

Program Studi  
**Sarjana Terapan Kebidanan**



# MODUL TEORI

# TERAPI KOMPLEMENTER

---

# 2019



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**Jurusan Kebidanan**  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

---

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

# **MODUL**

## **TERAPI KOMPLEMENTER**



**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



## KATA PENGANTAR



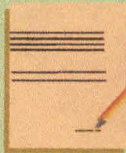
Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan Modul terapi komplementer. Modul ini disusun dengan harapan dapat dijadikan bahan ajar mata kuliah terapi komplementer.

Tidak lupa kami sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing kami dalam mengerjakan modul ini. Penyusun menyadari bahwa dalam menyusun modul ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakannya. Penyusun berharap semoga modul ini bisa bermanfaat bagi penyusun khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Palangkaraya, September 2017

Penyusun





## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Pendahuluan .....	1
BAB 1 Konsep Dasar Terapi Komplementer	
A. Pengertian Terapi Komplementer .....	3
B. Tujuan Terapi Komplementer .....	5
C. Jenis-Jenis Terapi Komplementer .....	5
D. Metode Terapi Komplementer .....	5
Rangkuman .....	6
Tes Fomatif .....	7
Glosarium .....	8
Daftar Pustaka .....	9
BAB 2 & 3 Landasan Hukum Terapi Komplementer	
A. Aspek hukum pelayanan terapi komplementer .....	11
B. Pentingnya Landasan Hukum Dalam Pelayanan Terapi Komplementer .....	11
C. Peraturan menteri kesehatan RI, No: 1190/Menkes/ Per/IX/2007 .....	12
Rangkuman .....	31
Tes Fomatif .....	33



Glosarium .....	34
Daftar Pustaka .....	35
BAB 4 Kewenangan Bidan Dalam Terapi Komplementer	
A. Standar kompetensi bidan.....	37
B. Standar pelayanan bidan.....	38
C. Implementasi terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan.....	46
Rangkuman .....	48
Tes Fomatif .....	49
Glosarium .....	50
Daftar Pustaka .....	51
BAB 5 & 6 Penerapan Yoga Dalam Pelayanan Kebidanan	
A. Konsep Dasar Yoga .....	53
B. Pengertian.....	53
C. Manfaat Yoga.....	54
D. Jenis-Jenis Yoga.....	55
E. Yoga Dalam Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas.....	59
Rangkuman .....	64
Tes Fomatif .....	65
Glosarium .....	66
Daftar Pustaka.....	67
BAB 7 & 8 Penerapan <i>Massage Therapy</i> Dalam Pelayanan Kebidanan.	
A. Pengertian <i>Massage Therapy</i> .....	69



B. Manfaat Massage Therapy .....	69
C. Teknik-Teknik Massage Therapy .....	70
D. <i>Massage Therapy</i> Dalam Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir....	70
Rangkuman .....	77
Tes Fomatif .....	78
Glosarium .....	79
Daftar Pustaka.....	80
BAB 9 & 10 Penerapan Meditasi Dalam Pelayanan Kebidanan	
A. Pengertian Meditasi.....	82
B. Manfaat Meditasi.....	82
C. Teknik-Teknik Meditasi .....	82
D. Meditasi Dalam Pelayanan Kebidanan .....	83
Rangkuman .....	87
Tes Fomatif .....	88
Glosarium .....	89
Daftar Pustaka .....	90
BAB 11 & 12 Penerapan Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan.	
A. Pengertian Hipnoterapi .....	92
B. Manfaat Hipnoterapi.....	92
C. Teknik – Teknik Hipnoterapi .....	92
D. Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan.....	94
Rangkuman .....	96
Tes Fomatif .....	98
Glosarium .....	99



Daftar Pustaka .....	100
BAB 13 & 14 <i>Evidence Based Practice</i> Terapi Komplementer.	
A. Teknik Relaksasi Dalam Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas .....	102
B. Pemberdayaan Diri Selama Hamil, Persalinan Dan Hamil.....	103
C. Keterlibatan Keluarga Dalam Yoga Dan Teknik Relaksi, Selama Kehamilan Dan Persalinan .....	104
D. Jurnal-Jurnal Yang Terkait Dengan Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan .....	104
Rangkuman .....	105
Tes Fomatif .....	106
Glosarium .....	107
Daftar Pustaka .....	108

LAMPIRAN



## PENDAHULUAN



Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan.

