

SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN



saptabakti

Modul Ajar

TeraphiKomplementer



TRI ENDAH SURYANI, S.ST

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Modul “*Teraphy Komplementer*”. Modul ini diperuntukkan bagi mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

Modul ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik demi kesempurnaan modul ini sangat penulis harapkan. Semoga modul ini bermanfaat dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kebaikan dan kemudahan bagi kita semua.

Bengkulu, Mei 2021

Penulis

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ketua STIKes Sapta Bakti Bengkulu Ibu Hj. Djusmalinar, M.Kes yang selalu memotivasi penulis dan para dosen pada umumnya untuk selalu berkarya dengan banyak mengembangkan bahan ajar berupa menulis buku atau modul baik untuk kepentingan beban kerja dosen maupun untuk akreditasi institusi.

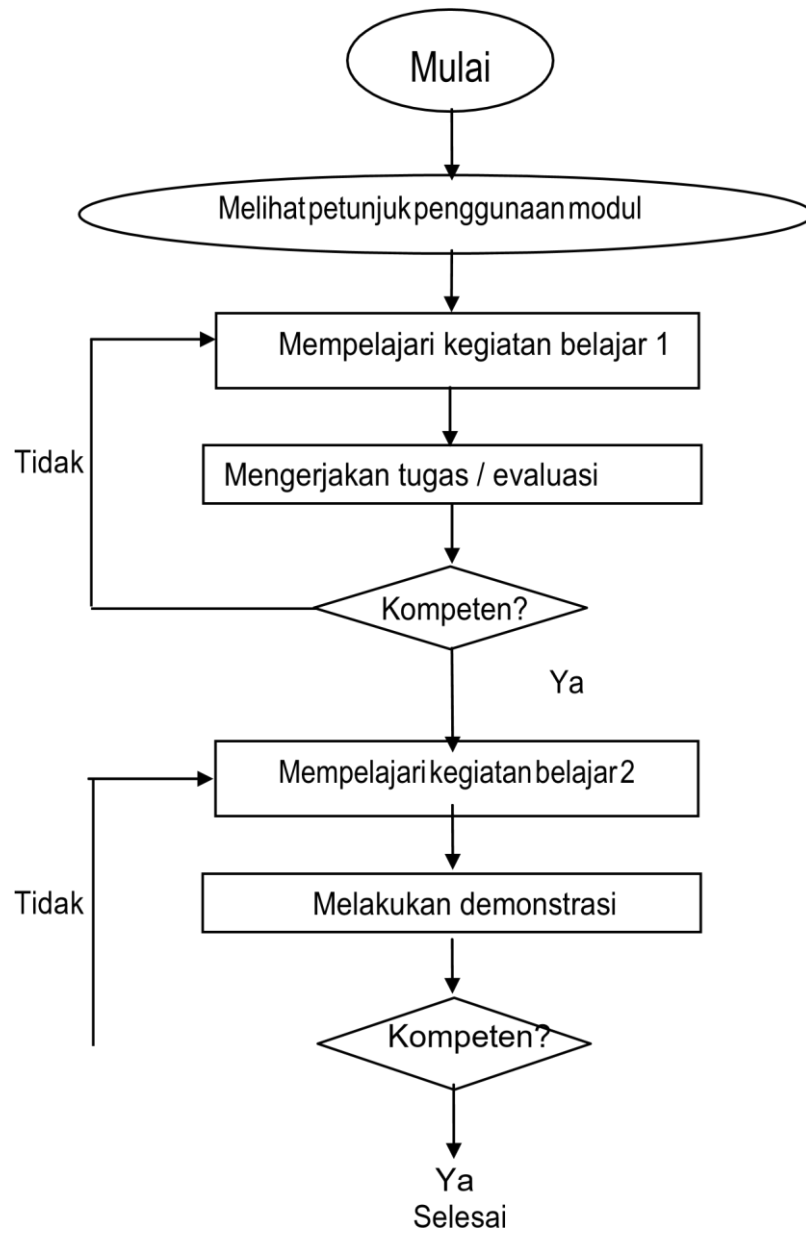
Terima kasih pula disampaikan pada Ka.Prodi Kebidanan Ibu Erli Zainal, M.Keb, yang telah memberikan semangat kepada dosen di jajaran Prodi Kebidanan untuk selalu berkompetisi di dalam penulisan karya ilmiah untuk pengembangan bahan pengajaran, sumbangan telaah terhadap isi modul ini dan ikut memberikan kata pengantar sebagai pelengkap isi modul sekaligus tim pada mata kuliah Asuhan Kebidanan pada remaja dan perimenopause.

