



## **MODUL PRAKTIK ASUHAN KEBIDANAN DENGAN PELAYANAN PENDEKATAN KOMPLEMENTER DI KOMUNITAS**



**Oleh :**

**Iin Nilawati, M.Kes**

**Erli Zainal, M.Kes**

**Tri Endah suryani, SST**

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan hidayahNya, sehingga kami dapat menyelesaikan modul praktek Asuhan Kebidanan pada dengan pendekatan komplementer di komunitas. Modul ini diperuntukan bagi pegangan mahasiswa di laboratorium Stikes Sapta Bakti.

Modul ini disusun dengan tujuan untuk memudahkan mahasiswa pada proses pembelajaran khususnya praktikum Asuhan Kebidanan dengan pendekatan komplementer di Komunitas. Diharapkan modul ini menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa yang melaksanakan praktikum di laboratorium Stikes Sapta Bakti. Pada kesempatan ini penyusun menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan modul praktek ini.

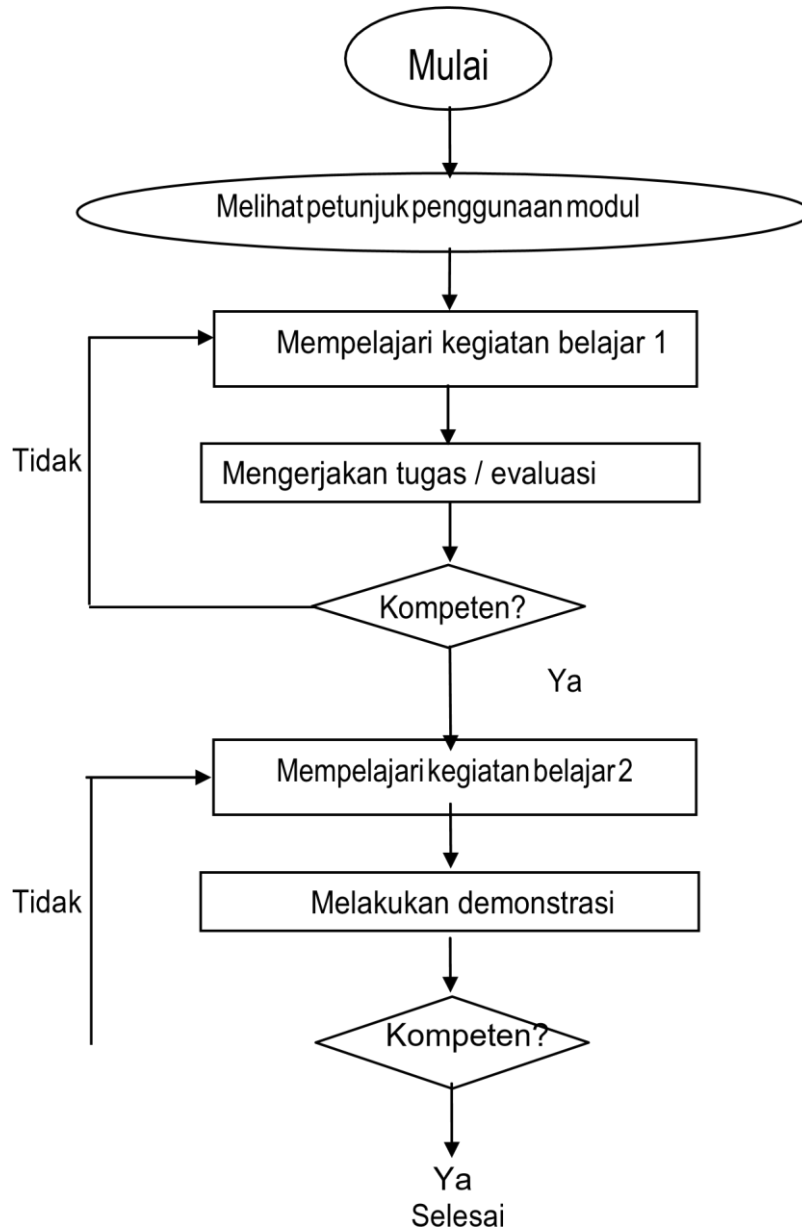
Kami menyadari bahwa modul praktek ini belum sempurna, untuk itu penyusun mengharapkan masukan demi kesempurnaan modul Praktikum Asuhan Kebidanan Komplementer di komunitas dengan pendekatan. Semoga modul ini dapat bermanfaat.

Penulis

**DAFTAR ISI**

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>2</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>3</b>
<b>Mekanisme Pembelajaran .....</b>	<b>4</b>
<b>Petunjuk Penggunaan Modul .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>6</b>
<b>Asuhan Kebidanan Komplementer Masa Accupresure</b>	
<b>BAB II .....</b>	<b>24</b>
<b>Asuhan Kebidanan Komplementr Body Mass (Massage dan Yoga) di komunitas</b>	
<b>BAB III .....</b>	<b>51</b>
<b>Asuhan Kebidanan Komplementer dengan terapi Herbal di Komunitas</b>	
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>67</b>

# MEKANISME PEMBELAJARAN



## PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul ini sebagai penuntun dalam proses pembelajaran, sangat penting untuk dipelajari karena akan sangat berkaitan dengan materi berikutnya dalam mata kuliah Asuhan Kebidanan pada masa Kehamilan dengan pendekatan Komplementer. Nah, untuk dapat memahami uraian materi dalam modul ini dengan baik, maka ikuti petunjuk dalam penggunaan modul ini, yaitu:

1. Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa dan bagaimana mempelajari modul ini.
2. Bacalah modul ini secara teratur dimulai dari Kegiatan Belajar bab I, dengan mengikuti setiap materi-materi yang dibahas, temukan kata kunci dan kata-kata yang dianggap baru. Carilah arti dari kata-kata tersebut dalam kamus anda.
3. Carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang materi modul untuk lebih memahami materi yang anda pelajari
4. Pada akhir kegiatan belajar akan ada latihan untuk menguji pemahaman anda mengenai materi yang telah dibahas. Apabila pemahaman anda belum mencapai sedemikian, maka anda ditugaskan kembali untuk mempelajari materi yang terkait hingga memahami sehingga dapat melanjutkan pada kegiatan belajar berikutnya.
5. Lakukan simulasi keterampilan dengan tepat dan sistematis sesuai dengan panduan skenario kasus dan jobsheet
6. Apabila anda hasil evaluasi menyatakan anda mampu melakukan keterampilan dengan tepat dan sistematis maka anda telah menyelesaikan kegiatan pembelajaran pada modul praktek ini



### A. Capaian Pembelajaran

1. Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada dengan penggunaan komplementer di Komunitas
2. Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer di komunitas

### 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/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).

Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Prinsip dari terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku. Menurut WHO terapi komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan. Istilah pengobatan komplementer atau pengobatan alternatif mengacu pada satu set luas praktik pelayanan kesehatan yang bukan merupakan bagian dari tradisi Negara itu sendiri. Misalnya saja di Indonesia Jamu itu menjadi tradisi, sehingga bukan menjadi terapi komplementer melainkan masuk dalam pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional adalah pengobatan yang sudah ada sejak zaman dahulu digunakan dan di turunkan secara turun temurun pada suatu Negara.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang di tunjukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik tapi belum diterima dalam kedokteran konvensional. Dalam penyelenggaraannya harus sinergis dan terintegrasi dengan pelayanan pengobatan konvensional dengan tenaga pelaksanaanya dokter, dokter gigi, perawat, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya yang memiliki pendidikan dalam bidang pengobatan komplementer tradisional-alternatif. Jenis pengobatan komplementer tradisional-alternatif yang dapat diselenggarakan secara sinergis dan terintegrasi harus di tetapkan oleh menteri kesehatan setelah memalui pengkajian. Dalam pelayanan

kebidanan terapi komplementer dapat diberikan mulai dari remaja, kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui, bayi dan balita serta wanita usia subur.

### Klasifikasi

Secara Internasional oleh *The House of Lords* (2000) terapi komplementer yang bisa diterapkan di komunitas diklasifikasi menjadi 3 group yaitu:

1. Group I :terapi yang diorganisasikan oleh professional, mempunyai sistem yang lengkap dalam pelayanan kesehatan dengan jalur pendidikan yang terstandar, kode etik dan berdasarkan riset. Contoh nya seperti : Osteopathy, Chiropractic, Acupuncture, Herbal Medicine, Homeopathy
2. Group II : terapi pelengkap (komplementer)/ suportif dalam pelayanan kesehatan, bukti riset masih terbatas, belum ada aturan secara nasional. Contohnya adalah: Aromatheraphy, Reflexology, Massage, Shiatssu, Hypnotheraphy, Yoga
3. Group III : merupakan terapi alternatif, belum diatur secara khusus, belum banyak bukti riset. Group III dibedakan menjadi 2 yaitu III A dan IIIB, yang termasuk III A adalah terapi dengan system tradisional dan tidak banyak digunakan dalam pelayanan kebidanan seperti Traditional chinese medicine (TCM), Indian ayurvedic medicine, Japanese campo, Antroposopical medicine, dan Naturophathy. Sedangkan group III B adalah diagnostic terapi contohnya crystal teraphy, dowsing, iridology, radionics.

Di Indonesia terapi komplementer diklasifikasikan menjadi 3 yaitu:

1. Pelayanan Kesehatan Tradisional  
Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Contoh pelayanan kesehatan tradisional adalah penggunaan bengkung pada ibu nifas
2. Layanan Kesehatan Ramuan  
Pelayanan kesehatan tradisional yang telah terbukti secara empiris kini sudah mulai berkembang sesuai dengan kemajuan tehnologi, Salah satu upaya dalam



menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh yaitu pelayanan kesehatan tradisional dengan ramuan. Ramuan tradisional dikemas dengan cara efektif, efisien dan modern sehingga mudah di gunakan. Apresiasi pemerintah tentang obat tradisional ramuan mulai menguat sejak pencanangan tahun kebangkitan jamu pada tanggal 27 Mei 2008 oleh Presiden Republik Indonesia. Pencanangan ini menyadarkan semua pihak untuk mengembangkan industry dan usaha jamu agar dapat diterima dalam bidang kesehatan. Peraturan Pemerintah RI Nomor : 103 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional dalam salah satu pasal menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dibina dan diawasi oleh pemerintah agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanan serta tidak bertentangan dengan norma agama.