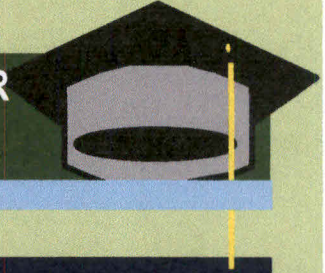
Dalam modul ini diharapkan dapat memberikan kemampuan pada pembaca untuk memahami tentang tetapi komplementer dalam kebidanan. Alokasi waktu untuk menyelesaikan setiap kegiatan belajar adalah 220 menit, sehingga untuk menyelesaikan satu modul ini dengan 13 kegiatan belajar maka diperlukan waktu 48 jam 6 menit. 13 kegiatan belajar tersebut secara berurutan tersusun sebagai berikut:

- BAB 1 : Konsep Dasar Terapi Komplementer
- BAB 2 & 3 : Landasan Hukum Terapi Komplementer
- BAB 4 : Kewenangan Bidan Dalam Terapi Komplementer
- BAB 5 & 6 : Penerapan Yoga Dalam Pelayanan Kebidanan
- BAB 7 & 8 : Penerapan *Massage Therapy* Dalam Pelayanan Kebidanan
- BAB 9 & 10 : Penerapan Meditasi Dalam Pelayanan Kebidanan
- BAB 11 & 12 : Penerapan Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan
- BAB 13 & 14 : *Evidence Based Practice* Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan



## BAB 1

# KONSEP DASAR TERAPI KOMPLEMENTER



🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menguraikan konsep dasar terapi komplementer

### TUJUAN KHUSUS:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Pengertian terapi komplementer.
- b. Tujuan terapi komplementer.
- c. Jenis – jenis terapi komplementer.
- d. Metode terapi komplementer.





## URAIAN MATERI

### A. Pengertian Terapi Komplementer

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi.

Pendapat lain menyebutkan terapi komplementer dan alternatif sebagai sebuah domain luas dalam sumber daya pengobatan yang meliputi sistem kesehatan, modalitas, praktik dan ditandai dengan teori dan keyakinan, dengan cara berbeda dari sistem pelayanan kesehatan yang umum di masyarakat atau budaya yang ada. Terapi komplementer dan alternatif termasuk didalamnya seluruh praktik dan ide yang didefinisikan oleh pengguna sebagai pencegahan atau pengobatan penyakit atau promosi kesehatan dan kesejahteraan.

Definisi tersebut menunjukkan terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang telah terintegrasi tersebut ada yang telah lulus uji klinis sehingga sudah disamakan dengan obat modern. Kondisi ini sesuai dengan prinsip keperawatan yang memandang manusia sebagai makhluk yang holistik (bio, psiko, sosial, dan spiritual).

Prinsip holistik pada keperawatan ini perlu didukung kemampuan perawat dalam menguasai berbagai bentuk terapi keperawatan termasuk terapi komplementer. Penerapan terapi komplementer pada keperawatan perlu mengacu kembali pada teori-teori yang mendasari praktik keperawatan. Misalnya teori Rogers yang memandang manusia sebagai sistem terbuka, kompleks, mempunyai berbagai dimensi dan energi.

Teori ini dapat mengembangkan pengobatan tradisional yang menggunakan energi misalnya tai chi, chikung, dan reiki. Teori keperawatan yang ada dapat dijadikan dasar bagi perawat dalam mengembangkan terapi komplementer misalnya teori transkultural yang dalam praktiknya mengaitkan ilmu fisiologi, anatomi, patofisiologi, dan lain-lain. Hal ini didukung dalam catatan keperawatan Florence Nightingale yang telah menekankan pentingnya mengembangkan lingkungan untuk penyembuhan dan pentingnya terapi seperti musik dalam proses penyembuhan.



Selain itu, terapi komplementer meningkatkan kesempatan perawat dalam menunjukkan caring pada klien.

