



MODUL

Kebidanan Komplementer

Disusun oleh:

Legina Anggraeni, SST, MKM



**PRODI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN & KEBIDANAN
UNIVERSITAS BINAWAN**

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
PRAKARTA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ii
BAB I KONSEP DASAR PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER	1
A. Deskripsi Pembelajaran.....	1
B. Tujuan Pembelajaran.....	1
C. Capaian Pembelajaran	1
D. Materi Pembahasan	2
1. Definisi kebidanan komplementer	2
2. Sejarah Perkembangan kebidanan komplementer	2
3. Aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer	3
4. Tujuan kebidanan komplementer.....	3
5. Manfaat terapi kebidanan komplementer	3
6. Jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer	4
Daftar Pustaka	6
BAB II PERAN DAN FUNGSI BIDAN DALAM PELAYANAN KOMPLEMENTER	8
A. Deskripsi Pembelajaran.....	8
B. Tujuan Pembelajaran.....	8
C. Capaian Pembelajaran	8
D. Materi Pembahasan	8
1. Pendahuluan.....	8
2. Peran dan fungsi Bidan Dalam Pelayanan Komplementer	9
Daftar Pustaka	12
BAB III KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA PRAKONSEPSI DAN KEHAMILAN	13
A. Deskripsi Pembelajaran.....	13
B. Tujuan Pembelajaran.....	13
C. Capaian Pembelajaran	13
D. Materi Pembahasan	13
1. Pendahuluan.....	13
2. Terapi Komplementer Pada Masa Prakonsepsi	15
3. Terapi Komplementer Pada Masa Kehamilan	39
Daftar Pustaka	72

BAB IV KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA PERSALINAN	76
A. Deskripsi Pembelajaran.....	76
B. Tujuan Pembelajaran.....	76
C. Capaian Pembelajaran.....	76
D. Materi Pembahasan	76
1. Definisi Masa Persalinan.....	76
2. Tahapan Persalinan.....	76
3. Terapi Komplementer Masa Persalinan.....	78
Daftar Pustaka	84
BAB V KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI.....	86
A. Deskripsi Pembelajaran.....	86
B. Tujuan Pembelajaran.....	86
C. Capaian Pembelajaran.....	86
D. Materi Pembahasan	86
1. Definisi masa nifas	86
2. Tahapan masa nifas	87
3. Peran bidan dalam perawatan nifas	88
4. Terapi Komplementer masa nifas dan menyusui.....	90
Daftar Pustaka	95
BAB VI KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA BAYI DAN BALITA.....	98
A. Deskripsi Pembelajaran.....	98
B. Tujuan Pembelajaran.....	98
C. Capaian Pembelajaran.....	98
D. Materi Pembahasan	98
1. Terapi Komplementer Pada Bayi dan Balita.....	98
2. Jenis – Jenis Terapi Komplementer Pada Bayi dan Balita	99
Daftar Pustaka	106
BAB VII KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA REMAJA.....	107
A. Deskripsi Pembelajaran.....	107
B. Tujuan Pembelajaran.....	107
C. Capaian Pembelajaran.....	107
D. Materi Pembahasan	108
1. Terapi Komplementer Pada Remaja.....	108
2. Terapi Meditasi	109
3. Terapi Guided Imagery.....	112

4. Terapi Herbal.....	114
5. Kompres Hangat Untuk Nyeri Haid	116
6. Akupresur Untuk Nyeri Haid	118
7. Aromaterapi Untuk Nyeri Haid	119
Daftar Pustaka	121
BAB VIII KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA MENOPAUSE.....	122
A. Deskripsi Pembelajaran.....	122
B. Tujuan Pembelajaran.....	122
C. Capaian Pembelajaran.....	122
D. Materi Pembahasan	122
1. Definisi masa menopause.....	122
2. Periode masa menopause	123
3. Terapi komplementer masa menopause	124
Daftar Pustaka	128
BAB IX EVIDANCE BASED PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER	130
A. Deskripsi Pembelajaran.....	130
B. Tujuan Pembelajaran.....	130
C. Capaian Pembelajaran.....	130
D. Materi Pembahasan	130
1. Evidance Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Kehamilan.....	130
2. Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Persalinan	134
3. Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Nifas.....	140
Daftar Pustaka	145

BAB I

KONSEP DASAR PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

A. Deskripsi Pembelajaran

Pada topik ini mahasiswa akan mempelajari tentang konsep dasar pelayanan kebidanan komplementer dengan sub topik:

1. Definisi kebidanan komplementer
2. Sejarah Perkembangan kebidanan komplementer
3. Aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer
4. Tujuan kebidanan komplementer
5. Manfaat terapi kebidanan komplementer
6. Jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer

B. Tujuan Pembelajaran

1. Mendeskripsikan definisi kebidanan komplementer
2. Mengemukakan sejarah perkembangan kebidanan komplementer
3. Menguraikan aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer
4. Merinci tujuan kebidanan komplementer
5. Menguraikan manfaat terapi kebidanan komplementer
6. Mendeskripsikan jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan definisi kebidanan komplementer
2. Mahasiswa mampu mengemukakan sejarah perkembangan kebidanan komplementer
3. Mahasiswa mampu menguraikan aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer
4. Mahasiswa mampu merinci tujuan kebidanan komplementer
5. Mahasiswa mampu menguraikan manfaat terapi kebidanan komplementer
6. Mahasiswa mampu mendeskripsikan jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer

D. Materi Pembahasan

1. Definisi kebidanan komplementer

Komplementer adalah bidang ilmu yang menggunakan pengobatan non-konvensional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Ini mencakup tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu penatalaksanaan pasien secara keseluruhan. Mereka diperoleh melalui pendidikan yang baik, aman, dan efektif berbasis ilmu (Kock, 2019).

Menurut (Ayuningtyas, 2019) terapi komplementer adalah terapi dari cabang bidang ilmu kesehatan yang fokus mempelajari mengenai metode penanganan berbagai jenis penyakit dengan memakai teknik tradisional. Cara pengobatan pada terapi komplementer ini tidak memakai obat-obatan kimia melainkan pengobatan ini memakai berbagai macam jenis obat herbal serta terapi. Sebagai salah satu metode penyembuhan penyakit, terapi komplementer dijadikan alternatif untuk melengkapi pengobatan medis secara konvensional maupun sebagai alternatif selain pengobatan obat-obatan farmakologi.

Komplementer merupakan metode penyelesaian selaku pendukung penyembuhan secara konvensional ataupun sebagai penyembuhan opsi lain diluar penyembuhan secara konvensional. Prinsip dari pengobatan komplementer merupakan pengobatan yang dilakukan sebagai tambahan layanan kebidanan yang legal. Bagi *World Health Organization* (WHO) pengobatan komplementer merupakan penyembuhan non konvensional (Rakhmawati et al., 2020).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam setting pelayanan kebidanan yang meliputi asuhan kebidanan kehamilan, persalinan, nifas, menyusui, bayi baru lahir, anak pra sekolah, anak usia sekolah, remaja, wanita usia subur hingga menopause.

2. Sejarah Perkembangan kebidanan komplementer

Terapi komplementer sudah banyak diterapkan di seluruh dunia termasuk Indonesia. Terapi ini awalnya disebut sebagai terapi tradisional, namun seiring dengan berjalannya waktu terapi ini digolongkan kedalam terapi non konvensional atau terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan bagian dari

perawatan kesehatan di seluruh dunia karena dianggap penting namun dalam aplikasinya sering disepelekan. Banyak negara di dunia yang memanfaatkan terapi ini sehingga permintaan akan terapi komplementer terus meningkat setiap tahunnya. Dengan kualitas yang terus terjamin, keamanan, dan kemampuan yang sudah banyak diuji terapi komplementer menjadi salah satu pertimbangan dalam pengobatan di masyarakat.

Terapi komplementer dimulai dari terdapatnya beraneka ragam praktik yang dipublikasikan sebagai terapi pengganti pada era ke-19. Dalam era ini belum ada obat modern, alhasil tidak ditemukan terdapatnya terapi ini. Ketika seseorang mengalami sakit, maka saat dahulu akan diresepkan obat herbal oleh berbagai tenaga kesehatan yaitu dokter, dan dukun atau tabib. Dalam era ini mulai berkembang obat modern secara medis agar pemeliharaan kesehatan semakin terkonsentrasi dalam biomedis (Sukmawati et al., 2023).

WHO dalam strategi pengobatan melalui metode tradisional pada tahun 2002-2005 mengemukakan telah terjadi peningkatan penggunaan pengobatan secara non konvensional, sehingga dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan pada penggunaan terapi komplementer dibanyak belahan dunia (van der Watt et al., 2008). Indonesia sendiri dengan luasnya pemakaian komplementer untuk pengganti di segala bidang aspek kebidanan, kelompok medis butuh menyiapkan prinsip relevan buat memakai terapi ini pada aplikasi kebidanan. Pengobatan komplementer jadi salah satu opsi penyembuhan masyarakat dan yang paling banyak menggunakan terapi komplementer adalah ibu hamil dan ibu bersalin.

3. Aspek Legal pelayanan kebidanan komplementer

Masalah perawatan kesehatan menjadi lebih kompleks antara interaksi hukum dan peningkatan perawatan kesehatan. Peraturan pemerintah pada bidang kesehatan terus digencarkan dan tuntutan terhadap penyedia layanan kesehatan semakin meningkat. Interaksi dari kekuatankekuatan ini secara signifikan mempengaruhi kemampuan manajerial informasi kesehatan untuk mengelola informasi kesehatan pasien secara spesifik (Sudra, 2021).

Peraturan Presiden Republik Indonesia menjelaskan bahwa sistem kesehatan nasional terdiri dari tujuh sub sistem manajemen kesehatan. Salah satu strategi dan program prioritas pemerintah di bidang kesehatan adalah penelitian

dan pengembangan kesehatan khususnya prokreasi pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak di Indonesia (Peraturan Presiden No.72 Tahun 2012 Tentang Sistem Kesehatan Nasional, 2012). Oleh karena itu perlu dilakukan pembinaan terhadap profesi bidan yang sering bersentuhan dengan masyarakat dalam menjalankan praktik kebidanan melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan berbasis bukti karena bidan harus memberikan pelayanan berkualitas dan unggul.

Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus memiliki dasar pemahaman hukum. Secara umum hukum didefinisikan sebagai suatu sistem prinsip-prinsip dan proses dirancang oleh masyarakat yang terorganisir untuk menangani perselisihan dan masalah tanpa menggunakan kekuatan. Hukum menetapkan standar tertentu untuk perilaku manusia. Saat standar-standar tersebut tidak dipenuhi maka dapat menimbulkan konflik. Individu dan pemerintah kemudian melihat ke hukum untuk menyelesaikan konflik dan menegakkan standar yang ditetapkan (Gultom, 2014). Kebidanan dan profesi kesehatan lainnya sering menyebut area terapi komplementer, sedangkan *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) menyebutnya sebagai pengobatan komplementer. Pelayanan kebidanan komplementer adalah bagian dari penerapan pengobatan komplementer-alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan (Andarwulan, 2021).

Pada beberapa bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer merupakan pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional. Hal ini disebabkan oleh kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada kehamilan, persalinan dan nifas. Meskipun demikian, telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi terkait terapi komplementer dalam kebidanan selama satu dekade terakhir (Ernst&Watson, 2012).

4. Tujuan kebidanan komplementer

Tujuan dari terapi komplementer adalah untuk meningkatkan fungsi sistem-sistem yang ada didalam tubuh manusia terutama pada kekebalan dan pertahanan tubuh sehingga tubuh mampu memperbaiki dirinya sendiri yang sedang sakit sehingga dapat pulih sebab tubuh sebenarnya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui pemikiran positif, asupan nutrisi secara adekuat dan lengkap dan perawatan medis yang tepat. Menurut (Supardi et al., 2022) tujuan terapi komplementer digunakan secara umum adalah untuk memperbaiki fungsi serta sistem kerja dari organ-organ tubuh secara komprehensif, meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai jenis penyakit serta menstimulasi dan mengaktifkan mekanisme penyembuhan secara alami oleh tubuh itu sendiri.

Terapi komplementer bertujuan untuk memperbaiki fungsi dari sistem-sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit. Hal ini dikarenakan tubuh kita sebenarnya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, asalkan kita mau mendengarkannya dan memberikan respon melalui asupan nutrisi yang baik dan perawatan yang tepat (Ernst&Watson, 2012).

5. Manfaat terapi kebidanan komplementer

Pemanfaatan Pelayanan kesehatan tradisional alternatif dan komplementer di dunia sudah membudaya dan mulai masuk dalam sistim pelayanan kesehatan perseorangan. Berdasarkan data dari WHO sebanyak 80% praktisi kesehatan di negara berkembang lebih memilih pengobatan alternatif dibandingkan pengobatan kimia (Setyaningsih et al., 2021).

Menurut (Aurellia, 2023) beberapa manfaat terapi komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang yaitu:

a. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Terapi tambahan seperti yoga, meditasi, dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup.

- b. Meningkatkan Kualitas Tidur
Terapi tambahan seperti aromaterapi dan teknik relaksasi dapat membantu tidur lebih baik.
- c. Mengurangi Rasa Sakit
Teknik komplementer seperti pijat dan akupunktur dapat membantu mengurangi rasa sakit tubuh.
- d. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh
Penggunaan obat herbal dan suplemen nutrisi dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang.
- e. Meningkatkan Kesehatan Mental
Seni terapi dan terapi komplementer lainnya dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang.
- f. Meningkatkan Kualitas Hidup
Terapi komplementer dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan karena terapi ini memiliki kemampuan untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental.

6. Jenis-jenis pelayanan kebidanan komplementer

Menurut Permenkes No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 jenis-jenis terapi komplementer adalah sebagai berikut:

- a. Pelayanan pengobatan alternatif meliputi akupunktur akupresur, homeopati, aromaterapi, ayurveda
- b. Intervensi tubuh dan pikiran (*mind, body intervention*) yang terdiri atas hipnoterapi, *hypnobirthing*, mediasi, penyembuhan spiritual dan yoga.
- c. Pengobatan manual yang meliputi kiropraktik, *healing touch*, pemijatan, shiatsu dan osteopati.
- d. Pengobatan farmakologi dan biologi meliputi jamu, obat herbal, gurah, dsb.
- e. Pengobatan pola makan dan nutrisi untuk pencegahan pengobatan meliputi diet makro nutrien dan diet mikronutrien.
- f. Terapi lain berdasarkan diagnosis dan pengobatan meliputi terapi ozon, hiperbarik, dsb (Permenkes No. 1109 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif, 2007).

Sedangkan klasifikasi pelayanan komplementer menurut (Rufaida et al., 2018) adalah sebagai berikut:

- a. Terapi biologis, yaitu dengan terapi natural dan praktik biologis serta hasilnya seperti herbal, jamu, guruh, vitamin.
- b. Terapi psiko-somatik (*mind-body therapy*) yaitu intervensi dengan menggunakan teknik guna memfasilitasi keterampilan berpikir yang akan mempengaruhi gejala fisik dan fungsi berfikir yang mempengaruhi fisik dan fungsi tubuh, misalnya meditasi, yoga, terapi music, berdoa, *journaling*, *biofeedback*, humor, tai chi dan *hypnotherapy*.
- c. Alternatif sistem pelayanan merupakan sistem pelayanan kesehatan yang digunakan dalam mengembangkan pendekatan pelayanan biomedis misalnya akupuntur, akupresur, *cundarismo*, *homeopathy*, dan *nautraphaty*.
- d. Terapi manipulatif serta sistem tubuh, yaitu terapi yang didasari oleh manipulasi serta pergerakan bagian anggota tubuh misalnya pijat, terapi cahaya dan warna, serta hidroterapi.
- e. Terapi energi, yaitu terapi yang berfokus pada energi tubuh (*biofields*) maupun memperoleh energi dari luar tubuh (sentuhan terapeutik). Terapi ini merupakan kombinasi antara energi dengan bioelektromagnetik.

Penugasan

1. Menurut anda apa definisi pelayanan kebidanan komplementer!
2. Jelaskan secara singkat bagaimana sejarah pelayanan kebidanan komplementer!
3. Sebutkan manfaat dari terapi kebidanan komplementer!

Daftar Pustaka

- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Surabaya Guepedia. Guepedia.
https://www.researchgate.net/publication/353762989_TERAPI_KOMPLEMENTER_KEBIDANAN
- Aurellia, A. (2023). *Terapi Komplementer Adalah: Definisi, Jenis, dan Manfaatnya*. DetikHealth. <https://health.detik.com/kebugaran/d-6603916/terapi-komplementer-adalah-definisi-jenis-dan-manfaatnya>
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press.
- Edzard Ernst, L. K. W. (2012). Midwives' use of complementary/alternative treatments. *Midwifery*, 28(6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22015222/>
- Permenkes No. 1109 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif, (2007). [https://www.lafai.org/lafai-35/files/regulasi/permen/PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer - Alternatif.pdf](https://www.lafai.org/lafai-35/files/regulasi/permen/PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan-Pengobatan-Komplementer-Alternatif.pdf)
- Kock, U. F. T. (2019). *THERAPY KOMPLEMENTER MOM AND BABY SPA*. <https://fdk.ac.id/berita/detail/therapy-komplementer-mom-and-baby-spa>
- Maidin Gultom. (2014). *Perlindungan Hukum Terhadap Anak dan Perempuan* (3rd ed.). Refika Aditama.
- Rakhmawati, N. E., Parama, J., Rinto, T., & Setyanto, B. (2020). Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Pengobatan. *Semangat Nasional Dalam Mengabdi*, 1(1), 79–86. <https://jurnalbima.id/index.php/senada/article/view/13/9>
- Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., Kes, M., Sari, D. P., & St, S. (2018). *Terapi Komplementer*. STIKes Majapahit Mojokerto. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/download/309/293/>
- Setyaningsih, D., Novika, A. G., & Safety, H. (2021). Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care : Qualitative Study. *Seminar Nasional UNRIYO*, 2(Pemanfaatan terapi komplementer pada asuhan antenatal), 172–179. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/279>
- Sudra, R. I. (2021). *Manajemen Informasi Kesehatan*. : Yayasan Kita Menulis.

- Sukmawati, E., Anggraeni, L., Tirtawati, G. A., Hariati, A., Situmorang, T. S. R., R.A, M. Y., Herlina, Sary, Y. N. E., Nursyam, D. E., & Argaheni, N. B. (2023). *KOMPLEMENTER BERBASIS BUKTI (EVIDANCE BASED)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Prajayanti, H., Lubis, D. R., R.A., M. Y., Chairiyah, R., Larasati, E. W., Anggraeni, L., Maryuni, & Laela, N. (2022). *Terapi komplementer pada kebidanan*. PT GLocal Eksekutif Teknologi.
- van der Watt, Gill; Laugharne, Jonathan; Janca, A. (2008). Complementary and alternative medicine in the treatment of anxiety and depression. *Curr Opin Psychiatry*, 21(1), 37–42. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18281839/>

BAB II

PERAN DAN FUNGSI BIDAN DALAM PELAYANAN KOMPLEMENTER

A. Deskripsi Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran pada bagian BAB ini diharapkan agar mahasiswi mampu memahami tentang peran dan fungsi Bidan dalam pelayanan komplementer

B. Tujuan Pembelajaran

Mengetahui, memahami dan menjelaskan peran dan fungsi Bidan dalam pelayanan komplementer

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai pemberi pelayanan kebidanan
2. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai pengelola pelayanan kebidanan
3. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai penyuluh dan konselor
4. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik
5. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan
6. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang peran dan fungsi bidan sebagai peneliti

D. Materi Pembahasan

1. Pendahuluan

Perkembangan terapi komplementer atau alternatif sudah sangat luas, termasuk didalamnya orang yang terlibat dalam memberi pengobatan karena banyaknya profesional kesehatan dan terapis selain dokter umum yang terlibat dalam terapi

komplementer. Hal ini dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan melalui penelitian-penelitian yang dapat memfasilitasi terapi komplementer agar menjadi lebih dapat dipertanggungjawabkan. Bidan sebagai salah satu profesional kesehatan, dapat turut serta berpartisipasi dalam terapi komplementer. Peran yang dijalankan sesuai Bidan sebagai salah satu profesional kesehatan, dapat turut serta berpartisipasi dalam terapi komplementer. Peran yang dijalankan sesuai dengan peran-peran yang ada. Arah perkembangan kebutuhan masyarakat dan keilmuan mendukung untuk meningkatkan peran Bidan dalam terapi komplementer karena pada kenyataannya, beberapa terapi kebidanan yang berkembang diawali dari alternatif atau tradisional terapi. Kenyataan yang ada, buku-buku kebidanan telah membahas tentang terapi komplementer sebagai isu praktik kebidanan abad ke 21. Isu ini dibahas dari aspek pengembangan kebijakan, praktik kebidanan, pendidikan, dan riset. Apabila isu ini berkembang dan terlaksana terutama oleh bidan yang mempunyai pengetahuan dan kemampuan tentang terapi komplementer, diharapkan akan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan sehingga kepuasan klien dan Bidan secara bersama-sama dapat meningkat.

2. Peran dan fungsi Bidan Dalam Pelayanan Komplementer

Menurut Kepmenkes No 369/Menkes/SK/III/2007, asuhan kebidanan adalah penerapan fungsi dan kegiatan yang menjadi tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kepada klien yang mempunyai kebutuhan/masalah dalam bidang kesehatan ibu masa hamil, masa persalinan, nifas, bayi setelah lahir serta keluarga berencana. Pelayanan kebidanan yang diberikan oleh bidan sesuai dengan kewenangannya untuk mewujudkan kesehatan keluarga dalam rangka tercapainya keluarga kecil bahagia dan sejahtera dimulai dari individu, keluarga, dan masyarakat yang meliputi upaya peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan dengan memberikan asuhan kebidanan bidan didasari oleh falsafah kebidanan.

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan dan disebarkan dari wanita ke wanita; ibu ke bidan, bidan ke bidan, bidan ke ibu,

mempertahankan lingkaran yang telah ada sepanjang sejarah melahirkan anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pengobatan alternative komplementer tersebar luas dalam praktik kebidanan. Bidan mendukung penggunaan pengobatan alternative komplementer karena mereka percaya secara filosofis adalah memberikan alternatif yang aman untuk intervensi medis serta mendukung otonomi wanita, serta menggabungkan pengobatan alternative komplementer dapat meningkatkan otonomi profesional mereka sendiri.

Pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional alternatif dan komplementer di dunia sudah membudaya dan mulai masuk dalam sistim pelayanan kesehatan perseorangan. Pengobatan komplementer dan alternatif di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Bagi bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer merupakan salah satu alternative pilihan untuk mengurangi intervensi medis yang diberikan sebelumnya. Peran dan fungsi bidan sebagai terapi komplementer semakin dibutuhkan ditengah semakin kompleksnya kebutuhan kesehatan bagi masyarakat, khususnya ibu hamil dan bayi. Terapi komplementer hadir sebagai pelengkap, bukan menggantikan obat. Dengan demikian terapi komplementer dapat menjadi alternatif untuk mencapai kesehatan bagi ibu hamil maupun bayi.

Beberapa peran dan fungsi Bidan dalam pelayanan komplementer, diantaranya

a. Bidan sebagai pemberi pelayanan kebidanan

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dengan memberikan layanan kebidanan komplementer secara komprehensif dan profesional pada perempuan sepanjang siklus reproduksinya yang meliputi masa remaja, pranikah, prakonsepsi, kehamilan, persalinan, nifas, Bayi baru lahir, bayi, balita, dan pra sekolah, pre menopause, kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana dengan melibatkan keluarga dan masyarakat sesuai kode etik profesi

b. Bidan sebagai pengelola pelayanan kebidanan

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dengan mengelola layanan kebidanan komplementer yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak, kesehatan reproduksi dan Keluarga Berencana dengan memanfaatkan IPTEK serta memperhatikan potensi sosial budaya dan sumber daya secara efektif dan efisien.

c. Bidan sebagai penyuluh dan konselor

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dengan layanan kebidanan komplementer sebagai konselor dalam bentuk memberikan bantuan kepada orang lain dalam membuat keputusan atau memecahkan suatu masalah melalui pemahaman terhadap fakta-fakta, harapan, kebutuhan dan perasaan-perasaan klien dan sebagai penyuluh dengan memberikan pelatihan dan penyuluhan kesehatan kepada individu, keluarga, masyarakat tentang penanganan masalah kesehatan khususnya yang berhubungan dengan pihak terkait dengan kesehatan ibu, anak, kesehatan reproduksi dan keluarga berencana

d. Bidan sebagai pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dalam layanan kebidanan komplementer dengan memberikan pendidikan, pembimbingan, pendampingan baik di pendidikan maupun di pelayanan kebidanan/ kesehatan

e. Bidan sebagai penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dalam layanan kebidanan komplementer dengan menggerakkan dan memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak, kesehatan reproduksi dan keluarga berencana dengan memanfaatkan potensi sosial budaya dan sumber daya secara efektif dan efisien

f. Bidan sebagai peneliti

Bidan menjalankan peran dan fungsinya dalam layanan kebidanan komplementer dengan melakukan kajian/penelitian/surveilans dalam bidang kebidanan komplementer untuk memecahkan permasalahan dalam lingkup kebidanan serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi, sesuai dengan keahliannya.

Daftar Pustaka

- D. Harding and M. Foureur, "New Zealand and Canadian Midwives' Use of Complementary and Alternative Medicine (CAM)," *New Zealand College of Midwives Journal*, 2009.
- W. W. Wahidin, T. M. Martini, and A. A. J. I. Ajeng, "Analisis Pengetahuan Masyarakat Dan Bidan Bpm Terhadap Pengembangan Layanan Kebidanan Komplementer Terintegrasi Di Kabupaten Tangerang Provinsi Banten," vol. 3, no. 1, 2019.
- G. Kostania, "Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten," *J Gaster*, vol. 12, no. 1, pp. 46-72, 2015.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan, 2007.
- H. G. Hall, L. G. McKenna, and D. L. Griffiths, "Midwives' support for complementary and alternative medicine: a literature review," *J Women Birth* vol. 25, no. 1, pp. 4-12, 2012.
- M. Mitchell, "Women's use of complementary and alternative medicine in pregnancy: Narratives of transformation," *J Complementary Therapies in Clinical Practice* vol. 23 pp. 88-93, 2016.

BAB III

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA PRAKONSEPSI DAN KEHAMILAN

A. Deskripsi Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran pada bagian BAB ini diharapkan mahasiswi mampu memahami tentang Kebidanan Komplementer Pada Masa Prakonsepsi dan Kehamilan.

B. Tujuan Pembelajaran

Mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang kebidanan komplementer pada masa prakonsepsi dan kehamilan

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi biologis pada masa pra konsepsi dan kehamilan
2. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi berbasis / manipulatif pada masa pra konsepsi dan kehamilan
3. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi pikiran tubuh pada masa pra konsepsi dan kehamilan
4. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi pikiran kuno masa pra konsepsi dan kehamilan
5. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi dengan sistim medis kuno pada masa pra konsepsi dan kehamilan
6. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi sistim pengobatan alternatif masa pra konsepsi dan kehamilan

D. Materi Pembahasan

1. Pendahuluan

Status kesehatan beberapa wanita pada masa prakonsepsi dan kehamilan secara signifikan mempengaruhi kondisi ibu dan janinnya. (Dunkel Schetter C,2011). Di negara amerika serikat, ditemukan sebagian dari ibu hamil tidak menginginkan kehamilannya, (Pickle S et al,2014) dan angka kematian bayi lebih tinggi dibandingkan dengan negara

maju lainnya OECDiLibrary,2014). Menanggapi masalah ini, beberapa program mengenai upaya meningkatkan status kesehatan masyarakat telah muncul, yang berfokus pada faktor-faktor yang berdampak pada kesehatan ibu, tidak hanya pada masa prakonsepsi yang tidak dapat diprediksi, namun juga pada masa kehamilan. Upaya yang dilakukan, bertujuan untuk menekankan akan pentingnya kegiatan konseling kesehatan prakonsepsi yang dilakukan kepada khalayak yang lebih luas yaitu wanita yang mungkin telah merencanakan, serta kehamilan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan. (Cheng TL et al, 2012; Farahi N et al, 2013). Kegiatan yang dilakukan berhubungan dengan kesehatan prakonsepsi yang menekankan pada kegiatan konseling untuk perilaku kesehatan yang dapat dimodifikasi seperti merokok dan nutrisi. Selanjutnya, kegiatan yang berhubungan dengan kehamilan, mencakup pengelolaan kondisi medis dan masalah kesehatan mental yang dapat berdampak pada potensi kehamilan seperti diabetes, hipertensi, atau depresi.

Kebidanan komplementer merupakan kumpulan beragam pendekatan dan terapi yang menjadi bagian dari layanan kebidanan yang dikembangkan di luar layanan alopatis konvensional, yang sering kali menekankan perubahan perilaku kesehatan. Wanita usia subur merupakan salah satu kelompok terbesar memanfaatkan layanan komplementer. (Bishop FL, 2010). Berdasarkan Analisis National Health Interview Study (NHIS) tahun 2007 menemukan hampir setengah dari seluruh wanita yang berusia antara 18–49 tahun menggunakan beberapa jenis layanan komplementer di tahun sebelumnya. (Birdee GS, et al,2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan di The National Health Interview Survey (NHIS), ditemukan perempuan berkulit putih, berpendidikan tinggi dan mereka yang tinggal di bagian barat atau timur laut Amerika Serikat lebih cenderung menggunakan layanan komplementer. (Davis MA et al, 2011). Kebetulan, hal yang sama profil sosio-demografis perempuan dikaitkan dengan peningkatan hasil kehamilan, termasuk penurunan angka kematian bayi dan angka kelahiran premature, (Mendez DD et al, 2013) meskipun hubungan antara peningkatan hasil kehamilan dengan penggunaan layanan komplementer yang belum diteliti.

Berdasarkan hasil analisis sebelumnya pada NHIS tahun 2007, melaporkan tidak ada perbedaan signifikan dalam penerapan layanan komplementer pada ibu hamil dan nifas (36%) dan tidak hamil (41%). (Birdee GS et al, 2014) Namun, analisis sebelumnya tidak mencakup perilaku kesehatan penting lainnya, seperti merokok, dan tidak menganalisis data secara terpisah untuk modalitas layanan komplementer tertentu dan

alasan penggunaan. Studi internasional dan sampel praktis di negara amerika sekikat telah melaporkan 20–70% pemanfaatan layanan komplementer pada ibu hamil untuk kondisi umum termasuk gejala terkait kehamilan seperti nyeri punggung, kelelahan, dan disuria.(Hall HR et al, 2014; Strouss L et al, 2014)

Meskipun beberapa terapi seperti yoga dan pijat mungkin bermanfaat untuk mengurangi stres, kesehatan, dan nyeri,(Close C et al, 2014) dan terdapat terapi-terapi lain yang mungkin berbahaya.(Steel A, 2014). Dokter yang memberikan konseling prakonsepsi atau menjalani layanan kesehatan obstetri harus menyadari polanya. Pemanfaatan layanan komplementer di kalangan wanita usia subur sehingga mereka dapat mengarahkan layanan ke terapi yang diketahui aman dan efektif.

2. Terapi Komplementer Pada Masa Prakonsepsi

Masa prakonsepsi adalah masa dimana sebelum terjadinya kehamilan yaitu masa remaja dan dewasa. Pada masa ini, tentunya pengantin baru atau calon ayah dan ibu wajib mempersiapkan diri agar dari masa kehamilan hingga melahirkan, bayi dan ibunya dalam keadaan sehat. Gizi yang cukup akan mendukung kelahiran yang sehat, menurunkan kesakitan pada bayi dan ibu, menunjang fungsi optimal dari alat reproduksi dan meningkatkan produksi sperma dan sel telur yang sehat. Asuhan prakonsepsi merupakan suatu intervensi pembekalan yang diberikan pada wanita dan pasangan sebelum terjadinya konsepsi untuk meningkatkan kesehatan wanita dan anak dalam jangka panjang maupun jangka pendek (WHO, 2013). Beberapa layanan kebidanan komplementer versi The National Health Interview Survey (NHIS), terdapat penggunaan 18 terapi layanan komplementer yang dipecah menjadi 5 (lima) kategori yang ditentukan oleh Pusat Pengobatan Komplementer dan Alternatif Nasional: (Medicine USNLo, 2014), diantaranya

a. Terapi biologis

Salah satu cara signifikan untuk meningkatkan kesehatan ibu pada masa prakonsepsi dengan memberikan terapi komplementer dengan terapi biologis, diantaranya suplemen makanan non-vitamin/non-mineral seperti herbal dan minyak ikan, terapi nutrisi, diet khusus, terapi pijat, aromaterapi, yoga dan pilates, akufuntur, akupresur, dan pijat refleksi (reflexologi)

1) Terapi herbal

Terapi herbal merupakan pengobatan alternatif yang memanfaatkan tanaman obat sebagai media penyembuhan penyakit. Pengobatan tradisional menggunakan bahan-bahan herbal sudah lama ada di Indonesia, jauh sebelum pengobatan modern berkembang. Meski kerap dianggap kuno, pengobatan herbal ini nyatanya masih terus langgeng dipercaya hingga kini. Banyak alasan yang menyebabkan terapi herbal masih menjadi pilihan pengobatan dan sarana penyembuhan. Antara lain, biaya pengobatan medis yang semakin mahal, bahan yang mudah didapat, pembuatan yang sederhana, efek samping yang relatif minim, plus harga yang murah. Bahkan, banyak pula penyakit yang diyakini bisa disembuhkan dengan konsumsi bahan herbal.

Salah satu cara signifikan untuk meningkatkan kesehatan ibu pada masa prakonsepsi adalah meningkatkan status nutrisi dan perbaikan gaya hidup dimulai sejak masa reproduktif atau minimal 3 bulan sebelum kehamilan (Stephenson, 2018). Nutrisi berhubungan dengan keadaan obesitas dan underweight. Obesitas dipengaruhi oleh keadaan stress, respon stress pada suatu individu mengarahkan seseorang untuk makan lebih banyak dan mengkonsumsi makanan yang tidak bernutrisi. Keadaan stress juga mengganggu kerja organ digestive dan pengaturan metabolisme yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan insulin (Lindsay et al., 2017).

Wanita pekerja yang memiliki anak atau tidak akan lebih mudah mengalami stress dibandingkan pria, begitu pula wanita yang tidak bekerja juga menunjukkan tingkat stress yang cukup tinggi yang disebabkan sebagian besar karena masalah ekonomi (Wiegner et al., 2015). Peningkatan tingkat stress pada wanita juga dipengaruhi oleh perubahan hormon pada saat menstruasi, wanita (9,3%) mengalami stress 2 kali lipat lebih banyak dari pria (4,2%) (Albert, 2015) Peningkatan hormon kortisol merupakan respon fisiologi terhadap stres dan sebagai indikator stress oksidatif (Aschbacher et al., 2013). Stres oksidatif dalam tubuh merupakan ketidakseimbangan antara radikal bebas dan antioksidan. Keadaan tersebut dapat menyebabkan sejumlah penyakit reproduksi seperti endometriosis, Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS), penurunan kualitas oosit, infertilitas, preeclampsia (Duhig et al, 2016; Yuslianti, 2018) terjadinya PCOS yang berhubungan dengan penyakit reproduktif, dan metabolic, hal ini ditandai dengan menstruasi yang irregular, oligo atau amenorrhea, unovulation.

Hormon kortisol yang merupakan hasil sintesis dari kolesterol dan disekresi dari bagian korteks adrenal manusia sebagai respon terhadap stres (Lee, Kim and Choi, 2015). *Reactive Oxygen Species* (ROS) menyebabkan keadaan stress oksidatif dan menyebabkan berbagai penyakit. Antioksidan utama tubuh yaitu glutathione memiliki peranan penting dalam mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh stres oksidatif (Kwon et al., 2019). Glutathione mampu mempertahankan vitamin C dan vitamin E yang juga berperan sebagai antioksidan eksogen (Ahmed et al., 2018).

Keadaan stres juga mempengaruhi pengaturan system endokrin, stres dapat mempengaruhi kadar estrogen yang mengarah pada amenore dan menstruasi irregular (Ranabil and Reetu, 2011). Wanita muda dan wanita menopause yang mengalami penurunan estrogen lebih beresiko untuk mengalami penyakit autoimmune (Assad et al., 2017). Tetapi kadar estrogen yang terlalu tinggi juga meningkatkan resiko terjadinya kanker payudara, dan kanker ovarium (Novita, 2018).