Pelayanan kesehatan tradisional yang aman, berkhasiat dan berkualitas sangat dibutuhkan oleh masyarakat seperti yang telah di canangkan oleh kementerian kesehatan melalui saintifikasi jamu. Saintifikasi jamu adalah pembuktian ilmiah jamu melalui penelitian berbasis kesehatan. Selain itu juga mendorong terbentuknya jejaring dokter, bidan, perawat maupun tenaga kesehatan yang lain sebagai peneliti dalam rangka upaya preventif, promotif, rehabilitatif dan paliatif menggunakan jamu. Contoh penggunaan pelayanan kesehatan ramuan adalah pilis, tapel, parem, jamu dll

### 3. Layanan Kesehatan Keterampilan

- a. Massage atau pijat adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh – baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat – dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun menggunakan alat mekanis. Pijat biasanya menggunakan tangan, jemari, sikut, lengan, kaki, atau alat pemijat. Pijat dapat memberikan relaksasi, rasa nyaman, dan kebugaran. Pada beberapa kasus, pijat dapat digolongkan sebagai tindakan medis terapi penyembuhan, misalnya pada kasus kram otot, terkilir, atau keseleo. Pijat dapat berupa

kegiatan terapi kesehatan, bersifat rekreasional, atau bersifat seksual. Pada pelayanan kesehatan pijat dapat di aplikasikan pada ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung, pada ibu bersalin untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi dan pada saat nifas untuk mengembalikan kesehatan dan kebugaran tubuh ibu setelah melahirkan. Pada bayi dan balita pijat dapat digunakan untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi.

b. Akupuntur

Akupuntur adalah teknik memasukkan atau memanipulasi jarum ke dalam "titik akupunktur" tubuh. Menurut ajaran ilmu akupunktur, ini akan memulihkan kesehatan dan kebugaran, dan khususnya sangat baik untuk mengobati rasa sakit. Definisi serta karakterisasi titik-titik ini di-standardisasi-kan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)



Manfaat akupuntur yaitu dapat mengurangi nyeri pada kehamilan, persalinan maupun nifas, membantu mengobati insomnia (gangguan tidur), meningkatkan pemulihan kanker dan efek kemoterapi, membantu mencegah penurunan kehilangan fungsi otak secara kognitif. Selain bermanfaat Akupuntur juga memiliki efek samping yaitu rasa sakit setelah akupuntur, memar di area yang tertusuk jarum, jika jarum terdorong terlalu dalam dapat menyebabkan cedera organ dan jika penggunaan tidak steril dapat mengakibatkan infeksi. Akupuntur tidak direkomendasikan pada

penderita kelainan perdarahan atau pasien yang sedang menggunakan obat pengencer darah.

c. Akupresure

Acupressure adalah teknik penyembuhan tradisional asal Cina dengan menggunakan jari-jari tangan ataupun dengan menggunakan alat bantu seperti stik kayu (tusuk jari), dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk memperlancar aliran chi dalam tubuh yang mengaktifkan kekebalan di dalam tubuh untuk penyembuhan penyakit.

Akupresure berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (*qi*) pada seluruh tubuh (Kementerian Kesehatan, 2014). Ilmu Akupunktur berasal dari daratan Cina. Menurut buku Huang Ti Nei Cing (*The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*) ilmu ini mulai berkembang sejak Jaman Batu, yaitu kira-kira empat sampai lima ribu tahun yang lalu, di mana digunakan jarum batu untuk menyembuhkan penyakit. Sebuah kasus yang diungkapkan buku tersebut adalah penyembuhan abses dengan penusukan jarum batu. Buku Huang Ti Nei Cing adalah sebuah buku ensiklopedi Ilmu Pengobatan Cina. Diterbitkan pada zaman Kerajaan Cun Ciu Can Kuo yaitu tahun-tahun antara 770 - 221 sebelum Masehi. Pada zaman itu Ilmu Akupunktur-Moksibusi berkembang seperti juga ilmu-ilmu lainnya di negara itu. Bahan jarum akupunktur berubah dari batu ke bambu, dari bambu ke tulang dan dari tulang menjadi perunggu.

Serang ahli pengobatan pada jaman itu yang bernama Pien Cie telah berhasil menyembuhkan seorang pangeran bernama Ha dengan jarum perunggu dari ketidaksadaran selama setengah hari. Pien Cie mengungkapkan pengetahuannya dalam buku Nan Cing di mana ia menguraikan cara pengobatan dengan jarum perunggu serta menjelaskan persalan-persalan mengenai meridian dan titik akupunktur. Dalam buku Huang Ti Nei Cing diungkapkan juga mengenai meridian, titik akupunktur, teknik pengobatan dan perjalanan penyakit serta pengobatannya

Beberapa penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu mengurangi mual dan muntah dan juga meredakan sakit punggung, sakit kepala, dan sakit perut, walaupun penelitian tersebut telah menuai kritik karena dianggap bias. Pada tahun 2011, hasil peninjauan sistematis terhadap penelitian ini menyimpulkan bahwa "peninjauan percobaan klinis dari dasawarsa sebelumnya tidak memberikan bukti yang kuat akan kemujaraban akupresur untuk menangani gejala-gejala. Penelitian yang dirancang dengan baik dan dikendalikan secara acak diperlukan untuk menentukan kegunaan dan kemujaraban akupresur untuk menangani berbagai gejala pada pasien(Lee et al., 2011).

Manfaat akupresur untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Manfaat lain dari akupresur adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresur juga dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil (low back pain) dan menurunkan heart rate pada penderita stroke, mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi persalinan.

### **C. Asuhan Kebidanan Komplementer**

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 akupressure ini sangat sesuai dengan research yang dilakukan oleh peneliti Taiwan tentang terapi akupressure 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).

### Terapi Komplementer dalam Kebidanan yang bisa diterapkan di komunitas

Dalam filosofi kebidanan selalu berprinsip bahwa kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa yang normal, asuhan diberikan secara terus menerus (Continuity of care) sepanjang daur reproduksi dan berpusat pada perempuan. Perempuan itu unik sehingga asuhan yang diberikan kepada perempuan satu akan berbeda dengan perempuan yang lain oleh karena itu asuhan tidak boleh di samakan melainkan sesuai kebutuhan. Tugas bidan dalam pelayanan terbagi menjadi 4 yaitu promotif, preventif, deteksi dini komplikasi dan penanganan kegawatdaruratan. Terapi komplementer dapat dilakukan pada tahap promotif dan preventif, misalnya saja pada ibu hamil dilakukan prenatal yoga dengan harapan ibu yang mengikuti prenatal yoga selama kehamilan akan membuat ibu menjadi lebih bugar, lebih sehat sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan dan mempersiapkan kondisi fisik saat persalinan.

Terapi komplementer sudah mulai banyak dilakukan untuk remaja sebagai pengurangan rasa nyeri saat menstruasi, saat awal kehamilan menggunakan jahe dalam upaya mengatasi mual saat trimester 1, pengurangan ketidaknyamanan TM II dan III seperti nyeri punggung dengan prenatal massage atau counter pressure serta menggunakan pelvic rocking untuk mempercepat penurunan kepala janin, pengurangan rasa nyeri pada persalinan dengan hypnobirthing serta endorphan massage. Pada Ibu nifas pelayanan komplementer yang dapat diberikan yaitu penggunaan bengkung, pijat pada ibu nifas, pijat oksitocyn serta upaya memperlancar asi dengan penggunaan laktogogum maupun tehnik *hypnobreastfeeding* serta perawatan rgan kewanitaan dengan berbagai ramuan tradisional. Pada balita dapat dilakukan *baby gym, baby swimming dan baby spa* untuk menstimulasi tumbuh kembangnya

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, puting 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 endorphin. 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 mengetuknetuk 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:

- c. Baby oil atau minyak terapi yang lain seperti minyak VCO, Minyak biji bunga matahari dll.
- d. Pakaian massage
- e. Tempat yang nyaman dan penerangan yang nyaman
- f. 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

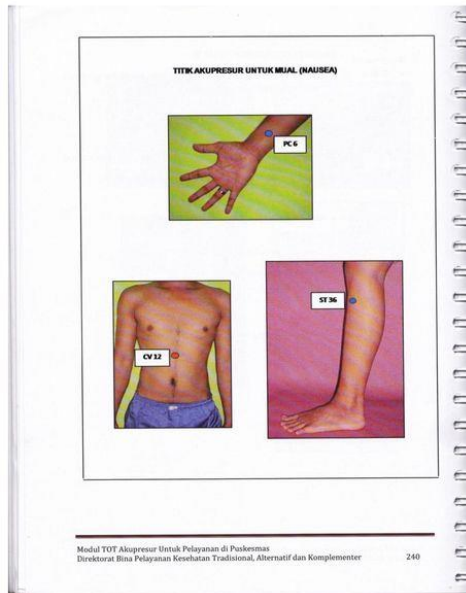


**BL32**

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




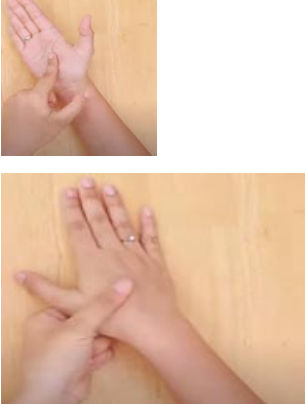

**TEKNIK PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL**

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:

No	Langkah kerja	Gambar
1	Informed concent a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan maksud dan tujuan c. Menjelaskan langkah kerja d. Meminta persetujuan pasien	

<p>2</p>	<p><b>Langkah I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mencuci tangan</li> <li>· Melumuri telapak tangan dengan oil</li> <li>· Letakkan tangan di atas meja dengan tangan menghadap ke atas</li> </ul>	
<p>3</p>	<p>Temukan titik acupresure di bawah pergelangan tangan</p>	
<p>4</p>	<p>Tekan titik acupresure searah jarum jam</p>	
<p>5</p>	<p><b>Langkah II</b> Cari titik accupresure di sela telunjuk dan ibu jari</p>	
<p>6</p>	<p>Pijat memutar searah jarum jam dan lakukan hingga rasa mual berkurang</p>	

8	<b>Langkah 3</b> Cari titik acupresure di ujung jari manis	
9	Kemudian pijat titik tersebut dengan ujung jari telunjuk dan ibu jari	 
10	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



### A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada komunitas dengan penggunaan komplementer Body mass
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer komunitas 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

#### Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan prenatal Massage

1. Pilih waktu yang tepat.

Waktu di sini tentunya menyangkut beberapa kesempatan seorang ibu hamil melakukan pijat. Sebaiknya tidak melakukan pijatan pada 3 bulan pertama. Namun, dapat melakukan pijatan ketika usia kandungan memasuki trimester kedua. Hal ini dikarenakan pada usia trimester kedua, seorang ibu hamil sudah tidak mengalami rasa mual dan juga muntah. Melakukan teknik pijat pada trimester pertama memang tidak berbahaya, akan tetapi akan membuat seorang ibu hamil merasa tidak nyaman. Pemilihan waktu yang tepat juga pada saat mood seorang ibu hamil sedang baik tanpa emosional yang tinggi dan juga rasa sensitif.