Hasil penelitian terapi komplementer yang dilakukan belum banyak dan tidak dijelaskan dilakukan oleh perawat atau bukan. Beberapa yang berhasil dibuktikan secara ilmiah misalnya terapi sentuhan untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan, mempercepat penyembuhan luka, dan memberi kontribusi positif pada perubahan psikoimunologik. Terapi pijat (massage) pada bayi yang lahir kurang bulan dapat meningkatkan berat badan, memperpendek hari rawat, dan meningkatkan respons. Sedangkan terapi pijat pada anak autisme meningkatkan perhatian dan belajar. Terapi pijat juga dapat meningkatkan pola makan, meningkatkan citra tubuh, dan menurunkan kecemasan pada anak susah makan. Terapi kiropraksi terbukti dapat menurunkan nyeri haid dan level plasma prostaglandin selama haid. Hasil lainnya yang dilaporkan misalnya penggunaan aromaterapi. Salah satu aromaterapi berupa penggunaan minyak esensial berkhasiat untuk mengatasi infeksi bakteri dan jamur. Minyak lemon thyme mampu membunuh bakteri streptokokus, stafilokokus dan tuberculosis. Tanaman lavender dapat mengontrol minyak kulit, sedangkan teh dapat membersihkan jerawat dan membatasi kekambuhan. Dr. Carl menemukan bahwa penderita kanker lebih cepat sembuh dan berkurang rasa nyerinya dengan meditasi dan imagery. Hasil riset juga menunjukkan hipnoterapi meningkatkan suplai oksigen, perubahan vaskular dan termal, mempengaruhi aktivitas gastrointestinal, dan mengurangi kecemasan.

Hasil-hasil tersebut menyatakan terapi komplementer sebagai suatu paradigma baru. Bentuk terapi yang digunakan dalam terapi komplementer ini beragam sehingga disebut juga dengan terapi holistik. Terminologi kesehatan holistik mengacu pada integrasi secara menyeluruh dan mempengaruhi kesehatan, perilaku positif, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan spiritual. Terapi komplementer dengan demikian dapat diterapkan dalam berbagai level pencegahan penyakit.

Terapi komplementer dapat berupa promosi kesehatan, pencegahan penyakit ataupun rehabilitasi. Bentuk promosi kesehatan misalnya memperbaiki gaya hidup dengan menggunakan terapi nutrisi. Seseorang yang menerapkan nutrisi sehat, seimbang, mengandung berbagai unsur akan meningkatkan kesehatan tubuh. Intervensi komplementer ini berkembang di tingkat pencegahan primer, sekunder, tersier dan dapat dilakukan di tingkat individu maupun kelompok misalnya untuk strategi stimulasi imajinatif dan kreatif.

Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer terutama akan dirasakan lebih murah bila klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana. Pengalaman klien yang awalnya menggunakan terapi modern menunjukkan bahwa biaya membeli obat berkurang 200-300 dolar dalam beberapa bulan setelah menggunakan terapi komplementer.



Minat masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer ataupun yang masih tradisional mulai meningkat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pengunjung praktik terapi komplementer dan tradisional di berbagai tempat. Selain itu, sekolah-sekolah khusus ataupun kursuskursus terapi semakin banyak dibuka. Ini dapat dibandingkan dengan Cina yang telah memasukkan terapi tradisional Cina atau traditional Chinese Medicine (TCM) ke dalam perguruan tinggi di negara tersebut.

Kebutuhan perawat dalam meningkatnya kemampuan perawat untuk praktik keperawatan juga semakin meningkat. Hal ini didasari dari berkembangnya kesempatan praktik mandiri. Apabila perawat mempunyai kemampuan yang dapat dipertanggungjawabkan akan meningkatkan hasil yang lebih baik dalam pelayanan keperawatan

#### **B. Tujuan Terapi Komplementer**

Terapi komplementer bertujuan untuk memperbaiki fungsi dari sistem – sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit, karena tubuh kita sebenarnya mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, asalkan kita mau mendengarkannya dan memberikan respon dengan asupan nutrisi yang baik lengkap serta perawatan yang tepat.

#### **C. Jenis – Jenis Terapi Komplementer**

1. Nutrisi (Nutritional Therapy).
2. Terapi herbal (Herbal Therapy).
3. Terapi psiko – somatik (Mind – Body Therapy).
4. Terapi spiritual berbasis doa (Spiritual Therapy Based On Prayer).

#### **D. Metode Terapi Komplementer**

1. Yoga.
2. Akupuntur.
3. Pijat refleksi.
4. Chiropractic.
5. Tanaman obat herbal.
6. Homeopati, natuopati.
7. Terapi polaritas atau reiki.
8. Tekhnik – tekhnik relaksasi.
9. Hipnoterapi, meditasi dan visualisasi.





## RANGKUMAN

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi.