Salah satu terapi herbal yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan status gizi pada wanita prakonsepsi, yakni terapi madu rambutan yang dijadikan sebagai bahan alami dan terapi nutrisi untuk mencegah terjadinya stress oksidatif, karena kandungan fenol dan nonfenolic antioksidan. Bahan alami lainnya yaitu jahe (*Zingiber officinale*) terbukti secara signifikan dapat menurunkan kadar LDL kolesterol, total kolesterol, dan berat badan setelah diberikan selama 3 bulan sebanyak 5 mg/hari pada pasien yang mengalami hyperlipidemia (Murad, Niaz and Aslam, 2018). Selain itu, juga dapat mencegah terjadinya peroksida lipid, Ethanol pada kandungan jahe mengaktivasi enzim superoxide dismutase, catalase, glutathione peroxidase, glutathione reductase (Mashadi, Nafiseh Shokri, 2013). Pada penelitian sebelumnya, ekstrak jahe dapat menurunkan kadar kolesterol dan menyeimbangkan hormone estrogen dan progesterone.

Pemberian dosis tinggi ekstrak jahe mampu menggantikan peran *clomiphene citrate* sebagai terapi hormon untuk meningkatkan fungsi ovarium (Atashpour et al., 2017). Berbagai manfaat mengenai madu dan jahe telah dibuktikan oleh peneliti-peneliti sebelumnya untuk menurunkan kejadian gangguan sistem reproduksi yang kerap dialami oleh wanita usia subur dan dapat

diterapkan dalam dunia pelayanan kebidanan sebagai terapi komplementer untuk mencegah keadaan stres, stres oksidatif, dan ketidakseimbangan hormon pada ibu prakonsepsi.

Campuran dari madu jenis trigona SP dan ekstrak jahe dengan perbandingan komposisi 2:1 aman untuk dikonsumsi. Setiap kandungan dan mutu dari jahe madu (ginger honey) yang diuji tidak ada yang melebihi batas maksimal sesuai dengan Standar Nasional Indonesia yang digunakan aman. Banyaknya kandungan gizi pada jahe madu (ginger honey) dapat dijadikan sebagai salah satu suplemen pendamping pada wanita prakonsepsi.

2) Minyak ikan

Minyak ikan juga memiliki beragam manfaat untuk kesehatan tubuh, terutama untuk kesehatan otak dan jantung. Manfaat minyak ikan dapat diperoleh dengan mengonsumsi ikan secara langsung atau mengonsumsi suplemen minyak ikan dalam bentuk kapsul atau sirop. Ikan dan minyak ikan yang kaya dengan kandungan asam lemak omega-3 yang paling baik, yaitu asam lemak esensial yang diperlukan untuk menunjang kesehatan tubuh, seperti tuna, salmon, tongkol, kerapu, kembung, dan makarel. Namun, hindari ikan dengan kandungan merkuri yang tinggi, seperti ikan hiu, ikan todak, dan ikan marlin. Kandungan merkuri tinggi pada ikan dapat membahayakan sistem saraf pada janin.

Jenis omega-3 yang terkandung dalam minyak ikan adalah

- a) *Docosahexaenoic acid* (DHA), yang berperan dalam menjaga fungsi otak
- b) *Eicosapentaenoic acid* (EPA), yang berperan untuk membantu mengurangi peradangan dan depresi sebagai manfaat dari omega-3
- c) *Alpha-linolenic acid* (ALA), jenis omega-3 ini berbeda dengan asam lemak omega-3 yang ditemukan pada sumber nabati, karena ALA merupakan asam lemak esensial

Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang banyak kandungan asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Asam lemak omega-3 dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf pusat, otak, dan retina pada janin. Asupan asam lemak omega-3 yang mencukupi ketika hamil berhubungan dengan perkembangan bayi setelah lahir. Selain itu, menurut sebuah penelitian yang

dimuat pada jurnal *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, nutrisi ini dapat membantu mengurangi kemungkinan kelahiran prematur hingga 58 persen. Dengan begitu, tak heran jika sangat disarankan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ini sebelum memasuki masa kehamilan

3) Diet khusus

Anemia yang terjadi pada wanita prakonsepsi atau wanita usia subur masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang. Rendahnya asupan mikronutrien, kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang beragam, pola makan dan pemilihan konsumsi makanan yang tidak baik menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap anemia. Terjadinya anemia pada masa prakonsepsi dapat meningkatkan risiko anemia selama kehamilan. Oleh karena itu, penting dilakukan pencegahan dan pengendalian anemia yang efektif sejak masa prakonsepsi dengan memperhatikan kualitas diet. Optimasi diet dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada wanita prakonsepsi. Salah satu solusi pengembangan rekomendasi diet optimal dengan harga terjangkau sebagai upaya pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi yaitu dengan menggunakan Linear Programming (LP) dengan memberikan rekomendasi makanan optimal yang dapat memenuhi kebutuhan gizi wanita prakonsepsi dengan harga terjangkau untuk mencegah anemia. (Wulan Karlina dkk, 2022)

4) Terapi nutrisi

Pemenuhan nutrisi masa pra konsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan, tumbuh kembang janin didalam rahim dan bayi yang dlahirkan dalam kondisi yang sehat. Esensi dari terapi nutrisi digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi yang sangat besar, agar metabolisme tubuh berjalan dengan baik. Kecukupan yang dianjurkan dibedakan sesuai usia dan jenis kelamin. Kebutuhan energi pada wanita pra konsepsi 2100-2250 Kkal. Energi tersebut diperoleh dari karbohidrat, serat, cairan, lemak, protein, vitamin ACDEK, asam folat, zat besi, selenium, seng,

Terapi nutrisi yang ddiperlukan pada masa pra konsepsi adalah

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh. Setiap 1 gram karbohidrat yang dikonsumsi menghasilkan energi sebesar 4 Kkal. Contoh bahan makanan sumber karbohidrat adalah nasi, kentang, jagung, singkong, ubi, roti, dan mie. Konsumsi karbohidrat dianjurkan sebesar 55-70% dari kebutuhan energi sehari

b) Protein

Kebutuhan protein pada masa prakonsepsi sebesar 10-30% dari kebutuhan energi sehari. Protein berfungsi sebagai zat pembangun, pengatur, serta perbaikan jaringan dan sel-sel yang rusak. Fungsi utama protein bukanlah sebagai sumber energi, tetapi protein dapat menjadi sumber energi dengan menyediakan 4 Kkal per gram. Kebutuhan protein dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber protein hewani, seperti ikan, telur, daging, daging, ayam, susu, serta bahan makanan sumber protein nabati, seperti

kacang-kacangan, tahu dan tempe.

c) Lemak

Lemak merupakan sumber energi terbesar dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Satu gram lemak menghasilkan 9 Kkal, anjuran asupan lemak per hari adalah 20-30%. Lemak berperan dalam penyerapan vitamin A,D,E, dan K. Asupan lemak akan mempengaruhi jumlah lemak tubuh yang berhubungan dengan produksi hormon, baik pada wanita maupun pria, sel lemak yang menjaga ketersediaan hormon dalam tubuh akan memengaruhi siklus menstruasi pada wanita dan produksi serta kematangan sperma pada pria. Sumber makanan yang mengandung lemak banyak ditemukan pada daging merah, ayam, ikan, udang, susu, keju, dan minyak.

d) Serat

Serat merupakan komponen yang sangat penting pada asupan setiap orang. Asupan serat yang kurang dapat mengakibatkan susah buang air besar (sambelit/konstipasi), hemmoroid (ambeien), dan obesitas. Untuk mencegah terjadinya gangguan pencernaan, tiap individu harus mengkonsumsi serat dalam jumlah cukup untuk membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan. Kebutuhan serat pada masa prakonsepsi untuk pria adalah 37-

38 gram dan wanita sebesar 30-32 gram. Sumber serat yang baik adalah sayuran, buah-buah, dan kacang-kacangan

e) Cairan

Kebutuhan cairan pada setiap orang dapat berbeda, tergantung dari usia, jenis kelamin, suhu lingkungan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan jenis aktivitasnya. Rekomendasi asupan cairan adalah 1,5-2 liter air/hari atau setara dengan 8 gelas air/hari. Kebutuhan cairan dapat dipenuhi dari air minum dan air dalam makanan. Air putih lebih disarankan daripada kopi, teh, minuman bersoda, atau sirup.

f) Vitamin ACDEK

Vitamin A berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh, fungsi penglihatan, dan sebagai sumber antioksidan. Angka kecukupan Gizi (AKG) vitamin A pada pria dimasa prakonsepsi adalah 600 mcg, sedangkan pada wanita adalah sebesar 500 mcg. Bahan makanan sumber vitamin A, antara lain daging, kuning telur, susu, mentega, wortel, tomat, kacang panjang, dan bayam. Vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air. Di dalam tubuh, vitamin C berperan penting dalam membantu absorpsi zat besi, metabolisme asam folat, sebagai antioksidan, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Kebutuhan vitamin C berdasarkan AKG adalah 90 mg/hari pada pria dan wanita 75 mg/hari pada wanita. Sumber utama vitamin C adalah buah dan sayuran segar.

Vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak dan berperan dalam mengoptimalkan kesehatan tulang serta fungsi otot. Vitamin D terdapat dalam bahan makanan seperti hati, telur, dan ikan. Selain itu, konsumsi bahan makanan yang berasal dari hewan ataupun tumbuhan yang mengandung provitamin D akan berubah menjadi vitamin D bila terkena sinar matahari. Kebutuhan vitamin D menurut AKG 2013 untuk pria dan wanita pada masa prakonsepsi sebanyak 15 mcg.

Vitamin E berperan sebagai antioksidan dan berfungsi dalam sistem kekebalan tubuh. Vitamin E ditemukan secara alami dalam beberapa makanan dan suplemen makan. Sumber utama vitamin E adalah minyak nabati (seperti minyak jagung, minyak bunga matahari, dan minyak zaitun), kacang-

kacangan dan biji-bijian (seperti biji bunga matahari, kacang kenari), serta alpukat. Angka kecukupan gizi (AKG) vitamin E pria dan wanita pada masa prakonsepsi adalah 15 mg/hari.

Vitamin K merupakan vitamin larut lemak yang berfungsi dalam proses pembekuan darah. Kebutuhan vitamin K berdasarkan AKG 2013 untuk pria dan wanita pada masa prakonsepsi adalah 1,3-1,4 mg/hari. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin K, diantaranya alpukat, minyak kedelai, sayuran hijau, dan pisang

g) Asam folat

Folat merupakan bagian dari beberapa vitamin B kompleks yang secara alami terdapat pada bahan makanan atau dalam suplemen. Asam folat berperan untuk memproduksi sel darah merah bersama vitamin B12, metabolisme asam amino, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan berperan penting dalam sistem otak serta saraf. Mengonsumsi folat diketahui dapat menurunkan kejadian ovulasi infertil pada wanita. Selain itu, asupan asam folat yang cukup juga berkaitan dengan berkurangnya sperma abnormal pada pria. Asupan folat harus dijaga kecukupannya hingga masa kehamilan untuk menghindari kelainan perkembangan janin diawal kehamilan. Angka kecukupan gizi (AKG) folat pada pria dan wanita saat masa prakonsepsi adalah 400 mcg/hari. Asam folat terdapat pada berbagai bahan makanan, seperti daging, buah-buahan, sayuran terutama asparagus, kacang-kacangan, wijen, dan serelia (biji-bijian).

h) Zat besi

Zat besi diperlukan tubuh untuk pembentukan hemoglobin dan mioglobin yang dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh. Kekurangan asupan zat besi dapat menyebabkan anemia dan gangguan ovulasi pada perempuan. Kebutuhan asupan zat besi meningkat saat kehamilan. Untuk mencegah kekurangan zat besi saat kehamilan, simpanan zat besi dapat dikaitkan pada masa prakonsepsi, angka kecukupan gizi (AKG) zat besi pada pria sebesar 13-15mg/hari, sedangkan pada wanita sebesar 26 mg/hari, zat besi dapat diperoleh dari daging, ikan, dan unggas. Bahan makanan tersebut mengandung zat besi heme yang tinggi. Sumber zat besi non-heme adalah dari nabati, seperti kacang-kacangan, sayuran warna hijau, dan rumput laut. Ketersediaan zat besi dari bahan makanan nabati (zat besi non-heme) lebih

rendah dibandingkan yang terdapat dalam zat besi yang berasal dari bahan makanan hewani (zat besi heme).

i) Selenium

Selenium mempunyai peranan yang sangat penting sebagai kekebalan tubuh dan antioksidan. Suplementasi selenium dan vitamin E diketahui dapat meningkatkan kualitas sperma. Angka kecukupan gizi (AKG) selenium pria dan wanita pada masa prakonsepsi adalah 30 mcg/hari. Selenium banyak terdapat dalam daging, ikan, telur, kerang, biji-bijian, dan padi-padian

j) Seng (Zinc)

Seng berperan penting untuk fungsi kekebalan, antioksidan, serta reproduksi. Angka kecukupan gizi (AKG) seng pada pria saat masa prakonsepsi adalah 13-17 mg/hari. Sementara itu, pada wanita kebutuhan seng sebesar 10 mg/hari. Kekurangan seng pada pria menyebabkan rendahnya kualitas sperma. Seng banyak terdapat dalam bahan makanan seperti ikan, kerang, daging, serta kacang-kacangan. (Dieny D dkk, 2019)

b. Terapi berbasis tubuh/manipulatif

Pada metode manipulasi tubuh meliputi gerakan dan latihan, yoga dan terapi pergerakan yang lain. Dengan adanya gerakan dan latihan akan menguatkan sirkulasi dan fungsi pernafasan, endorphins, membantu regulasi metabolisme dan meningkatkan sistem imun tubuh. Layanan komplementer dengan terapi berbasis tubuh/manipulatif termasuk terapi pijat kesuburan, aromaterapi, pilates

1) Terapi pijat kesuburan

Pijat kesuburan adalah bentuk pijat khusus yang diyakini sebagian orang berpotensi meningkatkan kesuburan. Meskipun, beberapa pasangan usia subur berasumsi bahwa ini adalah tren modern, tindakan pijat kesuburan adalah teknik yang telah dipraktikkan sejak zaman kuno, jauh sebelum munculnya pengobatan modern. Sejak 3000 SM, terdapat catatan terapi pijat sebagai praktik penyembuhan penyakit dan penyakit tertentu. Saat ini, kita mengenal pijat kesuburan sebagai kombinasi pijat jaringan dalam dan pijat refleksi.

Pijat jaringan dalam sangat menenangkan dan dapat meningkatkan sirkulasi. Jika dilakukan di sekitar perut, diyakini memiliki manfaat meningkatkan kesuburan seperti mendorong aliran darah ke organ reproduksi dan bahkan

membantu memecah jaringan parut. Di sisi lain, pijat refleksi berfokus pada titik-titik akupresur di kaki dan pergelangan kaki yang bila dipijat dianggap dapat membantu melepaskan energi yang tersumbat dan menghilangkan stres.

Ini adalah bentuk terapi manual yang berakar pada pengobatan Tiongkok kuno, dan dapat digunakan bersamaan dengan akupunktur. Beberapa orang percaya bahwa pergelangan kaki bagian dalam dan luar dianggap mewakili rahim, ovarium, dan organ reproduksi: selama pijat kesuburan, tempat-tempat ini khususnya difokuskan sebagai titik-titik tekanan yang strategis.

Salah satu yang paling banyak dimanfaatkan pada terapi pijat kesuburan adalah dampaknya terhadap tingkat stres. Dampak fisik dan emosional yang dialami saat mencoba untuk hamil, baik secara alami atau melalui perawatan kesuburan, sangat menegangkan bagi banyak pasangan usia subur. Terkadang hal ini juga tampak seperti lingkaran setan, dengan banyak pemicu kortisol di sepanjang prosesnya. Memiliki kadar kortisol yang tinggi, hormon stres, di dalam tubuh diketahui membuat pasangan usia subur sulit untuk mendapatkan keturunan.

Sebuah penelitian menemukan bahwa wanita yang memiliki tingkat stres lebih tinggi (dalam hal ini diukur dengan tingkat enzim stres alfa-amilase yang lebih tinggi dalam air liur) membutuhkan waktu 29% lebih lama untuk hamil dibandingkan dengan mereka yang memiliki enzim stres lebih rendah. Dalam penelitian lain, kortisol ditemukan berdampak negatif pada kualitas oosit (telur) dan bahkan menyebabkan lebih sedikit telur yang dikumpulkan saat pengumpulan telur. Jika pasangan usia subur mengalami stres tingkat tinggi, menemukan cara untuk meredakan perasaan ini dapat memberikan kelegaan. Pijat secara teratur, baik pijat mandiri di rumah atau dengan pijat spesialis, dapat membantu menurunkan kadar kortisol dan membuat Anda merasa lebih nyaman. Meskipun terapi pijat kesuburan mungkin tidak cocok untuk semua orang, beberapa orang mungkin merasa nyaman dengan tetap bersikap proaktif saat mencoba untuk hamil, terutama jika mereka merasa melakukan hal sebaliknya justru menjadi sumber stres.

Salah satu manfaat paling populer dari terapi pijat teratur adalah meningkatkan aliran dan sirkulasi darah. Dalam hal kesuburan, dengan meningkatkan aliran darah ke organ-organ yang diperlukan untuk mengangkut

hormon, hal ini dapat membantu keseimbangan hormonal, sehingga sangat meningkatkan peluang untuk hamil. Pijat kesuburan juga dapat menghilangkan kemacetan, seperti darah atau jaringan yang stagnan, dan membantu mendetoksifikasi tubuh dari kelebihan estrogen. Operasi perut sebelumnya, masalah panggul, atau operasi caesar mungkin saja meninggalkan bekas melalui perlekatan atau jaringan parut. Pijat perut secara teratur dapat membantu memecahnya, sekaligus meningkatkan sirkulasi ke organ perut. Meningkatkan sirkulasi penting untuk meningkatkan kesuburan – sirkulasi yang lebih baik dan peningkatan aliran darah membantu memberikan oksigen yang lebih baik pada suplai darah. Hal ini menyebabkan tubuh lebih sehat secara umum, mulai dari ujung jari hingga organ reproduksi yang vital.

Namun, belum ada bukti berbasis penelitian yang mendukung pijat kesuburan sebagai metode yang terbukti secara ilmiah untuk meningkatkan peluang hamil. Namun, ada benarnya juga di balik gagasan tersebut, terutama jika menyangkut hormon stres, kortisol. Saat kita stres, hal ini dapat memicu tubuh kita memproduksi kortisol dalam jumlah yang sangat tinggi, yang dapat memberikan efek kuat pada fungsi tubuh kita. Hormon stres ini dapat menghambat produksi estradiol, yaitu sejenis estrogen yang diperlukan untuk menjaga kualitas oosit dan memberi sinyal ovulasi. Produksi estradiol juga penting dalam proses *in vitro fertilisation* (IVF), karena berperan dalam mempersiapkan lapisan rahim untuk implantasi pada transfer embrio. Faktanya, penelitian menemukan bahwa tingkat estradiol yang tidak normal berhubungan dengan tingkat keberhasilan yang lebih rendah dalam perawatan IVF.

Stres juga berdampak langsung pada hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengatur hormon kita. Hormon-hormon ini juga bertanggung jawab untuk mengatur siklus menstruasi, sehingga tingkat stres yang lebih tinggi dapat mengganggu ovulasi, yang pada gilirannya dapat membuat upaya untuk memiliki bayi menjadi lebih sulit. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada beberapa bentuk pijat yang dikaitkan dengan peningkatan hasil. Sebuah studi tahun 2015 menemukan bahwa menggunakan alat pemijat selama 30 menit sebelum transfer blastokista membantu meningkatkan kemungkinan implantasi embrio. Para ilmuwan yang terlibat dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pijatan membantu mengurangi stres dan meningkatkan aliran darah ke

area perut, yang dapat memberikan efek positif pada hasilnya. Manfaat lain dari terapi kesuburan, diantaranya:

a) Keseimbangan hormon

Pijat secara teratur dapat meningkatkan aliran darah ke organ-organ tubuh. Dengan aliran darah yang lancar maka hormon yang ada dalam darah dapat sampai ke tujuan dengan baik. Ini sangat penting dalam banyak kasus kesehatan, seperti ovulasi, penebalan lapisan endometrium di dalam rahim dan regulasi siklus menstruasi. Pijat kesuburan dapat meningkatkan fungsi hati dan detoksifikasi tubuh sehingga membantu tubuh membuang kelebihan estrogen dan mencegahnya mendominasi tubuh. Pijat kesuburan juga dianggap dapat melepaskan hormon yang menimbulkan perasaan senang, seperti oksitoksin.

b) Meningkatkan oksigen dalam darah

Saat aliran darah meningkat, begitu juga dengan sirkulasinya. Dengan begitu, lebih banyak oksigen dalam darah yang akan masuk ke jaringan. Setiap sel dalam tubuh membutuhkan darah dengan oksigen agar tetap sehat. Tak terkecuali reproduksi kita. Pasokan darah beroksigen ke rahim diperlukan untuk kesuksesan transfer telur selama IVF. Lapisan endometrium juga penting untuk mendukung implantasi sel telur, membantu sperma masuk ke jalur yang tepat, dan mengoptimalkan kualitas lendir serviks untuk memberikan lingkungan yang sehat pada sel telur.

c) Mengurangi limbah

Sirkulasi tubuh yang baik tidak hanya membantu mendapatkan aliran darah yang baik, tetapi juga meningkatkan getah bening dan aliran darah ke luar. Hal ini dapat memperbaiki jaringan karena limbah seluler alami dalam tubuh dibuang. Pijat kesuburan dapat membantu rahim membersihkan semua darah yang menempel di dalamnya setelah menstruasi. Darah ini biasanya berwarna kecokelatan dan ke luar di awal dan akhir menstruasi, dan biasanya akan luruh saat rahim dimiringkan ke samping, ke belakang atau ke depan. Alasan lain mengapa darah lama tersangkut di dalam rahim, karena rahim mengalami kesulitan berkontraksi dan mengeluarkannya karena sirkulasi

tubuh yang buruk. Darah lama yang menumpuk dalam tubuh dapat menjadi racun yang menyebabkan nyeri haid hebat.

d) Mengatasi jaringan parut

Pijat kesuburan dapat membantu memecah adhesi dan jaringan parut yang berhubungan dengan histerektomi, operasi caesar, masalah panggul, saluran tuba yang tersumbat dan operasi perut. Dengan pijat kesuburan, maka akan membantu meningkatkan sirkulasi yang baik, dari dan ke semua organ tubuh.

e) Mengurangi nyeri

Tubuh perlu membuang cairan yang menumpuk dan darah lama, agar nyeri haid berkurang dan meningkatkan kesehatan rahim. Pijat akan meningkatkan motilitas usus, membantu detoksifikasi tubuh melalui buang air besar secara teratur. Karena usus besar letaknya berdekatan dengan sistem reproduksi, maka jika terjadi masalah di daerah tersebut dapat berdampak besar pada kesehatan rahim. Misalnya, racun yang disebabkan oleh sembelit dapat menumpuk di area tersebut dan berdampak negatif pada kesehatan sistem reproduksi.

Ini juga dapat menciptakan lingkungan yang dapat menyebabkan rasa sakit. Oleh karena itu, memijat area tersebut dapat mendorong pelepasan obat penghilang rasa sakit alami alias endorfin.

Beberapa jenis pijat kesuburan yang bisa dilakukan, antara lain pijat jaringan dalam (deep tissue massage), chi nei tsang (CNT), akupresur, pijat Swedia, terapi myofascial, pijat refleksi, shiatsu, dan pijat perut. Penting untuk mengetahui toleransi tubuh sendiri ketika melakukan layanan pijat kesuburan ini. Jika merasakan sakit yang tidak dapat ditahan, segera hentikan pijatan. Jangan melakukan pijat kesuburan ketika menstruasi karena dapat mengganggu proses alami tubuh. Pijat kesuburan dapat meningkatkan risiko keguguran. Jadi jika merasakan gejala-gejala hamil muda, segera hentikan rutinitas pijat ini.

2) Aromaterapi

Aromaterapi dipercaya dapat membantu memperbaiki suasana hati, hingga mampu meningkatkan kesehatan secara fisik maupun mental. Selain

dibakar, ada berbagai cara menggunakan aromaterapi untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Aromaterapi adalah terapi alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh, dengan memanfaatkan wewangian minyak esensial. Minyak aromaterapi berasal dari ekstrak tumbuhan, seperti bunga jeruk pahit, bunga mawar, melati, kenanga, lavender, chamomile, rosemary, mint, tea tree oil, jahe, lemon, kayu putih, sereh, cendana, kencur, dan kayu manis.

Ketika kita menghirup uap minyak esensial, aromanya akan memasuki rongga hidung lalu merangsang sistem saraf di otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Aroma dari minyak esensial juga akan merangsang area hipotalamus di otak untuk memproduksi hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati. Tidak hanya itu, aromaterapi juga mampu merangsang sistem saraf yang mengatur detak jantung, tekanan darah, respon terhadap stres, dan pernapasan. Jika digunakan dengan cara dioles, molekul dari minyak esensial dapat menimbulkan efek tertentu, seperti antipruritik pada kulit atau antinyeri pada sendi. Namun terkadang, efek yang ditimbulkan justru negatif, misalnya iritasi atau radang.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki beberapa manfaat terhadap kesehatan, antara lain : a) membuat tubuh dan pikiran menjadi santai; b) meningkatkan kualitas tidur dan membantu meringankan insomnia; dan c) membantu mengurangi stres.

Meski demikian, aromaterapi tidak bisa dijadikan pengobatan utama untuk menangani penyakit. Berbagai manfaat aromaterapi yang disebutkan di atas adalah sebagai layanan tambahan kebidanan komplementer atau alternatif bagi pasangan usia subur. (Bauer, BA, 2020)

3) Yoga dan pilates

Dalam program hamil, ada jenis-jenis olahraga yang direkomendasikan, yakni yoga dan pilates. Kedua olahraga ini merupakan latihan low-impact yang berfokus pada penggunaan resistensi berat badan. Manfaatnya sangat besar. Pastinya, kedua latihan ini dapat meningkatkan kesehatan tubuh yang mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik. Asal usul pasti dari yoga tidak diketahui. Tetapi sudah ada setidaknya selama 3.000 tahun terakhir. Yoga berakar pada kegiatan ritual, agama Buddha, dan agama-agama Timur lainnya. Kegiatan ini berpusat di pada lima pilar yakni relaksasi yang tepat, olahraga, pernapasan, diet,

serta pikiran positif dan meditasi. Fokus penuh dan pernapasan dalam adalah fitur utama dalam latihan yoga.

Sementara itu, selama kehamilan kesehatan fisik sangat penting. Untuk bisa menjaga kesehatan fisik diperlukan olahraga yang tepat untuk yang siap menjalani kehamilan. Salah satu olahraga yang bisa Anda lakukan adalah pilates. Pilates merupakan olahraga yang menganut prinsip mind-body exercise yang memiliki peran dalam kesiapan fisik seorang wanita sebelum hamil. Mulai dari prakonsepsi sampai memasuki masa kehamilan setiap minggunya.

Tak hanya dapat menjadikan tubuh bugar, pilates juga memberikan pengaruh positif pada pikiran, jadi Anda relaks dan jauh dari stres, dan salah satunya faktor infertilitas.

Sebagai kesiapan program kehamilan, latihan pilates dapat membantu pelvic floor muscle atau otot panggul jadi lebih kuat, dampaknya akan membuat kemampuan seksual meningkat. Selain itu, postur tubuh serta bahu menjadi sesuai dengan spinal alignment sehingga mengurangi ketegangan otot dan mencegah backpain saat hamil. Latihan pilates juga dapat melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, sehingga siklus haid lebih teratur dan mendukung kecukupan produksi darah saat memberikan ASI nantinya. Selain itu, manfaat lain dari pilates itu sendiri adalah meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan fleksibilitas dan postur tubuh, memberi keseimbangan yang lebih baik, serta menurunkan nyeri sendi.

Kegiatan latihan fisik dalam bentuk yoga dan pilates juga dapat dilakukan dengan sedikit peralatan. Keduanya hanya membutuhkan penggunaan mat dan beberapa alat peraga tambahan seperti balok jika diinginkan. Keduanya fokus menggunakan napas dengan benar selama latihan dan menekankan pernapasan diafragma, atau bernafas dalam-dalam ke perut. Selain itu, baik yoga dan pilates membutuhkan fokus mental dan dapat membantu mengurangi stres. Olahraga-olahraga tersebut juga dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran yang berbeda.

Banyak studi yang menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi stres yang dapat mempengaruhi kesuburan. Di samping juga mampu mengurangi stres, pose-pose dalam yoga dipercaya dapat meningkatkan aliran darah ke area panggul dimana organ reproduksi wanita berada. Sementara

itu, pilates merupakan latihan yang berfokus membangun fleksibilitas kekuatan dan ketahanan tubuh. Pilates juga dapat membantu menguatkan bagian perut dan postur tubuh sebelum hamil.

Hal tersebut akan sangat bermanfaat untuk kehamilan nantinya. Ketahanan perut dan postur tubuh yang kuat mampu melindungi dari keluhan sakit punggung saat hamil. Manfaat lain dari olahraga pilates adalah untuk membantu mempercepat pemulihan pasca melahirkan disamping kekuatan otot panggul yang meningkat akan meningkatkan kemampuan seksual.

4) Akupunktur

Masalah kesuburan atau infertilitas adalah ketidakmampuan seseorang untuk memiliki anak. Masalah kesuburan bisa dialami oleh pria maupun wanita. Banyak cara yang ditempuh oleh pasangan yang berusaha untuk memiliki anak, salah satunya akupunktur. Akupunktur adalah pengobatan tradisional Tiongkok yang digunakan beberapa orang untuk mengatasi berbagai kondisi. Seorang ahli akupunktur akan memasukkan jarum berukuran sangat kecil dan tipis ke titik-titik tubuh tertentu untuk merangsang aliran darah ke area yang diperlukan.

Akupunktur adalah pengobatan khas Tiongkok kuno yang mengandalkan penanaman jarum kecil ke titik-titik tertentu di tubuh. Cara ini tidak menimbulkan sakit, meskipun jarum ditusukkan mulai dari kepala hingga kaki. Jarum digunakan sebagai perangsang titik kunci tertentu yang dipercaya mampu mengatur keseimbangan spiritual, mental, emosional, dan fisik. Cara ini memungkinkan seseorang yang tadinya tidak subur menjadi subur dengan membantu fungsi tubuh lebih efisien. Dengan begitu, perawatan reproduksi lain yang lebih modern, seperti *In Vitro Fertilization (IVF)*, juga bisa bekerja lebih efisien. Dalam sebuah jurnal *Reproduktif Fertility And Sterility* tahun 2002, sekelompok peneliti Jerman menemukan, bahwa pengobatan akupunktur bisa menunjang pengobatan IVF dalam meningkatkan keberhasilan kehamilan.

Dalam penelitian ini, satu kelompok yang terdiri dari 80 pasien menerima dua perawatan akupunktur (selama 25 menit) sebelum satu embrio yang dibuahi dipindahkan ke dalam rahim wanita, dan satu lagi setelahnya. Kelompok kedua yang terdiri dari 80 orang, juga menjalani transfer embrio tanpa menerima perawatan akupunktur. Hasil dari penelitian tersebut, wanita pada

kedua kelompok bisa hamil, namun angkanya secara signifikan lebih tinggi pada kelompok yang melewati perawatan akupunktur (34 kehamilan), dibandingkan dengan 21 wanita yang menerima IVF saja. Akupunktur umumnya merangsang pertumbuhan dan pelepasan hanya satu sel telur. Hal itu tidak bisa menggantikan obat kesuburan yang digunakan dalam IVF, karena obat bekerja untuk menghasilkan banyak sel telur yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan kehamilan.

Dikutip dari *National Center for Complementary and Integrative Health*, akupunktur aman dilakukan jika praktisi menggunakan peralatan yang tepat dan steril. Jarum akupunktur diterima dalam *Food and Drug Administration (FDA)* sebagai perangkat medis. Namun peraturannya, praktisi diharuskan menggunakan jarum steril, tidak beracun, dan hanya sekali pakai.

Wajar jika pasangan yang mengalami infertilitas ingin melakukan segala upaya untuk meningkatkan kesuburan dan bisa berhasil hamil. Mempertimbangan perawatan mulai dari medis hingga alternatif, seperti akupunktur, adalah cara yang umum ditempuh. Hal yang paling penting yaitu memastikan segala perawatan atas rekomendasi dokter dan dilakukan oleh praktisi yang handal. Akupunktur umumnya aman dan memiliki sedikit risiko. Siapapun yang ingin mencoba akupunktur untuk mengatasi masalah kesuburan, sebaiknya bicarakan pada dokter terlebih dulu. (Pacific College, 2021)

5) Akupresur

Tingginya tingkat infertilitas atau ketidaksuburan yang terjadi kini memunculkan berbagai metode alternatif untuk meningkatkan kesuburan baik bagi pria maupun wanita. Di antaranya metode akupresur yang berasal dari daratan Cina. Meski tak menggunakan obat-obatan kimiawi dan teknologi modern, namun metode tersebut konon ampuh meningkatkan kesuburan pasutri. Pada prinsipnya totok mirip dengan akupunktur, yaitu menstimulasi titik-titik akupunktur di sepanjang meridian tubuh. Yang membedakan mekanisme media terapinya saja. Akupunktur menggunakan jarum, sedangkan totok menggunakan ujung jari-jemari tangan sembari mengalirkan energi ke tubuh. Aliran energi tersebut, bersifat hangat, sehingga bila masuk ke dalam peredaran darah bisa menghancurkan lemak atau emboli yang ada. Dengan begitu, darah bisa lancar mengalir.

Akupresur berbeda dengan terapi pijat. Meski memiliki gerakan menekan-nekan, tetapi terapi pijat biasanya bukan tertuju pada titik-titik akupunktur. Sementara, akupresur merupakan gerakan penekanan ujung jari pada titik-titik akupunktur. Selain itu, tekanan ujung jari pada setiap titiknya pun berbeda disesuaikan dengan keluhan dan tujuan dari penotokan tersebut.

Cara kerja dari akupresur hampir sama dengan terapi akupunktur yang merangsang beberapa titik tubuh di permukaan kulit, terapi ini juga memanfaatkan titik-titik tersebut. Perbedaannya, rangsangan yang digunakan dalam terapi ini adalah menggunakan ujung jari dengan cara ditekan. Tekanan pada titik-titik tertentu itu akan membantu melancarkan peredaran darah ke organ reproduksi, sehingga organ tersebut bisa berfungsi optimal. Terapi akupresur bisa dilakukan sebanyak 1-2 seri terapi yang dilakukan sebanyak 1 hingga 2 kali dalam seminggu. Bagi pasangan yang tidak melakukan program bayi tabung, terapi ini baik dilakukan menjelang masa subur. Dan bagi pasangan yang akan menjalani program bayi tabung, terapi akupresur dapat dilakukan sebanyak 4 kali, lalu dilanjutkan 2 kali menjelang proses transfer embrio ke dalam rahim dijalankan.

Tidak tepatnya penerapi dalam melakukan penotokan, akan berdampak pada hasil yang tidak maksimal. Kedua pasangan mungkin tidak akan merasakan adanya perubahan setelah diterapi, sehingga mereka menganggap totok tidak ada manfaatnya atau sebatas memberi efek relaks untuk tubuh. Bila penotokan dilakukan dengan asal tekan dan tidak pas di titik meridian targetnya, tentu sangat merugikan. Hal ini bahkan bisa sangat membahayakan karena penotokan yang salah untuk pu atau shi-nya saja, sudah berbeda dan hasilnya dapat menimbulkan masalah lain, seperti maag akut (ulkus pepticum) dan konstipasi. Namun bila terapi totok dilakukan dengan benar sesuai dengan titik-titik yang sama dengan titik-titik pada akupunktur, tentu saja manfaatnya akan nampak dan terasa. Selain tubuh akan merasa nyaman, aliran darah pun akan lancar. Bila dibandingkan dengan akupunktur, hasil akhir terapi totok akan lebih lama.

Sebab terapi ini sangat tergantung pada energi sang terapis. Bila kondisi tubuh terapis kurang sehat, maka energi yang disalurkan pun menjadi kurang optimal. Sementara pada akupunktur, jarum yang digunakan akan langsung masuk ke tendon (urat otot), sehingga lebih efektif. Meski demikian, akupresur

masih menjadi pilihan bagi Anda yang tidak berani melakukan terapi menggunakan jarum seperti pada terapi akupunktur.

Faktanya terapi akupresur terbukti dapat menurunkan tingkat stres, melancarkan sirkulasi darah menuju organ reproduksi dan menyeimbangkan sistem endokrin sehingga dapat meningkatkan peluang terjadinya konsepsi sebesar 26%.