Kepada teman sejawat dosen lainnya, yang telah meluangkan waktu memberikan masukan beberapa poin penting tentang materi kegiatan belajar di beberapa bab untuk kelengkapan isi modul ini sesuai keahlian masing-masing. Kepada segenap tim penerbit Prodi Kebidanan, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas kerja samanya selama ini.

Daftar Isi

DEWAN REDAKSI	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
BAB I Praktik teraphi komplemener kebidanan dengan teknik Akrupresure.....	
BAB II Praktik teraphi komplemener kebidanan dengan body mass.....	
BAB III Praktik teraphi komplemener kebidanan dengan herbal .	
DAFTAR PUSTAKA	

MEKANISME PEMBELAJARAN



BAB I

Praktik Terapi Komplementer Kebidanan Dengan Teknik Akupresure



A. Capaian Pembelajaran

1. Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer
2. Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan Teknik akupresure

B. Konsep Asuhan Kebidanan Komplementer

Pelayanan kebidanan merupakan bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan dalam lingkup kesehatan ibu dan anak yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes RI , No. 369/ME NKES/SK/I II /2007). Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut *back to nature*, yaitu kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan.

Penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan.

No.1109/Menkes/Per/IX/2007 Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal

tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional (Ernst & Watson, 2012). 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, seperti yang telah disebutkan dalam paragraf pertama bahwa telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam kebidanan selama satu dekade terakhir (Ernst & Watson, 2012).

C. Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu hamil dengan Terapi Akupresure

Bidan memiliki peran yang sangat krusial terhadap peningkatan kualitas ibu dan anak salah satunya pada pelayanan ante natal care (Global Health Workforce Alliance, Kementerian Kesehatan RI, 2011). Bidan diharapkan dapat mengupgrade kompetensi dalam memberikan pelayanan atau asuhan secara komprehensif dan komplementer. Salah satu pelayanan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan kepada ibu hamil adalah melakukan terapi akupresur. Terapi akupresure berguna untuk kesehatan ibu hamil.

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, uterus akan membesar dan gravitasi akan berpusat ke arah depan, hal ini membuat ibu hamil saat berdiri harus benar-benar bisa memposisikan dirinya, karena selama kehamilan ibu lebih banyak bertumpu pada kekuatan otot, berat badan yang bertambah sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Saat ibu hamil tidak bisa menyesuaikan postur tubuh dengan tepat maka akan terjadi peregangan yang maksimal dan menyebabkan kelelahan dan pegal di area punggung bagian bawah sehingga timbul rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah (Aswitami & Mastiningsih, 2018).

Nyeri merupakan rasa tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang secara subjektif dimana rasa itu merupakan suatu pengalaman sensorik maupun emosional. Nyeri punggung bawah pada kehamilan dianggap menjadi

penyebab terganggunya kenyamanan ibu dalam melewati kondisi hamil (Stewart, 2014). Negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korean dan Israel, insiden nyeri pada ibu hamil yaitu sebanyak 50%. Ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yang mengganggu aktifitas ibu sehari-hari, dan secara tidak langsung mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil tersebut (Sneag & Bendo, 2007). Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri punggung bawah di masa kehamilan baru diperoleh dari data yang didapat dari penelitian Suharto (2001) dilaporkan bahwa dari 180 ibu hamil yang dijadikan subjek penelitian, 47% mengalami nyeri punggung bawah.

