

BUKU AJAR
KEPERAWATAN HOLISTIK ISLAMII I



Oleh;
Ns. Tri Hardi MU, S.Kep, MM

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES MADANI YOGYAKARTA

PRAKATA

Alhamdulillah, wash-shalatu wassalamu ala rasulullah, wa ba'du, Puji syukur kita panjatkan ke hadirat *Allah Subhanahu wa Ta'ala*, karena dengan berkah dan karunia-Nyalah penyusun dapat menyelesaikan Buku Ajar Teori Kebidanan Holistik Islami I. Buku ini disusun sebagai referensi dan bahan belajar untuk mahasiswa Program Studi D III Kebidanan STIKes Madani. Buku ini sedikit memperkenalkan dengan sederhana bagaimana untuk melaksanakan Asuhan Kebidanan pada ibu dengan pendekatan manajemen kebidanan secara holistik berdasarkan aturan Islam. Harapannya semoga *Allah Subhanahu wa Ta'ala* menjadikan apa yang penulis lakukan ini sebagai bagian penambah berat timbangan amal kebaikan di kemudian hari, hari dimana anak dan harta sudah tidak ada gunanya, kecuali amal shalih.

Penyusun mengucapkan terima kasih atas berbagai bantuan baik materiil maupun imateriil dari berbagai pihak atas keberhasilan penyusunan modul pembelajaran teori ini. Mudah-mudahan buku ini dapat digunakan secara efektif dan dapat menjadi media yang dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan memberikan asuhan kebidanan holistik bagi mahasiswa.

Yogyakarta, Januari 2023

VISI MISI STIKES MADANI YOGYAKARTA

VISI

Menghasilkan tenaga kesehatan profesional, berakhlak karimah sesuai *manhaj salaf* dan mampu bersaing di tingkat global pada tahun 2030.

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan kesehatan yang profesional berakhlak karimah sesuai manhaj salaf yang berdaya saing global.
2. Menyelenggarakan penelitian kesehatan yang berwawasan keislaman untuk megembangkan pendidikan dan pengabdian masysrakat.
3. Melaksanakan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

VISI MISI STIKES PRODI D III KEBIDANAN

VISI

Menghasilkan bidan profesional dan berakhlak karimah sesuai *manhaj salaf*.

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan kesehatan yang profesional, berakhlak karimah dan islami sesuai manhaj salaf.

2. Menyelenggarakan penelitian yang berwawasan keislaman untuk mengembangkan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat.
3. Menerapkan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

DAFTAR ISI

Cover	i
Prakata	ii
Visi Misi	iii
Daftar Isi	iv
BAB I PRINSIP PERAWATAN HOLISTIK	1
BAB II POLEMIK TERAPI HOLISTIK	11
BAB III AROMATHERAPI	23
BAB IV RENDAM DUDUK DAN RATUS VAGINA	33
BAB V AKUPRESSURE/PIJAT	40
BAB VI AKUPUNKTURE	53
BAB VII YUMEIHO	73
BAB VIII RELAKSASI ISLAMIS	84
BAB IX APLIKASI RELAKSASI ISLAMIS KEPERAWATAN ..	90
BAB X MANAJEMEN CEDERA OLAH RAGA (SPORT	

	MESSAGE).....	95
BAB XI	ERKENDEL	110
BAB XII	PIJAT BAYI	118
BAB XIII	SPA BAYI	131

BAB I

PRINSIP PERAWATAN HOLISTIK

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan prinsip perawatan holistik dalam keperawatan

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan prinsip perawatan holistik.
2. Menjelaskan ruang lingkup perawatan holistik.
3. Menjelaskan aplikasi perawatan holistik dalam pelayanan Keperawatan

C. Materi

1. Prinsip Perawatan Holistik

Terapi holistik pengobatan alternatif yang bermanfaat untuk memperoleh status kesehatan yang efektif dan alami. Terapi holistik bukan untuk menjadi pengganti pengobatan konvensional yang sedang dijalani atau sedang dijalani oleh pasien, melainkan sebagai upaya pelengkap yang bisa mempercepat proses penyembuhan.

Di Amerika pasien yang menggunakan pengobatan alternatif lebih banyak dibandingkan yang datang ke Dokter umum. Di Australia sekitar 49% masyarakatnya menggunakan terapi alternatif. Di Inggris ada sekitar 40% Dokter mengadakan pelayan pengobat alternatif.

2. Ruang Lingkup Perawatan Holistik

Terapi holistik dan alternatif adalah terapi dalam ruang lingkup luas meliputi system kesehatan, modalitas, dan praktek-praktek yang berhubungan dengan teori-teori dan kepercayaan pada suatu daerah dan pada waktu/periode tertentu. Terapi holistik adalah terapi yang digunakan secara bersama-sama dengan terapi lain dan bukan untuk menggantikan terapi medis. Terapi holistik dapat digunakan sebagai *single therapy* ketika digunakan untuk meningkatkan kesehatan.

Terapi alternatif di bagi atas 3 kelompok:

a. Terapi stimulasi :

- 1) Akupuntur, pengobatan dengan media jarum yang di stimulasikan pada titik akupuntur.
 - 2) Akupresure, pemijatan yang dilakukan pada titik tertentu dipermukaan tubuh.
 - 3) refeleksologi/kyunk rak, pemijatan yang dilakukan pada titik refleksi tertentu pada bagian tubuh yang sakit.
- b. Terapi fisik :
- 1) Shiatzu massage, pemijatan pada seluruh tubuh dengan menggunakan titik *Yes Poin*.
 - 2) Hidroterapi, pengobatan dengan media air yang berfungsi sebagai relaxxan pada tubuh.
 - 3) Yumeiho.
- c. Terapi pikiran dan spiritual :
- 1) Rukyah, sarana pengobatan dengan membersihkan ruhani pasien dengan media do'a.
 - 2) Psikoterapi, pengobatan dengan menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui suatu kegiatan yang menyenangkan.
 - 3) hipnoterapi/hipnosis, pengobatan dengan memasukkan pesan dari seseorang kepada orang lain yang mengakibatkan orang yang diberi pesan akan tergerak sesuai apa yang diinginkan pemberi pesan

4) terapi keluarga, pengobatan dengan media keluarga sebagai wadah penyelesaian masalah pasien

5) TAK, pengobatan dengan cara bersosialisasi dengan orang lain

Media terapi holistik yang digunakan adalah :

1) Ujung jari

Figures and Palmes ... Hand Out

These exercises are designed to strengthen the muscles of the fingers and thumb, which are the most important muscles for the hand. They are also designed to improve the flexibility of the fingers and thumb.

Hand Alone

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.

Advanced palm and finger

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.

Support your hand with a pencil or stick

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.



Figures and Palmes ... Hand Out

These exercises are designed to strengthen the muscles of the fingers and thumb, which are the most important muscles for the hand. They are also designed to improve the flexibility of the fingers and thumb.

Hand Alone

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.

Advanced palm and finger

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.

Support your hand with a pencil or stick

Place the hand on a flat surface with the fingers spread. Lift the hand up and down, holding the fingers together. Repeat 10 times.



2) Siku

Chapter 4 - Anemones, Fingers, Hands, and a Whole Lot More

MedBag

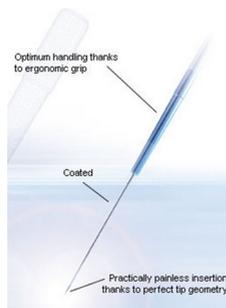
Stacy worked on her feet in a grocery store all day long. By midday her feet aching all day and her hands were tired and sore. She was looking for a way to make her feet and hands feel better. She found a MedBag and was able to use it to help her feet and hands feel better. She was looking for a way to make her feet and hands feel better. She found a MedBag and was able to use it to help her feet and hands feel better.

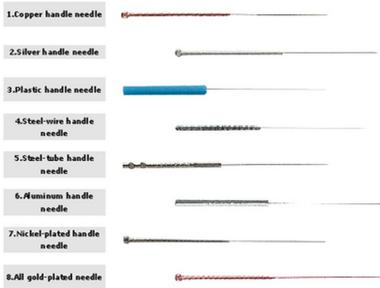
Feet: Please Tread on Me

Believe it or not, treading your back without rice can be one of the most relaxing experiences you'll ever experience. Let me explain that with thoroughly qualified, gentle practitioners get to work on the muscles on either side of your spine—sore directly on it. There have been specially trained to feel your muscle with sensitivity in their feet, much like you may have in your hands. They let their weight (which isn't much) sink slowly and carefully into your back.




3) Jarum



1. Copper handle needle
 2. Silver handle needle
 3. Plastic handle needle
 4. Steel-wire handle needle
 5. Steel-tube handle needle
 6. Aluminum handle needle
 7. Nickel-plated handle needle
 8. All gold-plated needle
- 



Jarum terbuat dari emas, perak, logam campuran. Sekarang dari stainless steel. Bagian jarum terdiri atas : Gagang, Akar, Badan dan ujung. Bentuk jarum kulit terdiri atas : Jarum bintang (7 bintang) / Ci Sing Cen dan Jarum kembang (5 ujung) / Mei Hua Cen. Indikasi penggunaan adalah pada kondisi sakit kepala, keletihan, pusing-pusing, sulit tidur, gangguan pencernaan, penyakit kronis pada wanita, penyakit kulit tertentu. Penggunaan jarum bisa dengan cara ketukan berat atau ketukan ringan.



- 4) Benda tumpul (tidak melukai tubuh)
- 5) Batu-batuan
- 6) Moksa

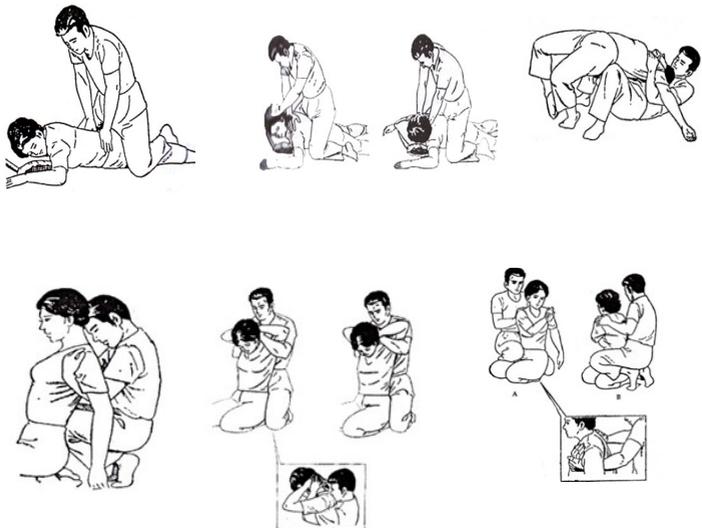


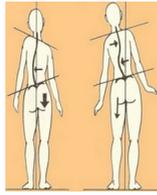
Bahan moksa berasal dari daun Hia (*Artemisia Vulgaris*), ukurannya sebesar gabah, sebesar biji kacang dan sebesar ibu jari. Bentuk dari moksa umumnya silinder dan kerucut

- 7) Po Hao Kan (bekam)
- 8) Stimulator
- 9) Laser / Stimer

3. Aplikasi Perawatan Holistik

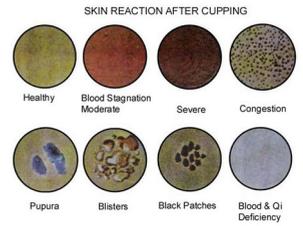
a. Yumeiho





b. Bekam

Dikenal sejak awal peradaban manusia di Mesir, Yunani, Arab dan menyebar di berbagai penjuru dunia sejak beberapa abad lampau, Cina, India, Eropa, Amerika.



c. Elektrostimulator





d.

Spa fish (garra rufa)



e. Terapi lintah



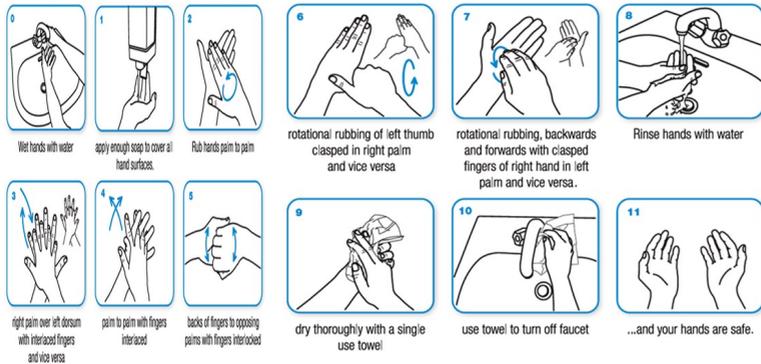
f.



Terapi laser



Setiap tindakan selalu diawali dan diakhiri dengan cuci tangan.



D. Dinamika Belajar

Tugas: Buatlah makalah kelompok tentang praktik keperawatan holistik di Indonesia!

