

PELAYANAN HOLISTIK DALAM PRAKTIK KEBIDANAN



PENULIS

Nurrahmi Umami, Idha Farahdiba, Niken Bayu Argaheni,
Vinny Alvionita, Ponco Indah Arista Sari, Yetti Anggraini,
Gracea Petricka, Umianita Risca Wulandari, Zuhrotunida

PELAYANAN HOLISTIK DALAM PRAKTIK KEBIDANAN

**Nurrahmi Umami
Idha Farahdiba
Niken Bayu Argaheni
Vinny Alvionita
Ponco Indah Arista Sari
Yetti Anggraini
Gracea Petricka
Umianita Risca Wulandari
Zuhrotunida**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

PELAYANAN HOLISTIK DALAM PRAKTIK KEBIDANAN

Penulis:

Nurrahmi Umami
Idha Farahdiba
Niken Bayu Argaheni
Vinny Alvionita
Ponco Indah Arista Sari
Yetti Anggraini
Gracea Petricka
Umianita Risca Wulandari
Zuhrotunida

ISBN: 978-623-198-410-4

Editor: Dr.Neila Sulung, N.S. S.Pd., M.Kes.
Mila Sari, M.Si.

Penyunting: Yuliatr Novita, M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak: Tri Putri Wahyuni, S.Pd.

Penerbit: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi: Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah
Padang Sumatera Barat

website: www.globaleksekutifteknologi.co.id
email: globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan Pertama, Juni 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan rahmat Allah SWT, atas berkah hidayah dan ridho-NYA yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga buku dengan judul Pelayanan Holistik dalam Praktik Kebidanan. Buku ini membahas tentang konsep manusia secara holistik, self awareness, kebidanan holistik dan penerapannya, kebidanan holistik pada ibu hamil, bersalin dan nifas, kasus kebidanan dipandang dari konsep holistik, teknik holistik kebidanan relaksasi, meditasi dan hipnosis, aromaterapi, teknik holistik kebidanan massage therapy, herbal dalam kebidanan.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan aktif dalam membantu menyusun dan menerbitkan buku ini, kepada editor, korektor, dan penerbit tanpa bantuan mereka sulit rasanya buku ini sampai ke tangan pembaca. Terakhir, sebagai karya manusia biasa penulis menyadari karya ini masih kurang dari kesempurnaan. Oleh karenanya kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca yang budiman. Diatas segalanya dan dengan penuh kerendahan hati, buku ini penulis hantarkan ke hadapan para pembaca. Dengan harapan semoga bermanfaat adanya.

Padang, Juni 2023
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB 1 KONSEP MANUSIA SECARA HOLISTIK	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Aspek Biologis	2
1.3 Aspek psikologis.....	3
1.4 Aspek sosial.....	5
1.5 Aspek Spiritual.....	7
DAFTAR PUSTAKA.....	9
BAB 2 SELF AWARENESS	11
2.1 Pendahuluan.....	11
2.2 Definisi Kesadaran diri (Self Awareness)	11
2.3 Bentuk-Bentuk Self Awareness	12
2.4 Aspek-Aspek Self Awareness	13
2.5 Indikator Self Awareness	14
2.6 Kerangka Pembentukan Self Awareness	16
2.7 Tahap Pembentukan Self Awareness	17
2.8 Manfaat Self Awareness.....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	19
BAB 3 KEBIDANAN HOLISTIK DAN PENERAPANNYA	21
3.1 Pendahuluan.....	21
3.2 Kebidanan Holistic.....	22
3.3 Tujuan Pelayanan Kebidanan Holistic	27
3.4 Penerapan Asuhan Kebidanan Holistic.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	30
BAB 4 KEBIDANAN HOLISTIK PADA IBU HAMIL, BERSALIN DAN NIFAS	31
4.1 Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas	31
4.2 Prinsip Penting dalam Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas.....	32
4.2.1 Pelayanan Kebidanan Holistik Harus Berfokus pada Kebutuhan Perempuan dan keluarganya.....	32
4.2.2 Perempuan dan keluarganya Harus dilibatkan dalam Pengambilan Keputusan tentang asuhan kebidanan yang akan diberikan.....	33
4.2.3 Pelayanan kebidanan holistik harus memperhitungkan aspek sosial, budaya dan spiritual dari perempuan dan keluarganya	33

4.2.4 Pelayanan Holistik harus mengakui dan menghormati hak perempuan dan keluarganya atas keputusan yang berhubungan dengan kesehatan mereka sendiri.....	34
4.2.5 Pelayanan Kebidanan Holistik harus menghindari intervensi medis yang berlebihan dan memperhatikan keamanan perempuan dan bayinya.....	35
4.2.6 Pelayanan kebidanan holistik harus menekankan pada promosi kesehatan, pencegahan dan pendidikan kesehatan.....	36
4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Hamil	37
4.3.1 Pengkajian kehamilan yang berfokus pada aspek sosial, mental dan spiritual	37
4.3.2 Pelayanan Kebidanan 10 T yang diintegrasikan pada aspek temu wicara	38
4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Bersalin	38
4.3.1 Aspek Fisik	39
4.3.2 Aspek Emosional	39
4.3.3 Aspek Mental	39
4.3.4 Aspek Spiritual.....	39
4.3.5 Aspek Sosial	40
4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Nifas	40
4.3.1 Pemeriksaan Kesehatan dan Pemantauan Rutin	41
4.3.2 Penyuluhan Kesehatan	41
4.3.3 Perawatan Fisik	41
4.3.4 Dukungan Emosional.....	41
4.3.5 Dukungan Nutrisi	42
DAFTAR PUSTAKA	43
BAB 5 KASUS KEBIDANAN DIPANDANG DARI KONSEP HOLISTIK	45
5.1 Pendahuluan	45
5.2 Konsep Holistik pada Kasus Kebidanan	45
5.3 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Hamil	46
5.4 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Bersalin.....	48
5.4.1 Effleurage	48
5.4.2 Counterpressure	49
5.4.3 Deepback Massage	50
5.4.4 Endorphine Massage	51
5.5 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Nifas Dan Menyusui	52
5.6 Asuhan Kebidanan Holistik pada Kasus Bayi dan Balita	55
5.7 Asuhan Kebidanan Holistik pada Kasus Kesehatan Reproduksi	59
DAFTAR PUSTAKA	61
BAB 6 TEKNIK HOLISTIK KEBIDANAN RELAKSASI, MEDITASI DAN HIPNOSIS	63
6.1 Latar Belakang	63
6.2 RELAKSASI	64
6.2.1 Pengertian Relaksasi	64

6.2.2 ManfaataRelaksasi.....	66
6.2.3 Macam Teknik Relaksasi	66
6.2.4 Beberapa Teknik RelaksasiauntukaMengelola Stres	69
6.2.5 Penyakit yang Disebabkannoleh Stres	71
6.3 Meditasi	72
6.3.1 Pengertian Meditasi.....	72
6.2.2 Bahaya Meditasi.....	74
6.2.3 Cara Meditasi yangaBenar.....	74
6.4 Hipnosis atau Hipnoterapi.....	75
6.4.1 Pengertian Hipnosis	75
6.4.2 ManfaataHipnosis.....	77
6.4.3 Jenis-jenis hipnosis.....	78
6.4.4 Hasil yang dapat dicapai dengan Hypnosis.....	79
6.4.5 Risiko Hipnosis	79
6.4.6 MekanismeaKerjaHipnosis	79
6.4.7 Langkah-langkah Hipnosis.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83
BAB 7 AROMATERAPI	85
7.1 Pendahuluan.....	85
7.2 Aromaterapi dengan Minyak Atsiri.....	85
7.3 Manfaat Aromaterapi	86
7.4 Mekanisme Kerja Aromaterapi	87
7.4.1 Mekanisme kerja melalui inhalasi.....	87
7.4.2 Mekanisme kerja melalui topikal	88
7.5 Metode Penggunaan Aromaterapi	89
7.5.1 Inhalasi	89
7.5.2 Masase.....	90
7.5.3 Kompres Hangat.....	90
7.6 Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Holistik.....	91
7.6.1 Remaja dan Wanita Usia Subur (WUS)	92
7.6.2 Klimakterium	92
7.6.3 Kehamilan.....	94
7.6.2 Persalinan	97
7.6.3 Nifas	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
BAB 8 TEKNIK HOLISTIK KEBIDANAN MASSAGE THERAPY.....	105
8.1 Pendahuluan.....	105
8.2 Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer Holistik Massage Therapy	106
8.2.1 Definisi Perawatan Kesehatan Holistik.....	106
8.2.2 Konsep Dasar Holistik Massage.....	106
8.3 Dasar Hukum Pelaksanaan Pelayanan Komplementer Massage Therapy dalam Kebidanan	107
8.4 Massage Therapy pada Ibu.....	108

8.4.1 Pijat Tuina.....	108
8.4.2 Pijat Oksitosin.....	109
8.5 Massage Therapy pada Bayi.....	110
8.5.1 Perkembangan Massage Therapy / Pijat Bayi.....	110
8.5.2 Manfaat Massage Therapy / Pijat Bayi.....	111
8.5.3 Persiapan Massage Therapy / Pijat Bayi.....	112
8.5.4 Hal yang harus diperhatikan saat melakukan pijat.....	114
8.5.5 Cara Melakukan Pijat Bayi.....	114
8.6 Evidance Based Massage Therapy dalam Kebidanan	119
DAFTAR PUSTAKA	121
BAB 9 HERBAL DALAM KEBIDANAN.....	125
9.1 Pendahuluan	125
9.2 Herbal.....	126
9.2.1 Definisi Herbal	126
9.2.2 Kelompok Herbal	127
9.3 Aplikasi Herbal dalam Praktik Kebidanan	127
9.3.1 Anemia	127
9.3.2 Emesis	134
9.3.3 Anti Nyeri.....	140
9.3.4 ASI	144
DAFTAR PUSTAKA	148
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Bentuk relasi Sosial Individu	6
Gambar 3.1. Pemantauan Kesehatan Ibu Hamil	24
Gambar 3.2. Persiapan Mental Ibu Melahirkan	24
Gambar 3.3. Dukungan Keluarga	25
Gambar 3.4. Kebutuhan Spiritual Anak	25
Gambar 3.5. Tradisi Kehamilan di Indonesia	26
Gambar 3.6. Aspek Lingkungan Ibu Hamil	26
Gambar 5.1. Prenatal Yoga	47
Gambar 5.2. Pijat dengan Gerakan Effleurage	49
Gambar 5.3. Counterpressure	50
Gambar 5.4. Endorphine Massage	52
Gambar 5.5. Jenis pelayanan komplementer menurut hasil penelitian	53
Gambar 5.6. Penerapan terapi komplementer pada masa nifas	53
Gambar 5.7. Perbedaan jumlah produksi ASI setelah dilakukan akupresure	53
Gambar 5.8. Titik akupresure	54
Gambar 5.10. Baby Massage	56
Gambar 5.10. Frekuensi Kejadian Diare Sebelum dan Setelah Diberikan Baby Massage	57
Gambar 5.11. Perbedaan BB sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi	58
Gambar 5.12. Aromaterapi	59
Gambar 5.13. Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Dysminorrhea	59

DAFTAR TABEL

Tabel 7.1 Rekomendasi Campuran Minyak Atsiri dan Minyak Dasar (carrier oil)	94
Tabel 8.1. Ruang Lingkup Pengobatan Komplementer-Alternatif.....	108
Tabel 8.2. Gambaran ekspresi bayi.....	111
Tabel 8.3. Prinsip Pemijatan pada Bayi.....	113
Tabel 8.4. Jenis Pijat Kaki	115
Tabel 8.5. Jenis Pijat Kaki	116
Tabel 8.6. Jenis Pijat Dada	116
Tabel 8.7. Jenis Pijat Tangan dan Lengan	117
Tabel 8.8. Jenis Pijat Muka dan Wajah.....	118
Tabel 8.9. Jenis Pijat Punggung.....	118
Tabel 9.1. Kandungan Gizi buah Bit per 100 gr	129
Tabel 9.2. Kandungan Kurma per 100gr.....	131
Tabel 9.3. Nutrisi Madu per 100gr	133
Tabel 9.5. Kandungan zat gizi pada rimpang jahe per 100gr.....	136
Tabel 9.6. Kandungan minyak Atsiri	136
Tabel 9.7. Kandungan dalam 100gr daun kelor	139
Tabel 9.8. Kandungan Gizi Ikan gabus segar per 100gr.....	141
Tabel 9.9. Kandungan daun sirih per 100gr	142
Tabel 9.10. Kandungan Kurma per 100gr.....	143
Tabel 9.11. Kandungan gizi "Pepaya muda" per 100 gram	145
Tabel 9.12. Komposisi (kandungan) gizi per 100 gram "Biji Kelabat (Klabet)"	147

BAB 1

KONSEP MANUSIA SECARA HOLISTIK

Oleh Nurrahmi Umami

1.1 Pendahuluan

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan banyak kelebihan dari makhluk lainnya, baik fisik maupun spirit, jasmani maupun rohani. Kelebihan ini membedakan manusia secara fisik yang dapat berdiri tegak, akal yang dapat digunakan untuk berpikir dan membedakan antara baik atau buruk, sehingga memungkinkan adanya perkembangan individu kearah yang lebih positif dan nafsu digunakan untuk merasa walaupun dalam prosesnya akal dan nafsu tidak bekerja secara terpisah namun saling berkaitan (Saihu, 2019).

Manusia sebagai individu memiliki arti manusia sebagai makhluk yang utuh tidak dapat dipisahkan dari kesatuan fisik dan psikis. Sebagai individu, setiap manusia memiliki keunikan yang berbeda dalam postur tubuh, kemampuan berpikir, minat dan bakat, harapan serta pola kepribadian yang khas yang berbeda dengan individu lainnya, termasuk kecerdasan (Haryanto and Sila, 2022).

Perkembangan model asuhan bidang kesehatan saat ini adalah model bio-psiko-sosial, yang melihat orang tidak lagi hanya sebagai pasien subjek dengan penyakitnya, tetapi disisipkan dalam konteks di mana dimensi dan dinamisme yang berbeda saling terkait: tubuh, psikologis dan sosial. Versi lebih lanjut adalah "juga memperhatikan faktor spiritual-religius dan pengaruhnya terhadap kesehatan orang dan perawatan: model biopsiko-sosial-spiritual yang disebut dengan holistik (Tognacci, 2021).

Manusia dikenal sebagai makhluk holistik dikarenakan manusia sebagai satu kesatuan yang terdiri dari dimensi fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual. Jika salah satu dimensi terganggu maka akan mempengaruhi dimensi yang lain (Kozier dkk, 2010). Konsep manusia secara holistik menurut Betty Neuman adalah variabel yang saling berkaitan antara fisiologi (struktur tubuh dan fungsinya), psikologi (mental), sosiokultural (kombinasi fungsi sosial dan kultural), perkembangan (proses perkembangan manusia) dan spiritual (keyakinan spiritual). Makhluk holistik berarti juga kesatuan dari unsur biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang apabila terdapat gangguan disalah satu unsurnya akan mengganggu unsur lainnya (Larasati, 2011).

1.2 Aspek Biologis

Konsepsi biologis manusia berakar pada filsafat alam di mana para filsuf dan ilmuwan awal bertujuan untuk memahami alam melalui pengamatan yang cermat. Dua aliran pemikiran utama pada awal abad ke-17 membahas konsep esensialisme dan naturalisme, di mana yang pertama melihat keberadaan spiritual sebagai sesuatu yang terpisah dari alam dan yang kedua melihat bahwa fisik dari keberadaan adalah semua yang ada. Dalam pemikiran barat, esensialisme mengarah pada kepercayaan bahwa manusia adalah ciptaan Tuhan yang berbeda dari hewan (*Biological Conception of Man - HAMK Unlimited*, no date).

Mengambil perspektif yang lebih modern untuk pendekatan biologis terhadap pendidikan, Boulter (2017) melihat bahwa pendidikan hanyalah alat untuk bertahan hidup: spesies beradaptasi dengan lingkungannya dan mencari cara untuk bertahan hidup dari generasi ke generasi. Dia mengusulkan bahwa manusia menggunakan pendidikan untuk mencapai homeostasis, lingkungan internal yang stabil, dan meningkatkan kelangsungan hidup mereka sebagai spesies. Mempertimbangkan lingkungan kita yang semakin berteknologi, "kita sebagai spesies secara biologis berkomitmen pada cara

hidup yang bergantung pada keterampilan dan pengetahuan yang harus diajarkan” (Boulter, 2017).

Konsepsi biologis manusia menawarkan wawasan tentang fitur genetik, fisiologis, dan neurologis yang dapat memengaruhi pembelajaran dan kapasitas manusia. Namun, seperti yang ditunjukkan oleh keberadaan pandangan yang berlawanan, seperti konsep humanistik dan sosiokultural tentang manusia, tidak ada konsensus tentang sejauh mana manusia adalah produk dari gen mereka dan seberapa banyak mereka dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tinggal (*Biological Conception of Man - HAMK Unlimited*, no date).

Kajian ilmu biologi membahas tentang ciri-ciri makhluk hidup termasuk manusia, antara lain tumbuh dan berkembang, dapat bereproduksi, merespon lingkungan, menggunakan energi, dapat melakukan adaptasi, dan adanya mekanisme homeostasis Campbell (2008). Ditinjau dari asal katanya, semua makhluk hidup disebut dengan organisme, yang berasal dari bahasa Yunani, organon yang memiliki arti perangkat (struktur yang secara bersama dapat tumbuh dan bereproduksi). Memiliki sistem-sistem organ yang tersusun dari organ-organ serta adanya sel yang merupakan unit terkecil dari kehidupan mampu menyusun jaringan-jaringan (Selvies Lea Babutta, 2020).

Manusia disebut sebagai makhluk biologis karena adanya organ tubuh yang tergabung dalam suatu sistem dalam tubuh, berusaha dalam bertahan hidup, dan tidak lepas dari hukum alam terkhusus hukum perkembangan sampai adanya kematian (Rosyanti and Hadi, 2016).

1.3 Aspek psikologis

Pemaknaan tentang manusia dapat dilihat dari berbagai aspek, salah satunya dari aspek psikologi. Psikologi manusia dapat diamati dari berbagai sisi, misalnya dalam hal memahami kepribadian. Kepribadian seorang manusia dapat membedakan dirinya dari segala sesuatu yang mengelilingi dia, memiliki kesadaran diri dan yang telah mencapai pemahaman fungsi-fungsi sosialnya. Esensi dari kepribadian bukanlah sifat fisik

tetapi sifat sosio-psikologis, mekanisme kehidupan mental dan perilaku. Kepribadian adalah konsentrasi individu atau ekspresi dari hubungan sosial dan fungsi, subjek kognisi dan transformasi dunia, hak dan kewajiban, etika, estetika dan semua standar sosial lainnya (Ja'far, 2015).

Psikologi sendiri dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu; Psikoanalisis, behavioris, kognitif dan humanistik. Pada prinsipnya, masing-masing aliran ini memiliki perspektif yang berbeda untuk menjelaskan perilaku manusia. Karena memiliki perspektif yang berbeda tentang manusia, masing-masing kelompok ini tentu memiliki konsep manusia yang lebih spesifik. Konsep manusia dari aspek psikologi dibedakan menjadi 3 konsep, antara lain:

1. Internal Drive (Id)

Merupakan konsep berhubungan dengan aspek biologis, artinya komponen kepribadian yang sudah ada sejak lahir dilakukan dalam keadaan sadar termasuk perilaku naluri (Laksono, 2021). Id merupakan lingkup psikologi yang menggabungkan sistem insting dan segala sesuatu yang menjadi bagian dari pewarisan filogeni. Id bergerak secara tidak sadar, sesuai dengan proses utama, dan mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas pemenuhan kebutuhan dan aktivitas pengurangan ketegangan yang merupakan pengalaman menyenangkan. Id merupakan hal yang mendasari personalitas individu (Lapsley and Stey, 2012).

2. Ego

Konsep dari ego dapat dikaitkan dengan teori insting dimana naluri yang bersumber dari internal diri, mengarahkan kekuatan atau memberikan tekanan yang konstan dan menuntut kepuasan. Ego tidak hanya berfungsi sebagai alat yang meredakan ketegangan upaya biologis organisme tetapi berfungsi sebagai diri pribadi. Perkembangan ego selanjutnya berkembang dengan mempertahankan penolakan narsistik sehingga dapat berkembang dan terpengaruh oleh budaya, etika atau pengaruh pola asuh orangtua (Lapsley and Stey, 2012).

3. Superego

Superego merupakan bentuk psikologi ketiga dari ego yang ditanamkan dari hasil pola asuh keluarga. Bentuk psikologi ini berusaha untuk memaksakan kesempurnaan diri, karena berpatokan pada standar ideal ego dan tujuan dari moralistik. Sehingga superego dapat melawan ketidaksempurnaan dari ego dengan mendorong timbulnya rasa bersalah (Lapsley and Stey, 2012).

1.4 Aspek sosial

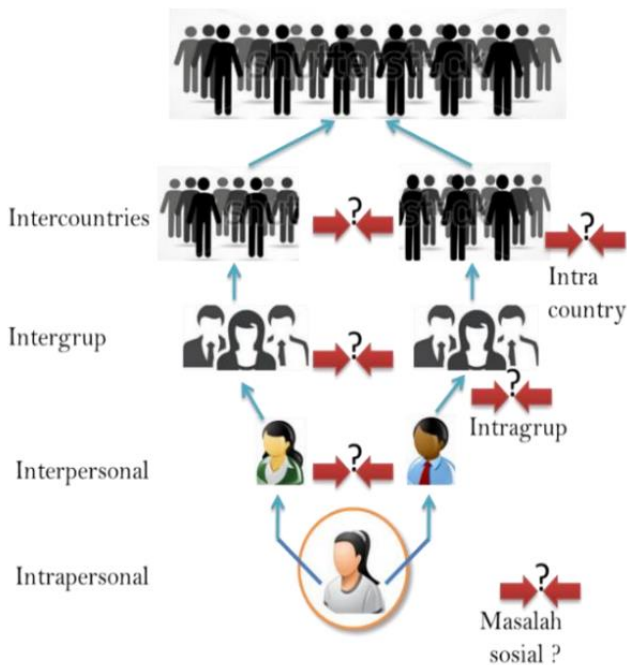
Manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan menciptakan hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan keberadaan manusia sebagai makhluk sosial yang diciptakan ke muka bumi oleh Sang Pencipta melalui kelahiran atas kasih sayang kedua orang tuanya kita. Setiap manusia akan menjalin hubungan sosial, minimal dengan orang terdekatnya, yaitu orang tua dan keluarganya. Berikutnya dalam interaksinya sebagai makhluk sosial, manusia akan membentuk satuan-satuan suku-suku hingga bangsa-bangsa di berbagai belahan bumi (Santoso, 2017).

Manusia diartikan sebagai makhluk sosial yang artinya adanya kehidupan masyarakat yang dijalani dalam hidup sehari-hari. Realitanya dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhan sendiri. Kedudukan dan kekayaan seseorang tidak bias dijadikan sebagai landasan hidup sehingga seseorang tidak membutuhkan orang lain. Interaksi, komunikasi, bersosialisasi menjadi aktifitas yang selalu ditemui dalam kehidupan, perlu adanya orang lain agar kegiatan ini bias terlaksana dengan baik. Oleh sebab itu, manusia saling membutuhkan. Interaksi dalam kehidupan bahkan sudah dimulai sejak masih dalam kandungan. Kesadaran manusia sebagai makhluk sosial, akan memberikan rasa empati dan tanggungjawab untuk membantu, memotivasi individu yang jauh lebih lemah daripada individu yang jauh lebih mampu dan kuat menjalani kehidupan. Kehidupan sosial, kebersamaan, baik itu non formal (masyarakat) maupun dalam bentuk-bentuk

formal (institusi, negara) dengan wibawanya wajib saling mengayomi (Yusuf, 2020).

Sebagai makhluk sosial dan berkebutuhan, manusia akan membentuk yang namanya relasi sosial, kemudia akan berbeda jenjang tingkatannya bergantung pada esensi individu itu sendiri.

Dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 1.1. Bentuk relasi Sosial Individu (Santoso, 2017)

Resiko dalam relasi sosial akan selalu ditemukan dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini disebabkan oleh keunikan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Oleh karena itu, perlunya saling memahami agar tercipta kehidupan yang diharapkan dari lingkungan sekitar.

1.5 Aspek Spiritual

Spiritualitas adalah salah satu dimensi mendasar dari kualitas hidup dan menghargai budaya. Oleh sebab itu spiritualitas didefinisikan sebagai proses dalam memahami diri secara mendalam yang memberi makna dan tujuan hidup seperti pencarian Tuhan, alam, keluarga, dll (Richardson, 2014; Rego and Nunes, 2019).

Definisi spiritualitas yang lebih luas menunjukkan apa yang membantu memberi makna atau tujuan bagi kehidupan seseorang. Sementara spiritualitas dapat menemukan ekspresinya dalam ketaatan beragama, itu juga dapat dialami dan diekspresikan dalam konteks hubungan interpersonal yang lebih luas, interaksi budaya, atau interaksi dengan alam. Spiritualitas adalah proses yang dinamis dan berkembang, yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu (Richardson, 2014).

Perspektif manusia dilihat dari spiritual dijadikan acuan bagi aspek lainnya dan dijadikan sebagai landasan dalam aktualisasi secara menyeluruh dalam kehidupan. Spritual dianggap perlu dalam hal menegaskan bahwa manusia berbeda dengan makhluk Tuhan lainnya yang lebih unggul dan mulia (Haryanto and Sila, 2022).

Konsep manusia dari aspek spiritual dipandang sangat luas tidak terbatas pada biologis saja, bukan makhluk netral yang hidupnya ditentukan oleh lingkungan (behavioristik), bukan juga makhluk yang memiliki otoritas tunggal dan dapat menjalankan peran Tuhan (humanistik), dan bukan hanya makhluk potensial yang di dalamnya menyimpan potensi luar biasa (transpersonal). Manusia adalah makhluk bio-psiko-sosio-spiritual-religius. Makhluk yang paham batasan aspek biologis (fisiologis) dan peran lingkungan (sosio-kultural) mengenal potensi keunggulan dan memainkan peran spiritual dalam kehidupannya (Haryanto and Sila, 2022).

Kurangnya perhatian terhadap spiritualitas dapat menyebabkan tekanan spiritual bagi orang dewasa dalam menghadapi masalah kesehatan yang mengancam jiwa. Pada akhirnya, kebutuhan seseorang mungkin tidak terpenuhi. Oleh

karena itu, sangat penting bagi tenaga kesehatan untuk memahami dan menerapkan praktik terbaik dalam memenuhi kebutuhan dan spiritual seseorang (Long, 2011).

DAFTAR PUSTAKA

- Biological Conception of Man - HAMK Unlimited* (no date). Available at: https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/biological-conception-of-man/#.ZC_Ei3ZBw2w (Accessed: 7 April 2023).
- Boulter, S. (2017) 'Education from a Biological Point of View', *Studies in Philosophy and Education*, 36(2), pp. 167–182. doi: 10.1007/S11217-016-9509-4/METRICS.
- Haryanto, S. and Sila, H. B. D. (2022) 'Integration and Interconnection of Human Concepts in Islamic and Transpersonal Psychology', *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), pp. 44–57. doi: 10.18196/ijiep.v3i1.14593.
- Ja'far, S. (2015) 'STRUKTUR KEPERIBADIAN MANUSIA PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN FILSAFAT', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), pp. 209–221. Available at: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/461> (Accessed: 26 March 2023).
- Laksono, H. (2021) 'Konsep Manusia Menurut Aliran Psikologi', *Proceedings of Palangka Raya ...*, 1(1), pp. 131–146. Available at: <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/521>.
- Lapsley, D. K. and Stey, P. C. (2012) 'Id, Ego, and Superego', *Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition*, (October), pp. 393–399. doi: 10.1016/B978-0-12-375000-6.00199-3.
- Larasati, K. (2011) *Manusia dan Kebutuhan Dasarnya*, Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia (LAN RI). Available at: <https://bandung.lan.go.id/index.php?r=post/read&id=105> (Accessed: 25 March 2023).
- Long, C. O. (2011) 'Cultural and spiritual considerations in palliative care', *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 33(SUPPL. 2). doi: 10.1097/MPH.0B013E318230DAF3.

- Rego, F. and Nunes, R. (2019) 'The interface between psychology and spirituality in palliative care', *Journal of Health Psychology*, 24(3), p. 279.
doi: 10.1177/1359105316664138.
- Richardson, P. (2014) 'Spirituality, religion and palliative care.', *Annals of palliative medicine*, 3(3), pp. 150–9. doi: 10.3978/j.issn.2224-5820.2014.07.05.
- Rosyanti, L. and Hadi, I. (2016) *Konsep Manusia*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/331428708_Konsep_Manusia (Accessed: 30 March 2023).
- Saihu, S. (2019) 'Konsep Manusia Dan Implementasinya Dalam Perumusan Tujuan Pendidikan Islam Menurut Murtadha Muthahhari', *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), pp. 197–217. doi: 10.36671/andragogi.v1i2.54.
- Santoso, M. B. (2017) 'Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya', *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), p. 104. doi: 10.24198/jppm.v4i1.14217.
- Selvies Lea Babutta (2020) 'Memaknai Manusia dalam Dimensi Mahluk Hidup: Kajian Filosofis dari Sudut Pandang Biolog', *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), pp. 48–53.
- Tognacci, S. (2021) 'SPIRITUALITY AND PSYCHOLOGY IN THE FACE OF SUFFERING AND ILLNESS', *Psychiatria Danubina*, 33. Available at: <https://www.asnapoli1centro.it/documents/420534/447092/> (Accessed: 31 March 2023).
- Yusuf, A. E. (2020) *KEDUDUKAN MANUSIA SEBAGAI MAKHLUK SOSIAL – Character Building, Binus University Character Building Development Center*. Available at: <https://binus.ac.id/character-building/2020/12/kedudukan-manusia-sebagai-makhluk-sosial/> (Accessed: 25 March 2023).

BAB 2

SELF AWARENESS

Oleh Idha Farahdiba

2.1 Pendahuluan

Self awareness sebagai konsep diri memiliki arti yang sangat penting karena setiap orang dapat melihat dirinya dan dunianya dan hal itu tidak hanya mempengaruhi perilakunya tetapi juga kepuasan yang diperolehnya dalam hidup. Setiap orang pasti memiliki rasa diri, namun terkadang mereka tidak tahu apakah rasa itu positif atau negatif. Orang dengan harga diri positif lebih mandiri dan mampu mengetahui dan memahami diri mereka sendiri untuk berperilaku efektif dalam situasi yang berbeda. Dalam hal ini individu mampu menerima dirinya apa adanya dan mampu bereksplorasi serta mengenal dirinya lebih baik (Dariyo, 2017).

Pencegahan melalui kesadaran dan kewaspadaan sangat penting. *Self awareness* adalah kesadaran diri, kemauan untuk mengenali diri sendiri dalam tindakan seseorang dan pemahaman terhadap lingkungan sekitar kita. Kesadaran diri adalah kunci untuk mengubah hidup (Eriyani dkk, 2021).

2.2 Definisi Kesadaran diri (*Self Awareness*)

Seseorang yang memiliki *self Awareness* merupakan manusia yang sadar penuh akan tanggung jawab dan keputusan yang diambil olehnya, terlebih tanggung jawab serta keputusan pada pekerjaan. Terdapat beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli tentang kesadaran diri (*self awareness*) antara lain:

- a. Solso menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan proses fisik dan mental yang saling terkait dengan kehidupan mental dalam hal tujuan hidup, emosi dan proses kognitif selanjutnya.

Seseorang yang telah mengenal dirinya akan mampu untuk berinovasi, rasional dalam berpikir, bertanggung jawab atas tindakannya dan mengambil resiko (Solso dkk 2007).

- b. Santrock (2002) menyatakan *self awareness* adalah keadaan sadar atau kesadaran akan peristiwa yang terjadi secara eksternal dan internal, termasuk menyadari diri sendiri dan merenungkan pengalaman seseorang. Seseorang menyadari apa yang mereka lakukan, apa yang mereka katakan dan apa yang harus mereka lakukan dalam hidup mereka.
- c. Goleman (2001) mengemukakan *self awareness* adalah mengetahui apa yang Anda rasakan. Selanjutnya dijelaskan bahwa *self awareness* adalah kemampuan untuk merasakan, mengartikulasikan, dan merefleksikan keadaan emosi seseorang. Apapun emosi yang dialami dapat dikendalikan dengan memikirkan peristiwa sebelumnya.