6) Pijat refleksi (Reflexology)

Pijat refleksi sering dilakukan masyarakat Indonesia untuk mengatasi berbagai macam penyakit seperti sakit kepala, mengatasi konstipasi, meringankan gejala multiple sclerosis, dan sebagainya. Namun, manfaat pijat refleksi juga baik untuk kesuburan. Pijat refleksi adalah teknik pengobatan alternatif yang melibatkan penerapan tekanan pada titik-titik refleksi tertentu pada tubuh atau teknik pemijatan yang bersumber pada sumsum tulang belakang serta pusat saraf. Biasanya pijat refleksi dilakukan dengan melakukan penekanan pada bagian kaki, tangan, dan telinga. Rangsangan pada titik refleksi tersebut bertujuan untuk merangsang respons tubuh, sehingga dapat meningkatkan proses penyembuhan dan mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Meski pijat bisa memberikan manfaat bagi kesehatan, aktivitas ini bukanlah pengganti pengobatan medis konvensional. Jadi, jika memiliki kondisi medis tertentu atau gejala gangguan kesehatan yang serius, sebaiknya kamu tetap melakukan pemeriksaan dengan profesional medis terlebih dulu. Tak hanya pijat refleksi, ada jenis pijatan lainnya yang bermanfaat bagi tubuh, yaitu pijat ayurveda. Berdasarkan *Jurnal Alternative Therapies in Health and Medicine*, menyebutkan bahwa manfaat pijat refleksi untuk kesuburan menunjukkan tingkat keberhasilan mencapai 60%. Pada kenyataannya, pijat refleksi atau pijat kesuburan telah dilakukan sejak zaman dahulu. Para ahli menyebutkan jika terapi ini dapat membantu memperbaiki posisi rahim yang miring. Manfaat pijat refleksi untuk kesuburan lainnya adalah sebagai berikut.

- a) Memperlancar peredaran darah pada rahim
- b) Menguraikan jaringan parut pada saluran tuba
- c) Membantu meningkatkan sirkulasi pada rahim dan leher rahim
- d) Mendorong hari agar mengurangi hormon berlebih
- e) Mencegah kelebihan hormon stres dan kecemasan

- f) Sebagai detoksifikasi tubuh untuk mencegah jaringan rusak dan darah membeku
- g) Meningkatkan keseimbangan hormon
- h) Meningkatkan komunikasi sistem endokrin
- i) Melancarkan sistem pencernaan
- j) Mempercepat proses penyembuhan
- k) Meningkatkan fungsi sistem pernafasan

Terapi atau pijat refleksi untuk kesuburan aman jika dilakukan dengan benar dan oleh profesional. Namun yang perlu diperhatikan adalah pasangan tidak dianjurkan untuk melakukan pijat refleksi pada ibu hamil maupun sedang wanita yang sedang haid. Selain manfaat pijat refleksi, alternatif terapi kesuburan juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi buah-buahan. Terapi buah menjadi salah satu cara yang banyak dilakukan agar cepat hamil. (*Obstetrics & Gynecology Science*, 2023; Hindawi, 2023)

c. Terapi pikiran-tubuh

Layanan komplementer dengan terapi pikiran tubuh termasuk hipnosis dan latihan/meditasi kesadaran.

1. Hipnosis

Kondisi psikis bisa mempengaruhi kesuburan. Terapi hipnoterapi akan membantu tubuh memberi respons lebih positif terhadap upaya atau terapi kehamilan yang tengah dijalani pasangan, sehingga kehamilan bisa terjadi secara alamiah. Alam bawah sadar pasangan akan diajak "berbicara" subconscious. Sehingga saat terapi, pasangan harus dalam kondisi alpha atau trance, agar sugesti mudah diberikan, dan perubahan yang diharapkan bisa terjadi.

Ketidaksuburan berakar pada masalah psikis. Pikiran dan emosi memiliki kekuatan dalam mempengaruhi kondisi fisik. Ketika stres, misalnya, terasa migren, mual, atau sesak nafas. Begitu juga ketika pasangan dinyatakan mengalami *unexplained infertility* atau infertilitas yang penyebabnya tidak bisa dijelaskan atau tidak diketahui. Kondisi itu diyakini memiliki kaitan dengan kondisi psikis dan pikiran, akibat ada emosi yang terpendam seperti; kecemasan, ketakutan, amarah, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan organ tubuh tidak mau "bekerja sama" dalam proses pembuahan dan negative self hypnosis, yang

akhirnya diterima subconscious sebagai fakta dan bisa berarti penundaan kehamilan.

Terapi yang tidak kunjung berhasil pun, bisa disebabkan oleh kondisi psikis. Misalnya, ketidaknyamanan atau rasa sakit yang dirasakan saat menjalani terapi, bisa memicu timbulnya rasa cemas berlebihan, sehingga ada bagian tubuh yang tidak mau ambil bagian dalam proses pembuahan. Itu juga bisa terjadi pada suami, misalnya ketika didiagnosis spermanya tidak cukup potensial untuk membuahi, dia dilanda kecemasan, kekecewaan, dan pikiran-pikiran negatif. Semua emosi negatif bisa dikorek melalui hipnoterapi. Teknik-teknik yang diterapkan untuk mengoreksi emosi negatif, misalnya: *egostate therapy*, *forgiveness*, dan *anger release*. Tujuannya, meminimalkan emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif. Dalam *egostate therapy*, terapis akan "berbicara" terhadap subconscious seseorang dan "bertanya" perihal emosi-emosi yang dirasakan. Dalam teknik *forgiveness*, melalui subconscious, seseorang diajak untuk melihat penyebab munculnya emosi-emosi di dalam hatinya, misalnya, kekecewaan terhadap ketidakpedulian suami, lalu memaafkannya. Begitu pula teknik *anger release*, subconscious diminta mengidentifikasi sumber amarah dan melepaskannya.

Hipnoterapi untuk kesuburan dilakukan minimal dalam 3 sesi, tergantung kondisi pasangan. Terapis akan membantu membereskan emosi-emosi negatif dan mengajarkan *self hypnosis*, berupa sugesti atau afirmasi-afirmasi positif. *Goal setting*, yakni membayangkan kehamilan dan masa depan yang menyenangkan bersama anak, untuk menggiring tubuh agar siap dan sukarela menerima konsepsi. Jika pasangan memiliki masalah fisik seperti ketidakseimbangan hormon, kista, *endometriosis*, atau sperma kurang berkualitas, dan saat ini tengah atau sudah menjalani terapi medis, akan dilakukan juga *mind-body connection*. Yang diajak "bicara" adalah tubuh atau bagian yang bertanggung jawab terhadap hormon-hormon yang diperlukan untuk ovulasi dan konsepsi, sehingga terbuka dan menerima proses pengobatan, juga membantu tubuh melakukan koreksi sendiri. Jika membereskan emosi bisa dilakukan dengan *light trance*, maka untuk *mind-body connection* perlu *medium* hingga *deep trance*.

2. Meditasi kesuburan

Meditasi kesuburan merupakan cara yang dapat dilakukan bagi pasangan yang sedang dalam program hamil. Meditasi memiliki banyak manfaat, seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan yang terakhir adalah meningkatkan kesuburan. Meditasi kesuburan mampu melepaskan hormon tertentu yang digunakan untuk memperpanjang umur sel telur perempuan, juga meningkatkan hormon "cinta". Meditasi merupakan praktik kuno yang awalnya digunakan untuk membantu pasangan untuk menemukan hubungan yang lebih dalam dengan spiritualitas. Saat ini, telah banyak sebagian masyarakat dunia yang telah berlatih meditasi untuk menghilangkan stres dan kecemasan.

Seperti keterampilan apapun, meditasi harus dipelajari secara konsisten. Konsepnya sangatlah sederhana dengan duduk diam tanpa gangguan, dan menjernihkan pikiran. Ini sendiri cukup asing bagi banyak orang, karena kita sering menderita dengan ribuan pikiran yang berlomba dalam satu menit. Disinilah 'perhatian' masuk. Perhatian hanyalah praktik berada pada saat ini - tidak terpaku pada masa lalu, atau mengkhawatirkan masa depan. Perhatian penuh memungkinkan kita menghargai di mana kita berada, apa yang kita lakukan, dan apa yang terjadi di sekitar kita saat ini. Mengajak kita untuk menggunakan banyak indera sekaligus, misalnya : dengan duduk diam, sambil memungkinkan mendengarkan kicau burung, memperhatikan apa yang ada di depan kita, atau memejamkan mata dan membayangkan bayangan tenang di kepala kita, menikmati aroma yang masuk, dari rumput basah hingga roti panggang, merasakan ujung jari atau mengontrol pernapasan dan memahami postur tubuh dengan lebih baik. Dalam keadaan ini, kita tidak akan mengkhawatirkan waktu lain tetapi sekarang. Hal ini yang dapat membantu untuk menghilangkan stres dari kedua pasangan.

d. Komplementer dengan sistim medis kuno (alternatif)

Sistim pengobatan alternatif adalah bentuk pelayanan kesehatan yang menggunakan cara, alat, atau bahan yang tidak termasuk dalam standar pengobatan medis. Bentuk pelayanan kesehatan ini biasanya disebut *Sebagai Complementary And Alternative Medicines (CAMs)* atau pengobatan pelengkap dan alternatif. Layanan komplementer dengan sistim pengobatan alternatif termasuk homeopati dan naturopati

1) Homeopati

Memperoleh keturunan adalah salah satu hal yang paling diinginkan oleh sebagian pasangan setelah menikah. Ada yang cepat dan mudah untuk hamil, namun ada pula yang sebaliknya. Jangan buru-buru memutuskan untuk memilih bayi tabung sebagai alternatif terakhir. Homeopati berasal dari bahasa Yunani kuno, yaitu "Homeos" yang bermakna serupa, dan "pathos" yang berarti penyakit. Homeopati adalah sebuah seni penyembuhan yang didasarkan pada hukum persamaan dengan tujuan memberikan kesembuhan.

Prinsip homeopati adalah "Similia Similibus Curentur" yang artinya serupa menyembuhkan yang serupa. Artinya, homeopati bekerja dengan prinsip bahwa penyakit dapat disembuhkan oleh bahan yang sama yang mungkin telah menyebabkan timbulnya penyakit tersebut. Contoh, Allium Cepa (bawang merah), apabila kita iris, bawang akan menyebabkan mata merah dan hidung berair. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bawang merah adalah obat yang tepat untuk orang yang mengalami gejala mata merah dan hidung berair.

Proses pembuatan dengan menggunakan obat homeopati berupa cairan, butiran, dan tablet yang kebanyakan berasal dari zat alami yang berasal dari tumbuhan, mineral atau binatang. Obat homeopati aman dikonsumsi, tidak memiliki efek samping, dan tidak mengandung racun ataupun bahan kimia. Dimulai dari pemotongan bahan-bahan dasar dari tumbuhan maupun hewan, kemudian penggilingan untuk memperkecil ukuran. Kemudian bahan tersebut direndam dalam alkohol 90%, lalu dikocok-kocok. Larutan ini akan didiamkan selama 2 hingga 4 minggu, lalu disaring. Larutan inilah yang disebut "Mother Tincture", yaitu obat asli atau ibunya obat, disingkat dengan Q. Setiap obat homeopati wajib diproses dengan benar agar racun atau zat kimia hilang, sehingga yang tinggal hanya obatnya saja.

Sebelum ahli homeopati meracik obat, ia akan menanyakan sejumlah pertanyaan seperti riwayat medis, riwayat keluarga, suasana hati, kesukaan atau hobi, ketidaksukaan, riwayat seksual dan keadaan emosional. Sebab, obat homeopati berupaya mengobati kondisi, bukan gejala. Obat ini akan bekerja sama dengan sistem kekebalan tubuh untuk mempercepat penyembuhan dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi. Bila semua keterangan sudah didapat, terapis akan membuat obat yang bekerja untuk organ reproduksi. Obat ini bisa membantu untuk tetap mempertahankan kesehatan dan menjaga

keseimbangan hormon. Beberapa permasalahan seputar reproduksi berupa mentruasi yang tidak teratur, PCOS (*Polycystic Ovary Syndrome*), jumlah sperma rendah dan disfungsi ereksi pun bisa diatasi dengan obat ini.

Pada umumnya, jenis obat homeopati tidak menimbulkan efek samping dan dianggap sebagai pilihan pengobatan yang aman untuk kehamilan. Namun, orang memilih untuk perawatan ini disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter mereka terlebih dahulu untuk memastikan bahwa calon ibu dan janin tidak menghadapi masalah di masa depan. Beberapa jenis obat untuk meningkatkan kesuburan, antara lain:

- a) 6c sepia, membantu pelepasan sel telur dari ovarium pada wanita dan pada pria, 6c Sepia membantu meningkatkan libido.
- b) Sabina 6c, membantu wanita yang telah beberapa kali mengalami keguguran untuk membangun lingkungan reproduksi yang sehat dan nyaman bagi janin.
- c) Silika, senyawa yang terbuat dari silikon dan oksigen ini membantu wanita dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah.
- d) Lycopodium, obat ini yang efektif bagi wanita yang menderita nyeri perut bagian bawah dan vagina kering. Pada pria dapat membantu mengobati berbagai jenis masalah disfungsi ereksi.
- e) Selanjutnya, diketahui, 57% kesuburan wanita meningkat berkat pengobatan homeopati. Terapi homeopati juga meningkatkan produksi sel sperma sebanyak 65% pada pria yang sebelumnya memiliki jumlah sel sperma yang rendah. (Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd, 2004)

2) Naturopati

Naturopati merupakan pendekatan holistik untuk perawatan kesehatan, mengakui kemampuan bawaan tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Dengan fokus pada pengobatan dan terapi alami, naturopati memberikan strategi yang efektif untuk memulihkan keseimbangan hormon. Dengan mengatasi akar penyebab ketidakseimbangan hormon dan memberikan dukungan yang ditargetkan, naturopati menawarkan solusi yang komprehensif dan alami untuk mencapai kesehatan hormonal yang optimal.

Hormon memainkan peran penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk metabolisme, reproduksi, suasana hati, dan tidur. Namun, faktor-faktor seperti stres, gizi buruk, gaya hidup, racun lingkungan, dan kondisi medis

tertentu dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Gejala umum ketidakseimbangan hormon meliputi kelelahan, penambahan berat badan, perubahan suasana hati, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan tidur.

Naturopati memberikan dukungan yang berharga untuk kesehatan hormonal wanita di berbagai tahap kehidupan, mulai dari pubertas hingga menopause. Ini membahas masalah-masalah seperti ketidakaturan menstruasi, sindrom pramenstruasi (PMS), sindrom ovarium polikistik (PCOS), masalah kesuburan, dan gejala menopause. Dengan mengambil pendekatan holistik, praktisi naturopati bertujuan untuk menyeimbangkan hormon, meringankan gejala, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Rencana layanan secara individual dapat mencakup kombinasi pengobatan herbal, panduan nutrisi, modifikasi gaya hidup, teknik manajemen stres, dan dukungan hormonal.

Naturopati menawarkan pendekatan holistik dan alami untuk memulihkan keseimbangan hormon dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan mengatasi akar penyebab ketidakseimbangan hormon dan memberikan dukungan yang ditargetkan melalui pengobatan herbal, nutrisi, manajemen stres, olahraga, dan detoksifikasi, intervensi naturopati dapat membantu individu mencapai kesehatan hormonal yang optimal. Baik itu mendukung kesehatan hormonal wanita, mengatasi tantangan hormonal pria, meningkatkan kesejahteraan mental, atau memfasilitasi penuaan yang sehat, naturopati menyediakan alat yang berharga untuk memulihkan keseimbangan secara alami.

3. Terapi Komplementer Pada Masa Kehamilan

Terapi layanan komplementer dan *Alternatif/Complementary And Alternatif Medicine* (CAM) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bentuk perawatan kesehatan yang terpisah dan berbeda dari konvensional pengobatan barat. Kolaborasi Cochrane Bidang Kedokteran Komplementer mencatat bahwa praktik ini didefinisikan oleh pengguna mereka sebagai mencegah atau mengobati penyakit, mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan dan pelengkap obat-obatan umum dengan berkontribusi terhadap hal yang umum secara keseluruhan, memenuhi permintaan yang tidak dipenuhi oleh praktik konvensional dan diversifikasi kerangka kerja konseptual kedokteran. (D.Harding et al, 2009).

Pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional alternatif dan komplementer di dunia sudah membudaya dan mulai masuk dalam sistim pelayanan kesehatan perseorangan. Berdasarkan data dari WHO sebanyak 80% praktisi kesehatan di negara berkembang lebih memilih pengobatan alternatif dibandingkan pengobatan kimia. Indonesia merupakan negara yang kaya akan keaneragaman pengobatan tradisional. Pengembangan pemanfaatan pengobatan tradisional memiliki potensial besar bagi peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan bangsa. (W. W. Wahidin, 2019). Layanan komplementer dan alternatif di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Wanita khususnya ibu hamil adalah konsumen tertinggi layanan komplementer alternatif pada populasi umum. Beberapa peneliti telah mengungkap alasan mengapa ibu hamil beralih ke layanan komplementer dan alternatif. Salah satunya adalah ketidakpuasan dengan layanan konvensional dan mengabaikan pendekatan holistik, serta kekhawatiran tentang efek samping obat. (T. L. Dog, 2009)

Pelayanan kebidanan komplementer merupakan salah satu alternative pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan. Diketahui bahwa telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam kebidanan selama satu dekade terakhir.(G. Kostania,2015). Jenis yang paling umum dari layanan komplementer alternatif digunakan oleh ibu hamil di negara barat termasuk pijat, jamu dan aromaterapi. Penelitian yang dilakukan di Hong Kong menunjukkan bahwa perempuan Cina lebih cenderung menggunakan obat-obatan herbal (Y.Zeng,2014). Pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional alternatif dan komplementer di dunia sudah membudaya dan mulai masuk dalam sistim pelayanan kesehatan perseorangan. Layanan komplementer dan alternatif di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan salah satu alternative pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil. Beberapa layanan komplementer versi NHIS, terdapat penggunaan 18 terapi layanan komplementer yang dipecah menjadi 5 (lima) kategori yang ditentukan oleh Pusat Pengobatan Komplementer dan Alternatif Nasional (Medicine USNLo, 2014), diantaranya

a. Terapi biologis

Layanan komplementer dengan terapi biologis, diantaranya suplemen makanan non-vitamin/non-mineral seperti herbal dan minyak ikan, terapi nutrisi, diet khusus,

terapi pijat, aromaterapi, yoga dan pilates, akufuntur, akupresur, dan pijat refleksi (reflexologi)

1) Minyak ikan

Minyak ikan mengandung asam lemak omega-3 EPA dan DHA yang penting untuk menunjang metabolisme tubuh. Minyak ikan untuk ibu hamil disarankan karena diklaim lebih baik daripada mengonsumsi daging ikan yang berisiko tinggi mengandung merkuri. Merkuri tersimpan di dalam daging atau protein ikan, bukan pada bagian lemak dari mana minyak ikan berasal.

Suplemen minyak ikan untuk ibu hamil bisa direkomendasikan asal dengan sebab jelas. Misalnya, tubuh ibu masih kekurangan omega-3 padahal sudah mengonsumsi beragam makanan sumber nutrisi tersebut. Salah satu dugaan bahwa ibu mungkin masih kekurangan omega-3 adalah bila ibu tidak mengonsumsi ikan setidaknya sekali dalam seminggu. Walaupun begitu, hingga saat ini belum ada rekomendasi resmi bahwa ibu hamil harus mengonsumsi suplemen minyak ikan.

Minyak ikan umumnya mengandung asam lemak omega-3 yang dapat bermanfaat untuk membantu perkembangan otak dan mata bayi. EPA dan DHA yang terkandung dalam minyak ikan omega-3 ditengarai memiliki peran dalam perkembangan otak bayi, mengurangi risiko asma pada bayi, berpotensi mencegah persalinan prematur, dan menurunkan risiko preeklamsia. Selain itu, konsumsi minyak ikan pada ibu menyusui diduga dapat meningkatkan energi ibu. Hingga saat ini tidak ada rekomendasi resmi bahwa ibu hamil harus mengonsumsi suplemen minyak ikan. Untuk mendapatkan manfaat omega-3, lebih baik mengonsumsi ikan secara langsung daripada meminum suplemen minyak ikan. Daging ikan adalah sumber nutrisi yang baik untuk mendukung kesehatan janin dan ibu hamil. Salmon, sarden, ikan air tawar, kod, ikan haring, kerang, kepiting, dan udang dapat menjadi pilihan untuk dikonsumsi ibu hamil. Tetapi tidak demikian dengan ikan tuna kaleng yang minyaknya telah hilang selama pemrosesan.

Mengonsumsi ikan secara langsung membuat ibu hamil juga mendapatkan protein, vitamin, dan mineral yang tidak didapatkan dari konsumsi suplemen minyak ikan untuk ibu hamil. Penelitian menemukan bahwa mengoptimalkan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan mengonsumsi

lebih banyak ikan memiliki risiko lebih kecil untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir yang rendah, mengalami persalinan prematur, maupun pre-eklamsia. Selain itu, mengonsumsi omega-3 yang terkandung dalam minyak ikan selama kehamilan dan menyusui dapat mengurangi risiko alergi makanan pada bayi yang akan dilahirkan kelak. Meski begitu, ibu hamil disarankan untuk tidak mengonsumsi suplemen minyak ikan yang berasal dari hati ikan, seperti ikan kod. Hal ini dikarenakan minyak ikan kod mengandung retinol dalam kadar tinggi yang dapat membahayakan janin.

Meski demikian, jangan berlebihan makan daging ikan. Dua porsi ikan dalam seminggu adalah jumlah yang direkomendasikan untuk ibu hamil. Ini dikarenakan ikan laut dapat menyimpan timbunan dioksin dan polychlorinated biphenyls (PCBs) yang juga dapat menumpuk dalam tubuh manusia dalam waktu panjang dan dapat berdampak pada janin.

Pada kehamilan muda dengan mengonsumsi ikan dengan tingkat merkuri yang rendah saat hamil akan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi, diantaranya

a) Mengurangi risiko asma pada anak

Berdasarkan sebuah penelitian pada *New England Journal of Medicine*, ditemukan hampir 700 ibu hamil diberikan tablet 2,4 gram yang mengandung minyak ikan atau minyak zaitun, selanjutnya, memantau kesehatan anak yang dilahirkan selama lima tahun awal kehidupan mereka. Hasil penelitian, menunjukkan sebanyak 24 persen dari anak-anak yang ibunya diberi minyak zaitun menderita asma atau mengi pada usia lima tahun dan hanya 17 persen dari anak-anak yang ibunya minum minyak ikan, yang memiliki masalah yang sama. Temuan ini tidak benar-benar mengejutkan, karena gagasan bahwa minyak ikan dapat bermanfaat bagi ibu hamil telah ada selama beberapa waktu.

b) Pembentukan otak dan sistem saraf janin

Mengutip *Bare Biology*, mengonsumsi minyak ikan selama trimester pertama kehamilan sangat penting, karena otak dan sistem saraf adalah salah satu hal pertama yang berkembang dalam janin. Ibu harus tetap mengonsumsi minyak ikan untuk ibu hamil atau Omega-3 selama kehamilan dan setelahnya. Karena tubuh akan memprioritaskan DHA untuk perkembangan otak dan mata bayi.

Selain itu, hamil saja bisa menghabiskan simpanan asam lemak Omega-3 sendiri. Oleh sebab itu, sangat penting bagi ibu untuk tetap meminumnya setelah melahirkan, bahkan jika tidak sedang menyusui.

c) Menjaga keseimbangan hormon

Mengutip *American Pregnancy Association*, asupan minyak ikan untuk ibu hamil sangat penting untuk menjaga keseimbangan produksi zat seperti hormon yang disebut prostaglandin. Prostaglandin membantu mengatur banyak fungsi fisiologis penting termasuk tekanan darah, pembekuan darah, transmisi saraf, respons inflamasi dan alergi, fungsi ginjal dan saluran pencernaan, serta produksi hormon lain. Selain itu, dosis tinggi minyak ikan telah digunakan untuk mengobati dan mencegah gangguan mood, dan studi baru mengidentifikasi manfaat potensial untuk berbagai kondisi termasuk kanker, penyakit radang usus, dan penyakit autoimun lainnya seperti lupus dan rheumatoid arthritis.

d) Mencegah risiko anak obesitas

Meskipun banyak faktor yang berperan, suplementasi DHA selama kehamilan dapat berdampak positif pada risiko anak mengalami obesitas. Mengutip KD Pharma Group, sebuah studi tahun 2018 yang diterbitkan dalam *American Journal of Clinical Nutrition* melaporkan bahwa ibu yang mengonsumsi 600 mg DHA selama kehamilan memiliki anak dengan massa tubuh bebas lemak lebih banyak pada usia lima tahun dibandingkan dengan kelompok plasebo. Dengan kata lain, konsumsi minyak ikan yang memiliki kandungan DHA dapat mengurangi risiko obesitas pada anak.

e) Mengurangi anak mengalami penyakit alergi

Efek potensial suplementasi DHA pada kehamilan pada perkembangan anak usia dini cukup menjanjikan. Melansir Cordlife, bukti dari studi hewan dan survei observasi telah menemukan peningkatan respon visual, fungsi otak dan skor kecerdasan masa kanak-kanak. Konsumsi minyak ikan untuk ibu hamil muda atau peningkatan asupan DHA dalam darah bayi saat lahir juga berhubungan dengan penurunan kejadian penyakit alergi pada masa kanak-kanak seperti asma, dermatitis atopik, dan rinitis alergi.

Pentingnya minyak ikan dan asam lemak omega-3 telah ditekankan pada setiap ibu. Penggunaan minyak ikan di akhir kehamilan berdampak pada tulang

dan massa otot. Meskipun anak-anak ini lebih besar, mereka tidak meningkatkan kemungkinan obesitas. Temuan ini menunjukkan tes darah dapat mengidentifikasi apakah bayi dari ibu yang hamil berisiko asma, yang pada gilirannya akan memudahkan dokter untuk mengidentifikasi pasien mana yang harus mengonsumsi suplemen minyak ikan selama trimester ketiga. Suplemen minyak ikan mengandung dua jenis asam lemak omega-3 yang bermanfaat, yaitu asam docosahexaenoic (DHA) dan asam eicosapentaenoic (EPA). Banyak orang menggunakan minyak ikan untuk mengatasi penyakit jantung, memerangi tekanan darah tinggi, dan menurunkan trigliserida. Berbagai penelitian juga mengklaim konsumsi minyak ikan untuk ibu hamil dalam membantu masalah terkait ginjal, depresi, ADHD, psoriasis, diabetes, sakit maag, mata kering, dan masalah lain yang tak terhitung jumlahnya. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi minyak ikan untuk ibu hamil dapat membantu lebih dari sekadar mengurangi risiko asma pada bayi.

Beberapa jenis makanan yang mengandung minyak ikan untuk dikonsumsi ibu hamil, diantaranya

- a) Ikan yang kaya asam lemak omega-3 antara lain mackerel, salmon, trout, kippers, anchovies, sarden pilchards, herring dan whitebait.
- b) Ikan tuna segar juga dihitung sebagai ikan berminyak, tetapi tuna kalengan tidak, karena proses pengalengan menghabiskan minyaknya.
- c) Kepiting dan udang mengandung lemak omega-3 dalam jumlah yang wajar.
- d) Ikan putih, seperti cod dan haddock, mengandung sedikit omega-3, tetapi dalam jumlah yang lebih rendah. Beberapa makanan yang dibuat dengan ikan putih memiliki tambahan omega-3.
- e) Ikan berminyak juga bisa mengandung polutan lingkungan, seperti dioksin dan polychlorinated biphenyls (PCBs). Dioksin dan PCB dapat menumpuk di tubuh dalam jangka waktu yang lama. Beberapa bukti bahwa ikan berminyak dapat mempengaruhi perkembangan bayi yang belum lahir.

American Academy of Pediatrics menerangkan, bahwa konsumsi minyak ikan untuk ibu hamil yang berkualitas aman dikonsumsi selama kehamilan. Ikan segar sering kali mengandung racun lingkungan seperti merkuri yang terakumulasi selama masa hidupnya. Racun ini dapat dihilangkan selama

pembuatan dan pemrosesan minyak ikan, dengan penggunaan bahan baku berkualitas tinggi dan proses pemurnian lanjutan.

Ibu hamil yang tidak makan ikan, yang tidak tertarik untuk mengkonsumsinya saat hamil, atau kebanyakan makan ikan yang tidak berminyak (spesies tropis), dapat memperoleh asam lemak omega-3 melalui pil minyak ikan. Ada banyak formulasi suplemen minyak ikan, dan karakteristiknya dapat mempengaruhi kemanjurannya, meskipun hingga saat ini, klaim tersebut belum cukup diteliti. Namun, sebaiknya adalah mengonsumsi antara 200 mg dan 300 mg asam lemak omega-3 dalam sehari.

2) Terapi pijat

Kehamilan dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. Pijat ibu hamil dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman tersebut dan membuat ibu hamil merasa rileks. Seiring kandungan yang makin membesar, banyak wanita yang mengeluhkan rasa sakit di bagian punggung bawah. Hal ini karena posisi panggul semakin maju guna menopang kandungan. Rasa nyeri juga bisa muncul di area perut, leher, punggung, dan bahu karena tekanan pada area tersebut.

Untuk membuat kehamilan terasa lebih nyaman, pijat ibu hamil bisa jadi pilihan yang tepat. Berdasarkan penelitian, pijat ibu hamil memiliki manfaat sebagai berikut:

- a) Menurunkan kecemasan dan depresi, karena tingkat kortisol (hormon stres) menurun dalam tubuh
- b) Meringankan nyeri pada kaki, punggung, otot, dan sendi
- c) Meningkatkan aliran oksigen pada jaringan dan otot
- d) Mengurangi kaki bengkak (edema)
- e) Memperbaiki suasana hati dan meningkatkan rasa bahagia, karena meningkatnya hormon serotonin dan dopamin
- f) Mengatasi susah tidur
- g) Menurunkan risiko kelahiran prematur

Disarankan pijat ibu hamil dilakukan setelah usia kehamilan 12 minggu atau memasuki trimester kedua. Kemudian, hindari kembali pijat ibu hamil saat usia kehamilan sudah semakin mendekati waktu persalinan, yaitu 32 minggu ke atas. Teknik pijat ibu hamil yang aman akan berlangsung selama satu jam.

Sebagian SPA atau tempat pijat khusus ibu hamil memiliki kursi atau tempat tidur khusus. Sebab, pijat ibu hamil biasanya akan dilakukan dalam berbagai posisi, seperti duduk, setengah berbaring, atau berbaring ke samping. Terapis pijat ibu hamil biasanya sudah dilatih untuk memahami bagian tubuh mana yang sering kali terasa tidak nyaman. Bagian perut boleh dipijat ringan, namun sebagian terapis menghindari area ini.

Pijat ibu hamil sebaiknya tidak dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi berikut :

- a) Riwayat perdarahan atau kontraksi dini
- b) Kehamilan berisiko, seperti preeklamsia, pernah keguguran, atau melahirkan prematur
- c) Mengalami bengkak parah, tekanan darah tinggi, atau sakit kepala hebat
- d) Riwayat penggumpalan darah
- e) Memiliki luka pada kulit seperti luka terbuka, ataupun infeksi kulit

Pastikan program pijat ibu hamil yang Anda ikuti dilakukan oleh terapis profesional yang berpengalaman dan tersertifikasi. Jika memiliki gangguan kesehatan atau kondisi khusus terkait kehamilan, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga ahli sebelum melakukan pijat ibu hamil. (Fogarty, S, 2020)

3) Aromaterapi

Aroma terapi merupakan penyembuh alami yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Aroma terapi terbuat dari minyak esensial yang berasal dari ekstraksi tumbuhan. Lantaran terbuat dari zat yang terkonsentrasi dan mudah menguap, aroma terapi memiliki keseimbangan unsur kimia yang unik. Sebenarnya cara kerja aroma terapi tidak diketahui pasti. Namun, para peneliti menyimpulkan, bahwa aroma terapi bekerja dengan memaparkan sistem limbik di otak ke molekul yang merangsang sistem tersebut. Stimulasi bagian otak tersebut dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan yang berdampak pada penurunan persepsi nyeri. Anggapan lain, aroma terapi bekerja dengan menurunkan kortisol atau hormon stres dengan meningkatkan serotonin.

Aromaterapi dengan minyak esensial sangat banyak memberikan manfaat selama kehamilan. Minyak esensial adalah minyak yang diekstrak dari berbagai jenis tanaman yang digunakan sebagai aromaterapi yang dimasukkan ke dalam diffuser atau humidifier. Selain itu, minyak esensial juga bisa dioleskan ke kulit.

Adapun manfaat beberapa minyak esensial saat hamil berdasarkan jenis minyaknya, adalah

a) Minyak lavender

Dari semua jenis minyak esensial, minyak lavender adalah salah satu minyak esensial yang paling banyak direkomendasikan dalam kehamilan. Minyak lavender mampu membantu mengurangi stres dan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

b) Minyak mawar

Minyak mawar sebagai aromaterapi mampu membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur saat hamil

c) Minyak lemon

Minyak lemon dapat dimanfaatkan pada ibu hamil yang mengalami morning sickness yang parah. Pemakaian secara konsisten sebagai aromaterapi, dapat membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah saat hamil.

d) Minyak geranium

Minyak geranium mampu membuat suasana hati ibu hamil menjadi lebih baik. Selain itu, minyak ini juga bisa mengurangi rasa cemas saat melahirkan.

Aromaterapi memang dipercaya dapat membantu Ibu hamil merasa relaks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dengan tubuh dan pikiran yang relaks, tentu akan sangat membantu Ibu hamil dalam persiapan untuk melahirkan nanti. Selain itu, menggunakan aromaterapi juga bisa memberikan manfaat lain, diantaranya

a) Membantu meningkatkan mood

Perubahan hormon pada ibu hamil menyebabkan suasana hati pun mudah berubah dan cenderung emosional. Aromaterapi yang wangi dan menenangkan, mampu membantu menjaga mood Ibu hamil sehari-hari. Perkembangan janin dalam kandungan juga tentunya akan terjaga karena tekanan dan stres yang diminimalisir.

b) Melancarkan sirkulasi darah

Aromaterapi dengan minyak esensial berfungsi untuk melancarkan sirkulasi darah. Minyak esensial dapat terbuat dari kandungan minyak jahe, kayu putih, dan lada hitam. Tidak hanya melancarkan sirkulasi darah, juga mampu

mengatasi nyeri, mengurangi ketegangan, dan kejang otot. Dengan begitu, ibu hamil melakukan persiapan untuk melahirkan secara lebih tenang dan leluasa.

c) Membantu proses persalinan

Aromaterapi juga mampu membantu ibu hamil dalam memudahkan proses persalinan. Aromaterapi dengan minyak esensial yang mengandung bunga melati, lavender, geranium, neroli, atau ylang-ylang untuk ditempatkan dalam semangkuk air panas. Racikan minyak esensial tersebut, dipercaya mampu memberikan ketenangan, menurunkan tekanan darah, membantu melancarkan pernapasan, dan mempertahankan kekuatan rahim saat ibu melahirkan.

d) Mengurangi risiko stretchmark

Stretchmark menjadi salah satu dari sekian banyak hal yang kerap terjadi selama masa kehamilan. Meskipun termasuk wajar, efek tersebut dapat mengganggu penampilan yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman. Stretchmark mampu hilang dengan menggunakan aromaterapi berupa minyak esensial yang diracik dari jeruk dan wortel dengan cara mengoleskan di bagian perut atau area tubuh lain yang biasanya memiliki stretchmark. (Dosoky et al, 2021; Smith Get al, 2020)

e) Mengurangi emesis gravidarum

Minyak esensial lemon (*Citrus limonum*) adalah salah satu minyak antimual yang paling efektif, terutama karena aromanya yang kuat dan menyegarkan. Sifat penyembuhannya membantu mengurangi peradangan dan stres oksidatif di tubuh Anda, menghilangkan rasa mual. (Afriyanti D, 2019)

4) Yoga dan pilates

Yoga merupakan olahraga yang menggabungkan gerakan tubuh, fokus mental dan pengaturan pernapasan yang baik untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas dan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan, bahwa yoga dapat membantu mengurangi stres yang dapat mempengaruhi kesuburan. Pose-pose dalam yoga juga dipercaya dapat meningkatkan aliran darah ke area panggul wanita. Berikut ini beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil, seperti

a) Melatih pernapasan

Kondisi seseorang akan mengalami perubahan hormon yang membuat emosi dan mood akan naik dan turun tanpa alasan. Jika seorang ibu hamil dapat bernapas lebih baik, tentu hal ini dapat membantu dalam mengontrol emosi selama kehamilan. Dengan berlatih teknik pernapasan dapat juga meningkatkan kualitas nafas dan memaksimalkan asupan oksigen yang baik untuk janin. Tak hanya itu, berlatih teknik pernapasan juga dapat membantu ibu hamil mengurangi atau mengontrol rasa sakit selama proses kontraksi.

b) Menguatkan otot panggul

Latihan yoga juga bermanfaat untuk membantu mempersiapkan otot-otot di area pinggul lebih lentur dan fleksibel untuk proses melahirkan. Beberapa pose seperti squat atau jongkok, biasanya dilatih berulang kali dalam membantu membuka area pinggul dan pelvis. Pembesaran perut saat hamil membuat beban yang harus disangga oleh punggung juga semakin besar.

c) Menjaga kebugaran dan kesehatan

Gerakan yoga bisa membantu ibu hamil tetap sehat dan kuat serta merasa relaks.