E. Ringkasan

Terapi holistik akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara. Masyarakat menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, keuangan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Tenaga medis mempunyai peluang terlibat dalam terapi ini, tetapi memerlukan dukungan hasil-hasil penelitian (*evidence-based practice*).

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

SOAL

1. Apa tujuan dari terapi holistik...
 - a. Penyembuh segala penyakit
 - b. Pengganti pengobatan konvensional
 - c. Pengganti pengobatan farmakologi
 - d. Pengobatan alternatif segala macam penyakit
 - e. Upaya pelengkap untuk mempercepat kesembuhan
2. Apa terapi alternatif yang tergolong kelompok terapi stimulasi?
 - a. Shiatzu
 - b. Rukyah
 - c. Yumeiho
 - d. Akupressur
 - e. Psikoterapi

JAWABAN

1. E
2. D

G. Daftar Pustaka

1. Alexander,H., Joy, T., Victoria, W., Ian, E, Ian. 2005.
Akupressure for the in-patient treatment of nausea and vomiting

- in early pregnancy. American journal of obstetrics and gynecology,194(3), 815-820. Diakses dari www.ajog.org.
2. Saputra, K. 2002. Akupunktur Klinik. Airlangga University Press
 3. Andrews, M., Angone, K.M., Cray, J.V., Lewis, J.A., & Johnson, P.H. (1999). Nurse's handbook of alternative and complementary therapies. Pennsylvania: Springhouse.
 4. Snyder, M. & Lindquist, R. (2002). Complementary/alternative therapies in nursing. 4th ed. New York: Springer

BAB II
POLEMIK TERAPI HOLISTIK

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan polemik terapi holistik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pro dan kontra terapi holistik
2. Menjelaskan cara menyikapi terapi holistik

C. Materi

1. Pro Dan Kontra Terapi Holistik

Terapi holistik adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Berdasarkan data yang bersumber dari Badan Kesehatan Dunia pada tahun 2005, terdapat 75 – 80% dari seluruh penduduk dunia pernah menjalani pengobatan non-konvensional. Di Indonesia sendiri, kepopuleran pengobatan non-konvensional, termasuk pengobatan holistik ini, bisa diperkirakan dari mulai menjamurnya iklan – iklan terapi non – konvensional di berbagai media.

Kementerian Kesehatan telah mendata praktik kesehatan tradisional dan pendekatan kesehatan holistic di

puskesmas yang tenaga kesehatannya dilatih dengan kesehatan tradisional, alternatif, dan holistik di Pusat Data dan Informasi 2014 Kementerian Kesehatan. Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2004, lebih dari setengah penduduk Indonesia, yakni 72,44% melakukan pengobatan sendiri, dengan 32,87% diantaranya menggunakan obat tradisional.

Terapi alternatif/holistik merupakan istilah umum terhadap berbagai praktik ataupun produk yang umumnya tidak dianggap bagian terapi medis/ konvensional. Perlu dibedakan bahwa ada 2 istilah yang sering dianggap sama dengan terapi alternatif, yaitu terapi alternatif itu sendiri dan terapi holistik. Perbedaannya adalah: Terapi holistik merupakan terapi tambahan di luar terapi utama (medis) dan berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan berkontribusi terhadap penatalaksanaan pasien secara keseluruhan. Sedangkan terapi alternatif merupakan terapi pengganti dari terapi utama/medis dan pasien tidak menjalani terapi medis. Terdapat hal yang kontradiktif, dari suatu survei pasien mengatakan bahwa tujuan penggunaan terapi holistik/alternatif ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan fisiologis dan psikososial, namun pada beberapa kasus malahan terjadi sebaliknya, yaitu

meningkatnya distres psikososial serta memburuknya kualitas hidup.

Terapi alternatif menjadi suatu masalah tersendiri di kalangan dokter yang menangani kasus onkologi. Keterlambatan penanganan dapat menyebabkan penurunan bahkan hilangnya kemungkinan tercapainya remisi atau kesembuhan. Sebab makin dini suatu penyakit ditangani, maka makin tinggi kemungkinannya untuk disembuhkan. Dengan menjalankan terapi alternatif bukan saja menyebabkan terjadinya penundaan terapi medis, tetapi juga karena cara terapi alternatif sering berpotensi membahayakan penderita dan memerlukan biaya yang tidak sedikit. Umumnya, berbagai terapi alternatif tidak memiliki bukti ilmiah dan kerap kali menjanjikan kesembuhan. Informasi mengenai terapi alternatif ini umumnya berasal dari sumber yang kurang dapat dipercaya seperti testimonial.

Terapi alternatif menjanjikan penyembuhan dengan metode pengobatan sederhana dengan cara minum ramuan, dipijat, acupressure, ditotok, ataupun dengan metode yang tak dapat dicerna oleh akal sehat seperti penyakitnya dipindahkan ke binatang, mengkonsumsi racun ular, disengat lebah bahkan ada yang mengkonsumsi urin sendiri. Hal ini tentu dilakukan dengan harapan dapat sembuh tanpa perlu dioperasi. Jika terapi

alternatif tersebut gagal, pemberi jasa pengobatan alternatif memakai alasan tidak berjodoh atau tidak cocok.

Salah satu terapi alternatif yang cukup banyak digunakan adalah herbal. Tidak seperti obat yang umumnya mengandung 1 atau beberapa zat aktif yang telah terstandarisasi dan teruji, herbal mengandung berbagai zat aktif beserta kandungan lainnya yang belum terdokumentasi. Efeknya juga tidak selalu dapat diprediksi. Badan Pengawasan Obat dan Makanan tidak melakukan kajian khasiat dan keamanan menyeluruh mengenai herbal dan hanya beberapa produk herbal yang dilakukan uji toksisitas atau kontrol kualitas.

Demikian pula dengan studi interaksi antara herbal dengan obat yang masih jarang dilakukan. Produk herbal/nutraseutikal dapat berinteraksi dengan obat kemoterapi, menyebabkan sensitisasi kulit terhadap radioterapi, gangguan tekanan darah, serta potensi interaksi lain dengan obat anestesi selama prosedur pembedahan. Beberapa herbal seperti garlic, ginger, dan ginkgo memiliki sifat anti-koagulan dan perlu dihindari bagi pasien yang memiliki kecenderungan perdarahan atau yang mendapat anti-koagulan.

Dampak ekonomi penggunaan terapi holistik /alternatif juga terbilang besar. Hasil suatu survei yang dilakukan di Amerika Serikat, menunjukkan terjadinya peningkatan kunjungan pasien ke terapis alternatif/ holistik dari 427 juta pada tahun 1990 menjadi 629 juta pada tahun 1997, melebihi kunjungan ke seluruh dokter umum di Amerika Serikat. Biaya yang dikeluarkan diperkirakan sekitar US\$ 27 milyar.

Sebenarnya pengobatan medis juga menggunakan obat-obatan yang berasal dari tumbuhan seperti contohnya obat kemoterapi paclitaxel berasal dari kulit pohon sejenis pinus yang disebut *Taxus baccata* di Amerika dan *Taxus chinensis* di Asia. Contoh lain, vincristine berasal dari bunga *Vinca rosea* dari Madagaskar tapi kemudian dicari dan dipisahkan zat aktifnya sehingga dapat ditentukan dosisnya secara akurat. Sebaliknya pengobatan alternatif yang menggunakan herbal dengan tanpa mengetahui zat aktifnya langsung dipasarkan ke masyarakat.

Beberapa contoh terapi holistik yang telah teruji dalam uji klinik dan terlihat memiliki hasil positif yaitu :

- a. Terapi pijat membantu mengurangi rasa nyeri, keluhan nyeri sedang-berat.
- b. Hipnosis mengurangi keluhan hot flashes

Contoh terapi holistik yang kurang/ tidak memiliki manfaat berdasarkan hasil uji klinik yaitu k ar tilago ik an hiu (shark cartilage). Suatu uji klinik fase III yang menguji manfaat kartilago ikan hiu terhadap harapan hidup pasien kanker paru jenis bukan sel kecil, payudara, dan kolorektal menunjukkan hasil negatif/sebanding dengan plasebo.

Beberapa hal yang patut dipertimbangkan dan dipikirkan dalam-dalam sebelum memutuskan terapi alternatif/holistik. Menurut National Institute of Health (NIH), terapi holistik dikategorikan menjadi 5, yaitu :

- a. Biological Based Practice : herbal, vitamin, dan suplemen lain
- b. Mind-body techniques : meditasi, relaksasi Islami
- c. Manipulative and body-based practice : pijat, refleksi
- d. Energy therapies : terapi medan magnet
- e. Ancient medical systems : obat tradisional chinese, ayurvedic, akupunktur

Beberapa terapi holistik telah semakin teruji manfaat dan keamanannya sehingga dapat menjadi terintegrasi dengan terapi medis. Beberapa metode terapi holistik seperti terapi hipnosis dan relaksasi serta akupunktur dapat membantu pasien mengatasi rasa nyeri. Pada konferensi konsensus National Institutes of Health, 1997, akupunktur diketahui bermanfaat

dalam tatalaksana mual dan muntah yang diinduksi kemoterapi sertadalam penanganan nyeri pasca-operasi. Selain itu terapi holistik lainnya dapat membantu mengatasi keluhan mual, kelelahan, ansietas, dan gejala-gejala lainnya.

Penggunaan herbal/vitamin/nutrasedutikal untuk tujuan sebagai terapi holistik juga perlu hati-hati terhadap potensi interaksi dengan obat, yang umumnya belum banyak diketahui. Komplikasi akupunktur umumnya sangat jarang terjadi sejauh jarum yang digunakan adalah jarum steril dan menggunakan prosedur yang benar. Terapi pijat umumnya aman. Namun pijatan dalam dan dengan tekanan kuat, terutama pada daerah tumor tidak dianjurkan.

2. Cara Menyikapi Terapi Holistik

Seorang ahli yang telah terlatih dalam pengobatan holistik dinamakan terapis. Biasanya terapis yang akan memutuskan apakah ia akan menggabungkan pengobatan alternatif dengan pengobatan tradisional dalam pengobatan penyakit tertentu. Pasien disarankan untuk menemui terapis holistik alternatif apabila mereka tidak yakin akan keamanan dari pengobatan modern atau menderita penyakit kronis yang tidak berhasil disembuhkan dengan pengobatan tradisional.

Jenis pelayanan pengobatan holistik alternatif berdasarkan Permenkes RI, Nomor: 1109/Menkes/Per/2007 adalah:

1. Intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body interventions*): Hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga
2. Sistem pelayanan pengobatan alternatif: akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, ayurveda
3. Cara penyembuhan manual: chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urut
4. Pengobatan farmakologi dan biologi: jamu, herbal, guruh
5. Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan: diet makro nutrient, mikro nutrient
6. Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan: terapi ozon, hiperbarik, EECp

Holistik adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Andrews, 1999 dalam Widyatutui, 2006). Terapi holistik juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik, hal ini karena bentuk terapi yang dapat mempengaruhi individu (pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuang fungsi). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2002) mendefinisikan terapi kompelementer adalah praktek kesehatan dengan pendekatan pengetahuan dan keyakinan tentang pengelolaan

tanaman, hewan, mineral, dan spritual yang dikombinasi untuk mempertahankan kesejahteraan dan mencegah penyakit.

Keterbatasan pengobatan konvensional menjadi salah satu alasan terapi holistik dan alternatif menjadi salah satu pilihan dalam mengobati/menyehatkan masyarakat Indonesia. Pengembangan terapi holistik dan alternatif harus menjadi tanggung jawab tenaga.

Wewenang tenaga kesehatan dalam memberikan terapi holistik tidak lepas dari kultur (budaya) dan Sumber Daya Alam (SDM) Negara Indonesia yang memiliki beragam kepercayaan/normal serta ribuan tanaman obat yang bisa digunakan dalam pengobatan alternatif dimasyarakat. Kekayaan alam dan budaya masyarakat Indonesia harus bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya khususnya dalam bidang kesehatan.

Dengan demikian ini menjadikan alasan mengapa terapi holistik menjadi bagian dari praktik keperawatan (asuhan keperawatan) dikarenakan perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang memiliki tanggung jawab dalam meningkatkan upaya kesehatan di masyarakat. Hampir dipastikan seluruh penyelenggaraan pelayanan kesehatan memiliki tenaga perawat baik itu di rumah sakit, puskesmas, atau di fasilitas pelayanan

kesehatan lainnya. Sehingga peran perawat sangatlah penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Terapi holistik harus berdasarkan fakta ilmiah (evidence-based practice). Beberapa terapi holistik yang sudah banyak diteliti memiliki efek bagi kesehatan manusia diantaranya adalah akupunktur, bekam, hipnotherapy, taichi, dan terapi lainnya yang bisa dijadikan pilihan intervensi keperawatan untuk memenuhi kebutuhan dasar klien (intervensi dalam asuhan keperawatan).