2.3 Bentuk-Bentuk *Self Awareness*

Terdapat beberapa bentuk dari *self awareness* menurut Maharani and Mustika (2016), yaitu:

- a. Self awareness subjektif

Kemampuan manusia untuk membedakan dirinya di lingkungan fisik maupun sosialnya.

- b. Self awareness objektif

Kemampuan manusia untuk menjadi objek perhatiannya sendiri.

- c. Self awareness simbolik

Kemampuan manusia menggunakan bahasa dalam pembentukan konsep abstrak tentang dirinya. Kemampuan ini mendorong orang untuk berkomunikasi, membangun hubungan, menetapkan tujuan, mengevaluasi hasil, dan membangun sikap egois dan mempertahankannya dari komunikasi yang mengancam.

2.4 Aspek-Aspek *Self Awareness*

Menurut Salam et al (2021) kesadaran diri meliputi beberapa aspek.

a. Konsep diri atau self concept

Konsep diri yang dimaksud adalah gambaran seseorang tentang dirinya. Konsep ini merupakan perpaduan keyakinan individu tentang dirinya secara psikologis, karakteristik, sosial dan emosional.

b. Self esteem atau proses menghargai diri sendiri

Aspek ini merupakan landasan yang dipakai untuk membina hubungan yang positif. Selain itu, kreativitas, proses pembelajaran dan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri mendukung proses self esteem. Harga diri merupakan dasar bagi seseorang untuk mengembangkan pembelajaran positif, kreativitas dan rasa tanggung jawab pribadi. Harga diri melekat dalam kepribadian, menjadikannya struktur yang positif, komprehensif dan efektif.

c. Multiple selves atau identitas yang berbeda

Aspek ini terjadi ketika individu terlibat dalam suatu aktivitas, hubungan sosial, atau minat. Ketika seseorang berada dalam suatu hubungan, mereka memiliki dua konsep diri. Konsep pertama yaitu persepsi diri dan persepsi diri orang lain. Konsep kedua yakni identitas yang berbeda dapat diketahui dari bagaimana individu memandang diri idealnya.

Selain penjelasan di atas, terdapat ada tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri (*self awareness*) menurut Anisah et al (2018), yaitu

a. Kemampuan dalam mengenali emosi dan pengaruhnya,

b. Kemampuan mengidentifikasi diri secara akurat mencakup kemampuan mengetahui sumber daya internal dan segala keterbatasannya, dan

- c. Kemampuan untuk percaya pada diri sendiri yang berarti memiliki rasa percaya diri dan kesadaran yang kuat terdiri dari harga diri dan efikasi diri.

2.5 Indikator *Self Awareness*

Menurut Goleman (1995), kesadaran diri yang dimiliki seseorang dapat dinilai melalui beberapa indikator, antara lain:

- a. Mengenali atau memahami tentang perasaan serta perilaku diri sendiri

Seseorang mampu mengidentifikasi perasaannya, perilakunya, alasan sehingga perasaan itu muncul, dan pengaruhnya kepada orang lain.

- b. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri sendiri

Ini merupakan salah satu ukuran terpenting dari pengetahuan diri. Seseorang perlu mengetahui dan mengenali kelemahan dan kelebihan dirinya sendiri.

- c. Bersikap mandiri

Seseorang harus bersikap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Hal ini bukan berarti mereka tidak membutuhkan orang lain untuk memaksa mereka melakukan sesuatu melainkan karena mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri.

- d. Dapat mengambil keputusan yang tepat

Seseorang dapat dan mampu membuat serta mengambil keputusan yang tepat. Terutama terkait kehidupan atau perencanaan karir.

- e. Mampu mengutarakan pikiran dengan baik

Seseorang yang memiliki harga diri yang baik mampu menyampaikan dengan berani dan secara sadar tentang gagasan, perasaan, pendapat dan keyakinannya yang mencerminkan nilai-nilai batin yang dimiliki.

f. Mampu mengevaluasi diri

Seseorang yang dapat menilai, menyelidiki, mengoreksi dan belajar dari pengalaman serta terbuka dalam menerima saran dan kritik yang diberikan oleh orang lain.

Menurut Adams dalam Azizah (2021), seseorang dengan *self awareness* yang baik mempunyai ciri-ciri sebagai berikut.

a. Pemahaman akan diri sendiri

Manusia memahami dan mengetahui kondisinya sendiri. Mereka tahu apa yang mereka inginkan. Misalnya, seseorang dapat membuat keputusan terbaik untuk hidupnya. Semua yang mereka lakukan merupakan cerminan dan gambaran diri mereka sendiri sehingga mereka dapat mempertanggungjawabkan pada diri sendiri.

b. Tersusunnya tujuan hidup dan karir

Seseorang dapat merencanakan kehidupan dan tujuan karirnya di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.

c. Membangun hubungan dengan orang lain

Seseorang dapat mengembangkan dan membangun hubungan yang lebih baik.

d. Terciptanya nilai keberagaman

Kehidupan akan lebih bermakna dengan berpedoman pada agama. Begitulah cara mereka memahami arti hidup mereka di dunia.

e. Kebutuhan Diri dan Masyarakat Berjalan Seimbang

Seseorang tahu bagaimana menyeimbangkan dirinya dan kebutuhan masyarakat. Mereka tidak selalu dikuasai oleh keegoisan atau kepentingan pribadi tetapi dapat mengerti kebutuhan orang lain.

f. Kontrol diri yang baik

Seseorang dapat mengendalikan diri dengan stimulus yang tepat. Hal ini membuat mereka menjadi lebih sadar akan hal-hal baik dan buruk yang dapat merangsang mereka.

2.6 Kerangka Pembentukan *Self Awareness*

Charles dalam Maharani and Mustika (2016) mengemukakan bahwa terbentuknya kesadaran diri seseorang membutuhkan kerangka kerja yang terdiri dari lima elemen dasar antara lain:

a. *Attention* atau Perhatian

Perhatian adalah proses memfokuskan sumber daya mental pada hal-hal yang berasal dari luar maupun dari dalam diri sehingga mampu mengarahkan perhatian kita ke peristiwa internal atau eksternal.

b. *Wakefulness* atau Kesiagaan

Merupakan rangkaian dari tidur hingga saat bangun atau terjaga. Kesadaran adalah keadaan terjaga dengan komponen arousal. Dalam pengertian ini, kesadaran yang dimaksud adalah keadaan psikis yang dimiliki seseorang sepanjang hidup. Kesadaran ini terdiri dari berbagai tingkat kesadaran dan kognisi, serta dapat digunakan untuk mengubah keadaan kesadaran kita.

c. *Architecture* atau Arsitektur

Adalah lokasi fisik dari struktur dan proses fisiologis yang melibatkan struktur tersebut yang dapat mendukung kesadaran kita. Arsitektur, menurut definisi, adalah konsep bahwa kesadaran memiliki struktur fisik atau arsitektural. Kesadaran diyakini berpusat pada otak dan dapat didefinisikan dengan mempelajari koneksi netral kesadaran di otak dan diidentifikasi dengan mempelajari koneksi saraf kesadaran.

d. *Recall of Knowledge* atau Mengingat Pengetahuan

Merupakan tahap mencari informasi tentang data pribadi dalam kaitannya dengan dunia disekitar kita.

e. *Self Knowledge* atau Pengetahuan Diri

Merupakan pengetahuan tentang diri sendiri atau identitas diri sendiri. Hal ini adalah pengetahuan dasar bahwa Anda adalah Anda dan bukan orang lain.

2.7 Tahap Pembentukan *Self Awareness*

Tahapan dalam mencapai kesadaran diri menurut Salam et al (2021) antara lain:

a. Tahap ketidaktahuan

Tahap ini terjadi pada bayi yang belum memiliki kesadaran diri, atau dikenal sebagai tahap kepolosan.

b. Tahap berontak

Merupakan tahap yang wajar yakni masa peralihan yang harus dialami dalam pertumbuhan dimana dihentikannya ikatan yang lama untuk pindah ke kondisi baru dengan ikatan baru.

c. Tahap kesadaran normal akan diri

Pada titik ini seseorang dapat menyadari kesalahannya dan kemudian bertindak untuk mempertanggung-jawabkan kesalahannya. Keyakinan ini akan memberikan keluasaan pada diri untuk mengendalikan hidupnya sendiri serta cara mengambil keputusannya sendiri.

d. Tahap kesadaran diri yang kreatif

Tahap ketika seseorang melihat hidupnya dari sudut pandang yang lebih luas, dapat menerima inspirasi yang menunjukkan langkah dan tindakan yang diambilnya.

2.8 Manfaat *Self Awareness*

Azizah (2021) menjelaskan manfaat dari memiliki *self awareness* antara lain:

a. Tetap Tenang Menghadapi Masa Kritis

Self awareness dapat membantu kita fokus pada diri kita sendiri ketika masalah muncul. Dengan bantuan kesadaran diri, kita dapat menenangkan pikiran dan sistem saraf serta mengurangi stres.

b. *Mindfulness*

Self awareness membantu dalam memahami atau berpikir bahwa kita hidup saat ini. Melalui pemahaman

tersebut, seseorang dapat lebih memaknai dan menikmati hidup.

c. Kerja Lebih Cerdas

Manfaat lain dari kesadaran diri adalah dapat membantu kita bekerja lebih cerdas dan lebih efisien. Pekerjaan kita secara tidak sadar memengaruhi hidup kita. Pengetahuan diri membantu kita memahami kekuatan dan kelemahan kita sendiri. Dengan cara ini kita lebih baik dalam memahami dan mengenal diri kita serta bekerja lebih cerdas.

d. Meningkatkan hubungan antar manusia

Saat seseorang mengenal dirinya dengan baik, maka hubungannya dengan orang lain akan semakin baik. Selain itu, seseorang juga bisa menjalin relasi dengan orang lain yang memiliki nilai yang sama serta dapat menciptakan batasan emosional dengan orang lain di sekitarnya.

e. Menjaga Kesehatan

Memiliki harga diri yang baik mempengaruhi kesehatan baik secara mental, fisik, spiritual dan juga spiritual. Jika tidak memiliki kesadaran diri maka akan muncul kesulitan dalam merawat dan memahami diri kita sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, R., Apuanor and Sudarmono (2018) 'Analisis Kesadaran Diri Mahasiswa Akan Kebersihan Lingkungan Kampus STKIP Muhammadiyah Sampit', *Jurnal Paedagogie Media Kependidikan, Keilmuan dan Keagamaan*, 6(2). doi: <https://doi.org/10.46822/paedagogie.v6i2.116>.
- Azizah, L. (2021) *Self Awareness: Kesadaran Diri Dalam Memahami Kemampuan Diri*. Gramedia Publisher. Available at: <https://www.gramedia.com/best-seller/self-awareness-kesadaran-diri/>.
- Dariyo, A. (2017) 'Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa', *Psikodimensia*, 15(2), pp. 254–274. doi: 10.24167/psiko.v15i2.991.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I. and Rosidin, U. (2021) 'Edukasi 3M Dalam Meningkatkan Self-Awareness Terhadap Penyebaran Covid-19 Di Smkn 4 Garut', *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), p. 98. doi: 10.24198/kumawula.v4i1.32341.
- Goleman, D. (2001) *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Ke-4. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Maharani, L. and Mustika, M. (2016) 'Hubungan Self Awareness Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung', *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), pp. 57–72.
- Salam, N. F. S., Rifai, A. M. and Ali, H. (2021) 'Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial)', *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(2), pp. 487–508.
- Santrock, J. W. (2002) *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Solso, R. L., Maclin, O. H. and Maclin, M. K. (2007) *Psikologi Kognitif*. Ke-8. Jakarta: Erlangga.

BAB 3

KEBIDANAN HOLISTIK DAN PENERAPANNYA

Oleh Niken Bayu Argaheni

3.1 Pendahuluan

Pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan adalah suatu konsep yang melihat kesehatan dan penyakit dari sudut pandang yang lebih luas. Pendekatan ini menganggap bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Mills, 2017).

Pertama-tama, pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan menekankan pentingnya melihat pasien secara utuh. Artinya, bukan hanya fokus pada gejala atau penyakit tertentu saja, melainkan juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan pasien.

Kedua, pendekatan holistik juga menekankan pentingnya melibatkan pasien dalam proses perawatan kesehatannya. Dalam hal ini, dokter atau tenaga medis lainnya bertindak sebagai fasilitator dan pasien diharapkan menjadi aktif dalam menentukan tujuan perawatan dan mengambil keputusan yang tepat.

Ketiga, pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan juga memperhatikan aspek psikologis pasien. Selain memberikan perawatan fisik, dokter juga harus memperhatikan kesehatan mental pasien, seperti memberikan dukungan emosional dan memberikan solusi yang tepat untuk masalah psikologis.

Keempat, pendekatan holistik juga melibatkan peran keluarga dan lingkungan pasien dalam proses perawatan. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa pasien mendapat dukungan dan lingkungan yang memfasilitasi kesembuhan.

Kelima, pendekatan holistik juga memperhatikan faktor sosial dalam kesehatan pasien. Dalam hal ini, dokter harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sosial pasien dalam memberikan perawatan yang tepat.

Keenam, pendekatan holistik juga menekankan pentingnya pencegahan. Dokter atau tenaga medis lainnya diharapkan mampu memberikan informasi yang tepat mengenai gaya hidup sehat dan memberikan saran tentang tindakan pencegahan yang dapat dilakukan oleh pasien.

Terakhir, pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan juga memperhatikan pentingnya penggunaan terapi alternatif atau terapi komplementer. Dalam hal ini, dokter atau tenaga medis lainnya harus membuka diri untuk menggabungkan terapi konvensional dengan terapi alternatif atau komplementer untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Secara keseluruhan, pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan menekankan pentingnya memandang pasien secara utuh dan melibatkan berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan pasien dalam proses perawatan. Dalam hal ini, dokter atau tenaga medis lainnya harus memastikan bahwa pasien mendapat perawatan yang holistik dan menyeluruh (Latorre, 2000).

3.2 Kebidanan Holistic

Asuhan kebidanan holistik merupakan konsep asuhan kebidanan yang mengintegrasikan seluruh aspek fisik, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual dalam perawatan kebidanan. Konsep ini bertujuan untuk memberikan perawatan yang holistik, komprehensif, dan terintegrasi bagi ibu hamil, ibu bersalin, bayi baru lahir, dan keluarganya. Berikut adalah tujuh paragraf yang menjelaskan lebih detail mengenai asuhan kebidanan holistik (Suptiani & Sunjaya, 2022).

Dalam asuhan kebidanan holistik, ibu hamil dan keluarganya dilibatkan dalam pengambilan keputusan tentang perawatan kebidanan. Para profesional kesehatan memfasilitasi

diskusi dan memberikan informasi yang komprehensif sehingga ibu hamil dan keluarganya dapat memilih perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini memperkuat keterlibatan ibu hamil dalam proses kehamilan dan melahirkan, serta memperkuat keterikatan ibu hamil dan keluarga pada bayi yang akan dilahirkan(Widyasih et al, 2018).

Asuhan kebidanan holistik melibatkan berbagai disiplin ilmu, seperti kedokteran, keperawatan, psikologi, dan sosial. Dalam praktiknya, para profesional kesehatan yang terlibat dalam asuhan kebidanan holistik akan bekerja secara kolaboratif untuk memberikan perawatan yang komprehensif dan terintegrasi. Hal ini mengurangi risiko kesalahan dalam perawatan, serta meningkatkan efektivitas dan kepuasan pasien.

Dalam asuhan kebidanan holistik, seluruh aspek fisik, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual diperhatikan dalam perawatan kebidanan. Hal ini memperkuat keseluruhan kesehatan ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan, serta memperkuat keterlibatan keluarga dalam perawatan kebidanan. Selain itu, aspek budaya dan spiritual juga diperhatikan, sehingga perawatan kebidanan dapat disesuaikan dengan nilai-nilai dan kepercayaan masing-masing pasien(Andriani et al., 2023).

Asuhan kebidanan holistik menempatkan ibu hamil dan bayi sebagai subjek utama dalam perawatan kebidanan. Para profesional kesehatan memperhatikan kebutuhan ibu hamil dan bayi, serta mengakomodasi preferensi pasien dalam perawatan kebidanan. Hal ini meningkatkan kepuasan pasien dan membantu ibu hamil dan keluarganya untuk merasa lebih nyaman selama proses kehamilan dan melahirkan.

Asuhan kebidanan holistik juga mencakup pendekatan pencegahan dan promosi kesehatan. Para profesional kesehatan memberikan edukasi tentang perawatan kebidanan, nutrisi, dan aktivitas fisik yang sehat, serta memberikan dukungan emosional dan sosial kepada ibu hamil dan keluarganya. Hal ini membantu mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan dan melahirkan, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, bayi, dan balita.

Asuhan kebidanan bersifat holistik berarti menghargai dan mempertimbangkan semua aspek yang berhubungan dengan kesehatan ibu hamil, bayi, dan keluarga secara keseluruhan. Hal ini mencakup aspek fisik, emosional, sosial, spiritual, budaya, dan lingkungan.

Beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan dalam asuhan kebidanan holistik meliputi:

- a. Aspek fisik: meliputi pemantauan kesehatan ibu hamil, pemantauan pertumbuhan janin, persiapan proses persalinan, pemberian nutrisi yang cukup, serta perawatan luka dan pemulihan pasca persalinan.



Gambar 3.1. Pemantauan Kesehatan Ibu Hamil
(Sumber: tambakrejo.magetan.go.id)

- b. Aspek emosional: meliputi dukungan dan pengarahan pada ibu hamil untuk mengatasi perubahan hormon dan emosi selama kehamilan, persiapan mental untuk persalinan, dan pemulihan pasca persalinan.



Gambar 3.2. Persiapan Mental Ibu Melahirkan
(Sumber: mooimom.id)

- c. Aspek sosial: meliputi dukungan pada pasangan dan keluarga, pengenalan pada sumber daya masyarakat, dan perencanaan keluarga.



Gambar 3.3. Dukungan Keluarga
(Sumber: theasianparent.com)

- d. Aspek spiritual: meliputi penghormatan pada kepercayaan dan praktik keagamaan ibu hamil dan keluarga.



Gambar 3.4. Kebutuhan Spiritual Anak
(Sumber: barisan.co)

- e. Aspek budaya: meliputi penghormatan pada nilai dan kebiasaan budaya ibu hamil dan keluarga.



Gambar 3.5. Tradisi Kehamilan di Indonesia
(Sumber: theasianparent.com)

- f. Aspek lingkungan: meliputi memastikan keamanan dan kesehatan lingkungan tempat tinggal ibu hamil dan keluarga, serta dukungan pada lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan keluarga.



Gambar 3.6. Aspek Lingkungan Ibu Hamil
(Sumber: haibunda.com)

Dengan mempertimbangkan semua aspek ini, asuhan kebidanan holistik dapat memberikan dukungan yang komprehensif dan efektif pada ibu hamil, bayi, dan keluarga untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Lamb & Sanders, 2016).

3.3 Tujuan Pelayanan Kebidanan Holistic

Tujuan dari pelayanan kebidanan holistik adalah untuk memberikan perawatan yang komprehensif dan terintegrasi bagi ibu hamil, melahirkan, dan bayinya, yang mencakup aspek fisik, emosional, spiritual, dan sosial. Beberapa tujuan spesifik dari pelayanan kebidanan holistik antara lain:

- a. Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi: Melalui pemberian perawatan yang terintegrasi, ibu hamil dan bayinya dapat mendapatkan perawatan yang lebih baik, sehingga dapat mencegah atau mengurangi risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas.
- b. Memberikan dukungan emosional: Pelayanan kebidanan holistik juga bertujuan untuk memberikan dukungan emosional yang cukup bagi ibu hamil dan pasangannya, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dan nyaman selama proses persalinan.
- c. Meningkatkan kualitas hidup: Melalui pemberian perawatan yang komprehensif dan terintegrasi, ibu hamil dan pasangannya dapat merasa lebih sehat dan bahagia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan keluarga.
- d. Mengurangi ketakutan dan kecemasan: Dengan memberikan informasi yang cukup dan dukungan yang memadai, ibu hamil dan pasangannya dapat merasa lebih tenang dan mengurangi ketakutan dan kecemasan selama persalinan.

Memperkuat ikatan antara ibu dan bayi: Pelayanan kebidanan holistik juga bertujuan untuk memperkuat ikatan antara ibu dan bayi, dengan memberikan perawatan yang ramah dan menghargai kebutuhan keduanya, sehingga dapat memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi.

3.4 Penerapan Asuhan Kebidanan Holistic

Kebidanan holistik adalah suatu pendekatan dalam praktik kebidanan yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan fisik, emosional, spiritual, dan sosial pada ibu dan bayi. Berikut adalah tujuh penerapan kebidanan holistik dalam praktik kebidanan:

a. Pemeriksaan Kehamilan Holistik

Pemeriksaan kehamilan holistik bertujuan untuk memastikan kesehatan fisik dan emosional ibu dan bayi. Selain melakukan pemeriksaan medis seperti tes darah dan ultrasound, dokter atau bidan juga dapat melakukan pemeriksaan emosional dan sosial pada ibu hamil. Dalam hal ini, bidan dapat melakukan counseling atau memberikan dukungan emosional pada ibu hamil.

b. Pemilihan Metode Persalinan yang Holistik

Dalam pemilihan metode persalinan, bidan harus memperhatikan kebutuhan holistik ibu dan bayi. Misalnya, jika ibu dan bayi dalam keadaan sehat, bidan dapat mendorong ibu untuk melahirkan secara normal. Namun, jika terdapat komplikasi pada kehamilan atau persalinan, bidan harus mempertimbangkan tindakan medis yang sesuai.

c. Perawatan Pasca Persalinan Holistik

Perawatan pasca persalinan holistik bertujuan untuk memastikan pemulihan fisik dan emosional ibu dan bayi. Bidan dapat memberikan dukungan emosional dan sosial pada ibu, serta memberikan informasi tentang perawatan bayi yang baik. Selain itu, bidan juga dapat memberikan dukungan pada ibu untuk mengatasi masalah laktasi dan perawatan bayi.

d. Pemberian ASI secara Holistik

Pemberian ASI secara holistik bertujuan untuk memastikan kesehatan dan kebutuhan emosional bayi dan ibu terpenuhi. Selain memberikan dukungan pada ibu dalam hal teknik menyusui yang baik, bidan juga dapat memberikan dukungan emosional pada ibu dan memberikan informasi tentang manfaat dan cara penggunaan alat bantu menyusui.

e. Perawatan Bayi secara Holistik

Perawatan bayi secara holistik bertujuan untuk memastikan kesehatan fisik dan emosional bayi. Selain memberikan perawatan fisik seperti membersihkan bayi dan memeriksa tanda-tanda kekurangan oksigen pada bayi, bidan juga dapat memberikan dukungan emosional pada ibu untuk mengatasi masalah seperti baby blues.

f. Pemeriksaan Kesehatan Bayi secara Holistik

Pemeriksaan kesehatan bayi secara holistik bertujuan untuk memastikan kesehatan fisik dan emosional bayi. Bidan harus melakukan pemeriksaan fisik secara menyeluruh dan memberikan dukungan emosional pada ibu. Selain itu, bidan juga harus memberikan informasi tentang kesehatan bayi yang baik dan memberikan dukungan pada ibu dalam merawat bayinya.

g. Pemberian Imunisasi secara Holistik

Pemberian imunisasi secara holistik bertujuan untuk melindungi bayi dari penyakit dan memastikan kesehatan fisik dan emosional bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Anggi Anggarini, I., Gustirini, R., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Palembang Jl Jenderal Ahmad Yani, Ik., Seberang Ulu, K. I., & Selatan, S. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Inovasi Asuhan Kebidanan Holistik dalam Pelayanan Praktik Mandiri Bidan di Kota Palembang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 40–51. <https://doi.org/10.36565/JAB.V12I1.579>
- Lamb, K., & Sanders, R. (2016). Bladder care in the context of motherhood: Ensuring holistic midwifery practice. *Http://Dx.Doi.Org/10.12968/Bjom.2016.24.6.415*, 24(6), 415–421. <https://doi.org/10.12968/BJOM.2016.24.6.415>
- Latorre, M. A. (2000). A Holistic View of Psychotherapy: Connecting Mind, Body, and Spirit. *Perspectives in Psychiatric Care*, 36(2), 67–68. <https://doi.org/10.1111/J.1744-6163.2000.TB00693.X>
- Mills, I. J. (2017). A Person-Centred Approach to Holistic Assessment. *Https://Doi.Org/10.1308/205016817821931006*, 6(3), 18–23. <https://doi.org/10.1308/205016817821931006>
- Suptiani, L. P., & Sunjaya, D. K. (2022). Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Garut. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.29313/JIKS.V4I1.9489>
- Widyasih, H., Hernayanti, M. R., & Purnamaningrum, Y. E. (2018). *Modul Praktik Asuhan Kebidanan Holistik Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. <http://poltekkesjogja.ac.id>

BAB 4

KEBIDANAN HOLISTIK PADA IBU HAMIL, BERSALIN DAN NIFAS

Oleh Vinny Alvionita

4.1 Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas

Model konseptual pelayanan kebidanan holistik yang diberikan kepada ibu hamil, bersalin dan nifas adalah merupakan pendekatan yang memandang kehamilan, persalinan dan masa nifas sebagai sebuah proses yang kompleks dan melibatkan aspek-aspek fisik, mental (psikologis), spiritual, sosial dan budaya dari perempuan yang sedang mengalami proses tersebut. Model ini dituangkan ke dalam asuhan dalam bentuk pelayanan yang komprehensif, berorientasi pada kebutuhan perempuan dan menekankan pada penggunaan teknologi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan perempuan tersebut.

Pemenuhan kebutuhan perempuan di saat mereka hamil, bersalin dan masa nifas akan berbeda dengan kebutuhan perempuan yang tidak sedang mengalami masa itu. Dalam model konseptual pelayanan kebidanan, peran bidan sangat penting karena bidan sebagai tenaga kesehatan yang paling dekat dengan perempuan selama menjalani proses kehamilan, persalinan dan nifas. Bidan harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam memberikan pelayanan kebidanan yang holistik dan mampu berkomunikasi efektif dengan perempuan dan keluarganya. Kemampuan lain yang harus dimiliki bidan adalah kemampuan untuk berkomunikasi dan menjalin kerjasama yang baik dengan petugas kesehatan lainnya seperti dokter, perawat, psikolog, konselor dan lainnya

dalam memberikan pelayanan yang komprehensif dan terintegrasi kepada keluarganya.

4.2 Prinsip Penting dalam Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas

4.2.1 Pelayanan Kebidanan Holistik Harus Berfokus pada Kebutuhan Perempuan dan Keluarganya

Setiap perempuan memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, baik itu kebutuhan fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Oleh karena itu, pelayanan kebidanan yang holistik harus dapat menyesuaikan pelayanannya dengan kebutuhan masing-masing perempuan.

Pelayanan kebidanan holistik yang fokus pada kebutuhan perempuan dan keluarganya dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri perempuan dalam mengambil keputusan tentang perawatan kebidanan dan persalinan mereka. Selain itu, pelayanan yang berfokus pada keluarga dapat membantu membangun hubungan yang positif antara perempuan, pasangan dan keluarga mereka dengan tim perawatan kebidanan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan dukungan sosial dan emosional yang diperoleh perempuan selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas.

Pelayanan kebidanan holistik juga harus mempertimbangkan kebutuhan perempuan dari berbagai latar belakang dan budaya yang berbeda-beda. Oleh karena itu, tenaga kesehatan yang terlibat dalam pelayanan kebidanan harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang kebutuhan perempuan dari berbagai latar belakang budaya dan sosial, serta mampu memberikan pelayanan yang sensitif terhadap kebutuhan mereka. Dengan demikian, pelayanan kebidanan holistik yang berfokus pada kebutuhan perempuan dan keluarganya dapat membantu meningkatkan kualitas asuhan kebidanan dan persalinan, dan pada akhirnya dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan perempuan dan bayi yang dilahirkan.

4.2.2 Perempuan dan keluarganya Harus dilibatkan dalam Pengambilan Keputusan tentang asuhan kebidanan yang akan diberikan

Melibatkan perempuan dan keluarganya dalam pengambilan keputusan tentang asuhan kebidanan sangat penting. Kehamilan, persalinan, dan masa nifas adalah momen penting dalam kehidupan perempuan dan keluarganya, oleh karena itu, mereka harus terlibat aktif dalam keputusan asuhan kebidanan yang akan diberikan.

Dengan melibatkan perempuan dan keluarganya dalam pengambilan keputusan, mereka dapat memahami dan mengambil tanggung jawab atas asuhan kebidanan yang diberikan. Selain itu, perempuan dan keluarganya memiliki hak untuk mengetahui pilihan yang tersedia dan konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil.

Melalui partisipasi aktif dalam pengambilan keputusan, perempuan dan keluarganya dapat merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam memilih asuhan kebidanan yang terbaik bagi mereka. Dalam jangka panjang, ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan kesejahteraan perempuan dan keluarganya.

Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memfasilitasi partisipasi aktif perempuan dan keluarganya dalam pengambilan keputusan tentang asuhan kebidanan. Hal ini dapat dilakukan melalui penyediaan informasi yang jelas dan mudah dimengerti tentang pilihan asuhan kebidanan yang tersedia, serta memberikan dukungan emosional dan sosial selama proses pengambilan keputusan.

4.2.3 Pelayanan kebidanan holistik harus memperhitungkan aspek sosial, budaya dan spiritual dari perempuan dan keluarganya

Kehamilan, persalinan, dan masa nifas adalah peristiwa yang sangat personal dan penting bagi perempuan dan keluarganya, dan pelayanan kebidanan yang baik harus mengakomodasi kebutuhan mereka secara menyeluruh.

Aspek sosial, budaya, dan spiritual merupakan bagian penting dari kehidupan perempuan dan keluarganya, dan dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap kesehatan dan asuhan kebidanan. Misalnya, kepercayaan agama atau adat dapat mempengaruhi pilihan perempuan terkait penggunaan teknologi medis atau jenis asuhan kebidanan yang diinginkan.

Oleh karena itu, dalam memberikan pelayanan kebidanan, bidan harus memahami konteks sosial, budaya, dan spiritual dari perempuan dan keluarganya. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan informasi dan pendidikan yang sesuai dengan kepercayaan dan kebutuhan mereka, serta dengan memfasilitasi dialog terbuka dan saling pengertian antara perempuan dan keluarganya dengan tim kebidanan.

Selain itu, pelayanan kebidanan yang holistik juga harus memperhitungkan faktor-faktor sosial dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kesehatan perempuan dan keluarganya. Misalnya, akses terhadap pelayanan kesehatan, transportasi, dan dukungan keluarga dapat mempengaruhi kesehatan dan keamanan perempuan selama kehamilan dan persalinan.

Dalam kesimpulannya, pelayanan kebidanan holistik harus memperhitungkan aspek sosial, budaya, dan spiritual dari perempuan dan keluarganya, serta memahami konteks sosial dan ekonomi yang mempengaruhi kesehatan mereka. Dengan mengakomodasi kebutuhan dan pandangan mereka secara menyeluruh, pelayanan kebidanan dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dan lebih bermanfaat bagi perempuan dan keluarganya.

4.2.4 Pelayanan Holistik harus mengakui dan menghormati hak perempuan dan keluarganya atas keputusan yang berhubungan dengan kesehatan mereka sendiri

Hak untuk membuat keputusan tentang kesehatan merupakan hak asasi manusia yang mendasar, termasuk dalam konteks kesehatan reproduksi dan kebidanan.

Perempuan dan keluarganya memiliki hak untuk memilih jenis asuhan kebidanan yang mereka inginkan, serta memiliki hak untuk memilih jenis intervensi medis yang akan diterapkan dalam kehamilan dan persalinan mereka. Hal ini penting karena setiap perempuan memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, sehingga pelayanan kebidanan yang baik harus mengakomodasi kebutuhan individu tersebut.