2. Pilih tenaga profesional

Jika ingin melakukan teknik pijat ibu hamil, tentunya harus memilih seorang tenaga profesional yang sudah ahli di dalam bidangnya. Tentunya, harus memilih tenaga profesional, seperti terapis atau masseur. Masseur di sini adalah seseorang yang sudah terlatih untuk melakukan pijat pada ibu hamil. Ibu hamil harus menghindari diri dari tenaga pijat yang memang belum profesional. Hal ini akan membuat merasa khawatir dan juga tidak rileks ketika sedang melakukan pijatan.

3. Tanpa Wewangian.

Jika ibu hamil sangat sensitif terhadap bau wewangian dengan bau yang sangat kuat. Sebaiknya, jangan menggunakan minyak ataupun aroma terapi

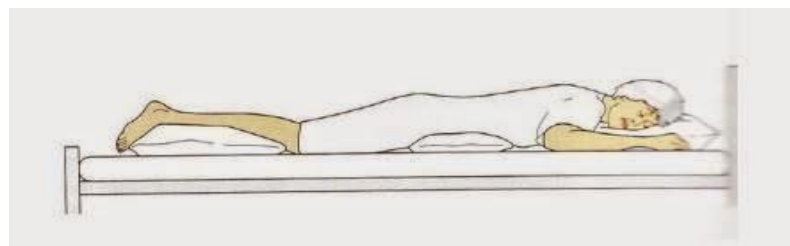
yang dapat membuat ibu hamil merasa mual. Peningkatan hormon estrogen ternyata sangat berdampak pada indra penciuman seorang ibu hamil sehingga penciumannya menjadi lebih peka. Ibu hamil sebaiknya meminta kepada masseur atau tenaga profesional untuk tidak menggunakan aroma apapun selama proses pijatan. Karena hal ini akan berdampak buruk dan tidak akan merasa nyaman. Beberapa wangi aromaterapi dapat menyebabkan seorang ibu hamil mengalami kontraksi. Namun, jika tidak bermasalah dalam mencium wewangian, ibu hamil dapat memilih wewangian yang bisa menambah relaksasi pada saat pijatan/massage.

#### 4. Posisi yang sempurna

Tentunya, melakukan pijat pada ibu hamil membutuhkan posisi yang cukup baik dan juga nyaman. Jika ibu melakukan pijat hamil kurang dari 4 bulan, ibu dapat berbaring. Namun, jika sebaliknya, lebih baik melakukan teknik pijat dengan tidak berbaring dan terlentang dalam waktu yang cukup lama. Ibu hamil dapat meminta tenaga ahli untuk menggunakan sebuah meja dengan dilubangi bagian tengahnya agar dapat menopang perut dengan sangat nyaman dan tidak terhalangi. Selain itu, ibu hamil dapat menggunakan bantal untuk membantu posisi berbaring menyamping. Berikut ini posisi yang bisa digunakan dalam massage prenatal:

##### a. *Prone (terlungkup)*

Posisi ini disarankan pada trimester pertama. Untuk mencegah tekanan intrauterine gunakan dua bantal untuk menyokong pelvis di kedua anterior superior spina iliaka. Kita juga membutuhkan bantal yang tinggi di pergelangan kaki hindari flexi yang terlalu dalam pada telapak kaki karena dapat menyebabkan kram.



Sumber: Trend ilmu <https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html>

b. *Supinasi (terlentang)*

Posisi ini disarankan pada kehamilan 14-22 minggu. Pada trimester pertama posisi supinasi juga diperbolehkan dan tidak memerlukan peralatan ekstra. Hanya menggunakan bantal dibawah lutut untuk membantu meratakan lumbal ditempat tidur. Mulai pada usia 14 minggu gunakan bantal yang diletakan disebelah kanan, kemudian selipkan bantal untuk mengangkat sisi kanan dari bawah tulang rusuk ke sendi pinggul.

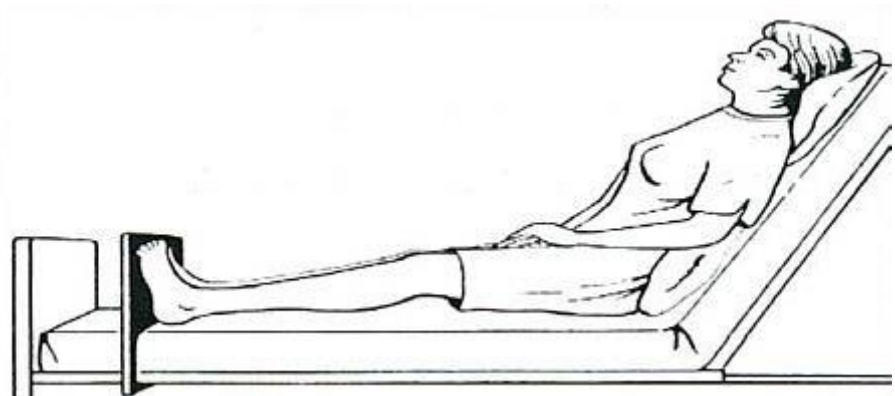
Supine position



Sumber: <https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html>

c. *Semi reclining (semifowler)*

Pada usia kehamilan mulai 23 minggu disarankan untuk menggunakan posisi *semireclining* dan menghindari posisi supinasi. Pada posisi ini sudut kemiringan dari kepala hingga sendi pinggul adalah 45-47 derajat. Gunakan bantal untuk menyangga tulang servikal dan juga tulang belakang. Tambahkan bantal untuk menyangga dibawah lutut dan dibawah betis.



Sumber: <https://briyudistira.wordpress.com/2014/02/11/jenis-jenis-pemberian-posisi-tubuh-pada-pasien/>

d. *Sidelying (menyamping)*

Pada posisi ini ibu dianjurkan miring ke kiri gunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher. Tambahkan bantal untuk menyangga sendi panggul. Posisi lutut satu garis dengan kepala dan *trochanter*. Sudut sendi panggul yang dibentuk kurang lebih 90 derajat untuk mengurangi lordosis.



Sumber <https://rebanas.com/gambar/images/tidur-baik-hamil-posisi-gambar-kartun-ibu-menyusui>

e. *Seated (duduk)*

Posisi ini sangat nyaman bagi wanita yang kehamilannya kembar, menderita penyakit simfisis pubis yang parah, klien yang obesitas dan klien dengan refleks lambung parah. Ketika kita menggunakan kursi dan kakinya harus ditompang untuk mengurangi terjadinya oedem pada kaki. Untuk menambah kenyamanan kita dapat menambah bantal yang diletakan di antara punggung dan bagian belakang kursi. Hati-hati ketika melakukan pemijatan di bagian punggung untuk mengurangi tekanan intrauterin.



Sumber : <https://www.jitunews.com/read/12693/teknik-pemijatan-untuk-ibu-hamil>

2. Tepat pada sasaran

Tentunya, ketika melakukan pijatan harus mengenai daerah yang tepat. Jangan sampai melakukan pijatan pada daerah yang dilarang. Pijat ibu hamil dapat dilakukan pada daerah kaki, tangan, punggung, pundak dan juga panggul. Hindari untuk memijat area perut karena akan menimbulkan kontraksi.

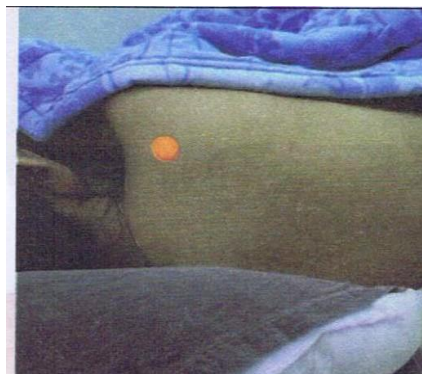
3. Pijat titik aman

Hal yang perlu diperhatikan dalam memijat ibu hamil tentunya harus pada titik yang aman. Sangat penting bagi ibu hamil untuk tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena hal ini akan memicu kontraksi. Pastikan tenaga ahli dan juga suami tidak menekan daerah tersebut.

Titik pijat yang harus dihindari pada ibu hamil adalah:

a. *Gall Bladder*

Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit kebelakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan mensekresi prolactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.



Sumber: Kusmini S, M.Kep, SP.Kep.An dkk, Modul Touch Taining. Sidoarjo. IHCA

b. *Kidney 1*

Titik ini disebut “*gushing spring*”. Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki



c. *Large Intstine 4*

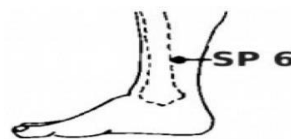
Disebut “*meeting mountaints*” atau “*great eliminator*”. Terletak diantara ibu jari dan telunjuk. Dapat menyebabkan kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.



Sumber: <https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit?page=2>

d. *Spleen 6*

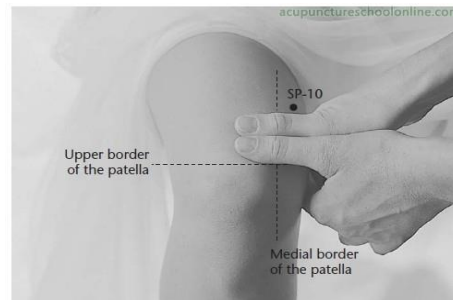
Disebut “*meeting point of the three yin leg meridians*”. Terletak 3 cun di atas pergelangan kaki posterior medial ke tibia (di bawah tibia). Dapat menyebabkan kontraksi rahim dan mempercepat persalinan.



Sumber: <https://herbalremedies.knoji.com/one-point-healing-acupressure-point-sp-6/>

e. *Spleen 10*

Disebut “*ocean of blood*”. Terletak sekitar 2 inci di atas patella di tengah vastus medialis. Dapat menstimulasi perdarahan uterus dan keguguran.



Sumber: <http://acupunctureschoolonline.com/sp-10-sea-of-blood-xuehai-acupuncture-points.html>

f. *Liver 3*

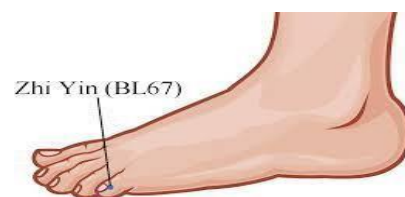
Terletak diantara jari pertama dan jari kedua kaki. Dapat menyebabkan perdarahan uterus dan keguguran. Juga dapat mempercepat kemajuan persalinan.