Sementara itu dalam Undang-Undang kesehatan No. 36 tahun 2009 menegaskan tentang penggunaan terapi holistik dan alternatif pasal 1 ayat (16) pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, selanjutnya, pada pasal 28 ayat (1) huruf e disebutkan bahwa penyelenggaraan upaya kesehatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 47 dilaksanakan melalui kegiatan pelayanan kesehatan tradisional. Pada undang-undang ini juga menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dibagi menjadi dua yakni menggunakan keterampilan dan menggunakan ramuan. dan juga masyarakat diberi kesempatan

yang seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buat makalah diskusi secara kelompok (4-5 orang) tentang polemik keperawatan holistik di Indonesia!

E. Ringkasan

Pengobatan holistik adalah pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. Di Indonesia, jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan holistik tetapi merupakan pengobatan tradisional & pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun-temurun pada suatu negara" Tapi di Philipina misalnya, Jamu Indonesia bisa dikategorikan sebagai pengobatan holistik

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan merupakan jenis pelayanan pengobatan holistik alternatif berdasarkan Permenkes RI, Nomor: 1109/Menkes/Per/2007?

- a. Diet OCD
- b. Jamu, herbal, gurah
- c. chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati
- d. Hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga
- e. akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, ayurveda

Jawaban

1. A

G. Daftar Pustaka

1. Suardi, D R, CDK 188/vol. 38 no.7/November 2011
2. Schmidt K, Ernst E. Assessing website on complementary and alternative medicine for cancer. *Annals of Oncology*. 2004;15:733-42.
3. Helyer LK, et al. The use of complementary and alternative medicines among patients with locally advanced breast cancer – a descriptive study. *BMC Cancer*. 2006;6(39);
4. Green pharmacy herbal handbook: your comprehensive reference to the best herbs for healing. James Duke. Rodale Press, 2000. 282 p. (ISBN 1-579-64184-4)

BAB III

AROMATHERAPI

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan menggunakan aromaterapi dalam keperawatan .

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian aromatherapi
2. Menjelaskan prinsip-prinsip aromatherapi
3. Menjelaskan macam-macam bentuk dan penggunaan aromaterapi
4. Menjelaskan aplikasi aromatherapi dalam pelayanan kebidanan.

C. Materi

1. Pengertian Aromatherapi

Aromaterapi ialah istilah generik bagi pengobatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak essensial, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan. Penggunaan minyak atsiri untuk mengatasi kelainan fungsi tubuh, infeksi, meningkatkan

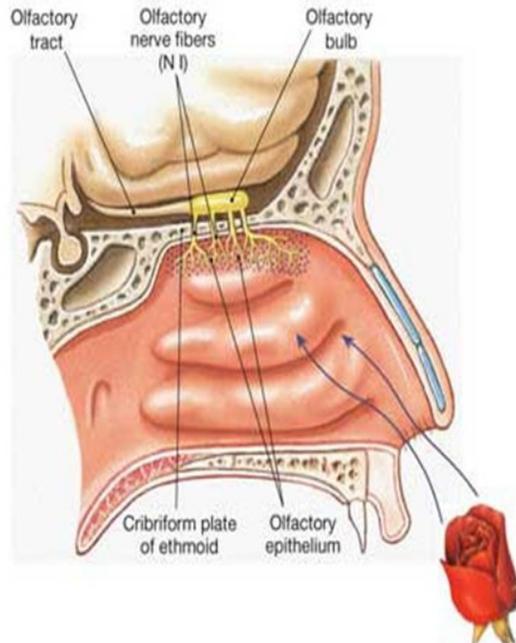
kenyamanan dan kecantikan. Semula aromaterapi hanya sebatas penggunaan aroma minyak atsiri dengan cara inhalasi. Perkembangan selanjutnya meliputi juga secara topikal dan peroral. Aromaterapi yang dipakai bisa berupa pengharum ruangan, dupa (incense stick), cologne/parfum, minyak esensial yang dibakar bersama air di atas tungku kecil, atau bentuk-bentuk yang lainnya. Aromaterapi selalu dihubungkan dengan hal-hal menyenangkan agar membuat jiwa, tubuh dan pikiran merasa relaks dan 'bebas' Pada tahun 1928 penggunaan istilah aromaterapi dipopulerkan oleh Rene Maurice Gattefosse di Perancis.

Aromaterapi digunakan untuk rileksasi dan pengobatan. Bahkan pada Perang Dunia II minyak esensial untuk aromaterapi ini digunakan untuk pengobatan karena pada zaman itu sulit memperoleh antibiotika Minyak tersebut mengandung bahan kimia asli dari tumbuhan tersebut berupa zat antiseptik seperti fenol dan alkohol dan molekul-molekul lain. Khasiatnya menyembuhkan berbagai penyakit serta menyebarkan bau harum

Mekanisme kerja Aromaterapi melalui:

- a. Pencernaan
- b. Penciuman
- c. Penyerapan kulit

Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang.



2. Macam – Macam Bentuk Dan Penggunaan Aromaterapi

Penggunaan utama minyak atsiri adalah untuk terapi:

a. Spasmolitik

- 1) Mengurangi atau menghilangkan kekejangan saluran pencernaan (kolik)

- 2) Minyak peppermint (*Mentha piperita*, *Mentha arvensis*) dengan komponen utama mentol
 - 3) Minyak kemangi (*Ocimum basilicum* var. *citratum*) dengan komponen utama estragol
 - 4) Minyak adas (*Foeniculum vulgare*) dengan komponen utama anetol
- b. Sedatif
- Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (sedatif)
- c. Mengatasi pengkerutan dan penuaan dini
- 1) Tonik (menstimuli sirkulasi darah, mengurangi perlemakan, membantu penyempitan pori yang terlalu lebar dan memperbaiki tekstur kulit : Kayu cendana, Citrus, Ginseng
 - 2) Minyak atsiri tanaman yang telah digunakan secara luas untuk mengatasi pengkerutan kulit : Adas, Citrus, Mawar, Timi, Wortel, Nilam
 - 3) Pemacu pembentukan kolagen : Pegagan, Lidah buaya (non minyak atsiri)
- d. Mengatasi kulit kering
- 1) Penyebab utama :
 - Kurang minum
 - Kondisi lingkungan

2) Pengatasan :

- Pelembab atau moisturising
- Masker
- Mandi uap

Ekstrak wortel, bunga kamomila dan bunga mawar sangat sesuai untuk kulit kering, dapat diprogramkan sebagai sediaan masker wajah. Berbagai minyak nabati juga dapat digunakan untuk mengatasi kulit kering seperti minyak cendana, minyak mawar dan minyak nilam.

e. Iritan

f. Antiseptik

g. Anti bau badan

1) Mandi – Bath soap, bath foam

Pada dasarnya kebutuhan utama untuk mandi adalah air yang bersih dan sabun. Sebagai tambahan dapat diberi nutrisi kulit (minyak buah apokat) dan pewangi (minyak atsiri sesuai kondisi kulit). Minyak atsiri untuk kulit normal dapat menggunakan minyak melati, cendana, nilam.

- Kulit yang kering : minyak mawar, nilam, kamomila
- Kulit berlemak : minyak lemon, kenanga, melati

- Kulit yang kurang sehat : minyak timi, kayu putih, kamomila
- Berbagai minyak atsiri tersebut juga dapat digunakan untuk body lotion, deodoran baik cairan atau spray

Herbal yang bisa digunakan untuk bau badan adalah beluntas, kemangi dan kepel

- 2) Mandi uap – Steam bath, Sauna
- 3) Deodoran – Solid form, spray
- 4) Body lotion – Cairan atau krem
- 5) Dupa ratus – Dibakar
- 6) Herbal - Perora

h. Pengurang lemak tubuh

i. Penghangat badan

j. Ekspektoran

3. Aplikasi Aromatherapi Dalam Pelayanan Keperawatan

Dinamika Belajar

Tugas : Buat artikel secara kelompok (4-5 orang) tentang aromatherapi dalam keperawatan!

D. Ringkasan

Aromaterapi adalah terapi menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjadi

kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

E. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan merupakan kegunaan dari aromaterapi?
 - a. Toxic
 - b. Sedatif
 - c. Antiseptik
 - d. Spasmolitik
 - e. Ekspektoran

Jawaban

1. A

F. Daftar Pustaka

1. Adams, R.P. 1995. Identification of Essential Oil Components by Gas Chromatography/ Mass Spectroscopy. Allured Pub. Co. Carol Stream,USA.
2. Ane, R. Muchtaridi, D. Gozali. 2005. Formulasi Krim Pijat dari Minyak Atsiri Sereh Wangi. [Skripsi]. Garut : Jurusan Farmasi FMIPA, Universitas Garut.

- Buchbauer, G., W. Jager, H. Dietrich, , Ch. Plank, and E. Karamat. 1991. Aromatherapy: Evidence for Sedative Effects of Essential Oil of Lavender after Inhalation. Journal of Biosciences.

BAB IV

RENDAM DUDUK DAN RATUS VAGINA

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melaksanakan terapi rendam duduk dan ratus sesuai dengan diagnosis kebidanan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian rendam duduk dan ratus vagina
2. Menjelaskan diagnosis rendam duduk dan ratus vagina.
3. Menjelaskan manfaat rendam duduk dan ratus vagina.
4. Menjelaskan indikasi dan kontraindikasi rendam duduk dan ratus vagina
5. Menjelaskan pelaksanaan rendam duduk dan ratus vagina

C. Materi

1. Pengertian Rendam Duduk Dan Ratus Vagina

Gurah vagina merupakan suatu istilah yang digunakan untuk perawatan dan layanan pada fasilitas spa khusus untuk perawatan organ pada alat kelamin wanita. Secara umum perawatan ini dikenal oleh masyarakat berbagai sebutan yang unik-unik yaitu ratus V, ratus spa, feminine spa, kenedes V spa, spa ratus vaginal ozone serta gurah vagina. Vagina SPA adalah serangkaian tata cara merawat organ intim untuk mencegah dan mengatasi masalah kewanitaan seperti keputihan, menjaga daya tahan terhadap infeksi, menimbulkan sensasi, dan meningkatkan gairah sexual.

Meratus dimaksudkan untuk menyegarkan dan mengharumkan tubuh, rambut, pakaian juga untuk mengobati keputihan, luka-luka dan jamur, serta untuk menjaga kebersihan daerah kewanitaan, dan menghilangkan bau tidak sedap di daerah tersebut Perawatan organ kewanitaan dengan ramuan herbal tertentu secara penguapan ataupun pengasapan.

Cara Ratus dengan penguapan dan pengasapan. Penguapan dengan cara pasien duduk di atas rerempahan yang telah direbus dengan waktu penguapan 10-15 menit. Pengasapan dengan bahan ratus di bakar bara api.

2. Diagnosis Rendam Duduk Dan Ratus Vagina.
3. Manfaat Rendam Duduk Dan Ratus Vagina.

Manfaat spa:

- a. Relaksasi sebelum pernikahan
- b. Kelenturan, menguatkan otot dasar panggul
- c. Masalah keputihan dll

Manfaat Ratus :

- a. Melancarkan peredaran darah
 - b. Menghilangkan jamur yang menyebabkan keputihan
 - c. Membantu membersihkan daerah intim agar segar dan wangi
 - d. Baik untuk membersihkan tubuh wanita dan menjaga kesehatan daerah intim wanita sehabis melahirkan maupun setelah datang bulan
 - e. Untuk yang sudah menikah, mengencangkan daerah intim wanita sehingga meningkatkan kualitas hubungan seksual
 - f. Mengurangi lendir yang berlebih pada organ kewanitaan
 - g. Meningkatkan hormon estrogen
 - h. Menyeimbangkan pH asam
 - i. Menghilangkan gatal-gatal dan bau yang tidak sedap
 - j. Mengatasi sindrom pramenstruasi
 - k. Menghilangkan rasa nyeri dan kelelahan otot
 - l. Menghangatkan vagina
4. Indikasi Dan Kontraindikasi Rendam Duduk Dan Ratus Vagina

5. Pelaksanaan Rendam Duduk Dan Ratus Vagina
 - a. Maksimal 2 kali (usai haid dan 2 minggu setelah atau apabila dirasa perlu.
 - b. Tidak dianjurkan terlalu sering (menjaga tingkat keasaman vagina)
 - c. Tata cara SPA:
 - 1) Konsultasi
 - 2) Vulva hygiene
 - 3) Cuci bathing
 - 4) V-steam
 - d. Tahapan Ratus :
 - 1) Pemeriksaan
Syarat khusus :
 - Tidak dalam keadaan haid atau datang bulan
 - Sebaiknya usia sudah 20 tahun ke atas maksimalnya 60 tahun
 - Tidak mempunyai kelainan atau punya penyakit dalam organ intim
 - Berdiri dengan kaki terbuka sehingga asap atau uap bisa melingkup area V
 - 2) Persiapan

Bahan-bahannya : 5 lembar daun sirih, 2-3 cm kayu manis, 5 butir cengkeh (bila tidak keputihan kurangi cengkehnya), ½ liter air

3) Aplikasi

- Taburkan sedikit demi sedikit ramuan V -spa pada tungku yang telah siap dengan bara arang, atau masukkan sedikit ramuan ratus atau 1 sachetke dalam baskom keramik/kaca yang berisi air panas.
- Letakkan baskom di bawah kursi berlubang, duduklah tanpa pakaian dalam.
- Arahkan asap/uap pada bagian intim, gunakan sarung atau kain untuk mengurung asap/uap.
- Waktu pengasapan/penguapan antara 15-10 menit, setelah itu diteruskan dengan mandi.
- Gunakan secara berkala antara satu hingga dua minggu sekali untuk mendapatkan hasil yang optimal



- e. Tahapan ratus bakar
- 1) Arang dibakar sampai menjadi bara kemudian piring dari tanah liat diletakkan di atasnya.
 - 2) Ketika arang sudah panas dan terlihat ada bara maka ratus (ramuan rempah-rempah yang sudah diracik) ditaburkan di atas arang yang sudah menjadi bara tersebut sehingga akan menimbulkan asap dengan aroma khas dari rempah-rempah yang sudah disiapkan.
 - 3) Kemudian berdiri di atas ratus yang sudah berasap atau menggunakan kursi yang berlubang ditengahnya tanpa menggunakan pakaian dalam, hanya menggunakan sarung sebagai penutup agar proses pengasapan berjalan maksimal dan diarahkan ke organ intim wanita.
 - 4) Proses ratus bakar ini berlangsung selama 15-20 menit.