Selain itu, perempuan dan keluarganya juga memiliki hak untuk mengakses informasi yang jelas dan mudah dimengerti tentang kesehatan reproduksi dan kebidanan, serta memiliki hak untuk mengajukan pertanyaan dan memperoleh penjelasan yang memadai tentang opsi-opsi yang tersedia. Dalam hal ini, para profesional kesehatan harus memberikan dukungan emosional dan sosial selama proses pengambilan keputusan, serta memastikan bahwa perempuan dan keluarganya memahami implikasi dari setiap pilihan yang diambil.

4.2.5 Pelayanan Kebidanan Holistik harus menghindari intervensi medis yang berlebihan dan memperhatikan keamanan perempuan dan bayinya

Intervensi medis yang berlebihan pada kehamilan dan persalinan dapat meningkatkan risiko komplikasi dan bahaya bagi perempuan dan bayinya, sehingga memperhatikan keselamatan dan kesejahteraan mereka harus menjadi prioritas utama dalam memberikan pelayanan kebidanan.

Pada saat yang sama, intervensi medis yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan perempuan dan bayinya juga dapat menyelamatkan nyawa dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, para profesional kesehatan harus memperhitungkan manfaat dan risiko dari setiap tindakan medis yang diambil, serta memastikan bahwa setiap intervensi medis yang dilakukan merupakan pilihan terbaik untuk keadaan kesehatan perempuan dan bayinya.

Pelayanan kebidanan holistik juga harus memperhatikan keamanan perempuan dan bayinya selama proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan pelayanan yang berkualitas dan memastikan

bahwa setiap prosedur dilakukan dengan standar keamanan yang tinggi. Selain itu, para profesional kesehatan harus memastikan bahwa perempuan dan keluarganya memahami risiko dan manfaat dari setiap tindakan medis, serta memperhatikan kebutuhan individu mereka dalam memberikan asuhan kebidanan.

4.2.6 Pelayanan kebidanan holistik harus menekankan pada promosi kesehatan, pencegahan dan pendidikan kesehatan

Fokus pada promosi kesehatan, pencegahan, dan pendidikan kesehatan memungkinkan perempuan dan keluarganya untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan bayinya, dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas.

Promosi kesehatan harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan perempuan dan bayinya, seperti nutrisi, olahraga, dan pengendalian stres. Pencegahan melibatkan identifikasi faktor risiko yang mungkin terjadi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas, dan mengambil tindakan untuk mengurangi risiko tersebut. Pendidikan kesehatan juga penting untuk membantu perempuan dan keluarganya memahami pentingnya perawatan prenatal yang tepat, tanda-tanda bahaya selama kehamilan, dan tindakan yang harus diambil selama persalinan dan masa nifas.

Bidan sebagai profesional kesehatan juga dapat mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan perempuan dan bayinya melalui penggunaan praktik kebidanan yang berbasis bukti dan terbaru, serta dengan memperhatikan kebutuhan individu perempuan dan keluarganya. Hal ini dapat mencakup dukungan emosional, sosial dan memastikan bahwa perempuan dan keluarganya terlibat dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kesehatan mereka.

Contoh promosi kesehatan yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya menjaga kehamilan secara holistik yang dirangkai dengan edukasi

mengenai persiapan tabungan ibu bersalin (tabulin). Beberapa data penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu hamil sangat mempengaruhi imunitasnya. Harapannya setelah diberikan edukasi tentang persiapan tabulin maka kekhawatiran ibu tentang ekonomi untuk pembiayaan kehamilan dan persalinannya dapat diatasi dan tidak menjadi masalah perempuan dan keluarga (Ridlayanti, Annisa, Masdiyarsa, 2022)

4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Hamil

4.3.1 Pengkajian kehamilan yang berfokus pada aspek sosial, mental dan spiritual

Pelayanan holistik yang diberikan oleh bidan kepada perempuan ketika hamil harus diberikan secara utuh menyeluruh (holistik) , yaitu dimulai saat melakukan pengkajian baik secara objektif maupun subjektif, menentukan interpretasi data (menegakkan diagnosa kebidanan), sampai penatalaksanaan. Dalam melakukan pengkajian harus memenuhi aspek atau kriteria holistik, yaitu melakukan pengkajian kebidanan yang berfokus pada aspek sosial, mental dan spiritual dengan penggunaan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, singkat sehingga membuat perempuan nyaman untuk diberikan pelayanan atau asuhan kebidanan.

Aspek mental ibu hamil dapat dikaji dengan mengajukan pertanyaan tentang kondisi kehamilannya saat ini, apakah selama hamil mengalami perasaan cemas atau gejala depresi, bagaimana respon atau dukungan suami dan keluarga terhadap kehamilannya, siapa pengambil keputusan dalam keluarga. Adapun aspek sosial dapat dikaji dengan mengajukan pertanyaan ini adalah kehamilan seberapa untuk mengetahui pola pikir ibu hamil (berhubungan dengan pengalaman pernah hamil sebelumnya atau tidak), biaya kehamilan dan persalinan apakah telah disiapkan, pekerjaan suami dan pendidikannya. Aspek spiritual dikaji dengan cara menanyakan frekuensi ibadah atau keyakinan kepada Tuhan selama proses kehamilannya (Suptiani & Sunjaya, 2022).

4.3.2 Pelayanan Kebidanan 10 T yang diintegrasikan pada aspek temu wicara

Penilaian antenatal dinilai berkualitas salah satunya adalah dengan memenuhi pelayanan yang telah distandarkan oleh pemerintah, yaitu pelayanan antenatal 10 T (Aisyah et al., 2017). Bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan holistik pada ibu hamil berfokus pada pemeriksaan 10 T seperti penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan status gizi dengan mengukur lingkaran lengan atas, pemeriksaan fundus untuk mengetahui usia kehamilan, pemeriksaan presentasi dan denyut jantung janin, pemberian vaksinasi tetanus, pemberian tablet tambah darah, tes laboratorium, tatalaksana kasus dan temu wicara. Disetiap sesi pemeriksaan tersebut tenaga kesehatan yaitu bidan wajib menyediakan waktu bagi ibu untuk berkonsultasi, termasuk di dalamnya menceritakan keluhan-keluhan baik fisik maupun psikologisnya. Dari 10 T tersebut, sesi untuk ibu mengungkapkan hal tersebut adalah pada saat pelaksanaan temu wicara. Temu wicara dapat dilakukan dengan KIE efektif. Dalam temu wicara bidan memiliki kewenangan dalam melakukan deteksi dini yang menyangkut aspek klinis, mental dan spiritual. Ketika ditemukan ibu hamil yang mengalami kelainan dari aspek-aspek tersebut maka perlu dilakukan tindakan rujukan ke fasilitas yang berwenang terhadap aspek tersebut.

4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Bersalin

Pelayanan holistik yang diberikan oleh bidan kepada ibu bersalin merupakan pendekatan yang menyeluruh dalam pemberian perawatan pada saat ibu melahirkan dan setelah melahirkan. Dengan pemberian asuhan kebidanan yang menyeluruh pada ibu bersalin diharapkan dapat meminimalkan risiko komplikasi pada ibu dan bayi serta dapat meningkatkan kualitas hidup ibu bersalin setelah proses persalinan. Pendekatan holistik ini melibatkan aspek fisik, emosional, mental, spiritual dan sosial dari kesehatan ibu bersalin. Berikut

ini adalah beberapa aspek penting yang harus diperhatikan dalam pelayanan holistik pada ibu bersalin:

4.3.1 Aspek Fisik

Pada aspek asuhan kebidanan yang diberikan meliputi pemantauan anda-tanda vital ibu, pemantauan proses persalinan, penanganan rasa sakit, perawatan luka jahitan (jika ada). Serta pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan yang cukup. Pemenuhan nutrisi pada ibu bersalin berdasarkan penelitian dipengaruhi oleh edukasi kesehatan yang didapatkan ibu waktu hamil (Saleh et al., 2022). Oleh karena itu pemberian informasi tentang pentingnya pemenuhan hidrasi (makan dan minum) kepada ibu sejak kehamilan sangat dianjurkan sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu bersalin baik.

4.3.2 Aspek Emosional

Aspek emosional merupakan hal yang penting dan tidak boleh untuk dilalaikan, sebab dalam pelayanan kebidanan holistik aspek ini sangat dibutuhkan perhatian yang khusus. Untuk itu sebagai tenaga medis (bidan) perlu memberikan dukungan emosional dan psikologis pada ibu bersalin, adapun bentuk asuhan kebidanan tersebut adalah dapat berupa dukungan moral, mendengarkan keluhan dan kekhawatiran ibu, serta memberikan informasi yang jelas dan akurat mengenai proses persalinannya.

4.3.3 Aspek Mental

Aspek mental erat kaitannya dengan kondisi stress. Bidan perlu memastikan bahwa ibu bersalin tidak boleh mengalami stres berlebihan atau masalah mental lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Jika diperlukan ibu bersalin perlu diberikan konseling atau terapi yang tepat.

4.3.4 Aspek Spiritual

Pada aspek spiritual, bidan perlu memperhatikan nilai-nilai spiritual dan keyakinan agama yang dimiliki oleh ibu bersalin. Jika dimungkinkan, bidan harus memberikan dukungan

dan pemahaman yang tepat tentang proses persalinan sesuai dengan keyakinan agama yang dimiliki oleh ibu bersalin.

Salah satu cara yang diterapkan dalam Islam untuk membantu ibu hamil ketika menghadapi proses persalinan agar tetap tenang dan terhindar dari kecemasan yaitu dengan penerapan terapi doa. Studi penelitian terdahulu yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan pre operatif pada pasien yang diajarkan doa sebelum dan setelah menjalani tindakan operasi elektif dan anastesi. Santunan rohani berupa doa yaitu dengan mengingatkan untuk memperbanyak istigfar, membaca doa-doa atau surah pendek dalam Al-Qur'an yang pasien hafal secara berulang-ulang (Mumtahanah & Aliza, 2022).

4.3.5 Aspek Sosial

Pada aspek sosial, bidan perlu memperhatikan faktor-faktor sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu bersalin, seperti kondisi ekonomi, pendidikan, lingkungan sosial dan dukungan keluarga. Bidan perlu memastikan bahwa ibu bersalin mendapatkan dukungan yang cukup dari suami, keluarga dan masyarakat sekitar.

4.3 Pelayanan Holistik pada Ibu Nifas

Pelayanan holistik pada ibu nifas adalah pendekatan yang mempertimbangkan keseluruhan individu dan situasinya, termasuk aspek fisik, emosional, mental dan sosial. Pelayanan holistik pada ibu nifas dan menyusui bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayinya dengan cara yang menyeluruh dan terintegrasi. Hal ini sangat penting dilakukan agar ibu dapat percaya diri menjalani perannya sebagai ibu.

Dengan adanya dukungan dan perawatan yang menyeluruh dari bidan, ibu dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi setelah melahirkan dan selama masa menyusui.

Selain itu, pelayanan holistik juga dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan ibu dan bayi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Dengan demikian, pelayanan holistik pada ibu nifas dan menyusui tidak hanya membantu menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi, tetapi juga dapat membantu memperkuat hubungan antara ibu dan bayi yang sangat penting dalam pembentukan ikatan batin yang kuat di antara keduanya. Berikut ini adalah beberapa contoh pelayanan holistik pada ibu nifas:

4.3.1 Pemeriksaan Kesehatan dan Pemantauan Rutin

Ibu nifas perlu menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau kondisi kesehatannya dan bayinya. Ini dapat mencakup pemeriksaan fisik, seperti tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan payudara serta pemeriksaan laboratorium seperti tes darah dan urin.

4.3.2 Penyuluhan Kesehatan

Ibu nifas perlu mendapatkan informasi tentang perawatan bayi, pola makan yang sehat dan cara mengatasi masalah kesehatan seperti masalah laktasi dan gangguan emosional pasca salin. Penyuluhan kesehatan dapat diberikan melalui seminar, konseling atau brosur dan pamflet. Berbagai jenis media lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perawatan masa nifas dan menyusui dapat diperoleh di internet dengan mudah.

4.3.3 Perawatan Fisik

Perawatan fisik pada ibu nifas mencakup perawatan luka pasca persalinan, pemulihan dari operasi caesar dan perawatan payudara. Perawatan fisik juga meliputi olahraga ringan untuk membantu pemulihan dan menjaga kesehatan tubuh.

4.3.4 Dukungan Emosional

Ibu nifas dapat mengalami perubahan emosional yang signifikan, termasuk kecemasan, kekhawatiran dan depresi

pasca persalinan. Oleh karena itu, dukungan emosional sangat penting untuk membantu ibu mengatasi perubahan emosional yang mereka alami. Dukungan dapat diberikan pasangan, keluarga dan teman. Dukungan ini dapat membantu ibu menangani perubahan hormon dan emosi yang terjadi setelah melahirkan. Dukungan ini juga sebagai faktor penguat yang dapat memotivasi ibu untuk berperilaku menyusui eksklusif. Diharapkan seluruh anggota keluarga memberikan dukungan bagi ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif (Oktalina et al., 2016).

4.3.5 Dukungan Nutrisi

Nutrisi yang tepat penting untuk kesehatan ibu nifas karena ibu sedang dalam masa pemulihan setelah melahirkan dan juga untuk menyusui bayinya. Pelayanan holistik mencakup penyuluhan tentang makanan yang sehat dan bernilai gizi serta dukungan untuk menyusui dan mengkonsumsi suplemen vitamin jika diperlukan. Ibu yang memiliki status gizi yang baik dapat memberikan ASI yang kaya akan nutrisi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI mengandung banyak nutrisi penting, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan faktor pertumbuhan yang penting untuk perkembangan bayi. ASI juga membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memperhatikan status gizinya selama kehamilan dan menyusui, dan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi untuk memastikan bahwa bayinya mendapatkan nutrisi yang optimal melalui ASI. Jika ada kekhawatiran tentang status gizi ibu atau bayi, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., S., & Susiatmi, S. A. (2017). Evaluasi Pelaksanaan Standar 10T Dalam Pelayanan Antenatal Terpadu. *Jurnal Kebidanan*, 9(01), 74.
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i01.310>
- Mumtahanah, S., & Aliza, N. F. (2022). Terapi Doa Dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual Islam Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 58.
<https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.15943>
- Oktalina, O., Muniroh, L., & Adiningsih, S. (2016). Hubungan Dukungan Suami dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 64–70.
<https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3128/2285>
- Ridlayanti, Annisa, Masdiyarsa, I. (2022). *Pendampingan Inisiasi Tabungan Ibu Bersalin Sebagai Solusi Pembiayaan Holistik pada Ibu dan Bayi Sehat*. 2(1).
- Saleh, U. K. S., Namangdjabar, O. L., & Saleh, A. S. (2022). Kajian pola pemenuhan nutrisi dan hidrasi ibu bersalin selama proses persalinan. *Journal Scientific of Mandalika*, 3(3), 230–234.
- Suptiani, L. P., & Sunjaya, D. K. (2022). Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Garut Conceptual Model of Holistic Midwifery Services in Pregnant Women at Midwives Independent Practice in Garut. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS)*, 4(35), 84–89.

BAB 5

KASUS KEBIDANAN DIPANDANG DARI KONSEP HOLISTIK

Oleh Ponco Indah Arista Sari

5.1 Pendahuluan

Pelayanan kebidanan secara holistik pada dasarnya menggunakan perpaduan pelayanan komplementer yang diterapkan pada beberapa kasus kebidanan. Kebidanan komplementer yang dimaksud yaitu pelayanan kesehatan yang diberikan oleh seorang bidan yang telah terdaftar untuk mampu memberikan pelayanan secara mandiri kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak serta pada Wanita usia reproduksi serta lanjut usia dengan menggunakan terapi komplementer.

5.2 Konsep Holistik pada Kasus Kebidanan

Konsep holistik tidak lepas dari terapi holistik yang merupakan gabungan dari beberapa metode penyembuhan yang dianggap mampu meningkatkan kesejahteraan mental. Terapi ini juga mampu meredakan stress hingga perubahan suasana hati dari tidak nyaman menjadi nyaman. Fokus dari pelayanan holistik yaitu meningkatkan kesehatan mental, fisik dan spiritual yang nantinya diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan hidup pada seseorang. Seorang pasien yang diberikan pelayanan secara holistik, akan mampu untuk sembuh dengan cepat dan berkembang dengan baik.

Kasus kebidanan yang terjadi tidak hanya mampu diselesaikan secara konvensional atau menggunakan terapi obat

dan tindakan kooperatif. Saat ini telah banyak dikembangkan metode penerapan terapi komplementer untuk mengatasi permasalahan yang dirasakan pada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi, balita, anak, remaja pra nikah dan prakonsepsi, perimenopause atau pada wanita usia reproduksi.

Terapi komplementer digunakan sebagai pelengkap atau pendukung terapi konvensional/pengobatan medis. Pada terapi komplementer ini memandang manusia secara holistik yaitu secara satu kesatuan antara jiwa, raga dan pikiran atau dikenal sebagai (*mind, body and soul*). Sehingga konsep penyembuhan tidak hanya secara fisik namun juga psikologis dan pikiran. Ada sumber lain yang menyatakan bahwa manusia merupakan sebuah kesatuan yang terdiri dari dimensi fisik, mental, emosional, sosio kultural dan spiritual serta memiliki hubungan dan rasa saling ketergantungan satu sama lain. Dalam konsep tersebut bidan yakin bahwa tidak ada individu yang sama. Profesi bidan memiliki peran memberikan asuhan yang aman, bersifat holistik dan berpusat pada individu di segala batasan usia dan berbagai kehidupan.

Berikut akan disampaikan beberapa konsep pelayanan holistik yang terintegrasi dalam pelayanan kebidanan komplementer. Didapatkan dari beberapa penelitian

5.3 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Hamil

Pada beberapa kasus di masa kehamilan bisa diatasi dengan menerapkan asuhan kebidanan holistik atau lebih tepatnya menggunakan terapi komplementer. Menurut penelitian Yuniza (2021) dengan judul Pengaruh Prenatal Yogas Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III, prenatal yoga mampu mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Yoga merupakan suatu olahraga yang berfokus pada pernafasan dan olah tubuh yang gerakannya sudah aman dan nyaman untuk ibu hamil trimester III. Menurut Yuniza (2021) Tingkat kecemasan pada ibu dengan kehamilan trimester III dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi. Salah satu teknik non

farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman. Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh , pikiran dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan

Variabel	Perbedaan Berpasangan				t	Derajat Kebebasan	Sig.
	Rerata	SD	95% CI				
			Lower	Upper			
Kecemasan	2.57143	1.88314	1.92455	3.21831	8.078	34	.000

Berdasarkan tabel di atas maka nilai dari sig dengan nilai ,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05 dan hal tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh dari latihan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.



Gambar 5.1. Prenatal Yoga (<https://manfaat.co.id/>)

5.4 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Bersalin

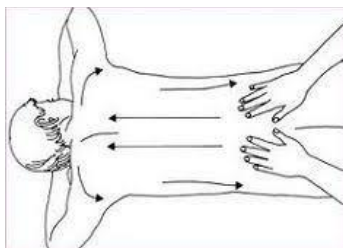
Asuhan kebidanan komplementer juga sering kali digunakan pada asuhan kebidanan pada kasus ibu bersalin. Beberapa ibu bersalin yang mengalami ketidaknyamanan atau bahkan gangguan selama masa persalinan, selain utamanya dilakukan asuhan sesuai SOP Kebidanan ataupun tindakan yang dilakukan oleh dokter juga bisa diatasi dengan pemberian asuhan secara holistik dengan menambahkan terapi komplementer sesuai dengan kebutuhan dari ibu bersalin. Menurut beberapa jurnal yang dilakukan *systematic review* oleh Anita (2021) pada penelitiannya yang berjudul “Terapi Komplementer Dengan Massage Dalam Nyeri Persalinan (*Systematic Review*) Tahun 2021 dengan teknis mengambil sumber literatur yang diperoleh dari internet tentang teknik/metode massage dalam pengurangan rasa nyeri pada persalinan normal yang dipublikasikan di internet. Pencarian literatur dilakukan secara komputerisasi dengan database elektronik google scholar, sinta, sciene direct. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa beberapa perawatan kebidanan holistik sangat membantu keluhan atau ketidaknyaman yang dialami oleh ibu bersalin misal:

5.4.1 *Effleurage*

Penelitian oleh (Rosita, 2020) tentang Efektifitas *Deep Back Massage* Dan *Effleurage Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpang Baru Makassar dimana penelitian eksperimen ini dilakukan pada ibu bersalin sebanyak 32 orang yang terbagi dalam dua kelompok, dengan 16 orang diberi *Deep Back Massage* dan 16 orang diberi *Effleurage Massage* dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primipara baik pada kelompok dengan intervensi *effleurage massage* maupun pada kelompok dengan intervensi *deep back massage* dan terdapat

perbedaan efektifitas dimana intervensi *effleurage massage* lebih efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan intervensi deep back massage pada ibu primipara di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar.

Penelitian oleh (Jasmi et al., 2020) dengan melakukan penelitian eksperimen *massage rose effluarge* berupa kombinasi *massage effluarge* dengan menggunakan minyak aromatherapi rose dalam melakukan masaage kepada 20 ibu bersalin kala I fase aktif di Bidan Praktik Mandiri Ernita. Jenis penelitian preekssperimen dengan desain penelitian *one group pre test-post test design*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian rose effleurage terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif ($p=0,000$) . Rata - rata intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada persalinan normal primigravida sebelum diberikan rose effleurage adalah 6,00 (SD 0,918) dan sesudah diberikan rose effleurage adalah 4,60 (SD 0,940).

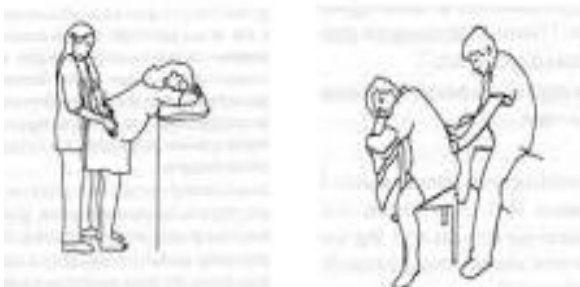


Gambar 5.2. Pijat dengan Gerakan *Effleurage*
(<http://jimipositron.blogspot.com/2017>)

5.4.2 Counterpressure

Teknik *massage counterpressure* merupakan metode massage yang paling mudah dilakukan dan tidak menggunakan peralatan yang banyak. Teknik ini dilakukan dapat mengurangi nyeri dengan cara menekan daerah sakrum untuk menghalangi transmisi stimulus nyeri dari rahim ke otak pada saat kontraksi (Lowdermilk D.L., Perry S.E., Cashion K., 2012). Penelitian tentang *counterpressure* dilakukan oleh Yulianingsih et al. (2019). Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain *One Group Pretest- Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui

pengaruh *massage countrepresure* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Dr MM Dunda Limboto dengan sampel sejumlah 20 ibu bersalin. Pengukuran nyeri persalinan menggunakan NRS (*Numeric rating scale*) dan uji normalitas menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan tingkat nyeri sebelum dilakukan *counterpressure massage* adalah 50% dan setelah dilakukan tindakan berkurang dengan tingkat nyeri sedang terdapat 45%. Ada pengaruh *massage contrepresure* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$. Penelitian serupa tentang *counterpressure massage* juga menunjukkan efektifitas *massage* dalam mengurangi nyeri persalinan yang dilakukan oleh Suyani et al (2018) tentang Pengaruh *massage counterpressure* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I.



Gambar 5.3. *Counterpressure*

5.4.3 Deepback Massage

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa et al (2019) tentang Pengaruh Metode Deep Back Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif (Ketut Aryastami & Tarigan, 2017)(Ketut Aryastami & Tarigan, 2017) terhadap 38 ibu bersalin yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 19 orang kelompok perlakuan dan 19 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri responden pada kelompok intervensi rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan metode masase adalah 7,26 dan sesudah dilakukan metode masase adalah 4,74 diperoleh nilai $p=0,000$. Pada kelompok

kontrol rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan metode masase adalah 7,00 dan sesudah dilakukan metode masase pada kelompok kontrol 6,16 diperoleh nilai $p=0,007$. Sehingga perbandingan sesudah dilakukan metode masase pada kelompok intervensi dan kontrol diperoleh nilai $p=0,001$. Hasil uji statistik t-dependen kelompok intervensi nilai $p=0,000$ dan kelompok kontrol nilai $p=0,007$, sedangkan t-independen didapatkan nilai p adalah 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode masase terhadap pengurangan nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif.

5.4.4 Endorphine Massage

Menurut Khasanah & Sulistyawati, (2020) dari penelitian Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin didapatkan hasil ada pengaruh pemberian massage endhorpin terhadap intensitas nyeri persalinan terhadap 24 ibu bersalin kala I seluruh ibu bersalin di praktek mandiri bidan M di Kecamatan Ngoro Mojokerto yang menggunakan tehnik purposive sampling. Hasil uji statistic menggunakan paired sample test atau uji-t sampel berpasangan dengan kemagnaan $< 0,05$ didapatkan hasil bahwa nilai p adalah 0,000. Penelitian yang serupa tentang *endorphine massage* dilakukan oleh (Rahayu, 2020) terhadap 68 ibu bersalin di Puskesmas Halmahera yang diambil secara *Accidental Sampling* Jenis penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan pendekatannya *one group pra-post test design*. Hasil sebelum massage efflurage responden mengalami nyeri sedang setelah *massage efflurage* menjadi nyeri ringan berjumlah 55 (80,9%), sebelum *massage efflurage* responden mengalami nyeri berat setelah massage efflurage menjadi nyeri ringan berjumlah 4 (5,9%) dan sebelum *massage efflurage* responden mengalami nyeri berat setelah *massage efflurage* menjadi nyeri sedang berjumlah 9 (13,2%). Jadi pada Uji Wilcoxon teknik *massage efflurage* sangat bermanfaat terhadap pengurangan nyeri kala I ibu bersalin di puskesmas Halmahera Tahun 2019 dengan $p=0.00$.

Penelitian dengan judul Pengaruh Pijat Endorphen (*Endorphine Massage*) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I pada Ibu Primipara oleh Fitriana & Putri (2017) merupakan penelitian Quasieksperimen dengan pre dan post terhadap 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang diberi *endorphine massage* sebanyak 15 orang ibu bersalin dan kelompok yang tidak mendapatkan *endorphine massage* sebanyak 15 orang ibu hamil. Hasil penelitian ditemukan bahwa ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat endorphen sebelum 5 menit dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphen ($p \text{ value } 0,006 < 0,05$) dan ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat endorphen sebelum 15 menit dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphen. ($p \text{ value } 0,037 < 0,05$).



Gambar 5.4. *Endorphine Massage*
(<https://lifestyle.kompas.com/>)

5.5 Asuhan Kebidanan Holistik Pada Kasus Ibu Nifas Dan Menyusui

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2021) dengan judul Pelaksanaan Pelayanan Komplementer Pada Masa Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu memberikan gambaran tentang pelaksanaan pemberian terapi komplementer sebagai bagian dari bagian terapi yang holistik. Ada beberapa contoh terapi baik konvensional maupun komplementer yang dilakukan di sana antara lain, pijat, obat dan herbal/ramuan.

Jenis Pelayanan Komplementer Yang di Berikan Pada Masa Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Di Wilayah Kerja Kabupaten Pringsewu		
Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Pelayanan Komplementer Pada Masa Nifas		
Tidak Melakukan	2	9.5
Pijat	15	71.4
Obat herbal/ramuan	4	19.0
Total	21	100

Gambar 5.5. Jenis pelayanan komplementer menurut hasil penelitian (<https://nelitiuap.aisyahuniversity.ac.id/>)

Penerapan Pelayanan Komplementer Yang di Berikan Pada Masa Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Di Wilayah Kerja Kabupaten Pringsewu		
Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Penerapan Pelayanan Komplementer Pada Masa Nifas		
Penyembuhan Luka Perineum	3	14.3
Memperlancar Produksi Asi	18	85.7
Total	21	100

Gambar 5.6. Penerapan terapi komplementer pada masa nifas (<https://nelitiuap.aisyahuniversity.ac.id/>)

Contoh lain bahwa asuhan kebidanan secara holistik sangat erat kaitannya dengan asuhan kebidanan yaitu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk tentang Pengaruh Akupresure Terhadap Produksi Air Susu Ibu didapatkan hasil

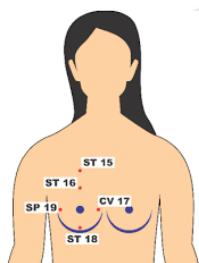
<i>Perbedaan jumlah produksi ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan akupresur (post-test)</i>				
Variabel	N	Median	SD	P value
Eksperimen	17	6,00	0,970	0,00
Kontrol	17	3,00	0,437	

Gambar 5.7. Perbedaan jumlah produksi ASI setelah dilakukan akupresure

Hasil analisa dengan menggunakan uji Mann Whitney median produksi ASI setelah perlakuan ataupun tanpa perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara produksi ASI pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Djanah dan Muslihatun(2015) terdapat perbedaan antara produksi air susu ibu yang diberikan akupresur dibandingkan dengan tidak diberikan akupresur

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh akupresur terhadap pre-test dan post-test produksi ASI pada kelompok eksperimen didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan antara median produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Peneliti kemudian membandingkan hasil post-test antar a kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan uji Mann-Whitney yang diperoleh hasil $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan antara median post-testproduksi ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu.

Lakukan pemijatan titik tekanan uleni dengan gosokan punggung ringan ke arah memutar dada ke luar dengan fokus meridian ST 15, ST 16, ST 18, CV 17, dan pada titik merisian SP 19 faktor penekanan diperkuat.



Gambar 5.8. Titik akupresure

(<http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/>)

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain memengaruhi hipofisis anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga memengaruhi hipofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepaskan kedalam darah mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkonsentrasi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus dan sinus menuju putting susu. Saat dihisap bayi ASI yang keluar cukup banyak.

5.6 Asuhan Kebidanan Holistik pada Kasus Bayi dan Balita

Dari penelitian Carolin, dkk (2020) Tentang Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan menunjukkan bahwa ada kenaikan berat badan bayi pada kelompok intervensi sebanyak 793 gram dan pada kelompok kontrol sebanyak 400 gram. Terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok intervensi ($p=0,000$) dan kontrol ($p=0,000$) dan terdapat pengaruh pemberian pijit bayi terhadap berat badan bayi ($p=0,000$).

Berdasarkan tabel 2 berat badan sebelum diberikan intervensi adalah 4993 gram. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 5786 gram. Selisih berat badan bayi sebanyak 793 gram. Pada kelompok intervensi juga didapatkan p value 0,000 yang artinya terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijit bayi. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai pre-test pada kelompok kontrol rata-rata sebesar 5260 gram. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 5660 gram. Selisih berat badan bayi sebanyak 400 gram. Pada kelompok kontrol juga didapatkan p value 0,000 yang artinya terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijit bayi.

Berat Badan Bayi Pre-Test Dan Post-Test Pada masing-Masing Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	N	Mean	St Deviation	St. Error	P Value
Intervensi					
Pre-test	15	4993	411,3	106,2	0,000
Post-test		5786	456,4	117,8	
Kontrol					
Pre-test	15	5260	516,5	133,3	0,000
Post-test		5660	550,0	142,0	

Gambar 5.9. Perbedaan kenaikan BB bayi



Gambar 5.10. Baby Massage
(<https://id.theasianparent.com/>)

Selain untuk peningkatan berat badan pada bayi, baby massage juga terbukti efektif untuk mengurangi diare. Hal tersebut dibuktikan dalam beberapa penelitian berikut. Hanafia (2021) membuktikan dalam penelitiannya bahwa bayi yang diberikan terapi pijat selama 2 hari pagi dan sore hari memberikan hasil diare yang dialami oleh bayi tersebut dapat teratasi.

Penelitian lain dari Simanungkalit, dkk (2019) tentang Baby Massage Terhadap Frekuensi Buang Air Besar dengan Diare.