Sumber: <https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit>

g. *Bladder 67*

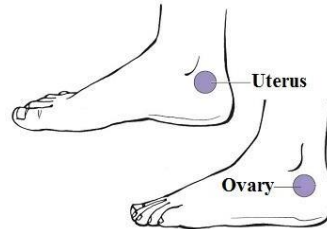
Terletak di sebelah luar pada jari kelingking kaki kira-kira 0,1 cm di belakang kuku. Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit.





*h. Ovary Reflex*

Terletak di bagian luar di tengah antara pergelangan kaki dan tumit di manajaringan terasa kenyal. Dapat menstimulasi uterus.



**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

**Hal-hal yang harus diperhatikan**

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *massage* punggung :

1. Tanyakan kepada klien apakah klien menyukai usapan punggung karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
2. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
3. Hindari untuk melakukan masase pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu dimasase.
4. *Massage* punggung dapat merupakan kontraindikasi pada pasien imobilitas tertentu yang dicurigai mempunyai gangguan penggumpalan darah.
5. Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk *massage* punggung.

**Tahap persiapan sebelum melakukan Massage**



Persiapan alat:







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





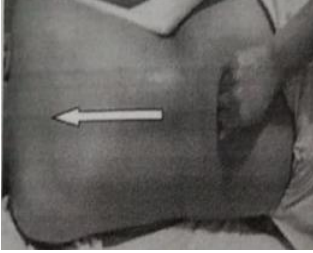

**Persiapan bidan**

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

Langkah kerja:

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

3	<p>Persiapan Bidan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mencuci tangan</li> <li>· Melumuri telapak tangan dengan oil</li> </ul>	
4	<p>Persiapan Lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Menutup gorden atau pintu</li> <li>· Pastikan privasi pasien terjaga</li> </ul> <p><b>Pemijatan daerah kepala:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Memijat kulit kepala, membuat lingkaran kecil dari dahi di sepanjang garis rambut dan turun ke pelipis, dan meremas leher dari bawah</li> </ul>	
5	Teknik dasar pregnancy massage treatment	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Posisikan kaki bawah lurus dan kaki atas di posisikan dengan ganjal bantal</li> <li>· Posisikan perut dengan menggunakan Danton pillow</li> <li>· Tanyakan kenyamanan pasien</li> <li>· Nyalakan aroma terapi</li> <li>· Atur suhu ruangan</li> </ul>	
8	Lakukan pereganagan	
9	<p>Pregnancy massage untuk punggung dan gluteal</p> <p><i>Effluerage</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Baluri tubuh ibu dengan minyak (mulailah dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal)</li> <li>· kembali lagi dari bawah ke atas</li> <li>· Tekanan pijatan ke atas</li> </ul>	
9	<p>Kneading pinggang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lakukan Kneading mulai dari otot gluteal dengan lembut bergeser bolak balik</li> <li>· Lanjutkan kneading ke bagian atas bahu (hati hati jangan menekan titik empedu)</li> </ul>	

10	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri</li> <li>· Urut dari daerah gluteal ke daerah bahu (daerah punggung) menyilang dari sisi kanan ke kiri</li> </ul>	
11	<p>Twidling Thumb Tekan pada daerah ilieum kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol</p>	
12	<p>Circular thumbs Gunakan jempol atau ibu jari, bentuk lingkaran ke luar pada sisi kanan dan kiri otot spina</p>	
12	<p>Cross Frictional Therapy Gunakan jempol untuk menekan ke dalam dan ke luar dari spina</p>	
13	<p>Chisel Fist Usap lembut tulang belakang dengan menggunakan buku buku jari tangan</p>	
14	<p>Deeper croos Fraction Therapy Gunakan 2 jari tangan 4 jari dimulai dari sisi atas illieum diatas gluteal. Meluncur dari alur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu</p>	
15	<p>Dilanjutkan pemijatan daerah lengan, tangan, paha dan kaki</p>	
16	<p>Bereskan alat</p>	

17	Terminasi Tanyakan respon dari pasien	
----	--	--

### Langkah lanjutan pemijatan daerah lengan, tangan dan kaki:

#### Pemijatan untuk daerah lengan

Langkah-langkah pemijatan daerah lengan sebagai berikut:

- a. Melakukan pemijatan daerah lengan dengan mengusap lembut lengan bawah lalu naik ke atas
- b. Melakukan teknik *V Stroke*. Buat huruf V diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.
- c. *Kneading*: Buat *bentuk* hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.
- d. Usap samping (*leaf stroke*): mengusap lembut tangan bagian samping dari atas kebawah dengan menggunakan ujung jari
- e. Gerusan; Membuat gerakan seperti mengguerus dengan menggunakan buku jari tangan. Dilakukan dari atas sampai lengan bawah.
- f. Memijat tangan menggunakan ibu jari untuk membuat lingkaran kecil di atas telapak tangan; di punggung tangan, menggosok di antara ruang-ruang tulang; meluncur ke bawah setiap jari.

#### Pemijatan daerah paha

Tahapan pemijatan daerah paha adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pemijatan lembut dimulai dari daerah lutut hingga ke pangkal paha
- b. Melakukan teknik *V – Stroke* : Buat huruf V antara jempol dan telunjuk. Pijat dari lutut sampai pangkal paha.
- c. Melakukan pemijatan pada otot *hamstring* yaitu tiga buah otot yang berkelompok dan terletak di bagian belakang paha dengan cara meremas otot-otot tersebut
- d. Melakukan pemijatan meremas pada otot *quadriceps* yaitu kumpulan dari empat otot besar yang terletak dipaha depan dan berfungsi untuk meluruskan lutut dan menekuk hip (panggul)
- e. Melakukan pemijatan pada sisi paha bagian luar mulai dari lutut kearah pangkal paha dengan menggunakan sisis antara ibu jari dan telunjuk
- f. Melakukan pemijatan dengan teknik *Chisel fist* yaitu melakukan gerusan dengan buku jari mulai dari lutut kearah pangkal paha. ump digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.
- g. Teknik *Splitting hamstrings* yaitu kedua tangan umpeng tindih memberikan tekanan dari atas lutut hingga ke pangkal paha.
- h. Teknik *Criss – cross*. Kedua telapak tangan posisi melintang pada paha kemudian melakukan gerakan maju mundur dari arah lutut kearah pangkal paha
- i. Teknik *Compression* jari-jari kedua tangan memijat saling menyilang/ bertautan kemudian melakukan pemijatan dengan telapak tangan dari arah lutut kearah pangkal paha

### **Pemijatan daerah Betis (jangan gunakan tekanan yang sangat pada betis)**

- a. Melakukan pemijatan/usapan lembut pada daerah betis mulai dari bawah sampai kearah lutut.
- b. Pemijatan dengan teknik *V – Stroke* yaitu memijat menggunakan sisi dalam jari telunjuk dan jempol kemudian memijat daerah betis dari bawah ke atas.
- c. Melakukan peremasan lembut pada otot betis. Dengan lembut lakukan pada daerah betis sampai ke lutut.
- d. Teknik *Leaf stroke* dengan menggunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membentuk daun) pijat daerah betis dari bawah keatas.
- e. Melakukan teknik *Chisel Fist* dengan melakukan gerusan ke arah atas dari pergelangan kaki dengan menggunakan buku jari pemijat.
- f. Melakukan teknik *Pumping Tahan* lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut
- g. Lakukan *massage* dengan lembut pada kaki
- h. Usap dengan lembut bagian telapak kaki
- i. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku–buku jari
- j. Pijat dari jari kaki ke tumit dengan ibu jari dan bergerak kembali ke arah jari kaki Setelah selesai pemijatan, bersihkan badan ibu dengan menggunakan handuk.

### **PRENATAL YOGA**

Yoga adalah olah raga yang sangat diminati saat ini. dan yoga juga terbukti sangat ampuh untuk membantu ibu hamil mengatasi semua keluhan ketidaknyamanan yang mereka rasakan selama masa kehamilan serta mampu membantu melancarkan proses persalinan mereka.

Antusiasme orang-orang yang pergi berlatih yoga tersebut, sayangnya tidak disertai dengan mengembangkan perhatiannya pada aspek lainnya dari filosofi yoga yang sangat luas dan cukup kompleks, atau bahkan sekaligus mempraktikkannya, padahal sesungguhnya,dalam fisosofi yoga itu, asana hanyalah salah satu dari delapan tangga (*ashtangayoga*) menuju keutamaan hidup. Ada banyak hal yang harus di perhatikan dalam yoga dimana yoga tidak sekedar hanya asanas atau pose saja, namun lebih kearah bagaimana Anda bisa menyatu dengan tubuh dan pikiran.

Yoga dapat menjadi peluang baru bagi para bidan untuk belajar mengembangkan diri dan ketrampilan. Karena pada dasarnya yoga ibu hamil atau prenatal yoga merupakan salah satu olah raga terbaik untuk ibu hamil.

Dan sebagian besar klien di tempat saya pun juga saya latih Yoga. Lebih dari 85% ibu ibu yang rajin yoga, mampu melahirkan dengan nyaman dan lancar.

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015).

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratigny, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram dikaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi *et al*, 2016).