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buat makalah diskusi kelompok terkait praktik rendam duduk dan ratus vagina di Indonesia!

E. Ringkasan

Gurah vagina merupakan suatu istilah yang digunakan untuk perawatan dan layanan pada fasilitas spa khusus untuk perawatan organ pada alat kelamin wanita

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa syarat khusus yang tidak harus dipenuhi dalam pelaksanaan ratus?
 - a. Tidak dalam keadaan haid
 - b. Sebaiknya sejak terjadi merarche
 - c. Sebaiknya usia sudah 20 tahun ke atas
 - d. Tidak mempunyai kelainan atau punya penyakit dalam organ intim
 - e. Berdiri dengan kaki terbuka sehingga asap atau uap bisa melingkup area V

Jawaban

1. B

G. Daftar Pustaka

1. Agoes, A. (2002) Use of Traditional Medicines in Women Sex Practice in Palembang and Lubuk Linggau - South Sumatera In Second Research Workshop on Gender and Sexuality. Hotel Atlet, Jakarta, Indonesia.

2. Bennett, L. R. (2005) *Women, Islam, and Modernity: Single women, sexuality and reproductive health in contemporary Indonesia*, Routledge Curzon, Taylor & Francis Group, Great Britain.
3. Faye-Kette, H., Combe, P., Bonard, D., Sylla-Koka, F., Dheha, D., Wellfens-Ekra, C., Dosso, M. and Msellati, P. (1999) *Vaginal Douching: Association with Lower Genital Tract Infections in African Pregnant Women Sexually Transmitted Diseases*, 26,

BAB V

AKUPRESSURE DALAM KEPERAWATAN

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melakukan teknik akupresur dalam kebidanan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian akupressure.
2. Menjelaskan manfaat akupressure.
3. Menjelaskan pelaksanaan akupressure.
4. Menjelaskan aplikasi akupressure dalam kebidanan.

C. Materi

1. Pengertian Akupressure.

Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tionghoa sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berlandaskan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran Taoisme. Akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur. Prinsip dari akupresur ini dikenal sebagai adanya aliran energi vital di tubuh dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina) dan Ki (Jepang). Teknik akupresur ini juga dikenal sebagai masase shiatsu (Mander,2003).

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Sukanta, 2008). Menurut Aprillia (2010) akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu.

Falsafah yang mendasari akupresur adalah Taoisme. Falsafah ini menyatakan bahwa kehidupan jagad raya atau makhluk hidup termasuk manusia terdiri dari 2 unsur ini merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan. Manusia sehat memiliki unsur Yin dan Yang yang relatif seimbang. Jika salah satu dominan maka kesehatan terganggu atau

tidak sehat. Akupresur bertujuan untuk menyeimbangkan Yin dan Yang (Sukanta, 2008).

Unsur Yin dalam alam contohnya adalah perempuan, bulan, bagian bawah, kondisi lemah, dan keadaan gelap/bayangan. Dalam tubuh manusia unsur Yin adalah dada, perut, permukaan tubuh bagian dalam, cairan kotor, fisik dan organ padat. Sedangkan dalam hal gejala penyakit, Yin adalah penyakit kronis, penderitanya tenang, tubuhnya dingin, lembab, lemah, pucat, nadi lambat, lemah dan tenggelam, selaput lidah putih, otot lidah layu, basah, gemuk, dan perjalanan penyakitnya regresif (Sukanta, 2008).

Unsur Yang dalam alam contohnya adalah laki-laki, matahari, bagian atas, kondisi kuat dan keadaan terang/panas. Dalam tubuh manusia Yang adalah punggung, pinggul, permukaan tubuh bagian luar, cairan bersih, psikis/mental, organ berongga. Adapun dalam hal yang menyangkut gejala penyakit, Yang adalah nyeri akut, penderitanya selalu gelisah, tubuhnya panas dan kering, nadi kuat, cepat, otot lidah kaku, selaputnya kuning kotor, serta perjalanan penyakit progresif (Sukanta, 2008).

Komponen Dasar Akupresur:

- a. Qi/Chi atau Energi Vital

Di dalam tubuh mengalir energi vital untuk kelangsungan hidup. Zat sumber kehidupan ini dalam akupunktur dikenal dengan sebutan chi sie. Chi atau Qi adalah energi dan Sie disamakan dengan darah. Kualitas energi vital seseorang dipengaruhi oleh makanan, minuman, lingkungan dan yang bersifat hereditas. Pembentukan energi sangat tergantung pada kondisi organ di dalam tubuh (Sukanta, 2008).

b. Sistem meridian dan Lintasannya

Menurut Sukanta (2008), di dalam tubuh selain mengalir sistem peredaran darah, sistem saraf dan sistem getah bening, terdapat juga sistem meridian. Meridian berfungsi sebagai tempat mengalirnya energi vital, penghubung bolak-balik antar organ, bagian-bagian dan jaringan tubuh, panca indra, tempat masuk dan keluarnya penyebab penyakit serta tempat rangsangan penyembuhan. Melalui sistem meridian ini energi vital dapat diarahkan ke organ atau bagian tubuh yang sedang mengalami gangguan. Kita dapat menekan titik energi pada lintasan meridian pada permukaan kulit dengan menggunakan jari-jari atau alat tumpul lain yang tidak menembus kulit dan tidak menimbulkan rasa sakit untuk

menstimulasi kemampuan tubuh menyembuhkan diri secara alami.

Sistem meridian terdiri dari 12 meridian umum dan 8 meridian istimewa. Dari sekian banyak meridian, yang umum dipakai adalah 12 meridian umum dan 2 meridian istimewa, yaitu meridian paru-paru (*Lung/LU*), lambung/perut (*Stomach/ST*), limpa (*Spleen/SP*), jantung (*Heart/HT*), usus besar (*Large intestine/LI*), usus kecil (*Small Intestine/SI*), kantong kemih (*Baldder/BL*), ginjal (*Kidney/KI*), selaput jantung (*Pericardium/PC*), triple warmer (*TW/Sanjiao/SJ*), kantong empedu (*Gall Bladder/GB*), hati (*Liver/LR/LU*), Tu/Du (*Governing Vessel/GV*) dan Ren (*Conception Vessel/CV*). Meridian-meridian tersebut saling terkait dan saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Sukanta, 2008). Pada penelitian ini akan dilakukan penekanan pada titik akupresur SP6 (titik Sanyinjiao) yang berada pada meridian limpa/spleen.

c. Titik Akupresur

Menurut Sukanta (2008), terdapat ratusan titik akupresur pada permukaan tubuh. Titik ini adalah tempat terakumulasinya (berkumpulnya) energi vital. Semua titik-titik tersebut dapat digunakan sebagai

diagnosis maupun titik terapi. Menurut fungsinya ada tiga jenis titik akupunktur: Titik tubuh atau titik umum. Titik ini adalah titik akupunktur yang berada di sepanjang meridian. Titik ini langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridiannya.

Titik istimewa, adalah titik yang berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus. Titik nyeri, adalah titik yang terdapat di daerah keluhan. Kalau di tekan selalu terasa nyeri dan fungsinya hanya simptomatis, penghilang rasa nyeri. Judy James, ketua *Australian Acupuncture & Chinese Medicine Association* yang dikutip Anna, L.K, teknik dasar akupresur adalah dengan memberi tekanan konstan dan kuat selama 30 hingga 90 detik. Mungkin termasuk juga memberi pemijatan dengan gerakan memutar selama periode waktu yang sama. Teknik akupresur moderen menggunakan metode ketuk dua jari terhadap titik tekan yang sama di tubuh untuk mengatasi masalah emosional. Menggunakan jari tengah dan telunjuk, titik tersebut harus diketuk dengan kuat 10-20 kali.

2. Manfaat Akupresure

- a. Manajemen Stress dan keseimbangan tubuh energi

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

b. Meringankan Nyeri

Akupresur dikenal memiliki efek jangka panjang pada nyeri di bagian tubuh yang berbeda. Akupresur dipraktekkan di seluruh dunia untuk mengobati radang sendi, nyeri otot di lengan dan leher, nyeri leher, nyeri sendi, spondilitis, osteoarthritis, nyeri yang disebabkan oleh olahraga dan atletik dan nyeri tubuh lainnya. Terapis Akupresur berpendapat bahwa akupresur harus digunakan sebagai pengobatan utama untuk gangguan lokomotif. Satu dapat belajar perawatan diri aplikasi

akupresur untuk mengatasi kelelahan, sakit kepala, nyeri otot kronis dan fibromyalgia. Dengan teknik akupresur, seseorang dapat menyingkirkan gangguan saraf seperti kelumpuhan wajah, gangguan saraf perifer, epilepsi, vertigo, multiple sclerosis, sinusitis, insomnia, masalah libido dan gangguan perut.

c. Berkaitan dengan Bersalin

Akupresur sangat membantu dalam menangani perubahan dan risiko kehamilan. Berlatih akupresur selama kehamilan melemaskan otot-otot Anda, menyeimbangkan mood dan emosi, meredakan gejala fisiologis yang berhubungan dengan kehamilan seperti kembung, retensi air, kram otot, nyeri pada leher, punggung, pinggul, linu panggul, sakit kepala, mual, tekanan darah, aliran darah dll

Pada trimester terakhir kehamilan, akupresur menginduksi akhir persalinan, memudahkan proses pengusiran dan mengurangi nyeri persalinan. Setelah melahirkan, ia membantu seorang wanita dengan memperkuat kekuatan penyembuhan dari tubuhnya.

Secara alami mengurangi depresi pasca melahirkan, stres, masalah laktasi dan gangguan kelamin. Akupresur terapi pijat sangat membantu seorang wanita trauma postmenstrual, menopause, nyeri menstruasi, perubahan suasana hati dan sakit punggung.

d. Meningkatkan Kehidupan Seks

Praktek akupresur memupuk energi seksual dan membuat bercinta lebih baik. Hal ini diketahui meningkatkan kesuburan, rayuan dan daya tahan seksual. Pecinta memiliki titik bonus merangsang titik akupresur masing-masing dengan tubuh penuh pelukan, ciuman dan sentuhan rahasia. Hal ini meningkatkan kimia cinta dalam suatu hubungan dan membuatnya pernah langgeng. Dengan akupresur, Anda dapat menemukan solusi untuk masalah seksual seperti menghambat gairah seksual, ejakulasi dini, impotensi, infertilitas dan frustrasi seksual. Ini membantu Anda untuk mencapai yang lebih dalam komunikasi seksual dan kepuasan seksual.

3. Pelaksanaan Akupressure.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphen, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami,

memblok reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010). Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorphin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Aprillia, 2010)

Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan *xue* (darah)

lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfina hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012)

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Terapi Akupresur:

a. Kebersihan Terapis

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun antiseptik sebelum melakukan dan setelah melakukan terapi sangatlah penting. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penularan penyakit antara terapis dengan pasien

b. Bagian-Bagian yang Tidak Dapat Dipijat

Pemijatan tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat bagian yang bengkak.

c. Pasien dalam Kondisi Gawat

Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru, dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Apabila terapis menemukan gejala-gejala di atas segera rujuk ke rumah sakit karena penanganan yang keliru dapat

menyebabkan pasien terlambat mendapatkan pengobatan yang lebih baik.