Sementara itu, pilates merupakan latihan yang berfokus membangun fleksibilitas kekuatan dan ketahanan tubuh, Berikut beberapa manfaat lain pilates untuk ibu hamil, diantaranya

a) Memperkuat otot perut dan panggul

Otot perut yang kuat saat hamil bisa mencegah ibu hamil mengalami sakit punggung dan memudahkan saat mengejan dalam melahirkan.

Selain itu, otot panggul yang kuat akan menyokong rahim, kandung kemih, dan usus ketika janin sudah berada di rahim bagian bawah dan siap menuju jalan lahir. Otot panggul yang kuat juga bisa mencegah urine bocor ketika batuk atau bersin.

b) Meningkatkan mood

Ibu hamil sangat rentan mengalami perubahan suasana hati atau mood swing. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perubahan fisik, hormon yang tidak stabil, dan kelelahan.

c) Mengatasi kelelahan

Seiring berjalannya waktu, bobot janin akan terus bertambah. Hal ini bisa membuat gerakan atau langkah tubuh ibu hamil terasa berat, tubuh cepat

lelah, dan malas beraktivitas. Oleh sebab itu, ibu hamil bisa rutin melakukan pilates yang bermanfaat untuk meningkatkan stamina dan mengatasi kelelahan.

d) Memudahkan proses persalinan

Teknik pernapasan yang baik dan benar saat melahirkan sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Selain membantu mengurangi rasa nyeri saat bersalin, teknik ini membuat otot-otot lebih rileks, menenangkan pikiran, serta membantu kelancaran proses persalinan.

e) Mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan meningkatkan terhadap kemampuan seksual usai melahirkan

Dengan olahraga pilates, ibu hamil akan dilatih untuk mengatur pola penapasan sehingga bisa bertahan dalam menghadapi proses persalinan nantinya. Olahraga pilates untuk ibu hamil cukup aman dan baik dilakukan setiap 2–4 minggu sekali. Selain pilates, olahraga lain yang baik dan aman untuk ibu hamil adalah berjalan kaki, berenang, senam kegel, atau senam hamil. Meski begitu, segeralah hentikan olahraga jika ibu hamil mengalami perdarahan, nyeri perut, sesak napas, merasa ingin pingsan, atau kontraksi yang kuat. (Feria-Ramírez,C et al, 2021). Intervensi tersebut diatas diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Detty Afriyanti, bahwa ditemukan pengaruh senam pilates terhadap pengurangan keluhan ibu hamil TM III yang sangat signifikan.

5) Akupunktur

Terapi akupunktur adalah teknik pengobatan yang dilakukan dengan cara menusukkan jarum kecil dan halus pada titik-titik tertentu di tubuh. Di samping dapat menghilangkan rasa sakit, terapi akupunktur diketahui memiliki beragam manfaat lain untuk kesehatan. Akupunktur dilakukan berdasarkan kepercayaan Tiongkok bahwa penyakit bisa muncul jika aliran energi (Qi) di dalam tubuh terhambat dengan menusukkan jarum yang sangat tipis pada beberapa bagian tubuh di titik-titik tertentu, akupunktur diduga menjadi salah satu cara untuk melancarkan aliran Qi, sehingga bisa mengobati berbagai penyakit. Pengobatan tradisional yang kini sudah diakui secara medis ini banyak digunakan untuk mengobati stres, migrain, sakit kepala tegang, sakit leher, sakit gigi, nyeri sendi, dan nyeri setelah operasi.

Beberapa hasil penelitian, menyatakan bahwa akupuntur relatif aman dilakukan saat hamil. Namun, tindakan ini tidak dianjurkan dilakukan pada trimester pertama kehamilan, karena dapat meningkatkan risiko keguguran. Jika dilakukan dengan cara yang tepat dan oleh orang yang berkompeten, akupuntur dikatakan memiliki beragam manfaat dan minim efek samping. Meskipun begitu, ibu hamil tetap tidak disarankan melakukannya terlalu sering. Beberapa manfaat akupuntur pada ibu hamil, yakni

a) Mengatasi mual dan muntah

Mual dan muntah merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil. Selain mengatur pola makan, melakukan akupuntur mungkin juga bisa membantu meredakan dan mengurangi keluhan mual dan muntah, khususnya, jika ibu hamil tidak mau minum obat pereda mual. Hal yang harus diperhatikan, bahwa akupuntur tidak dianjurkan untuk usia kehamilan kurang dari 12 minggu, dan jika mual dan muntah yang dirasakan sangat berlebihan, maka tetap elakukan pemeriksaan ke dokter ahli.

b) Mengatasi nyeri panggul

Untuk mengatasi hal tersebut, akupuntur bisa membuat otot di sekitar panggul menjadi lebih rileks, sehingga sakit punggung pun akan berkurang. Agar hasilnya maksimal dalam mengatasi nyeri panggul, lakukan juga senam hamil secara rutin dan kenakan ikat pinggang khusus kehamilan.

c) Mengatasi depresi

Sebuah hasil penelitian, diperoleh terdapat pengurangan gejala depresi yang sering dialami oleh ibu hamil, setelah melakukan akupuntur. Namun, perlu diingat, depresi merupakan masalah kesehatan yang tidak boleh dianggap sepele. Jadi, jika ibu hamil mengalami gejala-gejala depresi, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter ahli agar dapat diberikan pilihan penanganan yang sesuai dengan kondisi.

d) Mengurangi rasa sakit saat persalinan dan setelahnya

Saat membayangkan proses persalinan, mungkin ibu hamil akan mulai merasa takut dan cemas, terlebih dengan rasa sakit yang dirasakan. Akupuntur saat hamil mampu meringankan rasa sakit selama persalinan, bahkan setelah melahirkan secara caesar. Meski pada dasarnya akupuntur relatif aman dan membawa manfaat untuk ibu hamil, namun tetap

disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter ahli terlebih dahulu sebelum melakukan akupunktur untuk memberikan arahan dan pilihan penanganan yang aman dan sesuai dengan kondisi yang ibu hamil alami.

6) Akupresur

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Akupresur diduga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Akupresur telah digunakan sejak ribuan tahun lalu di Tiongkok. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, tetapi tidak menggunakan jarum. Oleh karena itu, akupresur sering kali dinamakan akupunktur tanpa jarum. Akupresur disebut bisa membantu berbagai kondisi, mulai dari mabuk perjalanan hingga sakit kepala dan nyeri otot. Praktisi pengobatan tradisional Cina mengatakan bahwa manfaat akupresur dapat dicapai dengan menggunakan titik-titik tekanan di sepanjang jalur energi dalam tubuh, untuk mendorong aliran energi bebas (qi).

Dalam pengobatan tradisional Cina, titik akupresur terletak di sepanjang jalur energi dalam tubuh yang disebut meridian. Diperkirakan ada 14 meridian yang menghubungkan organ dengan bagian tubuh lainnya. Jika jalur ini terblokir, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan. Dalam teknik akupresur, titik tekan yang digunakan akan jauh dari lokasi gejala, misalnya, titik akupresur di kaki dapat digunakan untuk meredakan sakit kepala.

Beberapa hasil penelitian, menemukan bahwa akupresur dapat bermanfaat untuk kesehatan. Studi di *Journal of PeriAnesthesia Nursing* tahun 2012, menemukan bahwa akupresur dapat membantu menurunkan kecemasan, sedangkan dalam *Complementary Therapies in Clinical Practice* tahun 2019, ditemukan bahwa akupresur bisa mengurangi kelelahan pada pengidap migrain. Kebanyakan orang mencoba akupresur untuk mengatasi beberapa kondisi, seperti: a) insomnia; b) manajemen stres; c) sakit kepala; d) kram haid; e) morning sickness; f) ketegangan dan nyeri otot; g) keluhan terkait kanker; h) kelelahan.

Akupresur pada ibu hamil tidak dilarang. Namun, ibu hamil harus memeriksakan diri ke dokter ahli dulu sebelum mencoba perawatan akupresur. Akupresur dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, mempengaruhi respons hormonal, dan merangsang kontraksi rahim, sehingga hanya boleh dilakukan dengan persetujuan dokter ahli. Akupresur dapat dilakukan di sepanjang kehamilan sesuai keluhan. Namun, teknik ini paling sering dilakukan di awal dan akhir kehamilan. Teknik akupresur pada ibu hamil dapat digunakan untuk mengatasi morning sickness di trimester awal dan membantu menginduksi persalinan di akhir kehamilan. Akupresur pada ibu hamil dapat dilakukan oleh ahli akupunktur, terapis pijat, atau sendiri. Berikut ini, teknik akupresur dan manfaatnya untuk ibu hamil, yakni

a) Mengatasi morning sickness

Menekan titik perikardium 6 (PC6) atau Nei Guan dapat dilakukan untuk menghilangkan mual dan muntah atau morning sickness. Titik ini berada di sekitar 3 cm di atas lipatan pergelangan tangan dan di antara dua tendon. Ibu hamil dapat melakukan sendiri untuk mengurangi rasa mual, yakni dengan menekan bagian tengah tendon (urat) pada bagian 2-3 cm dari ujung pergelangan tangan. Berdasarkan hasil penelitian, yang diterbitkan *Obstetrics & Gynecology* tahun 1994 ditemukan bahwa akupresur pada PC6 efektif dalam mengurangi gejala mual, tetapi tidak bisa mengurangi frekuensi muntah pada ibu hamil.

b) Mengatasi masalah pencernaan

Titik ST36 atau Zu San Li dalam akupresur dapat dipraktikkan untuk mengatasi masalah pencernaan saat hamil. Zu San Li adalah titik tekan pada kaki bagian bawah luar, tepat di bawah lutut (dengkul). Pakar pengobatan tradisional Cina percaya bahwa menekan area ini dapat membantu mengatasi masalah pencernaan. *The Journal of Autonomic Neuroscience* juga menerbitkan sebuah artikel yang menunjukkan bahwa kombinasi P6 dan Zu San Li (ST36) dapat memberikan efek sinergis pada motilitas gastrointestinal.

c) Menginduksi persalinan

Terdapat 4 titik akupresur yang mampu mempercepat induksi persalinan, diantaranya

(1) Titik LI4

Titik akupresur L14 terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk tangan. Banyak pakar tradisional merekomendasikan ibu hamil untuk menghindari stimulasi di LI4, karena dikhawatirkan dapat menyebabkan persalinan. Meski begitu, belum banyak penelitian yang secara meyakinkan menjelaskan hal ini. Namun, ada beberapa hasil penelitian menunjukkan, bahwa memijat titik ini dapat membantu mengatasi nyeri saat persalinan. Dalam *Journal of Midwifery & Women's Health* tahun 2012, ditemukan bahwa akupresur L14 bisa menghasilkan tingkat nyeri persalinan yang rendah, serta periode persalinan aktif yang lebih singkat.

(2) Titik SP6

Titik SP6 berada di bagian dalam kaki, tepat di atas pergelangan kaki. Pakar pengobatan tradisional menyebut titik ini dengan titik kesehatan limpa. Dalam *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* tahun 2010, menunjukkan bahwa akupresur SP6 dapat mempersingkat waktu persalinan dan mengurangi nyeri persalinan.

(3) Titik BL32

Titik BL32 terletak di tengah-tengah antara tulang belakang bagian bawah dan atas bokong. Menekan titik ini bisa merasakan kesemutan atau mati rasa. Penelitian di *Complementary Therapies in Medicine* tahun 2016, menunjukkan bahwa akupresur di titik BL32 dapat mengurangi nyeri persalinan. Titik ini bahkan diyakini bisa memicu kontraksi. Meski begitu, penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk membuktikannya.

(4) Titik BL60

Titik BL60 dapat ditemukan di bagian atas tendon Achilles, atau tepat di belakang pergelangan kaki. Beberapa orang menggunakan titik tekan ini untuk menghilangkan rasa sakit selama tahap pertama persalinan. Titik akupresur yang disebut Kunlun ini dipercaya bisa meringankan nyeri persalinan dan mempercepat waktu persalinan. Meski begitu, studi lebih lanjut perlu dilakukan untuk membuktikannya. (Stuart, A, 2021)

7) Pijat refleksi (reflexologi)

Pijat refleksi bisa menjadi pilihan untuk mengatasi rasa pegal dan lelah yang muncul setelah beraktivitas sepanjang hari. Tak hanya itu, metode pijat ini juga dipercaya dapat mendeteksi dan mengatasi berbagai masalah kesehatan.

Pijat refleksi merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok dan Mesir. Berbeda dengan metode pijat atau urut biasa, pijat refleksi berfokus pada titik tertentu di bagian tubuh, seperti kaki, tangan, dan telinga. Ahli pengobatan tradisional meyakini bahwa titik-titik tersebut berhubungan dengan semua saraf organ internal di tubuh, sehingga dapat mendeteksi sekaligus mengobati berbagai penyakit. Pijat refleksi banyak dipilih orang karena metode pijat ini dipercaya dapat memberikan manfaat kesehatan tertentu secara alami tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan. Para terapis pijat refleksi menggunakan ibu jari dan jari lainnya untuk menekan titik saraf pada tangan dan kaki. Terkadang, terapis juga menggunakan alat bantu, seperti batu atau alat pemijat dari kayu, saat memijat atau memberikan tekanan pada kaki atau tangan. Pijat refleksi memang berbeda dengan metode pijat pada umumnya. Pasalnya, pijat refleksi hanya berfokus untuk memberikan tekanan pada beberapa titik di tubuh, yang terhubung langsung dengan sistem saraf tertentu. Dengan adanya tekanan di titik yang tepat, peredaran darah menjadi lebih lancar, sakit kepala mereda, stres dan rasa lelah bisa berkurang.

Pada ibu hamil, perubahan fisik yang dialami bisa memicu rasa tidak nyaman, seperti munculnya keluhan pegal dan kaku otot. Untuk menyiasati keadaan tersebut, tak sedikit ibu hamil yang memutuskan untuk melakukan pijat refleksi. Pijat refleksi yang dilakukan dengan baik dan benar memberikan manfaat yang lebih signifikan pada ibu hamil. Beberapa manfaat tersebut, di antaranya:

- a) Mengurangi kram dan kejang otot pada kaki yang umumnya muncul selama kehamilan
- b) Mengurangi rasa pegal pada kaki dan punggung
- c) Memperbaiki suasana hati (mood)
- d) Meningkatkan kualitas tidur, yang kadang mengalami gangguan seiring usia kehamilan
- e) Menurunkan risiko diabetes selama kehamilan, karena dapat membantu memperkuat fungsi kelenjar pankreas.
- f) Memberi efek relaksasi

Pijat refleksi yang dilakukan di bagian tangan dan kaki dapat mengurangi cemas, mengatasi rasa lelah, dan membantu tubuh lebih rileks sehingga tidur

pun lebih nyaman. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa efek ini juga dirasakan oleh ibu hamil. Pijat refleksi pada ibu hamil terlihat dapat memberi dampak yang baik dalam mengatasi rasa lelah selama kehamilan.

g) Mengatasi sakit kepala

Jika ibu hamil mengalami sakit kepala yang disebabkan oleh stres atau rasa cemas, maka pijat refleksi mampu mengurangi sakit kepala tersebut. Berdasarkan penelitian, sebanyak 25 persen penderita yang menjalani pijat refleksi, tidak lagi merasakan sakit kepala atau migrain.

h) Mengatasi konstipasi

Jika ibu hamil mengalami sembelit atau konstipasi, pijat refleksi juga dapat menjadi pilihan untuk mengatasinya. Penelitian menyatakan bahwa metode pengobatan alternatif dengan pijatan dapat mengatasi konstipasi. Manfaat ini diduga berkaitan dengan efek relaksasi yang diperoleh dari pijat refleksi.

Meski tergolong aman dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, pijat refleksi tidak diperbolehkan bagi semua orang. Dengan manfaat yang begitu banyak, pijat refleksi terbukti aman untuk diterapkan pada ibu hamil. Kendati begitu, terdapat beberapa hal penting yang benar-benar perlu diperhatikan:

a) Konsultasikan dengan dokter ahli

Sebelum memutuskan untuk pijat refleksi, ibu hamil sangat dianjurkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter ahli. Tindakan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi tubuh dan kehamilan, agar dapat memastikan bahwa pijat refleksi memang aman untuk Anda lakukan.

b) Usia kehamilan

Pijat refleksi aman dilakukan pada trimester dua kehamilan. Hal ini karena penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh mampu meningkatkan aliran darah ke organ rahim, sehingga mampu memicu terjadinya kontraksi ke area rahim. Pemijatan di trimester pertama dan ketiga sangat tidak disarankan. Ini karena hal tersebut bisa menyebabkan terjadinya keguguran dan kelahiran prematur

c) Memastikan titik pijat tidak berbahaya

Ibu hamil yang ingin melakukan pijat refleksi wajib memilih tempat yang memiliki terapis profesional, memiliki sertifikat, dan terbukti kualitasnya. Hal

ini dilakukan agar teknik pemijatan yang dilakukan benar-benar disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil.

Perlu diketahui, terdapat beberapa titik di tubuh ibu hamil yang sebaiknya dihindari, karena dianggap dapat memicu terjadinya keguguran, kontraksi dini, dan kelahiran prematur. Berikut titik pijat yang sebaiknya dihindari:

- (1) Area empat jari di atas tumit kaki
- (2) Area cekungan di antara mata kaki luar dan tendon
- (3) Area ujung jari kelingking kaki
- (4) Area cekungan antara jempol dan jari telunjuk
- (5) Area jempol kaki.
- (6) Area di kaki, terutama area jempol, terhubung langsung dengan kelenjar pituitary yang mampu memproduksi hormon oksitosin. Saat hamil, munculnya hormon oksitosin mampu memicu kontraksi alami.

d) Beberapa kondisi yang membuat pijat refleksi sebaiknya dihindari, yaitu: masalah peredaran darah di kaki, cedera di bagian tangan dan kaki, kaki kapalan, diare, luka terbuka, demam, jumlah trombosit rendah, gangguan tiroid

e) Bereaksi jika tidak nyaman

Segera beritahukan kepada terapis yang menangani jika ibu hamil merasa nyeri atau tidak nyaman saat dipijat. Jangan memaksakan diri, jika tidak ingin mengalami hal-hal yang tidak diinginkan.(Shobeiri, et al. (2017).

b. Terapi berbasis tubuh/manipulatif

Layanan komplementer dengan terapi berbasis tubuh/manipulatif termasuk osteopati

1) Osteopati

Pemanfaatan terapi osteopati untuk ibu hamil akan meminimalkan rasa tidak nyaman selama masa kehamilan atau mengobati nyeri pasca persalinan. Osteopati dipercaya sangat bermanfaat baik bagi Ibu maupun bayi dalam kandungan karena pengobatannya bersifat holistik dan menenangkan. Osteopati adalah pemijatan lembut yang aman dilakukan bagi para Ibu hamil. Seiring berjalannya kehamilan, maka panggul Ibu mulai akan terasa nyeri karena harus menanggung beban sangat berat yang diakibatkan oleh berkembangnya janin serta air ketuban. Hormon kehamilan yang kian meningkat juga turut

mengakibatkan ligamen pada panggul dan uterus menjadi semakin lunak sehingga rentan mengalami cedera. Kebanyakan ibu hamil akan mengalami satu atau lebih dari keluhan saat hamil di bawah ini yang membutuhkan layanan terapi osteopati, yakni

- a) Sakit punggung dan nyeri pinggang.
- b) Sciatica (tekanan pada syaraf sciatic yang menyebabkan nyeri hingga pantat serta bagian belakang kaki).
- c) Rasa pegal atau sakit pada leher.
- d) Nyeri di bagian tulang rusuk.
- e) Rasa tidak nyaman akibat tekanan pada diafragma. Biasanya Ibu hamil akan merasa ritme nafasnya berubah menjadi pendek-pendek dan ditambah pula dengan adanya masalah pencernaan.
- f) Hemorroid.

Osteopati untuk ibu hamil menawarkan solusi aman dengan risiko minim. Pasalnya, para ahli osteopati setidaknya sudah melalui pelatihan selama 4 tahun sehingga mereka sudah paham betul bagaimana teknik memijat ibu hamil yang baik. Pijatan mereka akan membantu otot-otot Ibu lebih rileks dan dapat kembali meluruskan tubuh atau mengembalikan bentuk panggul dan pinggang ke posisi yang benar dan mengurangi rasa nyeri dan aman pada bagian punggung Ibu, serta memberikan rasa rileks yang menenangkan pikiran. Osteopati untuk ibu hamil juga bermanfaat bagi Ibu yang menderita karena morning sickness. Setelah menjalani osteopati untuk ibu hamil, maka gejala mual yang Anda alami akan jauh berkurang.

c. Terapi pikiran-tubuh

Layanan komplementer dengan terapi pikiran tubuh termasuk hipnosis, tai chi, dan latihan/meditasi kesadaran.

1) Hipnosis

Hipnosis adalah cara untuk mengubah kesadaran ibu hamil, sehingga alam bawah sadar (perasaan, ingatan, emosi) muncul ke permukaan sementara pikiran sadar (rasional) mengambil tempat di belakang untuk sementara waktu. Hipnosis dapat melibatkan musik, gambar yang menenangkan, dan visualisasi yang dipandu. Begitu bagian analitis pikiran menjadi rileks, dan ibu hamil menjadi

lebih mudah menerima sugesti dan afirmasi positif. Hipnosis dalam kehamilan adalah teknik yang menggunakan kekuatan sugesti untuk meredakan ketakutan calon ibu agar kehamilan dan persalinan tidak menimbulkan stres dan dalam beberapa kasus, mengurangi rasa sakit. Teknik ini memanfaatkan bagian otak yang mengatasi rasa takut dan kecemasan.

Dengan hipnosis yang efektif, pernapasan ibu hamil menjadi lebih merata, yang berarti lebih banyak oksigen yang sampai ke ibu hamil dan bayi. Saat ibu hamil stres, hal ini dapat menghambat produksi oksitosin (hormon yang mengontrol kontraksi) dan endorfin serta memperlambat proses persalinan. Hipnosis selama kehamilan aman dan tidak akan menyakiti ibu hamil atau bayi. Namun, jika ibu hamil mempertimbangkan hipnosis selama persalinan, bersikaplah skeptis terhadap teknik apa pun yang menjanjikan ibu hamil tidak akan merasakan sakit apa pun. Ibu hamil akan sangat kecewa, yang mungkin hanya menambah kecemasan ibu hamil.

2) Tai chi

Tai Chi merupakan bentuk meditasi asal Tiongkok yang melibatkan gerakan lambat yang memungkinkan bahkan yang paling tidak fleksibel untuk memperkuat tubuh tanpa ada risiko cedera. Selain itu juga, memperbaiki postur tubuh dan meringankan nyeri punggung, gerakan kuda-kuda pada tai chi membantu menjaga otot dasar panggul selama kehamilan dan menguatkannya kembali setelah melahirkan. Selain itu, tai chi melatih kelenturan pinggul yang bisa mengatasi mulas dan sembelit yang umum dirasakan ibu hamil. Jika ibu hamil merasa nyaman dan pernah berlatih tai chi sebelumnya, tidak masalah untuk melanjutkan tai chi semasa hamil.

Memasuki masa awal kehamilan, disarankan bagi ibu hamil untuk banyak mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan melakukan beberapa gerakan senam untuk ibu hamil. Berdasarkan penelitian dari *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, melakukan olahraga tai chi selama masa mengandung tidak meningkatkan risiko kelahiran prematur. Selain itu, ibu hamil yang berolahraga lebih kecil kemungkinannya untuk menjalani operasi sesar dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Ibu hamil juga memerlukan nutrisi asam folat tambahan untuk menjaga kondisi janin. Asam folat dapat membantu

mencegah NTD selama masa kehamilan dan juga dapat mengurangi resiko bayi terlahir cacat atau mengalami keguguran.

Dilansir dari womenshealth.gov, ibu hamil membutuhkan lebih banyak asupan asam folat tiap harinya sebesar 800 mcg atau setara dengan 0,8 mg. Oleh karena itu, direkomendasikan agar Realfoodfam banyak mengonsumsi makanan tinggi asam folat atau bisa juga dengan mengikuti Program 12 hari Wonder Mom dari Realfood yang dikhususkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil.

Menurut Dokter Cheryl D. Wolfe, MD, di Rush University Medical Center, ibu hamil tetap harus melakukan olahraga ini dimulai dari awal kehamilan trimester pertama,. Tujuan melakukan olahraga senam ibu hamil ini adalah untuk membuat fisik dan daya tahan tubuh meningkat serta mengurangi resiko terkena diabetes gestasional.

Beberapa manfaat melakukan senam taichi, diantaranya:

- a) Memperbaiki postur tubuh
 - b) Mengurangi sakit punggung
 - c) Mengurangi stres
 - d) Mengurangi sembelit
 - e) Meningkatkan kekuatan otot
 - f) Meningkatkan stamina
- 3) Latihan/meditasi kesadaran.

Meditasi adalah salah satu bentuk pengobatan komplementer yang telah dipraktikkan selama lebih dari seribu tahun. Latihan meditasi bekerja dengan cara memusatkan perhatian ibu hamil pada suatu periode waktu tertentu, bisa napas, mantra (frasa positif yang diucapkan berulang kali), atau pada momen saat ini. Meditasi dapat membantu mengurangi stres yang biasanya hadir bersamaan dengan perubahan besar-besaran dalam hidup, seperti kehamilan. Meditasi juga dapat membantu mengurangi gejala negatif pada kehamilan, seperti kelelahan, perubahan suasana hati, dan gangguan tidur. Penelitian telah menemukan bahwa meditasi dan latihan berbasis kesadaran yang lainnya selama kehamilan dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres yang dialami, meskipun penelitian lebih masih perlu untuk dilakukan. Ketika dilakukan secara konsisten selama periode waktu yang lama, meditasi dapat memiliki sejumlah manfaat positif bagi ibu hamil.

Meskipun banyak sekali jenis meditasi yang bisa dilakukan, kunci keberhasilan dari semua jenis meditasi adalah satu, yaitu konsistensi. Berikut adalah beberapa jenis umum meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil :

- a) Meditasi mindfulness adalah suatu bentuk meditasi dimana ibu hamil akan diajak untuk berfokus pada sensasi fisik dan emosi yang terjadi pada momen ini, tanpa menilai bagaimana perasaan ibu hamil terhadap semua itu. Dalam meditasi mindfulness, ibu hamil juga akan diajak untuk menyelami dan mengamati ingatan satu per satu. Meditasi mindfulness adalah jenis meditasi yang menggabungkan konsentrasi dan kesadaran. Meditasi mindfulness paling tepat bagi yang tidak memiliki seseorang untuk membimbing untuk bermeditasi, karena jenis meditasi ini mudah untuk dilakukan seorang diri.
- b) Meditasi transendental melibatkan pengulangan mantra secara hening untuk periode tertentu. Selain menjadi tipe meditasi yang paling disukai, tipe meditasi ini juga menjadi yang paling sering dipelajari secara ilmiah. Tipe meditasi ini mirip dengan meditasi mantra, namun tipe meditasi ini lebih seperti meditasi mantra versi yang lebih hening, karena ibu hamil bisa mengucapkan mantra hanya di dalam hati. Tipe meditasi ini tepat bagi yang menyukai keheningan dan pemula yang baru akan memulai untuk bermeditasi.
- c) Meditasi berjalan adalah sejenis meditasi di mana ibu hamil berjalan-jalan dengan penuh kesadaran untuk jangka waktu tertentu. Selama melakukan meditasi berjalan, ibu hamil dapat memilih untuk fokus pada napas atau langkah kaki. Tipe meditasi ini adalah bentuk meditasi aktif, dimana gerakan-gerakan yang ibu hamil lakukan akan memandu untuk bermeditasi. Apabila tipe meditasi lain membutuhkan keheningan, tipe meditasi ini tepat bagi yang aktif dan lebih suka untuk membiarkan pikiran berkelana.
- d) Meditasi pemindaian tubuh adalah bentuk relaksasi dengan posisi duduk atau berbaring sambil berfokus pada bagian-bagian tubuh dan mengalirkan napas ke bagian-bagian dari tubuh ibu hamil yang terasa tegang agar bisa menjadi rileks.

Selanjutnya, ibu hamil juga bisa mempraktikkan beberapa teknik berikut dengan salah satu jenis meditasi yang disebutkan di atas:

- a) Deep breath. Layaknya pijatan ringan sehari-hari, bernapas dalam-dalam adalah cara yang paling efektif untuk meredakan ketegangan otot, menurunkan detak jantung, dan membantu ibu hamil untuk tidur. Untuk melakukannya, ibu hamil bisa berbaring di lantai atau tempat tidur dengan kaki dibuka selebar bahu.

Apabila ibu hamil sedang dalam tahap trisemester kedua atau jika ibu hamil tidak nyaman untuk berbaring di lantai, ibu hamil bisa mengistirahatkan tubuh dengan menempatkan bantal di antara kaki sebagai penopang. Lalu, bernapaslah perlahan melalui hidung selama empat detik sambil menjaga mulut tetap tertutup. Pusatkan perhatian pada perut yang naik secara bertahap saat mengisi paru-paru dan diafragma dengan udara, lalu tahan selama satu detik sebelum menghembuskan napas melalui hidung dalam empat hitungan.

- b) Progressive muscle relaxation. Teknik ini, yang meliputi meditasi pemindaian tubuh, mungkin perlu beberapa minggu untuk dikuasai, tetapi begitu ibu hamil berhasil, ibu hamil akan merasa senang untuk melakukannya. Hal ini seperti pil tidur alami yang akan sangat berharga ketika kehamilan semakin berlanjut dan tidur yang nyenyak di malam hari semakin sulit untuk didapat. Untuk melakukannya, berbaringlah di tempat tidur atau lantai dan regangkan otot-otot ibu hamil sepenuhnya, lalu biarkan mereka benar-benar rileks. Fokuskan perhatian pada satu bagian otot pada satu waktu secara bergantian antara sisi kanan dan kiri tubuh. Salah satu cara untuk memulainya adalah dengan meregangkan otot-otot tangan dan lengan, diikuti oleh bisep dan trisep, kemudian wajah, dada dan bahu, perut, pergelangan kaki, dan akhirnya, ujung kaki.

- c) Guided imagery or visualization. Dengan teknik membayangkan diri sedang berada di suatu tempat yang damai atau santai, seperti pantai, padang rumput yang dipenuhi bunga, atau tempat apa pun yang membuat merasa bahagia dan damai. Selanjutnya, bayangkan setiap detail tempat itu, mulai dari suara hingga bau dan semua yang ada di antaranya. Alternatif lain untuk melakukan teknik adalah dengan memikirkan suatu gambar dari majalah atau

foto dan membayangkan setiap detailnya di dalam pikiran. Teknik visualisasi seperti ini mungkin membutuhkan beberapa kali latihan. Tetapi, begitu berhasil melakukannya, ibu hamil akan menemukan cara yang sangat bagus untuk menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, dan membantu untuk tidur.

d. Sistem pengobatan alternatif

Layanan komplementer dengan sistem pengobatan alternatif termasuk akupunktur, Ayurveda, homeopati, naturopati, penyembuh asli dan tradisional.

1) Akupunktur

Akupunktur merupakan salah satu terapi tradisional asal cina yang sudah berusia ribuan tahun dan terbukti mampu memberikan manfaat bagi kesehatan jika dilakukan secara tepat. Terapi ini pada dasarnya bisa dijalani oleh siapa saja baik pria maupun wanita. selama masa kehamilan, ibu hamil sering mengeluhkan berbagai keluhan yang keadaan kurang nyaman, seperti mual, mulas, sakit punggung, kaki bengkak dan lainnya. Untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, sebagian ibu hamil mencari pengobatan alternatif atau tradisional lantaran khawatir akan penggunaan obat-obatan konvensional selama masa kehamilan. Di antara banyaknya terapi tradisional, akupunktur sering dipilih karena dipercaya aman dan ampuh dalam mengatasi segala keluhan tersebut. Bahkan, dalam survei pada 575 wanita yang melakukan terapi akupunktur di Tiongkok, sebanyak 17,4% di antaranya adalah ibu hamil.

Terapi ini dilakukan dengan menusukkan beberapa jarum di sepanjang jalur meridian tubuh. Setelah ditusuk di beberapa titik, jarum kemudian distimulasi secara elektrik dengan memutarinya. Sebagai akibatnya, saraf-saraf akan terstimulasi atau menjadi aktif, yang kemudian memicu pelepasan beberapa bahan kimia di otak seperti endorphen. Sehingga, rasa nyeri akan mereda dan sejumlah keluhan bisa hilang. Beberapa teori menyebutkan bahwa akupunktur mampu melancarkan aliran darah dan memberikan manfaat sehat lainnya. Berikut adalah beberapa manfaat yang dimaksud, di antaranya:

a) Mengatasi mual dan muntah

Mual dan muntah merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil. Selain mengatur pola makan, melakukan akupunktur mungkin juga bisa

membantu meredakan dan mengurangi keluhan mual dan muntah, khususnya, jika ibu hamil enggan minum obat pereda mual. Namun, tetap diingat bahwa akupunktur tidak dianjurkan untuk usia kehamilan kurang dari 12 minggu, dan jika mual dan muntah yang dirasakan sangat berlebihan, tetap lakukan pemeriksaan ke dokter ahli. Intervensi ini juga dipertegas dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Detty Afriyanti, 2018, disimpulkan terdapat efektivitas dari akupresur/ akupunktur pericardium dan inhalasi pada ibu hamil dengan hiper emesis gravidarum.

b) Mengatasi nyeri panggul

Keluhan lain yang banyak dialami ibu hamil adalah nyeri panggul. Untuk mengatasi hal tersebut, akupunktur bisa menjadi salah satu solusi yang tepat. Akupunktur bisa membuat otot di sekitar panggul menjadi lebih rileks, sehingga sakit punggung pun akan berkurang. Agar hasilnya maksimal dalam mengatasi nyeri panggul, lakukan juga senam hamil secara rutin dan kenakan ikat pinggang khusus kehamilan.

c) Mengatasi depresi

Sebuah penelitian juga mengungkapkan adanya pengurangan gejala depresi yang sering dialami oleh ibu hamil, setelah melakukan akupunktur. Namun, perlu diingat, depresi merupakan masalah kesehatan yang tidak boleh dianggap sepele. Jadi, jika ibu hamil mengalami gejala-gejala depresi, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter ahli

d) Mengurangi rasa sakit saat persalinan dan setelahnya

Saat membayangkan proses persalinan, Ibu hamil akan mulai merasa takut dan cemas.

Selain manfaat tersebut, akupunktur pada ibu hamil juga disebut mampu menginduksi atau merangsang persalinan. Namun, hal ini hanya dilakukan pada kehamilan yang sudah melewati tanggal kelahiran seharusnya. Akupunktur secara umum memiliki risiko atau efek samping yang sangat rendah, terutama jika dilakukan dengan benar oleh tenaga profesional yang sudah terlatih dan berpengalaman. Beberapa efek samping ringan yang muncul misalnya rasa sakit, kemerahan, infeksi pada tempat penusukkan jarum dan cedera akibat jarum yang ditusukkan terlalu dalam.

Pada beberapa kasus akupunktur yang dilakukan sebelum kehamilan matang dan berusia antara 37–42 minggu (aterm), ada beberapa titik akupunktur yang dapat menyebabkan kontraksi. Oleh karena itu, guna menghindari segala hal kemungkinan buruk, sebaiknya berpikir dua kali sebelum menjalani akupunktur saat hamil. Jika memang sangat ingin dan benar-benar hanya mengincar manfaat tanpa adanya efek samping merugikan, lakukanlah terapi tersebut pada tenaga profesional terlatih dan bersertifikat dan konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter ahli sebelum mendapatkan terapi akupunktur.