### **Manfaat prenatal yoga**

- a. Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament- ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut
- c. Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan
- d. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his

- e. Untuk meningkatkan sirkulasi darah (Mandriwati,2011; Suananda, 2018)

**Syarat prenatal yoga**

- a. Sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan
- b. Latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu
- c. Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu
- d. Latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin






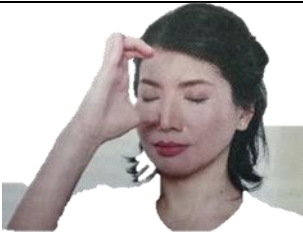
- e. Latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk ototperut dan menghindari posisi tengkurap
- f. Latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau *backbend* berlebihan
- g. Latihan tidak memutar area perut (Mandriwati 2011; Suananda, 2018)

### Kontraindikasi prenatal yoga




- a. Anemia
- b. Hyperemesis gravidarum
- c. Kehamilan ganda
- d. Sesak nafas
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Nyeri pubis dan dada
- g. Mola hidatidosa
- h. Perdarahan pada kehamilan
- i. Kelainan jantung
- j. PEB (Preeklampsia Berat) (Mufdlilah, 2009)






### Langkah Kerja Prenatal Yoga

No	Langkah kerja	Gambar
1	<b>Informed concent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memperkenalkan diri</li> <li>b. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>c. Menjelaskan langkah kerja</li> <li>d. Meminta persetujuan pasien</li> </ul>	
2	<b>Langkah I</b> <b>Persiapan alat</b> <b>Menyiapkan alat alat yang digunakan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Matras</li> <li>· Music klasik</li> <li>· Kasur sprej putih,</li> <li>· Slimut</li> <li>· Aroma terapi diffuser</li> <li>· mengatur posisi pasien senyaman mungkin</li> </ul>	

3	<p>Persiapan Bidan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mencuci tangan</li> <li>· Melumuri telapak tangan dengan oil</li> </ul>	
4	<p>Persiapan Lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Menutup gordan atau pintu</li> <li>· Pastikan privasi pasien terjaga</li> </ul>	
5	<p>a. Latihan pemusatan perhatian (<i>centering</i>)</p> <p><i>Centering</i> atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Saat memulai senam, ibu mungkin masih memikirkan banyak hal sehingga perlu membantu ibu untuk memusatkan perhatian, menangkan pikiran, fokus pada latihan dan hanya antara ibu dan janin dalam perutnya. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri dan nyaman (Suananda, 2018).</p>	
6	<p>b. Pernafasan (pranayama)</p> <p>Pranayama atau latihan pernafasan perlu dilatih karena napas adalah salah satu unsur penting dalam keberhasilan menenangkan pikiran dan mengejan saat persalinan. Bernafas dengan nyaman membawa masuk oksigen ke dalam tubuh dan membuat kesegeran bagi ibu. Setiap</p>	


	<p>gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut. Atur posisi duduk ibu, bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut (Suananda, 2018).</p> <p>Salah satu teknik pernafasan yang dapat dilakukan yaitu Nadi Sodhana. Nadi Sodhana adalah pernafasan bergantian antara lubang hidung kanan dan lubang hidung kiri. Ibu jari digunakan untuk menutup lubang hidung kanan dan jari kelingking untuk lubang hidung kiri (Suananda, 2018).</p>	
8	<p>a. Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>)</p> <p>Pemanasan adalah saat persiapan bagi tubuh untuk melakukan gerakan- gerakan dalam latihan. Hindari gerakan yang berat karena tubuh belum siap. Pemanasan merupakan saat yang tepat untuk memperkenalkan bagian-bagian tubuh seperti tulang pinggul, posisi kaki dan bagian tubuh lainnya (Suananda, 2018).</p>	

<p>9</p>	<p>Gerakan inti 1) Stabilisasi Perubahan beban di dalam tubuh akan membuat perubahan dalam kestabilan badan. Pusat gravitasi akan mengalami perpindahan ke depan akibat hormon relaxin yang membuat sendi-sendi lebih longgar. Gerakan ini berfungsi untuk menstabilkan rongga panggul, postur tubuh, memperkuat otot punggung dan kaki (Suananda, 2018). Gerakan stabilisasi adalah sebagai berikut :</p> <p>a) <i>Mountain pose (tadasana)</i> Posisi berdiri yang stabil dan nyaman selama hamil, beri jarak di antara kedua kaki sesuai kenyamanan ibu. Berdiri dengan membagi berat badan sama rata.</p>	
<p>10</p>	<p>Tree Pose (Vrksasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pindahkan berat badan ke kaki kanan, tekuk lutut kiri dan letakkan telapak kaki kiri di punggung kaki kanan, betis kanan atau paha di dalam kaki kanan.</li> <li>· Satukan kedua tangan di depan dada. Tahan beberapa saat dan jaga keseimbangan tubuh.</li> </ul>	
<p>11</p>	<p>Cow pose-cat pose (bitilasana marjarisana)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lakukan posisi merangkak. Tarik napas, angkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Keluarkan napas, tundukkan kepala, bawa masuk tulang ekor ke arah</li> </ul>	

	dalam. Gerakan ini dapat membantu menstabilkan tulang belakang.	
12	<p>Peregangan</p> <p>Peregangan otot leher</p> <p>Posisi bisa dilakukan duduk atau berdiri. Angkat tangan kanan dan letakkan di telinga kiri. Lakukan peregangan ke sisi kanan dan lakukan sebaliknya. Gerakan ini berfungsi untuk meregangkan otot-otot di area leher.</p>	
13	<p><i>Standing lateral stretch (ardhakati chakrasana)</i></p> <p>Posisi berdiri dan buka kedua kaki selebar panggul. Tarik nafas, jalin jari- jari dan angkat ke atas. Keluarkan napas dan bawa tangan ke arah kanan dan sisi kiri tubuh lalu tahan beberapa saat</p>	
14	<p><i>Triangle pose (trikonasana)</i></p> <p>Buka kedua kaki lebar, kaki paralel menghadap ke depan. Putar kaki kanan ke arah luar, panggul dan perut tidak ikut berputar. Tarik napas dan buka kedua tangan ke samping</p>	
15	<p>Revolved head to knee pose (parivrtta janu sirsasana)</p> <p>Duduk dan luruskan kedua kaki. Tekuk dan buka lutut ke arah lantai lalu dekatkan tumit kanan ke paha dalam kiri. Letakkan tangan kiri di lantai. Tarik napas dan angkan tangan kanan ke atas, keluarkan napas dan bawa tangan kanan ke kiri.</p>	
16	<p>Twisting variation (janu sirsasana)</p> <p>Duduk dan buka lutut kiri ke arah lantai. Letakkan tangan kanan di depan lutut kanan dan tangan kiri di belakang lutut</p>	

	kiri. Tarik napas, tegakkan tulang belakang. Keluarkan napas dan perlahan putar badan ke kiri dan kanan.	
17	Peregangan otot pinggang Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukanlah sebanyak 8 kali.	
18	Peregangan lutut Posisi tidur terlentang, tekuk lutut kanan. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. Lakukan sebanyak 8 kali dan lakukan hal yang sama untuk lutut kiri	
19	Peregangan otot kaki Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebbanyak 10 kali, perhitungan sesuai dengan gerakan. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali.	
20	Persiapan proses persalinan Pada proses persalinan, area panggul dan sekitar akan menjadi daerah yang perlu diperhatikan. Posisi persalinan dan proses mengejan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot-otot dasar panggul. Gerakan berikut ditujukan untuk memberikan peregangan pada otot dasar panggul, melenturkan otot area panggul dan paha antara lain	

	<p>hamstring, adductor group, quadriceps femoris, gluteus group. Memberi ruang bagi janin untuk masuk panggul pada trimester III dan meringankan nyeri punggung dan panggul (Suananda, 2018). Gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut</p> <p><i>Bound angle pose</i> (baddha konasana)</p> <p>Posisi duduk, tekuk dan buka kedua lutut ke arah lantai. Satukan kedua telapak kaki dan pegang dengan tangan. Tarik nafas dan tegakkan tulang belakang.</p> <p>Dengan menjaga tulang belakang tetap tegak, bawa tubuh ke arah depan sedikit dan pastikan tidak menekan perut. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan senam kegel.</p>	
21	<p><i>Garland pose</i> (malasana)</p> <p>Posisi jongkok, buka kedua kaki cukup lebar. Letakkan kedua telapak kaki di lantai dan pastikan lutut membuka cukup lebar untuk memberi ruang bagi janin. Bawa masuk siku kanan di depan lutut kanan dan bawa masuk siku kiri di depan lutut kiri. Satukan dan tekan telapak tangan di depan dada.</p>	
22	<p><i>Melting heart pose</i> (anahatasana)</p> <p>Posisi berlutut, letakkan kedua tangan di lantai dan jalankan kedua tangan di sampai lurus di depan kepala. Rebahkan dada, pipi kanan di atas guling dan pejamkan kedua mata. Biarkan kedua panggul terangkat, relaks dan nikmati peregangan</p>	

	pada pinggang. Gerakan ini dapat dilakukan untuk ibu hamil dengan letak janin sungsang untuk membantu mengembalikan poisisi janin letak kepala	
23	<p><i>posisi tidur yang nyaman (Savasana)</i></p> <p>Posisi ini merupakan saat yang tepat untuk menjalin hubungan ibu dengan janin. Ibu dalam posisi relaks dan tenang, merasakan tiap gerakan janin dan berbicara dari hati ke hati. Pastikan miring kiri untuk menghindari tekanan pada vena cava inferior terutama pada trimester ketiga. Sangga punggung dengan bantal dan atur musik yang nyaman.</p>	
24	Bereskan alat	
25	Terminasi Tanyakan respon dari pasien	

## MASA NIFAS

### Pijat Oksitocyn

Salah satu upaya untuk memperlancar pengeluaran asi adalah dengan meningkatkan hormone oksitocyn dalam tubuh. Hormon oksitocyn akan tersekresi apabila tubuh dalam keadaan yang nyaman. Upaya untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu menyusui salah satunya dengan pijat oksitocyn. Secara teori pijat oksitocyn adalah pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima dan ke enam. Produksi hormone oksitocyn selain memiliki manfaat untuk meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui hormone ini juga mampu meningkatkan kontraksi mioepitel kelenjar mammae sehingga memperlancar pengeluaran ASI.



Pada ibu menyusui dengan kondisi psikologis yang tidak nyaman atau stress maka akan terjadi hambatan dari reflek let down sehingga akan menurunkan produksi oksitocyn yang berakibat terhambatnya pengeluaran asi. Ibu dalam kondisi stress akan meningkatkan produksi hormone adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah alveoli, sehingga oksitocyn yang mencapai mioepitel kelenjar mammae hanya sedikit. Untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu maka dilakukan pijat oksitocyn. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu and Yunarsi, 2018) yang didapatkan hasil pijat oksitocyn meningkatkan kenyamanan dan produksi asi pada ibu nifas. Pijat oksitocyn dapat digunakan sebagai intervensi alternative dalam memberikan asuhan pada ibu nifas terutama untuk mencegah permasalahan menyusui.

Manfaat lain dari pijat oksitocyn adalah dapat membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan membuat tidak stress serta meningkatkan rasa percaya diri dan berfikir positif akan kemampuan dirinya dalam memberikan asi. Selain memperlancar pengeluaran asi pijat oksitocyn juga membantu proses involusi uterus. Dengan pijat oksitocyn maka hypofisis posterior akan meningkatkan produksi hormone oksitocyn. Hormon ini akan menstimulasi otot polos dalam uterus saat persalinan maupun nifas. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa pijat oksitocyn berpengaruh dalam proses involusi uterus sehingga dapat mencegah risiko perdarahan post partum.