Untuk menentukan lokasi pemijatan yang benar ada beberapa cara yang dapat dilakukan Sukanta (2008), yaitu sebagai berikut:

- a. Menggunakan tanda anatomis tubuh, seperti benjolan-benjolan tulang, garis siku atau garis telapak tangan, puting susu, batas rambut, kerutan lipatan tangan dan sebagainya.
- b. Pembagian sama rata, dimana suatu bagian tubuh tertentu dibagi sama rata untuk mendapat titik yang tepat.
- c. Dengan menggunakan pedoman lebar jari. Misalnya 1 jempol sama dengan 1 cun, lebar jari telunjuk dan jari tengah sama dengan 1,5 cun, dan lebar 4 jari sama dengan 3 cun.

Tiap pemijatan bisa mengakibatkan hal-hal berikut (Sukanta, 2008):

- a. Melemahkan; untuk mendapatkan efek yang melemahkan, pijatan dilakukan lebih 30-50 kali (pijatan standar 30 kali atau selama 2 menit) atau dengan memijat melawan arah meridian atau pijatan berlawanan dengan arah jarum jam.

- b. Menguatkan; efek menguatkan diperoleh dengan cara memijat 10-30 kali, atau dengan memijat mengikuti arah jarum jam atau searah jalur meridian.
 - c. Netral (Disesuaikan Dengan Kebutuhan); untuk memperoleh efek netral cukup dengan melakukan pemijatan pada titik yang dimaksud sebanyak 30 kali.
4. Aplikasi Akupressure Dalam Kebidanan
- a. Pra Kehamilan : dismenore
 - b. Kehamilan : mual muntah, nyeri pinggang
 - c. Persalinan : nyeri dalam persalinan, induksi persalinan
 - d. Nifas : nyeri nifas
 - e. Menopause : keluhan gejala menopause

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buatlah makalah hasil diskusi kelompok (4-5 orang) terkait aplikasi akupressure dalam kebidanan di Indonesia!

E. Ringkasan

Akupressure adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit. Akupresur juga adalah pendekatan penyembuhan yang berasal

dari daerah timur yang menggunakan massage titik tertentu di tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ.

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan merupakan manfaat akupressure?
 - a. Manajemen stress
 - b. Meringankan nyeri
 - c. Meningkatkan nyeri
 - d. Meningkatkan kehidupan seks
 - e. Memberikan efek menguatkan

Jawaban

1. C

G. Daftar Pustaka

1. Aprillia, Yessi. 2006. Hipnostetri. Gagas
2. Media JakartaMander, Rosemary., (2003). Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC
3. Sukanta, P.O. 2008. Pijat Akupresure untuk Kesehatan. Penebar Plus. Jakarta

BAB VI

AKUPUNTURE

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melakukan teknik akupunktur dalam kebidanan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian akupunktur.
2. Menjelaskan manfaat akupunktur.
3. Menjelaskan titik akupunktur.
4. Menjelaskan latihan penusukan akupunture.
5. Menjelaskan aplikasi akupunture dalam kebidanan.

C. Materi

1. Pengertian Akupunktur.

Istilah “akupunktur” berasal dari bahasa Latin *Acus* yang berarti jarum, dan *punctura* yang berarti ditusuk. Di Cina, ribuan tahun lalu, tercatat bahwa tentara yang terluka akibat panah kadang sembuh dari penyakit yang telah mereka derita selama bertahun - tahun. Muncul ide bahwa, dengan menusuk kulit pada titik tertentu, penyakit akan sembuh. orang Cina mulai meniru efek panah, dengan menusuk kulit menggunakan jarum.

Akupunktur merupakan bagian penting dalam pengobatan tradisional Cina, yang mencakup teknik lain seperti “kop”, “moxibustion”, masase (“Tuina”), dan obat herbal Cina. Lebih dari 20 tahun terakhir popularitas akupunktur telah meningkat di banyak bagian di seluruh dunia. Semakin banyak ketertarikan terhadap penggunaan akupunktur dalam praktek kebidanan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa terdapat cukup bukti yang menunjang efek terapi akupunktur yang memungkinkannya menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan primer dan bahwa akupunktur harus sepenuhnya diintegrasikan dengan kedokteran konvensional.

2. Manfaat Akupunktur

a. Membantu mengurangi sakit kepala dan migrain

Pada tahun 2009, penelitian dari Center for Complementary Medicine di University of Munich mengulas lebih dari 11 studi yang melibatkan 2.137 pasien akupunktur. Mereka menyimpulkan bahwa akupunktur dapat menjadi alat non-farmakologis yang berharga pada pasien sakit kepala tegang kronis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penempatan jarum pada daerah strategis dapat meminimalisir sakit kepala.

- b. Meredakan nyeri kronis, termasuk nyeri punggung, leher, lutut, dan arthritis.

Pada 2006, studi yang dilakukan oleh University Medical Center of Berlin menyatakan, bahwa manfaat akupunktur telah terbukti lebih efektif dalam memperbaiki nyeri punggung dibandingkan dengan yang tidak melakukan pengobatan dengan akupunktur. Pasien dengan nyeri punggung bawah kronis yang menerima pengobatan ini selama 8 minggu, menyatakan bahwa mereka mengalami perbedaan yang signifikan. Dan pada studi tahun 2012 yang dilakukan oleh Memorial Sloan-Kettering Department of Epidemiology and Biostatistics, menyatakan bahwa akupunktur dapat meredakan rasa sakit kronis otot punggung dan leher, osteoarthritis, dan sakit kepala kronis.

- c. Membantu mengobati insomnia

Meta analisis yang dilakukan oleh Beijing University of Chinese Medicine pada tahun 2009, menunjukkan bahwa pasien insomnia yang mengonsumsi obat atau jamu dan dibantu dengan akupunktur memiliki efek yang lebih baik dibandingkan dengan yang mengonsumsi obat atau jamu saja.

- d. Meningkatkan pemulihan kanker dan efek kemoterapi

Menurut National Cancer Institute, beberapa studi menunjukkan manfaat akupuntur dalam membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan mempercepat pemulihan setelah perawatan kanker. Sebuah uji coba acak menemukan bahwa pengobatan akupuntur dapat meningkatkan kekebalan, jumlah trombosit, dan mencegah penurunan sel-sel sehat setelah terapi radiasi atau kemoterapi, bila dibandingkan dengan tidak menerima akupuntur sama sekali. Para peneliti melaporkan bahwa pasien yang menerima perawatan akupuntur, juga mengalami penurunan rasa sakit dari perawatan, meningkatkan kualitas hidup, dan menurunkan berbagai efek samping negatif dari kemoterapi, seperti rasa mual.

- e. Membantu mencegah penurunan kehilangan fungsi otak kognitif

Beberapa penelitian awal telah menunjukkan informasi baru mengenai manfaat akupuntur pada Parkinson. Studi menunjukkan bahwa pengobatan ini dapat meringankan gejala penurunan fungsi kognitif yang berkaitan dengan usia, seperti putamen dan talamus, yang terutama dipengaruhi oleh penyakit Parkinson. Dalam studi tahun 2002 yang dilakukan oleh Department of Neurology di University of Maryland School of Medicine, menyatakan

bahwa setelah 20 pasien Parkinson diobati dengan akupunktur selama 16 sesi, 85% pasien melaporkan peningkatan subjektif dari gejala individu, termasuk tremor, berjalan, menulis, kelambatan, nyeri, tidur, depresi, dan kecemasan.

- f. Kesehatan kehamilan, melahirkan, dan pasca melahirkan
Akupunktur direkomendasikan sebagai pengobatan untuk mengurangi stres, menyeimbangkan hormon, serta meringankan kecemasan dan rasa sakit dari kehamilan dan melahirkan. Ini dianggap sebagai pengobatan yang aman untuk banyak gejala umum selama kehamilan, termasuk meringankan ketegangan fisik dan emosional pada tubuh, serta membantu membangun suasana hati, dan menurunkan depresi, gejala mental, atau fisik ibu setelah melahirkan. Bahkan pengobatan tradisional ini dapat digunakan sebelum bayi lahir untuk mempermudah proses melahirkan.

3. Titik Akupunktur.

Titik akupunktur adalah titik pada permukaan tubuh yang dapat di tusuk dengan jarum akupunktur atau di hangati dengan moksa, serta dapat menimbulkan keseimbangan Yin Yang dalam tubuh. Ciri-ciri titik akupunktur adalah :

- a. Anatomis

- Diameter antara 1-2 mm
- Letaknya dapat di sub cutan pada insersio atau origo suatu tendon atau otot, dalam otot yang tebal fascia atau tulang
- Memiliki lebih banyak ujung syaraf (nerve endplates) dan sirkulasi pembuluh darah

b. Fisiologis

- Memiliki suhu lebih tinggi dari bukan titik akupunktur
- Memiliki daya hantar listrik lebih tinggi, karena resistensi yang rendah
- Memiliki profil beda tegangan listrik tertentu
- Memiliki hubungan reflektif dengan organ (cutaneous viscera reflex) melalui syaraf sensoris dan motoris atau melalui humoral.
- Mampu menghantarkan “sensasi” melalui jalur tertentu (propa-gating sensation along the chanel)
- Berhubungan dengan titik akupunktur lainnya melalui jalur tertentu yang bukan sistem saraf ,sistem limfe atau pembuluh darah, yang disebut meridian
- Kemampuan migrasi isotop pada titik akupunktur dan tidak pada yang bukan titik akupunktur

4. Aplikasi Akupunture Dalam Keperawatan

a. Akupuntur pada pasien Hipertensi

- b. Akupuntur pada pasien Vertigo
- c. Akupuntur pada pasien Insomnia

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buat Artikel kelompok (5 orang) tentang penyimpangan buatan dari sisi medis dan agama!

E. Ringkasan

Akupunktur adalah latihan stabilisasi lebih unggul dalam pengelolaan korset panggul rasa sakit pada kehamilan, dengan akupunktur pengobatan pilihan untuk pasien dengan nyeri sacroiliac satu sisi, satu sisi sakit sacroiliac dikombinasikan dengan simfisis pubis bilateral sacroiliac rasa sakit dan nyeri

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan merupakan fungsi dari titik meridian?
 - a. Menghubungkan tubuh bagian atas dan bawah tubuh
 - b. Menghubungkan tubuh kanan dan kiri bagian tubuh penghubung
 - c. Sebagai organ penghambat di permukaan tubuh
 - d. Menghubungkan organ internal dan alat gerak
 - e. Menghubungkan organ dengan organ-organ internal lainnya

Jawaban

1. C

G. Daftar Pustaka

1. Gondo HK, Peran Akupuntur Dalam Obstetri, FK Udayana

BAB VII

YUMEIHO DALAM KEBIDANAN

B. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melakukan teknik yumeiho dalam kebidanan.

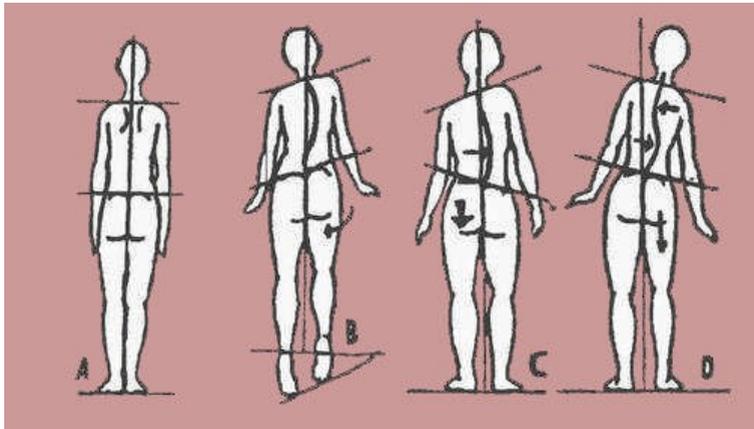
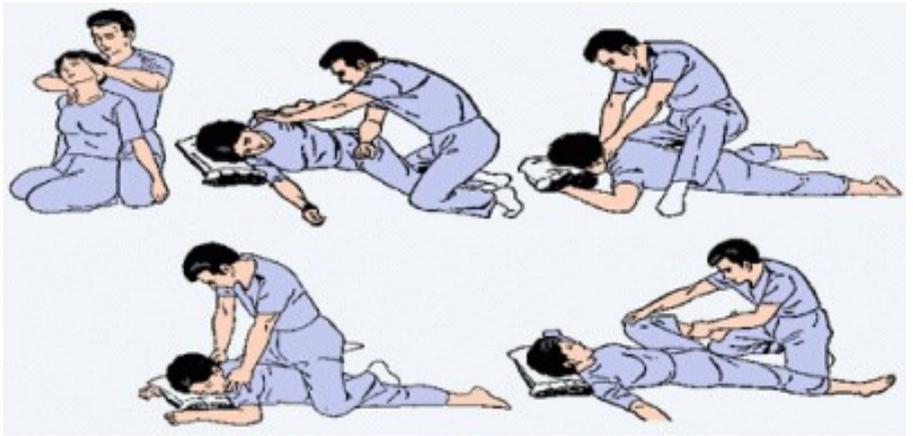
C. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian yumeiho.
2. Menjelaskan manfaat yumeiho.
3. Menjelaskan pendiagnosis yumeiho.
4. Menjelaskan aplikasi yumeiho dalam kebidanan

D. Materi

1. Pengertian Yumeiho.

Terapi yumeiho adalah sebuah metode terapi pembetulan tulang yang terdislokasi, kekakuan sendi, dan memperbaiki peredaran darah. Terapi ini mengambil gerakan-gerakan streaching atau peregangan, lalu tekanan dan tarikan. Terapi yumeiho juga di sebut sebagai terapi fundamental atau menyeluruh, karena terapi ini tidak hanya berfokus pada satu bagian tubuh namun memperbaiki persendian seluruh tubuh di samping tulang belakang dan pinggul sebagai pokok sasaran utama perawatan terapi ini.