2) Ayurveda

Ayurveda merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia yang mulai dipraktikkan di India sejak ribuan tahun lalu. Dalam pandangan pengobatan ayurveda, kesehatan manusia dipengaruhi oleh keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa manusia itu sendiri. Konsep dasar pengobatan ayurveda adalah mengajak manusia untuk menerapkan hidup sehat dengan cara mengatur pola makan, olahraga teratur, tidur cukup, mengelola stres, serta melakukan terapi alami seperti menggunakan obat-obatan herbal. Seperti dijelaskan sebelumnya, praktisi ayurveda meyakini bahwa kesehatan bisa dicapai jika ada keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Jika keseimbangan ini terganggu, akan timbul kebalikan dari efek kesehatan, yaitu serangan penyakit. Ayurveda tidak fokus dalam memerangi penyakit, tetapi bagaimana cara menjalani kehidupan yang sehat.

Menurut pandangan ayurveda, manusia butuh 5 elemen yang mengontrol fungsi tubuh, yaitu tanah, air, udara, api, dan ruang. Kombinasi kelima elemen itu membentuk 3 pasangan energi (dosha). Meskipun seseorang memiliki campuran ketiga dosha tersebut, hanya ada 1 dosha yang mendominasi diri tiap orang. Untuk menentukan dosha yang dominan dalam tubuh seseorang, praktisi ayurveda mengamati berdasarkan karakteristik fisik, emosional, mental, dan perilaku. Praktik ayurveda umumnya dijalani dengan beberapa metode, misalnya meditasi, yoga, menerapkan pola makan sehat, perawatan tubuh, pijat, dan pengobatan herbal. Perawatan ini bertujuan untuk mengembalikan keharmonisan dan menyeimbangkan dosha di dalam tubuh.

Dalam pengobatan ayurveda, ketidakseimbangan pada ketiga dosha dipercaya akan memicu kemunculan penyakit. Ketiga dosha tersebut terdiri dari unsur di bawah ini:

a) *Pitta dosha* (api dan air)

Energi ini mengontrol beberapa hormon yang berhubungan dengan sistem pencernaan, nafsu makan, serta metabolisme tubuh. Kelelahan, terlalu lama di bawah sinar matahari, atau mengonsumsi makanan pedas ataupun asam dipercaya dapat mengganggu keseimbangan pitta dosha. Seseorang yang didominasi pitta dosha dianggap lebih rentan menderita penyakit Crohn, hipertensi, penyakit jantung, dan infeksi.

b) *Vata dosha* (ruang dan udara)

Energi ini bertanggung jawab akan sistem pernapasan, aliran darah, fungsi jantung, pikiran, serta kemampuan tubuh mengeluarkan racun dari usus. Begadang, ketakutan, dan mengonsumsi porsi makanan lain terlalu cepat setelah makanan utama dapat mengganggu keseimbangan elemen ini. Risiko terkena penyakit jantung, asma, kecemasan, gangguan sistem saraf, penyakit kulit, dan rheumatoid arthritis akan lebih besar jika tubuh didominasi vata dosha.

c) *Kapha dosha* (bumi dan air)

Energi kapha dosha berperan mengatur berat badan, pertumbuhan otot, sistem kekebalan tubuh, serta kekuatan dan keseimbangan tubuh. Makan setelah perut kenyang serta mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan asin dapat menyebabkan gangguan pada dosha ini. Menurut sudut pandang Ayurveda, tubuh yang didominasi kapha dosha berpotensi mengalami kanker, diabetes, mual setelah makan, asma atau obesitas.

Sama halnya dengan metode pengobatan tradisional lain, efektivitas pengobatan ayurveda masih memerlukan penelitian dan pembuktian secara ilmiah.

Kehamilan adalah perjalanan yang indah tetapi bisa sangat merugikan tubuh seorang wanita. Meskipun ibu hamil memiliki keajaiban pada kulitnya, tapi ada beberapa dampak negatif pada kulit pasca melahirkan. Stres, kecemasan dan ketakutan akan masa depan umumnya mempengaruhi kesehatan mental dan terkadang juga fisik ibu. Stres dan kecemasan bisa muncul di kulit seperti

kulit kusam dan tidak bernyawa. Itulah kenapa penting untuk merawat kulit saat hamil dan pasca melahirkan. Berikut ini beberapa pengobatan ayurveda dalam masa kehamilan :

(1) Pijat ayurveda

Pijat adalah bagian integral dari banyak terapi kesehatan ayurveda. Pijat dapat membantu meredakan nyeri, melembabkan kulit, dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat teratur juga akan meremajakan kulit dan mempertahankan kilau yang sehat.

(2) Diet ayurveda

Makanan tertentu seperti nasi, susu, sup sayur, bawang putih, ghee dll dianggap sangat penting dalam diet Ayurveda. Diet ini akan membantu mempertahankan kilau dan elastisitas kulit.

(3) Suplemen herbal

Pengobatan ayurveda menggunakan herbal sangat membantu baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan. Saffron, ashwagandha, shatavari, vidari, bala, dan jatamansi beberapa suplemen herbal yang dapat kamu konsumsi.

(4) Istirahat, tidur, dan bahagia

Mendapatkan istirahat, dan tidur yang cukup bagian terpenting dalam hidup kita semua, terutama bagi ibu hamil. Jadi temukan cara untuk bersantai dan bahagia selama masa kehamilan (Narayana, D. A. & Durg, S, 2021)

3) Homeopati

Kehamilan seringkali merupakan kesempatan untuk menemukan homeopati bagi mereka yang tidak mengikuti pengobatan alternatif ini. Aman untuk bayi dan ibu, homeopati memang merupakan alternatif yang bagus untuk meredakan penyakit kehamilan. Ini juga merupakan sumber daya tambahan untuk pengalaman melahirkan yang lebih baik dan setelah melahirkan. Selama kehamilan, obat-obatan allopathic tertentu dikontraindikasikan karena risiko teratogeniknya (yang dapat menyebabkan malformasi pada janin) atau efek buruknya pada kemajuan kehamilan yang baik. Oleh karena itu, penggunaan allopathy terbatas pada ibu hamil.

Untuk mengobati berbagai penyakit kehamilan, homeopati, tanpa bahaya bagi ibu dan bayinya. Oleh karena itu, merupakan alternatif yang bagus. Selain itu, semakin banyak bidan yang melatih homeopati dan meresepkannya kepada ibu hamil dalam pemantauan kehamilan atau untuk ruang bersalin.

Homeopati dapat digunakan untuk meringankan berbagai keluhan dalam masa kehamilan, seperti

- a) Mengurangi mual, mencegah mulas dan aerophagia. Sotong dan ipeca bisa menjadi teman yang sangat baik untuk mengatasi mual dan muntah.
- b) Meredakan sakit kepala dan mempromosikan tidur.
- c) Menghindari keram kaki.
- d) Akhiri sembelit dan wasir.
- e) Pencegahan dan pengobatan sistitis dan vaginitis.
- f) Kurangi stretch mark dan perbaikan jaringan secara umum, dengan lidah buaya, misalnya.
- g) Memfasilitasi pelebaran saat melahirkan.
- h) Hindari depresi pascapersalinan, kesedihan, atau bayi blues.

Tidak ada kontraindikasi untuk homeopati selama kehamilan. Bahan aktif tidak melewati sawar plasenta atau dalam jumlah yang sangat kecil, sehingga tidak menimbulkan risiko toksisitas janin. Homeopati dapat digunakan selain pengobatan konvensional, tanpa risiko interaksi. Oleh karena itu, pengobatan sendiri bebas risiko dalam homeopati, tetapi untuk efisiensi lebih, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter homeopati atau bidan yang terlatih dalam homeopati untuk mendapatkan resep yang dipersonalisasi.

Pilihan pengobatan homeopati memang didasarkan pada latar belakang pasien dan cara dia bereaksi terhadap penyakit atau, dalam hal ini, karakteristik penyakit kehamilan yang diderita ibu hamil. Untuk mual, misalnya, obat homeopati akan berbeda tergantung pada apakah mualnya berkurang dengan muntah, diperburuk oleh bau atau disertai dengan keringat dingin. Untuk meredakan kecemasan yang mungkin dialami seorang ibu hamil, Apalagi dalam beberapa bulan terakhir, obat-obatan homeopati seperti ignatia amara, sepia, argentum nitricum atau amba grisea sangat dianjurkan. Perawatan ini menawarkan kemanjuran, keamanan dan tidak adanya kontraindikasi dan efek samping.

Beberapa jenis homeopati yang umum digunakan saat kehamilan adalah sebagai berikut:

- a) Aconite: bermanfaat untuk menenangkan kecemasan ekstrem yang biasa terjadi saat kehamilan.
- b) Arnica: dapat menyembuhkan kerusakan jaringan lunak dan mengurangi pembengkakan serta memar yang di terjadi saat kehamilan.
- c) Bellis Perennis: bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan dan dianggap efektif untuk menyembuhkan luka maupun memar, mengurangi nyeri panggul atau kerusakan jaringan perut.
- d) Caulophyllum: membantu mengencangkan dan memperkuat rahim, serta mempersiapkan serviks untuk kelahiran. Obat ini juga digunakan untuk menginduksi kontraksi selama kelahiran.
- e) Cimicifuga: mirip dengan caulophyllum, namun dapat menyebabkan kontraksi terkoordinasi. Obat ini juga dapat mengurangi kecemasan.
- f) Gelsemium: bermanfaat untuk persalinan disfungsi dan membantu meredakan kecemasan yang dirasakan saat akan melahirkan.
- g) Hypericum: bermanfaat untuk menenangkan nyeri saraf yang biasanya terjadi setelah operasi Caesar.
- h) Kali Carbonicum: obat ini dapat meringankan nyeri kontraksi pada area punggung, terutama pada bayi dengan posisi posterior.
- i) Nux Vomica: obat ini dapat meringankan kontraksi, terutama yang dirasakan di punggung, bokong, dan paha.
- j) Staphysagria: bermanfaat untuk meningkatkan proses penyembuhan luka. Selain itu, obat ini juga bermanfaat untuk meredakan perubahan mood saat kehamilan.

Meski menjanjikan, Australian Government's National Health and Medical Research Council menyatakan bahwa hingga saat ini belum ada bukti ilmiah sah soal efektivitas homeopati. Bahkan, hingga saat ini homeopati dianggap sebagai topik yang kontroversial.

Ibu hamil yang hendak mengonsumsi obat homeopati dianjurkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter. Hal ini untuk memastikan keamanan serta potensi manfaat yang bisa didapatkan.

4) Naturopati

Seiring dengan perkembangan teknologi dalam bidang kesehatan dan pengobatan, semakin banyak pilihan dalam bidang pengobatan yang masyarakat bisa pilih. Salah satu pengobatan alternatif yang kini sedang booming dan banyak dibicarakan di Amerika Serikat dan Eropa adalah naturopati. Pengobatan ini menekankan pada proses penyembuhan diri. Penekanan ini merupakan aspek penting dari naturopati. Pengobatan alternatif yang bekerja secara holistik ini juga sempat digemari di Indonesia. Namun kini, sepertinya sudah jarang yang menggunakan pengobatan alami tersebut.

Ahli Naturopati, Joshua S. Lie, ND, BHSc (CompMed) mengatakan, bahwa pengobatan naturopati memiliki skema menyembuhkan dari fisik (physical), perasaan (emotional), kejiwaan (mental), sosial dan spiritual. Proses penyembuhannya pun membutuhkan hasil tes laboratorium untuk mendapatkan rekomendasi-rekomendasi. Naturopati itu fondasi dasarnya adalah nutrisi dan sistem pencernaan. Menurutnya, beberapa makanan yang sangat direkomendasikan dalam terapi naturopati antara lain makanan dari tumbuhan-tumbuhan (plant based diet), buah-buahan dan daging putih (white meat) seperti ayam atau ikan. Yang perlu dihindari adalah makanan yang menimbulkan peradangan (pro inflammatory) yakni goreng-gorengan (deep fried) dan daging merah (red meat).

Prinsip mendasar naturopati adalah menggunakan bahan-bahan alam untuk mengobati berbagai penyakit dan memelihara kesehatan. Selain itu, pengobatan ini bukan mengobati berdasarkan gejala, namun mencari terlebih dahulu apa penyebab dari penyakit itu. Sehingga, yang diberantas adalah akar permasalahan atau penyakitnya. Para praktisi naturopati belajar obat-obatan yang berbasis ilmu kedokteran. Namun, naturopati juga menekankan pada informasi yang nggak berbasis ilmu pengetahuan.

Kehamilan bisa menjadi saat yang indah dalam kehidupan seorang perempuan, tetapi hal itu ternyata tak selalu mudah. Lebih dari setengah dari semua ibu hamil mengalami morning sickness atau penyakit kehamilan, yaitu rasa mual atau ingin muntah. Gejala ini terkait dengan meningkatnya kadar estrogen. Rasa mual terkadang muncul pada dini hari dan berkurang ketika semakin siang. Mual yang dirasakan mulai dari tingkat ringan hingga menyebabkan muntah, namun tidak cukup parah untuk menyebabkan kekacauan metabolisme. Mual dan muntah

dapat menjadi salah satu tanda pertama kehamilan, biasanya dimulai sekitar minggu ke-6 kehamilan dan berhenti setelah sekitar 12 minggu kehamilan.

Dr. Pina LoGiudice, seorang ahli akupunktur dan dokter naturopati di Innersource di NY memiliki beberapa cara alami agar kehamilan menjadi lebih menyenangkan. Ia menemukan beberapa terapi naturopati untuk menangani keluhan yang dirasakan ibu hamil, diantaranya

- a) Kapsul jahe, efektif mengatasi morning sickness dengan merekomendasikan dua kapsul jahe 250 mg dua kali sehari dikonsumsi bersamaan dengan vitamin B6 yang juga merupakan nutrisi bagus yang bisa membantu metabolisme hormon tubuh sehingga membantu mengurangi mual. Beriringan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Detty Afriyanti, disimpulkan bahwa terdapat keefektifan wedang jahe dan daun mint untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.
- b) Vitamin C dosis tinggi tidak baik untuk ibu hamil, karena sistem kekebalan tubuh sedikit menurun selama kehamilan, perempuan bisa lebih rentan terhadap pilek. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak tidur, semakin baik sistem kekebalan tubuh. Dosis kecil vitamin C baik untuk ibu hamil yang sedang pilek, tapi jangan terlalu banyak karena dapat menyebabkan kontraksi, namun bisa diberikan kurang dari 500 mg per hari
- c) Magnesium untuk redakan nyeri dan kram,,Ibu hamil juga akan mengalami perubahan tubuh untuk membuat ruang yang cukup bagi pertumbuhan bayi. Akibatnya, sering menimbulkan rasa sakit dan nyeri di kaki, punggung bagian bawah, dan pinggul. Magnesium dapat membantu meringankan nyeri di gelisah atau kram di punggung bagian bawah pada ibu hamil. Kalsium juga perlu, sebab tubuh jadi lebih sakit dan nyeri karena sedang terserap untuk perkembangan janin, sehingga ibu hamil sendiri jadi kekurangan
- d) Teh peterseli ringankan pembengkakan, tambahan darah dan cairan dapat menyebabkan pembengkakan. Hal itu normal, tetapi dapat membuat ibu hamil sangat tidak nyaman.

Daftar Pustaka

- Dunkel Schetter C. Psychological science on pregnancy: stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annual review of psychology*. 2011;62:531–558.
- Pickle S, Wu J, Burbank-Schmitt E. Prevention of Unintended Pregnancy: A Focus on Long-Acting Reversible Contraception. *Primary care*. 2014;41(2):239–260. \
- OECDiLibrary. [[cited 2014 June 24, 2014]]; Infant Mortality France: OECD Health Data. 2013
- Cheng TL, Kotelchuck M, Guyer B. Preconception women's health and pediatrics: an opportunity to address infant mortality and family health. *Academic pediatrics*. 2012;12(5):357–359
- Farahi N, Zolotor A. Recommendations for Preconception Counseling and Care. *American Family Physician*. 2013;88(8):499–506.
- Bishop FL, Lewith GT. Who Uses CAM? A Narrative Review of Demographic Characteristics and Health Factors Associated with CAM Use. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*. 2010;7(1):11–28.
- Birdee GS, Kemper K, Rothman R, Gardiner P. Use of Complementary and Alternative Medicine During Pregnancy and the PostPartum Period: An Analysis of the National Health Interview Survey. *Journal of women's health*. 2014 in press.
- Davis MA, West AN, Weeks WB, Sirovich BE. Health behaviors and utilization among users of complementary and alternative medicine for treatment versus health promotion. *Health services research*. 2011;46(5):1402–1416.
- Mendez DD, Hogan VK, Culhane JF. Institutional racism, neighborhood factors, stress, and preterm birth. *Ethnicity & health*. 2013
- Hall HR, Jolly K. Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: a cross-sectional study. *Midwifery*. 2014;30(5):499–505.
- Strouss L, Mackley A, Paul D, Locke R. Complementary and Alternative Medicine use in women during pregnancy: do their healthcare providers know? *BMC Complementary and Alterntaive Medicine*. 2014;14(85):1–9.
- Close C, Sinclair M, Liddle SD, Madden E, McCullough JE, Hughes C. A systematic review investigating the effectiveness of Complementary and Alternative Medicine (CAM) for the management of low back and/or pelvic pain (LBPP) in pregnancy. *Journal of advanced nursing*. 2014

- Steel A, Adams J, Sibbritt D, Broom A, Frawley J, Gallois C. Relationship between complementary and alternative medicine use and incidence of adverse birth outcomes: An examination of a nationally representative sample of 1835 Australian women. *Midwifery*. 2014
- Afriyanti Detty, Efektivitas Wedang Jahe dan Daun Mint Untuk mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB Y Kota Bukittinggi. 2017
- Medicine USNLo. *Complementary & Alternative Medicine* 2014.
- Riska Yasmin. Potensi Ginger Honey Sebagai Suplemen Wanita Prakonsepsi Dengan Stress Ringan Menggunakan Mencit Betina Sebagai Media Intervensi. Sekolah Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin. Makassar. 2020.
- D. Harding and M. Foureur, "New Zealand and Canadian Midwives' Use of Complementary and Alternative Medicine (CAM)," *New Zealand College of Midwives Journal*, 2009.
- W. W. Wahidin, T. M. Martini, and A. A. J. I. Ajeng, "Analisis Pengetahuan Masyarakat Dan Bidan Bpm Terhadap Pengembangan Layanan Kebidanan Komplementer Terintegrasi Di Kabupaten Tangerang Provinsi Banten," Vol. 3, No. 1, 2019
- T. L. Dog, "The use of botanicals during pregnancy and lactation," vol. 15, no. 1, pp. 54-8, 2009
- G. Kostania, "Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten," *J Gaster*, vol. 12, no. 1, pp. 46-72, 2015.
- Y. Zeng, Y. Zhou, P. Chen, T. Luo, and M. J. C. t. i. m. Huang, "Use of complementary and alternative medicine across the childbirth spectrum in China," vol. 22, no. 6, pp. 1047-1052, 2014.
- Afriyanti Detty, Efektifitas accupresure pericardium dan inhalasi pada ibu hamil dengan hiperemesisi gravidarum, 2018
- Huynh, L. B. P. et al. (2023). Maternal Omega-3 Supplementation During Pregnancy, but Not Childhood Supplementation, Reduces the Risk of Food Allergy Diseases in Offspring. *J Allergy Clin Immunol Pract*. doi: 10.1016/j.jaip.2023.06.005
- Schenker, S. Baby Centre UK (2023). Is it Safe to Take Fish Oil Supplements in Pregnancy?
- American Pregnancy Association (2023). Omega-3 Fish Oil and Pregnancy.
- Sumit Karet et al (2015). Effect of omega -3 fatty acids in prevention of early preterm delivery : a systematic review and meta- analysis of randomized studies.

Wulan Karlina, Siti Heliyati, BJ Isti Kandarina, Optimalisasi Kebutuhan Gizi dan Rekomendasi Pada Wanita Pra konsepsi Untuk Mencegah Anemia, 2022

Dieny FF, Ayu Rahadiyabti, Dewi Marfuah Kurniawati,(2019). Gizi Prakonsepsi. Hal 84-28. Bumi Medika. ISBN 9786026711076

Bauer, B.A. Mayo Clinic (2020). What are the benefits of aromatherapy ?

Pacific College (2021). How Does Acupuncture For Fertility Work? Increase Chance Of Conception Without Side Effects.

Obstetrics & Gynecology Science. Diakses pada 2023. Randomized controlled study of premenstrual symptoms treated with ear, hand, and foot reflexology.

Medical Science Monitor. Diakses pada 2023. Effect of massage on blood flow and muscle fatigue following isometric lumbar exercise.

Hindawi. Diakses pada 2023. Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: A review of the literature

Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd, 2004. Use and acceptance of classical natural and alternative medicine in Germany--findings of a representative population-based survey, Jerman

Neutze, et al. NCBI. PURLs: Does fish oil during pregnancy help prevent asthma in kids? Journal of family practice. 2018. 67(2), pp. 100–102.

NHS UK (2018). Common health questions. Can I take cod liver oil supplements when I'm pregnant?

Afriyanti Detty , 2016. Pengaruh Senam Pilates Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ampalu Kab. Sijunjung Tahun 2016

Schenker, S. Baby Centre UK (2018). Is it safe to take fish oil supplements in pregnancy?

Webster, A. The Bump (2018). So Long Seafood? Debunking Myths About Eating Fish During Pregnancy

Huynh, L. B. P. et al. (2023). Maternal Omega-3 Supplementation During Pregnancy, but Not Childhood Supplementation, Reduces the Risk of Food Allergy Diseases in Offspring. J Allergy Clin Immunol Pract. doi: 10.1016/j.jaip.2023.06.005.

Schenker, S. Baby Centre UK (2023). Is it Safe to Take Fish Oil Supplements in Pregnancy?

American Pregnancy Association (2023). Omega-3 Fish Oil and Pregnancy.

Fogarty, S., Barnett, R. & Hay, P. Safety and Pregnancy Massage: a Qualitative Thematic Analysis. International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork. 2020. 13(1), pp. 4–12.

Dosoky, N. S., & Setzer, W. N. (2021). Maternal Reproductive Toxicity of Some Essential Oils and Their Constituents. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(5), pp 2380.

Smith-Garcia, D. Healthline (2020). Using Essential Oils Safely During Pregnancy

Feria-Ramírez, C., et al. (2021). The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), pp. 6995.

Stuart, A. & Felson, S. WebMD (2021). Acupressure Points and Massage Treatment.

Shobeiri, et al. 2017. Effects of Counselling and Sole Reflexology on Fatigue in Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(6), pp. QC01–QC04.

Afriyanti Detty (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Dengan Emisis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh Tahun 2019

Narayana, D. A. & Durg, S. (2021). Ayurveda: Where is the Evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(2), pp. 408–411.

BAB IV

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA PERSALINAN

A. Deskripsi Pembelajaran

Pada topik ini mahasiswa akan mempelajari tentang konsep dasar pelayanan kebidanan komplementer dengan sub topik:

1. Definisi masa persalinan
2. Tahapan persalinan
3. Terapi Komplementer masa persalinan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Mendeskripsikan definisi masa persalinan
2. Merinci tahapan persalinan
3. Mengemukakan terapi komplementer masa persalinan

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan definisi masa persalinan
2. Mahasiswa mampu merinci tahapan persalinan
3. Mahasiswa mampu mengemukakan terapi komplementer masa persalinan

D. Materi Pembahasan

1. Definisi Masa Persalinan

Badan kesehatan dunia mendefinisikan persalinan normal sebagai persalinan yang dimulai secara spontan, berisiko rendah pada awal persalinan, dan tetap demikian selama proses persalinan. Pada persalinan normal bayi dilahirkan secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan antara 37 minggu sampai dengan 42 minggu lengkap. Setelah persalinan wanita dan bayi berada dalam kondisi sehat.

2. Tahapan Persalinan

Tahapan dari persalinan terdiri atas kala I (kala pembukaan), kala II (kala pengeluaran janin), kala III (pelepasan plasenta), dan kala IV (kala pengawasan/

observasi/ pemulihan). Adapun tahapan persalinan adalah sebagai berikut menurut Yulizawati (2019) adalah sebagai berikut:

a. Kala 1

Kala I persalinan dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan diakhiri dengan dilatasi serviks lengkap. Dilatasi lengkap dapat berlangsung kurang dari satu jam pada sebagian kehamilan multipara. Proses membukanya serviks sebagai akibat his dibagi dalam 2 fase, yaitu: 1) Fase laten: berlangsung selama 8 jam. Pembukaan terjadi sangat lambat sampai mencapai ukuran diameter 3 cm. Fase laten diawali dengan mulai timbulnya kontraksi uterus yang teratur yang menghasilkan perubahan serviks. 2) Fase aktif: dibagi dalam 3 fase lagi yakni: · Fase akselerasi. Dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm tadi menjadi 4 cm. · Fase dilatasi maksimal. Dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sangat cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm. Fase deselerasi. Pembukaan menjadi lambat kembali. Dalam waktu 2 jam, pembukaan dari 9 cm menjadi lengkap.

b. Kala 2

Kala II persalinan adalah tahap di mana janin dilahirkan. Pada kala II, his menjadi lebih kuat dan lebih cepat, kira-kira 2 sampai 3 menit sekali. Saat kepala janin sudah masuk di ruang panggul, maka pada his dirasakan tekanan pada otot-otot dasar panggul, yang secara reflektoris menimbulkan rasa mengedan. Wanita merasakan tekanan pada rektum dan hendak buang air besar. Kemudian perineum mulai menonjol dan menjadi lebar dengan anus membuka. Labia mulai membuka dan tidak lama kemudian kepala janin tampak dalam vulva pada waktu his. Dengan his dan kekuatan mengedan maksimal, kepala janin dilahirkan dengan presentasi suboksiput di bawah simfisis, dahi, muka dan dagu. Setelah istirahat sebentar, his mulai lagi untuk mengeluarkan badan dan anggota badan bayi.

c. Kala 3

Kala III persalinan berlangsung sejak janin lahir sampai plasenta lahir. Setelah bayi lahir, uterus teraba keras dengan fundus uteri agak di atas pusat. Beberapa menit kemudian, uterus berkontraksi lagi untuk melepaskan plasenta dari dindingnya. Biasanya plasenta lepas dalam 6 sampai 15 menit setelah bayi lahir dan keluar

spontan atau dengan tekanan pada fundus uteri. Pada tahap ini dilakukan tekanan ringan di atas puncak rahim dengan cara Crede untuk membantu pengeluaran plasenta. Plasenta diperhatikan kelengkapannya secara cermat, sehingga tidak menyebabkan gangguan kontraksi rahim atau terjadi perdarahan sekunder.

d. Kala 4

Kala IV persalinan ditetapkan berlangsung kira-kira dua jam setelah plasenta lahir. Periode ini merupakan masa pemulihan yang terjadi segera jika homeostasis berlangsung dengan baik. Pada tahap ini, kontraksi otot rahim meningkat sehingga pembuluh darah terjepit untuk menghentikan perdarahan. Pada kala ini dilakukan observasi terhadap tekanan darah, pernapasan, nadi, kontraksi otot rahim dan perdarahan selama 2 jam pertama. Selain itu juga dilakukan penjahitan luka episiotomi. Setelah 2 jam, bila keadaan baik, ibu dipindahkan ke ruangan bersama bayinya.

3. Terapi Komplementer Masa Persalinan

a. Aromaterapi

Nyeri yang ditimbulkan dari proses persalinan normal dapat memicu timbulnya stres dan dapat menyebabkan pelepasan hormon stres yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Kedua hormon tersebut dapat menimbulkan vasokonstriksi pada otot polos dan pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontraksi rahim (Sagita and Martina, 2019). Aromaterapi merupakan terapi kebidanan komplementer yang dapat mengurangi nyeri persalinan dan menurunkan tingkat kecemasan yang diderita oleh ibu menjelang persalinan. Berikut beberapa aromaterapi yang dapat digunakan ketika memasuki persalinan:

1. Lavender

Lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan. Manfaat bunga lavender sebagai minyak atsiri yang sering digunakan sebagai salah satu aromaterapi karena terdapat kandungan yang dapat menimbulkan relaksasi pada tubuh dan memiliki efek sedasi yang sangat bermanfaat untuk membantu ibu yang mengalami kesulitan untuk tidur (Dewi, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh (Darmawan, dkk, 2022) ibu yang diberikan minyak

aromaterapi lavender pada saat melahirkan mengalami kontraksi rahim yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan aromaterapi lavender. Hal ini menunjukkan aromaterapi yang berasal dari lavender dapat mengurangi kecemasan akan nyeri kontraksi yang dapat mengganggu keadaan psikologis ibu sehingga menyebabkan rasa nyeri yang berlebihan. Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa aromaterapi yang diberikan kepada ibu mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Setelah intervensi sebesar 60% ibu tidak mengalami kecemasan yang berarti aromaterapi lavender sangat efektif dalam mereduksi tingkat stres ibu hamil menjelang persalinan (Yuria dan Anggraeni, 2022).

2. Lemon

Kandungan limonene yang terdapat pada buah lemon memiliki efektivitas sebagai anastesi, analgetik dan obat penenang. Bahan aktif limonene bekerja dengan cara mencegah aktivitas kadar prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri kontraksi (Sri dan Hapsari, 2018). Aromaterapi lemon dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan seperti hasil penelitian yang dilakukan kepada ibu bersalin ternyata terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu (Ginting, 2019).

3. Mawar

Minyak atsiri mawar banyak mengandung senyawa Nerol yang mempunyai bau harum dan dapat menimbulkan efek rileksasi, mereduksi depresi, mengurangi stress, ketegangan otot, mengendorkan saraf dan mengurangi intensitas nyeri. Penggunaan aromaterapi mawar dapat menimbulkan perasaan rileks, tenang, nyaman pada jasmani, pikiran, serta rohani. Aromaterapi mawar juga memiliki efek analgesik lokal dan antispasmodik (Uysal, 2016). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa selisih rata-rata penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga mawar sebesar 2,66 artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara intervensi aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu kala 1 fase aktif (Suralaga dan Romini, 2021).

b. Penggunaan *Birthing Ball* dan *Peanut Ball*

1. *Birthing Ball*

Gym ball atau lebih dikenal dengan sebutan *birthing ball* merupakan bola terapi yang dapat digunakan ibu yang sedang ada didalam proses persalinan khususnya persalinan kala I dalam berbagai posisi. Tujuan dari penggunaan *birthing ball* sendiri adalah untuk membantu kemajuan persalinan dan dapat juga digunakan untuk mengurangi nyeri yang ditimbulkan akibat kontraksi rahim. *Birthing ball* sudah dirancang khusus penggunaannya sehingga tidak licin ketika digunakan di lantai sehingga *birthing ball* sangat (Mutoharoh, S., Kusumastuti, dan Indrayani, 2019).

Birthing ball memberikan manfaat lain kepada janin yaitu membantu menjaga janin agar sejajar dengan bidang panggul. Gerakan yang dilakukan diatas bola seperti menggoyangkan panggul mampu mengurangi rasa nyeri persalinan. Selain itu, ibu dengan memanfaatkan posisi duduk diatas *birthing ball* juga memungkinkan untuk pendamping persalinan (suami, keluarga dan tenaga kesehatan) memberikan pijatan pada punggung dan pinggang ibu (Aprilia, 2019).

2. *Peanut Ball*

Peanut ball merupakan bola yang digunakan dalam terapi fisik yang berbentuk seperti kacang. *Peanut ball* memiliki diameter yang beragam seperti ukuran 45 cm, 50 cm dan 70cm (Strusberg, 2016). *Peanut ball* yang sering digunakan ketika proses persalinan yaitu *peanut ball* yang berdiameter 45 atau 55 cm (Grant, 2014). Bola ini disebut sebagai *Peanut ball* karena memiliki bentuk yang menyerupai seperti kacang, pada bagian tengah bola tersebut terdapat cekungan sehingga bola ini begitu mudah dipakai dalam posisi persalinan apa pun termasuk pada saat ibu berbaring diatas tempat tidur. *Peanut ball* memiliki segudang manfaat seperti membuat ibu hamil maupun ibu yang akan memasuki proses persalinan akan merasakan nyaman dan *peanut ball* ini juga bermanfaat untuk membantu ibu dalam memposisikan kaki dan panggulnya sehingga pintu panggul membuka lebar serta dapat menghindari risiko terjadi masalah pada janin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *peanut ball* dapat memperpendek waktu yang dibutuhkan ibu

dalam proses persalinan dan dirasa cukup aman digunakan. (Eprila, Aprilina and Wahyuni, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tussey dan Botsois dalam (Bidankita, 2020), terdapat tiga manfaat utama yang ditemukan pada para ibu yang menggunakan *peanut ball* saat proses persalinan antara lain:

a. Mempercepat waktu persalinan

Ibu bersalin yang memakai *peanut ball* saat proses persalinan rata-rata mengalami waktu persalinan selama 90 menit tanpa diketahui tidak menimbulkan adanya yang merugikan baik untuk ibu maupun pada janin.

b. Memperpendek waktu untuk mengejan

Ibu bersalin yang mengaplikasikan *peanut ball* terbukti bahwa waktu yang diperlukan untuk melewati fase kala II persalinan adalah selama 23 menit lebih pendek dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak mengaplikasikan *peanut ball* selama proses persalinannya.

c. Mengurangi operasi bedah sesar

Intervensi medis seperti tindakan operasi sesar pada kelompok ibu bersalin yang diberikan intervensi *peanut ball* berisiko 13% lebih kecil dibandingkan dengan kelompok ibu bersalin yang tidak menggunakan *peanut ball*.

c. Birthing Techniques for Release

Menguasai teknis pernafasan ketika memasuki fase persalinan penting untuk dapat diaplikasi oleh setiap ibu karena, hal tersebut mampu membuat tubuh ibu menjadi lebih rileks sehingga menghadirkan persalinan yang nyaman. Menurut (Lanny Kuswandi, 2017) teknik pernafasan yang dapat digunakan untuk membuat ibu menjadi lebih rileks ada tiga macam yaitu teknik pernafasan tidur (*sleep breathing*), pernafasan perlahan/lambat (*slow breathing*) dan pernafasan lanjut (*birth breathing*). Kegunaan dari teknik pernafasan tersebut adalah untuk menyeimbangkan kondisi hormon dan membiarkan tubuh ibu dan janin mengontrol persalinan. Manfaat lainnya dapat membuat ibu menjadi lebih nyaman dan dapat menghemat tenaga ibu selama persalinan.

1. Pernafsan tidur (*sleep breathing*)

Pernafasan tidur ini sangat membantu ibu dalam proses rileksasi saat menghadapi kontraksi selama persalinan. Teknik pernafasan ini sangat membantu untuk menghemat energi ketika memasuki fase kala 1 persalinan sehingga ketika memasuki fase kala 2 persalinan mampu mengejan dengan maksimal.

2. Pernafasan perlahan/lambat (*slow breathing*)

Pernafasan perlahan merupakan bagian yang sangat penting pada proses persiapan dan ketika memasuki proses persalinan. Teknik ini merupakan teknik nafas yang panjang, tenang, dan perlahan yang mempunyai manfaat untuk menyesuaikan diri ketika menarik dan menghembuskan nafas pada saat kontraksi uterus datang. Teknik pernafasan ini membantu ibu untuk mengefisiensikan intensitas kontraksi. Sebaiknya, tekni pernafasan ini dilatih setiap hari ketika memasuki kehamilan di trimester III sehingga pada saat persalinan ibu akan lebih menguasainya.

3. Pernafasan lanjut (*birth breathing*)

Ketika ibu sudah terbiasa untuk melakukan pernafasan dalam dan lambat sehingga menciptakan kondisi aman, nyaman dan rileks selanjutnya ibu dianjurkan untuk mulai memperdalam pernafasan lanjut.

d. Hypnobirthing

Hypnobirthing merupakan teknik otohipnosis (*self hypnosis*) yaitu cara untuk menanamkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar secara mandiri atau dapat dikatakan dapat dilakukan oleh diri sendiri. *Hypnobirthing* sangat efektif untuk mentralisir afirmasi atau rekaman sugesti negatif di pikiran bawah sadar. Sehingga pikiran tentang proses persalinan yang sakit dan menakutkan dapat diganti dengan pikiran positif bahwa persalinan merupakan proses yang aman, nyaman dan menyenangkan (Lanny Kuswandi, 2017). Manfaat yang didapat ketika melakukan *hypnobirthing* antara lain memperpendek waktu persalinan, berkurangnya rasa sakit, waktu perawatan dirumah sakit lebih singkat, mereduksi tingkat kecemasan serta mampu mengontrol emosi dan reaksi yang ditimbulkan (Ayuningtyas, 2019).