Frekuensi BAB	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	12	13,00	3,133	8	18
Sesudah	12	2,00	0,739	1	3

Sumber: Data primer, 2019

Gambar 5.10. Frekuensi Kejadian Diare Sebelum dan Setelah Diberikan *Baby Massage*

Hasil penelitian di atas dijelaskan secara narasi sebagai berikut. Pijat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Pijat merupakan terapi luar yang sangat mujarab dan diandalkan dalam pengobatan berbagai penyakit. Pijat berguna meringankan ketidaknyamanan atau ketidaklancaran dalam pencernaan, tekanan emosi, dan meningkatkan nafsu makan bayi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh adanya pengaruh antara frekuensi diare sebelum dipijat dengan sesudah dipijat karena nilai $p\text{-value} = 0,000$ karena nilai $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha = 0.05$, maka terdapat pengaruh frekuensi BAB sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi atau dapat dikatakan pijat bayi efektif untuk menurunkan frekuensi BAB. Dapat dilihat juga pada perbandingan nilai rata-rata, pada nilai rata-rata frekuensi BAB sebelum dilakukan pijat bayi adalah 13,00 dan mengalami penurunan pada nilai rata-rata sesudah dilakukan pijat bayi yaitu 2,00 karena semakin kecil nilai maka semakin baik.

Penelitian lain terkait dengan asuhan kebidanan pada balita yaitu penggunaan aromaterapi untuk meningkatkan nafsu makan. Dalam penelitian yang berjudul Penggunaan Aromaterapi Sebagai Stimulasi Meningkatkan Asupan Makan Pada Balita menyatakan hasil

Tabel 2. Perbedaan asupan makan jenis makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati

Variabel	T	Aromaterapi (n=20)		Kontrol (n=20)		Nilai P
		rerata	SB	rerata	SB	
Makanan pokok	Post-pre	-66	12,0	-57	8,08	0,58
	Post-pre	-11,5	8,6	-2,4	5,8	0,00
Sayuran	Post-pre	-57	1,86	-50	1,8	0,63

Keterangan :

pre = pengukuran awal

post = pengukuran setelah perlakuan

Gambar 5.11. Perbedaan BB sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi

Aromaterapi minyak sereh wangi secara psikologis dan fisik melalui aktivasi system limbic memberikan sinyal bau akan dihantarkan ke area olfaktorius bagian lateral pada kortek sserebri dan selanjutnya dihantarkan ke system limbic. Melalui hypothalamus sinyal ini akan diolah dan dihantar ke amigdala dan menghasilkan emosi terhadap aroma yang sudah dihirup, selain itu bila rangsangan dihantarkan ke system saraf pusat otonom di medulla spinalis maka akan mengaktifkan efek penghambatan system simpatis dan penguatan system parasimpatis (Guyton, 2006). Sebagian aromaterapi yang dioles akan terhirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “ atap “ hidung di manasilia – silia yang lembut muncul darisel-selreseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam system limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia seperti serotonin dan enkefalin yang menyebabkan euphoria, relaks, dan sedative (Koensoemardiyah,2009).



Gambar 5.12. Aromaterapi (<https://peluangusahaku.id/>)

5.7 Asuhan Kebidanan Holistik pada Kasus Kesehatan Reproduksi

Pada penelitian yang berjudul Pemberian Ekstrak Temulawak Sebagai Terapi Komplementer Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri dihasilkan

Tabel Silang Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Dysminorrhea (n=30)

Karakteristik	N	Mean	Std. Deviation	p. value
Sebelum	30	1,65	0,489	0,000
Sesudah	30	0,70	0,571	

Gambar 5.13. Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Dysminorrhea

Narasi dari penelitian tersebut dinyatakan diketahui bahwa sebelum diberikan ekstrak temulawak mean nya yaitu 1,65 dan setelah diberikan ekstrak temulawak menjadi 0,70. Sedangkan standar deviasi mengalami peningkatan yang sebelumnya dari 0,489 meningkat menjadi 0,571 dan hasil p.value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian ekstrak temulawak

Selain terapi komplementer di atas tentunya masih banyak lagi yang bisa terintegrasi dalam asuhan kebidanan misalnya terapi yoga untuk kecemasan pada remaja, massage untuk nyeri disminorhea, senam lansia untuk lansia.

Dari beberapa hal di atas dapat diketahui bahwa asuhan kebidanan secara holistik tidak hanya melakukan asuhan secara fisik namun juga melibatkan psikologis. dengan kenyamanan psikologis maka proses penyembuhan juga akan berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfa, dkk. 2022. Laporan penelitian Pengaruh Akupresure Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 0 Sampai hari Ke 2 Di Ruang Nifas RSUD Dr Abdoer Rahem Situbondo. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi Jember
- Carolyn dkk. 2020. Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi. *Journal Kebidanan* 6(3). 383-387
- Fatmawati. 2016. Penggunaan Aromaterapi Sebagai Stimulasi Meningkatkan Asupan Makanan Pada Balita, *Journal Kesehatan Samodra Ilmu*. 07(02). 161-166
- Hanafiani B, dkk. 2021. Asuhan Kebidanan Pada Bayi Diare Dengan Terapi Pijat Diare. *Journal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 01(02). 87-93
- Laporan penelitian pelaksanaan pelayanan komplementer pada masa nifas di praktik mandiri bidan Kabupaten Pringsewu
- Prawitiwi. 2018. Pengobatan Tradisional (Jamu) Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas dan Menyusui Di Kabupaten Tegal. *Journal Siklus* 7(1), 264-267
- Simanungkalit, dkk. 2019. Baby Massage Terhadap Frekuensi Buang Air Besar Pada Balita Diare. *Journal Berkala Kesehatan*. 5(2). 53-59
- Wulandari, Suci dkk. 2019. Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu. *Journal Ners Indonesia* 10 (1), 51-60
- Yuniza, dkk. 2021. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Journal Keperawatan Sriwijaya* 8(2), 78-84.

BAB 6

TEKNIK HOLISTIK KEBIDANAN RELAKSASI, MEDITASI DAN HIPNOSIS

Oleh Yetti Anggraini

6.1 Latar Belakang

Pembelajaran holistik adalah suatu pendekatan pembelajaran yang membangun manusia secara keseluruhan dan utuh dengan mengembangkan semua potensi manusia yang mencakup potensiasosial-emosional, potensi intelektual, potensiamoral (karakter), kreatifitas, danaspiritual. Utuh berarti "menyeluruh", dan terdiri dari kata suci dan sehat. Pandangan holistikberarti membangun manusia yang utuhadan sehat, seimbang dalam semua aspek pembelajaran sepertiaspiritual, moral,aimajinatif, intelektual, budaya, estetika, emosional dan fisik. Jadi kesehatan bukanahanya tentang tubuh, tetapi lebih pada sinergi spiritual. Pengobatan holistik adalah pengobatan konsep komprehensif, yaitu kombinasi jiwa dan tubuh, menggunakan metode ilmiah alami, dan tubuh manusia adalah Tuhan. Sistem terintegrasi yang sangat kompleks, satu dengan yang lain. berinteraksiasatu sama lain dengan sangat dekat danaotomatis. Terganggunya salah satu fungsi/elemen/elemen tubuh manusia mempengaruhifungsi lainnya. Hubungan pikiran-tubuh tidak dapat dipisahkan karena sudahdiketahui dengan baik: tubuh yang sehat menciptakan jiwa yang sehat, dan jiwaayang sehat menghasilkan tubuh yangasehat (Murni *et al.*, 2014).

Pendekatan holistik untuk pengobatan dikembangkan dengan terapi berikut: Mengatur gayaahidup dan pola makan dengan gizisseimbang dan kebutuhan Relaksasi, Konsep Terapi

Meditasi Stimulasi otak teknik stimulasi alami, Teori Radiasi Bioenergi (Pranaisasi), Kumpulan nutrisi herbal Terapi doa Stimulan Akselerator, *Submit to God Point Spa* dan Stimulan Alami sebagai suplemen dan penyeimbang. Hypnosis dan meditasi masing-masing merujuk pada berbagai praktik yang berasal dari tradisi sejarah yang panjang dan budaya yang berbeda. Mereka menggunakan dan melibatkan berbagai aktivitas kognitif, emosional, dan perilaku yang ditujukan untuk mencapai berbagai hasil terapeutik dan spiritual, dari analgesia hingga pencerahan. (Rika, 2021).

Masalah lain dalam mendefinisikan meditasi adalah bahwa ada begitu banyak jenis atau teknik meditasi. Ada teknik meditasi yang dilakukan dalam posisi duduk yang menghasilkan keadaan tenang dan rileks. Kegiatan meditasi lainnya dilakukan dengan duduk diam dan dapat menghasilkan keadaan gembira dan antusias. Dalam konteks hipnosis dan hipnoterapi, ada dua macam pikiran: pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Fungsi pikiran sadar mengenali informasi yang masuk melalui enam indra, membandingkan informasi tersebut dengan data di pikiran bawah sadar, menganalisisnya, dan mengambil keputusan. Pikiran bawah sadar berfungsi sebagai tempat menyimpan data atau memori jangka panjang, menyimpan hal-hal yang tidak ditangkap oleh pikiran sadar, dan merupakan tempat tiga macam kebiasaan, emosi, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, kepercayaan (*beliefs*), dan nilai-nilai kehidupan. Kesadaran mempengaruhi dan memberikan kontribusi antara 1% dan 5% pada individu, sedangkan alam bawah sadar antara 95% dan 99% (Gunawan, 2012).

6.2 RELAKSASI

6.2.1 Pengertian Relaksasi

Relaksasi bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres. Cara ini bisa dilakukan dengan mudah di rumah dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Tak hanya itu, relaksasi juga dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan yang dipicu oleh stres. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif

pada kesehatan fisik dan mental jika tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini bisa memicu berbagai penyakit, seperti sakit kepala, gangguan kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol stres dan salah satunya adalah relaksasi. Definisi teknik relaksasi adalah teknik relaksasi pikiran dan tubuh melalui proses pelepasan ketegangan otot secara bertahap pada setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, seperti nyeri, kecemasan, kurang tidur, stres, dan ekspresi emosi. Relaksasi menjaga respon tubuh terhadap respon *fight-or-flight*, mengurangi pernapasan, denyut nadi, dan metabolisme, tekanan darah, dan penggunaan energi. Ada beberapa manfaat tergantung pada efek relaksasi relaksasi, yaitu: denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan berkurang; konsumsi oksigen berkurang; tonus otot berkurang; tingkat metabolisme berkurang dan kesadaran meningkat; kurang fokus pada rangsangan lingkungan; tidak ada perubahan posisi sukarela; kedamaian. Terkait dengan perasaan sejahtera; periode relaksasi, terjaga dan kewaspadaan tinggi (Potter & Perry, 2010).

Relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan mental dan fisik. Ini adalah teknik yang sangat berguna yang dapat membuat lebih rileks dan mengurangi stres. Menurut *Good Therapy*, ketegangan fisik dan mental ini, jika tidak ditangani, dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya, seperti kecemasan dan depresi. Seperti yang dapat dilihat dari definisi di atas, relaksasi sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Selain menenangkan untuk membantu pikiran menghilangkan gangguan, juga meredakan ketegangan otot pada tubuh yang sering menimbulkan rasa sakit (Ebrahim & Masry, 2017).

Menurut Islam, kalimat yang boleh dibaca berulang-ulang adalah dzikir. Kalimat dzikir tersebut meliputi kalimat *laa ilaha illallah*, *astaghfirullah*, dan *subhanallah*. Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk melakukan zikir sebanyak mungkin, sedangkan Nabi menyatakan bahwa zikir yang paling utama adalah mengucapkan *laa ilaha illallah*. Semakin intensif berdzikir sebagai bagian dari menunaikan perintah Al-Qur'an,

maka umat Islam yang beriman juga berhak mendapat perlindungan malaikat, mendapat curahan rahmat, memperoleh ketenangan, sekaligus menjadi kebanggaan Allah SWT Muhammad, 2014).

6.2.2 Manfaat Relaksasi

Teknik relaksasi adalah salah satu solusi termudah, murah, dan berisiko rendah untuk mengurangi stres. Mengapa demikian? Meskipun relaksasi ini umumnya memerlukan bantuan profesional, tetapi tetap dapat berlatih sendiri teknik-teknik dasar di mana saja dan kapan saja. Selain manfaat yang disebutkan di atas, berikut adalah manfaat relaksasi lainnya, diantaranya menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, memperlambat laju pernapasan, menurunkan gula darah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan, mengurangi hormon stres, meningkatkan aliran darah ke otot-otot utama, mengurangi ketegangan otot dan nyeri kronis, meningkatkan fokus dan suasana hati, meningkatkan kepercayaan diri untuk menangani masalah, mengurangi kemarahan dan frustrasi (Smith *et al.*, 2018).

6.2.3 Macam Teknik Relaksasi

1. Pernafasan dalam

Latihan pernapasan terdiri dari latihan dan praktik pernapasan yang dirancang dan dilaksanakan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol. Teknik relaksasi yang pertama adalah pernapasan dalam. Seperti namanya, teknik ini mengharuskan Anda mengatur napas secara teratur. Kita bisa memadukannya dengan teknik relaksasi lainnya, seperti menggunakan aromaterapi dan musik.

2. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang terdiri dari menegangkan dan mengendurkan otot-otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaannya. Relaksasi progresif paling baik dilakukan

saat pasien berbaring di bantal atau lantai yang empuk dan di ruangan yang tenang. Teknik ini bisa dikombinasikan dengan teknik *deep breathing* di atas. Pada dasarnya teknik ini sangat mirip dengan teknik pemanasan sebelum latihan. Sangat disarankan agar memulai dengan otot betis, lalu beralih ke otot tubuh bagian atas. Jika memiliki riwayat penyakit otot, pastikan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

3. *Biofeedback*

Biofeedback adalah terapi perilaku yang dilakukan dengan memberikan informasi kepada individu tentang respons fisiologis. Terapi ini untuk menghasilkan relaksasi yang mendalam dan sangat efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan sakit kepala. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk membiasakan perilaku otomatis manusia.

4. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson dikembangkan oleh Benson di *Harvard Thorndike Memorial Laboratory* dan Rumah Sakit Benson. Relaksasi Benson bisa dilakukan sendiri, bersama-sama, atau dibimbing oleh seorang mentor. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan yang dipegang oleh pasien. Rumusan kata atau kalimat tertentu yang dibaca secara berulang-ulang yang melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respons relaksasi yang lebih kuat dari sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan.

Relaksasi Benson dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang secara perlahan akan merangsang reseptor regangan paru akibat peradangan paru. Keadaan ini memberikan sinyal yang kemudian dikirim ke medulla oblongata yang akan memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas kemoreseptor, sehingga peningkatan tekanan darah dan

peradangan paru akan menurunkan denyut jantung dan menyebabkannvasodilatasi pada suatujumlah pembuluhdarah (Rice, 2006).

Ketika seseorangmengalami ketegangan, sistem saraf simpatiklah yang bekerja. Aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan peningkatan denyut jantung, peningkatan denyut nadi, dilatasi arteri koroner, pelebaran pupil, dilatasi bronkus dan peningkatan aktivasi mental, sedangkan pada saat rileks sistem saraf parasimpatis bekerja, dengan demikian relaksasi dapat menekan perasaan tegang, mengakibatkan perasaan rileks dan menghilang. Perasaan relaksasi akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan hipofisis anterior untuk mengeluarkan encephalin dan Endorfin bertindak sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati, membuat mereka rileks dan bahagia. Selain itu, di kelenjar hipofisis anterior, sekresiahormon *adrenokortikotropik* (ACTH) berkurang, dan kemudian hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) mengontrol korteks adrenal untuk mengontrol sekresi kortisol.

Berkurangnya kadar hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) dan kortisol menyebabkan berkurangnya stres dan ketegangan (Ju *et al.*, 2019).

RelaksasiaBensonaterdiri dariempat komponen dasar yaitu:

1) Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu keefektifan pengulangan kata atau kelompok kata sehingga memudahkan untuk membuang pikiran yang mengganggu.

2) Perangkat mental

Untuk menggerakkan pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri sendiri diperlukan rangsangan yang terus-menerus yaitu sebuah kata atau kalimat pendek yang diulang-

ulang di dalam hati menurut keyakinan. Kata atau frase singkat menjadi fokus melakukan relaksasi Benson.

3) Sikap pasif

Apabila pikiran-pikiran yang mengacaukan muncul, pikiran tersebut harus diabaikan dan perhatian diarahkan lagi ke pengulangan kata atau frase singkat sesuai dengan keyakinan.

4) Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman adalah penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot-otot. Posisi tubuh yang digunakan, biasanya dengan duduk atau berbaring di tempat tidur.

6.2.4 Beberapa Teknik Relaksasi untuk Mengelola Stres

Relaksasi dapat dilakukan dengan beberapa cara. Berikut beberapa teknik relaksasi yaitu (Djamaludin, 2016):

a. Meditasi

Selain latihan pernapasan, bisa juga dilakukan meditasi sebagai metode relaksasi untuk meredakan stres atau kecemasan. Kita dapat memulai meditasi dengan duduk di lantai dan melipat kedua kaki atau mencoba teknik meditasi, seperti Kundalini. Pejamkan mata, tenang diri, dan cobalah untuk fokus pada sesuatu, misalnya dengan membayangkan sebuah gambar, memikirkan sebuah kata, atau mendengarkan pernapasan sendiri. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan secara rutin minimal lima menit setiap hari dapat merangsang saraf di otak yang mengendalikan stres dan kecemasan. Teknik relaksasi selanjutnya adalah meditasi pemindaian tubuh. Seperti namanya, teknik ini berfokus pada mencoba memindai semua sensasi yang dirasakan di setiap bagian tubuh, tanpa menentukan apakah sensasi

itu baik atau buruk. Oleh karena itu, teknik ini tidak terlalu fokus pada tujuan mengurangi ketegangan otot

b. Latihan pernapasan

Teknik relaksasi ini dilakukan dengan cara menarik nafas panjang dan dalam, kemudian dihembuskan secara perlahan melalui hidung atau mulut. Lakukan berulang kali hingga hati merasa tenang dan lebih rileks. Bisa melakukannya sambil memejamkan mata. Teknik pernapasan ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring di tempat tidur. Namun, pastikan melakukannya dalam posisi nyaman mungkin.

c. Yoga

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan pernapasan dan peregangan otot dalam yoga dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik. Efek positif lain dari yoga sebagai teknik relaksasi pikiran adalah mengurangi kecemasan dan membuat Anda merasa lebih tenang dan Bahagia. Yoga adalah teknik yang menggabungkan banyak gerakan dan teknik pernapasan. Selain mengurangi stres, manfaat yoga lainnya adalah meningkatkan stamina, keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh

d. Terapi musik

Musik telah dikenal selama ribuan tahun sebagai bentuk seni yang memiliki khasiat penyembuhan. Setiap jenis musik umumnya memiliki efek yang berbeda pada setiap pendengarnya, tergantung selera atau jenis musik yang mereka sukai. Penelitian membuktikan bahwa musik dapat meredakan kecemasan, meningkatkan mood, memperlambat detak jantung, dan menurunkan tekanan darah, juga bisa melakukan aktivitas relaksasi lainnya sambil mendengarkan musik.

e. Pijat

Cara ini wajib diketahui banyak orang untuk membuat tubuh lebih rileks. Selain bisa dipijat di spa, ternyata beberapa teknik pijat sendiri juga bisa

dilakukan di rumah. Seperti memijat area kepala, bahu, leher dan wajah. Bisa memulai dari area yang ototnya terasa paling tegang. Misalnya bisa mulai memijat bahu dengan perlahan menggunakan kepalan tangan dengan gerakan naik-turun. Untuk area wajah, cukup menggunakan ibu jari untuk memijat dengan gerakan melingkar pada dahi, pipi, dan garis rahang

6.2.5 Penyakit yang Disebabkan oleh Stres

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa stres yang tidak terkendali dapat memicu munculnya berbagai penyakit atau bahkan memperparah gangguan kesehatan yang sedang diderita. Berikut beberapa penyakit yang bisa timbul atau dipengaruhi oleh stress, yaitu (Dwiyanti *et al.*, 2015):

a. Depresi

Stres yang tidak terkontrol dan berkepanjangan dapat membuat depresi dan lama kelamaan dapat berujung pada depresi. Jika merasa putus asa, emosi tidak stabil, tubuh terasa lelah dan lesu, sehingga tidak nafsu makan, bisa jadi mengalami depresi

b. Sakit kepala

Stres merupakan pemicu paling umum dari berbagai jenis sakit kepala, baik sakit kepala tegang, migrain, maupun sakit kepala cluster. Stres juga diketahui membuat sakit kepala semakin parah. Untuk mengatasi sakit kepala karena stres, bisa melakukan langkah sederhana dengan teknik relaksasi di atas. Selain itu, mengelola stres dengan baik juga dapat mencegah sakit kepala berulang.

c. Penyakit jantung

Stres juga dapat meningkatkan risiko seseorang terkena tekanan darah tinggi dan masalah jantung. Stres yang tiba-tiba dan berdampak emosional juga dapat memicu serangan jantung. Ini terjadi karena saat stres, jantung berdetak lebih cepat dan aliran darah meningkat. Tingkat stres yang tinggi bahkan dapat memicu gaya hidup yang tidak sehat, seperti makan

berlebihan, konsumsi minuman beralkohol, dan kebiasaan merokok, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terkena penyakit jantung.

d. Diabetes

Penderita diabetes tipe 2 perlu waspada saat mengalami stres. Stres yang berkepanjangan dapat memicu peningkatan kadar gula darah. Stres juga bisa membuat penderita diabetes tidak memperhatikan pola makan yang dimakannya, sehingga memicu peningkatan gula darah.

e. Penuaan dini

Gaya hidup yang penuh tekanan dapat memicu respons peradangan pada tubuh dan mengganggu pola tidur. Selain itu, hormon stres dan peradangan juga bisa memicu tanda-tanda penuaan dini.

Stres bisa dialami oleh siapa saja dan bisa terjadi kapan saja. Dengan melakukan relaksasi secara rutin minimal 15 menit setiap hari, dapat mengontrol atau mencegah stres sebelum berdampak lebih jauh pada kesehatan. Jika stres yang dialami tidak kunjung hilang setelah menggunakan berbagai cara relaksasi di atas atau mengalami gejala depresi atau gangguan kesehatan lain akibat stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikiater atau psikolog agar dapat dilakukan penanganan yang tepat.

6.3 Meditasi

6.3.1 Pengertian Meditasi

Meditasi adalah salah satu bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga Anda bisa merasa lebih tenang, nyaman, dan produktif. Praktik ini umumnya dilakukan dengan cara duduk tenang, memejamkan mata, dan mengatur pernapasan perlahan-lahan dan teratur, setidaknya selama 10–20 menit. Meditasi adalah kegiatan yang dirancang untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Ada banyak

alasan mengapa seseorang bermeditasi. Berbagai teknik digunakan. Namun, salah satu metode yang paling populer adalah meditasi mindfulness, yang berfokus untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan (Serban *et al.*, 2013).

Salah satunya dalam Islam, ada konsep yang disebut dzikir, yang berfokus pada mengingat Allah secara sadar. Ini meningkatkan perkembangan spiritual kita dan kita dapat mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ketaatan. Oleh karena itu, meditasi yang bertujuan untuk mengingat Allah dan bersyukur atas alam semesta yang diciptakan oleh Allah diperbolehkan dalam Islam. Bahkan Nabia Muhammad SAW biasa bersemedi di gua Hira. Artinya meditasi spiritual yang dilandasi dzikir kepada Allah adalah cara agar kita semakin dekat dan taat kepada Allah. Namun perlu diingat bahwa beberapa teknik meditasi memang mengandung unsur-unsur yang tidak Islami. Misalnya, *Art of Living* menggunakan praktik meditasi atau yoga berbasis politeisme. Jadi pastikan bahwa meditasi yang Anda lakukan sesuai dengan hukum Syariah, yang didasarkan pada meditasi (kontemplasi) dan zikir. Dengan begitu, Anda juga bisa memiliki damai sejahtera Tuhan (Ju *et al.*, 2019).

1. Tujuan Meditasi

Meditasi memungkinkan kamu untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam, sehingga membantu menemukan atribut positif tentang diri sendiri. Meditasi juga membantu meningkatkan kesadaran diri sendiri dan empati kepada orang lain. Beberapa bentuk meditasi dapat meningkatkan citra diri dan pandangan hidup yang lebih positif. Meditasi ini bisa membantu mengurangi pikiran negatif dan mengontrol respon berlebih untuk situasi yang negatif. Jika meditasi berhasil, dapat meningkatkan atensi, memori, menyeimbangkan mood, serta manajemen emosi. (Zhang *et al.*, 2015).

6.2.2 Bahaya Meditasi

Para peneliti telah mendukung klaim ini dari berbagai penelitian yang menemukan bahwa meditasi mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan dan ingatan kita. Tapi, Moms, tahukah Bunda bahwa ternyata banyak orang yang tidak mengetahui bahwa meditasi juga bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Sebuah studi tahun 2017 oleh para peneliti di Brown University dan University of California menemukan beberapa efek samping meditasi pada manusia. Berikut adalah beberapa hal negatif yang dilaporkan oleh *Times of India*, diantaranya:

- a. Orang lebih mungkin memiliki gangguan kecemasan meditasi dapat menyebabkan serangan kecemasan, kata para ahli. Sebab, meditasi cenderung membangkitkan berbagai emosi dan ingatan, termasuk ingatan traumatis yang membawa banyak emosi negatif pada orang selama meditasi. Dalam studi tahun 2017, peserta juga menunjukkan tanda-tanda kecemasan, ketakutan, dan paranoia.

- b. Peningkatan disosiasi

Meditasi juga bisa menyebabkan perasaan negatif. Menurut para ahli kesehatan, meditasi bisa menyebabkan keengganan dan perasaan disosiasi untuk berhubungan dengan orang lain.

6.2.3 Cara Meditasi yang Benar

Sebenarnya tidak ada cara yang tepat untuk bermeditasi. Namun secara umum, meditasi memiliki beberapa unsur penting, yaitu pernapasan yang tenang, perhatian yang terpusat atau tidak terbagi, pikiran yang tidak menghakimi, kondisi lingkungan yang tenang, posisi duduk atau berbaring yang nyaman.

Dengan mengingat unsur-unsur ini, berikut adalah beberapa tips tentang cara bermeditasi dengan cara yang benar, yaitu (Purnamayanti *et al.*, 2021):

- a. Postur tubuh juga bisa duduk atau berbaring di lantai, kursi, tempat tidur, dan permukaan yang nyaman.

Temukan getaran dan tempat yang menyenangkan Untuk menemukan cara yang tepat untuk bermeditasi, pastikan untuk mencari tempat yang sepi terlebih dahulu. Bisa dialuar ruangan atau di dalam ruangan, selama bisa fokus tanpa gangguan.

- b. Mengurangi resiko gangguan Gangguan dapat berupa suara penghuni, suara handphone, suara TV atau suara dari luar. Jadi beri tahu orang lain bahwa akan bermeditasi, matikan semua perangkat elektronik, dan tutup pintu untuk mengurangi potensi sumber gangguan.
- c. Cara bermeditasi yang benar selanjutnya adalah dengan duduk atau tidur dengan posisi yang nyaman, yaitu punggung tegak, leher dan rahang rileks, dagu sedikit diturunkan. Pastikan postur tubuh nyaman. Tangan bisa diletakkan di mana saja yang nyaman, seperti di atas atau di atas lutut.
- d. Tutup mata dan fokus pada napas. Tutup mata dan perlahan-lahan menghirup dan menghembuskan napas secara bergantian. Rasakan aliran udara dari hidung ke tenggorokan dan masuk ke paru-paru sampai kembali. Fokus pada ekspansi dan kontraksi dada.
- e. Jika terganggu, kembalikan perhatian ke napas Tidak semua orang dapat langsung fokus sepenuhnya pada pernapasan. Terkadang, pikiran bosan sehingga memikirkan hal lain. Amati pikiran tanpa penilaian, lalu ketika pikiran itu berakhir, arahkan kembali ke kontrol napas.

6.4 Hipnosis atau Hipnoterapi

6.4.1 Pengertian Hipnosis

Hipnosis adalah proses yang melibatkan penggunaan teknik tertentu untuk memasuki keadaan hipnosis. Saat dalam keadaan sangat rileks, seseorang mencoba memvisualisasikan tujuan utama yang ingin dicapainya. Latihan ini sering digunakan untuk membantu mengatasi stres, susah tidur, dan saat mencoba berhenti dari kebiasaan seperti merokok atau

minum. Mirip dengan meditasi, teknik ini membutuhkan latihan untuk merasakan manfaatnya. Para ahli mendefinisikan hipnosis sebagai keadaan di mana seseorang menjadi lebih sadar akan pengalaman batinnya sendiri daripada lingkungan terdekatnya, bahkan saat terjaga. Pengalaman batin ini meliputi sensasi, sensasi, pikiran, dan gambaran mental. Hipnosis adalah proses memulai dan mempertahankan citra kesehatan mental. Teknik ini juga melibatkan perubahan mental imagery, yang biasanya dilakukan dengan menggunakan sugesti yang mendorong pihak yang terhipnotis untuk membayangkan hal-hal tertentu (Dadashi et al., 2018).

Hypnosis (hipnoterapi) adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan fokus dan fokus, membuat pikiran lebih mudah menerima sugesti positif. Sugesti positif inilah yang akan membantu mengubah hal-hal negatif yang berasal dari otak, dari emosi negatif seperti rasa sakit, stres, hingga kecanduan alias adiksi. Di bawah hipnosis, kita akan merasa tenang dan rileks. Hipnosis dilakukan oleh terapis, seperti psikolog atau psikiater. Dengan melakukan itu, terapis akan mengulangi isyarat yang Anda coba tanamkan di otak sekaligus mendeskripsikannya secara verbal sehingga lebih mudah dipahami pasien. Hipnosis adalah prosedur tambahan yang dapat membantu dengan psikoterapi (konseling). Hipnosis adalah cara yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan. Kebanyakan ahli hipnoterapi tidak memahami akidah Islam, sehingga pada prakteknya ia sering mengatakan atau melakukan hal-hal yang tidak selaras dengan agama Islam, inilah yang menjadikan banyak ulama' sekarang mengharamkan hipnotis (Kamal & Herawati, 2019).

Hipnosis adalah keadaan pikiran (menurut teori negara) atau kinerja karakter yang dibayangkan (menurut teori non-negara). Subjek manusia menerapkan bagian hipnotis (memberikan nasihat) disebut Hypnotist (bahasa Inggris: hypnotist). Hipnosis biasanya diinduksi dengan prosedur yang disebut induksi hipnotis, yang biasanya terdiri dari daftar panjang instruksi dan sugesti pendahuluan. Sugesti hipnotis dapat diberikan oleh seorang hipnotis di hadapan subjek, atau dapat diterapkan oleh subjek itu sendiri (*self-hypnosis*). Penggunaan terapeutik hipnosis disebut hipnoterapi,

sedangkanApenggunaannya sebagai bentuk hiburan untuk penonton disebut hipnosis panggung (Smith *et al.*, 2018).

Menurut Purwanto (2013), hipnotis didefinisikan sebagaikeadaanapikiran dimana fungsi logika-analitik pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam keadaan tidak sadar (bawah sadar/bawah sadar), dimana tersimpan berbagai potensiinternal yang dapat digunakan untukameningkatkan kualitas hidupandividu yang berada dalam keadaan “hipnotis” lebih terbuka terhadapsugesti dan dapat dinetralkan dari berbagaiaketakutan (fobia),atrauma atau rasa sakit yang berlebihan. Hipnoterapi atau hipnosis klinis adalah terapi pikiranadan teknik penyembuhanayang menggunakanametode hipnotis untuk memberikan sugestiaatau perintahapositif kepada pikiranabawah sadar untuk mengobati gangguan psikologisaatau untukamengubah pikiran, perasaan, dan perilakuamenjadi lebih baik. Hipnosistidak seperti terapi lain yangamengobati gejala atau efekayang muncul.aDengan menghilangkanapenyebabnya maka akibat yang ditimbulkan secaraaotomatisaakan hilang atau sembuh (Ratna, 2017)

6.4.2 ManfaataHipnosis

Hipnosis, sebagaimanaatelah dijelaskan di awal, merupakanakondisi ketika kesadaran seseorangasangat terfokusterhadap sesuatu, baik itu terhadappaingatan, ide, perasaan, danlain lain. Seseorangayang berada dalamakeadaan terhipnosisaterhadap sesuatu akanamengabaikan sesuatu hal lain yang beradaadisekitarnya (Eiroul, 2017). Hipnotis juga dapat membuat rileks. Keadaan hipnosis bisaamembuat seseorang sangat rileks. Pikiran akanamenjadi sangat tenang, sehinggaamemungkinan pikiran bawah sadarnyauntuk sangat fokus pada masalah. Pasien juga menjadi lebih tenang, sehingga lebih mudah menerima masalahaatau ketakutannya(Zhang *et al.*, 2015).