Banyak ibu hamil yang menganggap nyeri punggung bawah bukanlah suatu hal yang perlu di khawatirkan, namun sebenarnya apabila tidak ditangani dengan baik dan lebih awal, prognosis nyeri punggung bawah akan menjadi buruk. Biasanya ibu hamil dengan nyeri punggung bawah akan kesulitan saat beraktivitas, misalnya kesulitan untuk mengambil posisi dari duduk lalu berdiri, begitu pula sebaliknya, bahkan ibu akan mengalami kesulitan untuk turun dari tempat tidur. Jika hal tersebut berlangsung terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, maka jangka panjangnya nyeri akan menyebar ke daerah panggul dan lumbar, hal ini akan menyebabkan ibu kesulitan untuk berjalan.

Berbagai teknik komplementer diantaranya: terapi pijat (61,4°/e), relaksasi (42,6°/e), yoga (40,6°/c) dan akupresur (44,6°/c) sudah diteliti dan dikembangkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Wang eel., 2005). Akupresur merupakan bagian dari fisioterapi dimana teknik ini diberikan dengan pemijatan dan stimulasi yang difokuskan pada titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga sakit dan nyeri yang dirasakan akan berkurang serta peredaran energi *vital* dan *chi* akan aktif kembali. Pengertian akupresure ini sangat sesuai dengan research yang dilakukan oleh peneliti Taiwan tentang terapi akupresure yang digunakan untuk mengobati nyeri punggung bawah dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan terapi akupresure dan manfaatnya terbukti efektif selama 6 bulan.

Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Ada juga yang menyatakan akupresur adalah seni penyembuhan kuno dengan menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami (Noviyanti, 2016). Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dan meringankan nyeri otot punggung (Noviyanti,2016).

Akupresur memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Pencegahan penyakit Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat tertentu sesuai dengan aturan yang ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya untuk mencegah masuknya penyebab penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.
- b. Penyembuhan penyakit Akupresur dapat digunakan untuk proses penyembuhan keluhan sakit dan dilakukan dalam keadaan sakit.
- c. Rehabilitasi Akupresur digunakan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

Menurut penelitian (Pravikasari, 2014), terdapat ratusan titik akupresur pada permukaan tubuh. Titik ini adalah tempat terakumulasinya (berkumpulnya) energi vital. Semua titik- titik tersebut dapat digunakan sebagai titik diagnosis maupun titik terapi. Menurut fungsinya ada tiga jenis titik akupresur. Titik pertama yaitu titik tubuh atau titik umum. Titik ini adalah titik yang berada di sepanjang meridian. titik ini langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridiannya.

Titik kedua yaitu titik istimewa. Titik ini berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus. Terakhir adalah titik nyeri. Titik nyeri adalah titik yang terdapat pada daerah keluhan jika di berikan tekanan selalu terasa nyeri dan fungsinya hanya simptomatis, penghilang rasa nyeri.

Cara menentukan lokasi titik pemijatan yang benar ada beberapa cara yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. menggunakan tanda anatomis tubuh, seperti benjolanbenjolan tulang, garis siku atau garis telapak tangan, putting susu, batas rambut, lipatan tangan dan sebagainya.
- b. Cara kedua yaitu pembagian sama rata, dimana suatu bagian tubuh tertentu dibagi sama rata untuk mendapat titik yang tepat serta menggunakan pedoman lebar jari.
- c. Dalam penekanan atau perangsangan akupresur ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu reaksi yang akan ditimbulkan, kondisi pasien dan jenis keluhan yang dialami pasien. Arah pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita oleh pasien. Sifat penyakit Yang, se, panas, luar maka pemijatan pada titik akupresur yang dilakukan adalah berlawanan dengan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah sedate. Sedangkan, sifat penyakit Yin, si, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah dengan jarum jam sebanyak 30 putaran.
- d. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, panas, perih, kesemutan dan lain sebagainya. Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) menjadi lancar, juga akan merangsang keluarnya hormon endorfin. Akupresur menerapkan beberapa teknik pemijatan.

- a. Teknik pertama yaitu menekan.

Penekanan dapat dilakukan dengan ibu jari, telunjuk, dan jari tengah yang disatukan dalam kepalan tangan. Penekanan dilakukan di daerah keluhan dengan tujuan untuk mendeteksi jenis keluhan meridian atau organ, selain untuk melancarkan aliran energi dan darah.