Menurut (Lanny Kuswandi, 2017) terdapat manfaat yang dapat dirasakan oleh ibu saat menjelang persalinan dan proses persalinan berlangsung antara lain :

1. Mengurangi kecemasan serta ketakutan menjelang persalinan
2. Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim
3. Meningkatkan kadar hormon endorfin untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasa sakit dan nyeri pada saat kontraksi rahim
4. Memperlancar proses terjadinya persalinan
5. Mengurangi risiko terjadinya komplikasi maternal selama proses dalam persalinan serta terjadinya perdarahan pasca salin pada ibu.
6. Membantu menjaga suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan

Banyak hasil penelitian yang mengatakan bahwa hypnobirthing mampu mengurangi level stress ibu hamil menjelang proses persalinan seperti penelitian yang dilakukan (Anggraeni dan Lubis, 2022) yang menyatakan bahwa intervensi *hypnobirthing* yang diberikan kepada ibu terbukti menurunkan tingkat kecemasan ibu bahkan menghilangkan kecemasan yang dihadapi oleh ibu ketika menghadapi proses persalinan.

Hypnobirthing merupakan sebuah cara alamiah untuk mempercepat proses persalinan. Cara alamiah ini disinyalir mampu membuat ibu menjadi jauh lebih tenang dan berenergi positif yang mampu meringankan gejala nyeri yang ditimbulkan akibat kontraksi sehingga proses persalinan akan dilalui dengan lebih cepat (Syahda, & Ramaida, 2017). Ibu bersalin yang diberikan intervensi hypnobirthing mengalami proses persalinan kala II dengan rata-rata waktu lebih cepat yaitu 20,24 menit dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak diberikan intervensi dengan rata-rata lama proses persalinan kala II yaitu 35,75 menit (Syswianti, Wahyuni dan Mardiana, 2020).

Daftar Pustaka

- America., A. and D. A. of (2016) *Anxiety and Depression Association of America*.
- Aprilia, Y. (2019) *Gentle Birth*. Edisi Revi. Jakarta: Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ayuningtyas, I. F. (2019) *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Bidankita (2020) *Apa itu Peanut Ball?* Available at: <https://www.bidankita.com/apa-itu-peanut-ball/>.
- Darmawan, E. W. N., Suprihatin, S. and Indrayani, T. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat', *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), pp. 99–106. doi: 10.30994/jqwh.v5i1.141.
- Dewi, A. . dan I. P. (2013) 'Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi.', *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*.
- Eprila, Aprilina and Wahyuni, S. (2021) 'Pelatihan Penggunaan Peanut Ball pada Bidan untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pembina Palembang', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(2), pp. 252–258. doi: 10.26877/e-dimas.v12i2.6021.
- Ginting, L. (2019) 'Efektifitas Aromatherapy Lemon Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan, Lama Persalinan Kala Ii Dan Fetal Outcome Di Klinik Heni Kasih', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), pp. 44–50. doi: 10.35451/jkk.v2i1.245.
- Grant, C. B. and L. B. (2014) 'The peanut Ball A Remarkable Labor Support Tool', *International Doula*, 22(4).
- Hariato, M. (2010) *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan & Persalinan*. Yogyakarta: Penerbit Gosyen Publishing.
- Lanny Kuswandi (2017) *Terapi Hypnobirthing: Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Legina, A. dan Lubis, D. R. (2022) 'Hypnobirthing sebagai Self Hypnosis dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil', *Suara Forikes*, 13(11), pp. 62–67.
- Mella Yuria, R. and Legina, A. (2022) 'Efektivitas Penggunaan Minyak Essential Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil', 17(02), pp. 125–136.
- Mutoharoh, S., Kusumastuti, dan Indrayani, E. (2019) *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. Leutioka Prio.
- Putra, S. R. (2016) *Cara mudah melahirkan dengan hypnobirthing*. Edited by Laksana. Yogyakarta.
- Rahmita, H., Rizki, W. N. and Rifa Rahmi (2018) 'Efektivitas Aromaterapi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Di BPM Rosita Kota Pekanbaru', *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu ...*, 7. Available at: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/61>.

- Sagita, Y. D. and Martina (2019) 'Pemberian Aromaterapi Terhadap Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan', *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), pp. 151–156. Available at: <https://wellnes.journalpress.id/wellnes>.
- Sri, M., Wahyuningsih, H. and Hapsari, E. D. (2018) 'Efek Pemberian Aromaterapi Jeruk Masam Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sesar', *The 7th University Research Colloquium 2018*, pp. 227–235.
- Suralaga, C., Lail, N. H. and Romini, T. (2021) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Indah Medika', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Syahda, S., & Ramaida, R. (2017) 'Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kala I Pada Ibu Bersalin di Klinik Pratama Mulia Medica Desa Sungai Buluh Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2015', *Jurnal Endurace*, 2(2).
- Syswianti, D., Wahyuni, T. and Mardiana, D. (2020) 'Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Primigravida', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), pp. 504–509. doi: 10.33024/jkm.v6i4.2937.
- Uysal, M. (2016) 'Investigating The Effect of Rose Essential Oil in Patients With Primary Dysmnorrhea', *Complementary Therapies in Clinical Practice*.

BAB V

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI

A. Deskripsi Pembelajaran

Pada topik ini mahasiswa akan mempelajari tentang konsep dasar pelayanan kebidanan komplementer dengan sub topik:

1. Definisi masa nifas
2. Tahapan masa nifas
3. Peran bidan dalam perawatan nifas
4. Masalah nifas dan menyusui
5. Terapi Komplementer masa nifas dan menyusui

B. Tujuan Pembelajaran

1. Mendeskripsikan definisi masa nifas
2. Merinci tahapan masa nifas
3. Mendeskripsikan peran bidan dalam perawatan nifas
4. Mendeteksi masalah nifas dan menyusui
5. Mengemukakan terapi komplementer masa nifas dan menyusui

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan definisi masa nifas
2. Mahasiswa mampu merinci tahapan masa nifas
3. Mahasiswa mampu mendeskripsikan peran bidan dalam perawatan nifas
4. Mahasiswa mampu mendeteksi masalah nifas dan menyusui
5. Mahasiswa mampu mengemukakan terapi komplementer masa nifas dan menyusui

D. Materi Pembahasan

1. Definisi masa nifas

Proses kehamilan dan persalinan adalah proses yang fisiologis dialami oleh hampir semua wanita, begitu pula masa nifas (Novembriany, 2022). Masa nifas merupakan periode yang akan dilalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta, yakni setelah berakhirnya kala IV

dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Masa nifas berasal dari bahasa latin dari kata *puer* yang artinya bayi, dan *paros* artinya melahirkan yang berarti masa pulihnya kembali, mulai dari persalinan sampai organ-organ reproduksi kembali seperti sebelum kehamilan (Rosyidah., 2019). Masa nifas merupakan masa yang berlangsung selama enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ kembali seperti keadaan sebelum hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis psikologis karena proses kehamilan periode pemulihan berlangsung sekitar enam minggu atau sekitar 42 hari (Fitriahadi & Utami, 2018).

Selama masa nifas berlangsung, seorang ibu akan mengalami berbagai adaptasi baik secara fisik maupun psikologis untuk itulah seorang ibu perlu mendapatkan pemantauan dan perawatan di masa ini. Masa nifas merupakan masa yang beresiko terjadi kematian pada ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan. Penyebab kematian ibu dalam masa nifas diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas. Penyebab tidak diketahuinya masalah bahaya masa nifas yaitu kurangnya pengetahuan ibu nifas, sehingga ibu nifas tidak menyadari jika mengalami tanda bahaya pada masa nifas (Kristiningtyas, 2022).

2. Tahapan masa nifas

Tahapan masa nifas dibagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

a. Periode *Immediate Postpartum*

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri. Oleh karena itu, bidan perlu melakukan pemantauan secara kontinu, yang meliputi; kontraksi uterus, pengeluaran lochea, kandung kemih, tekanan darah dan suhu.

b. Periode *Early Postpartum* (>24 jam-1 minggu)

Pada fase ini bidan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan lochea tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

c. Periode *Late Postpartum* (>1 minggu-6 minggu)

Pada periode ini bidan tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB.

Setiap perempuan yang menjalani tahapan nifas memerlukan perawatan yang adekuat karena masih rentan menimbulkan komplikasi bahkan menyebabkan kematian. Untuk itu pemerintah membuat program ataupun kebijakan agar perempuan nifas melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan untuk memantau kesehatannya. Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2023) kunjungan nifas dilakukan minimal empat kali untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir dan untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah- masalah yang terjadi. Adapun waktu kunjungan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. KF 1: pada periode 6 (enam) jam sampai dengan 2 (dua) hari pasca persalinan;
- b. KF 2: pada periode 3 (tiga) hari sampai dengan 7 (tujuh) hari pasca persalinan;
- c. KF 3: pada periode 8 (delapan) hari sampai dengan 28 (dua puluh delapan) hari pasca persalinan;
- d. KF 4: pada periode 29 (dua puluh sembilan) sampai dengan 42 (empat puluh dua) hari pasca persalinan

3. Peran bidan dalam perawatan nifas

Bidan memegang peranan penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan pengertian masyarakat melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Dalam standar pelayanan kebidanan, bidan memberikan pelayanan bagi ibu pada masa nifas melalui kunjungan rumah pada hari ketiga, minggu kedua dan minggu keenam setelah persalinan untuk membantu proses pemulihan ibu dan bayi melalui penanganan tali pusat yang benar, penemuan dini, penanganan atau rujukan komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas, serta memberikan penjelasan tentang kesehatan secara umum, *personal hygiene*, nutrisi, perawatan bayi baru lahir, pemberian ASI, imunisasi dan keluarga berencana (Novembriany, 2022).

Peran dan tanggung jawab bidan untuk memberikan asuhan kebidanan ibu nifas dengan pemantauan mencegah beberapa kematian ini. Salah satu peran

yang dilakukan bidan yaitu dengan memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas (Kumala, 2017). Asuhan *postpartum* merupakan upaya kolaboratif antara orangtua, keluarga, pemberi asuhan yang sudah terlatih atau tradisional, profesi kesehatan dll termasuk kelp.anggota masyarakat, pembuat kebijakan, perencana kesehatan dan administrator (Sukma et al., 2017).

Menurut (Fitriahadi & Utami, 2018) aspek perawatan yang paling penting adalah bidan menunjukkan bahwa hubungan yang dibangun adalah hubungan saling percaya dengan ibu nifas, berempati, tidak menghakimi, menegaskan kemampuan wanita untuk menyusui, menyisihkan waktu untuk mendengarkannya, mengamati kecukupan nutrisi bayi, berbagi pengalaman dan menawarkan informasi yang realistis dan akurat, bantuan praktis, dan tips. Yang paling penting wanita ingin memiliki kebutuhan individualnya.

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemberian asuhan post partum. Adapun peran dan tanggung jawab dalam masa nifas menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2014)antara lain:

1. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.
2. Sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
3. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman.
4. Membuat kebijakan, perencana program kesehatan yang berkaitan ibu dan anak dan mampu melakukan kegiatan administrasi.
5. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
6. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekkan kebersihan yang aman.
7. Melakukan manajemen asuhan kebidanan dengan cara mengumpulkan data, menetapkan diagnosa, masalah, membuat rencana tindakan dan melaksanakan serta evaluasi. Hal ini merupakan tindakan professional bidan
8. Membuat dokumentasi asuhan kebidanan

4. Terapi Komplementer masa nifas dan menyusui

a. Yoga *Postpartum*

Kondisi psikologis ibu nifas mengalami perubahan yang bersifat kondisi kejiwaan maupun adanya transisi peran menjadi orangtua, yaitu yang semula belum memiliki anak menjadi adanya kehadiran bayi. Peran menjadi orang tua ini, antara lain peran menyusui, pengasuhan, dan perawatan bayi (Sophia, et.al., 2022). Meskipun pada umumnya perubahan ini normal, namun ibu harus difasilitasi, didukung dan didampingi untuk dapat melalui fase perubahan ini dengan baik, serta memberikan pendidikan kesehatan, antara lain perawatan payudara, pencegahan penularan, latihan fisik seperti senam nifas, *postnatal* yoga ataupun senam kegel sehingga peristiwa perubahan psikologis yang normal ini mampu dilalui dengan baik oleh ibu dan dapat beradaptasi dengan baik (Wahyuningsih, 2018). Kecemasan dan depresi setelah melahirkan sering terjadi, dan yoga telah terbukti meringankan gejala-gejala ini. Mengurangi stres pada sistem saraf dan menyediakan lingkungan yang mengasuh bagi ibu baru untuk fokus bersantai dan melepaskan stres adalah dua cara yoga pascakelahiran dapat membantu mengatasi masalah ini (Rean, 2023).

Postpartum yoga merupakan salah satu olahraga ringan sebagai pilihan yang bisa diambil oleh ibu nifas. Sebagai bentuk rileksasi setelah melahirkan, yoga bisa juga membantu ibu nifas meningkatkan kualitas tidur (Proverawati A, 2010). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan (Aprina, Rilyani, 2021).

Selain mampu mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu, post partum yoga juga bermanfaat untuk membantu proses involusi uteri. Beberapa penelitian menyebutkan terdapat perbedaan proses involusi uteri antara uterus kelompok intervensi (melakukan postpartum yoga) dan kelompok kontrol (Astuti, 2021).

b. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Yunarsih, 2018). Pijat oksitosin dapat

menstimulus system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pemijatan ini juga dapat membuat otot tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu mengeluarkan ASI dengan lancar (Maryatun et al., 2019).

Manfaat lain dari dilakukannya pijat oksitosin adalah membantu ibu dalam proses laktasi secara psikologis, memberikan ketenangan, mengurangi stress serta meningkatkan rasa percaya diri dan berfikir positif akan kemampuan diri dalam memberikan Asi. Selain untuk memperlancar pengeluaran Asi pijat/Massage oksitosin juga membantu proses involusi uterus. Dengan pijat oksitosin maka hypofisis posterior akan meningkatkan produksi hormon oksitosin. Hormon ini akan menstimulasi otot polos dalam uterus saat persalinan maupun nifas (Lubis & Anggraeni, 2021).

Hasil penelitian (Asih, 2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan value 0,037. Hal ini dibuktikan dengan ibu yang mendapatkan pijat oksitosin 93,8% memiliki produksi ASI yang cukup, sedangkan pada ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin 56,2% memiliki produksi ASI yang cukup.

Menurut (A'dawiyah, 2022) pijat oksitosin dapat dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi kurang lebih 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1- 2 kali sehari. Pemijatan ini tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan, tetapi juga dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pijat oksitosin dapat diberikan kapan saja, bahkan saat ASI ibu sudah lancar. Pijat oksitosin tidak hanya dapat memperlancar ASI, tetapi juga dapat memberikan kenyamanan pada ibu.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin menurut (Trijayanti, 2017) adalah sebagai berikut:

- 1) Melepaskan baju ibu bagian atas, ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal, memasang handuk, melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
- 2) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
- 3) Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakangerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya.

- 4) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat, selama 2 – 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.
- 5) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.
- 6) Bantu klien memakai pakaiannya kembali, serta rapikan alat.

c. *Hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata yaitu *hypnos* dan *Breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti pikiran atau tidur tenang dan *breastfeeding* adalah proses menyusui. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami penggunaan energi bawah sadar supaya proses menyusui berjalan dengan lancar, nyaman sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang berkualitas untuk kebutuhan dan perkembangan bayi. Caranya adalah dengan mendengarkan kata-kata afirmasi positif yang membantu memotivasi proses menyusui sehingga ibu berada dalam keadaan sangat rileks (Leeming et al., 2013).

Hypnobreastfeeding akan menciptakan suasana relaks yang mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui sehingga seluruh system di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna dengan demikian proses menyusupun menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi. Bahkan *hypnobreastfeeding* mampu membantu ibu yang mengalami kesulitan saat menyusui juga dapat membuat ibu mampu untuk relaksasi. mendengarkan suara bayi, memperhatikan dengkuran nafasnya. Maka hal ini akan menciptakan *baby bounding* atau rasa sayang yang akan memicu hormon endorfin (hormon yang menciptakan suasana tenang) sehingga tubuh pun lebih rileks. Jika sudah terbangun niat positif dari si ibu, maka pikiran akan semakin tenang, seluruh sel akan semakin sehat, dan produksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan (Aprilia, 2014).

Sesi *hypnobreastfeeding* hanya diberikan dua kali saja. Setelah itu klien harus bisa mencoba secara mandiri di rumah. Masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik relaksasi, aroma therapy, dan panduan relaksasi otot,

nafas dan pikiran. Gunakan pikiran bawah sadar dengan mengistirahatkan alam atau jiwa sadar ibu. Proses ini dilakukan dengan relaksasi senyaman dan sesantai mungkin. Pikiran bawah sadar akan membimbing untuk melakukan hal seperti kepercayaan diri bahwa ibu mampu menyusui bayinya secara eksklusif. Teknik relaksasi akan menetralkan pikiran-pikiran negative yang terlanjur terekam di alam bawah sadar. Caranya dengan memasukkan sugesti positif Ketika sang ibu berada dalam keadaan rileks (Yustanta et al., 2021).

Teknik dalam melakukan *Hypnobreastfeeding* adalah sebagai berikut:

- 1) Persiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa, relaksasikan otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri, dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki agar proses pemberian ASI sukses.
- 2) Relaksasi napas. Niatkan dengan tulus dari batin untuk memberikan ASI eksklusif dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau dirumah, memiliki kemampuan untuk menyusui/memberikan ASI pada bayinya. Saat ini, banyak perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karir. Sehingga sangat diperlukan kondisi yang relaks terutama ketika menyusui, agar mencapai kondisi tubuh yang relaks lakukan tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernapasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan hilang.
- 3) Relaksasi pikiran, dengan niat yang kuat pikiran ibu menyusui akan semakin tenang, seluruh sel organ, hormonal pun seimbang sehingga produksi ASI tercukupi untuk kebutuhan bayi. Sering kali pikiran setiap orang berkelana jauh dari tubuh fisiknya. Oleh sebab itu, penting untuk belajar memusatkan pikiran, agar pikiran dan tubuh bisa berada di tempat yang sama. Untuk mendukung relaksasi, perlu diciptakan suasana tenang, misalnya memutar musik atau menggunakan aroma terapi untuk memberikan atmosfer relaks.
- 4) Memberi sugesti yang positif. Cobalah untuk memberi kalimat-kalimat positif seperti, “saya dapat memberi ASI yang cukup untuk bayi dan kebutuhannya” atau “saya merasa tenang ketika memberikasn ASI”.
- 5) Kalimat sugesti saat melakukan *hypnotherapy* juga dapat diberikan suami saat menemani istri melakukannya. Peran suami dan keluarga sangat

membantu meningkatkan hormone oksitosin sehingga memperlancar keluarnya ASI.

- 6) Suasana nyaman benar-benar harus tercipta saat dilakukannya proses hypnobreastfeeding. Lingkungan sekitar harus mampu menciptakan suasana nyaman bagi ibu.

Daftar Pustaka

- A'DAWIYAH, R. (2022). *Penerapan Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif Di Klinik Pratama Sahabat Ibu & Anak Kota Bandung Tahun 2022* [POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG]. https://repo.poltekkesbandung.ac.id/5518/1/0_KTI_Full_Robia%27tul_A%27dawiyah%283A%29.pdf
- Aprilia, Y. (2014). *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*. Bidankita. <https://www.bidankita.com/hypnobreastfeeding-solusi-cerdas-meningkatkan-produksi-asi/>
- Aprina, Rilyani, M. P. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Kabupaten Lampung Utara. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 318–329. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3115/pdf>
- Asih, Y. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), 209–214. https://www.researchgate.net/publication/334738502_Pengaruh_Pijat_Oksitosin_terdhadap_Produksi_ASI_pada_Ibu_Nifas
- Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>
- Brivian Florentis Yustanta; Gita Kostania. (2021). *ASUHAN KEBIDANAN Pada Masa Pandemi Covid-19*. CV Penulis Cerdas Indonesia. http://repository.stikesrpadgs.ac.id/566/1/Asuhan_Kebidanan_Pada_Masa_Pandemi_Covid-19.pdf
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik. In *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. <https://lppm.unisayogya.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/BUKU-AJAR-NIFAS.pdf>
- Heni Puji Wahyuningsih. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <https://humas.sari-mutiara.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Asuhan-Kebidanan-Neonatus-Bayi-Balita-dan-Apras-Komprehensif.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementrian kesehatan RI*. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-kia-kesehatan-ibu-dan-anak>

- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Modul 3 Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5167/1/4_Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui_4. Modul 3 Asuhan Kebidanan Masa Nifas.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5167/1/4_Asuhan%20Kebidanan%20Nifas%20dan%20Menyusui_4.Modul%203%20Asuhan%20Kebidanan%20Masa%20Nifas.pdf)
- Kristiningtyas, Y. W. (2022). Efektifitas pendidikan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas. *Jurnal Keperawatan GSH, 11(2)*, 57–62. <http://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/79>
- Kumala, S. R. F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=dbiEDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Leeming, Dawn, Williamson, Iain, Johnson, Sally and Lyttle, S. (2013). Socially sensitive lactation: Exploring the social context of breastfeeding. *Psychology and Health, 28(4)*, 450–468. https://core.ac.uk/reader/9555370?utm_source=linkout
- Maryatun, Dyah Kusuma Wardhani, E. D. (2019). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. *Gaster, 17(2)*, 188–199. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/400/228>
- Novembriany, Y. E. (2022). Implementasi Kebijakan Nasional Kunjungan Masa Nifas Pada Praktik Mandiri Bidan Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi), 6(2)*, 121–126. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.296>
- Proverawati A, C. I. (2010). *BBLR: Berat Badan Lahir Rendah*. Nuha Medika.
- Randayani Lubis, L. A. (2021). *Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding Dinni*. Pustaka Learning Center. [https://repository.binawan.ac.id/1706/2/Buku Pijat Oksitosis II_compressed %281%29.pdf](https://repository.binawan.ac.id/1706/2/Buku%20Pijat%20Oksitosis%20II_compressed%20%281%29.pdf)
- Rean, Y. (2023). *Efek Positif Yoga Pasca Melahirkan*. Yayasan Rean. <https://www.reanfoundation.org/benefits-of-postnatal-yoga/>
- Rosyidah., N. A. R. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Umsida Press.
- Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, A. H. (2022). *Peran Postnatal Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas Pada Komunitas Birth And Bloom*. 7(12). <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11302/6744>
- Sukma, F., Hidayati, E., & Jamil, S. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Universitas Muhammadiyah Jakarta. 978-602-6708-01-4%0A
- Trijayanti, T. (2017). *Penerapan Pijat Oksitosin Menggunakan Baby Oil terhadap Produksi dan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas di Puskesmas Rowokele*. Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Yunarsih, R. D. dan. (2018). Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community.*, 9(1), 8–14.

BAB VI

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA BAYI DAN BALITA

A. Deskripsi Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran pada bagian BAB ini diharapkan agar mahasiswi mampu memahami tentang kebidanan komplementer pada bayi dan balita.

B. Tujuan Pembelajaran

Mengetahui, memahami dan menjelaskan kebidanan komplementer pada bayi dan balita

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi komplementer pada bayi dan balita
2. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan jenis – jenis terapi komplementer pada bayi dan balita
3. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan terapi pijat pada bayi dan balita
4. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan aromaterapi yang aman pada bayi dan balita
5. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan hipnoterapi pada bayi dan balita
6. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan meditasi pikiran yang dapat dilakukan pada bayi dan balita

D. Materi Pembahasan

1. Terapi Komplementer Pada Bayi dan Balita

Terapi komplementer merupakan suatu pengobatan holistik dimana sebuah pengobatan yang dilakukan secara utuh dan menyeluruh dari berbagai aspek seperti tubuh, jiwa dan pikiran. Terapi ini dikenal juga sebagai salah satu terapi tradisional dimana cara pengobatannya tidak menggunakan obat-obatan kimia akan tetapi lebih menggunakan

berbagai macam jenis obat herbal. Terapi komplementer juga dapat digabungkan dengan terapi modern akan tetapi terapi ini tidak dapat menggantikan terapi modern karena terapi komplementer merupakan suatu terapi pelengkap dalam mengobati ataupun meningkatkan kesehatan pada individu.

Pada masa bayi dan balita merupakan sebuah periode emas yang perlu diperhatikan dalam pertumbuhan dan perkembangannya karena seorang anak juga merupakan sebuah aset bagi keluarga dan negara untuk meneruskan perjuangan masa depan negara nantinya. (Rakhmawati *et al.*, 2020)

2. Jenis – Jenis Terapi Komplementer Pada Bayi dan Balita

Ada beberapa jenis terapi komplementer yang dapat digunakan dan diterapkan pada bayi dan balita yang membutuhkan seperti terapi pijat, terapi herbal, hipnoterapi, aromaterapi, meditasi pikiran dan juga terapi audio. Pada buku ini akan kita bahas jenis – jenis terapi komplementer tersebut.

1. Terapi Pijat

Terapi pijat pada bayi dan balita merupakan suatu terapi komplementer yang menggunakan sentuhan kehangatan tangan terapis atau tangan orangtua pada kulit bayi dan balita yang memberikan energi positif berupa sentuhan rasa kasih dan sayang. Pada masa bayi dan balita memiliki kebutuhan dasar berupa pelukan dan sentuhan. Dengan dilakukannya terapi sentuhan atau pijat pada bayi dan balita ini dapat meningkatkan bonding (ikatan emosional) antara orangtua dengan anaknya. Pada dasarnya terapi pijat ini tidak hanya dilakukan kepada bayi dan balita yang bermasalah dalam kesehatan (seperti : batuk pilek, sembelit dan lain – lain) akan tetapi dapat dilakukan kepada bayi dan balita yang sehat yaitu sebagai cara menstimulus pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita secara optimal untuk meningkatkan kesehatannya. Itulah mengapa pentingnya dilakukan terapi pijat pada bayi dan balita.

a. Manfaat Terapi Pijat Pada Bayi dan Balita

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan terapi pijat bayi dan balita, diantaranya :

- 1) Dapat menstimulus pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, seperti :
 - Kualitas tidur
 - Nafsu makan
 - Pengaturan mood

- Perilaku
 - Fungsi pembuluh darah
 - Melenturkan otot-otot
- 2) Dapat meningkatkan rasa aman dan nyaman pada bayi dan balita

b. Fisiologis Terapi Pijat Bayi dan Balita

Terapi pijat bayi memiliki efek terhadap fungsi – fungsi fisiologi pada tubuh bayi dan balita, diantaranya :

1) Fungsi Sistem Limfatik

Pijat yang dilakukan juga berperan sebagai aliran limfatik sehingga sisa – sisa atau sampah di dalam tubuh dapat dinetralisir ke pembuluh darah.

2) Fungsi Peredaran Darah

Dengan melakukan pijatan dapat membantu memperlancar peredaran darah dalam tubuh karena dengan pijatan dapat memperlebar vena dan kapiler sehingga membantu darah bergerak melalui vena. Efek yang akan dirasakan yaitu rasa segar, adanya peningkatan tonus otot dan perenganan pembuluh darah.

3) Fungsi Sistem Otot

Dengan melakukan pijatan dapat meningkatkan mikrosirkulasi yang berguna untuk menyembuhkan ketegangan otot, kram otot dan juga ketegangan postur tubuh.

a. Kulit

Dengan melakukan pijatan dapat membuka pori – pori kulit sehingga mampu mengeluarkan keringat dan membuang sisa – sisa racun dalam tubuh.

b. Sistem Saraf

Dengan melakukan pijatan dapat memperlebar vena, kapiler dan arteri dan juga dapat melemaskan ketegangan – ketegangan otot tubuh sehingga meminimkan kemungkinan terjadinya penyempitan. (Supardi *et al.*, 2022)

2. Aromaterapi

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan minyak sari murni atau minyak esensial atau juga minyak atsiri yang berasal dari ekstrak tanaman yang ada pada tumbuh-tumbuhan seperti bunga, daun, kulit kayu, buah, akar dan lainnya yang diproses dengan serangkaian proses penyulingan. Minyak esensial adalah sebuah cairan konsentrat yang berbahan kimia organik murni yang dihasilkan dari proses ekstraksi

tanaman beraroma. Pemberian minyak esensial ini dapat digunakan secara topikal yaitu penggunaan secara langsung ke tubuh seperti kulit dengan cara pijatan (memijat) dan juga dapat digunakan dengan cara inhalasi yaitu dengan penggunaan inhaler dan dengan cara penguapan yaitu dengan meneteskan ke air panas dan kemudian dihirup sambil menutup mata atau penguapan dengan cara penyebaran di udara dengan menggunakan diffuser agar dapat dengan mudah dihirup oleh hidung. Pemberian minyak esensial yang digunakan dalam bentuk pijatan dan penguapan harus dilakukan pengenceran.

Penggunaan minyak esensial dengan cara pijatan harus dilakukan pengenceran dengan menggunakan *carrier oil* (minyak tambahan/campuran). *Carrier oil* ini dapat berupa *coconut oil*, *jojoba oil*, *olive oil*, *sweet oil* dll. Kegunaan *carrier oil* ini untuk memperkuat skin barrier dan mengunci kadar kelembapan kulit karena minyak esensial tidak bisa langsung diaplikasikan ke kulit (terutama bayi, balita dan anak) karena akan mengakibatkan kulit anak iritasi (seperti kemerahan, gatal, ruam dan terasa perih).

Penggunaan minyak esensial dengan cara inhalasi yaitu penguapan sebaiknya harus dicampur dengan menggunakan air murni atau *aqua distillate* untuk memaksimalkan manfaat yang terkandung di dalam minyak esensial. Selain itu, tujuan dilakukannya penguapan agar minyak esensial dapat dipecah menjadi molekul-molekul kecil sebelum disebarkan ke ruangan sehingga aroma pada minyak esensial murni dapat bekerja dengan merangsang saraf hidung dan juga otak sehingga dapat bekerja dalam mengatur suasana hati dengan baik.

Aromaterapi dapat digunakan pada bayi dan balita yang membutuhkan seperti : balita yang mengalami kolik, tidak enak badan seperti gejala batuk pilek, susah tidur ataupun mengalami kecemasan. Keadaan ketidaknyaman yang dirasakan bayi dan balita dapat berkurang dengan pemberian aromaterapi yang tepat yaitu tepat cara pengencerannya, tepat dalam memilih minyak esensialnya sesuai kebutuhan, tepat dosis pemberiannya, dan juga tepat dalam menggunakan minyak esensial yang murni tanpa bahan tambahan ataupun campuran lainnya seperti bahan kimia. Sehingga dapat mencegah timbulnya efek samping yang merugikan pada anak karena anak rentan akan zat-zat kimia yang dapat menyebabkan iritasi pada kulitnya, dimana bayi dan balita memiliki sensitifitas kulit yang tinggi. Selain itu aromaterapi tak hanya digunakan untuk terapi atau pengobatan tambahan akan tetapi dapat juga digunakan untuk meningkatkan kesehatan, membangkitkan rasa semangat, menyegarkan juga menenangkan jiwa dan raga.

Ada beberapa jenis minyak esensial yang aman digunakan untuk bayi dan balita, yaitu :

a. *Lavender (Lavandula Angustifolia)*

Lavender merupakan sebuah tumbuhan yang berbunga dan berwarna ungu dan juga termasuk dalam satu keluarga dengan mint yang memiliki aroma bunga yang manis. Lavender memiliki senyawa flavonoid yang dapat menenangkan atau sebagai obat penenang yang baik sehingga memiliki khasiat berupa peningkatan kualitas tidur, mengembalikan fokus, dan dapat meredakan gejala stres hingga depresi. Selain itu minyak lavender juga dapat digunakan pada kulit yang gatal. Pemberian minyak esensial lavender dapat digunakan melalui pijatan dan juga penguapan (menyebarkan di udara) agar dapat dengan mudah untuk dihirup.

b. *Chamomile (Matricaria Chamomilla/Chamaemelumobile)*

Minyak chamomile terbuat dari bunga chamomile yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan karena sebagai anti radang, antioksidan dan juga sebagai penenang.

Minyak chamomile memiliki banyak manfaat seperti :

- Dapat mengatasi masalah atau gangguan pencernaan seperti kram perut atau diare dengan mengoleskan dan memijat pada area perut karena kandungan chamomile dapat merelaksasikan otot-otot pencernaan.
- Dapat mengobati iritasi pada kulit seperti ruam dan kulit terbakar karena matahari (sunburn) dan dapat mempercepat penyembuhan luka karena kandungan chamomile memiliki sifat anti mikroba dan anti radang.
- Dapat meningkatkan suasana hati yang membuat kita rileks

c. *Dill Seed (Anethum Sowa)*

Minyak biji dill memiliki sifat anti mikroba dan bakterisida yang dapat membantu dalam menyembuhkan masalah pencernaan. Selain itu juga dapat digunakan untuk demam, batuk, pilek dan permasalahan pernafasan lainnya.

d. *Eucalyptus (Eucalyptus Radiata)*

Eucalyptus adalah sejenis pohon yang banyak mengandung manfaat dari daun dan minyaknya. Eucalyptus dapat menghangatkan tubuh. Tak hanya itu eucalyptus juga dapat mengatasi penyakit tertentu seperti batuk, pilek, bronchitis, meringankan asma dan sinusitis, mengurangi rasa nyeri pada sendi, meredakan sakit kepala, mengatasi bau mulut dan mengurangi plak gigi.

e. *Tea Tree (Melaleuca Alternifolia)*

Minyak esensial tea tree memiliki aroma kayu yang menyegarkan sehingga memiliki efek menenangkan dan juga memiliki sifat antibakteri, antivirus, insektisida dan stimulan kekebalan dan cocok digunakan untuk terapi pada balita

f. Jeruk (*Citrus Reticulata*)

Jeruk atau citrus reticulata berasal dari Asia Tenggara yang memiliki sifat menenangkan dan membuat rileks. Selain itu juga dapat sebagai antiseptik dan anti jamur. Citrus reticulata dapat meredakan jantung berdebar-debar, gangguan pernapasan, insomnia, kegugupan atau kecemasan, dapat memperbaiki masalah pencernaan seperti kolik dan kembung.

3. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan sebuah terapi hipnosis yang diberikan kepada seseorang dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang dengan memberikan sugesti-sugesti yang positif sesuai dengan kebutuhan dan keadaan yang dibutuhkan seseorang. Hipnoterapi ini dapat diberikan kepada bayi, balita, anak, remaja, dewasa, dan lansia yang membutuhkan. Pada bab ini, kita akan membahas penerapan hipnoterapi pada bayi dan balita. Penggunaan hipnoterapi ini diberikan pada bayi dan balita dengan berbagai kondisi seperti : kesulitan tidur, kegelisahan, tantrum yang berlebihan, atau bahkan kondisi anak yang autis. Penerapan hipnoterapi pada bayi dan balita ini dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan yang profesional pada anak yang mengalami perubahan dalam sensasi dan perilakunya seperti kondisi yang disebutkan diatas. Tujuan hipnoterapi diberikan agar anak dapat merasa rileks dan terciptanya ketenangan pada jiwa. Hipnoterapi yang diberikan pada bayi dan balita dengan memberikan hipnosis berupa afirmasi – afirmasi positif kepada anak karena afirmasi positif ini akan mudah diterima oleh gelombang otak anak sehingga membawanya ke hal yang lebih baik sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan oleh sang anak.

Kondisi anak yang mengalami *Autism Spectrum Disorder* (ASD) atau yang dikenal sebagai autisme yang dimana adanya gangguan perkembangan saraf yang dapat mempengaruhi komunikasi, interaksi dan perilaku anak. Kondisi ini dapat diberikan hipnoterapi dan juga *touch healing* atau terapi sentuhan. Hipnoterapi untuk memberikan sugesti, sedangkan *touch healing* sebagai terapi sentuhan untuk meminimalisir tingkat hiperaktif pada anak. Dengan dilakukannya kedua terapi ini, anak akan tetap dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya tanpa harus kehilangan jati dirinya dan

juga dapat mengekspresikan rasa yang dia miliki secara baik dan optimal tanpa berlebihan.

4. Meditasi Pikiran

Kegiatan meditasi merupakan sebuah bentuk latihan untuk melatih memusatkan dan menjernihkan pikiran dengan tujuan agar tercipta rasa kenyamanan, ketenangan dan semangat berproduktifitas. Kegiatan meditasi pikiran tak hanya dilakukan oleh orang dewasa akan tetapi dapat juga dilakukan pada anak.

Manfaat kegiatan ini dilakukan agar anak dapat :

- a. Mengurangi rasa tidak nyaman pada dirinya seperti stres.

Stres merupakan suatu reaksi yang keluar baik secara fisik ataupun emosional yang terjadi pada seseorang apabila mengalami perubahan-perubahan dalam lingkungannya dan mengharuskannya untuk dapat menyesuaikan diri. Tanda – tanda kondisi anak yang bisa mengalami stres dapat dilihat dari sikap anak yang mudah tersinggung, pola tidur yang berantakan dan juga tidak dapat mengendalikan emosinya.