Yumeiho sejatinya adalah kumpulan dari berbagai metode penyembuhan seperti pijat,tekanan pada ruas tulang, serta tarikan. Tehnik Metode ini jika kita berkunjung ke berbagai belahan dunia seperti ada kemiripan satu sama lain, hanya memang setiap daerah mempunyai ciri khas sendiri – sendiri namun mempunyai tujuan yang sama. Yumeiho pertama kali di perkenalkan oleh seorang berkebangsaan Jepang bernama Masayuki Saionji beliau adalah murid dari Guru Sauci Ohno yang membawa cikal bakal terapi ini yang beliau dapat dari negeri Tiongkok pada saat beliau belajar ilmu beladiri shaolin, selain itu beliau juga mempelajari berbagai jenis terapi rakyat di sana.Masayuki saionji tertarik untuk meneliti dan mensistemasi serta menyusun gerakan – gerakan terapi yang di ajarkan sang guru, setelah 20 tahun barulah Masayuki Saionji memperkenalkan terapi ini dan memberi nama Yumeiho atas restu sang guru Sauci Ohno

2. Manfaat Yumeiho.

Pijat Yumeiho adalah terapi pijat-urut untuk pembetulan posisi tulang-tulang seluruh tubuh, mengendorkan otot-otot dan jaringan sel-sel organik serta secara radikal menghilangkan penyakitnya, dengan tulang pinggul sebagai pusatnya. Metode ini mengambil keuntungan berbagai pijatan, memulihkan sendi-sendi yang terkilir dan menata kembali

tulang-tulang dengan cara menarik; pembetulan dan tekanan-tekanan vertikal, yang banyak memberi hasil kesembuhan. Suatu kenyataan yang tidak bisa kita pungkiri, mungkin diantara 1000 orang hanya 1 orang yang memiliki posisi tulang pinggul yang baik tapi bukan sempurna. Karena hampir setiap orang sedikit banyak mengalami dislokasi tulang pinggul, akibatnya tulang punggung menekan syaraf-syaraf dan menyebabkan gangguan fungsi otot, sendi-sendi dan seluruh organ tubuh lainnya. Dislokasi tulang pinggul adalah penyebab utama rasa sakit pada pinggul, bahu dan penyakit organ-organ dalam yang banyak diderita oleh masyarakat.

3. Aplikasi Yumeiho Dalam Kebidanan

Sindrom pra haid (Bahasa Inggris: premenstrual syndrome, PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Pada sekitar 14 persen perempuan antara usia 20 hingga 35 tahun, sindrom pramenstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya

sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya.

Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang lumrah bagi wanita usia produktif. Sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun, menurut suatu penelitian, mengalami sindrom pra-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan PMS (pre-menstruation syndrome). Bahkan survei tahun 1982 di Amerika Serikat menunjukkan, PMS dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi. PMS memang kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid. Sindrom itu akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai haid.

Penyebab munculnya sindrom ini memang belum jelas. Beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Teori lain bilang, karena hormon estrogen yang berlebihan. Para peneliti melaporkan, salah satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks

dalam sel. Kemungkinan lain, itu berhubungan dengan gangguan perasaan, faktor kejiwaan, masalah sosial, atau fungsi serotonin yang dialami penderita. Sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko terjadinya PMS.

Pertama, wanita yang pernah melahirkan (PMS semakin berat setelah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi seperti toksima). Kedua, status perkawinan (wanita yang sudah menikah lebih banyak mengalami PMS dibandingkan yang belum). Ketiga, usia (PMS semakin sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30 – 45 tahun). Keempat, stres (faktor stres memperberat gangguan PMS). Kelima, diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala PMS). Keenam, kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat. Kebiasaan merokok dan minum alkohol juga dapat memperberat gejala PMS. Ketujuh, kegiatan fisik (kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya PMS).

Setiap tipe memiliki gejalanya sendiri. PMS tipe A (anxiety) ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat haid. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron: hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pemberian hormon progesteron kadang dilakukan untuk mengurangi gejala, tetapi beberapa peneliti mengatakan, pada penderita PMS bisa jadi kekurangan vitamin B6 dan magnesium. Penderita PMS A sebaiknya banyak mengonsumsi makanan berserat dan mengurangi atau membatasi minum kopi.

PMS tipe H (hyperhydration) memiliki gejala edema(pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid. Gejala tipe ini dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe PMS lain. Pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan di luar sel (ekstrasel) karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita. Pemberian obat diuretika untuk mengurangi retensi (penimbunan) air dan natrium pada tubuh hanya mengurangi gejala yang ada. Untuk mencegah terjadinya gejala ini

penderita dianjurkan mengurangi asupan garam dan gula pada diet makanan serta membatasi minum sehari-hari.

PMS tipe C (craving) ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang kadang-kadang sampai pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Rasa ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stres, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6), atau kurangnya magnesium.

PMS tipe D (depression) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan PMS tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe PMS benar-benar murni tipe D.

PMS tipe D murni disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, di mana hormon progesteron dalam siklus haid terlalu tinggi dibandingkan

dengan hormon estrogennya. Kombinasi PMS tipe D dan tipe A dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kekurangan asam amino tyrosine, penyerapan dan penyimpanan timbal di tubuh, atau kekurangan magnesium dan vitamin B (terutama B6). Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium dapat membantu mengatasi gangguan PMS tipe D yang terjadi bersamaan dengan PMS tipe A.

Ada pula kram perut Pada hari pertama atau satu hari menjelang datang bulan, banyak wanita yang mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut. Gangguan kram perut ini tidak termasuk PMS walaupun ada kalanya bersamaan dengan gejala PMS.

Kram pada waktu haid atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering. Gangguan nyeri yang hebat, atau dinamakan dismenorea, sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan acap kali mengharuskan penderita beristirahat bahkan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari.

Dismenorea memang bukan PMS. Dismenorea primer umumnya tidak ada hubungannya dengan kelainan pada organ reproduksi wanita dan hanya terjadi sehari sebelum haid atau hari pertama haid. Nyeri perut ini juga tidak ada hubungannya

dengan PMS yang mulai terasa 10 – 14 hari sebelum haid. Gejala malah hilang begitu haid datang. Kalau dismenorea membaik atau bahkan hilang sama sekali setelah seseorang melahirkan, tidak demikian dengan PMS. Wanita yang pernah melahirkan malah berisiko lebih tinggi menderita PMS.

Untuk mengatasi PMS, biasanya dokter memberikan pengobatan diuretika untuk mengatasi retensi cairan atau edema (pembengkakan) pada kaki dan tangan. Pemberian hormon progesteron dosis kecil dapat dilakukan selama 8 – 10 hari sebelum haid untuk mengimbangi kelebihan relatif estrogen. Pemberian hormon testosteron dalam bentuk methiltestosteron sebagai tablet isap dapat pula diberikan untuk mengurangi kelebihan estrogen.

E. Dinamika Belajar

Tugas : Buatlah artikel kelompok (4-5 orang) terkait yumeiho dalam kebidanan!

F. Ringkasan

Terapi Yumeiho adalah suatu metode untuk membetulkan posisi tulang seluruh tubuh, mengendorkan otot-otot dan jaringan sel-sel organik serta secara radikal menghilangkan penyakitnya, dengan tulang pinggul sebagai pusatnya. Metode Yumeiho sebagai suatu terapi pemijatan, penarikan serta tekanan-tekanan vertical akan

dapat memulihkan sendi-sendi yang terkilir dan menata kembali tulang-tulang yang mengalami dislokasi.

G. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan merupakan manfaat terapi yumeiho?
 - a. Mengurangi mual muntah
 - b. Menghilangkan lelah badan
 - c. Menjaga kelenturan gerakan tubuh
 - d. Memberikan rasa hangat dan nyaman
 - e. Memperlancar peredaran darah dalam tubuh

Jawaban

1. A

H. Daftar Pustaka

1. Terapi Yumeiho, Masayuki Saionji, Pustaka pelajar, jogjakarta, cetakan ke dua 2008
2. Mitchell, Clemency, sehat prima di abad ke 21, Indonesia Publishing house, 2008
3. Richard Walker, Otak, Groiler International INC 2008.
4. Jinny Johnson, Rangka, Groiler International INC 2008.

BAB VIII

RELAKSASI ISLAMI

A. Tujuan Instruksional Umum

Melaksanakan relaksasi Islami dalam asuhan kebidanan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian relaksasi Islami.
2. Menjelaskan manfaat dan tujuan relaksasi Islami.
3. Menjelaskan aplikasi relaksasi Islami dalam kasus kebidanan.

C. Materi

1. Pengertian Relaksasi Islami.

Hadits Abu Hurairah r.a. ia berkata Rasulullah SAW bersabda:

"Allah berfirman: 'Aku berada pada sangkaan hamba-Ku, Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku pada dirinya maka Aku mengingatnya pada diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam suatu kaum, maka Aku mengingatnya dalam suatu kaum yang lebih baik darinya, dan jika ia mendekati-Ku satu jengkal maka Aku mendekati padanya satu hasta, jika ia mendekati pada-Ku satu hasta maka Aku mendekati padanya satu depa, jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan kaki, maka Aku akan datang kepadanya dengan berlari."

Kelelahan, kerentanan tubuh terhadap penyakit, kerusakan fisiologis, maupun timbulnya cedera pada organ tubuh yang terjadi pada tahap ketiga akan terus berlanjut menimbulkan kerusakan semakin parah bila tidak dihentikan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemutusan rantai pada tahap ini agar kelelahan dan kerusakan organ tidak semakin parah. Relaksasi dapat memutus rantai proses tersebut dengan cara memutuskan rantai yang terjadi pada tahap ketiga agar individu yang sedang tegang dapat melakukan penyantiaian sejenak. Dalam kondisi santai aktivitas sistem syaraf simpatetis menurun dan digantikan dengan kerja sistem syaraf

parasimpatetis, sehingga seluruh organ tubuh kembali dalam keadaan rileks. Berarti dengan relaksasi individu dapat mengontrol ketegangan dan mencegah ketegangan bertahan pada tahap ketiga.

Relaksasi merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikosomatis, antara lain sakit kepala (migren), arthritis, penyakit pernafasan (asma), hipertensi, insomnia, diabetes dengan ketergantungan insulin, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres. Relaksasi juga terbukti lebih cocok untuk intervensi gangguan panik karena lebih dapat mengontrol keadaan dan fungsi psikologis dibandingkan terapi kognitif. Sebagai terapi holistik, relaksasi terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi ringan.

Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui zikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam zikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Zikir di sini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh

pengaruh lingkungan dan budaya global. Seperti yang dikemukakan oleh Clinibel bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (basic spiritual needs) yang harus dipenuhinya. Seperti yang tercantum dalam surat Az-Zumar ayat 23 berikut: “Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah.”

Hal-hal seperti faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan faktor penting yang juga memengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. WHO pada tahun 1984 menyatakan bahwa kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu sehat secara jasmani (biologis), sehat secara mental (psikologis), sehat secara sosial, dan sehat secara kerohanian (spiritual).

Manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi empat pilar kesehatan tersebut. Dalam perkembangan kepribadiannya, manusia memiliki 4 dimensi holistik, yaitu organo-biologis, psikoedukatif, sosial-budaya, dan spiritual. Elemen spiritual dalam diri manusia, mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual di dalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

2. Manfaat Dan Tujuan Relaksasi Islami.

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya. Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis.

3. Aplikasi Relaksasi Islami Dalam Kasus Keperawatan

- a. Pasien kritis
- b. Pasien Cedera
- c. Pasien dengan penyakit lama
- d. Pasien dengan penyakit menular

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buatlah diskusi kelompok (4-5 orang) membahas relaksasi dalam Islam!

E. Ringkasan

Keadaan tenang membantu manusia memecahkan permasalahannya. Tenang dicapai dengan banyak hal. Sebagai Muslim, tenang harus sesuai syariat. Relaksasi dalam Islam sebutlah DOA dan DZIKIR.