- b. Teknik kedua yaitu memutar.

Memutar dilakukan didaerah pergelangan tangan atau kaki. Tujuan dari metode memutar adalah meregangkan dan merelaksasikan otot-otot yang mengalami ketegangan.

- c. Teknik ketiga adalah mengetuk.

Mengetuk biasanya melibatkan gerakan mengetuk-ngetuk titik-titik meridian organ. Biasanya dengan menggunakan jari tengah, atau ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan dan dilakukan setiap 2-3 detik sekali selama beberapa menit.

- d. Teknik keempat yaitu menepuk.

Menepuk digunakan untuk mendorong aliran energi dan darah. Caranya dengan menepuk telapak tangan yang terbuka sebanyak 5-10 kali pada berbagai meridian. Teknik yang terakhir adalah menarik. Menarik dilakukan untuk menarik jari-jari tangan atau kaki dengan cara diurut terlebih dahulu kemudian ditarik secara perlahan menggunakan jari jempol dan telunjuk dengan tenaga yang pelan dan tidak secara mendadak.

Alat yang harus disiapkan sebelum melakukan asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil dengan teknik akupresure adalah sebagai berikut:

- Baby oil atau minyak terapi yang lain seperti minyak VCO, Minyak biji bunga matahari dll.
- Pakaian massage
- Tempat yang nyaman dan penerangan yang nyaman
- Musik klasik atau musik yang menenangkan

Teknik dan Titik akupresure pada ibu hamil:



(Harus dengan Anjuran Dokter) !



SP6

Merangsang dan mengurangi sakit saat kontraksi



BL60

Meringankan nyeri persalinan



PC8

Menginduksi persalinan



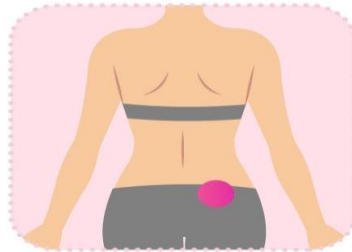
BL67

Membantu mengubah posisi janin



L14

Membuat bayi masuk panggul

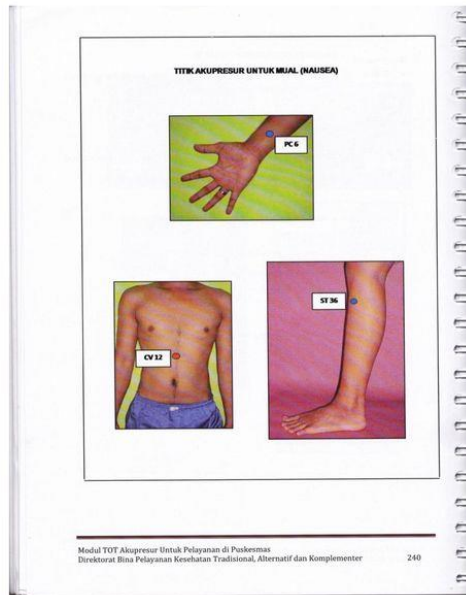


BL32

Merangsang kontraksi



Akupresur untuk mengurangi mual muntah



- PC6 : 4,5 cm di atas garis lipat pergelangan tangan ,antara 2 tendon (dilemahkan)
- CV12 : ventral tubuh grs median,8 cm atas umbilicus
- ST 36 : 3 pembagian rata dr batas patelladan lebar 1 jari tepi nanterior tl tibia (di kuatkan)

Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:

1. Abdominal massage

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.

2. Leg massage

Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Kontraindikasi keadaan pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

- 1) Perdarahan
- 2) Demam
- 3) Mual
- 4) Diare
- 5) Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis
- 6) Tekanan darah tinggi
- 7) Pnemonia akut
- 8) Penyakit infeksi
- 9) Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
- 10) Kanker



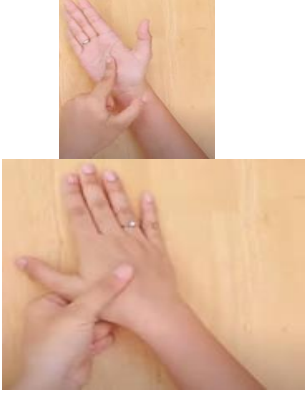



TEKNIK PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL


Alat dan bahan

1. Baby oil, atau minyak lain yang bersumber dari biji
2. Tempat yang nyaman bisa meja atau tempat yang datar
3. Alat cuci tangan
4. Waslap