- b. Mengontrol emosi

Dengan meditasi akan dapat mengontrol emosi dan juga rasa stress pada anak. Menenangkan diri saat mengalami rasa cemas. Dilansir dari *Anxiety and Depression Association of America*, bahwa anak-anak juga dapat mengalami gangguan kepanikan dan juga serangan kecemasan. Sehingga dengan dilatih untuk dapat menenangkan diri agar anak dapat mengatasi rasa cemas dan panik yang dia rasakan

- c. Meningkatkan pola tidur yang berkualitas

Pada dasarnya kegiatan meditasi adalah merupakan suatu teknik relaksasi sehingga dapat membuat anak merasakan lebih tenang dan nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak.

- d. Mengajarkan anak untuk lebih fokus

Kegiatan meditasi berpusat pada pikiran dan emosional sehingga akan dapat meningkatkan tingkat kefokusannya seseorang. Di era perkembangan zaman yang pesat saat ini dimana bayi dan balita sudah rentan terpapar dengan gawai (*gadget*) sehingga berakibat buruk terhadap perkembangan anak salah satunya anak akan kurang fokus dan kurang interaksi dengan sekitarnya.

e. Meningkatkan kesehatan mental

Kesehatan mental akan meningkat lebih baik apabila seseorang dapat mengontrol emosi dengan baik, dapat menenangkan diri dari rasa cemas, tidak stres, dapat fokus dan mendapatkan pola tidur yang berkualitas (Endah, 2021)

Daftar Pustaka

- Ayati, N. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in women's Health*, 3(1), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>.
- Bobak, L.J. (2012) *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas*. Buku Kedok. Edited by EGC. Jakarta:
- Endah, T. (2021) 'Modul Ajar Teraphi Komplementer', *Modul Ajar Teraphi Komplementer*, 1, p. 9. Available at: [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/185/1/Modul Terapi Komplementer.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/185/1/Modul_Terapi_Komplementer.pdf).
- Jannah, I.N. (2012) 'Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla', 1(3), pp. 16–28.
- Kemendes RI (2017) *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Makmun, dkk (2021) 'Terapi birthing Ball untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan pada Ibu Bersalin', 5, pp. 400–403.
- Niken Bayu A., D. (2023) *Terapi Komplementer Pada Remaja*. 1st edn. Edited by M. Julyus. surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Novarenta, A. (2013) 'Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi', 01(02), pp. 179–190.
- Pangesti, R.H., Lestari, G.I. and Riyanto, R. (2018) 'Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat', 10(2), pp. 97–102.
- Potter p. A., P.A.G. (2009) *Fundamental Keperawatan*. 7th edn. Jakarta: Buku Salemba Medika.
- Proverawati, A. S., & Wilson, M.L. (2009) *menarche menstruasi Pertama Penuh Makna, kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rakhmawati, N.E. *et al.* (2020) 'Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Pengobatan', *SENADA: Semangat Nasional dalam Mengabdikan*, 1(1), pp. 79–86. Available at: <https://123dok.com/document/qv169x0q-terapi-komplementer-sebagai-alternatif-pengobatan.html>.
- Rambe, N.L. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: A Systematic', 8(1), pp. 25–34.
- Supardi, N. *et al.* (2022) *Terapi Komplementer pada Kebidanan*. Available at: [https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN.pdf#page=45](https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU_TERAPI_KOMPLEMENTER_PADA_KEBIDANAN.pdf#page=45).
- Yulizawati, D. (2019) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan', in *Section I*. Sidoarjo:

BAB VII

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA REMAJA

A. Deskripsi Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran pada bagian BAB ini diharapkan mahasiswi mampu memahami tentang Kebidanan Komplementer Pada Masa Remaja.

B. Tujuan Pembelajaran

Mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang kebidanan komplementer pada masa remaja.

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi komplementer pada remaja
2. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi meditasi pada remaja
3. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi guided imageri pada remaja
4. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang terapi herbal pada remaja
5. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang aromaterapi pada remaja
6. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang kompres hangat untuk nyeri haid pada remaja
7. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang akupresur untuk nyeri haid pada remaja
8. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang aromaterapi untuk nyeri haid pada remaja

D. Materi Pembahasan

1. Terapi Komplementer Pada Remaja

Terapi komplementer kini semakin populer di kalangan remaja sebagai cara untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan penyakit radang usus, ADHD, dan asma sering menggunakan terapi pelengkap seperti probiotik, suplemen herbal, dan akupunktur (Day et al., 2004a; Luberto et al., 2012; Pilar et al., 2017) . Penelitian kualitatif juga mengeksplorasi persepsi remaja terhadap penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM), yang menunjukkan bahwa banyak remaja memandang CAM sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Niken Bayu A., 2023)

Terapi CAM dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan pada remaja, termasuk kondisi neurologis, kondisi muskuloskeletal, dan masalah kesehatan mental. Sebuah penelitian di Korea menemukan bahwa banyak remaja dengan kelainan neurologis menggunakan terapi CAM bersamaan dengan pengobatan Barat (Jeong et al., 2012). Selain itu, terapi CAM seperti mindfulness, yoga, akupunktur, dan aromaterapi telah terbukti efektif dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja.

Remaja sedang dalam proses pertumbuhan dan transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja dianggap matang secara fisik tetapi belum berkembang secara mental dan psikologis. Remaja seringkali berisiko tinggi karena rasa ingin tahunya, kurangnya pertimbangan terhadap dampak, dan kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru untuk menemukan jati dirinya. Ketika remaja kekurangan informasi dan bantuan yang akurat, perilaku remaja seringkali mengarah pada perilaku tidak aman.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 37 Tahun 2017 mengatur tentang pelayanan kesehatan tradisional pelengkap sebagai pelengkap atau dalam beberapa hal pengganti pelayanan kesehatan tradisional (Kemenkes RI, 2017). Kesehatan remaja semakin diakui sebagai prioritas internasional yang penting, karena 1,8 miliar generasi muda (berusia 10 hingga 24 tahun) di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah menyumbang 15,5% dari beban penyakit global. Selain itu, diperkirakan 70% kematian dini pada orang dewasa disebabkan oleh perilaku tidak sehat yang dimulai pada masa remaja (Sawyer et al., 2012).

2. Terapi Meditasi

Meditasi ialah suatu kegiatan yang melibatkan mental dan prosedur terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku. Aktivitas meditasi telah banyak dilakukan hampir di seluruh negara (Niken Bayu A., 2023).

Meditasi dan teknik relaksasi termasuk jenis terapi komplementer yang dapat diberikan kepada kelompok usia remaja. Kelompok usia remaja merupakan masa peralihan masa anak-anak ke dewasa, pada tahap ini terjadi perubahan perkembangan pada aspek fisik, psikis dan psikososial. Tidak sedikit remaja memiliki masalah fisik maupun psikis sehingga salah satu alternatif terapi yang bisa diberikan adalah terapi komplementer: meditasi dan teknik relaksasi (Wijaya et al., 2022).

a. Manfaat dan Tujuan

Manfaat meditasi yang kita lakukan bisa secara langsung maupun tidak langsung kita rasakan secara fisik. Salah satu manfaat tersebut adalah kesembuhan yang diperoleh akibat sakit tertentu. Dari sudut pandang fisiologis, meditasi adalah anti-stres yang paling baik. Saat seorang remaja mengalami stres, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, pernapasan menjadi cepat dan pendek, dan kelenjar adrenalin memompa hormon-hormon stress (Dewi et al., 2022).

Tujuan meditasi adalah untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas tidur.
- 2) Meningkatkan fungsi hormonal dalam tubuh.
- 3) Meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan tubuh.
- 4) Mengembangkan postur tubuh yang lebih tegak dan otot yang lebih lentur dan kuat.
- 5) Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
- 6) Menghilangkan racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
- 7) Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat proses penuaan.
- 8) Memurnikan sistem saraf pusat tulang belakang.
- 9) Kurangi ketegangan dalam tubuh, pikiran dan jiwa dan buatlah itu
- 10) Menjadi lebih kuat dalam menghadapi stres.
- 11) Memberikan kesempatan untuk mengalami relaksasi yang mendalam.
- 12) Dalam meningkatkan kesadaran lingkungan.

13) Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berpikir positif.

b. Jenis – jenis Meditasi

Jenis meditasi menurut (Dewi et al., 2022):

1) Meditasi mindfulness

Meditasi mindfulness adalah meditasi yang menggabungkan konsentrasi dan kesadaran. Ingatlah untuk melakukan ini secara teratur, karena meditasi mindfulness memiliki banyak manfaat. Peneliti menunjukkan bahwa meditasi ini dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres.

2) Meditasi Spiritual

Meditasi spiritual cocok untuk mereka yang ingin lebih dekat dengan Tuhan dan alam semesta. Meditasi spiritual memungkinkan Klien untuk merenungkan kehidupan dan apa yang terjadi di sekitar Klien. Ketika Klien melakukan ini, ingatlah untuk tetap tenang. Karena keheningan adalah hal terpenting dalam meditasi spiritual.

3) Meditasi Visual

Meditasi visual menggunakan imajinasi klien untuk hal-hal yang menyenangkan. Jadi jika klien adalah orang yang imajinatif, klien dapat melakukan meditasi visual dengan baik. Sebelum memulai meditasi visual, ada baiknya terlebih dahulu mengklarifikasi hal-hal yang membuat klien bahagia. Kemudian klien bisa memejamkan mata dan membayangkannya. Biarkan perasaan bahagia yang klien alami meresap ke alam bawah sadar klien.

4) Meditasi Mantra

Metode ini menggunakan suara berulang untuk menjernihkan pikiran. Itu bisa berupa kata, frase atau suara, yang paling umum adalah "om". Saat mantra diucapkan selama beberapa saat, klien menjadi lebih sadar dan selaras dengan lingkungan klien. Dengan cara ini, kesadaran yang lebih dalam dapat dicapai. Beberapa orang lebih menyukai meditasi ini karena lebih mudah memusatkan perhatian pada kata daripada pada meditasi pernapasan.

5) Meditasi Fokus

Jika klien kesulitan mempertahankan konsentrasi, Klien dapat mempraktikkannya melalui meditasi konsentrasi. Meditasi ini melibatkan panca indera untuk berkonsentrasi. Ada beberapa cara untuk fokus dalam meditasi. Misalnya, Klien

dapat memfokuskan pikiran pada ritme pernapasan atau suara lonceng yang berdetak. Ini mungkin sulit pada awalnya karena melatih konsentrasi tidak pernah mudah.

6) Meditasi Transedental

Meditasi ini merupakan meditasi paling populer bagi pemula karena mudah dilakukan. Yang harus klien lakukan untuk memulai meditasi transedental adalah duduk diam dan memperhatikan pernapasan klien. Jika klien melakukan kegiatan ini secara teratur, klien akan memperoleh kesadaran diri dan meningkatkan spiritualitas klien.

7) Meditasi Visualisasi

Teknik ini berfokus pada peningkatan perasaan relaksasi, kedamaian dan ketenangan. Meditasi ini berfokus pada memvisualisasikan gambar positif. Klien sibuk membayangkan dan menggunakan semua indera di tubuh klien untuk menambahkan secara detail. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fokus dan motivasi, yang mengarah pada peningkatan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan rasa kedamaian batin.

8) Meditasi Cakra

Cakra mengacu pada pusat energi dan kekuatan spiritual di dalam tubuh. Dipercayai bahwa ada tujuh cakra di dalam tubuh dan setiap cakra terletak di bagian tubuh yang berwarna berbeda. Metode ini terdiri dari teknik relaksasi yang berfokus pada keseimbangan dan kesejahteraan cakra. Beberapa orang bahkan suka membakar dupa atau menggunakan kristal berkode warna untuk setiap cakra. Dengan begitu dia akan lebih fokus selama meditasi.

9) Meditasi Metta

Tujuan meditasi metta adalah untuk meningkatkan perasaan cinta dan kasih sayang untuk diri sendiri. Hal terpenting dalam meditasi adalah kata-kata positif tentang cinta. Misalnya: "Saya mencintai keluarga dan teman-teman saya. Saya harap semua orang di dunia dapat merasakan cinta yang sama.

10) Meditasi Gerakan

Meditasi ini memungkinkan Klien untuk tetap aktif saat bermeditasi. Salah satu jenis meditasi gerakan yang paling terkenal adalah yoga. Selain yoga, Klien juga bisa melakukan meditasi gerakan dengan berjalan kaki singkat, menghirup udara segar, dan melihat-lihat pemandangan

c. Indikasi

Adapun indikasi dalam meditasi yaitu :

- 1) *Low back pain*
- 2) Cemas
- 3) Stres
- 4) Nyeri haid
- 5) Tekanan darah tinggi
- 6) Gangguan kualitas tidur

d. Kontra Indikasi

Terapi meditasi tidak disarankan bagi klien yang (Tejena and Sukmayanti, 2018):

- 1) Gangguan kognitif berat
- 2) Gangguan psikotik
- 3) Klien Gagal jantung kongestif (yang tidak bisa melakukan deep breathing), sakit dada persisten
- 4) Klien dengan keterbatasan gerak seperti stroke, cedera pada lutut, bahu dan leher.
- 5) Gejala syok kardiogenik
- 6) Suhu di atas 38 derajat celcius

3. Terapi Guided Imagery

Guided imagery merupakan metode relaksasi yang digunakan untuk membayangkan tempat dan peristiwa yang berhubungan dengan perasaan relaksasi yang menyenangkan. Fantasi ini menempatkan klien pada keadaan atau pengalaman santai. Citra terbimbing menggunakan imajinasi seseorang dengan cara yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif tertentu.

Imajinasi pada dasarnya bersifat pribadi, dan individu menciptakan gambaran mentalnya sendiri, atau dibimbing olehnya. Banyak teknik visualisasi yang melibatkan gambaran visual, namun teknik ini juga menggunakan pendengaran, rasa, dan penciuman. Citraan terbimbing mempunyai unsur yang hampir sama dengan relaksasi, yaitu keduanya membuat klien merasa nyaman. Citra terbimbing menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Dengan menggunakan

imajinasi terbimbing tidak mungkin untuk fokus pada banyak hal pada saat yang bersamaan, sehingga klien harus membayangkan imajinasi yang sangat intens dan menyenangkan.

Guided imagery merupakan teknik untuk membimbing dan mengarahkan orang kepada imajinasi menyenangkan menggunakan audio visual kinestetik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *guided imagery* efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Desain yang digunakan adalah eksperimen *single case study* yang dilakukan pada 3 orang subjek. Hasil pengukuran dengan menggunakan skala *numeric pain distress* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat bahwa *guided imagery* merupakan salah satu alternatif intervensi dalam mengurangi nyeri menstruasi. (Jannah, 2012)

Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti rasa malas, mudah lelah, lemas, hingga pingsan. Selain itu, dampak negatif nyeri haid dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kepekaan, dan seringkali kemarahan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi nyeri yang terjadi saat menstruasi. Menurut penelitian, citra terbimbing dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan depresi. Citra terbimbing lebih mudah diterapkan dibandingkan teknik lain seperti relaksasi atau hipnosis. Secara psikologis, imajinasi terbimbing memandu individu dalam menampilkan gambaran mental, ketika individu membayangkan gambaran tersebut maka gambaran tersebut akan diperkuat dengan perasaan yang menyenangkan, dengan membimbing imajinasi maka individu akan lebih mudah memperhatikan gambaran mental yang muncul. (Novarenta, 2013)

Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun. Menurut Smeltzer dan Bare (2002), manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. (Potter p. A., 2009)

Dossey menjelaskan aplikasi klinis *guided imagery* yaitu sebagai penghancur sel kanker, untuk mengontrol dan mengurangi rasa nyeri, serta untuk mencapai ketenangan dan ketentraman. *Guided imagery* juga membantu dalam pengobatan; seperti asma,

hipertensi, gangguan fungsi kandung kemih, sindrom pre menstruasi, dan menstruasi. Selain itu guided imagery juga digunakan untuk mereduksi nyeri luka bakar, sakit kepala migrain dan nyeri pasca operasi. (Potter p. A., 2009) Menurut Smeltzer dan Bare (2002), dibutuhkan waktu yang lama untuk menjelaskan teknik imajinasi terbimbing dan mempraktikannya. (Novarenta, 2013)

4. Terapi Herbal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi merupakan sarana untuk meningkatkan kesehatan orang yang sakit, mengobati penyakit, dan menyembuhkan penyakit. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan meliputi tindakan pengobatan tradisional dan rasional yang tidak sesuai dengan hukum dan etika kedokteran Indonesia (Rufaida dkk, 2018). Komplementer bersifat melengkapi dan menyempurnakan dalam pengobatan. *World Health Organization (WHO)*, hampir 80% masyarakat di negara-negara di seluruh Asia dan Afrika terus menggunakan pengobatan herbal untuk mengobati berbagai penyakit, menjaga kesehatan, dan mencegah penyakit menular (Niken Bayu A., 2023).

Bahan alami yang dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada remaja yaitu cengkeh, sereh, kencur, kunyit, temu lawak, temu kunci, kunyit putih, temu putih, temu giring. Terapi herbal adalah cara kuno dalam perawatan tubuh yang tujuannya untuk menciptakan kebugaran dengan cara memakai berbagai macam jenis herbal sebagai ramuan terapi. Sejak berabad-abad, ekstrak herbal dipercaya dan diketahui mempunyai pengaruh positif dalam kesehatan. Herbal dapat dikonsumsi sebagai makanan bergizi dan memberikan dampak baik bagi kesehatan remaja. Kombinasi dari komposisi dan takaran herbal yang tepat menjadi aspek kunci dalam pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit dan upaya mencapai kebugaran tubuh.

Dengan diberikan edukasi dan diulas kembali tentang pemanfaatan bahan alam seperti jahe, kunyit, daun sirih, jenis rimpang yang bisa dimanfaatkan untuk kesehatan reproduksi remaja. Remaja menjadi mengerti manfaat jamu untuk kesehatan reproduksi yang bisa digunakan untuk mengatasi diminore, keputihan dan juga melancarkan haid. Para terapis menggunakan ramuan herbal dalam pemberian pengobatan kesehatan remaja. Secara umum, praktik terapeutik memiliki berbagai pengetahuan tentang penggunaan bahan alami dan herbal untuk pengobatan. Upaya terapis seringkali dilakukan dengan cara menggali pengetahuan masyarakat setempat. Terapis sering

menyebutkan keluhan-keluhan dan kekhawatiran pasien terkait jenis pengobatan yang akan diberikan. Langkah terapi terakhir adalah mengidentifikasi dan mengobati penyebab yang mendasarinya dengan menggunakan obat herbal aneka ragam, yang manfaatnya sudah diketahui. Salah satu obat herbal saja sudah dapat menyembuhkan berbagai penyakit, namun terapis sering menggabungkan beberapa bahan herbal agar hasil dalam penyembuhan lebih maksimal. Cengkeh, Sereh, Kencur, Kunyit, Temu Lawak, Temu Kunci, Kunyit Putih, Temu Putih, dan Temu Giring adalah contoh bahan alkalin yang dapat digunakan sebagai terapi pelengkap untuk remaja.

Terapi tradisional yang digunakan oleh masyarakat di beberapa provinsi di Indonesia cukup beragam. Masyarakat di suatu daerah tertentu memiliki obat tradisional yang berbeda dengan masyarakat daerah lain, hal ini disebabkan keanekaragaman hayati yang terdapat di lingkungan tempat tinggal mereka serta kearifan lokal yang mereka miliki menjadi penyebab munculnya bermacam-macam budaya. Keberadaan hayati keanekaragaman hayati di lingkungan hidupnya merupakan sumber pengetahuan yang sangat potensial yang dapat digunakan untuk menciptakan obat tradisional yang dapat mengatasi masalah kesehatan pada semua ras bahkan semua suku bangsa.(Niken Bayu A., 2023).

1. Aromaterapi

Aromaterapi adalah teknik pengobatan atau perawatan menggunakan wangi-wangian yang berasal dari minyak alami dari tumbuh-tumbuhan, bunga atau pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi dan produk kecantikan dan parfum. Aromaterapi bermanfaat untuk penyembuhan secara holistik, menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dan memberikan kenyamanan emosional dalam mengembalikan keseimbangan badan (Niken Bayu A., 2023).

Aromaterapi telah digunakan selama ribuan tahun oleh masyarakat kuno asli Amerika, Indian, Mesir dan Cina yang bersumber dari tanaman dan minyak esensial. Pengobatan tradisional Cina sudah menggunakan herbal dan minyak dari tanaman dalam praktik Ayurveda (pengobatan tradisional Hindu). Dalam mencegah pembusukan daging (mummifikasi) dilakukan dengan bantuan beberapa minyak esensial, seperti dupa, kemenyan, kayu manis, cedar, dan jintan saru. Selain itu, diketahui juga bahwa

Cleopatra merayu Marcus Antonius dengan bantuan parfum yang dibuatnya sendiri dari minyak esensial.

Menurut Koensoemardiyah (2009), aromaterapi adalah minyak alami yang diambil dari tanaman aromatik. Aromaterapi dapat digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi, produk untuk mandi dan parfum. Menurut Primadiati (2002), aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan minyak esensial. Aromaterapi dikenal sebagai suatu tindakan perawatan alami untuk menyembuhkan penyakit secara menyeluruh.

a. Jenis – jenis Bahan Aromaterapi

- 1) Pepermint
- 2) Lemon
- 3) Lavender
- 4) Tea tree
- 5) Orange
- 6) Lime
- 7) Mawar (*rosa centifolia*)

b. Manfaat Aromaterapi Bagi Remaja

- 1) Relaksasi
- 2) Meningkatkan kualitas Tidur
- 3) Mengobati masalah Pernafasan
- 4) Meredakan nyeri dan peradangan
- 5) Baik untuk pencernaan dan mengurangi mual
- 6) Mengurangi nyeri dismenore

5. Kompres Hangat Untuk Nyeri Haid

Masa remaja (*adolesan*) dapat dipandang sebagai proses individu yang telah mencapai kematangan pertumbuhannya yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang terjadi secara fisiologis, namun dapat menimbulkan gangguan dismenore. Selain itu, gangguan yang dapat diantaranya,hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, dan amenore (Bobak, 2012). Dismenore merupakan nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau pada saat menstruasi. Dismenore diklasifikasikan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab

yang dapat diamati yaitu dismenore primer, dismenore sekunder, dan dismenoremembranous (Pangesti, Lestari and Riyanto, 2018).

Kejadian dismenore dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian penanganan yang efektif yang tidak hanya selalu dengan terapi secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan analgesik. Namun, dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, seperti melalui kompres hangat, selain terapi distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing atau komplementer lainnya (Potter p. A., 2009).

Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Selain itu, penggunaan obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Proverawati, A. S., & Wilson, 2009).

Kompres hangat akan memberikan efek bagi rahim dari konduksi kalor, yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.

Pemberian kompres panas pada perempuan dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang. Pengompresan cukup dilakukan 15 – 20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan (Bobak, 2012).

Terapi komplementer dengan kompres hangat merupakan terapi nonfarmakologi bagi remaja putri yang untuk mengurangi nyeri karena dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri secara praktis, efektif dan ekonomis di rumah. Selain itu, terapi farmakologi atau penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Proverawati, A. S., & Wilson, 2009). Oleh karena itu, kompres hangat merupakan tindakan yang hendaknya dapat dilakukan sebagai terapi

komplementer untuk mengurangi masalah nyeri karena dismenore pada perempuan atau remaja putri.

6. Akupresur Untuk Nyeri Haid

Kata *accus and pressure* yang berarti tekanan dan jarum merupakan asal mula istilah akupresur. Dalam proses penyembuhan akupunktur, istilah ini diterapkan dengan cara menekan jari pada titik tertentu sebagai pengganti jarum. Gangguan sistem tubuh akan terganggu jika fungsi tubuh terganggu. Energi kita berkumpul di titik-titik akupresur tertentu. Tujuan dari penekanan pada poin-poin ini adalah untuk memberikan dampak pada titik tersebut dan meluncurkan kembali aliran energi yang tersumbat. Kelancaran pergerakan energi memengaruhi sistem limfatik, sistem saraf, sistem hormonal, aliran darah, dan fungsi tubuh lainnya (Niken Bayu A., 2023)

Salah satu pengobatan yang menjanjikan dengan sedikit efek samping yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid sehingga penggunaan obat-obatan dapat dikurangi adalah akupunktur dan akupresur (Strisanti, Rastiti and Dharmapatni, 2022). Akupresur dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada masyarakat (khususnya remaja putri atau wanita) yang kurang menyukai mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Ningrum, Setiawandari and Marliandiani, 2022).

a. Manfaat Akupresur

- 1) Mengurangi stres dengan melepaskan ketegangan
- 2) Mengurangi nyeri haid
- 3) Mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan
- 4) Meningkatkan kondisi kesehatan secara umum
- 5) Mengatasi fobia
- 6) Mengatasi gangguan makan
- 7) Mengatasi insomnia
- 8) Melangsingkan tubuh
- 9) Mengatasi berbagai penyakit sehingga stimulasi dilakukan pada titik– titik yang diinginkan

7. Aromaterapi Untuk Nyeri Haid

Dismenore primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 100% remaja mengalami nyeri dismenore primer tingkat sedang. Identifikasi nyeri dismenore primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 24% remaja putri tidak mengalami nyeri dismenore primer dan 76% nyeri dismenore primer tingkat ringan. Analisis ke 5 artikel yang ditelaah secara keseluruhan atau 100% menuliskan hasil nilai p value $< 0,05$, sehingga kesimpulannya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri. Selain menggunakan lavender banyak juga beberapa bahan yang bisa digunakan untuk penurunan rasa nyeri, terutama yang sering terjadi pada remaja putri yaitu nyeri disminorea. Bahan-bahan tersebut antara lain jeruk lime, minyak atsiri daun jeruk, minyak esensial berasal dari bawang merah, minyak zaitun, melati, daun mint, jeruk, mawar dan jahe (Niken Bayu A., 2023).

a. Macam –macam Aromaterapi Untuk Nyeri Haid

1) Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Kecemasan

Penelitian dengan judul Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (Ayut dkk, 2021) dengan menggunakan Desain penelitian quasy eksperiment dengan non randomized control group pretest posttest, dengan teknik purposive sampling, dan jumlah sampel 16 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist skala HARS. Teknik analisa menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Hasil penelitian berdasarkan uji MannWhitney didapatkan $p = 0.001 < 0.05$, artinya ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami Pre Menstrual Syndrome di SMP Negeri 14 Malang.

2) Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Nyeri

Penelitian dengan judul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri dengan Literature Review. (Mukaromah, 2021) memberikan gambaran bahwa identifikasi nyeri dismenore primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 100% remaja mengalami nyeri dismenore primer tingkat sedang. Identifikasi nyeri dismenore primer pada remaja putri setelah pemberian aroma

terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 24% remaja putri tidak mengalami nyeri dismenore primer dan 76% nyeri dismenore primer tingkat ringan. Analisis ke 5 artikel yang ditelaah secara keseluruhan atau 100% menuliskan hasil nilai p value < 0,05, sehingga kesimpulannya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri.

3) Aromaterapi Lemon Sebagai Terapi Penurunan Dismenore Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astari (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore. Di dalam lemon terdapat limeone yaitu suatu komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin di mana kontraksi uterus menjadi berkurang sehingga dapat mengurangi dismenore. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani, dkk (2016) menyatakan bahwa ada penurunan derajat dismenore primer setelah pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi dengan p value 0,000 ($P < 0,05$). Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Listiyani dan Pawestri (2018) di Universitas Muhammadiyah Semarang bahwa ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi lemon dengan kelompok yang tidak diberikan aromaterapi lemon dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.

Selain menggunakan lavender banyak juga beberapa bahan yang bisa digunakan untuk penurunan rasa nyeri, terutama yang sering terjadi pada remaja putri yaitu nyeri disminorea. Bahan-bahan tersebut antara lain jeruk lime, minyak atsiri daun jeruk, minyak esensial berasal dari bawang merah, minyak zaitun, melati, daun mint, jeruk, mawar dan jahe (Niken Bayu A., 2023).

Daftar Pustaka

- Ayati, N. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in women's Health*, 3(1), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>.
- Bobak, L.J. (2012) *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas*. Buku Kedok. Edited by EGC. Jakarta: Endah, T. (2021) 'Modul Ajar Teraphi Komplementer', *Modul Ajar Teraphi Komplementer*, 1, p. 9. Available at: [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/185/1/Modul Terapi Komplementer.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/185/1/Modul%20Terapi%20Komplementer.pdf).
- Jannah, I.N. (2012) 'Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla', 1(3), pp. 16–28.
- Kemenkes RI (2017) *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Makmun, dkk (2021) 'Terapi birthing Ball untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan pada Ibu Bersalin', 5, pp. 400–403.
- Niken Bayu A., D. (2023) *Terapi Komplementer Pada Remaja*. 1st edn. Edited by M. Julyus. surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Novarenta, A. (2013) 'Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi', 01(02), pp. 179–190.
- Pangesti, R.H., Lestari, G.I. and Riyanto, R. (2018) 'Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat', 10(2), pp. 97–102.
- Potter p. A., P.A.G. (2009) *Fundamental Keperawatan*. 7th edn. Jakarta: Buku Salemba Medika.
- Proverawati, A. S., & Wilson, M.L. (2009) *menarche menstruasi Pertama Penuh Makna, kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rakhmawati, N.E. et al. (2020) 'Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Pengobatan', *SENADA: Semangat Nasional dalam Mengabdi*, 1(1), pp. 79–86. Available at: <https://123dok.com/document/qv169x0q-terapi-komplementer-sebagai-alternatif-pengobatan.html>.
- Rambe, N.L. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: A Systematic', 8(1), pp. 25–34.
- Supardi, N. et al. (2022) *Terapi Komplementer pada Kebidanan*. Available at: [https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN.pdf#page=45](https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU%20TERAPI%20KOMPLEMENTER%20PADA%20KEBIDANAN.pdf#page=45).
- Yulizawati, D. (2019) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan', in *Section I*. Sidoarjo:

BAB VIII

KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA MENOPAUSE

A. Deskripsi Pembelajaran

Pada topik ini mahasiswa akan mempelajari tentang konsep dasar pelayanan kebidanan komplementer dengan sub topik:

1. Definisi masa menopause
2. Periode masa menopause
3. Gangguan masa menopause
4. Terapi komplementer masa menopause

B. Tujuan Pembelajaran

1. Mendeskripsikan definisi menopause
2. Merinci periode masa menopause
3. Mendeskripsikan gangguan masa menopause
4. Mengemukakan terapi komplementer masa menopause

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan definisi masa menopause
2. Mahasiswa mampu merinci periode masa menopause
3. Mahasiswa mampu mendeskripsikan gangguan masa menopause
4. Mahasiswa mampu mengemukakan terapi komplementer masa menopause

D. Materi Pembahasan

1. Definisi masa menopause

Menopause merupakan suatu istilah yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (*apause in the menses*). Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan (Kemenkes, 2022). Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya.

Menopause merupakan saat terjadinya haid atau menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2018). Menopause membutuhkan waktu perubahan yang berlangsung selama 15-20 tahun. Proses dimulai dengan gejala-gejala menopause ringan yang merupakan periode transisi hingga terjadi masa menopause pada fase ini fungsi ovarium dan produksi hormon berhenti, dan tubuh akan menyesuaikan diri terhadap perubahan ini (Andhyantoro & Kumalasari, 2012).

Banyak wanita mengalami berbagai gejala selama menopause dan perimenopause dan gejala ini sering terjadi dalam jangka waktu pendek dan berkurang atau menghilang dari waktu ke waktu. Gejala yang paling umum seperti gejala vasomotor (misalnya hot flushes dan berkeringat), efek pada suasana hati (misalnya suasana hati yang buruk) dan gejala urogenital (misalnya kekeringan vagina) (Istighosah, 2015). Ketika seseorang memasuki masa menopause, fisik mengalami ketidaknyaman seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba disekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher dan dada bagian atas, Kadang-kadang rasa kaku ini dapat di ikuti dengan rasa panas atau dingin, pening, kelelahan, jengkel resah, cepat marah dan berdebar- debar (Fintari, 2016).

Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu estrogen dan progesteron, yang terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis. Awalnya siklus menstruasi menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) meningkat, sebagai respon terhadap penurunan konsentrasi hormon ovarium (Keyasa et al., 2021).

2. Periode masa menopause

Menurut (Mansur, 2011) periode masa menopause dibagi menjadi empat yang terdiri dari:

a. Pramenopause

Fase Pramenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya siklus haid yang tidak teratur.

b. Perimenopause

Perimenopause merupakan fase perubahan antara premenopause dan pascamenopause yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dan

disertai pula dengan perubahan-perubahan fisiologis termasuk juga masa 12 bulan setelah menopause.

c. Menopause

Menopause merupakan haid terakhir yang masih dikendalikan oleh fungsi hormon ovarium. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik semakin menonjol.

d. Pascamenopause

Terjadi pada usia di atas 60 tahun, wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik, keluhan semakin berkurang

3. Terapi komplementer masa menopause

a. Aromaterapi untuk mengurangi insomnia

Memasuki usia lanjut perempuan biasanya mengalami kesulitan tidur dan akan berpengaruh dengan kualitas hidupnya. Kadar estrogen yang rendah akan membuat seorang wanita rentan terhadap kondisi lingkungan serta faktor lain yang bisa menyebabkan timbulnya gangguan pada pola tidur yang berkualitas. Gangguan seperti *hot flashes* terkadang membuat sulit tidur, akan tetapi kadang kesulitan tidur di malam hari disebabkan oleh turunnya kadar estrogen turun dan adanya kenaikan kadar gula darah.

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak atsiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, seiring dicanangkan untuk menenangkan sentuhan dengan sifat terapeutik dari minyak essential. Berdasarkan penelitian Roozbeh et al. (2019) didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, mencegah depresi, meningkatkan gairah seksual, mengurangi keluhan fisik, mencegah kecemasan pada menopause. Penurunan rasa cemas secara tidak langsung akan dapat meningkatkan kualitas tidur menopause.

Minyak Lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-myrcene* (5,33%), *pcymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Berdasarkan

data diatas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). (Mclain DE, 2009) Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel conflict test. Linalool, yang juga merupakan kandungan utama lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Dapat dikatakan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender (Mclain DE, 2009)

Senyawa yang berhubungan dengan efek anti neuro depresif dan sedatif yang mampu mengendorkan dan melemaskan otot-otot tegang dan sistem kerja urat-urat saraf ini yang di miliki oleh linalil asetat. Dengan intervensi inhalasi maka linalil asetat akan dihantarkan ke puncak hidung. Sebagai reseptor yang ada didalam hidung yaitu rambut getar, yang berfungsi untuk menghantarkan aroma sebagai pesan ke pusat emosi dan daya ingat dan melalui system sirkulasi dalam tubuh akan mengantarkan kembali pesan balik ke tubuh (Rufaidnah & Patemah, 2022).

b. Pijat Akupresur

Akupresur merupakan sebuah terapi penekanan yang menggunakan jari tangan. Teknik ini merupakan salah satu bentuk terapi fisioterapi dengan memberikan rangsangan pada titik tertentu atau *acupoint* di dalam tubuh (Rahayu, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Meylana (2016) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan aromaterapi dapat digunakan dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause. Akupresur *Heart 7 shenmen* terletak pada sisi ulnair lipat pergelangan tangan, dengan indikasi nyeri dada, histeria, pelupa, berdebar, sakit kuning, debar, nyeri pada daerah iga, rasa terbakar di telapak tangan dan neurathenia serta insomnia atau gangguan tidur (Ikhsan, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sadiman et.al, 2022) menunjukkan rata-rata skor insomnia pre-test responden sebelum dilakukan akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden wanita perimenopause yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa diperoleh rata-rata skor pre-test responden sebelum dilakukan tindakan akupresur dan aromaterapi mawar 17,03 dengan standar deviasi 1,956. Rata-rata

skor post-test responden setelah dilakukan tindakan akupresur dan aromaterapi mawar 30 responden mengalami penurunan skor insomnia dengan mean 7,53 dengan standar deviasi 1,833. Selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* responden sebelum dan sesudah dilakukan akupresur *heart 7* shenmen dan aromaterapi mawar adalah 9,5.

c. Terapi musik

Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena menyebabkan tubuh menghasilkan hormon *beta-endorfin* (Nuryati & Affandi, 2017). Ketika mendengarkan musik yang indah, maka hormon kebahagiaan (*beta-endorfin*) akan berproduksi. Pemberian terapi musik yang bertempo lambat dapat mengurangi aktifitas sistem saraf simpatik, mengurangi kecemasan, memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otot dan gangguan dari pikiran (Sumirta, 2014). Terapi musik bermanfaat bagi individu yang menderita gangguan tidur, dengan mendengarkan musik yang bersifat universal seseorang akan merasa nyaman, menyenangkan dan membuat rileks sehingga tubuh lebih bertenaga dan merasa *fresh* (Ashari et.al, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Abdul & Olli tahun 2021 menyebutkan bahwa terapi musik keroncong berpengaruh terhadap penurunan gangguan tidur pada wanita menopause.

d. Susu Kedelai

Berbagai metode dikembangkan untuk mengatasi keluhan pada ibu menopause, seperti Terapi Sulih Hormon (TSH), fitoestrogen, psikofarmakologi, dan medikasi herbal. Fitoestrogen merupakan tanaman yang memiliki struktur kimia dan khasiat biologik yang menyerupai estrogen, terdiri dari 3 komponen utama: isoflavan, lignan, dan coumestan. Fitoestrogen memiliki manfaat berkaitan dengan penyakit kardiovaskuler, osteoporosis, dan gejala-gejala menopause. Fitoestrogen menurunkan gejala hot flushes, menurunkan kadar lipid darah, meningkatkan densitas mineral tulang, mencegah pertumbuhan dan perkembangan sel kanker, dan berefek pada sel-sel kelenjar endometrium (Proverawati 2010).