#### Langkah dalam memijat oksitocyn

- a. Buka pakaian atas ibu, dan anjurkan ibu duduk bersandar ke depan dengan lengan di atas meja yang ada dihadapannya atau di sandaran kursi, dengan kepala di letakkan di atas lengan.
- b. suami atau tenaga kesehatan membantu memijat punggung ibu dimulai dengan mencari tulang belakang leher, yaitu tulang yang paling menonjol.
- c. 3. titik tulang yang paling menonjol tersebut, maka turun sedikit ke bawahnya (yaitu jaraknya sekitar lebih 1-2 jari). Lalu geser kembali ke kanan dan kiri kurang lebih 1-2 jari.

- d. Setelah suami atau tenaga kesehatan melakukan pemijatan di sepanjang kedua sisi tulang belakang Ibu. Pijat dengan memakai ibu jari (bisa juga memijat dengan menggunakan kepalan tangan, tinggal pilih yang paling nyaman).
- e. Memulai melakukan pemijatan dengan gerakan yang memutar, lakukan secara perlahan-lahan ke arah bawah hingga mencapai batas garis bra. Jika menginginkan bisa dilanjutkan hingga pinggang,
- f. Lalu tekan agak kuat (jangan terlalu kuat / kencang menekan) yang membentuk gerakan melingkar kecil menggunakan kedua ibu jari. Lakukan pemijatan mulai dari leher, lalu turun ke bawah hingga ke arah tulang belikat. Umumnya pemijatan hanya dilakukan selama 3 menit saja.





### A. Capaian Pembelajaran

- 1 Mampu memahami, menganalisis, dan menilai asuhan kebidanan pada komunitas dengan penggunaan komplementer herbal
- 2 Mampu melakukan praktik asuhan kebidanan komplementer komunitas 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 ditentukan.

Banyak terapi herbal yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi masalah pada ibu hamil.

### DASAR-DASAR PREPARASI BAHAN HERBAL

Prinsipnya senyawa yang berkhasiat diambil atau dipisahkan dari tumbuhan. Bahan tumbuhan: segar atau kering (bahan yang kering disebut *simplisia*).

#### Cara konvensional

- a. Rebus dengan air
  - Bahan segar atau kering, cara paling sederhana
  - Terjadi pemisahan senyawa kimia yang larut dalam air dengan ampas
  - Menggunakan alat dari tanah liat (*antikarat*)
  - Mencegah interaksi senyawa kimia dalam tumbuhan dengan alat
- b. Seduh dengan air panas
  - Bahan kering, umumnya berupa serbuk
  - Proses pemisahan sama dengan rebus
- c. Serbuk yang dikapsul
  - Senyawa metabolit sekunder tidak dipisahkan, digunakan bersama sel-sel tumbuhan

#### Cara modern

Senyawa metabolit sekunder dipisahkan dari tumbuhan dengan cara diekstraksi sehingga dihasilkan ekstrak. Ada berbagai macam cara ekstraksi, dijelaskan di bagian lain.

Ekstrak adalah sediaan kering, kental atau cair yang dibuat dengan menyari *simplisia nabati* atau hewani dengan menggunakan penyari yang cocok, di luar pengaruh cahaya matahari. Ekstrak kering sebagai bahan obat dapat diformulasi menjadi kapsul, tablet, sirup, salep.

## KOMPLEMENTER DALAM KOMUNITAS

### KEHAMILAN DAN PERSALINAN

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis, pada saat kehamilan ibu akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dialami karena proses pembesaran uterus yang mengakibatkan ketidak seimbangan postur tubuh sehingga sering menyebabkan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada punggung dan pinggang. Perubahan psikologis dipengaruhi oleh hormon kehamilan sehingga menyebabkan perubahan mood ibu hamil, oleh karena itu ibu hamil membutuhkan asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Beberapa ketidaknyamanan ibu hamil diantaranya adalah:

1. Nausea dan Vomiting

Mual dan muntah pada ibu hamil merupakan hal yang normal, ketidaknyamanan mual muntah ini disebabkan karena pengaruh hormone HCG yang di produksi oleh plasenta. Selain hormone HCG peningkatan hormone estrogen juga memicu terjadinya mual muntah pada kehamilan. Terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil adalah

- a. Diet yang terukur

Terapi awal untuk NVP dan HG harus mencakup perubahan pola makan. Wanita yang mengalami mual muntah harus menghindari makan besar dan memilih beberapa makanan kecil hambar dan rendah lemak, karena memakan makanan berlemak dapat menunda pengosongan lambung. Lebih banyak mengkonsumsi protein dari pada karbohidrat dan muntah, maka harus menyiapkan makanan dingin harus disiapkan. memilih makanan berkuah dari pada makanan padat juga dapat membantu mual dengan meningkatkan disritmia lambung yang terkait dengan NVP. Minum minuman elektrolit dalam jumlah kecil juga disarankan. Salah satu makanan yang telah diteliti dapat mengurangi mual muntah adalah pisang/ adapun jenis pisang yang dimaksud adalah pisang kepok. Hasil pemeriksaan dilaboratorium dengan sediaan menggunakan pisang kepok yang terdiri dari 3 macam bentuk konsumsi pisang kepok, pertama: pisang kepok yang mengkal mengandung vitamin B6 sebesar 0,2022 mg/ml,

kedua: pisang kepok masak mengandung vitamin B6 sebesar 0,2530mg/ml, dan kega: pisang kepok yang direbus selama 40 menit mengandung vitamin B6 sebesar 0,3646 mg/ml. Kandungan vitamin B6 pisang kepok yang di rebus 40 menit bisa direkomendasikan untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Disarankan untuk ibu hamil trimester 1 untuk mengkonsumsi pisang kepok yang direbus selama 40 menit untuk mengurangi mual muntah.

b. Jahe



Jahe adalah intervensi nonfarmakologis tunggal yang direkomendasikan oleh American College of Obstetrics and Gynecology . Studi klinis menunjukkan bahwa jahe memiliki efek langsung pada saluran pencernaan dengan meningkatkan motilitas lambung serta absorpsi racun dan asam. Jahe diperkirakan meningkatkan tonus otot usus dan merangsang aliran air liur, empedu, dan sekresi lambung. Salah satu komponen jahe telah terbukti memiliki aktivitas yang mirip dengan antagonis 5-HT<sub>3</sub>, ondansetron. Selain itu, ekstraknya telah ditemukan untuk menghambat pertumbuhan beberapa strain H. PYLORI .Dalam uji silang acak tersamar ganda, 70% wanita dengan HG diobati dengan 250 mg bubuk jahe empat kali sehari lebih memilih periode menggunakan jahe dibandingkan dengan periode menggunakan plasebo. Penelitian lain menunjukkan bahwa ekstrak jahe dalam kapsul secara signifikan menurunkan frekuensi dan episode mual muntah kehamilan. Dosis jahe yang terkandung dalam jahe instan adalah 290 mg sari jahe (setara dengan 100 g jahe basah) dalam setiap kemasan. Pemberian ekstrak jahe sampai dengan dosis 1000 mg (1 g) atau 2 g bubuk jahe kering per hari masih dalam batas aman.

Relief gejala yang jauh lebih besar juga dilaporkan oleh para wanita ketika menggunakan jahe. Demikian pula, percobaan kedua dari 70 wanita hamil pada usia kehamilan kurang dari 17 minggu diobati dengan 250 mg jahe empat kali

sehari dan plasebo untuk 4 hari menemukan bahwa wanita dalam kelompok pengobatan mengalami peningkatan yang signifikan dalam gejala mual dibandingkan dengan wanita dalam kelompok plasebo.

Berdasarkan bukti klinis yang terbatas, jahe dikontraindikasikan pada wanita yang memiliki riwayat keguguran, perdarahan vagina, atau gangguan pembekuan darah, karena risiko perdarahan. Dosis total

c. Aroma terapi untuk mengurangi kecemasan dan nyeri

**Lavender**

Aromaterapi adalah salah satu strategi non- farmakologis untuk manajemen kecemasan. Lavender (*Lavandula angustifolia* dan *Lavandula stoechas*, dari keluarga Labiatae) adalah tanaman dengan aroma anxiolytic dan aroma relaksasi. Komponen utama lavender adalah linalool yaitu agen penenang yang memengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor pada sistem saraf pusat dan linalyl asetat narkotika agent. Penelitian sebelumnya menegaskan efek positif lavender pada pemeriksaan kecemasan pada saat persalinan pada wanita primipara dan hemodialisis terkait kecemasan. Citrus Aurantium (Jeruk)

Minyak esensial meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan selama persalinan dengan merangsang jalur penciuman dalam sistem limbik. Minyak esensial yang diserap melalui inhalasi, memengaruhi enzim, kanal ion dan reseptor, dan akhirnya merangsang otak. Citrus Aurantium memiliki efek antidepresan dan meningkatkan sirkulasi darah di otak. Inhalasi juga memungkinkan minyak ini melintasi barier darah-otak dan berinteraksi dengan pusat reseptor sistem saraf.

**Mawar**

Salah satu herbal esensial yang digunakan dalam aromaterapi adalah mawar. Aroma mawar efektif pada sistem saraf pusat. Kandungan sytrinol dan 2-fenil etil alkohol pada mawar dikenal sebagai anti kecemasan. Penelitian menunjukkan, penggunaan aromatherapi mawar menurunkan kecemasan sebesar 71%.



## Aromaterapi

Aromaterapi yang digunakan adalah esensial oil. Mekanisme dari aroma terapi masih belum jelas. Banyak penelitian mencoba menginvestigasi parameter fisik maupun psikologis, dalam faktor fisik seperti tekanan darah dan denyut jantung memang tidak ada perubahan tetapi ada perubahan dalam mood dan mengatasi kecemasan. Minyak esensial juga meningkatkan sedatif dalam diri dan transmisi relaksasi. Minyak esensial juga bisa dipijat ke kulit ataupun inhalasi. Aromaterapi selama ini banyak digunakan oleh perawat dan bidan.

## MASA NIFAS DAN MENYUSUI

Masa nifas merupakan masa yang penting, karena risiko kesakitan dan kematian ibu dan bayi meningkat pada masa ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di dunia dan sebagian besar terjadi sebelum 24 jam pasca persalinan. Oleh karena itu penolong persalinan harus memastikan bahwa uterus berkontraksi dengan baik, sehingga tidak terjadi perdarahan. Masa nifas dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah sosial budaya. Indonesia merupakan Negara yang terdiri dari berbagai suku dan budaya yang mempunyai tradisi kesehatan masing-masing. Tidak semua tradisi yang ada mempunyai efek yang buruk terhadap kesehatan namun ada juga beberapa yang mempunyai dampak positif bagi kesehatan. Berikut beberapa contoh budaya pada ibu nifas yang ada di berbagai daerah.