Langkah kerja:

o	Langkah kerja	Gambar
	<p style="text-align: center;">Informed concent</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan maksud dan tujuan c. Menjelaskan langkah kerja d. Meminta persetujuan pasien 	
	<p style="text-align: center;">Langkah I</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mencuci tangan · Melumuri telapak tangan dengan oil · Letakkan tangan di atas meja dengan tangan menghadap ke atas 	

	<p>Temukan titik acupresure di bawah pergelangan tangan</p>	
	<p>Tekan titik acupresure searah jarum jam</p>	
	<p>Langkah II Cari titik accupresure di sela telunjuk dan ibu jari</p>	
	<p>Pijat memutar searah jarum jam dan lakukan hingga rasa mual berkurang</p>	
	<p>Langkah 3 Cari titik acupresure di ujung jari manis</p>	
	<p>Kemudian pijat titik tersebut dengan ujubg jari telunjuk dan ibu jari</p>	

		
0	Terminasi Tanyakan respon dari pasien	

Evaluasi dan tugas:

1. Carilah jurnal jurnal yang mendukung teknik accupresure dalam mengatasi masalah kebidanan
2. Lakukan praktik mandiri accupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil TM 1

Capaian Pembelajaran :

Mahasiswa mampu mengaplikasikan

a. Definisi Akupresur

Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit. pada titik-titik penekanan ini, lebih dari 1000 darinya sebenarnya merupakan syaraf kecil dengan diameter kurang lebih satu sentimeter, dengan kedalaman yang bervariasi antara seperempat hingga beberapa inci. yang menempel atau dekat dengan otot atau tendon. Titik-titik akupresur terletak pada kedua telapak tangan begitu juga pada kedua telapak kaki.

Di telapak kita terdapat titik akupresur untuk jantung, paru, ginjal, mata, hati, kelenjar tiroid, pankreas, sinus dan otak. Jika anda tidak mengetahui secara tepat dimana titik -titik itu secara tepat di tangan anda maka tepukkanlah tangan anda selama dua menit dan tangan anda akan mendapatkan tekanan yang diperlukan. Akupresur adalah terapi dengan menekan titik di bagian tubuh yang merupakan jalur meridian (saluran dalam tubuh yang dilewati energi Chi) dengan penekanan menggunakan

tangan, terutama jempol, sehingga dengan penekanan tersebut akan mempengaruhi Chi (energi), Xie (darah) dan organ-organ tubuh baik organ padat (Cang) dan organ berongga (Fu), sehingga keseimbangan panas-dingin tubuh bisa harmonis, daya tahan tubuh meningkat, sehingga patogen penyakit bisa ditangani oleh imunitas tubuh tersebut (Wei Chi). Akupresur dengan akupuntur secara prinsip sama, hanya perbedaannya ialah pada cara merangsang jalur meridian itu kalau pada akupuntur dipakai alat yaitu jarum kalau dengan akupresur dengan menggunakan pijatan jari atau tangan.

b. Manfaat Terapi Akupresur

1) Manajemen Stress dan keseimbangan tubuh energy

Akupresur membantu seseorang dalam pengelolaan stress. Ini menenangkan ketegangan syaraf dan meningkatkan ketahanan stres individu karena langsung bekerja pada sistem saraf otonom. Akupresur meningkatkan relaksasi tubuh dan menciptakan pikiran positif. Akupresur mampu dalam mengurangi ketidaknyamanan dan bekerja dalam meningkatkan seseorang kesejahteraan mental serta kesejahteraan emosional karena kunci untuk gangguan belajar dan trauma emosional. Dengan membebaskan stress, meningkatkan kekebalan akupresur seseorang untuk berbagai penyakit, mempromosikan kesehatan dan mengembalikan aliran energi positif dalam tubuh.