Minta Pasien untuk tenang dan sebangak mungkin mengingat Allah untuk mencapai persalinan yang terbaik.

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa rileksasi Islami yang tidak dapat dilakukan pasien cedera ?
 - a. Yoga
 - b. Berdoa
 - c. Berdzikir
 - d. Hipnobirthing
 - e. Obat psikoaktif

Jawaban

1. E

G. Daftar Pustaka

1. Blanchard, E, Andrasik, F; Neff, D.F., Arena, J.G., Ahles, T.S., Jurish, S.E., et al. (1982). Biofeedback and relaxation training with three kinds of headache: Treatment effects and their prediction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*
2. Hawari, D. (2005). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

BAB IX

APLIKASI RELAKSASI ISLAMI

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melaksanakan terapi dengan relaksasi Islami pada permasalahan kebidanan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan aplikasi relaksasi Islami pada Psikosa.
2. Menjelaskan aplikasi relaksasi Islami pada post partum blues.
3. Menjelaskan aplikasi relaksasi Islami pada hiperemesis.
4. Menjelaskan aplikasi relaksasi Islami pada trauma persalinan.

C. Materi

1. Aplikasi Relaksasi Islami Pada Kejiwaan

Masalah kejiwaan serius yang dialami ibu selesai bersalin dan ditandai dengan agitasi yang hebat, pergantian perasaan yang cepat, depresi dan delusi. Onset terjadi pada minggu ke 2 hingga 4 pasca persalinan. Gejala: kebingungan, mood swing, delusi, halusinasi, paranoid, perilaku tidak terorganisir, gangguan penilaian, dan gangguan fungsi. Psikosis pasca persalinan pada umumnya merupakan gangguan bipolar namun bisa merupakan perburukan dari gangguan depresi mayor.

Gejala awal :

- a. Perasaan sedih, kecewa dan putus asa
- b. Sulit tidur atau insomnia
- c. Sering menangis
- d. Gelisah, cemas dan iritable yang berlebihan
- e. Merasa Letih dan lelah

- f. Semangat menurun ataupun kehilangan sensasi menyenangkan
- g. Mudah tersinggung / labil
- h. Sakit kepala
- i. Peningkatan ataupun penurunan berat badan secara tiba-tiba
- j. Memperlihatkan penurunan minat pada bayinya
- k. Menolak makan dan minum

Gejala lanjutan :

- a. Curiga berlebihan
- b. Kebingungan
- c. Sulit konsentrasi
- d. Bicara meracau atau inkoheren
- e. Irasional
- f. Pikiran obsesif (pikiran yang menyimpang dan berulang-ulang)
- g. Agresif
- h. Impulsif (bertindak diluar kesadaran)

Gejala Klinik:

Gejala yang sering terjadi adalah:

- f. Delusi
- g. Halusinasi
- h. Gangguan saat tidur

- i. Obsesi mengenai bayi
2. Cara Mencegah
 - a. Informasi, membaca
 - b. Periksa rutin
 - c. Nutrisi (kurma, zaitun, habatusauda, madu, pisang, dll)
 - d. Penampilan (menjaga kebersihan, menutup aurat)
 - e. Aktivitas (membaca Al Quran, shadaqoh dll)
 - f. Relaksasi dengan doa
 - g. Sholat
 - h. Latihan pernafasan
 3. Penatalaksanaan
 - a. Konsultasi: Dokter, Psikolog, Psikiater, dan Bagi tenaga kesehatan sejak pemeriksaan kehamilan pertama kali tenaga medis harus dengan kesabaran meyakinkan calon ibu bahwa peristiwa kehamilan dan persalinan merupakan hal yang normal dan wajar.
 - b. Ajarkan dan berikan latihan-latihan untuk dapat menguasai otot-otot, istirahat dan pernafasan
 - c. Hindari kata-kata dan komentar yang dapat mematahkan semangat
 - d. Hindari komentar suatu kasus dan gelak tawa

D. Dinamika Belajar

Tugas : Buatlah diskusi kelompok (4-5 orang) dari jurnal penelitian tentang aplikasi relaksasi Islami dalam keperawatan!

E. Ringkasan

Keadaan tenang membantu manusia memecahkan permasalahannya. Tenang dicapai dengan banyak hal. Sebagai Muslim, tenang harus sesuai syariat. Relaksasi dalam Islam sebutlah DOA dan DZIKIR. Minta pasien untuk tenang dan sebangak mungkin mengingat Allah untuk mencapai persalinan yang terbaik.

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa gejala awal pada gangguan kejiwaan psikosa?
 - a. Labil
 - b. Irasional
 - c. Curiga berlebihan
 - d. Kebingungan
 - e. Sulit konsentrasi

Jawaban

1. A

G. Daftar Pustaka

1. Blanchard, E, Andrasik, F; Neff, D.F., Arena, J.G., Ahles, T.S., Jurish, S.E., et al. (1982). Biofeedback and relaxation training with three kinds of headache: Treatment effects and their prediction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*
2. Hawari, D. (2005). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

BAB X
MANAJEMEN CEDERA OLAH RAGA
(SPORT MASSAGE)

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melaksanakan manajemen cedera olah raga

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian manajemen cedera olah raga
2. Menjelaskan manfaat manajemen cedera olah raga
3. Menjelaskan pelaksanaan manajemen cedera olah raga.

C. Materi

PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA (R.I.C.E)

RICE merupakan singkatan dari Rest, Ice, Compression dan Elevation. Metode pengobatan ini biasanya dilakukan pada cedera akut, baik pada sprain maupun strain, serta untuk fraktur terutama fraktur tertutup dan haematoma. Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi. Namun sebelum memasuki pembahasan mengenai metode RICE, perlu dipahami mengenai mekanisme yang terjadi pada cedera olahraga seperti yang terlihat pada bagan berikut ini.

Cedera pada jaringan lunak (otot, tendon, ligamen) bengkak

Perdarahan Nyeri dan kaku

Peningkatan tekanan pada jaringan

R = REST1-3 Rest berarti mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. Jadi bagian tubuh yang tidak cedera tetap dapat melakukan aktivitas. Tujuan dari perlakuan istirahat pada bagian tubuh yang cedera adalah untuk: 1. Menjaga cedera lebih lanjut 2. Membuat proses penyembuhan luka lebih cepat

Segera setelah cedera sebaiknya istirahat secara total sekitar 15 menit. Bagian tubuh yang tidak cedera dapat beraktivitas secara normal. Biasanya harus beristirahat sampai nyeri pada cedera hilang, yaitu 48 jam. Bagian tubuh yang cedera harus

beristirahat karena bila terlalu banyak beraktivitas maka akan menyebabkan timbulnya nyeri dan memicu inhibisi neuromuskular, dimana ada refleks dari tubuh untuk menghindari gerakan tertentu pada bagian yang cedera. Inhibisi ini dapat terus terjadi walaupun cederanya sudah sembuh sehingga pasien merasa belum sembuh padahal sebenarnya sudah sembuh. Hal tersebut tentu akan menyebabkan return to play lebih lama. Di lain pihak bila kurang beraktivitas atau istirahat total untuk jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya beberapa keadaan sebagai berikut:

1. Muscular Atrophy (otot akan mengecil karena istirahat yang terlalu berlebihan).
2. Loss of conditioning
3. Delayed healing (proses penyembuhan mengalami keterlambatan).
4. Loss of confidence (kehilangan kepercayaan diri).
5. Rusty skills (keterampilan berolahraga akan hilang).
6. Development of adhesion (terjadinya adhesi atau sequele).

I = ICE Pemberian es pada daerah yang cedera merupakan salah satu metode dari cryotherapy.⁴ Secara umum manfaat penggunaan es pada cedera jaringan lunak adalah sebagai berikut:

- Membatasi pembengkakan

- Mengurangi nyeri
- Mengurangi spasme otot

Peran Aplikasi Es dalam Membatasi Pembengkakan Pada cedera jaringan lunak pembengkakan dapat terjadi akibat dua hal yakni perdarahan dan pembentukan edema. Terdapat dua teori yang menjelaskan bagaimana penggunaan es dapat membatasi pembengkakan akibat cedera jaringan lunak

1. Teori Sirkulasi

Teori ini menyatakan bahwa penggunaan es akan menyebabkan penurunan suhu jaringan sehingga terjadi konstiksi pembuluh darah yang selanjutnya akan menurunkan permeabilitas pembuluh darah dengan memperkecil jarak antar sel endotel. Dengan demikian perdarahan dan pembengkakan yang terjadi dapat dibatas

2. Teori Metabolisme

Dalam teori ini penggunaan es dinyatakan dapat mengurangi pembengkakan dengan membatasi terjadinya cedera hipoksia sekunder (secondary hypoxic injury). Pada lokasi cedera utama terjadi perubahan atau gangguan aliran darah sehingga menyebabkan sel-sel di sekitar lokasi cedera utama mengalami kekurangan suplai oksigen serta nutrisi dan akhirnya mengalami

hipoksia. Dengan penggunaan es kebutuhan metabolisme sel-sel perifer tersebut akan berkurang sehingga jumlah oksigen yang dibutuhkan pun berkurang. Kematian sel akibat hipoksia pun ditekan dan jumlah debris jaringan dapat dibatasi. Jumlah debris jaringan yang sedikit mempunyai arti bahwa terdapat lebih sedikit protein bebas tekanan onkotik jaringan tidak akan meningkat. Pada akhirnya dengan penggunaan es diharapkan edema yang terbentuk dapat berkurang

Peran Aplikasi Es dalam Mengurangi Nyeri Walaupun hingga saat ini belum ada penjelasan yang pasti mengenai mekanisme es meredakan nyeri, terdapat beberapa teori yang diajukan antara lain:

- Dingin menurunkan transmisi saraf pada serat nyeri
- Dingin menurunkan eksitabilitas ujung saraf bebas
- Dingin mengurangi metabolisme jaringan sehingga efek buruk akibat iskemia
- Dingin menyebabkan transmisi yang tidak sinkron pada serat nyeri
- Dingin menaikkan batas ambang nyeri Aplikasi es Hibernasi sel sementara Metabolisme menurun Kebutuhan oksigen berkurang Menghindari cedera hipoksia sekunder Membatasi pembentukan edema Membatasi pembengkakan

- Dingin bersifat melawan iritasi
- Dingin menyebabkan pelepasan endorfin
- Dingin menghambat neuron spinal

Peran Aplikasi Es dalam Menghambat Spasme Otot Ada tiga teori yang dikemukakan terhadap peran pemberian es dalam mengurangi spasme otot, di antaranya adalah:

- Menurunkan input sensorik
- Adanya suatu mekanisme refleks
- Memutus siklus nyeri - spasme – nyeri

Pemberian es pada cedera akut dapat dilakukan dengan memasukkan pecahan es ke dalam kantung plastik seluas cedera luka atau lebih. Setelah itu dibungkus dengan handuk yang sudah dibasahi, kemudian ditempelkan pada daerah yang cedera. Usahakan kantung es ini dapat memenuhi semua area yang cedera atau lebih baik melebihi daerah yang cedera. Kemudian tutup dengan elastic verban melebihi permukaan dari kantung es tadi. Pemberian es sebaiknya dilakukan dalam waktu 10 menit atau sesegera mungkin setelah cedera selama 15 – 20 menit, kemudian diulang setiap 2 jam. Namun sebenarnya belum terdapat kesepakatan yang baku mengenai pemberian es. Beberapa variasi anjuran dalam pemberian es adalah sebagai berikut :

- Selama 15 - 20 menit, 2-4 kali per hari.

- Setiap 4 jam.
- 15 menit pemberian es dengan diselingi tanpa pemberian es selama 15 menit; siklus ini diulang sebanyak 3 kali pada hari pertama cedera. Lalu pada hari kedua dan ketiga, siklus ini dilakukan 2 kali per hari
 - Selama 10 – 30 menit yang dilakukan hingga 48 – 72 jam setelah cedera
 - Selama 20 menit, setiap 2 jam yang dilakukan hingga 48 – 72 jam setelah cedera.² Umumnya pemberian es secara berkala seperti yang telah disebutkan dilakukan selama 24 jam pertama setelah cedera.