Pada masyarakat Aceh, ibu nifas menggunakan ramuan oral maupun topikal, melakukan massage, kompres hangat (bakar batu), dan pantangan makanan. Salah satu perawatan tradisional yang dilakukan ibu nifas adalah mengkonsumsi ramuan yang terbuat dari bahan herbal seperti kunyit, asam jawa dan tanaman herbal lainnya. Masyarakat beranggapan bahwa dengan mengkonsumsi tanaman herbal dapat membantu memulihkan tenaga lebih cepat, menghangatkan tubuh, mempercepat penyembuhan luka pada jalan lahir, memperlancar lokhea, dan mengurangi rasa nyeri. Jamu yang digunakan ibu nifas ternyata tidak hanya dikonsumsi melainkan juga ada yang digunakan secara topical yaitu mengoleskan pada seluruh tubuh, atau bagian tubuh tertentu misal dahi atau kaki. Selain dipercaya untuk membantu memulihkan

kesehatan dan kebugaran tubuh ada beberapa tradisi yang dipercaya dapat melindungi diri dari makhluk halus. Misalkan ibu nifas menggunakan gunting, atau peniti yang diberikan bawang, atau dlingo dan bangle (semacam rempah-rempah). Selain di masyarakat Aceh terdapat beberapa daerah yang mempercayai barang atau ramuan tertentu dapat menghindari ibu nifas dari gangguan makhluk halus.

ibu nifas menggunakan pilis. Pilis merupakan ramuan tradisional yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, mencegah rasa sakit dan pusing pada kepala. Cara kerja dari pilis ini adalah bahan yang ada di pilis mengandung minyak atsiri yang apabila ditempelkan pada dahi akan masuk lewat kulit kedalam pembuluh darah, sehingga dapat menghilangkan rasa sakit, menghilangkan pusing, memperlancar peredaran darah serta membantu mengelola stress dan membantu relaksasi pada ibu nifas. Pilis ini berbentuk padat atau pasta yang cara penggunaannya di oleskan pada dahi. Pilis terdiri dari bahan temu giring (*curcuma heyneana val*), bangle (*Zingiber cassumunar roxb*), krangean (*Litsea cuba pers*), kulit jeruk purut (*Citrus hystrix DC*), cengkih (*Eugenia Aromatic*), daun kemukus (*Piper cubeba L*).

Dalam rimpang temu giring terdapat zat aktif yaitu minyak atsiri, monoterpen dan seskuiterpen. Zat tersebut berfungsi untuk membunuh cacing ascaris (cacing gelang), Selain itu temu giring mempunyai khasiat lain yaitu mengatasi perasaan yang cemas atau tidak tenang, jantung berdebar-debar, sembelit, desentri, haid tidak teratur, menambah nafsu makan, meningkatkan stamina, dan menghaluskan kulit. Kandungan kimia bangle yaitu minyak atsiri (sineol dan pinen), damar, pati, tanin. Khasiat dari bangle ini adalah untuk meluruhkan dahak, penurun panas, pembersih darah, obat cacing dan peluruh kentut. Kulit batang krangean berkhasiat penawar racun akibat serangga, buahnya berfungsi sebagai obat batuk. Daun kemukus berfungsi sebagai obat asma, batuk, mual, sakit perut, sesak napas, penghangat badan, dan penghilang bau mulut. Cengkeh mempunyai khasiat mengatasi sakit perut, sakit gigi, obat cacing dan minyak atsiri pada cengkeh dapat mengobati mual atau perut mulas. Cara membuat pilis adalah dengan mencuci bersih semua bahan-bahan

kemudian di tumbuk sampai halus, setelah itu di usapkan pada dahi. Penggunaan pilis akan lebih baik jika dilakukan setelah mandi sore.

Ramuan lain yang digunakan ibu nifas di Jawa yaitu tapel. Tapel adalah Campuran dari kapur sirih, jeruk nipis dan minyak kayu putih yang bermanfaat untuk menghangatkan perut yang membuat usus bekerja atau berkontraksi lebih cepat sehingga angina yang berada di dalam perut dapat keluar dengan mudah. Selain itu manfaat penggunaan tapel adalah membuat kulit halus, terhindar dari keriput dan perut kembali langsing. Air kapur sirih dan daun sirih mempunyai manfaat anti selulit. Jika kulit ibu sensitif atau terlalu banyak penggunaan kapur sirih akan mengakibatkan timbul luka bakar. Pada ibu yang melahirkan dengan cara operasi section sesaria maka tapel baru boleh digunakan setelah luka operasi sembuh, dan pemakaian tapel tidak boleh mengenai luka bekas operasi karena akan berisiko meningkatkan infeksi. Cara penggunaan tapel yaitu campurkan satu sendok makan kapur sirih, 2 sendok makan minyak kayu putih dan 2 butir jeruk nipis diaduk sampai rata dan dibalurkan pada perut. Lakukan penggunaan tapel hingga 3 bulan setiap hari setelah mandi kemudian gunakan bengkung atau stagen.

Parem adalah bedak yang berbentuk bulat dan padat yang terbuat dari jahe, pala, kencur, tepung beras, lempuyang, temu giring, cengkih, adas pulowaras, minyak gondopuro, kayu manis dan air secukupnya yang bermanfaat untuk melemaskan otot-otot badan yang terasa kaku, mengurangi risiko kram, kaki bengkak, kelelahan bagian kaki akibat proses kehamilan dan menghangatkan kaki sehingga aliran darah menjadi lancar. Cara penggunaannya yaitu dengan mencampurkan parem dengan sedikit air dan di oleskan pada seluruh tubuh. Pada ibu yang mempunyai kulit sensitif tidak dianjurkan menggunakan parem karena parem bersifat panas selain itu hindari penggunaan pada daerah payudara dan perut karena sebagian besar daerah ini berupa jaringan lemak sedangkan parem bekerja pada otot. Penggunaan parem dapat mengurangi rasa pegal pada otot tangan dan kaki ibu setelah melahirkan.

Cara membuat beras dicuci bersih dan direndam selama 12 jam kemudian disiram dengan air bersih hingga baunya hilang. Setelah itu ditutup

dengan daun pisang selama 1 jam agar beras menjadi keset dan tidak berair, tumbuk beras kemudian di saring. Jahe, kencur, lempuyang dan temu giring di kupas kulitnya dan di iris tipis lalu dijemur hingga kering. Setelah kering campurkan dengan cengkih, pala, kayu manis, adas pulowaras dan di tumbuk lalu diayak. Campurkan ayakan tepung beras dengan ramuan lain lalu di encerkan menggunakan air dan minyak gondopuro lalu aduk hingga lumat. Buat adonan berbentuk bulat-bulat kecil kemudian di jemur hingga kering.

Setelah melahirkan tubuh wanita menjadi sangat berbeda dengan sebelumnya, seluruh energy terkuras karena proses persalinan, merawat bayi dan proses penyesuaian diri sebagai ibu. Secara alami ibu melahirkan normal akan kembali pulih setelah 42 hari setelah melahirkan. Untuk mengembalikan stamina dan vitalitas tubuh salah satu pilihan perawatannya yaitu mandi rempah. Mandi rempah dapat bermanfaat untuk merelaksasikan tubuh, terutama dengan mandi dengan berendam dengan air hangat. Rempah herbal dapat membantu ibu menjadi lebih nyaman dan lebih rileks. Selain itu manfaat dari mandi rempah adalah dapat menghangatkan tubuh, mengangkat sel-sel mati, membuat badan berbau harum alami mengurangi keringat dan mencegah bau badan. Kontraindikasi dari mandi rempah adalah ibu yang memiliki luka terbuka misal bekas operasi section sesaria atau rupture perineum, sedang menjalani terapi kulit dari dokter, ibu yang mengalami hipertensi saat mandi rempah tidak ditambahkan garam, dan ibu yang mengalami diabetes militus dan wanita hamil tidak dianjurkan mandi rempah dengan cara berendam. Mandi rempah dilakukan setelah selesai masa nifas atau setelah tidak mengeluarkan lochea lagi.

Rempah yang digunakan yaitu daun sirih, secang, biji buah manjakani, kayu manis, bidara laut, pandan, akar wangi, batang cendana, selubung buah pala, pekak, biji kalebet dan kapulaga. Cara penggunaan rendam rempah pada air panas kemudian di saring dan di campurkan air dingin pada bathtub hingga air terasa hangat sesuai selera ibu. Akan lebih maksimal jika sebelum mandi rempah itu melakuakn luluran dan di akhiri menggunakan pelembab ke seluruh tubuh.

### Penggunaan Laktogogum untuk Memperbanyak Produksi ASI

Mempunyai produksi asi melimpah merupakan impian setiap ibu menyusui, namun karena beberapa faktor terdapat ibu yang merasa asinya kurang sehingga melakukan apapun untuk memperbanyak produksi asi salah satunya dengan tambahan makanan atau minuman yang dipercaya untuk memperbanyak produksi asi (laktogogum). Laktogogum merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Sampai saat ini masyarakat masih menaruh kepercayaan besar pada laktogogum dari bahan tradisional alamiah dibandingkan hasil produksi pabrik yang modern ataupun sintetik karena telah dibuktikan berdasarkan pengalaman secara turun-temurun.

Setiap daerah mempunyai laktogogum sendiri-sendiri, daerah Sumatera khususnya Batak memiliki kepercayaan terhadap daun bangun bangun (*coleus amboinicus*), sedangkan sebagian besar di Jawa mempercayai daun katuk (*Sauropus androgynus*), jagung muda (*Zea mays*), jantung pisang, daun pepaya, daun kelor, dan masih banyak lagi tanaman yang dianggap sebagai tanaman untuk meperlancar asi.