2) Meringankan Nyeri

Akupresur dikenal memiliki efek jangka panjang pada nyeri di bagian tubuh yang berbeda. Akupresur dipraktikkan di seluruh dunia untuk mengobati radang sendi, nyeri otot di lengandan leher, nyeri leher, nyeri sendi, spondilitis, osteoarthritis, nyeri yang disebabkan oleh olahraga dan atletik dan nyeri tubuh lainnya. Terapis Akupresur berpendapat bahwa akupresur harus digunakan sebagai pengobatan utama untuk gangguan lokomotif. Satu dapat belajar perawatan diri aplikasi akupresur untuk mengatasi kelelahan, sakit kepala, nyeri otot kronis dan fibromyalgia. Dengan teknik akupresur, seseorang dapat menyingkirkan gangguan saraf

seperti kelumpuhan wajah, gangguan saraf perifer, epilepsi, vertigo, multiple sclerosis, sinusitis, insomnia, masalah libido dan gangguan perut

3) Berkaitan dengan Bersalin

Akupresur sangat membantu dalam menangani perubahan dan risiko kehamilan. Berlatih akupresur selama kehamilan melemaskan otot-otot Anda, menyeimbangkan mood dan emosi, meredakan gejala fisiologis yang berhubungan dengan kehamilan seperti kembung, retensi air, kram otot, nyeri pada leher, punggung, pinggul, linu panggul, sakit kepala, mual, tekanan darah, aliran darah dll. Pada trimester terakhir kehamilan, akupresur menginduksi akhir persalinan, memudahkan proses pengusiran dan mengurangi nyeri persalinan. Setelah melahirkan, ia membantu seorang wanita dengan memperkuat kekuatan penyembuhan dari tubuhnya. Secara alami mengurangi depresi pasca melahirkan, stres, masalah laktasi dan gangguan kelamin. Akupresurterapi pijat sangat membantu seorang wanita trauma postmenstrual, menopause, nyeri menstruasi, perubahan suasana hati dan sakit punggung

c. Teori Dasar Praktek Akupresur

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pijat akupresur:

1) Pijat akupresur tidak boleh dilakukan terhadap orang yang :

- Dalam keadaan yang terlalu lapar
- Dalam keadaan terlalu kenyang
- Dalam keadaan terlalu emosional (marah, sedih, khawatir)
- Dalam keadaan hamil muda

2) Selain kondisi si penderita, ruangan untuk terapi akupresurpun harus diperhatikan :

- Suhu ruangan jangan terlalu panas atau terlalu dingin.
- Sirkulasi udara baik, tidak terlalu pengap dan tidak melakukan pemijatan di ruang berasap.

- Terapi bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan tenang, tidak dalam keadaan tegang.

3) Cara Memijat Akupresur

- Pijatan bisa kita lakukan setelah menemukan titik meridian yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri, linu atau pegal.
- Pijatan bisa dilakukan dengan menggunakan jari tangan, (Jempol dan Jari telunjuk)
- Lama dan banyaknya tekanan (pemijatan)
- Pijatan untuk menguatkan (Yang), untuk kasus penyakit dingin, lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.
- Pemijatan yang berfungsi melemahkan (Yin) untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam.

- d. Terapi akupresur dapat dilakukan di berbagai bagian tubuh, termasuk pada wajah. Ini merupakan alat untuk menyehatkan kulit, yang juga dapat membuat panjang umur. Facial akupresur/totok wajah membuat kulit wajah Anda bersih dan kencang. Facial akupresur/totok wajah menghasilkan aliran darah lokal di kapiler-kapiler wajah dan melepaskan Anda dari berbagai keluhan seperti sakit kepala, insomnia, ketegangan saraf, sinus, mata lelah, dan sumbatan hidung. Facial akupresurbekerja secara spesifik untuk menghasilkan kesehatan kulit. Cara kerja dari facial akupresurpada wajah adalah sebagai berikut :-
 Membantu mengatur aliran bebas dari Qi dan darah serta memfasilitasi penyerapan nutrisi-nutrisi.-Merangsang/menstimulasi drainase limfatik dan membantu kulit untuk bernapas.-Merangsang/menstimulasi kulit untuk memproduksi kolagen, serta melembutkan dan menghaluskan kulit, juga mengatur keseimbangan hormon.-Mengatur kerja normal dari organ-organ dalam dan menyebabkan kontraksi otot

BAB II

Praktik Terapi Komplementer Kebidanan Dengan Teknik Body Mass



A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer Body mass
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan body mass (Massage dan Yoga.)

B. Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu hamil dengan Terapi Body Mass (Massage dan Yoga)

Pada Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemic COVID-19 yang di terbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI 2020, ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas berupa senam ibu hamil, yoga/pilates/aerobic peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat.

Yoga merupakan salah satu bagian dari terapi komplementer. Yoga yang biasa diterapkan pada ibu hamil disebut prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dalam mempersiapkan proses persalinan yang nyaman. Manfaat yang didapatkan dalam melakukan prenatal yoga adalah menjaga keseimbangan hormon, mengurangi *morning sickness*, mengurangi keluhan sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah terjadinya sakit saat hamil, meningkatkan sirkulasi darah,

meremajakan otot-otot kaki, menguatkan lutut, pergelangan kaki dan paha dan meredakan gejala linu pinggul yang biasa di rasakan oleh ibu hamil disebabkan oleh tekanan bayi. Kontra indikasi prenatal yoga adalah preeklamsia, placenta previa, cervix incompetent, hipertensi dan riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya.

Pregnancy massage dengan konsep holistic adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara efflurage, petrisage, dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan darah dan sirkulasi (Wahyuni, 2007).

Pijat kehamilan dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil relaks akan lebih merasa bahagia, sehat dan melahirkan lancar (Sutarmi, dkk, 2014).

Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:

1. Abdominal massage

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.

2. Leg massage

Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Kontraindikasi keadaan pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

1. Perdarahan
2. Demam
3. Mual
4. Diare
5. Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis
6. Tekanan darah tinggi
7. Pnemonia akut
8. Penyakit infeksi
9. Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
10. Kanker

Manfaat Pregnancy Massage

1. Menciptakan hubungan yang harmonis antara ibu dan bayi
2. Meningkatkan sirkulasi darah
3. Mengurangi kecemasan
4. Meningkatkan pola tidur
5. Membantu mengurangi edema
6. Memperbaiki postur tubuh
7. Mengurangi nyeri punggung, bahu, dan leher pada ibu dan kondisi otot secara umum kehamilan
8. Menstabilkan perubahan hormon dan tekanan darah

Posisi pregnancy massage

1. Prone (telungkup)
2. Supinasi (telentang)
3. Semireclining (semi fowler)
4. Sidelying (menyamping)

Tahap persiapan sebelum melakukan Massage

Persiapan alat:



1. Kursi/ tempat duduk dan tempat bersandar
2. Kasur spreng putih,
3. Selimut
4. Aromaterapi diffuser
5. Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien
6. Handuk

Persiapan bidan

1. Menyiapkan alat
2. Mengatur posisi pasien se nyaman mungkin
3. Mencuci tangan

Langkah kerja:

No	Langkah kerja	Gambar
1	<p>Informed consent</p> <ul style="list-style-type: none"> e. Memperkenalkan diri f. Menjelaskan maksud dan tujuan g. Menjelaskan langkah kerja h. Meminta persetujuan pasien 	
2	<p>Langkah I</p> <p>Persiapan alat</p> <p>Menyiapkan alat yang digunakan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kursi/ tempat duduk dan tempat bersandar · Kasur spreng putih, · Selimut · Aromaterapi diffuser · Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien · handuk · mengatur posisi pasien se nyaman mungkin 	

3	<p>Persiapan Bidan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mencuci tangan · Melumuri telapak tangan dengan oil 	
4	<p>Persiapan Lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> · Menutup gorden atau pintu · Pastikan privasi pasien terjaga 	
5		
6	<p>Pijat memutar searah jarum jam dan lakukan hingga rasa mual berkurang</p>	
8	<p>Langkah 3 Cari titik acupresure di ujung jari manis</p>	
9	<p>Kemudian pijat titik tersebut dengan ujung jari telunjuk dan ibu jari</p>	
10	<p>Terminasi Tanyakan respon dari pasien</p>	