MenurutPurwanto (2013), manfaatahipnoterapi atau hipnosisaantara lain:

- a. Dapatamengatasi macam-macam kasus kecemasan, depresi, phobia dan ketegangan

- b. Menghilangkan kebiasaan buruk terhadap ketergantungan alkohol, obat-obatan dan merokok
- c. Membangun energi positif dengan emosional yang baik terhadap penolakan sesuatu yang buruk
- d. Mereduksi kecemasan yang mengambil alih control individu atas dirinya, biasanya pada kasus orang phobia
- e. mengobati trauma terhadap masa lalu atau masa lampau dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian
- f. Meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hipnosis dapat diaplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya.

6.4.3 Jenis-jenis hipnosis

a. *Guided hypnosis*

Seorang terapis dapat menggunakan hipnosis dalam berbagai cara hipnosis terpandu hipnotis jenis ini dibantu dengan media seperti rekaman atau musik, sehingga pasien memasuki keadaan hipnotis. Saat ini, beberapa aplikasi atau situs web sudah menawarkan fitur hipnosis yang dapat memudahkan orang untuk melakukan hipnosis terpandu.

b. Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah jenis hipnosis yang paling umum. Itu dilakukan melalui pengulangan verbal dan dilakukan dalam praktik psikoterapi untuk mengobati berbagai gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma. Hanya ahli seperti psikolog dan psikiater yang bisa melakukan hipnoterapi.

c. *Self Hypnosis*

Seperti namanya, *self-hypnosis* adalah metode pemberian sugesti positif kepada diri sendiri berulang kali hingga sugesti tersebut mampu masuk ke dalam pikiran.

Cara ini sering digunakan untuk mengatasi stress (Ii, 2021).

6.4.4 Hasil yang dapat dicapai dengan Hypnosis

Meskipun hipnosis adalah cara yang efektif untuk mengatasi rasa sakit, stres, dan kecemasan, hipnosis bukanlah terapi utama untuk mengatasi hal-hal tersebut. Hipnosis digunakan sebagai terapi pelengkap untuk terapi arus utama seperti terapi perilaku kognitif. Tidak semua orang cocok untuk prosedur hipnosis. Beberapa orang merasa sulit untuk memasuki tahap penerimaan, dan efek hipnotisnya tidak ideal.

6.4.5 Risiko Hipnosis

Hipnosis tidak cocok untuk semua orang dengan gejala psikotik seperti halusinasi, delusi, atau mereka yang menggunakan obat-obatan terlarang atau alkohol. Prosedur hipnosis juga dapat menyebabkan ingatan palsu muncul sebagai akibat dari pertanyaan dan saran dari terapis. Namun, hipnosis bukanlah prosedur berbahaya yang dapat mencucui otak atau mengendalikan pikiran seseorang.

6.4.6 Mekanisme Kerja Hipnosis

Didalam buku Ratna (2017), mekanisme kerja hipnosis yaitu melibatkan pemberian sugesti kepada pikiran bawah sadar manusia. Peneliti akan menggunakan metode hipnosis modern. Metode hipnosis modern mempunyai orientasi agar subjek lebih banyak berperan untuk membuka kesadarannya dalam mengetahui masalah utamanya. Subjek menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya. Maka dengan membangun sugesti yang positif atas masalah utama yang dihadapi akan membuat subjek lebih segar dan rileks kemudian diikuti beberapa regresi selama beberapa detik untuk membawa subjek ke keadaan normal kembali. Saat proses hipnosis yang terjadi adalah pengaktifan sistem syaraf parasimpatik sehingga subjek menjadi sangat rileks dan nyaman. Hal ini sangat

bermanfaat dalam melakukan terapi karena subjek akan tetap rileks, meskipun ada fobia atau trauma sedang ditangani.

6.4.7 Langkah-langkah Hipnosis

Tahap dasar stage hypnosis terdiri dari, Pre Induksi (perkenalan), Induksi (menuju relaksasi), *Deepening* (relaksasi lebih dalam), Isolasi (menjaga subjek tetap dalam kondisi hypnosis), Sugesti, dan Terminasi. Dalam konseling, ada banyak strategi terapi yang dapat dipilih oleh seorang konselor. Teknik populer lainnya adalah hipnoterapi. Teknik ini tidak hanya bisa dipraktikkan oleh seorang terapis, tetapi juga para pembimbing yang tiba-tiba bertugas membimbing siswa di sekolah bisa mempelajari teknik yang sama ini. Namun tentunya dalam prakteknya, strategi ini harus dilakukan secara hati-hati dan etika serta prinsip harus dijaga.

a. Pidato sebelum presentasi

Ini adalah tahap sebelum memulai terapi, yang biasanya klien tidak terbuka dengan terapis karena merasa kurang percaya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kooperatif agar nasabahnya lebih terbuka. Saat pelanggan terbuka, kami dapat menggali informasi yang lebih baik tentang kekhawatiran/masalah mereka. Dalam *pre-introduction* talk ini juga menentukan bagaimana treatment dilanjutkan, karena pada tahap ini terapis harus memahami dengan tepat apa yang terjadi pada klien, apa akar masalahnya, dan bagaimana membantunya menghilangkannya dan kekhawatirannya./masalah. Tentunya selain keahlian terapis dalam melakukan terapi juga diperlukan keakuratan informasi dan kemampuan menganalisis keadaan emosi klien. Istilah yang sering digunakan dalam hipnoterapi adalah HYPNOANALYSIS.

b. Pendahuluan

Setelah mendapatkan informasi yang cukup untuk digunakan dalam menentukan ketersediaan pengobatan, dan klien juga bersedia menjalani sesi hipnoterapi, langkah selanjutnya adalah memulai hipnoterapi. Hipnoterapi

adalah pengobatan yang dilakukan dalam keadaan mental hipnotis atau yang disebut trance. Jadi kita perlu menyesuaikan keadaan pikiran klien dari keadaan terhipnotis menjadi keadaan terhipnotis. Metode ini disebut induksi gerak. Ada berbagai cara untuk melakukan induksi, bisa dengan merelaksasi tubuh, mengagetkan, membingungkan pikiran, dll. Intinya adalah membawa klien ke dalam keadaan hipnosis.

c. Pendalaman

Ketika klien berada dalam kondisi mental hipnosis, deep hypnosis dilakukan. Ini dilakukan untuk mendapatkan kedalaman yang tepat dari kondisi trans. Selama inisiasi, keadaan emosional klien mungkin tidak terlalu dalam, sehingga perlu dilakukan pendalaman hingga mencapai kedalaman yang sesuai. Pendalaman dilakukan dengan perhitungan sederhana, membayangkan turun tangga, berada di tempat yang aman dan sebagainya. Pada langkah ini, kedalaman visi dieksplorasi dengan mengamati sifat situasi, dan mengajukan pertanyaan mendalam. Praktek ini disebut pengujian tingkat kedalaman.

d. Sugesti

Jika kondisi mental klien dalam keadaan benar, maka konseling dapat dilanjutkan. Perlu dipahami bahwa konseling tingkat ini membutuhkan pertimbangan yang serius, karena semua yang akan dikatakan terapis akan ditanggapi oleh orang yang sangat cerdas. Jadi rekomendasi harus akurat dan dapat diandalkan. Kemampuan memilih kata yang tepat dan menyampaikannya dalam konteks (lingkungan) yang tepat merupakan keterampilan yang harus dikuasai seseorang terapis. Nasehat tidak selalu diberikan dengan nasehat langsung, tetapi bisa juga dalam bentuk nasehat untuk mengingat, nasehat untuk memahami, nasehat untuk berpikir, dan nasehat lainnya agar klien dapat memperoleh umpan balik yang dibutuhkan untuk merasa lebih baik.

e. Terminasi

Setelah pengobatan dirasa cukup, maka seluruh proses hipnoterapi dapat diakhiri dengan sugesti untuk kembali ke kesadaran bawah sadar. Metode umum penghentian mungkin dengan memberikan hitungan 1 sampai 10 dimana untuk setiap hitungan klien disarankan untuk kembali ke kesadaran bawah sadar. Dalam sesi ini juga dipraktekkan secara verbal atau hipnoterapi. Tujuan pembicaraan adalah untuk meningkatkan definisi masalah dalam pikiran klien. Dengan memahami tahapan hipnoterapi, kita lebih fokus untuk memberikan kesembuhan. Kami akan tahu apakah klien berada dalam situasi yang tepat atau tidak untuk ditawarkan pekerjaan apa pun. Dalam hal ini konsultan merupakan pihak yang selalu dituntut untuk disiplin dalam pelaksanaan tindakan tersebut. Salah satu teknik yang paling populer adalah hipnoterapi. Teknik ini hanya bisa dilakukan oleh seorang hipnoterapis, guru BK juga bertugas membimbing siswa di sekolah dengan mempelajari teknik ini. Namun dalam pelaksanaannya, teknik ini harus dilakukan dengan hati-hati dan ketat sesuai etika dan norma.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadashi, M., Modirkhameh, S., & Dadashi, M. (2018). Hypnosis vs. Progressive Muscle Relaxation as Cognitive-Therapeutic Interventions: Insights into Reducing EFL Learners' Test Anxiety. *International Journal of English Language and Translation*, 6(04), 69–78.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.85d5d70cde3b4d1f9653e992f161ab81&site=eds-live>
- Diah Purnamayanti, N. K., Andal Martadi Prianugraha, K., Ariesta Mahayasa, K., & Dedi Praja Kusuma, G. K. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–66. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>
- Djunizar Djameludin, L. N. (2016). Pengaruh Pemberian Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di BPJS Hj Riza Faulina Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 10(3), 1–4.
- Dwiyanti, M., Fitriana, R. N., Listiowati, D., Murtoyo, E., & Prasetyaningtyas, V. H. (2015). Keperawatan Holistik. *Repository.Akperkyjogja.Ac.Id*, 150.
http://repository.akperkyjogja.ac.id/187/1/Buku_Holistic_Nursing.pdf
- Ebrahim, S. M., & Masry, S. E. (2017). Effect of relaxation therapy on depression, anxiety, stress and quality of life among diabetic patients. *Clinical Nursing Studies*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.5430/cns.v5n1p35>
- Handayani Rika dkk. (2021). *Therapy Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*.
<https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>
- Ii, B. A. B. (2021). *Hipnosis lima jari*. 7–27.

- Ju, W., Ren, L., Chen, J., & Du, Y. (2019). Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 2909–2916. <https://doi.org/10.3892/etm.2019.7915>
- Kamal, M., & Herawati, T. (2019). *The effect of sleep hygiene and relaxation Benson on improving the quality of sleep among health failure patients: A literature review*. 2(1), 101–107.
- Murni, N. N. A., Suhartono, & Suherni, T. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery and Music (Gim) pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1), 1197–1206.
- Serban, I. L., Padurariu, M., Ciobica, A., Cojocaru, D., & Lefter, R. (2013). The role of hypnosis and related techniques in insomnia. *Archives of Biological Sciences*, 65(2), 507–510. <https://doi.org/10.2298/ABS1302507S>
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>
- Zhang, Y., Montoya, L., Ebrahim, S., Busse, J., Couban, R., McCabe, R., Bieling, P., Carrasco-Labra, A., & Guyatt, G. (2015). Hypnosis/Relaxation Therapy for Temporomandibular Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Oral & Facial Pain and Headache*, 29(2), 115–125. <https://doi.org/10.11607/ofph.1330>

BAB 7

AROMATERAPI

Oleh Gracea Petricka

7.1 Pendahuluan

Ketika kita memikirkan kata “aroma” maka yang terbayangkan adalah “sesuatu yang wangi”. Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan kata aroma sebagai bau-bauan yang harumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan atau akar-akaran. Pantai, tempat *spa*, lilin ataupun wangi tumbuhan setelah hujan akan langsung terbayangkan ketika telinga kita mendengar kata “aromaterapi”. Pada masa kini aromaterapi dan minyak esensial banyak dimanfaatkan dalam pelayanan kebidanan. Efek holistik aromaterapi dengan minyak atsiri (*essential oil*) terbukti dapat meredakan gangguan ringan selama masa kehamilan, memberikan relaksasi, meredakan nyeri kontraksi persalinan dan nyeri setelah persalinan (*International Federation of Aromatherapists*, 2018).

7.2 Aromaterapi dengan Minyak Atsiri

Selama lebih dari 3500 tahun yang lalu, tumbuhan dan ekstraknya sudah digunakan sebagai parfum dan bahan obat-obatan. Pada abad ke 20 (1928), Rene Maurice Gattefosse (1881-1950), seorang ahli parfum dan ahli kimia dari Prancis membuat istilah “aromatherapie” untuk membedakan penggunaan minyak atsiri (*essential oil*) dalam pengobatan dan wewangian. Studi literatur menyebutkan bahwa pada masa studi awalnya tentang parfum, Gattefosse mengalami kecelakaan kerja ketika melakukan penyulingan minyak atsiri dan mengakibatkan tangannya terbakar. Pada saat itu Gattefosse yang merasakan sakit akibat luka bakar langsung mencelupkan tangannya pada

wadah penampungan cairan terdekat, yang ternyata berisikan minyak lavender. Secara tak terduga nyeri luka bakar yang dirasakan Gattefosse mereda, lukanya sembuh dengan cepat tanpa meninggalkan bekas luka bakar yang berarti (Gnatta et al., 2016)

Pada saat ini aromaterapi menjadi salah satu dari banyak jenis pengobatan komplementer yang sudah diakui oleh *World Health Organization (WHO)*. Aromaterapi merupakan tindakan teraupetik yang menggabungkan *art* dan *science* dalam terapi menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) dengan tujuan menyelaraskan, menyeimbangkan dan meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa secara keseluruhan. Prinsip utama dari aromaterapi dengan minyak atsiri adalah menyatukan proses fisiologis, psikologis dan spiritual untuk mempercepat proses penyembuhan alami. Minyak atsiri pada dasarnya dibuat dengan mengekstrak bagian-bagian tumbuhan (bunga, buah, kulit kayu atau daun) melalui proses untuk mendapatkan senyawa yang beraroma.

7.3 Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi sebagai terapi holistik dan komplementer yang bekerja pada tubuh, pikiran dan jiwa. Aroma dan unsur kimia di dalam minyak atsiri dapat memberikan rasa kesejahteraan psikologi yang mempengaruhi tubuh, pikiran dan jiwa. Manfaat aromaterapi sebagai pengobatan alami akan didapatkan ketika minyak atsiri yang terserap ke dalam tubuh kemudian bertindak secara farmakologis, baik secara sistemik melalui sistem peredaran darah atau pada organ tertentu, bergantung dari teknik pemberian dan jenis minyak atsiri yang digunakan (Ali et al., 2015).

Secara garis besar aromaterapi memberikan efek relaksasi, menenangkan dan stimulasi (nafsu makan, energi interaksi sosial dan seksual). Manfaat aromaterapi lainnya adalah meredakan stress, mual, insomnia, nyeri, depresi, ketegangan otot. Selain itu minyak atsiri juga berfungsi sebagai anti inflamasi yang kuat sehingga efektif untuk meredakan nyeri persendian

dan otot, anti oksidan, analgesik dan imunomodulator (Banerjee et al., 2021).

7.4 Mekanisme Kerja Aromaterapi

Minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi bersifat volatil sehingga molekul-molekul didalamnya mudah menguap. Molekul-molekul ini mampu melepaskan neurotransmitter, contohnya endorfin, untuk memicu rasa aman, nyaman, sejahtera dan memberikan efek analgesik. Mekanisme kerja aromaterapi di dalam tubuh akan bergantung pada cara pemberian aromaterapi itu sendiri. Inhalasi dan topikal adalah dua cara pemberian aromaterapi yang paling sering digunakan. (Gnatta et al., 2016; Nema et al., 2021; Pratiwi & Subarnas, 2020; Sulistyowati, 2018).

7.4.1 Mekanisme kerja melalui inhalasi

Ketika minyak atsiri dihirup, molekul-molekul aromatiknya akan masuk melalui lubang hidung dan bertemu dengan selaput lendir penciuman. Selaput lendir penciuman memiliki ribuan reseptor yang mengidentifikasi bau sehingga stimulus sensorik akan dikirim ke bulbus olfaktori. Stimulus tersebut diteruskan sebagai pesan elektrokimia oleh sistem olfaktori ke otak untuk diproses, disana lah amigdala memicu respon emosional dan hipokampus membentuk memori. Sistem limbik berinteraksi dengan korteks serebral untuk mengaktifkan pusat daya ingat dan emosi yang berkaitan dengan aroma yang diidentifikasi. Pesan elektrokimia bergerak menuju ke saluran pernafasan atas dan bawah kemudian beredar ke pembuluh darah paru, aliran darah kemudian ke organ dan jaringan tubuh. Pesan elektrokimia yang diantar keseluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks dan tenang. Impuls saraf dalam limbik juga bergerak menuju area otak yang lain, yang bertanggung jawab untuk mensekresi hormon dan mengatur fungsi tubuh. Oleh karena itu pemberian aromaterapi dengan teknik inhalasi akan memberikan perubahan pada

parameter tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, dilatasi pupil, suhu tubuh dan aliran darah.

7.4.2 Mekanisme kerja melalui topikal

Aplikasi minyak atsiri melalui topikal dapat diberikan melalui pijatan, mandi dan berendam. Kulit manusia relatif permeabel terhadap zat yang larut dalam lemak dan relatif impermeabel terhadap zat larut dalam air. Molekul minyak atsiri sangat kecil sehingga ketika dioleskan ke kulit mereka mampu melewati stratum korneum (lapisan luar epidermis). Dari sini molekul minyak melewati dermis, masuk ke kapiler darah dan aliran darah. Penyerapan juga terjadi melalui folikel rambut dan saluran keringat.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi penyerapan molekul minyak. Kecepatan sirkulasi dan kehangatan kulit meningkatkan aliran darah ke permukaan, sehingga meningkatkan kemampuan kulit untuk menyerap minyak. Sirkulasi dan kehangatan kulit dapat ditingkatkan dengan pijatan. Semakin besar area kulit yang dioleskan, semakin banyak pula minyak esensial yang diserap. Permeabilitas kulit juga merupakan faktor yang mempengaruhi penyerapan molekul minyak atsiri. Kulit yang lebih tipis misalnya: kulit di belakang telinga dan bagian dalam pergelangan tangan sangat permeabel. Telapak tangan dan kaki, ketiak dan kulit kepala akan lebih mudah menyerap molekul minyak dibandingkan lengan, kaki, perut, punggung dll. Minyak juga mudah diserap melalui luka, goresan dan lecet, luka bakar, eksema dll. Penyerapan minyak atsiri oleh kulit dapat ditingkatkan dengan membersihkan pori-pori kulit dengan sabun dan air hangat atau dengan mandi terlebih dahulu. Faktor lain yang perlu dipertimbangkan saat mengoleskan minyak esensial ke kulit adalah viskositas minyak pembawa tempat minyak diencerkan. Minyak *Sweet Almond* dan *Grapeseed* yang konsistensinya lebih cair akan menembus kulit lebih mudah daripada minyak Zaitun atau Alpukat yang lebih kental.

Manfaat pemberian minyak atsiri melalui kulit akan memberikan efek relaksasi otot dan sendi sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh meningkat (Banerjee et al., 2021). Molekul-molekul aroma terapi yang terserap masuk ke dalam kulit akan memicu respon fisiologis dan psikologis yang positif. Pemberian minyak atsiri pada tubuh melalui teknik pijatan akan berinteraksi dengan hormon darah dan enzim sehingga memberikan efek langsung pada struktur fisik seperti otot, persendian, limfatik dan kulit.

7.5 Metode Penggunaan Aromaterapi

Beberapa cara penggunaan minyak atsiri yang paling sering dilakukan adalah sebagai berikut:

7.5.1 Inhalasi

Inhalasi adalah metode paling klasik dan populer. Selain itu cara ini dianggap sederhana, cepat dan nyaman. Metode inhalasi dinilai lebih aman dan efektif karena tidak melewati saluran pencernaan, terlebih bila targetnya adalah jalan nafas dan paru-paru. Penghirupan aromatik dilakukan melalui peralatan seperti inhaler, *humidifier*, lilin/tungku aromatik maupun kapas/handuk yang dibasahi dengan larutan minyak atsiri. Pemberian aromaterapi melalui metode ini tidak akan menimbulkan gangguan penciuman terhadap aroma berbeda lainnya yang dibaui oleh hidung.

Mencium dan menghirup aromaterapi memerlukan peralatan khusus untuk mengarahkan aliran uap langsung ke rongga hidung dan mulut. Metode ini memudahkan pasien untuk mengatur dan mengontrol intensitas minyak dan jumlah aliran udaranya. Cara yang lebih mudah adalah menghirup uap aromatik dari wadah air hangat yang ditetesi oleh minyak atsiri atau dari handuk yang dibasahi dengan air hangat yang sudah dicampur dengan minyak atsiri (Michalak, 2018; Pratiwi & Subarnas, 2020). Menggunakan aromaterapi melalui inhalasi efektif untuk meredakan kecemasan, panik, ketakutan, mual dan nyeri (Condrad, 2019).

7.5.2 Masase

Simon dalam Buckle (1998) menyatakan *"Every human being comes into the world needing to be touched, and the need for skin contact persist until death"*. Kombinasi masase dan minyak atsiri pada permukaan kulit akan menghadirkan rasa rileks dan nyaman yang mengaktifkan reaksi kesembuhan tubuh. Masase dapat melonggarkan otot-otot dan jaringan yang tersumbat sehingga dapat meredakan ketegangan serta kecemasan.

Manfaat masase dengan minyak atsiri adalah meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening sehingga membantu menghilangkan toksin dari dalam tubuh, menurunkan frekuensi nadi, menurunkan tekanan darah, melemaskan otot yang tegang, menguatkan otot yang lemah atau kurang gerak dan mengatasi keadaan kram (Sulistiyowati, 2018). Selain itu Michalak (2018) menyebutkan bahwa pijat dengan minyak atsiri memberikan efek analgesik, meningkatkan sirkulasi limfatik, membantu detoksifikasi tubuh, membantu dalam penyembuhan depresi dan gangguan kecemasan.

Untuk meningkatkan penyerapan minyak atsiri dikulit, minyak atsiri harus dilarutkan dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, kedelai, kelapa, alpukat, biji anggur (grapeseed oil) dan minyak jojoba sebelum diaplikasikan ke kulit. Dosis yang dianjurkan adalah mencampurkan 1-3 tetes minyak atsiri dengan 5 ml losion tubuh atau minyak dasar yang tidak beraroma. Menggunakan aromaterapi melalui teknik pijat efektif untuk meredakan nyeri/sakit pada permukaan tubuh (Condrad, 2019).

7.5.3 Kompres Hangat

Kompres merupakan sebuah prosedur stimulasi kulit sebagai upaya penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis. Kompres adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan dengan tujuan melancarkan sirkulasi darah serta mengurangi nyeri. Pemberian kompres hangat dapat meningkatkan absorpsi molekul minyak

atsiri dalam kulit karena oklusi yang disebabkan oleh penutupan permukaan kulit yang akan mengurangi penguapan minyak atsiri sekaligus menghangatkan kulit sehingga meningkatkan penetrasi. Di samping itu, aromanya yang khas dan menenangkan dapat memberikan manfaat psikologis seperti mengurangi kecemasan, ketegangan, serta menurunkan emosi klien (Koniyo et al., 2019; Sari & Rina, 2015).

7.5.4 Mandi Berendam

Mandi dengan aromaterapi merupakan prosedur spesial yang memanfaatkan efek teraupetik minyak atsiri. Selama mandi, molekul minyak menembus aliran darah melalui sebaceous dan kelenjar keringat serta jalan napas. Suhu air yang direkomendasikan untuk berendam yaitu sekitar 40°C dan mandi akan berlangsung selama 15-30 menit. Selain itu air mandi tidak dicampur dengan sabun dan bahan pembusa lainnya. Setelah mandi, tubuh harus dibilas dengan air lalu dikeringkan. Aromaterapi mandi dapat dikombinasikan dengan dengan hydromassage atau pijat bawah air (Michalak, 2018).

Aromaterapi mandi efektif untuk meredakan gejala insomnia, mengurangi stress, membantu penyembuhan luka perineum. Cara ini juga efektif membantu penyembuhan permasalahan kulit, penyakit saraf, kardiovaskular, memberikan relaksasi atau penguatan otot. Untuk mengombinasikan teknik topikal dan inhalasi minyak atsiri dapat digunakan saat mandi maupun berendam (Condrad, 2019; Michalak, 2018).

7.6 Aromaterapi dalam Pelayanan Kebidanan Holistik

Aroma terapi sebagai bagian dari terapi komplementer memili titik fokus pada konsep “holisme” dengan pendekatan “body, mind and soul” di mana manusia, dalam asuhan kebidanan adalah perempuan dan anak, dipandang sebagai satu kesatuan utuh dengan kondisi fisik, mental dan spiritual yang saling berkaitan.

Pada konteks asuhan kebidanan dalam masa remaja, kehamilan, persalinan, nifas dan klimakterium, aromaterapi digunakan bersamaan dengan pelayanan standar kebidanan. Berikut penggunaan aromaterapi dalam asuhan kebidanan:

7.6.1 Remaja dan Wanita Usia Subur (WUS)

Nyeri haid atau disebut juga dengan *Dismenorea* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh perempuan yang ditandai dengan rasa kram yang terpusat perut bagian bawah, tetapi juga dapat meluas ke bagian pinggang, paha dan kaki. Rasa nyeri yang dialami dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sembelit, sakit kepala, sering kencing bahkan pingsan.

Seringkali nyeri haid yang dialami sangat hebat sehingga memaksa perempuan meninggalkan aktivitas sehari-hari untuk istirahat beberapa jam atau beberapa hari.

Aroma terapi sudah banyak dimanfaatkan untuk membantu mengatasi *Dismenorea*. Penelitian Nikjou *et al* (2017) memberikan intervensi kepada 200 orang perempuan usia subur menggunakan inhalasi minyak Lavender yang dihirup sekali sehari dengan durasi 30 menit, selama 3 hari pertama menstruasi. Inhalasi minyak *Lavender* ini dilakukan selama 2 periode haid berturut-turut. Terbukti bahwa inhalasi minyak *Lavender* efektif untuk mengurangi nyeri pada kasus *Dismenorea* primer.

Selain itu, masase pada bagian atas simfisis pubis menggunakan minyak *Lavender* selama 15 menit juga terbukti efektif mengurangi nyeri haid (Fasanghari, 2023). Minyak atsiri lain yang juga bermanfaat untuk mengurangi *Dismenorea* adalah minyak atsiri *Cinnamon* (Kayu Manis), *Clove* (Cengkeh) dan *Rose* (Mawar) (Marzouk et al, 2013).

7.6.2 Klimakterium

Pada masa pre-menopause atau menopause, wanita seringkali merasakan perubahan-perubahan secara fisik dan psikologi. Gejala *hot flushing* (sensasi panas pada bagian tubuh atas terutama pada dada, leher atau wajah) insomnia, kecemasan

berlebih, lebih sensitif dan menurunnya gairah seksual adalah beberapa ketidaknyamanan yang harus dihadapi ketika memasuki masa menopause. Meskipun *hot flushing* tidak membahayakan kesehatan, namun cukup menimbulkan ketidaknyamanan saat menjalani aktivitas hidup sehari-hari. Inhalasi aroma minyak atsiri Lavender yang dihirup selama 20 menit dan dilakukan 2 kali seminggu selama 12 minggu berturut-turut, terbukti mengurangi gejala *hot flushing* pada wanita menopause (Kazemzadeh et al., 2016). Pemanfaatan minyak atsiri Lavender dengan inhalasi atau masase juga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, gairah seksual, menurunkan kecemasan, serta memberikan efek relaksasi dan tenang pada wanita menopause.

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian aromaterapi pada ibu hamil, bersalin adalah sebagai berikut (International Federation of Aromatherapists, 2018; NHS, 2019; Christie et al, 2020) :

- a. Selalu lakukan tes alergi. Uji sensitifitas kulit sangat dianjurkan untuk dilakukan pada area kecil kulit di tangan bagian dalam ataupun belakang telinga.
- b. Penggunaan aromaterapi dengan teknik masase (pijat) tidak boleh diberikan pada usia kehamilan dibawah 16 minggu.
- c. Ibu dengan usia kehamilan kurang dari 16 minggu hanya diijinkan menggunakan aromaterapi dengan teknik inhalasi atau menggunakan *diffuser*.
- d. Minyak dasar (*carrier oil*) yang disarankan adalah minyak *Almond*, minyak *Jojoba*, minyak *Grapeseed* dan *virgin coconut oil (VCO)*
- e. Pada ibu hamil Campuran minyak atsiri dan minyak dasar yang direkomendasikan untuk pemberian melalui masase dan kompres adalah maksimal 1%-1,5% dosis (dosis 1%=1 tetes minyak atsiri dicampurkan dengan 5ml minyak dasar). Dosis dapat ditingkatkan menjadi 2% pada saat persalinan dan *postpartum*. (Tabel 9.1)
- f. Jumlah tetesan minyak atsiri dalam campuran minyak dasar yang digunakan untuk berendam adalah 4-6 tetes (ibu hamil) dan 6-8 tetes (ibu bersalin dan nifas).

- g. Ibu dengan alergi minyak atsiri, penyakit bawaan yang berat (diabetes, jantung, epilepsi, gangguan pernafasan, kelainan hematologi, tekanan darah tinggi), infeksi berat, kehamilan ganda, riwayat perdarahan, placenta previa dan persalinan dengan induksi tidak direkomendasikan menggunakan aromaterapi.

Tabel 7.1 Rekomendasi Campuran Minyak Atsiri dan Minyak Dasar (*carrier oil*)

Persentase campuran yang direkomendasikan	Jumlah tetesan minyak dasar yang ditambahkan			
	5ml	10ml	15ml	20ml
1%	1	2	3	4
1,5%	-	3	-	6
2%	2	4	6	8

Sumber: International Federation of Aromatherapists, 2018; NHS, 2019; Christie et al,2020

7.6.3 Kehamilan

Kehamilan merupakan proses fisiologis dalam siklus hidup perempuan. Selama proses kehamilan perempuan akan mengalami perubahan fisik dan psikologi. Beberapa ketidaknyamanan akan muncul dalam masa kehamilan adalah sebagai berikut :

- Trimester pertama: mual, nyeri punggung, lelah, perubahan mood, kram kaki, sering berkemih dan konstipasi.
- Trimester kedua: perut semakin membesar, terlihat oedem pada ekstremitas, pigmentasi kulit, nyeri pinggang, serta mulai merasakan pergerakan kecil janin.
- Trimester ketiga: peningkatan volume urine, sesak napas, kontraksi, payudara semakin membesar, pegal dan juga oedem.