Berikut beberapa hasil penelitian mengenai tanaman yang dipercaya sebagai pelancar asi

a. Jamu Uyup-Uyup

Uyup-uyup merupakan jamu tradisional khas Jawa yang terbuat dari bahan kencur, jahe, bangle, lengkuas, kunyit, daun katuk, temulawak, puyang, temugiring, dan air secukupnya. Cara membuatnya yaitu semua bahan di cuci bersih tanpa dikupas kemudian di tumbuk kasar lalu di peras. Perasan lalu di masukkan ke dalam air matang yang sudah dingin lalu tambahkan gula sesuai selera. Jamu ini secara empiris sudah di gunakan secara turun temurun dari jaman dahulu dan terbukti dapat memperlancar produksi ASI.

b. Daun bangun-bangun atau daun jintan (*Coleus amboinicus*)

Daun bangun-bangun merupakan tanaman daerah tropis yang daunnya memiliki aroma tertentu sehingga dikenal sebagai tanaman aromatik. Tanaman ini banyak ditemukan di India dan Ceylon dan Afrika Selatan, memiliki bunga yang bentuknya tajam dan mengandung minyak atsiri sehingga disebut juga *Coleus aromaticus*. Di India, tanaman ini pula telah lama dikenal sebagai obat demam malaria, hepatopati, batu ginjal dan kandung kemih, batuk, asma kronik, cekukan, bronkitis, cacingan, kolik dan kejang. Tanaman ini mengandung berbagai jenis flavonoid yaitu quercetin, apigenin, luteolin, salvigenin, genkwanin. Daun tanaman ini juga telah dibuktikan sebagai antiinflamasi karena bekerja menghambat respon inflamasi yang diinduksi oleh siklooksigenase, juga terbukti sebagai anti kanker dan anti tumor.

Daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus*) merupakan tumbuhan yang banyak dikonsumsi oleh ibu-ibu setelah melahirkan di daerah Toba, Sumatera Utara. Tumbuhan ini dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI. Tumbuhan ini banyak ditemukan di daerah Sumatra Utara dan dijadikan panganan pendamping nasi, misalnya sebagai sayuran. Penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2006) yang memberikan daun bangun-bangun pada tikus telah membuktikan bahwa tumbuhan tersebut mengandung zat besi dan karotenoid yang tinggi. Kadar  $\text{FeSO}_4$  pada daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus*) dapat diandalkan sebagai sumber besi non heme bagi ibu menyusui. Daun bangun-bangun yang mengandung saponin, flavonoid, polifenol serta dapat meningkatkan hormon- hormon menyusui, seperti prolaktin dan oksitosin



Gambar Daun bangun-bangun atau daun jintan (*Coleus amboinicus*)

c. Daun katuk (*Sauropus androgynus*)

Pada Masyarakat Jawa daun katuk adalah tanaman yang berkasiat untuk meningkatkan produksi asi. Ibu menyusui biasanya mengkonsumsi daun katuk dengan cara membuat lalapan atau sayur rebus. Daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Pada pemberian daun katuk ditemukan peningkatan kadar hormon steroid adrenal. Kadar prolaktin yang tinggi akan meningkatkan, mempercepat dan memperlancar produksi ASI. Daun katuk juga mengandung alkaloid, sterol, flavonoid dan tannin. Penelitian pada tikus

d. Daun Adas

Tanaman Adas dikenal oleh masyarakat Jawa khususnya di sekitar gunung Merbabu sebagai salah satu jenis tanaman obat dan sayuran. Daun Adas digunakan sebagai sayuran yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Daun ini juga diyakini oleh masyarakat sekitar dapat membantu memperlancar (menambah kuantitas) ASI pada ibu menyusui. Kandungan nutrisi pada daun adas yaitu 13,1 % Air, Abu 14,2 %, Protein kasar 22,6 %, Lemak kasar 1,5

%, Serat kasar 16,4 %, Karbohidrat 49 % dan 208,1 kal/g Kalori. (Rifqiyati et al., 2018)



Gambar : Daun Adas <https://www.google.com/search?q=daun+adas>

e. Daun dan Buah Pepaya (*Carica papaya L*)

Salah satu alternatif tanaman yang bersifat laktogogum selanjutnya adalah daun dan buah pepaya (*Carica papaya L*). Tanaman ini banyak di jumpai di Indonesia sehingga dengan mudah untuk mendapatkannya dengan harga yang terjangkau. Proses budidaya tanaman pepaya sangat mudah dan dapat tumbuh di hampir semua daerah di Indonesia. Tanaman ini mengandung saponin, alkaloid, mineral, vitamin dan enzim. Secara empiris penggunaan pepaya untuk memperlancar produksi asi sudah dilakukan oleh nenek moyang sejak dahulu, terdapat tradisi ibu menyusui harus mengkonsumsi buah pepaya muda atau daun pepaya dengan tujuan memperbanyak produksi asi. Secara teoritis air buah pepaya muda memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar payudara. Getah atau lateks dari buah pepaya muda memiliki efek yang sama dengan hormone oksitocyn pada uterus. Dalam proses menyusui hormone yang berpengaruh yaitu prolactin untuk memproduksi asi dan hormone oksitocyn untuk mengeluarkan asi. (Susilawati and Chotimah, 2019).

Beberapa Negara di Asia mempunyai tradisi untuk meningkatkan produksi asi dengan mengkonsumsi daun atau buah pepaya. Tradisi ini sudah turun temurun dari nenek moyang dahulu dan sampai sekarang masih



dipercayai efektivitasnya dalam meningkatkan produksi asi. Setiap Daerah mempunyai cara mengkonsumsi yang berbeda ada yang dengan membuat sop buah pepaya yang masih muda atau mangkal, adapula yang mengkonsumsi daun pepaya untuk memperbanyak produksi asi. Namun yang menjadi kendala penggunaan daun pepaya sebagai laktogogum adalah rasa pahit sehingga tidak semua ibu menyusui mau mengkonsumsi daun pepaya dan menggunakan alternatif tanaman lain sebagai pelancar asi.



Gambar : Pepaya (Carica papaya L)  
<https://www.google.com/search?q=Carica++papaya+L>

f. Daun Kelor (Moringa oleifera)

Di Sulawesi terdapat tradisi untuk mengkonsumsi daun kelor. Tanaman kelor menjadi primadona dalam bidang sayur khususnya di suku Muna (salah satu suku di Pulau Sulawesi). Tanaman kelor di budidayakan hampir di setiap rumah, sayur daun kelor merupakan menu wajib yang harus disajikan dalam rumah tangga. Di sebagian daerah di Jawa menganggap kelor merupakan daun yang berhubungan dengan mistis, karena dengan mengkonsumsi daun kelor dianggap dapat mengusir roh jahat. Walaupun daun kelor mempunyai predikat daun yang mistis ternyata daun kelor mempunyai banyak kandungan nutrisi. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkap,

konsumsi daun kelor membantu perkembangan tubuh dan menjadi bahan obat tradisional yang mengobati berbagai penyakit. Selain itu manfaat lain tanaman kelor atau *Moringa oleifera* merupakan jenis tanaman lokal yang mempunyai banyak khasiat salah satunya mempunyai efek laktogogum atau dapat meningkatkan produksi asi karena dalam daun kelor mengandung senyawa fitosterol.



Gambar : Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

<https://www.google.com/search?q=daun+kelor>

Secara teoritis senyawa yang dapat meningkatkan produksi asi atau bersifat laktogogum adalah sterol, sterol merupakan senyawa golongan steroid. Penelitian yang dilakukan oleh (Zakaria et al., 2016) bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan produksi asi secara signifikan, tetapi tidak mempengaruhi kualitas asi. Selain mengandung fitosterol daun kelor juga mengandung zat besi (Fe), kandungan zat besi ini

### Daftar Pustaka

ARMINI, N. W. 2016. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. 13, 21-29.

BENJAMIN, D., VAN DE WATER, A. & PEIRIS, C. J. P.

2014. Effects of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle in the antenatal and postnatal periods: a systematic review. 100, 1-8.

Carmody JF, Crawford S, Salmoirago-Blotcher E, Leung K, Churchill L, Olendzki N. Mindfulness training for coping with semburan panases: results of a randomized trial. *Menopause*. 2011 Jun;18(6):611-20.

Choi SY, Kang P, Lee HS, Seol GH. Effects of Inhalation of Essential Oil of *Citrus aurantium* L. var. *amara* on Menopausal Symptoms, Stress, and Estrogen in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014;2014:796518.

Claire Misshingham <https://yoganeka.com/10-gerak-dan-posisi-yoga-setelah-melahirkan/>

DJAMA, N. J. J. R. K. 2018. PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. 7, 5-10.

Kartikasari, RI, Nuryati A, Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil .2016. Prosiding. RAKERNAS AIPKEMA

KEMENTERIAN KESEHATAN, R. J. J. K. K. R. 2014.

Panduan Akupresur Mandiri bagi Pekerja di tempat Kerja.

Kheirkhah M, Vali Pour NS, Nisani L, Haghani H. Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;16(9):e14455.

LEE, E. J., FRAZIER, S. K. J. J. O. P. & MANAGEMENT, S.

2011. The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review. 42, 589-603.

Moffit P. Holistic Stress Management. Jonnes and Bartlett  
Publisher.

Multipara. Global Medical and Health Communication, 6(3):155  
61<https://doi.org/10.29313/gmhc.v6i3.284>

Najafi Z, Taghadosi M, Sharifi K, Farrokhian A, Z. T. The Effects of  
Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Patients With Myocardial Infarction:  
A Randomized Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal.  
2014.;16(8):5. .

Namazi M, Amir Ali Akbari S, Mojab F, Talebi A, Alavi Majd H,  
Jannesari S. Aromatherapy with citrus aurantium oil and anxiety during the  
first stage of labor. Iran Red Crescent Med J. 2014;16(6):e18371.

Nayak D, Rastogi S, KO K. Effectiveness of music therapy on anxiety  
level, and pain perception in primipara mothers

during first stage of labor in selected hospitals of Odisha. . IOSR  
Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS). 2014;Volume 3((Issue  
2)):07-14.

NUGROHO, T. 2011. ASI dan Tumor payudara, Yogyakarta, Nuha  
Medika.

NURAINI, I. J. K. 2018. Pemanfaatan Herbal Dalam Penyembuhan  
Luka Perineum Dan Luka Seksio Sesarea. 6.

PERINASIA 2009. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi, Jakarta,  
Perinasia press.

Pratiwi, I,G. A Literatur Study: Non-Pharmacological Therapies in  
Labour Pain. Indian Journal Of Reasearch. Volume- 7 | Issue-11 | November-  
2018 | ISSN - 2250-1991 | IF :

6.761 | IC Value : 86.18

Purnama, Y.2018.The Effect of the BC-MK15 Birth Chair on the  
Labor Pain Intensity in

PUTRININGRUM, R., KHOIRIYAH, A. & UMARIANTI, T. J.

J. D. K. 2015. Pengaruh pengetahuan dan Hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui. 5.

RAHAYU, D. & YUNARSIH, Y. J. J. O. N. C. 2018. PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM. 9, 8-14.

RAHAYU, D. T. J. A.-T. J. P. K. M. 2018. PENDIDIKAN KOMUNITAS TENTANG PEMAKAIAN BENGKUNG PADA IBU NIFAS DI DESA KELING KECAMATAN KEPUNG KABUPATEN KEDIRI. 1, 35-44.