BAB III

Praktik Terapi Komplementer Kebidanan Dengan Teknik Herbal



A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penggunaan komplementer Body mass
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer kehamilan untuk mengatasi keluhan masa kehamilan dengan terapi Herbal

B. Asuhan kebidanan Komplementer pada ibu Hamil dengan Terapi Herbal

Pandemi covid-19 juga telah menyebabkan terjadinya masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Rekomendasi yang dikeluarkan oleh PP Pogi yang disampaikan oleh ketua Himpunan Obstetric Ginekologi Sosial Indonesia (HOGSI), Dr. dr R. Soerjo Hadijono SpOG (K) pada acara Webinar Ikatan Bidan Indonesia (IBI) bekerja sama dengan USAID Jalin pada tanggal 22 April dan 30 April 2020 tentang Pelayanan Antenatal Pada Masa Pandemi Covid-19. Dr. dr R. Soerjo Hadijono menjelaskan bahwa pada trimester 1 pemeriksaan antenatal dibutuhkan untuk skrining faktor resiko dan pemeriksaan ultrasonografi bila ada keluhan serta kecurigaan terhadap kejadian kehamilan ektopik, pada trimester II pemeriksaan ANC dapat dilakukan melalui tele konsultasi/konseling kecuali di jumpai kondisi gawat darurat, pada trimester III pemeriksaan antenatal harus dilakukan dengan tujuan utama untuk

menyiapkan proses kehamilan. Adapun kondisi yang membutuhkan pemeriksaan antenatal adalah mual/muntah hebat, perdarahan banyak, gerakan janin berkurang, ketuban pecah, nyeri kepala hebat, tekanan darah tinggi, kontraksi berulang, ibu kejang, ibu hamil dengan DM Gestasional, PEB, pertumbuhan janin terhambat dan penyakit penyerta lain.

Ramuan herbal yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan asuhan komplementer pada ibu hamil seperti aromaterapi, jeruk, sere, beras, dll yang dikemas dalam bentuk produk.

Keluhan yang sering kita temui pada ibu hamil adalah masalah mual muntah terutama pada trimester pertama. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Salah satu bentuk terapi komplementer dalam mengurangi terjadinya mual adalah pemberian aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia adalah sebagai berikut : minyak tumbuh-tumbuhan yang merupakan sumber aromaterapi dapat masuk ke dalam tubuh dengan 2 cara yaitu diabsorpsi kulit dan inhalasi, pemberian aromaterapi dapat dilakukan dengan cara Inhalasi, Topikal atau dioles, Pijatan, dan Semprotan untuk ruangan. Penelitian yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi pada ibu hamil mengatakan bahwa pemberian aromaterapi peppermint inhalasi pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah dan menurut Tillett (2010) dan Burns (2000) dalam *Systematic Review* Smith (2011) belum ada penelitian atau bukti nyata bahwa pemberian aromaterapi pada ibu berdampak merugikan ibu maupun janin.



Sedangkan pada masa nifas salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah *herbal compresses*. Teknik ini merupakan gabungan antara teknik di Swedia dan Thailand. Di Thailand sendiri biasanya disebut dengan *hot herbal compresses*. *Herbal compresses* terbuat dari kain yang dibuat dalam bentuk bola kemudian ujung-ujung kain diikat mejadi satu di dalamnya terdapat ramuan herbal yang terdiri dari jeruk purut, kunyit, kapur barus, serai, serta rempah-rempah lainnya, kemudian bola ini di panaskan (dikukus) terlebih dahulu. Manfaat dari *herbal compresses* adalah melancarkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan, menghilangkan peradangan otot, menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan pembengkakan pada payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Ketsuwan *et al* (2018) menunjukkan bahwa *herbal compresses* dapat mengurangi rasa sakit pada payudara ibu post partum yang mengalami pembengkakan, hal-hal yang perlu diketahui sebelum menggunakan *herbal compresses* adalah tidak boleh diberikan pada saat panas. Pada saat digunakan lapisi *herbal compresses* dengan handuk yang bersih, jangan menekan terlalu keras, kompres pada daerah yang sudah di tentukan.