Aromaterapi dapat dijadikan sebagai upaya alternatif dalam membantu ibu hamil meringankan ketidaknyamanan yang dirasakan, seperti menghilangkan rasa sakit, meningkatkan *mood*, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi kecemasan (Hines et al., 2018). Jenis aromaterapi yang terbukti aman bermanfaat dalam kehamilan adalah sebagai berikut:

a. Lemon (*Citrus Lemon*)

Minyak atsiri Lemon adalah salah satu minyak atsiri yang paling banyak digunakan dalam kehamilan. 1-2 tetes minyak Lemon di tungku pembakar minyak (*oil burner*) atau *diffuser* yang ditaruh didalam kamar tidur dapat membantu meringankan gejala mual dan muntah selama kehamilan. Inhalasi minyak Lemon terbukti efektif mengurangi mual dan muntah pada 50 orang ibu hamil dibandingkan dengan 50 orang ibu hamil yang diberikan inhalasi *placebo*. Selain itu berdasarkan sebuah penelitian terhadap 40% ibu hamil yang menggunakan minyak lemon untuk mengurangi gejala mual dan muntah, 26,5% dari mereka melaporkan bahwa gejala mual dan muntahnya berkurang setelah menggunakan inhalasi minyak Lemon (Kia et al., 2014).

b. Jahe (*Ginger*)

Jahe merupakan tanaman herbal yang termasuk dalam keluarga Kapulaga (*Cardamonand*) dan Kunyit (*Turmeric*). Banyak studi menyebutkan bahwa jahe bermanfaat untuk mual, muntah dan radang sendi. Kustriyanti & Arista (2019) membuktikan bahwa 2 tetes minyak atsiri Jahe yang diencerkan dengan minyak Almond dan diteteskan pada kapas kemudian dihirup selama 3-5 menit, terbukti efektif mengurangi gejala mual dan muntah.

c. Lavender (*Lavandula Angustifolia*)

Aromaterapi menggunakan minyak *Lavender* dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, tingkat metabolisme, mengatasi gangguan tidur (*insomnia*), stress dan meningkatkan produksi

hormon. Pemberian 5 tetes minyak *Lavender* dalam 20 ml air matang di dalam *diffuser* mampu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi (Maisi et al., 2017).

Amzajerdi et al. (2021) dalam penelitiannya membuktikan bahwa inhalasi aromaterapi *Lavender* yang dilarutkan dalam minyak wijen (*Sesame oil*) yang dilakukan selama 20 menit mampu mengurangi gejala mual, muntah dan kecemasan pada 33 orang ibu hamil trimester pertama. Selain itu pemberian aromaterapi *Lavender* mampu mengatasi gangguan tidur (insomnia) pada ibu hamil trimester III (Keykha et al, 2020).

d. Peppermint (*Mentha Piperita*)

Peppermint memiliki tingkat keharuman yang tinggi, serta memiliki aroma mentol yang kuat, dingin dan menyegarkan. *Peppermint* memiliki fungsi karminatif (mengeluarkan gas) dan anti spasmodik yang bekerja pada usus kecil dan saluran cerna sehingga dapat mengatasi dan menghilangkan gejala mual, muntah serta melancarkan sistem pencernaan. Penelitian Agustini et al. (2022) terhadap 20 orang ibu hamil trimester I dan II menggunakan *diffuser* yang berisi 4 tetes minyak *Peppermint* yang dilarutkan dalam 20 ml air dan dihirup selama 5-10 menit setiap hari, terbukti meringankan gejala mual dan muntah.

e. Bitter Orange (*Citrus Aruantium*)

Bitter orange mengandung senyawa seperti linalool, linalool asetat, limonene, kumarin, dan berbagai flavonoid. Senyawa-senyawa ini dianggap sebagai neurotransmitter penghambat di sinapsis saraf yang berperan dalam pola tidur serta memberikan efek hipnosis dan anti cemas. Terdapat sebuah penelitian pada 68 orang ibu hamil trimester II dan III yang mengalami gangguan tidur. Aromaterapi yang diberikan adalah 5 tetes minyak atsiri *Bitter Orange* pada masker yang dihirup dengan pola nafas regular selama 20 menit, dua kali sehari (pagi dan malam sebelum tidur) setiap hari selama 1 bulan. Hasil dari

penelitian ini membuktikan bahwa inhalasi minyak atsiri *Bitter Orange* mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Mohammadi et al., 2022).

Selain minyak atsiri yang disebutkan diatas, minyak *Grapefruit, Spearmint, Orange, Mandarin, Bergamot, Neroli, Sandalwood, Eucalyptus, Ylang-ylang, Frankincense, Valerian dan Mandarin* juga bermanfaat untuk mengatasi mual, muntah, gangguan pencernaan, sakit kepala, kecemasan, gangguan tidur dan *stretchmark*.

7.6.2 Persalinan

Nyeri dalam persalinan adalah sebuah hal yang tidak dapat dihindari. Persepsi nyeri selama persalinan disebabkan oleh dilatasi serviks, kontraksi uterus dan ekstensi uterus untuk mempersiapkan persalinan pervaginam. Manajemen nyeri persalinan yang tidak memadai dapat dikaitkan dengan konsekuensi fisiologis dan psikologis yang negatif. Selain itu, sebelumnya telah ditunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan persalinan dengan nyeri yang dirasakan.

Kecemasan merangsang sistem saraf simpatik dan melepaskan hormon yang berhubungan dengan stres seperti noradrenalin, kortisol dan adrenalin yang menyebabkan meningkatnya nyeri serta durasi persalinan. Oleh karena itu, menemukan cara untuk memberikan pereda nyeri dan ketenangan yang maksimal, dengan komplikasi seminimal mungkin, adalah salah satu masalah terpenting selama persalinan.

Berdasarkan sebuah studi *systematic review* yang dilakukan oleh Tabatabaeichehr *et al* (2020) berikut beberapa jenis minyak atsiri yang bermanfaat selama proses persalinan :

a. Lavender (*Lavandula Angustifolia*)

Pemberian *Lavender* dengan cara inhalasi, masase, kompres, berendam sudah digunakan untuk mengurangi kecemasan selama proses persalinan berlangsung. Aromaterapi menggunakan minyak atsiri *Lavender* terbukti

mengurangi kecemasan dan tingkat nyeri yang dirasakan ibu selama persalinan kala I.

b. Damascus Rose (*Rosa Damascene*)

Damascus Rose atau yang disebut juga dengan nama Mawar Damaskus dikenal sebagai asal satu bunga yang kaya akan manfaat. Metode inhalasi minyak mawar dan *footbath* yang diberikan saat kala I persalinan terbukti efektif mengurangi level nyeri persalinan dan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

c. Melati (*Jasmine Officinale*)

Masase aromaterapi menggunakan minyak atsiri melati terbukti mengurangi nyeri pada persalinan kala I. Memijat tulang sakrum selama 10 menit menggunakan minyak Melati membantu mengurangi nyeri persalinan kala I (Mukhlis et al., 2018).

Minyak *Marjoram*, *Clary sage*, *Mandarin* dan *roman chamomile* juga dapat digunakan untuk meredakan nyeri persalinan. Minyak *Jasmine* dan *Rose* juga bermanfaat untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan pada saat persalinan.

7.6.3 Nifas

Periode nifas (post-partum) merupakan masa pemulihan organ-organ reproduksi perempuan setelah proses persalinan. Periode postpartum adalah masa yang penting sekaligus rapuh. Pada masa ini seringkali ibu nifas mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan-perubahan fisio-psikologis yang terjadi setelah melahirkan. Beberapa ketidaknyamanan yang ibu nifas alami selama masa nifas dapat dikurangi menggunakan aromaterapi (Tsai et al., 2020).

a. Lavender

Beberapa penelitian memanfaatkan minyak *Lavender* untuk meredakan ketidak nyamanan, rasa nyeri dan durasi proses penyembuhan luka episiotomi. Intervensi yang diterapkan adalah mandi berendam 1-2x/hari dengan air

mandi yang sudah dicampurkan 5-10 tetes minyak *Lavender* selama 5-10 hari. Terbukti bahwa penggunaan minyak *Lavender* dalam air mandi mampu mengurangi intensitas nyeri, meredakan kemerahan dan menurunkan skor REEDA (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Aproximasi*).

Intervensi lainnya dilakukan dengan inhalasi 5 tetes minyak *Lavender* selama 5-10 menit terbukti memberikan dampak positif selama perawatan luka, mengurangi nyeri dan kelelahan selama proses penyembuhan luka episiotomi. Selain itu, menghirup minyak *Lavender* selama 3-5 menit terbukti mengurangi intensitas nyeri pasca SC.

Sebuah studi lain membuktikan bahwa bola-bola kapas yang sudah dibasahi dengan minyak *Lavender* dan minyak wijen sebagai campuran dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu post-partum. Cara penggunaannya adalah dengan menghirup aromaterapi tersebut sebanyak 10 kali nafas sebelum tidur. Wadah tersebut kemudian diletakan disebelah tempat tidur sepanjang malam.

Aromaterapi *Lavender* juga terbukti secara signifikan dalam menurunkan tingkat stress, kecemasan dan depresi selama mas post-partum. Kapas yang dibasahi dengan 1% minyak *Lavender* dan minyak wijen sebagai campurannya kemudian dihirup selama 10-15 menit dari jarak 20 cm, terbukti memberikan dampak positif terhadap suasana hati (*mood status*) dan skor *distress*.

b. Menthol

Sebagian besar ibu menyusui mengalami kering dan terkelupas pada puting payudara dan seringkali terjadi akibat praktik menyusui yang salah. Terdapat 2 penelitian di Iran mengevaluasi efek pemberian aromaterapi terhadap perbaikan luka payudara. Penelitian pertama dilakukan pada dari 110 orang ibu menyusui primipara. Intervensi yang digunakan adalah mengoleskan 4 tetes minyak atsiri *Menthol* selama 2 minggu berturut-turut pada puting dan aerola setiap selesai menyusui. Terbukti bahwa *Menthol*

efektif dalam mencegah dan meredakan nyeri puting, pecah-pecah, dan cedera puting.

c. Peppermint

Penelitian yang dilakukan untuk menilai efek air *Peppermint* dalam mengurangi retak puting pada 196 orang ibu menyusui primipara. Air *Peppermint* dibuat dengan mencampurkan minyak atsiri *Peppermint* ke dalam 1 liter air sulingan. Intervensi dilakukan selama 14 hari berturut-turut dengan mencuci puting dan aerola setiap selesai menyusui. Setelah itu puting dan areola ditutup dengan kapas yang dibasahi air peppermint. Puting dan areola dicuci lagi sebelum menyusui berikutnya. Peppermint efektif dalam mencegah dan meredakan nyeri puting, pecah-pecah, dan cedera puting.

Selain itu ibu post-partum SC diminta menghirup aroma kapas yang sudah dicelupkan ke dalam larutan Peppermint (82% etil alkohol, minyak Peppermint, air murni, ekstrak daun Peppermint) yang dimasukkan ke dalam wadah *ziplock*, sebanyak 3 kali tarikan nafas dalam. Hal ini terbukti bermanfaat mengurangi mual setelah menjalani proses SC.

d. Orange Peel

Selain itu meminum segelas air yang dicampurkan 10 tetes minyak atsiri Kulit Jeruk, 3 kali sehari setelah makan, selama 8 minggu berturut-turut terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu post-partum.

e. Bitter Orange (*Citrus aurantium*)

Selain itu menghirup aroma minyak atsiri yang berasal dari *Citrus aurantium* selama 5 menit dari jarak 10 cm terbukti membantu ibu post-partum dalam mengontrol kecemasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. G. A. R., Wulandari, M. R. S., & Dewi, K. P. P. (2022). The Effect of Peppermint Aromatherapy on The Incidence of Emesis Gravidarum in The First and Second Trimester Pregnant Women in The Working Area of South Denpasar Public Health Center I, Denpasar City. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i2.1003>
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. In *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* (Vol. 5, Issue 8, pp. 601–611). Hainan Medical University. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Acecr, A. M., & Bekhradi, R. (2021). *Effect of Lavender Oil on Nausea, Vomiting, and Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-681694/v1>
- Banerjee, P., & Rout, A. (n.d.). *Nutraceuticals View project Role of Phytochemicals in Human Physiological Disorders: Diabetes and Obesity View project*. <https://doi.org/10.30954/NDP-AMTHY.2021.7>
- Buckle, J. (1998). Alternative/ Complementary Therapies - Clinical Aromatherapy and Touch: Complementary Therapies for Nursing Practice. *Critical Care Nurse*, 18(5).
- Christie L., Deacon S., Pickard, S., Price P. Pregnancy Guidelines: Guidelines For Aromatherapists Working With Pregnant Clients. 2020. International Federation Of Professional Aromatherapists (IFPA): Leicestershire.
- Condrad, P. (2019). *Women's Health Aromatherapy: A Clinically Evidence-Based Guide for Nurses, Midwives, Doulas and Therapists*. Jessica Kingsley Publishers.
- Fasanghari M, Larki M, Esmaeili-Hesari A, Alirezaei S, Ramezanzadeh M, Tafazoli M. 2023. The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Oil on the Severity of Primary Dysmenorrhea among University Students: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Midwifery and Reproductive Health* 11(1): 3592-3601.
 DOI: 10.22038/jmrh.2022.62282.1751

- Gnatta, J. R., Kurebayashi, L. F. S., Turrini, R. N. T., & Da Silva, M. J. P. (2016). Aromatherapy and nursing: Historical and theoretical conception. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 50(1), 127–133. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100017>
- Hines, S., Steels, E., Chang, A., & Gibbons, K. (2018). Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2018, Issue 3). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007598.pub3>
- International Federation of Aromatherapists. (2018). *The Role of Aromatherapy in Maternity Care*. https://Ifaroma.Org/En_GB/Home/Blog/Aromatherapy-in-Maternity-Care (21-3-2023; 17.32).
- Kazemzadeh, R., Nikjou, R., Rostamnegad, M., & Norouzi, H. (2016). Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. *Journal of the Chinese Medical Association*, 79(9), 489–492. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.2016.01.020>
- Keykha, Z., Ghasem, A., Mehrabani, M., Bagheri, M., & Pourehsan, S. (2020). The Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester. *Iranian Journal Of Psychiatric Nursing (Ijpn)*, 8.
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Koniyo, M. A., Fahriani, R., Program, Z., Politeknik, S. K., & Gorontalo, K. (2019). Pemberian Kompres Plester Hangat Dan Aromaterapi Terhadap Dysmenorhea Remaja Puteri Giving Warm And Aromatherapy Plester Compresses TO DYSMENORHEA TEENAGE GIRL. In *Jambura Health and Sport Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Kustriyanti, D., & Putri, A. A. (2019). Ginger and Lemon Aromatherapy To Relieve Nausea and Vomiting in

- Pregnancy. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15.
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.1.868>
- Maisi, S., Nurul Widyawati, M., Suwondo, A., Kusworowulan, S., Pascasarjana Magister Terapan Kesehatan, P., Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang, P., & Java, C. (n.d.). Sri Maisi Postgraduate Midwifery Program, Semarang Health Polytechnic Jl. In *BELITUNG NURSING JOURNAL* (Vol. 3, Issue 50268).
<http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- Marzouk, TMF., El-Nemer. AMR., Baraka, HM. 2013. The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study. Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013, 6 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2013/742421>
- Michalak, M. (2018). *Aromatherapy and methods of applying essential oils*.
- Mohammadi, F., Moradi, M., Niazi, A., & Jamali, J. (2022). The Impact of Aromatherapy with Citrus Aurantium Essential Oil on Sleep Quality in Pregnant Women with Sleep Disorders: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(3), 160–171.
<https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2022.92696.1900>
- Mukhlis, H., & Wandini, R. (2018). Effectiveness Of Jasmine Oil (*Jasminum Officinale*) Massage On Reduction Of Labor Pain Among Primigravida Mothers. In *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science* (Vol. 01, Issue 2).
- NHS. (2019). *Aromatherapy for Women in Pegnancy, Labour and Postnatally Guideline*.
- Nema, P., Jain, S., Vishwakarma, H., Purohit, A., & Jain, P. K. (2021). A Complete Review on Aromatherapy: A Complementary Alternative Medication Therapy with Recent Trend. *International Journal of Medical Sciences and Pharma Research*, 7(4), 1–7.

<https://doi.org/10.22270/ijmspr.v7i4.28>

- Nikjou R, Kazemzadeh R, Rostamnegad M, Moshfegi S, Karimollahi M, Salehi H. 2016. The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Ann Med Health Sci Res*;6:211-5.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (n.d.). *Review Artikel : Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi* (Vol. 18).
- Puspita Sari, Y., & Prima Nusantara Bukittinggi, Stik. (2015). Pengaruh Kompres Hangat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Rematik (Osteoarthritis) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2014. In *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi* (Vol. 6, Issue 1).
- Reny Sulistyowati, N. (n.d.). *AROMATERAPI PEREDA NYERI*.
- Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci*. 2020;30(3):449.doi:<http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- Tsai, S.-S., Wang, H.-H., & Chou, F.-H. (2019). *The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review*. <http://journals.lww.com/jnr-twna>

BAB 8

TEKNIK HOLISTIK KEBIDANAN MASSAGE THERAPY

Oleh Umianita Risca Wulandari

8.1 Pendahuluan

Kondisi sehat adalah suatu kondisi yang sempurna secara fisik, mental maupun sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit / kelemahan. Berdasarkan definisi tersebut sangat jelas diartikan bahwa seseorang dapat dikatakan sehat, jika secara fisik, mental maupun hubungan sosial dengan lingkungan tidak ada masalah. Dalam rangka mencapai kondisi tersebut, diperlukan berbagai upaya kesehatan mulai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilakukan secara menyeluruh. Bidan merupakan tenaga kesehatan yang dapat diharapkan bisa memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh terhadap ibu hamil sampai melahirkan termasuk bayi baru lahir dan anak pra sekolah (Suptiani & Sunjaya, 2022).

Terapi komplementer di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang, dikenal dan diminati oleh masyarakat disemua kalangan. Terapi komplementer merupakan bentuk layanan kebidanan dalam upaya promotif dan preventif. Pendekatan yang digunakan dalam layanan komplementer adalah dengan menggunakan pendekatan *holistik* / menyeluruh. Sehingga bidan dalam memandang klien tidak hanya masalah yang tampak secara fisik, tetapi memandang klien secara mental dan sosialnya (Setyani,2020). Salah dasar ilmu yang digunakan adalah pengembangan dari ilmu biomedik yang diimplementasikan ke dalam bentuk pelayanan kebidanan salah satunya berupa *massage therapy* (Setyani & Argaheni, 2021).

8.2 Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer Holistik Massage Therapy

8.2.1 Definisi Perawatan Kesehatan Holistik

Perawatan kesehatan holistik merupakan perawatan yang diebrikan terhadap klien secara lengkap dengan mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, sosial dan spiritual (Ventegodt, et al. 2016). Luasnya lingkup pelayanan kebidanan yang dapat diberikan kepada klien mulai dari kesehatan bayi baru lahir sampai dengan usia menopause akan dapat memberikan kesempatan kepada bidan untuk mengimplementasikan pelayanan yang bersifat holistik terhadap klien.

Perawatan ini akan menciptakan hubungan yang baik antara petugas kesehatan, pasien, lingkungan, dan budaya yang tentunya akan berdampak terhadap status kesehatan seseorang. Karena konsep perawatan dan pelayanan holistic akan membuat klien lebih memahami diri sendiri dan kebutuhan kesehatannya.

Pendekatan holistik untuk ibu hamil dapat memicu persalinan secara alami dan meningkatkan ketenangan ibu hamil dalam menjalani proses kehamilannya. Karena pelayanan yang holistik dapat meningkatkan kepercayaan antara tenaga kesehatan (Retnosari dkk, 2022).

8.2.2 Konsep Dasar Holistik Massage

Seorang dokter ahli fisioterapi dna pemijatan dari Swedia yang bernama Per Hendrik Ling , pervaya bahwa pijat / *massage* dapat menyembuhkan seseorang dari bernagai keluhan karena dapat meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening. Ia juga melakukan adpatasi taehadap teknik pijat dengan menekankan aspek psikologis dan spiritual saat melakukan terapi atau pemijatan.

Holistik merupakan teknik pijat yang dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan manusia secara utuh sehat dan seimbang antara *mind, body and soul* (Retnosari, dkk. 2022). Pendekatan holistik merupakan pendekatan yang dilakukan

secara menyeluruh pada ibu baik pendekatan bio psiko sosio spiritual dan kultural (Tangkas & Suarmini, 2020).

Menurut American Holistic Medical Association terdapat 10 prinsip yang harus dilakukan untuk bisa bekerja secara holistik yaitu kesehatan yang optimal, kekuatan penyembuhan cinta, untuk semua orang, pencegahan dan pengobatan, kekuatan penyembuhan bawaan, integrasi sistem penyembuhan, perawatan yang berpusat pada hubungan, individualitas, mengajar dengan memberi contoh, dan kesempatan belajar (Retnosari dkk, 2022).

Dengan adanya konsep holistik ini bidan harus mampu melakukan intervensi terhadap masalah atau keluhan kesehatan yang dialami oleh klien sehingga dapat melakukan pengelolaan dengan baik dan komprehensif. Asuhan sayang ibu dan sayang bayi merupakan salah satu bentuk dari asuhan kebidanan yang holistik (Field, 2016).

Terdapat beberapa teknik yang sering digunakan dalam kegiatan pijatan yaitu *effleurage*/ usapan lembut, *petrissage*/ memberikan tekanan, gesekan/ gerakan melingkar dari ibu jari/ ujung jari, teknik menguleni / meremas dan *hacking* / pukulan ringan. *Massage* juga terbukti dapat mengurangi rasa sakit , karena mampu melepaskan ketegangan otot, membuang zat racun, memungkinkan lebih banyak oksigen dan nutrisi mencapai sel serta sebagai pereda sakit alami akibat dari pelepasan serotonin dari dalam tubuh(Ernst, 2003).

8.3 Dasar Hukum Pelaksanaan Pelayanan Komplementer Massage Therapy dalam Kebidanan

Pelayanan komplementer *massage therapy* merupakan salah satu bentuk pelayanan komplementer / alternative yang telah diterapkan dalam pelayanan kebidanan. Berdasarkan Permenkes Nomor 1109/ Menkes/Per.IX/2007 tentang pengobatan dan terapi alternative, beberapa jenis terapi komplementer antara lain sebagai berikut :

Tabel 8.1. Ruang Lingkup Pengobatan Komplementer-Alternatif

No	Ruang Lingkup	Jenis Pelayanan
1	Intervensi Tubuh dan Pikiran (<i>Mind and bidy interventions</i>)	Hipnoterapi, meditasi, penyembuhan spiritual dan yoga
2	Sistem Pelayanan Pengobatan Alternatif (<i>Manual Healing Methods</i>)	Akupuntur, akupresure, aromateraphy dan ayurweda
3	Pengobatan Farmakologi dan Biologi	Jamu, herbal, dan guruh
4	Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan (<i>diet and nutrition the prevention and treatment of disease</i>)	Diet makro nutrient dan diet mikronutrient
5	Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan	Terapi ozan dan terapi hierbarik
6	Pengobatan Manual	Healing touch, pemijatan, shiatsu

Sumber :Permenkes Nomor 1109/ Menkes/Per.IX/20227

8.4 Massage Therapy pada Ibu

8.4.1 Pijat Tuina

Ibu yang sedang hamil membutuhkan banyak energi. Berbagai gejala bisa muncul seperti ketegangan punggung bawah, pembengkakan, stress, ketegangan emosional, peningkatan tekanan darah maupun gangguan pencernaan. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan memicu terjadinya proses persalinan yang lama.

Pijat tuina bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan otot yang tegang dan meningkatkan sirkulasi limfatik dengan memberikan tekanan ringan di

sepanjang jalur energi dalam tubuh. Pijat tuina merupakan metode pijat prenatal yang direkomendasikan selama kehamilan karena mampu membantu mengatasi ketidaknyamanan yang berkaitan dengan perubahan kerangka dan peredaran darah.

Pijat selama kehamilan harus dilakukan oleh praktisi yang sudah ahli dan pijatan harus lembut. Pada kondisi tertentu pijat tidak boleh dilakukan pada kehamilan trimester pertama dan pada titik akupresur tertentu harus dihindari untuk mencegah terjadinya kontraksi / reaksi yang tidak tepat. Ada beberapa manfaat dari pijat tuina yang dilakukan pada ibu hamil seperti bayi yang dilahirkan cenderung jarang menangis, bayi menyenangi tidur (Al-bedah dkk, 2017).

8.4.2 Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan tindakan pijat yang dilakukan pada ibu menyusui yang dilakukan pada punggung. Pijat ini membantu meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin karena merangsang kelenjar hipofisis posterior untuk memproduksi oksitosin. Selain itu dapat menimbulkan kenyamanan ibu nifas yang berdampak terhadap kenyamanan bayi saat proses menyusui. Pijat oksitosin dilakukan pemijatan pada tulang belakang mulai dari nervus ke 5 – 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah sehingga oksitosin bisa keluar.

Pijat ini akan lebih efektif jika dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam sehari, di pagi dan sore hari. Pijat oksitosin akan lebih baik jika dikombinasikan dengan perawatan payudara. Perawatan payudara dapat dilakukan sejak hamil sampai nifas. Adapun langkah – langkah pemijatan oksitosin adalah sebagai berikut :

1. Untuk Ibu

Ibu diminta duduk dengan nyaman sambil bersandar kedepan, letakkan kepala di atas lengan dan lepaskan bra dan baju bagian atas, sehingga payudara akan tergantung dengan lepas.

2. Untuk Pemijat

- Lumuri kedua tangan dengan baby oil

- Kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjukkan kedepan. Pijatan dimulai dari bagian tulang yang menonjol di tengkuk. Turun sedikit ke bawah kira – kira dua ruas jari dan geser ke kanan ke kiri. Setiap kepalan tangan sekitar dua ruas jari.
- Lakukan pemijatan dengan membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat
- Lakukan pemijatan sekitar 3 menit dan ulangi sebanyak 3 kali
- Kompres pundak dan punggung ibu dengan handuk hangat selesai dilakukan pemijatan (Asih, 2016)

8.5 Massage Therapy pada Bayi

8.5.1 Perkembangan *Massage Therapy* / Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan terapi alternatif tradisional yang telah dilaksanakan di Indonesia secara turun temurun di Indonesia. Tujuan awal pijat tradisional biasanya dilakukan untuk menyembuhkan penyakit, sehingga biasanya dilakukan bersamaan dengan jamu. Pijat dilaksanakan secara terpaksa dan berefek tangisan bayi yang sangat keras. Hal tersebut menyebabkan bayi tidur setelah dipijat karena lelah menangis, bukan karena rileks akibat pijat yang dilakukan terhadap tubuhnya. Minyak yang digunakan untuk pijat menggunakan bahan yang belum terjamin keamanannya untuk bayi, karena bisa menimbulkan efek gatal, panas atau perih pada kulit bayi (Akhirianti & Hainun, 2020).

Seiring perkembangan keilmuan tentang pijat, saat ini terapi pijat menjadi sebuah terapi alternatif pijat modern. Dilakukan dengan menggunakan baby oil yang terbuat dari minyak yang aman untuk kulit bayi dan tanpa memberikan paduan terapi jamu. Pijat bayi modern dilakukan oleh orang terdekat bayi seperti pengasuh dan orang tua serta terapis yang sudah bersertifikat profesional. Pijat ini menggunakan kombinasi konsep ilmiah, kesehatan, seni, kasih sayang dan kepercayaan serta memadukan sentuhan konsep pelayanan kebidanan yang holistik. Dalam pelaksanaannya pijat menunggu kesiapan bayi. Sehingga bayi yang dipijat akan

merasa nyaman, tenang dan tanpa paksaan. Hal inilah yang akan memmbuat bayi tidur pulas setelah dipijat karena rasa nyaman yang dirasakan oleh bayi (Field, 2016).

8.5.2 Manfaat *Massage Therapy* / Pijat Bayi

Adapaun beberapa manfaat dari pijat bayi modern antara lain melancarkan sistem peredaran darah, meningkatkan nafsu makan dan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stress dan tekanan, memperbaiki gangguan tidutr, mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan psikologis, meningkatkan kemampuan sensoris, meningkatkan massa otot, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki pernafasan dan membuat rasa nyaman serta mengurangi emosi.

Bayi yang sudah siap untuk dipijat akan menunjukkan beberapa ekspresi yang dapat dilihat oleh orang tua atau terapis.

Tabel 8.2. Gambaran ekspresi bayi

Ekspresi Bayi	Kontak Mata dan Ekspresi Wajah	Suara	Body Language
Menerima / <i>Engagement cues</i>	✓ Mata terbuka lebar ✓ Menoleh ke kanan dan kiri dan tersenyum ✓ Melihat langsung ke arah pemijat dengan wajah berseri	Mengeluarkan suara ocehan, tersenyum, tertawa, menghisap tangan dengan puas	✓ Tidur terlentang dengan nyaman ✓ Terdapat gerakan lembut pada tangan dan kaki ✓ Open body language ✓ Ada kontak mata dan berusaha meraih pemijat

Ekspresi Bayi	Kontak Mata dan Ekspresi Wajah	Suara	Body Language
Menolak / <i>Disengagement Cues</i>	✓ Mata terpejam dalam kondisi mengantuk, menguap ✓ Memalingkan muka, pandangan dan menggulingkan kepala ✓ Badan kaku	Cegukan, tampak kemerahan pada bagian tubuh, cegukan dan menangis	✓ Berusaha menjauh ✓ Rewel dan gerakan tidak terkontrol ✓ Gerakan menendang / tidak terkendali

Sumber : (Akhirianti & Hainun, 2020).

8.5.3 Persiapan *Massage Therapy* / Pijat Bayi

Menurut Roesli (2013) ada beberapa hal yang dipersiapkan pada saat melakukan pijat bayi yaitu :

1. Waktu

Waktu yang tepat dilakukan pijat bayi diantaranya pada waktu pagi hari, saat orang tua dan anak telah siap untuk memulai hari yang baru dan pada malam hari sebelum tidur untuk membuat tidur.

2. Ruangan

Ruangan yang digunakan adalah ruangan yang hangat, nyaman, tidak bising dan tidak ada lampu di bagian atas kepala anak. Ruangan yang didesain dengan bagus dan menarik akan meningkatkan manfaat dari pijat.

3. Alat

Beberapa alat juga harus tersedia dan dipersiapkan dengan baik seperti alas yang empuk dan lembut, handuk, lap dan baju ganti, minyak untuk memijat, air hangat, waslap dan tissue.

4. Persiapan Pemijat

Pemijat sebaiknya melakukan cuci tangan sebelum melakukan pemijatan terhadap bayi. Kuku pemijat juga harus pendek. Semua barang yang melekat pada tangan

pemijat dan berpotensi melukai bayi harus dilepas. Sebaiknya pemijat tidak sambil bermain dengan handphone dan terapis harus dalam kondisi sehat.

5. Posisi Orang Tua

Jika pemijatan dilakukan oleh orang tua / pengasuh maka beberapa posisi yang dapat dijadikan alternatif adalah sebagai berikut :

- *Cross Legged* adalah posisi kaki ibu disilangkan dan bayi di depan ibu
- *Cradle position* adalah kedua kaki ibu kedepan dan ditekuk , bayi diantara kaki, dan menggunakan bantal
- *Lap position* adalah posisi kedua kaki lurus kedepan dan bayi berada diatas kedua kaki
- *Kneeling* adalah posisi kedua lutut ditekuk ke belakang dan bayi di depan

6. Posisi Bayi

- Menempatkan perlak / handuk dibawah tubuh bayi
- Menggunakan selimut / handuk agar bayi tetap merasa hangat

7. Prinsip Pemijatan

Tabel 8.3. Prinsip Pemijatan pada Bayi

Usia Bayi	Prinsip Pemijatan
0 – 1 bulan	Gerakan pemijatan dengan menggunakan usapan halus, sebelum tali pusat lepas hindari pemijatan di area perut.
1 -3 bulan	Gerakan menggunakan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
3 bulan – 3 tahun	Seluruh gerakan diharapkan menggunakan tekanan dan waktu semakin lama semakin meningkat

Sumber : (Roesli, 2015).

8.5.4 Hal yang harus diperhatikan saat melakukan pijat

Terdapat beberapa hal yang hendaknya tetap harus diperhatikan saat melakukan pemijatan terhadap bayi, diantaranya

1. Sebelum melakukan pijat, pemijat sebaiknya melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu untuk memastikan bahwa bayi tidak mengalami luka atau memar.
2. Menatap mata bayi dengan penuh kasih sayang
3. Berikan iringan musik lembut saat melakukan pemijatan
4. Pemijat juga boleh sambil menyanyi lagu yang menyenangkan bayi
5. Pemijatan awal dengan sentuhan yang ringan kemudian dilanjutkan dengan menambah tekanan pada pijatan sedikit demi sedikit.
6. Jangan lupa pijat dengan menggunakan minyak yang aman untuk kulit bayi
7. Mulailah pemijatan darimanapun, dengan tetap memperhatikan kenyamanan bayi
8. Jika bayi menangis, hentikan pijat sementara dan tunggu bayi tenang dan menerima pemijatan.
9. Mata bayi jangan sampai terkena minyak pijat
10. Jangan lupa tetap melibatkan orang tua atau pengasuh saat melakukan pemijatan
11. Pemijatan yang dilakukan oleh orang tua sendiri akan meningkatkan keterikatan ibu dan bayi.
12. Jangan melakukan pemijatan saat bayi sedang tidak sehat (Subakti & Anggraini, 2008).