Pemanfaat bahan alami sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternatif pengganti TSH, salah satunya fitoestrogen yang dimana adanya kumpulan senyawa alami dari tanaman jenis kacang-kacangan salah satunya kacang kedelai. Kedelai memiliki senyawa fitoestrogen yang banyak salah satunya isoflavon. Isoflavon sangat berkaitan dengan reseptor estrogen. Kandungan isoflavon dalam bentuk makanan berbeda dengan kandungan pada awalnya menjadi biji dikarenakan terjadinya proses pengolahan, seperti fermentasi meningkatkan kandungan isoflavon, pemanasan menurunkan (Zaheer, 2017).

Mengonsumsi susu kedelai dapat mengembalikan suplai hormon estrogen sehingga dapat mengurangi gejala yang disebabkan terjadinya penurunan fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen yang dikarenakan isoflavon merupakan sejenis senyawa yang mengandung fitoestrogen yakni senyawa estrogen alami. Yang dimana dapat membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan estrogen yang berkurang ketika masuk masa menopause. Sehingga dapat diartikan bahwa mengonsumsi susu kedelai maupun olahan kedelai lainnya sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran wanita menopause (Fitri dalam Kunthy, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Nurfadlan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa wanita menopause yang mengonsumsi susu kedelai mampu menurunkan gejala *hot flushes* yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian Anggrahini & Handayani, (2014) menunjukkan mengonsumsi 54 mg isoflavon perhari mampu mengurangi frekuensi *hot flush* sebesar 20,6% dan mengurangi tingkat keparahan gejala sampai 26%. Setiap wanita menopause membutuhkan 50-100 mg isoflavon dan 15-30 gram kedelai atau sama dengan mengonsumsi susu kedelai sebanyak 2 gelas (400-500 cc) setiap hari untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Wanita yang mengonsumsi susu kedelai mendapatkan kembali suplai hormon estrogen sehingga dapat mengurangi keluhan menopause.

Daftar Pustaka

- Andhyantoro, Iwan Kumalasari, I. (2012). *Kesehatan reproduksi: untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Salemba Medika.
- Fintari, M. (2016). *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2016* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://repository.ump.ac.id/1290/>
- Istighosah, N. (2015). KAJIAN ASUHAN PADA MENOPAUSE; SEBUAH STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP MENOPAUSE. *Stikes Williambooth*. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/download/203/185>
- Kemenkes. (2022). *Menopause*. Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause
- Keyasa, M. M. R., Widyastuti, N., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2021). Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Glukosa Darah Puasa Pada Wanita Menopause Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 189–196. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.29168>
- Mansur, H. (2011). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Sarwono Prawirohardjo. (2018). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. PT Bina Pustaka
- Sarwono Prawirohardjo, Roozbeh, N., Ghazanfarpour, M., Khadivzadeh, T., Kargarfard, L., Dizavandi, F. R., & Shariati, K. (2019). *Effect of Lavender on Sleep, Sexual Desire, Vasomotor, Psychological and Physical Symptom among Menopausal and Elderly Women: A Systematic Review*. *Journal of Menopausal Medicine*, 25(2), 88. <https://doi.org/10.6118/jmm.18158>
- Mclain DE, 2009, *Chronic Health Effect Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates
- Rufaindah, E., Patemah. Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo. : *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3, Tahun 2022*, hal 501-511
- Rahayu, H. S. E. (2018) *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.
- Meylana, N. (2015). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28–37.

- Ikhsan, M. N. (2019). Dasar Ilmu Akupresur Dan Moksibusi. Bhimaristan Press.
[https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Ffu2DwAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=Ffu2DwAAQBAJ)
- Sadiman, Susilawati P., Fairus M., Islamiyati. Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. Media Informasi, Volume 18, Nomor 2, 2022
- Nuryati, S., Rodiyah., & Affandi, A, Imam M. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Jombang (The effect of instrumental music therapy to insomnia for elderly people at upt social service of tresna werdha of jombang) Sri Nuryati, Rodiyah, Mas Imam Ali Affandi STIKES PEMKAB JOMBANG. J Ilm Keperawatan. 2017;3(2)
- Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Politek Kesehat Denpasar. 2014;1–10.
- Ashari H., Safitri D.N.R.P., Khayati. N. Efektivitas Musik Keroncong Terhadap Gangguan Tidur Lansia Dengan Hipertensi. Holistic Nursing Care Approach, Vol 3 No 1, Januari 2023.
- Nurnaningsih A. A, Olli N. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia Pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. Jurnal Sehat Mandiri, Volume 16 No 2 Desember 2021
- Proverawati A. Menopause Dan Sindrome Menopause. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Zaheer. K., Akhtar. MH. (2017). An Updated Review of Dietary Isoflavone: Nutrition, Processing, Bioavailability and Impacts On Human Health. Critical Review in Food Science and Nutrition, 57(6), 1280-1293
- Nurfadilah K., Azzahroh P., Suciawati A. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakteriumthe. Jurnal Kebidanan Vol. 11 No. 2 Oktober 2022
- Anggrahini, K., & Handayani, S. (2014). Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali, Vol. VI. No. 2 Desember 2014, 5.

BAB IX

EVIDANCE BASED PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

A. Deskripsi Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran pada bagian BAB ini diharapkan mahasiswi mampu memahami tentang Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer.

B. Tujuan Pembelajaran

Mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang evidence based pada pelayanan kebidanan komplementer.

C. Capaian Pembelajaran

1. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang evidence based pelayanan kebidanan komplementer pada masa kehamilan.
2. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang evidence based pelayanan kebidanan komplementer pada saat persalinan
3. Mahasiswi mampu mengetahui, memahami dan menjelaskan tentang evidence based pelayanan kebidanan komplementer pada masa nifas

D. Materi Pembahasan

1. Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang terdiri dari ovulasi, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi hasil konsepsi, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga lahirnya janin. Masa kehamilan kurang lebih berlangsung selama 9 bulan lebih 10 hari atau 40 minggu (Situmorang, et al., 2021).

b. Tanda – Tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan terbagi menjadi 3, yaitu (Lubis, et al., 2023):

- 1) Tanda Tidak Pasti

Tanda tidak pasti adalah perubahan-perubahan yang dirasakan secara subyektif oleh ibu selama kehamilan. Yang termasuk tanda tidak pasti :

a) Amenorhea

Tidak mendapat menstruasi/haid pada siklus haid berikutnya

b) Nausea (enak) dan Emesis (muntah)

Timbul rasa mual, muntah, dan pusing, biasanya terjadi pada pagi hari.

c) Tidak Nafsu Makan

Terjadi pada bulan-bulan pertama, tetapi setelah itu nafsu makan akan timbul kembali.

d) Sering BAK(Buang Air Kecil)

Tanda ini sering muncul diusia trimester kedua, hal ini terjadi karena adanya penekanan kandung kemih oleh uterus yang mulai membesar.

e) Payudara menjadi tegang dan membesar

Keadaan ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesterone yang merangsang ductus dan alveoli pada payudara.

2) Tanda Kemungkinan Hamil

Tanda kemungkinan hamil adalah perubahan yang diobservasi oleh pemeriksa/ bersifat obyektif, namun masih berupa kemungkinan kehamilan. Yang termasuk tanda kemungkinan hamil yaitu:

a) Uterus Membesar

Pada pemeriksaan dalam dapat diraba bahwa uterus membesar dan semakin lama bentuknya semakin bundar

b) Tanda Hegar

Konsistensi Rahim dalam kehamilan berubah menjadi lunak, terutama daerah isthmus

c) Tanda Chadwick

Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva terlihat lebih merah, agak kebiru-biruan. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan hormon estrogen.

d) Tanda Piskaseck

Uterus membesar, kadang-kadang pembesaran tidak rata tetapi di daerah telur bernidasi lebih cepat tumbuhnya.

e) Tanda Braxton Hicks

Hal ini dapat diketahui melalui pemeriksaan dalam uterus yang tadinya lunak akan menjadi keras karena berkontraksi. Tanda ini khas untuk uterus dalam masa kehamilan.

f) Goodell Sign

Di luar kehamilan konsistensi serviks keras. Ketika terjadi kehamilan, serviks menjadi lunak.

g) Tes Kehamilan Positif

Cara khas yang dipakai dengan menentukan adanya hormon HCG pada kehamilan muda adalah dengan melakukan tes kehamilan menggunakan air kencing pertama di pagi hari.

3) Tanda Pasti

a) Terasa Gerakan Janin

Pada ibu primigravida Gerakan janin dirasakan pada usia kehamilan 18 minggu, sedangkan pada ibu multigravida pada kehamilan 16 minggu.

b) Teraba Bagian-bagian Janin

Bagian janin secara obyektif dapat diketahui melalui pemeriksaan dengan cara palpasi.

c) Denyut Jantung Janin

Denyut jantung janin dapat diketahui ibu hamil pada usia kehamilan 12 -20 minggu.

d) Terlihat Kerangka Janin pada Pemeriksaan Sinar Rontgen

Pemeriksaan USG dapat memperlihatkan gambaran janin seperti ukuran kantong janin, Panjang janin, dan diameter biparetalis hingga dapat mengetahui usia kehamilan.

Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu. Ketidaknyamanan yang dialami ibu selama masa kehamilan, dapat diatasi melalui terapi komplementer. Ibu hamil di Indonesia sudah mulai tertarik dengan adanya terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Beberapa asuhan komplementer yang dapat dilakukan pada masa kehamilan, yaitu :

1. Akupresur

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang diberikan melalui pijatan dan stimulasi pada titik tertentu. Akupresur digunakan untuk merangsang aliran energi dalam tubuh yang disebut sebagai Qi (Resmi, Hadisaputro, & Runjati, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik P6 (Neiguan) dapat mengurangi keluhan mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil pada trimester pertama. Penekanan pada titik P6 dapat mengurangi mual muntah karena merangsang pengeluaran hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, sehingga mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berkurang.

Akupresur juga dapat mengurangi keluhan pada ibu hamil trimester tiga yaitu nyeri punggung. Penelitian menemukan bahwa pemberian akupresure pada titik BL 23, GV 3, GV 4, dan titik KI 3 selama 1-5 menit dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga (Patty, Hendriani, Syamsiah, & Anggraini, 2022).

2. Yoga

Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga pada ibu hamil dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil pada trimester III. Yoga pada ibu hamil merupakan salah satu alternatif metode komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan.. Yoga merupakan suatu latihan fisik ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena yoga membantu pengaturan nafas dan memusatkan konstentrasi sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Wulan, 2023).

Yoga terbukti efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal gentle yoga selama dua minggu secara rutin mengalami penurunan intensitas nyeri punggung. Hal ini disebabkan oleh Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat membuat otot menjadi elastis, melatih mengatur kontraksi dan relaksasi, dan memperkuat otot-otot ibu terutama pada otot punggung bagian bawah (Mustofa, 2023).

3. Massage

Massage atau pijat merupakan suatu tindakan yang dilakukan menggunakan tekanan tangan pada jaringan lunak dan tidak menimbulkan perubahan atau pergerakan posisi sendi untuk menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. Pada ibu hamil trimester tiga mengalami keluhan sulit tidur, hal ini disebabkan oleh fisiologis sistem reproduksi dapat juga disebabkan oleh perasaan khawatir. Salah satu cara mengatasi hal tersebut yaitu dengan diberikan back massage atau pijat punggung.

Penelitian membuktikan bahwa pijat punggung pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidur, hal ini terjadi karena pijat punggung dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormon endorfin yang memunculkan rasa nyaman dan rileks didalam tubuh (Yantina & Evrianasari, 2020)

2. Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Persalinan

a. Pengertian Persalinan Normal

Persalinan normal menurut Saifuddin (2007) dalam Yulizawati, dkk (2019) adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan aterm atau cukup bulan (37-42 minggu), lahir secara spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa adanya komplikasi baik pada janin maupun ibunya (Yulizawati, 2019). Menurut Manuaba (1998) dalam Yulizawati, dkk (2019) persalinan normal adalah proses pengeluaran hasil konsepsi berupa uri dan janin yang telah cukup bulan sehingga dapat hidup diluar uterus melalui vagina secara spontan (Yulizawati, 2019).

b. Tanda – Tanda Dan Gejala Persalinan Normal

Ada tiga tanda yang paling utama terjadi pada persalinan normal yaitu:

1) Pecahnya ketuban dan keluarnya *bloody show*.

Bloody show artinya adalah lendir bercampur dengan darah. Hal ini akan terjadi dikarenakan terpisahnya membran selaput darah yang ada di leher rahim. Membran selaput yang mengelilingi janin dan cairan kebuhan mulai memisah dari dinding rahim (Yulizawati, 2019). Tanda lainnya yaitu pecahnya ketuban yang berwarna bening, tidak berbau dan akan terus keluar sampai ibu

melahirkan. Pecah ketuban mempunyai batas waktu pemantauan selama 24 jam karena jika selama 24 jam sudah pecah dan janin belum keluar maka tindakan selanjutnya adalah persalinan dengan bantuan *secsio sesarea* (Yulizawati, 2019). Hal ini dilakukan karena menyebabkan potensi bakteri masuk ke dalam rahim.

2) Kontraksi.

Kontraksi rahim disebabkan meningkatnya kadar hormon oksitosin di dalam tubuh yang dapat membantu dalam proses pengeluaran janin. Sensasi yang ibu hamil rasakan adalah rasa nyeri yang menjalar dari arah pinggang ke paha ibu (Yulizawati, 2019). Ada 2 macam kontraksi rahim yaitu kontraksi palsu (braxton hicks) dan kontraksi yang asli. Kontraksi palsu mulai muncul di usia kehamilan 32 minggu, sensasi yang dirasakan ibu hamil adalah perut terasa kencang, punggung terasa nyeri namun durasinya berlangsung sebentar saja, tidak terlalu sering dan tidak teratur. Kontraksi yang asli adalah durasi makin sering, waktu semakin lama, nyeri semakin kuat, perut semakin kencang disertai dengan adanya *bloody show* atau keluarnya lendir darah dari vagina (Yulizawati, 2019).

3) Pembukaan serviks.

Ibu hamil akan mengalami pembukaan serviks atau dilatasi serviks. Pembukaan serviks secara umum akan terjadi saat usia kehamilan 36-40 minggu dan akan melebar ketika terjadi proses persalinan. Pembukaan pada ibu hamil multigravida > 2,2 cm dan primigravida > 1.8 cm. Pada ibu hamil primigravida pembukaan ini terjadi akan disertai dengan rasa nyeri dikarenakan proses tekanan panggul saat masuk ke kepala janin turun ke area tulang panggul (Yulizawati, 2019).

c. Tahapan Persalinan Normal

Ada 4 tahapan persalinan normal yaitu:

Tahapan Kala I (Fase Pembukaan Jalan Lahir)

Kala I persalinan dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan kemudian diakhiri dengan dilatasi serviks lengkap. Proses pembukaan serviks akan mengalami 2 fase yaitu:

a) Fase laten:

Fase ini diawali dengan mulai timbulnya kontraksi uterus yang teratur dan menghasilkan perubahan serviks. Perubahan terjadi sangat lambat sampai mencapai ukuran 3 cm. Biasanya berlangsung selama 8 jam (Yulizawati, 2019).

b) Fase aktif: dibagi lagi menjadi 3 fase yaitu:

- (1) Fase akselerasi merupakan fase dari pembukaan 3 cm menjadi 4 cm.
- (2) Fase dilatasi maksimal yaitu fase dari 4 cm menjadi 9 cm.
- (3) Fase deselerasi yaitu dari pembukaan 9 ke 10 atau lengkap (Yulizawati, 2019).

Tahapan Kala II (Fase Pengeluaran Janin).

Kala II persalinan merupakan tahap dimana janin di lahirkan, his atau kontraksi menjadi lebih kuat dan lebih cepat. Kala II bisa dikatakan fase dilatasi serviks lengkap 10 cm hingga bayi lahir. Pada kala ini pasien ibu bersalin dapat mulai mengejan sesuai intruksi penolong persalinan (Bidan) yaitu mengejan bersamaan dengan kontraksi uterus. Lama kala II persalinan rata-rata durasi 50 menit. Pada primigravida lama kurang lebih 2 jam. Pada multigravida maksimal 1 jam (Yulizawati, 2019).

Tahapan Kala III (Fase Lahirnya Plasenta)

Kala III persalinan berlangsung sejak janin lahir sampai plasenta lahir. Setelah bayi lahir uterus akan teraba keras dengan fundus uteri diatas pusat. Kemudian uterus berkontraksi kembali untuk melepaskan plasenta dari dindingnya. Normalnya plasenta lepas 5-15 menit maksimal 30 menit. Jika belum lahir juga maka bisa dilakukan pertolongan persalinan kala III dengan manual plasenta (Yulizawati, 2019).

Tahapan Kala IV (Fase 2 Jam Setelah Melahirkan)

Kala IV persalinan merupakan 2 jam setelah plasenta lahir. Pada saat ini merupakan proses pemulihan tubuh kearah lebih baik lagi. Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap ibu bersalin tentang tekanan darah, pernapasan,

andi, kontraksi otot rahim, dan perdarahan selama 2 jam pertama. Apabila ada luka robekan maka bisa dilakukan penjahitan setelah 2 jam pengawasan apabila kondisi ibu nifas baik maka bisa dipindahkan keruangan bersama bayinya (Yulizawati, 2019).

d. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan Normal

Faktor-Faktor yang mempengaruhi persalinan normal adalah:

1) *Passenger* (Janin & Plasenta)

Bagian yang paling besar dan keras pada janin adalah ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin kemudian plasenta akan mengikutinya. Malpresentasi dan malformasi dapat mempengaruhi jalannya persalinan normal (Yulizawati, 2019).

2) *Passage Away* (Jalan lahir)

Jalan lahir terdiri dari panggul, dasar panggul, vagina dan *introitus* (lubang luar vagina) serta jaringan lunak lapisan-lapisan otot dasar panggul yang menunjang keluarnya bayi. Janin harus bisa menyesuaikan dirinya terhadap jalan lahir yang relatif kaku (Yulizawati, 2019).

3) *Power* (His)

His adalah kontraksi rahim yang dihasilkan dan menyebabkan sensasi nyeri pada punggung menjalar ke paha ibu bersalin. Semakin kuat his dan semakin meningkat durasinya membuat dilatasi serviks semakin membuka dan mendorong janin ke bawah melewati rongga tulang panggul ibu (Yulizawati, 2019).

4) *Position*

Posisi ibu saat bersalin sangat membantu proses persalinan. Posisi yang membantu proses bersalin yaitu posisi tegak seperti berjalan, duduk, jongkok, dan berdiri. Pada kala I fase laten sampai kala II persalinan mengubah posisi akan membuat rasa letih berkurang, memperlancar sirkulasi udara dan memberikan rasa nyaman pada ibu (Yulizawati, 2019).

5) *Psychologic Respons*

Proses persalinan adalah saat yang mencemaskan bagi ibu dan keluarganya. Apalagi bagi ibu primipara yang belum mempunyai pengalaman dalam

persalinan. Perasaan takut, tegang, cemas akan menghambat proses persalinan. Pada saat ini peran bidan atau penolong persalinan sangat dibutuhkan. Ibu bersalin membutuhkan dukungan dari bidan dan anggota keluarga yang mendampingi (Yulizawati, 2019).

Pada proses persalinan kala II terdapat beberapa hal yang terupdate dari tahun ke tahun. Beberapa tindakan yang dahulu dilakukan sekarang tidak dilakukan lagi dan yang dahulu dilarang sekarang diperbolehkan. Banyaknya penelitian dari para peneliti memberikan dampak positif dalam ilmu kebidanan di bidang proses persalinan.

Berikut merupakan beberapa hal yang tidak bermanfaat pada kala II persalinan berdasarkan *evidence based midwifery* yaitu:

- 1) Ibu bersalin dilarang untuk minum dan makan serta membersihkan dirinya. Saat ini ibu bersalin bebas melakukan aktifitas apapun yang mereka sukai.
- 2) Ibu hanya boleh bersalin dengan posisi telentang atau miring ke kiri. Saat ini ibu bersalin bebas untuk memilih posisi yang mereka inginkan.
- 3) Ibu harus menahan nafas pada saat mengejan. Saat ini ibu boleh bernafas saat mengejan.
- 4) Bidan selalu melakukan episiotomi pada ibu persalinan. Saat ini tindakan episiotomi hanya dilakukan pada saat keadaan tertentu yang membutuhkan tindakan tersebut.
- 5) Bidan selalu melakukan pemasangan infus pada ibu bersalin. Saat ini pemasangan infus hanya dilakukan saat kondisi ibu membutuhkan tindakan tersebut (Yulizawati, 2019).

Evidence based midwifery update yang lainnya berkaitan dengan ibu bersalin yaitu:

- 1) Terapi *birthing ball* untuk mengurangi nyeri kala I persalinan. *Birthing ball* adalah salah satu metode terkini yang menggunakan media bola pilates dan membantu ibu bersalin melewati kala I persalinan. Gerakan yang dilakukan adalah dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang di atas bola tersebut sesuai dengan arahan penolong persalinan yaitu bidan. Manfaat *birthing ball* yaitu membuat ibu merasa nyaman, tidak bosan dengan gerakan tidur diatas

kasur secara terus menerus, meningkatkan sekresi hormon endoprin, membuat kemajuan persalinan lebih cepat. Hal ini dapat terjadi karena bola dapat merangsang reseptor di panggul. Penelitian yang dilakukan oleh Makmun, dkk (2021) pada ibu bersalin di RSUD Kota Mataram dengan menggunakan metode ceramah/ penyampaian materi menggunakan leaflet, praktikum kepada responden. Hasil kegiatan ini dapat dilihat dari keaktifan para peserta responden dalam kegiatan ini serta mampu meningkatkan pengetahuan ibu bersalin dalam mengurangi nyeri pada kala I persalinan dengan nilai *pretest* 55% dan *posttest* 91%. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah penurunan nyeri kala I persalinan (Makmun, 2021).

- 2) Aromatheraphi lavender dapat mengendalikan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Penelitian yang dilakukan oleh Susilarini, dkk (2017) dalam Rambe (2022) dengan jenis penelitian *quasy experiment* dan desain penelitian *one group pretest-posttest design* tujuannya untuk mengetahui pengaruh aromateraphi lavender pada skala nyeri persalinan kala I. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ibu bersalin sebelum mendapatkan perlakuan dengan aromateraphi lavender sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 29 responden (87,9%) sedangkan setelah diberikan perlakuan ibu bersalin mengalami penurunan nyeri skala ringan sebanyak 26 responden (78,8%) (Rambe, 2022).

Aromaterapi lavender adalah terapi komplementer dengan menggunakan minyak essensial yang diambil dari bunga lavender. Aromaterapi ini dapat diberikan secara dioles dikulit, di kompres, dihirup dan direndam dengan air atau sebagai media untuk pijat ibu bersalin. Pada ibu bersalin yang diberikan pijat aromaterapi lavender akan merasakan lebih tenang, nyaman dan mengurangi kecemasan. Kandungan dari minyak lavender berguna untuk meredakan nyeri saat kontraksi persalinan datang. Penurunan nyeri intensitas ini dikarenakan ibu bersalin mendapatkan manfaat dari aromaterapi lavender yang memberikan ketenangan sehingga mengurangi kecemasan serta melemaskan otot-otot yang tegang akibat kontraksi uterus yang sering berlangsung (Rambe, 2022).

3) Pengaruh *endhorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin.

Menurut penelitian Khasanah & Wiwit (2020) dengan jenis penelitian analitik dan desain *pretest-posttest design* bertujuan untuk menganalisis pengaruh *endhorphin massage* terhadap intensitas nyeri dan percepatan kala I persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,00 < p\text{-value} < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh positif *endhorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu kala I persalinan. *Endhorphin massage* merupakan tehnik sentuhan ringan untuk mengelola rasa sakit dan relaksasi saat menjalani proses persalinan. Hal ini bisa terjadi karena *endhorphin massage* menghasilkan hormon *endhorphin* di dalam tubuh yang bekerja menghambat sinyal nyeri ke dalam *medula spinalis*. *Endorphin* berperan juga dalam mengubah persepsi rasa sakit yang diterima oleh ujung saraf dari kuat menjadi sedang atau bahkan ke level ringan (Ayati and Sulistyawati, 2020)

3. Evidence Based Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Nifas

a. Pengertian Pelayanan Pada Masa Nifas

Pelayanan nifas adalah pelayanan kesehatan terpadu dan menyeluruh yang diberikan kepada ibu dan bayi sejak 6 jam sampai 42 hari setelah melahirkan. Selama pelayanan nifas diberikan layanan komprehensif termasuk pengumpulan riwayat, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, KB pascapersalinan, manajemen kasus, KIE, dan melakukan rujuk bila diperlukan

b. Kunjungan Masa Nifas

Kunjungan nifas biasa disebut dengan istilah KF. Kunjungan nifas atau KF minimal dilakukan sebanyak empat kali. Kunjungan ibu dan bayi baru lahir dilakukan pada waktu yang bersamaan.

1. Kunjungan Kesatu (KF 1) dilaksanakan pada enam jam sampai 2 hari (48 jam) pasca melahirkan
2. Kunjungan Kedua (KF 2) dilaksanakan 3 sampai 7 hari pasca melahirkan
3. Kunjungan Ketiga (KF 3) dilaksanakan pada 8 sampai 28 hari pasca melahirkan
4. Kunjungan Keempat (KF 4) dilaksanakan pada 29 hingga 42 hari pasca melahirkan

Kunjungan pertama (KF 1) biasa dilakukan di fasilitas kesehatan sedangkan kunjungan kedua sampai keempat bidan melakukan kunjungan nifas dengan berkunjung ke rumah ibu.

c. Involusio Uteri

Involusi uteri merupakan proses kembalinya rahim dalam keadaan sebelum hamil setelah lahir. Rahim pulih ke bentuk sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram selama involusi. Otot polos rahim berkontraksi segera setelah plasenta lahir, menyebabkan proses ini dimulai.

Dalam keadaan normal, rahim tumbuh ke ukuran penuh dalam minggu-minggu menjelang kehamilan, dan berat rahim setelah lahir kira-kira 1 kg karena involusi. Setelah satu minggu beratnya turun menjadi sekitar 500 gram, kemudian menjadi 300 gram pada akhir minggu kedua dan pada akhir minggu ketiga menjadi 100 gram. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi involusi uteri adalah usia ibu, paritas (jumlah anak lahir), pekerjaan, pendidikan, ASI Eksklusif, mobilisasi dini, dan menyusui dini.

d. Perawatan Luka Perineum

Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, mensterilkan rektum, merawat jaringan yang rusak, serta membasmi bakteri dan bau. Perawatan luka perineum dapat dilakukan saat mandi, setelah buang air kecil dan buang air besar. Penatalaksanaan perawatan luka perineum sebagai berikut :

1. Anjurkan ibu untuk membersihkan daerah vulva dari depan ke belakang, diikuti dengan daerah sekitar anus.
2. Vulva dibersihkan setiap kali buang air besar dan kecil dan pembalut diganti minimal sehari dua kali.
3. Hindari menyentuh luka perineum
4. Cuci tangan sebelum dan sesudah mencuci daerah genital dengan sabun dan air bersih

e. Personal Higiene Lanjutan

Pada kondisi nifas, organ reproduksi dan juga hormon belum berfungsi normal, sistem imun tubuh ibu lebih rentan dan belum pulih sempurna. Kondisi kesehatan yang masih rentan bisa menjadi jalan masuk mikroorganisme, virus, dan kuman yang berakibat pada permasalahan kesehatan. Untuk mendukung

tercapainya personal hygiene dalam upaya peningkatan kesehatan maka kegiatan yang dapat dilakukan yaitu:

1. Menjaga kebersihan dengan mandi 2x sehari, mengganti pakaian dan mencuci tangan
2. Konsumsi asupan yang bergizi dan sehat
3. Melakukan aktifitas fisik yang teratur
4. Memelihara, meningkatkan stamina dan kesehatan fisik
5. Menghindari dan mencegah kontak dengan sumber penyakit
6. Ciptakan lingkungan yang bersih pada kamar mandi, sumber air, dan udara
7. Periksa kesehatan secara teratur dan berkala

f. Ketidaknyamanan Masa Nifas

Perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan oleh ibu pada masa nifas menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Nyeri (Nyeri perineum, nyeri kepala, nyeri punggung bawah)

Nyeri perineum mulai dirasakan setelah 6 jam nifas sampai 10 hari nifas. Nyeri perineum disebabkan oleh Tindakan episiotomy yang dilakukan pada persalinan normal.

- 2) *Afterpain*

Afterpain adalah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seorang ibu nifas akibat adanya kontraksi uterus yang diperlukan untuk proses involusi uterus.

- 3) *Diaphoresis*

Ibu nifas akan mengalami diuresis pascapartum, terutama dalam 12-36 jam nifas akibat penurunan kadar estrogen akibat pelepasan plasenta.

- 4) Konstipasi

Pada masa nifas buang air besar dapat tertunda 3-4 hari, hal ini disebabkan oleh penurunan peristaltic usus akibat penurunan hormon progesterone.

- 5) Gangguan laktasi

Ibu nifas kemungkinan mengalami beberapa permasalahan terkait laktasi antara lain produksi ASI kurang, kelainan anatomi seperti puting susu mendatar atau tenggelam, puting susu lecet, dan pembengkakan payudara.

- 6) Retensi Urin

Pada masa nifas, Wanita beresiko untuk mengalami retensi urin akibat Tindakan episiotomi, penggunaan analgesic epidural pada waktu persalinan, persalinan dengan bantuan, primipara, dan perpanjang kala II.

7) Kelelahan

Kelelahan dapat menurunkan kemampuan fisik ibu nifas dalam merawat diri sendiri maupun bayi, menurunkan konstipasi dan meningkatkan resiko depresi pasca melahirkan, menurunkan bonding antara ibu dan bayi.

8) Masalah Psikososial

Perubahan yang terjadi pada masa nifas menuntut ibu untuk dapat beradaptasi secara psikologis. Namun tidak sedikit ibu nifas mengalami kecemasan dan postpartum blues (Ernawati, et al., 2022).

Selama masa nifas banyak ibu yang merasakan ketidaknyamanan terhadap perubahan dalam dirinya. Ketidaknyamanan yang dirasakan dapat berupa perubahan psikologis ibu, masalah menyusui, perubahan fisik. Beberapa upaya untuk dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan sebagai berikut

1) Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu pijat yang digunakan untuk mengatasi masalah menyusui terutama mengenai kelancaran dalam menyusui. Penelitian telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Ma'rifah & Herawati, 2022) membuktikan bahwa pemberian pijat oksitosin kepada ibu nifas hari ke 1-3 dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat melancarkan ASI karena merangsang keluarnya hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang merupakan hormon menyusui, sehingga ASI dapat keluar dengan lancar dan produksi ASI banyak.

Pijat oksitosin juga terbukti dapat mempengaruhi proses involusi uteri. Penelitian membuktikan bahwa pemberian pijat oksitosin kepada ibu nifas 24 jam postpartum dapat membantu proses involusi uteri dengan maksimal. Pijat oksitosin dapat merangsang hipofisis anterior dan posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin, hormon oksitosin akan memicu kontraksi otot polos pada uterus, sehingga dapat terjadi involusi uterus (Ainun, Widowati, & Indrayani, 2020).

2) Nutrisi

Pada ibu nifas sering kali memiliki banyak pantangan makanan yang justru hal tersebut sangat tidak dianjurkan bagi ibu nifas. Ibu nifas perlu mengonsumsi makanan yang bergizi dan tentunya bermanfaat bagi tubuhnya. Terdapat beberapa jenis sumber pangan yang dapat diolah dan dapat bermamfaat untuk mengatasi keluhan pada ibu setelah bersalin

a) Putih Telur Ayam Kampung

Penelitian telah membuktikan bahwa mengonsumsi putih telur ayam kampung bagi ibu nifas sangat berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum. Penelitian yang membuktikan bahwa pemberian putih telur pada ibu nifas dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum derajat II. Hal ini disebabkan kandungan protein yang ada pada putih telur ayam kampung, protein merupakan zat utama dalam proses penyembuhan luka karena protein didapatkan untuk proses regenerasi sel baru pada jaringan yang rusak (Hasuti, Masini, Ayuningtyas, & Idhayanti, 2022).

b) Daun Kelor

Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang kaya akan manfaat, salah satunya untuk meningkatkan produksi ASI. Hal tersebut telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh W, bahwa pemberian daun kelor dengan sediaan cookies yang bertujuan untuk mengurangi rasa langu dan lebih disukai oleh ibu menyusui membuktikan bahwa pemberian cookies daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini disebabkan oleh kandungan flavonoid dan polifenol yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Pujiastuti, Salsabila, & Anwar, 2022).

Daftar Pustaka

- Lubis, K., Ramadhanti, I. P., Rizki, F., Fajri, I., Prastiwi, R. S., Suryanis, I., & Kamila, L. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Mustofa, K. (2023). Prenatal Yoga to Reduce Back Pain Intensity in Pregnant Women. *Faletahan Health Journal*, 10(3).
- Patty, F., Hendriani, D., Syamsiah, & Anggraini, E. (2022). The Effect of Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniquesto Low Back Painin Pregnancy. *Jurnal Kebidanan*.
- Resmi, D., Hadisaputro, S., & Runjati. (2022). Functional Yoga and Acupressure on pain and fungsional capability of lower back pan during the third trimester pregnancy. *OAMJMS*.
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Yulianti, S., Iswari, I., Rahmawati, D. T., Sari, L. Y., & Jumita. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: CV Pustaka El Queena.
- Wulan, S. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(4).
- Ayati, N. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in women's Health*, 3(1), pp. 15–21. doi: 10.30994/jqwh.v3i1.43.
- Makmun, dkk (2021) 'Terapi birthing Ball untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan pada Ibu Bersalin', 5, pp. 400–403.
- Rambe, N. L. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: A Systematic', 8(1), pp. 25–34.
- Yulizawati, D. (2019) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan', in *Section I*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Ainun, F., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uteri pada Post partum di Rumah Bersalin Cuma Cuma Kota Bandung Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2).
- Ernawati, Damalita, A., Hubaedah, A., Irayani, N., Joeliatin, & Fajrin, D. (2022). *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Persalinan dan Nifas*. Jakarta: Rena Cipta Mandiri.
- Hasuti, P., Masini, Ayuningtyas, & Idhayanti, R. (2022). Putih Telur Ayam Kampung Efektif Menyembuhkan Luka Perineum. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4(1).
- Ma'rifah, N., & Herawati, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas hari Ke 1-3 di PMB Surally Kab. Bogor. *Wellness and Healthy Magazine*.

- Pujiastuti, R., Salsabila, D., & Anwar, M. (2022). Potential of Moringa Leaf Cookies to Increase Breastmilk Production in Postpartum Mothers. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(8). doi: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9494>
- Ainun, F., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uteri pada Post partum di Rumah Bersalin Cuma Cuma Kota Bandung Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2).
- Ernawati, Damalita, A., Hubaedah, A., Irayani, N., Joeliatin, & Fajrin, D. (2022). *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Persalinan dan Nifas*. Jakarta: Rena Cipta Mandiri.
- Hasuti, P., Masini, Ayuningtyas, & Idhayanti, R. (2022). Putih Telur Ayam Kampung Efektif Menyembuhkan Luka Perineum. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4(1).
- Ma'rifah, N., & Herawati, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas hari Ke 1-3 di PMB Surally Kab. Bogor. *Wellness and Healthy Magazine*.
- Pujiastuti, R., Salsabila, D., & Anwar, M. (2022). Potential of Moringa Leaf Cookies to Increase Breastmilk Production in Postpartum Mothers. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(8). doi: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9494>