C = Compression Elemen ke tiga dari RICE adalah kompresi, yaitu aplikasi tekan terhadap lokasi cedera jaringan lunak. Pada tahap awal penanganan cedera jaringan lunak kompresi digunakan terutama dalam membantu aplikasi es. Kompresi sangat berperan dalam membatasi pembengkakan yang merupakan faktor utama dalam memperpanjang masa rehabilitasi. Oleh karena itu kompresi sering dikatakan sebagai bagian yang paling penting dari RICE.¹ Kompresi dapat membatasi terjadinya pembengkakan dengan meningkatkan tekanan terhadap pembuluh darah sehingga bersifat melawan tekanan hidrostatis pembuluh darah yang mendorong laju filtrasi darah dan menyebabkan edema. Selain bermanfaat dalam

membatasi terjadinya pembengkakan, kompresi juga membantu reabsorpsi cairan edema dari jaringan. Hal ini sangat penting mengingat bahwa pada dasarnya proses reabsorpsi edema berlangsung secara pasif dan lambat melalui sistem limfe.¹ Aplikasi kompresi dilakukan dengan melilitkan elastic bandage pada bagian cedera, yaitu dengan meregangkan bandage hingga 75% panjangnya. Hal yang perlu diperhatikan saat dilakukan pembebatan adalah jangan melakukan pembebatan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi distal dengan gejala-gejala sebagai berikut:³ - Rasa baal - Kesemutan - Meningkatnya nyeri Lilitan ini harus meliputi seluruh area cedera dan diaplikasikan secara terus-menerus selama 20 sampai 24 jam pertama setelah cedera, bahkan juga di saat pasien tidur malam.⁴ Dalam kasus dimana terjadi perdarahan kompresi juga berperan dalam membantu menghentikan perdarahan. Pada suatu penelitian retrospektif didapatkan bahwa pengendalian perdarahan dapat dilakukan dengan menggunakan elastic bandage pada permukaan luka tanpa menyebabkan komplikasi yang lebih lanjut.

E = Elevation Elevasi adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi level jantung sehingga menurunkan tekanan hidrostatis kapiler yang turut berperan dalam mendorong cairan keluar dari pembuluh darah pada

pembentukan edema. Elevasi juga akan membantu pembuluh darah vena untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung sehingga mencegah terjadinya akumulasi atau pooling darah di sekitar cedera.⁴ Pada elevasi bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15-25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi dianjurkan untuk dilakukan terus-menerus hingga pembengkakan menghilang.⁴

BAB XI

PIJAT BAYI DAN BALITA

D. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melaksanakan pijat bayi dan balita.

E. Tujuan Instruksional Khusus

4. Menjelaskan pengertian pijat bayi dan balita
5. Menjelaskan manfaat pijat bayi dan balita.
6. Menjelaskan pelaksanaan pijat bayi dan balita.

F. Materi

1. Pengertian Pijat Bayi Dan Balita

Pijat bayi (stimulus touch) adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan adalah dengan pijat bayi.

Stimulasi merupakan hal yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulasi. Pemijatan juga mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dengan resiko tinggi, misalnya berat lahir kurang dari 2000 gram atau bayi prematur. Pijat bayi juga dapat mengurangi kambuhnya penyakit kronis seperti asma dan juga dapat membantu menghilangkan gejala kembung atau kolik.

Pemijatan pada bayi tidak hanya dilakukan oleh tenaga Kesehatan saja, tetapi keluarga terutama ibu dan ayah juga bisa melakukannya. Pemijatan akan lebih bisa diterima oleh bayi karena dilakukan oleh orang terdekat seperti yang dituliskan dalam jurnal Purnami, R.W. dan Azizah, F.A (2019).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh

dan pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44%.

2. Manfaat Pijat Bayi Dan Balita.

- a. Meningkatkan berat badan
- b. Membuat bayi semakin tenang
- c. Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur bayi)
- d. Meningkatkan pertumbuhan
- e. Memperbaiki konsentrasi bayi
- f. Meningkatkan produksi ASI
- g. Membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi
- h. Memacu perkembangan otak dan sistim saraf
- i. Meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan
- j. Menstimulasi aktivitas Nervus Vagus untuk perbaikan pernafasan
- k. Memperkuat sistim kekebalan tubuh
- l. Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh
- m. Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel

3. Pelaksanaan Pijat Bayi Dan Balita

a. Hal-hal yang perlu dipersiapkan

- 1) Atur temperetur ruang memijat bayi, jangan sampai bayi kedinginan saat dibuka bajunya.
- 2) Letakkan bayi di tempat yang aman.
- 3) Tangan dan jari pemijat, jangan sampai jari-jari tangan pemijat kasar
- 4) Buka cincin dan gelang ketikan akan memijat bayi,
- 5) Pada saat akan mengoleskan minyak, teteskan minyak di telapak tangan pemijat dulu baru kemudian dioleskan ke bayi.

b. Cara memijat untuk berbagai kelompok umur

- 1) Bayi umur 0-1 bulan
Gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 2) Bayi umur 1-3 bulan
Gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.
- 3) Bayi umur 3 bulan – anak umur 3 tahun
Seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang makin meningkat.
- 4) Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit

c. Teknik pemijatan

1) Kaki

a) Perahan cara India

Pegang kaki bayi pada pangkal paha seperti memegang pemukul softball, kemudian gerakkan tangan ke pergelangan kaki secara bergantian seperti memerah susu. Atau dengan arah yang sama, gunakan kedua tangan secara bersamaan, mulai dari pangkal paha dengan gerakan memeras, memijat, dan memutar kedua kaki bayi secara lembut.

b) Perahan cara Swedia

Peganglah kaki bayi pada pergelangan kaki, gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha. Atau gunakan kedua tangan secara bersamaan ke arah yang sama dimulai dari pergelangan kaki, dengan gerakan memeras, memijat, dan memutar lembut kaki bayi.

c) Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju ke jari. Atau buatlah lingkaran-lingkaran

kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan pada seluruh telapak kaki dimulai dari tumit.

d) Jari

Pijatlah jari-jari kaki satu per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari.

e) Punggung kaki

Dengan kedua ibu jari, buatlah lingkaran di sekitar kedua mata kaki sebelah dalam dan luar. Kemudian urutlah seluruh punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan kaki ke arah jari. Atau buatlah gerakan yang membentuk lingkaran-lingkaran kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan, dari daerah mata kaki ke jari kaki

f) Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda, kemudian gerakkan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

g) Gerakan akhir

Rapatkan kedua kaki bayi, lalu letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada

pangkal paha, kemudian usap dengan halus kedua kaki bayi dari atas ke bawah.

2) Perut

Untuk pemijatan di bagian perut hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

- a) Mengayuh pedal sepeda, Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- b) Menekan perut, Tekuk kedua lutut kaki bersamaan dengan lembut ke permukaan perut bayi. Dapat juga secara bergantian, dimulai dengan lutut kanan dan dilanjutkan dengan lutut kiri.
- c) Bulan-matahari, Buat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan kanan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seperti bentuk bulan), diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari).
- d) Gerakan I Love You

”I” : Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf ”I”.

”LOVE” : Bentuklah huruf ”L” terbalik, dengan melakukan pemijatan dari kanan atas perut ke kiri atas kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

”YOU” : Bentuklah huruf ”U” terbalik, dimulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah

3) Dada

a) Jantung besar

Buatlah gerakan yang membentuk gambar jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di ulu hati. Setelah itu buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah ke ulu hati seolah membuat gambar jantung.

b) Kupu-kupu

Gerakan dilanjutkan dengan membuat gambar kupu-kupu. Dimulai dengan tangan kanan yang memijat menyilang dari ulu hati ke arah bahu

kanan, dan kembali ke ulu hati, kemudian dengan tangan kiri ke bahu kiri, dan kembali ke ulu hati.

c) Jantung kecil

Buatlah gerakan seperti gambar jantung kecil di sekitar puting susu

d) Burung kecil

Buatlah gerakan seolah membuat gambar jantung besar hingga ke tepi selangka. Kemudian dengan jari-jari tangan yang diregangkan buatlah gerakan seolah membuat gambar sayap burung kecil, dimulai dari samping dada ke atas

4) Tangan

a) Perahan cara india

Perahan cara India bermanfaat untuk relaksasi otot dan arahnya menjauhi tubuh. Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan mulai dari pundak, seperti memegang pemukul softball.

Gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi. Atau dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memijat, dan memutar secara lembut pada lengan bayi mulai dari pundak ke pergelangan tangan

b) Perahan cara swedia

Pijatan dimulai dari pergelangan tangan ke arah badan untuk mengalirkan darah ke jantung dan ke paru-paru.

Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian, mulai dari pergelangan ke arah pundak. Atau dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar, dan memijat secara lembut pada lengan bayi mulai dari pergelangan tangan ke pundak

5) Wajah

a) Membasuh muka

b) Meyetrika dahi

c) Menyetrika alis

d) Hidung : senyum pertama

6) Punggung

a) Gerakan maju mundur : kuda goyang

Tengkurapkan bayi melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan anda. Pijatlah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggung bayi, dari bawah leher sampai ke pantat bayi.

b) Gerakan menyetriska

Lakukan usapan dengan telapak tangan kanan anda, menyerupai gerakan menyetriska dimulai dari pundak ke bawah sampai ke pantat

G. Dinamika Belajar

Praktik : Mahasiswa dapat pijat bayi dan balita.

H. Ringkasan

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik

I. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang bukan manfaat pijat bayi?
 - a. Meningkatkan berat badan
 - b. Membuat bayi semakin tenang
 - c. Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur bayi)
 - d. Meningkatkan pertumbuhan
 - e. Mengurangi konsentrasi bayi

Jawaban

1. E

J. Daftar Pustaka

1. Roesli, U. 2013, Pedoman Pijat Bayi, Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
2. Purnami, R.W. and Azizah, F.A., 2019. The Empowerment Of Parents In Baby Stimulation With Baby Massage Training. ABDIMAS Madani, 1(1).

BAB XIII

SPA BAYI

A. Tujuan Instruksional Umum

Menjelaskan dan melaksanakan spa bayi.

B. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian spa bayi.
2. Menjelaskan manfaat spa bayi.
3. Menjelaskan prinsip-prinsip spa bayi.
4. Menjelaskan pelaksanaan spa bayi.

C. Materi

1. Pengertian Spa Bayi.

Sekitar awal tahun 2009 banyak spa bayi yang bermunculan mengakibatkan para owner berpikir lebih kreatif untuk menciptakan konsep yang berbeda dari spa bayi yang sudah ada. Hal ini sudah tentu untuk menarik perhatian pengunjung khususnya bagi anak - anak. Pada umumnya, para owner spa bayi terlebih dahulu meriset atau mensurvei apa yang menjadi tren dan kebiasaan – kebiasaan masyarakat atau anak – anak. Bayi dan anak – anak kebanyakan suka dengan sesuatu yang baru dan berbeda dari yang sudah ada.

Menurut Permenkes No. 1205/Menkes/X/2004, *spa* merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hidroterapi (terapi air) dan massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta perasaan. *Baby spa* merupakan perawatan *spa* tubuh pada bayi yang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu mandi berendam atau berenang dan pijat.

Berendam dan berenang akan merangsang gerakan motorik bayi. Ketika bermain air, otot - otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan meningkat, dan tubuh pun menjadi lentur. Gerakan berenang didalam air semua anggota tubuh bayi

akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh digerakkan mulai dari kaki, tangan hingga kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan mengontrol otot bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang didalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan semua otot pun dapat bekerja dengan optimal.

2. Manfaat Spa Bayi

Manfaat baby spa ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam. Dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan.

Mandi berendam sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan. Pada bayi dan anak, mandi berendam merupakan pilihan yang tepat untuk membantu menghilangkan kelelahannya. Bayi yang berendam, sebagian besar tubuhnya akan terkena air dalam waktu cukup lama dan dengan suasana menyenangkan, tubuh merekapun akan jauh lebih segar dan lebih bersih. Sebenarnya sejak dalam perut ibu, bayi sudah bisa berenang dalam air ketuban. Meletakkan bayi usia dibawah tiga

bulan di dalam air, secara refleksi ia akan menggerak-gerakkan kaki agar tidak tenggelam. Bisa dikatakan, pada usia dibawah tiga bulan bayi sudah bisa berenang dengan gaya primitive. Adanya gaya gravitasi, bayi merasa ditekan dari bawah air sehingga ia bisa mengambang.

D. Dinamika Belajar

Tugas : Diskusikan tentang baby spa di Indonesia!

E. Ringkasan

SPA & Pijat Bayi merupakan salah satu cara utk mendukung proses tumbuh kembang bayi secara fisik & mental. Prinsip dasar pijatan adalah utk memberikan rangsangan positif serta melancarkan peredaran darah pada saraf tertentu sehingga membuat tubuh bayi menjadi lebih rileks & segar.

F. Soal-Soal Latihan dan Jawaban

Soal

1. Apa yang tidak dianjurkan selama proses persalinan maryam?
 - a. Berbaik sangka
 - b. Tidak banyak bergerak / mobilisasi
 - c. Makan minum: kurma, zaitun
 - d. Memberikan pijatan

e. Memmberikan motivasi

Jawaban

1. B

G. Daftar Pustaka

1. Anastasia, H. 2009. Cantik, Sehat, Sukses, Berbisnis Spa. Yogyakarta: Kanisius.
2. Subakti, Yazid S.Si & Deri Rizky Anggraini, S.Gz. 2009. Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta: Wahyu Me