8.5.5 Cara Melakukan Pijat Bayi

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan ketika melakukan kegiatan pemijatan pada bayi. Menurut Praningrum, dkk (2017) tebeberapa alternatif gerakan pijat diuraikan pada tabel berikut :

1. Pijat Kaki

Tabel 8.4. Jenis Pijat Kaki

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Indian Massage</i>	Pegang kaki pada pangkal paha, gerakkan tangan dari pangkal paha menuju pergelangan kaki seperti memerah susu
<i>Hug and Glide</i>	Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, lalu peras dan putar dengan lembut
<i>Thum Over Thum</i>	Urut telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dari tumit menuju telapak kaki
<i>Toe Roll</i>	Pijat jari satu persatu dengan gerakan memutar, menjauhi telapak kaki, diakhiri tarikan lembut tiap ujung jari
<i>Press Ball of Foot</i>	Pijat telapak kaki mulai dari batas jari ke arah tumit, tekan bagian bawah tumit dengan jempol ke arah jari kaki
<i>Thumb Press</i>	Tekan kedua ibu jari secara bersamaan di seluruh permukaan telapak kaki, dari tumit ke jari kaki
<i>Top of Root</i>	Pijat punggung kaki dan jari menuju pergelangan kaki secara bergantian dengan menggunakan kedua ibu jari
<i>Angklecircles</i>	Buat gerakan memeras dengan ibu jari di pergelangan kaki
<i>Swedish Massage</i>	Pegang pergelangan kaki bayi dan gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha
<i>Rolling</i>	Pegang pangkal paha dengan kedua tangan, buat gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki
<i>Bottom Relaxer</i>	Letakkan kedua tangan secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Berikan usapan pada kedua kaki bayi dengan lembut dari paha ke pergelangan kaki.
<i>Integration</i>	Usap dada perut dan kaki bayi kemudian digoyang

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017).

2. Pijat Perut

Tabel 8.5. Jenis Pijat Kaki

Jenis Pijat	Cara Melakukan
Mengayuh sepeda	Gerakan memijat perut dari atas ke bawah perut, secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri
Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat	Angkat kedua kaki dengan salah satu tangan, tangan lain memijat perut bayi dari bagian atas sampai jari kaki
<i>Open book</i>	Kedua ibu jari diletakkan di samping kanan dan kiri pusat , gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut
<i>Sun and moon</i>	Buat lingkaran searah jarum jam dengan tangan kiri, pijat mulai perut kanan bawah ke atas kemudian kembali ke kanan bawah membentuk gambar matahari.ulangi beberapa kali.
<i>Love you</i>	I (pijat perut mulai dari kiri atas ke bawah dnegan jari tangan kanan/ huruf T sebanyak 3x. Love (pijat perut bayi membentuk huruf L terbalik, dari kanan atas kekiri atas kemudian kiri atas ke kiri bawah. You (pijat perut membentuk huruf U)
<i>Walking</i>	Letakkan Ujung jari satu tangan pada perut bagian kanan lalu gerakkan tangan pada perut bayi dari kanan ke kiri perut untuk mengeluarkan gelembung.

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017).

3. Massage Dada

Tabel 8.6. Jenis Pijat Dada

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Open Book</i>	Buat gerakan yang menggambarkan jantung, buat gerakan ke atas sampai bawah leher dan kembali ke ulu hati
<i>Butterfly</i>	Buat gerakan diagonal seperti gambaran kupu - kupu

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Integration</i>	Usap punggung, dada, perut dan kakai lalu goyangkan

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017).

4. Tangan dan Lengan

Tabel 8.7. Jenis Pijat Tangan dan Lengan

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Lymphatic Drainage</i>	Gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah
<i>Indian massage</i>	Pegang lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan, gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan
<i>Hug and Glide</i>	Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan
<i>Palm stroke and Finger Roll</i>	Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari , pijat satu persatu ke arah ujung jari , akhiri gerakan dengan tarikan lembut di setiap ujung jari.
<i>Sentuhan Punggung Tangan</i>	Letakkan tangan bayi pada kedua tangan anda, usap punggung tangan bayi dari pergelangan tangan ke arah jari – jari.
<i>Wrsit Circles</i>	Peras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk
<i>Sewdish Massage</i>	Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan
Menggulung	Lakukan gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017).

5. Muka dan Wajah

Tabel 8.8. Jenis Pijat Muka dan Wajah

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Open Book</i>	Tekankan jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi dan buatlah gerakan melingkar kecil di daerah pelipis
<i>top of eye brows</i>	Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis mata, dan pijat lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata seolah menyetrika alis
<i>toward bridge nose and under the cheekbone</i>	Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis, tekankan ibu jari pada pertengahan kedua alis, turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan mmebuat gerakan ke samping dan atas
<i>Smile</i>	Letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung bayi, buat gerakan seolah membuat bayi tersenyum
<i>Jaw circle</i>	Buatlah lingkaran kecil di daerah rahang bayi dengan jari kedua tangan , seakan membuat bayi tersenyum

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017).

6. Punggung

Tabel 8.9. Jenis Pijat Punggung

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Back and Forth</i>	Bayi tengkurapkan melintang di depan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki di sebelah kanan Pijat sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, mulai dari bawah leher damapi kepantat dan kembali lagi ke leher
<i>Sweeping From Neck to Bottom</i>	Pegang pantat bayi dengan tangan kanan, lalu pijat leher kebawah dengan tangan kiri sampai bertemu dengan tangan kanan, seolah meyetrika punggung

Jenis Pijat	Cara Melakukan
<i>Sweeping from Neck to Feet</i>	Ulangi gerakan seperti menyetrika punggung dan lanjutkan sampai ke tumit kaki bayi
<i>Back Circles</i>	Buat gerakan melingkar kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang belakang
<i>Combing</i>	Tekankan kelima jari anda dengan lembut pada punggung bayi, lalu buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi

Sumber : (Prananingrum dkk. 2017)

8.6 Evidance Based Massage Therapy dalam Kebidanan

Terdapat beberapa hasil penelitian yang mendukung praktik melaksanakan terapi pijat pada ibu hamil, nifas dan bayi yaitu:

1. Pijat dapat menurunkan kecemasan, depresi, nyeri kaki dan nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam kurun waktu 30 tahun terakhir penggunaan terapi pijat ibu hamil telah banyak dilakukan dan dimanfaatkan (Pachtman & Fogarty , 2021)
2. Penelitian dilakukan terhadap 120 ibu hamil primipara dan dilakukan pemijatan. Setelah 30 menit dilakukan evaluasi dengan hasil ibu hamil yang dipijat akan mempunyai skala nyeri yang lebih rendah dibanding ibu yang tidak dipijat. Sehingga kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan akan menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat terbukti efektif mengurangi kecemasan ibu dan rasa sakit selama menjelang persalinan (Mortazavi et al, 2012).
3. Terapi pijat terbukti mempengaruhi kadar bilirubin pada bayi baru lahir yang lahir prematur. Sehingga kebutuhan fototerapi dapat ditunda karena bilirubin dapat dikendalikan dengan baik (Mahdi et al, 2015).
4. Pijat terapeutik memberikan manfaat penurunan rasesakit, mual, stress, kecemasan dan peningkatan sel darah putih pada anak – anak dengan kanker (Jocelyn et al, 2012).

5. Pijat bayi yang dilakukan pada bayi prematur di ruang NICU terbukti memperpendek lama rawat inap, mengurangi rasa sakit meningkatkan berat badan dan memperbaiki perkembangan saraf (Pados et al, 2019).
6. Bayi usia 3- 8 bulan yang dipijit dengan intensitas dua bulan sekali, sebagian besar(81%) akan mengalami kenaikan berat badan. Sehingga menunjukkan hasil bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi (Khalifatunnisak dkk.2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiriyanti, Evi, Nur dan Hainun, Nisa. 2020. *Mengenal Terapi Komplementer Dalam Kebidanan Pada Ibu Nifas, Ibu menyusui, Bayi dan Balita*. Jakarta: Trans Info Media
- Al-Bedah, Abdullah & Ali, Gazzaffi & Aboushanab, Tamer & Qureshi, Naseem. 2017. *Tui Na (or Tuina) Massage: A Minireview of Pertinent Literature, 1970-2017. Journal of Complementary and Alternative Medical Research*. 3. 1-14. 10.9734/JOCAMR/2017/32941.
- Ang, Jocelyn & Lua, Jorge & Mathur, Ambika & Thomas, Ronald & Asmar, Basim & Savasan, Sureyya & Buck, Steven & Long, Michael & Shankaran, Seetha. 2012. *A Randomized Placebo-Controlled Trial of Massage Therapy on the Immune System of Preterm Infants. Pediatrics*. 130. 10.1542/peds.2012-0196.
- Asih Yurasih. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta Timur : Trans Info Media
- Bakken, Earl E. 2016. *What Is a Holistic Approach to Pregnancy and Childbirth?*<https://www.takingcharge.csh.umn.edu/holisticare>.
- Basiri-Moghadam, Mahdi et al. 2015. "The effect of massage on neonatal jaundice in stable preterm newborn infants: a randomized controlled trial." *JPM. The Journal of the Pakistan Medical Association* vol. 65 (6): 602-611
- Ernst, T. 2003. *The Safety of Massage Therapy. Rheumatology*, 42 (9), 1101-1106, <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keg306>
- Field, T., et al. (2016). Infant Behavior and Development Mothers massaging their newborns with lotion versus no lotion enhances mothers ' and newborns ' sleep. *Infant Behavior and Development*, 45, 31-37.

- Helen G. Hall, Lisa G. McKenna, Debra L. Griffiths, 2010. *Midwives' support for Complementary and Alternative Medicine: A literature review, Women and Birth*, Volume 25, Issue 1, 2012, Pages 4-12, ISSN 1871-5192
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2010.12.005>.
- Khalifatunnisak dkk. 2022. Optimalisasi Pertumbuhan Bayi Melalui Pijat Bayi. *Journal of Nursing and Health*. 7(2). 182-187. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/167/173>
- Mortazavi, Seyede Hamideh .2012. "Effects of massage therapy and presence of attendant on pain, anxiety and satisfaction during labor." *Archives of gynecology and obstetrics* .286(1). 19-23. doi:10.1007/s00404-012-2227-4
- Pachtman Shetty SL, Fogarty S. Massage During Pregnancy and Postpartum. *Clin Obstet Gynecol*. 2021 Sep 1;64(3):648-660. doi: 10.1097/GRF.0000000000000638. PMID: 34323238
- Pados, Britt Frisk, and Kelly McGlothen-Bell. 2019. "Benefits of Infant Massage for Infants and Parents in the NICU." *Nursing for women's health* vol. 23(3): 265-271. doi:10.1016/j.nwh.2019.03.004
- Prananingrum, Ratih. dkk. 2017. *Panduan Pijat Bayi*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Retnosari, Ekadewi, dkk. 2022. *Buku Ajar Konsep Holistik Massage*. Malang: Literasi Nusantara
- Roesli, 2015. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Setyani, Rizka Ayu. 2020. *Kebidanan Komplementer dengan Pendekatan Holistik*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Setyani, Rizka Ayu & Argaheni, Niken Bayu. 2021. *Terapi Komplementer Ibu dan Anak*. Jakarta : Salemba medika

- Subakti , Yazid & Anggraini, Deri Rizky. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyumedia
- Suptiani, Laili Putri & Sunjaya, Deni K. 2022. *Model Konseptual Pelayanan Kebidanan Holistik pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Garut*. Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JIKS), 04(01), 84-89. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/9489>.
- Ventegodt, Soren & Kandel, Isack & Ervin, David & Merrick, Joav. 2016. *Concepts of Holistic Care*. 10.1007/978-3-319-18096-0_148.

BAB 9

HERBAL DALAM KEBIDANAN

Oleh Zuhrotunida

9.1 Pendahuluan

Indonesia salahsatu negara yang kaya akan alam baik dalam unsur hara, flora dan faunanya. Disamping itu Indonesia sebagai salahsatu negara yang terkenal kaya akan etnik budaya bangsa, yang terus senantiasa dilestarikan dengan cara diturun temurun kan dari nenek moyang hingga generasi saat ini. Berikut dengan kebiasaan para leluhur dalam upaya pengobatan tradisional yang dilakukan ditiap tiap suku dengan etniknya masing masing. Seiring dengan perkembangan IPTEK yang juga mempengaruhi dunia pengobatan tradisional menjadi alternatif dalam pencegahan dan pengobatan suatu penyakit. Kesadaran masyarakat akan besarnya potensi alam yang dapat dimanfaatkan, yang mempengaruhi paradigma untuk Kembali pada alam (*back to nature*). Pengobatan tradisional diyakini memiliki tingkat efektifitas yang sama dengan pengobatan konvensional dengan salahsatu kelebihanannya adalah minimal dalam efek samping.

Bahan atau campuran yang digunakan untuk mencegah, mengurangi dan menyembuhkan penyakit, adalah definisi obat yang dimaksud dari UU Kesehatan No. 23 tahun 1992. Sedangkan PP No. 103 tahun 2014 yang membahas tentang pelayanan Kesehatan tradisional, mengakui bahwa sediaan nabati, hewani, mineral atau galenik yang telah digunakan sebagai pengobatan secara turun-temurun dikenalm dengan istilah pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional adalah pendamping pengobatan konvensional. Obat tradisional dapat memberikan pilihan alternatif bagi mereka yang lebih memilih pengobatan alami atau memiliki akses terbatas ke fasilitas

kesehatan modern. Namun, sangat penting untuk memastikan bahwa obat tradisional ini aman, efektif, dan memenuhi standar kualitas.

Sebagai warisan nenek moyang yang diyakini besar kebermanfaatannya dalam pengobatan, maka perlu upaya kita dalam mempertahankan, melestarikan dan mengembangkan pengobatan tradisional melalui kajian keilmuan berbasis penelitian, sehingga dapat didukung dengan alasan ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Pengobatan tradisional yang menggunakan campuran yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dikenal dengan pengobatan herbal.

9.2 Herbal

9.2.1 Definisi Herbal

Menurut World Health Organization (WHO), herbal didefinisikan sebagai seluruh bagian tanaman, seperti akar, batang, kayu, daun, bunga dan bagian lainnya yang dapat terfragmentasi. Bahan obat herbal yang digunakan haruslah bahan alami yang bersifat aman, bebas dari zat-zat yang berbahaya. Obat herbal telah digunakan secara turun temurun dalam mengobati berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Penggunaan pengobatan alami telah mendapatkan perhatian masyarakat dalam beberapa tahun terakhir karena orang mencari pengobatan alternatif untuk pengobatan tradisional.

Penting untuk dicatat bahwa tidak semua obat herbal aman atau efektif. Sangat penting untuk berkonsultasi dengan tenaga ahli yang profesional sebelum menggunakan bahan suplemen atau obat herbal apa pun, terutama jika Anda mengonsumsi obat resep atau memiliki kondisi kesehatan yang mendasarinya. Jamu bisa menjadi tambahan yang berharga untuk rejimen kesehatan seseorang bila digunakan dengan aman dan tepat. Sangat penting untuk melakukan riset dan mencari panduan dari profesional perawatan kesehatan untuk memastikan hasil terbaik.

Pengobatan herbal adalah pengobatan dengan menggunakan bahan obat yang terbuat dari tanaman atau bagian bagiannya dalam upaya mengurangi, menghilangkan penyakit atau menyembuhkan seseorang dari penyakit. Obat herbal adalah obat yang dibuat dari bahan alam, baik tumbuhan, hewan atau mineral. Pengobatan tradisional adalah upaya pencegahan maupun pengobatan dengan menggunakan bahan ramuan yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral yang dilakukan secara turun temurun.

Berdasarkan uraian diatas, maka jelas kiranya perbedaan antara pengobatan tradisional dengan pengobatan herbal, bahwa obat tradisional sudah bisa dipastikan merupakan obat herbal, namun obat herbal belum tentu obat tradisional. Hal ini dikarenakan, banyaknya temuan temuan baru tanaman (herbal) yang memiliki manfaat lain, yang belum dilakukan atau digunakan secara turun temurun. (Gayatri, 2021).

9.2.2 Kelompok Herbal

Di Bali, mereka memiliki cara pengobatan tradisional yang disebut usada. Usada adalah tentang menggunakan tanaman untuk membuat obat. Usada yang paling utama disebut Usada Taru Premana. Mereka membagi tanaman menjadi tiga kelompok berdasarkan apa yang mereka lakukan: panas, sedang, dan dingin. Jika bunganya berwarna putih, kuning, atau hijau, termasuk dalam kelompok panas. Jika bunganya berbeda warna, mereka termasuk dalam kelompok sedang. Dan jika bunganya berwarna merah atau biru, mereka termasuk dalam kelompok dingin. Mereka juga membagi tumbuhan menjadi dua kelompok berdasarkan rasa: tumbuhan panas terasa pahit, pedas, atau asam, sedangkan tumbuhan dingin terasa manis atau asam.

9.3 Aplikasi Herbal dalam Praktik Kebidanan

9.3.1 Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi menurunnya kadar haemoglobin darah. Anemia lebih sering terjadi pada wanita karena wanita mengalami kondisi menstruasi, kehamilan, dan

melahirkan. Banyak factor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia selain dari peristiwa alamiahnya Wanita ditiap bulannya (Menstruasi), diantaranya adalah factor yang mendominasi adalah factor *life style* (pola hidup), gizi atau makanan minuman yang dikonsumsi, pola istirahat dan olahraga.

Anemia diklasifikasikan menjadi 4 macam, yaitu anemia defisiensi besi, anemia megaloblastik, anemia hemolitik, dan anemia hipoplastik dan aplastic. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana kadar haemoglobine dalam darah kurang dari 11 gr/dl, namun seorang wanita dikatakan anemia jika kadar haemoglobinenya kurang dari 12-15gr/dl. Dari sekian banyak klasifikasi anemia, anemia terbanyak yang dialami oleh Wanita adalah Anemia defisiensi zat besi dan anemia megaloblastic.

Anemia adalah kondisi dimana tubuh kekurangan zat haemoglobin dalam darah. Dari beberapa jenis anemia, yang lebih banyak dialami oleh para Wanita adalah anemia yang disebabkan karena kurangnya zat besi dalam darah (defisiensi zat besi (Fe)) melalui perdarahan. Jenis anemia lainnya (megaloclastik) disebabkan karena kurangnya zat Asam folat dalam tubuh. Oleh karenanya ke-2 zat ini (zat besi dan Asam folat) sangat penting dan sangat dibutuhkan tubuh dalam mengantisipasi anemia.

Komposisi zat yang mempengaruhi kadar haemoglobine, adalah;

- 1) Zat besi (Fe)
- 2) Vit. C
- 3) Vit. A
- 4) Vit. B12
- 5) Folat
- 6) Riboflavin
- 7) Asam Folat
- 8) Protein

Upaya mengantisipasi dan mengobati anemia, dapat dilakukan dengan penggunaan beberapa obat herbal yang memiliki komposisi zat gizi tersebut, diantaranya;

9.3.1.1 Buah Bit

Buah Bit (*Beta Vulgaris L*), tanaman yang kerap digunakan bagian umbinya yang memiliki warna ungu kemerahan, termasuk dalam kelompok tanaman *Amaranthaceae*. Bit adalah suatu tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan pangan dan belum banyak diketahui kebermanfaatannya oleh masyarakat. Pigmen yang berwarna merah keunguan pada buah bit adalah pigmen *Betalain*. Pigmen *betalain* diyakini sebagai zat antioksidan dan sebagai radikal savenging atau pelindung dari gangguan stress oksidatif.

Tabel 9.1. Kandungan Gizi buah Bit per 100 gr

Zat Gizi Makanan	Kandungan	Zat Gizi Makanan	Kandungan
Air	87,06gr	Abu	1,12gr
Karbohidrat	9,96 gr	Vit A	2 µg
Energi	44 kkal	Vit C	3,6 mg
Protein (As. Amino)	1,68 gr	Vit E (α-tokoferol)	0,04 mg
serat	2,0 gr	Vit K (filokuinon)	0,2 µg
Gula total	7,96 gr	Vit B1 (Tiamin)	0.027mg
Kalium	305 mg	Vit B2 (Riboflavin)	0,040 mg
Fosfor	38 mg	Vit B3 (Niasin)	0, 331 mg
Magnesium	23 mg	Vit B5 (As Pantotenat)	0,155 mg
Kalsium	16 mg	Vit B6 (Piridoksina)	0,067 mg
Kolina	6 mg	Vit B9 (Folat total)	80 µg
Zat Besi	0,79 mg	Zinc	0,35 mg
Selenium	0,7 µg		

Sumber ; DKGBM, 2019

Pembentukan sel sel darah merah sangat dibutuhkan banyak zat vitamin dan mineral. Selain zat besi (Fe), Vit B dan Vit A sangat dibutuhkan untuk produksi haemoglobine yang

tepat. Vitamin B1, B2, B3 dan vitamin A dalam bentuk *beta karoten* serta merupakan sumber dari asam folat Asam folat. Vit C juga turut berperan dalam mengikat haemoglobine agar tidak terjadi penguraian. Vit C memiliki sifat mudah larut dalam air namun mudah teroksidasi terutama jika terkena panas. Vitamin C juga sebagai *enhancer* yang kuat dalam mereduksi ion *ferri* menjadi ion *ferro*, sehingga mudah diserap. Absorpsi besi dalam bentuk non hem akan diikat oleh adanya vitamin C dan meningkatkan proses penyerapan zat besi empat kali lipatnya (Almatsier, 2003).

Cara Mengonsumsi Buah Bit:

Untuk mengatasi masalah anemia, Buah Bit yang pada umumnya dikonsumsi dalam bentuk Jus/minuman dapat dikonsumsi 1 minggu tiga kali selama 4 minggu. Menurut penelitian Risnawati, 2021 bahwa dengan mengonsumsi jus buah bit secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu, terjadi perubahan kadar haemoglobin dengan rata-rata 0.88 gr/dl.

Berdasarkan penelitian happinasari, 2015 bahwa dengan mengonsumsi jus buah bit sebanyak 500ml selama satu minggu, dapat meningkatkan kadar haemoglobine dengan rata rata 1.30 gr/dl.

9.3.1.2 Kurma

Kurma adalah salahsatu jenis buah khas timur tengah, yang dalam Bahasa Latin disebut *Phoenix dactylifera*, kurma termasuk dalam keluarga *Arecaceae* adalah buah yang dijadikan sebagai alternatif pencegahan anemia, karena kandungan Fe yang dikandungnya. Kurma memiliki komponen zat zat penting seperti kadar zat besi (Fe), Vitamin C yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Rahandayani, 2022).



Tabel 9.2. Kandungan Kurma per 100gr

Zat Gizi Makanan	Kandungan	Zat Gizi Makanan	Kandungan
Air	8,35 gr	Mangan	2,224 mg
Energi	371 Kkal	Selenium	16,4 mg
Lemak	6,98 gr	Vit B1	0,892 mg
Abu	3,43 gr	Riboflavin	1,017 mg
zat besi	10.70 mg	Niasin	11,968 mg
karbohidrat	72,41 gr	Pantotenat (B5)	0,675 mg
Gula Total	30,85 gr	Vit B6	1,197 mg
protein	8.82 gram	Folat Total	239 mg
kalsium	297 mg	vitamin C	0,8 gram
Serat total	6.9 gram	Tembaga	0,364 mg
Magnesium	92 mg		
Fosfor	296 mg		
Kalium	374 mg		
Natrium	516 mg		
Zinc	1,94 mg		

Sumber ; DKGBM, 2019

Berdasarkan table diatas, kurma banyak mengandung zat booster haemoglobine, diantaranya kadar zat besi (Fe) yang tinggi, yakni 10,70 mg yang dibantu dengan adanya kandungan vitamin C sebesar 0.8 gr atau 80 mg. Seperti halnya yang telah dijelaskan dalam bahasan kurma, bahwa Vit C memiliki sifat *enhancer* yang kuat dalam mereduksi ion *ferri* menjadi ion *ferro*,

sehingga mudah diserap. Absorpsi besi dalam bentuk non hem akan diikat oleh adanya vitamin C dan meningkatkan proses penyerapan zat besi empat kali lipatnya (Almatsier, 2003). Sudah dapat dipastikan bahwa mengkonsumsi kurma dapat membantu proses perbaikan haemoglobin. Menurut penelitian pravitasari, 2014 bahwa kadar haemoglobin yang terjadi setelah mengkonsumsi sari kurma sebanyak 10cc dalam 10 hari, mengalami peningkatan dengan rata rata 1.5gr%. Kurma yang telah diekstrak (*Phonix Dactylifera*) akan menstimulasi sekresi ezim *erythropoietin* yang membantu merangsang produksi sel darah merah dalam sumsum tulang (Hemopoiesis), (Utami, 2017).

9.3.1.3 Madu

Definisi Madu

Madu cairan yang dihasilkan oleh lebah yang diolah dari enzyme dan inti nectar bunga pada sarangnya. Madu dominan dengan tekstur yang kental, lengket dan manis, sehingga banyak dikonsumsi oleh masyarakat.

Jenis-jenis madu

Berdasarkan manfaatnya madu dibedakan menjadi :

1. Madu hutan (multifloral)

Madu jenis khusus ini dapat membantu mengatasi tekanan darah rendah, menambah nafsu makan, mengobati anemia, rematik, dan mempercepat penyembuhan luka. Madu kastanye yang berwarna gelap sangat baik untuk aliran darah Anda dan dapat mencegah anemia dan infeksi pada saluran kemih Anda.

2. Madu pollen

Madu pollen adalah jenis madu yang bercampur dengan tepung sari bunga. Madu jenis ini bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, hormon, menyembuhkan keputihan bagi wanita, menyuburkan reproduksi, menghaluskan wajah, dan menghilangkan jerawat.

3. Madu super

Madu super adalah madu yang bercampur tepung sari bunga dan royal jelly. Madu jenis ini bermanfaat untuk menyembuhkan darah tinggi, jantung, sel tubuh yang rusak, dan mempercepat penyembuhan luka

Kandungan Madu

Madu cairan yang dihasilkan oleh lebah yang diolah dari enzyme dan inti nectar bunga pada sarangnya. Madu dominan dengan tekstrur yang kental, lengket dan manis, sehingga banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Madu mengandung zat zat khusus, diantaranya gula (fruktosa, glukosa, maltose dan sukrosa), Asam Amino (lisin dan histidine), Asam Glikolat dan Asam Laktat yang mudah diserap tubuh manusia.

Madu juga mengandung banyak Vitamin dan mineral, seperti kalsium, potasium, dan zat besi, vitamin, seperti Vit. A, vit C dan vitamin B1, B2, dan B6, serta antibiotika, riboflavin, biotin, asam folat, asam pantotenat, pyro-doxin dan asam nikotinat (Wulandari, 2015).

Tabel 9.3. Nutrisi Madu per 100gr

Zat Gizi Makanan	Kandungan	Zat Gizi Makanan	Kandungan
Karbohidrat	82.4g	Kalsium	6mg
Fruktosa	38.5g	Besi	0.42mg
Glukosa	31g	Magnesium	2mg
Sukrosa	1g	Phosporus	4mg
Lemak	0g	Potassium	52mg
Protein	0.3g	Sodium	4mg
Air	1g	Zinc	0.22mg
Vit. B2	0.038mg	Vit. B6	0.024mg
Vit. B3	0.121mg	Vit. B9	0.002mg
Vit. B5	0.068mg	Vit. C	0.5mg

Sumber ; DKGBM, 2019

Fungsi Madu :

Selain dari perbaikan kadar haemoglobine, madu juga berfungsi sebagai antibiotik, antioksidan, antiseptic, antifungal dan bersifat antivirus.

9.3.2 Emesis

Emesis adalah kondisi Mual muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan, namun tidak menutup juga dialami pada pertengahan masa kehamilan (trimester II). Emesis dapat dikatakan sebagai kondisi yang fisiologis, lazim terjadi pada ibu hamil, namun apabila terjadi mual muntah yang berlebihan (*hiperemesis gravidarum*), maka hal ini menjadi kondisi diluar kenormalan (patologis) yang apabila dibiarkan maka akan berakibat pada kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi.

Emesis gravidarum dapat diobati dengan terapi farmakologis, termasuk dengan pemberian *pyridoxine* (B6 Vitamin) *doxylamine*, antiemetik, antihistamin dan antikolinergik, obat kortikosteroid yang mempunyai efek samping sakit kepala, mengantuk, kesemutan yang dapat membahayakan ibu dan bayi dalam kandungan (Nainar et al., 2019). sebagai terapi nonfarmakologis, mencari bahan obat herbal yang memiliki kandungan gizi yang sama dalam terapi farmakologi, maka berikut adalah obat herbal yang dapat mengurangi bahkan mengobati emesis gravidarum.

9.3.2.1 Jahe

Jahe salah satu rempah tradisional yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat. Jahe banyak dimanfaatkan pada bagian akar (rimpang)nya. Olahan jahe dapat berupa minuman penghangat tubuh, selain itu, jahe juga dimanfaatkan sebagai rempah dapur. Selain itu, secara umum jahe memiliki kegunaan lain yakni untuk karena jahe dipercaya kaya akan antioksidan yang dapat melindungi sel dari kerusakan, sehingga diyakini dapat mengatasi beberapa penyakit diantaranya rematik, asma,

stroke, sakit gigi, diabetes, sakit otot, tenggorokan, kram, hipertensi, mual, demam dan infeksi.

Banyak orang menganggap semua jahe itu sama. Namun berbeda jenis berbeda pula karakteristik dan manfaatnya. Jika dilihat berdasarkan jenisnya, jahe digolongkan menjadi 3 jenis, yakni;

- a. Jahe emprit atau jahe putih kecil (*Zingiber officinale* var. *amarum*)

Jahe emprit adalah jahe dengan bentuk rimpang yang kecil, rata dan cenderung pipih. Jahe emprit tidak mengeluarkan aroma yang tajam dan terasa lebih pedas. Meskipun demikian, tekstur dari jahe emprit ini juga lebih lembut dibandingkan dengan jenis jahe yang lain. Kandungan jahe emprit memiliki tingkat efektivitas kerja yang sama dengan vitamin B6 yang mampu mengatasi rasa mual yang timbulkan dari kehamilan (emesis).

Jahe emprit mengandung Zingiberena (*zingirona*) essential minyak, *zingiberol*, *bisabilena*, kurkumen, *gingerol*, *flandrene*, vitamin A, dan damar pahit yang dapat memblokir *serotonin*, *neurotransmitter* yang disintesis di *serotonergic neuron* di sistem saraf, pusat dan sel *enterochromafin* di saluran pencernaan sehingga yang dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di perut sehingga bisa mengatasi mual, muntah (Ningsih et al., 2020)

- b. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*)

Jahe merah mempunyai rimpang berwarna merah hingga jingga muda serta memiliki aroma tajam dan rasa yang pedas. Jahe merah mengandung zat *gingerol* dan *shogaol* sebagai antioksidan. Warna merah yang timbul pada kulitnya mengandung *antosianin* yang sangat baik untuk tubuh.

Kandungan lainnya adalah *zingeron* dan zat *phenolic*, yang berfungsi sebagai Pereda gejala iritasi pada system pencernaan dan mencegah kontraksi pada perut. Senyawa dalam jahe juga bersifat sebagai imunomodulator yang mengembalikan, memperbaiki fungsi sistem imun yang terganggu serta menekan respons imun.

- c. Jahe gajah (*Zingiber officinale* var. *officinarum*)

Kandungan Jahe :

Pada dasarnya yang terkandung dalam semua jenis jahe adalah sama, namun ada beberapa kandungan zat yang memiliki kadar lebih tinggi dibandingkan dengan jenis jahe lainnya.

Tabel 9.5. Kandungan zat gizi pada rimpang jahe per 100gr

Jenis Zat Gizi	Nilai Gizi
Energi	79 kkal
Karbohidrat	17,86 g
Serat	3,60 g
Protein	3,57 g
Sodium	14 mg
Zat besi	1,15 g
Potasium	33 mg
Vitamin C	7,70 mg

Sumber ; DKGBM, 2019

Semua jahe, Sama sama memiliki kandungan akan zat karbohidrat, serat, protein, mineral seperti zat besi dan potasium, serta vitamin seperti vitamin C. yang membedakannya adalah kandungan zat minyak atsiri. Minyak atsiri sebagai antioksidan dan anti inflamasi yang ampuh untuk menangkal radikal bebas, sehingga dapat meningkatkan sistem imun tubuh.

Tabel 9.6. Kandungan minyak Atsiri

Jahe Empirit	Jahe Merah	Jahe Gajah
1,5-3,5 persen	2,6-3,9 persen	0,82-1,66 persen

Sumber ; DKGBM, 2019

Jahe juga mengandung antioksidan berupa oleoresin sekitar 4,0 persen – 7,5 persen diantaranya yaitu *gingerol* dan *shogaol* yang memberikan rasa pedas dalam jahe. Menurut Kaban et al.(2016), jahe mengandung *alkaloid*, *flavonoid*, *fenolik*, *triterpenoid*, dan *saponin*.

Jahe Sebagai anti emesis

Senyawa aktif atsiri yang terkandung pada jahe memiliki kadar sebesar 1-3% dari bobot jahe. Senyawa yang terkandung dalam minyak atsiri pada jahe adalah kelompok *sesquiterpen*, seperti *bisapolen*, *zingiberen*, dan *zingiberol*. Senyawa-senyawa aktif ini memiliki efek farmakologis diantaranya sebagai obat karminatif atau jenis obat yang digunakan untuk meredakan kolik angin dalam perut. stimulan terhadap gastro intestinal tractus, antispasmodic atau obat oabatan yang memiliki sifat relaksan otot. Jahe juga berfungsi sebagai Analgesik, antifatulen, mengatasi masalah pencernaan, antitusif, sebagai pencakar, meningkatkan aktivitas berbagai enzim di usus, (Sari Dewi., 2021; Rehman et al.,2011).

Jahe sebagai Anti Inflamasi

Jahe banyak mengandung berbagai senyawa kimia aktif primer maupun sekunder, satu diantaranya adalah senyawa *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeron*. Jahe merah mengandung senyawa *gingerol* tertinggi dibandingkan yang terkandung pada jahe lainnya. Senyawa-senyawa tersebut diyakini sebagai zat *antiinflamasi*. *Inflamasi* merupakan suatu keadaan dimana terjadi kerusakan jaringan atau adanya peristiwa peradangan yang menyebabkan kerusakan pada jaringan. Selain itu, jahe juga mampu meredakan rasa nyeri akibat *osteoarthritis* dan *rheumatoid arthritis*. Senyawa *gingerol* dapat menghambat *sitokin* yang mampu meningkatkan sel radang. Selain itu, senyawa ini dapat menghambat meningkatnya NF-kB, yaitu salah satu komponen inflamasi (Sari Dewi., 2021; Roufogalis, 2014).

Pengujian atau uji klinik jahe yakni dengan meminum seduhan jahe secara teratur 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 4 hari dalam satu minggu sudah efektif untuk menurunkan *Nausea and Vomiting in Early Pregnancy (NVEP)* emesis gravidarum pada trimester pertama. Menurut (Wiraharja et al., 2011) selain sebagai zat antiinflamasi, senyawa *gingerol* juga bersifat blockade atau memblokir produksi serotonin zat yang berperan menimbulkan rasa mual dan muntah. Jahe berperan, menstimulasi motilitas traktus gastrointestinal dan menstimulasi pengeluaran saliva. *gingerol* juga berperan dalam mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, sehingga mampu menekan rasa mual dan keinginan untuk muntah (Anne Rufaridah, Yelly Herien, Englia Mofa. 2019).

9.3.2.2 *Papermint* (Daun Mint)

Daun mint merupakan salah satu tanaman herbal yang memberikan aroma khusus (aromatic) yang mampu menghasilkan minyak atsiri yang dikenal dengan minyak permen (peppermint oil). Menurut Sastrohamidjojo (2004), kandungan mentol pada minyak permen yakni sekitar 70 – 80 persen. Oleh karena itu, menthol digunakan secara luas baik dalam bidang obat-obatan, maupun sebagai bahan yang dicampurkan dalam makanan, minuman, pasta gigi. Penggunaan daun mint lebih banyak difungsikan sebagai alat terapi juga pencegahan penyakit. Daun peppermint termasuk tanaman herbal karena memang lebih banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional. Minyak permen juga mampu meringankan keluhan perut kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminative yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/ menghilangkan mual muntah. (hartati., 2021; Ira, 2012).

Kandungan Daun Mint

Kandungan utama dari minyak daun mint (*Mentha piperita* L.) adalah *menthol* 73,7-85,8%. Selain itu, kandungan monoterpene, menthofuran, sesquiterpene, triterpene, flavonoid, karotenoid, tannin dan beberapa mineral lain juga

ditemukan dari minyak daun mint (*Mentha piperita* L. 2021). Daun mint juga banyak mengandung fosfor, kalium, Vitamin C, D, E dan vitamin A yang digunakan sebagai zat antiinflamasi yang melindungi tubuh dan jaringan dari ancaman kerusakan.

Khasiat Daun Mint

Daun mint yang kaya akan kandungan mentolnya, mampu memberikan manfaat diantaranya sebagai anti depresan, relaksan alami yang dapat memberikan efek relaksasi pada otot saluran pencernaan., antitusif, diaforetik (menghangatkan dan menginduksi keringat) dan antiinflamasi (Anti radang). Minyak *Mentha* memiliki sifat yang mudah menguap dan berbau tajam yang diikuti dengan memberikan rasa hangat dan diikuti dengan rasa dingin menyegarkan (Hadipoentyanti, 2012).

9.3.2.3 Daun Kelor

Moringa oleifera Lam atau dikenal juga dengan tanaman Kelor telah dikenal manfaatnya bagi kesehatan sebagai obat herbal. Tanaman kelor banyak mengandung nutrisi, zat mineral seperti Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, zat besi, magnesium. antioksidan, beta-karoten, *quercetin*, dan asam *klorogenat* yang terdapat pada daunnya.

Tabel 9.7. Kandungan dalam 100gr daun kelor

Zat Gizi Makanan	Kandungan	Zat Gizi Makanan	Kandungan
Abu	2,6 gr	Air	80,3 gr
Besi (Fe)	2,1 mg	Beta Karoten	3,972 mikrogr
Energi	61 Kal	Fospor	36 mg
Kalium	181,2 mg	Kalsium	255 mg
Karbohidrat	10 gr	Karoten total	6,071 mg
Lemak	0,9 gr	Natrium	45 mg
Niasin	4,0 mg	Protein	6,1 gr
Vit B2 (Riboflavin)	0,10 mg	Seng (Zn)	0,6 mg
Serat	0,9 gr	Tembaga	0,10 mg
Vit B1 (thiamin)	0,10 mg	Vit C	13 mg

Sumber : TKPI, 2019

Tingginya kadar zat besi (Fe) dan Vitamin C pada daun kelor, menjadi alternatif pencegahan dan pengobatan Anemia. Berdasarkan penelitian, ibu yang mengkonsumsi daun kelor mengalami kenaikan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 0,6054 g%.

9.3.3 Anti Nyeri

9.3.3.1 Jahe

Jahe sebagai analgesic

Jahe tanaman tradisional yang memiliki banyak manfaat, diantara lain adalah; sebagai analgesic atau anti nyeri. Berdasarkan penelitian Mantiri et al, 2013, bahwa ekstrak air jahe merah memiliki efektivitas yang lebih cepat dibandingkan dengan penggunaan aspirin. Hal ini dikarenakan jahe merah memiliki unsur senyawa seperti senyawa *gingerol*, *shogaol*, *zingeron*, *diarylheptanoid* dan derivatnya, khususnya paradol yang dapat menyebabkan berkurangnya rasa nyeri yang mampu menurunkan pembentukan atau biosintesis prostaglandin (Mantiriet al.,2013).

9.3.3.2 Penyembuhan luka

Luka adalah keadaan hilang/ terputusnya kontinuitas jaringan baik yang diakibatkan oleh trauma, kimiawi, listrik dan lain sebagainya. Penyembuhan luka adalah regenerasi sel dan jaringan akibat adanya kerusakan. Penyembuhan luka dipengaruhi oleh banyak factor diantaranya adalah factor gizi dengan tingkat konsumsi protein yang baik dan mumpuni, dengan asupan gizi yang baik, diharapkan proses penyembuhan luka dapat berjalan dengan cepat dan tidak menimbulkan gejala atau dampak berlanjut.

9.3.3.3 Ikan Gabus

Ikan gabus adalah sejenis ikan buas yang biasa hidup di air tawar. Dalam Bahasa Inggris, ikan gabus bernama *Common snakehead*, *Snake head Murrel* dengan nama ilmiahnya adalah *channa sriata*. Ikan gabus (*Ophiocephalus striatus*) kaya akan kandungan Albumin, asam amino, asam lemak, mineral, seng, tembaga, serta besi yang senyawa senyawa tersebut sangat

berperan dalam membentuk zat yang mempercepat penyembuhan luka. Albumin merupakan salahsatu komponen yang terdapat pada ikan gabus. Albumin termasuk protein yang banyak terkandung dalam plasma darah yang berfungsi sebagai penyeimbang cairan dalam tubuh, sehingga secara klinis untuk perbaikan gizi dan penyembuhan luka pasca operasi. Kandungan albumin yang terdapat dalam ikan gabus dapat mencapai 6,22% dan kandungan seng (Zn) sekitar 1,74 mg / 100 gram. Selain itu, Ikan gabus juga mengandung protein plasma sekitar 60% dari total plasma (Sumarno, 2012; Nurpudji, 2007). Sedangkan salah satu faktor proses percepatan penyembuhan luka yaitu membutuhkan protein tinggi yang terdapat pada ikan gabus.

Tabel 9.8. Kandungan Gizi Ikan gabus segar per 100gr

Nama Gizi	Jumlah kandungan Gizi	Nama Gizi	Jumlah kandungan Gizi
Abu (Ash)	1,1 gr	Natrium (Na)	65 mg
Air	79,6 gr	Niasin	0,1 mg
Besi (Fe) Ferrum, iron	0,1 mg	Protein	16,2 gr
Enenrgi	80 kal	Retinol (Vit A)	335 Mikrogram
Fosfor (P)	139 mg	Ribovlavin	0,20 mg
Kalium (K), Potasium	254 mg	Seng (Zn)	0,4 mg
Kalsium	170 mg	Tembaga	0,30 mg
Karbo hidrat	2,6 gr	Tiamin	0,40 mg
Lemak	0,5 gr		

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019.

9.3.3.4 Daun Sirih

Sirih adalah tanaman yang banyak digunakan sebagai pengobatan oleh masyarakat. Tanaman sirih yang kerap digunakan pada bagian daunnya memiliki nama latin *Piper betle linn*, yang memiliki kandungan minyak atsiri (*hidroksi kavikol, kavibetol, estragol, eugenol, metileugenol, karvakrol*). Sebagaimana diketahui bahwa minyak atsiri memiliki fungsi

sebagai anti depresan, antioksidan, antiinflamasi, antiseptic (senyawa *fenol*, *chavibatul* dan *kavikol*) dan analgesic. Daun sirih juga mengandung *saponin* yang memacu pembentukan kolagen, yaitu protein struktur yang berperan dalam proses penyembuhan luka (Celly, 2010; Suratman *et al.*, 1996).

Daun sirih juga mempunyai efek antibiotik, *arecoline* bermanfaat untuk merangsang saraf pusat untuk meningkatkan gerakan peristaltik sehingga sirkulasi darah pada luka menjadi lancar, oksigen menjadi lebih banyak, dengan demikian dapat mempengaruhi penyembuhan luka lebih cepat. Berdasarkan efek tersebut maka sirih dapat digunakan sebagai perawatan luka (Yudhiarti, 2015).

Tabel 9.9. Kandungan daun sirih per 100gr

Nama Gizi	Jumlah kandungan Gizi	Nama Gizi	Jumlah kandungan Gizi
Air	85 – 90%	Asam nikotenat	0,63 – 0,89 mg
Enenrgi	044 kal	Protein	3%
Lemak	0,4 – 1 %	Retinol (Vit A)	1,9 – 2,9 mg
Iodine	3,4 mcg	Vit B1	13 – 70 mcg
Natrium (Na)	1,1 – 4,6%	Vit B2	1,9 – 30 mcg

Sumber : helo sehat, 2022.

Menurut penelitian Kurniarum, 2015 bahwa 73% luka perineum dapat kering dengan penggunaan daun sirih selama seminggu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesembuhan luka perineum pada responden yang menggunakan daun sirih cenderung lebih cepat dibandingkan responden yang tidak menggunakan daun sirih.

9.3.3.5 Kurma

Kurma buah timur tengah yang memiliki banyak khasiat di dalamnya. Kurma memiliki karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca2 +, Zn, dan Mg.

Tabel 9.10. Kandungan Kurma per 100gr

Zat Gizi Makanan	Kandungan	Zat Gizi Makanan	Kandungan
Air	8,35 gr	Mangan	2,224 mg
Energi	371 Kkal	Selenium	16,4 mg
Lemak	6,98 gr	Vit B1	0,892 mg
Abu	3,43 gr	Riboflavin	1,017 mg
zat besi	10.70 mg	Niasin	11,968 mg
karbohidrat	72,41 gr	Pantotenat (B5)	0,675 mg
Gula Total	30,85 gr	Vit B6	1,197 mg
protein	8.82 gram	Folat Total	239 mg
kalsium	297 mg	vitamin C	0,8 gram
Serat total	6.9 gram	Tembaga	0,364 mg
Magnesium	92 mg		
Fosfor	296 mg		
Kalium	374 mg		
Natrium	516 mg		
Zinc	1,94 mg		

Sumber ; DKGBM, 2019

70% kandungan nutrisi yang terkandung dalam kurma adalah pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa. Satu buah kurma dengan bobot sekitar 8,3 gram memiliki asupan kalori sebanyak 23 kalori. Kandungan glukosa pada kurma meningkat seiring tingkat maturasinya. Hal ini didukung oleh penelitian Rahayu et al., 2017 bahwa ibu bersalin yang mengkonsumsi kurma rutab sukary, memiliki lama kala I persalinan dengan rata rata 122,68 menit, sementara ibu yang tidak mengkonsumsi kurma memiliki rata rata waktu kala I dalam 331, 86 menit. Meskipun secara signifikan mempercepat lama kala I fase aktif namun kesakitan ibu tidak menjadi lebih tinggi. Glukosa pada kurma diolah sebagai zat tenaga saat ibu dalam fase persalinan. Dengan energi yang dihasilkan mampu mengoptimalkan kinerja seluruh system dalam tubuh sehingga proses persalinan dapat berlangsung dengan lebih cepat dan lebih berkualitas.

9.3.4 ASI

9.3.4.1 Papaya

Produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon penting yakni *prolaktin* dan *oksitosin*. Hormon ini membantu kelenjar susu di payudara untuk membuat susu. Pepaya (*Carica papaya*), kaya akan kandungan senyawa *lactagogum* dan multivitamin dan mineral, asam pantotenat dan asam amino (Santana et al., 2019). Selain kandungan *lactagogum* dan multivitamin, papaya juga kaya akan enzyme, diantaranya; enzim papain, *chymopapain*, glutamine, *cyclotransferase*, *peptidase A* dan *B* dan *lisozim*, senyawa *karotenoid*, *monoterpenoid*, *flavonoid*, dan flavonoid (Heena & Sunil, 2019).

Senyawa *alkaloid*, *flavonoid*, *saponin*, *tannin*, *quinon*, dan *steroid/ triterpenoid* yang terkandung dalam papaya berfungsi sebagai senyawa yang membantu dalam menginisiasi, melancarkan, dan meningkatkan produksi air susu (Nadiyah et al., 2016; Rajagopal et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al, 2015 menyatakan bahwa ibu yang mengkonsumsi buah papaya memiliki peningkatan 4kali lebih sering untuk menyusui. Hal ini karena senyawa *polifenol* yaitu *flavonoid* yang terkandung dalam papaya yang mempengaruhi hormon prolactin dan oksitocin untuk merangsang sel-sel alveoli payudara dalam pembentukan dan pengeluaran ASI.

88 persen ibu mengalami peningkatan produksi ASI karena mengkonsumsi rebusan air papaya muda (Pattypeilohy & Henukh, 2019). Penelitian sinaga, 2020 menyatakan Bahwa buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI dalam proses menyusui pada ibu nifas dengan senyawa *lactagogum* yang dimiliki buah tersebut.

Tabel 9.11. Kandungan gizi "Pepaya muda" per 100 gram

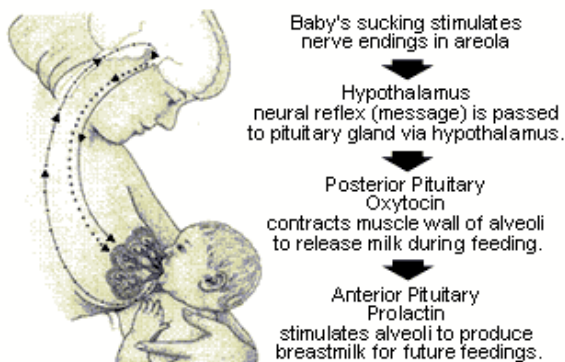
Nama Gizi	Kandungan	Nama Gizi	Kandungan	Nama Gizi	Kandungan
Abu (Ash)	0,6 gr	Karbohidrat (CHO)	4.9 gr	Seng (Zn) Zinc	-
Air (water)	92,3 gr	Karoten Total (Re)	50 mikrogram	Serat (Fiber)	2,1 gr
Besi (Fe) Ferrum,Iron	0.4 mg	Lemak (Fat)	0,1 gr	Tembaga (Cu) Copper	0,01 mg
Energi	29 Kal	Natrium (Na), Sodium	22 mg	Tiamina (Vit B1)	0.02 mg
Fosfor (P)	16 mg	Niasin	0,3 mg	Vit C	19 mg
Kalium (K) Potasium	211,2 mg	Protein	2,1 gr		
Kalsium (Ca)	50 mg	Riboflavin (vit B2)	0,03 mg		

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019.

9.3.4.2 Fenugreek

ASI dan produksinya dipengaruhi oleh banyak factor, salahsatu diantaranya produksi ASI dikendalikan dengan adanya interaksi hormonal dalam tubuh. Selama kehamilan, hormon prolactin yang memang sudah ada sebelum adanya kehamilan, tertekan dengan adanya kadar estrogen yang tinggi. Pada hari ke-2 pasca salin, kadar hormon estrogen dan progesterone menurun, yang berdampak pada fungsi prolactin yang dominan.

Let-Down Reflex



Sumber; Puji lestari, 2021

Biji *Fenugreek* (*Trigonella Foenum-Graecum L.*) dipercaya sebagai salahsatu terapi alternatif dalam meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). Biji *fenugreek* (*Trigonella foenumgraecum L.*) adalah tanaman dari *famili Leguminosae* salah satu tanaman obat tertua yang telah dibudidayakan dan diakui sebagai salah satu *galaktogogan* dalam mensekresi ASI.

Biji *fenugreek* atau sering disebut “Klebat” memiliki rasa yang cukup pahit dan sedikit manis yang bisa digunakan sebagai bahan campuran minuman dan bumbu masakan. *Fenugreek* banyak mengandung *trigonelin*, *kolin*, *prolamin*, *sapogenin*, *alkaloid*, *diosgenin*, *yamogenin* dan serat berlendir. Biji *fenugreek* dapat membantu meningkatkan produksi kelenjar susu. Karena biji *fenugreek* mengandung *diosgenin*, *yamogenin* dan *fitoestrogen* yang memiliki sifat seperti estrogen. Mekanismenya *fenugreek* meningkatkan produksi susu melalui kelenjar-kelenjar keringat. Tanaman dan biji *fenugreek* Biji *fenugreek* juga telah menunjukkan bahwa ia memiliki aktivitas esterogenik yang efektif pada produksi ASI.

Tabel 9.12. Komposisi (kandungan) **gizi per 100 gram "Biji Kelabat (Klabet)"**

Abu (Ash)	3,4 gr	Kolina (Cholin)	-	Seng (Zn)	2,50 mg
Air	8,84 gr	Lemak	6,41 gr	Serat Total	24,6 gr
Pantotenat (Vit B5)	-	Lemaj Jenuh	1,460 gr	Tembaga (Cu)	1,110 mg
Besi (Fe), Ferrum, Iron	33,53 mg	Magnesium (Mg)	191 mg	Tiamin (Vit B1)	0,322 mg
Energy makanan	323 kkal	Vit B6	0,600 mg	Vit A	60 IU
Folat Total (Vit B9)	57 mikrogr	Mangan (Mn)	1,228 mg	Vit A (Retinol Activ. Eq)	3 mikrogr
Fosfor (P)	296 mg	Vit C	3,0 mg	Vit B6	0,600 mg
Kalium	770 mg	Natrium (Na)	67 mg	Niacin	1,640 mg
protein	23 gr				

Sumber : Kandungan Gizi Bahan Makanan (DKBM) 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika Zummatul, Alvia Nur Layli, et al. 2021. Pengaruh Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di Pmb Zummatul Atika. Vol.15 No.8 Maret 2021 ISSN 2615-3505
- Anne Rufaridah, Yelly Herien, et al. 2019. Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum.
- Celly, 2010. Pengaruh Penggunaan Daun Sirih terhadap percepatan luka perineum Ibu Nifas di Desa Sumbermulyo kecamatan Jogoroto, kabupaten Jombang tahun 2010. Tidak dipublikasikan
- DKBM, 2019. Biji Kelabat (Klabet), Manfaat, Khasiat dan Kandungan Gizzi per 100gram.
- Eko Riyanti, Nova Ari Pangesti, Sarifatun Naila. 2022.** LITERATURE REVIEW : EFEKTIFITAS JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL.
- Gayatri, 2021. Obat Herbal, benarkah tanpa efek samping? <https://rs.ui.ac.id/umum/berita-artikel/artikel-populer/obat-herbal-benarkah-tanpa-efek-samping>
- Hartati Tri, Sunarsih, 2021. Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, P- ISSN: 2655-2728 E-ISSN: 2655-4712 VOLUME 3, NOMOR 1 JANUARI 2021] HAL 101-107
- Karima Nisa, M Rifki Pratama, et al, 2019. Potensi Biji Fenugreek (*Trigonella Foenum Graecum* L) sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan produksi ASI. Majority I Volume 81 No.1 1maret 2019.
- Kurniarum Ari, Anik Kurniawati, 2015. Keefektifan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Menggunakan Daun Sirih. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, No 2, November 2015*
- Kemenkes, 2019. Profil Indonesia 2020.

- Mitayani, Febriyanti, 2019. Ekstrak Kacip Fatimah Sebagai Bahan Pemulihan Rahim Pasca Persalinan. Menara Ilmu Vol. XIII No.6 April 2019
- Mantiri, 2013. Perbandingan Efek Analgesik perasan rimpang jahe merah (*Zingiber Officinale* var. *rubrum* thelaide) dengan aspirin dosis terapi pada mencit.
- Mugi Rahayu et al, 2017. Pemberian Kurma untuk Mempercepat Kala I pada Ibu Bersalin di Bidan Praktik Mandiri Wilayah Sleman Timur Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- Nainar Azizah Al Asri, Leli Diniah, etal, 2019. Pengaruh pemberian daun mint terhadap penurunan Mual muntah pada ibu hamil trimester I di puskesmas cipondoh Tangerang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, ISSN: 2580-3077 Vol. 2 No. 2, 2019.
- Prawirohardjo, 2009. Prawirohardjo, Sarwono.2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Cetakan Keempat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Puji Lestari, 2021. Laktasi.
<https://www.informasibidan.com/2021/09/laktasi.html>
- Purba Tety Junita, Andayani Boang Manalu, 2020. Percepatan Penyembuhan Luka Post Operasi Sectio Caesarea dengan Konsumsi Ikan Gabus (*Channa striata*) Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Deli Serdang. Vol 4 No 2 Tahun 2020 ISSN 2580-3123.
- Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN : 2622-2256 Vol. 4 No. 2 Tahun 2021 11 Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Mutia Felina*, Leli Ariani
- Rostika Teti, PRisza Choirunissa, etal, 2020. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Sirih Merah Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Aster Kabupaten Karawang Jawa Barat. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 12 (2) ; September 2020 Hal : 195 - 204 p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190

- Risnawatia, Indanah b, etal, 2021. Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I.
- Rahandayani Dwi Sri, Dewi Pitriawati, et al. 2022. Literature Review: Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Anemia Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Volume 13 No 1, Hal 44 - 48, Januari 2022 P-ISSN 2087-4154
- Ristyanying Putu, I Made Afryan Susane, 2016. Madu sebagai Peningkat Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi. . Majority | Volume 5 | Nomor 1 | Februari 2016
- Suryandari Artathi Eka, Ossie Happinasari. 2015. Perbandingan Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Yang Diberi Fe Dengan Fe dan Buah Bit di Wilayah Kerja Puskesmas Purmokerto Selatan.
- Saula Lely Sulfiani, Khamairah Azzahrawaani, etal, 2021. Buah Bit (Beta Vulgaris L.) Sebagai Antianemia
- Setiowati Wiulin, Siti Nuriah, 2018. Pengaruh Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobinibu Hamil Trimesteriii(The Influence of Palm Extract (Phoenix Dactylifera) To Increase of Hemoglobin Level To Trimester III Pragnant Woman). Jurnal Darul Azhar Vol 6, No.1 Agustus 2018 –Januari2019, Hal : 85 -91
- Sari Dewi, Anas Nasuha, et al, 2021. Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review.
- Sumarno, 2012. Albumin Ikan Gabus (Snackheads Fish) dan Kesehatan. Agri Blsnis Jurnal vol 10 No. 1.
- TKPI, 2019. Pepaya Muda, Segar, Manfaat, khasiat dan Kandungan gizi per 100 gram. https://www.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-tkpi&kmakan=DR133
- TKPI, 2019. Ikan Gabus kandungan Gizi per 100gram. https://m.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-tkpi&kmakan=GR025
- Utami, Risti Graharti, 2017. Kurma (Phoenix Dactylifera) dalam terapi Anemia Defisiensi Besi.

- <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/1726/1682>
- Wulandari Pratiwi , 2015. HONEY TO PREVENT IRON DEFICIENCY ANEMIA IN PREGNANCY. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/556/557>
- Tropical Bioscience: Journal of Biological Science p-ISSN 2776-7558 Vol. 1, No. 2 (Desember 2021) e-ISSN 2776-754X Hal. 11-18 11 Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.): A review DEWI SARI^{1*}, ANAS NASUHA¹file:///C:/Users/zuhro/Downloads/5246-Article%20Text-15851-1-10-20211208.pdf
- Wiraharja, R. S. et al. 2011. Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. *Journal of Medicine*, 10(3), pp. 161–170.
- Yona Sari, 2016. Perbandingan Antara Penyembuhan Luka Perineum yang Menggunakan Air Rebusan Daun Sirih dan Yang Tidak Menggunakan Air Rebusan Daun Sirih Di BPM Lismarini Tahun 2016. *CENDEKIA MEDIKA* Volume 2 Nomor 2, September 2017 p-ISSN: 2503-1392 77 Yona Sari

BIODATA PENULIS



Nurrahmi Umami, S.Tr.Keb.,M.Keb.

Dosen Program Studi S1 Kebidanan
Universitas Borneo Tarakan

Penulis lahir di Tangeban (Kab. Banggai, Sulawesi Tengah) pada tanggal 22 September 1994. Penulis adalah dosen pada Program Studi S1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan tahun 2022-sekarang. Sebelumnya adalah dosen Profesi Bidan di Universitas Mega Buana Palopo tahun 2020-2021. Menyelesaikan pendidikan D-III Kebidanan di Akbid Kamanre tahun 2015 kemudian menyelesaikan pendidikan D-IV Kebidanan di STIKES Mega Buana Palopo tahun 2017 dan melanjutkan S2 ilmu Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar dinyatakan lulus tahun 2020. Saat ini aktif dalam kegiatan *tri dharma* dan mengembangkan potensi diri dengan menulis buku.

Korespondensi dapat dilakukan melalui alamat surel
nurrahmiumami@borneo.ac.id.

BIODATA PENULIS



Idha Farahdiba, S.ST., M.Keb.

dosen di Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Masyarakat Universitas Borneo Tarakan (UBT)

Penulis adalah dosen di Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Borneo Tarakan (UBT) sejak tahun Mei 2022. Lahir di Pare-pare, 13 Desember 1988. Menempuh pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik di Stikes Mega Rezky hingga tahun 2010, dan pendidikan magister Kebidanan di Universitas Hasanuddin hingga tahun 2015. Sebelum menjadi staf pengajar di UBT, sempat bekerja sebagai bidan di Rumah Bersalin ALIFAH selama 3 tahun dan menjadi dosen di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin selama 7 tahun 8 bulan. Hingga saat ini sejumlah penelitian dan publikasi ilmiah bersama kolega aktif dilakukan. Korespondensi dengan Idha dapat dilakukan melalui alamat surel idha.farahdiba@borneo.ac.id.

BIODATA PENULIS



Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb.

Dosen Universitas Sebelas Maret Surakarta

Penulis merupakan dosen di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Founder dari Perempuan Berdaya. Penerima Hibah Penelitian dan Pengabdian Riset Group “Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Skala Nyeri, Kecemasan, Frekuensi Nadi Pada Remaja Putri Dengan Dismenorrhea Primer di Surakarta (2020)”, “Pembelajaran Daring Research Group Ibu Hamil Guna Pencegahan Covid-19 (2020)”, Bimbingan Konseling Spiritual Bagi Pengasuh Dan Anak Asuh Panti Asuhan Anak Penderita HIV/AIDS Di Yayasan Lentera Surakarta (2021)”. Dapat dihubungi di kontak: +6285740888008, email: kinantiniken@gmail.com

BIODATA PENULIS



Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb.

Dosen Program Studi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan
Menara Primadani Kabupaten Soppeng

Penulis lahir di Panincong, Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan pada tanggal 24 Oktober 1992. Penulis saat ini adalah dosen tetap pada Program Studi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan Menara Primadani. Menyelesaikan pendidikan DIII pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar, melanjutkan DIV Bidan Pendidik di Stikes Mega Buana Palopo, dan menyelesaikan S2 Ilmu Kebidanan pada Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar. Saat ini penulis melanjutkan pendidikan profesi kebidanan (Bd) di Universitas Mega Buana Palopo. Penulis menekuni bidang menulis sejak tahun 2020. Adapun judul karya yang telah dihasilkan yaitu Modul Deteksi Risiko Perdarahan pada Kehamilan, Buku All About Pregnancy, Modul Edukasi Stunting pada Ibu Hamil (Panduan Bagi Tenaga Bidan) dan Buku Mengenal Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.

BIODATA PENULIS

Ponco Indah Arista Sari S.SiT., M.Kes

Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Penulis lahir di Lamongan tanggal 10 Maret 1985. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Menyelesaikan pendidikan D3 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Surabaya Prodi Kebidanan Bangkalan dan D4 Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran kemudian melanjutkan S2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Ilmu Kesehatan Anak.

Penulis saat ini aktif sebagai dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penulis merupakan seorang terapis baby and mom spa, sekaligus peneliti di bidang Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas

BIODATA PENULIS



Gracea Petricka, SST., M.Keb
Dosen Program Studi S1 Kebidanan
Universitas Gunadarma

Penulis lahir di Palangkaraya pada tanggal 20 Maret 1989. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma. Menyelesaikan pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kemenkes Palangkaraya, melanjutkan pendidikan D4 Bidan Pendidik di STIKES Sari Mulia Banjarmasin dan menyelesaikan pendidikan S2 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

BIODATA PENULIS



Umianita Risca Wulandari, SST.,MPH

Dosen Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Penulis lahir di Trenggalek pada tanggal 3 Januari 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Penulis menyelesaikan pendidikan D4 pada Jurusan Bidan Pendidik Universitas Kadiri tahun 2020 kemudian melanjutkan pendidikan pada program S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat bidang minat Kesehatan Ibu dan Anak lulus pada tahun 2017. Penulis menekuni bidang menulis terutama di bidang keilmuan kebidanan.