## TES FORMATIF

1. Terapi komplementer bertujuan untuk ...
  - a. Memperbaiki fungsi dari sistem – sistem tubuh
  - b. Memperbaiki fungsi dari sel tubuh
  - c. Memperbaiki fungsi dari horon tubuh
  - d. Memperbaiki fungsi dari kesehatan tubuh
2. Jenis – Jenis Terapi Komplementer ...
  - a. Nutrisi (Nutritional Therapy)
  - b. Terapi herbal (Herbal Therapy)
  - c. Terapi psiko – somatik (Mind – Body Therapy)
  - d. Terapi spiritual berbasis doa (Spiritual Therapy Based On Prayer)
3. Selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh, pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer juga lebih ...
  - a. Murah
  - b. Terjamin
  - c. Mahal
  - d. Bermutu
4. Metode Terapi Komplementer ...
  - a. Yoga
  - b. Akupuntur
  - c. Pijat refleksi
  - d. Chiropractic
5. Terapi komplementer dapat berupa ...
  - a. Promosi kesehatan
  - b. Alat kesehatan
  - c. Pencegahan penyakit
  - d. Pencegahan sakit



A.  
B.  
C.

## GLOSARIUM

- Yoga : Merupakan salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan.
- Akupunktur : Teknik memasukkan atau memanipulasi jarum ke dalam "titik akupunktur" tubuh
- Hipnoterapi : Hipnotherapy adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi Hipnosis
- Meditasi : Praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari.





## DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif difasilitas pelayanan kesehatan.
2012. *Pengobatan Komplementer Tradisional-Alternatif*. Buku Depkes
- Wiryanatha, IB. 2013. *Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropractic*. Denpasar.



## BAB 2 & 3

# LANDASAN HUKUM TERAPI KOMPLEMENTER

🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menguraikan landasan hukum terapi komplementer.

### TUJUAN KHUSUS:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan landasan hukum terapi komplementer mengenai:

- a. Aspek hukum pelayanan terapi komplementer.
- b. Pentingnya landasan hukum dalam pelayanan terapi komplementer.
- c. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif difasilitas pelayanan kesehatan.





## URAIAN MATERI

### A. Aspek Hukum Pelayanan Terapi Komplementer-Alternatif

1. Undang-Undang RI No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
  - a. Pasal 1 butir 16 Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat
  - b. Pasal 48 Pelayanan kesehatan tradisional
  - c. Bab III Pasal 59 s/d 61 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional.
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.
4. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik.
5. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer – alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan

Jenis-jenis terapi Komplementer sesuai PERMENKES No: 1109/Menkes/Per/IX/2007, antara lain:

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

### B. Pentingnya Landasan Hukum Dalam Pelayanan Terapi Komplementer

Hukum adalah keseluruhan syarat-syarat yang dengan ini kehendak bebas dari orang yang satu dapat menyesuaikan diri dengan kehendak bebas dari orang lain,



menuruti hukum tentang kebebasan. (Immanuel Kant)

Hukum adalah aturan tingkah laku para anggota masyarakat, aturan yang daya penggunaannya pada saat tertentu diindahkan oleh suatu masyarakat sebagai jaminan dari kepentingan bersama dan yang jika dilanggar menimbulkan reaksi bersama terhadap orang yang melakukan pelanggaran. (Leon Duguit)

Kesimpulan :

1. Merupakan aturan (perintah atau larangan)
2. Mengikat/memaksa (harus dipatuhi)
3. Memiliki sanksi atau akibat
4. Ada peran kekuasaan negara/penguasa
5. Melindungi kepentingan-kebebasan anggota masyarakat

Pada dasarnya hukum merupakan cerminan nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat dan memegang nilai-nilai secara konsisten merupakan tindakan yang etis, sehingga antara hukum dan etika juga memiliki keterkaitan. Digunakan sebagai pedoman bagi Bidan dalam menjalankan tugas profesinya.

Tujuan :

1. Menjamin pelayanan yang aman dan berkualitas.
2. Sebagai landasan untuk standarisasi dan perkembangan profesi.

### **C. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No: 1190/Menkes/Per/lx/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer – Al Ternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.**

#### **1. BAB I : Ketentuan Umum**

##### **Pasal 1**

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan ini, yang dimaksud dengan:

1. Pengobatan Komplementer-Alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional.
2. Ilmu pengetahuan biomedik adalah ilmu yang meliputi anatomi, biokimia, histologi, biologi sel dan molekuler, fisiologi, mikrobiologi, imunologi yang di jadikan dasar ilmu kedokteran klinik.
3. Surat Bukti Registrasi Tenaga Pengobatan Komplementer Alternatif yang selanjutnya disebut SBR- TPKA adalah bukti tertulis pemberian kewenangan untuk menjalankan pekerjaan tenaga pengobatan komplementer-alternatif.



4. Surat Tugas Tenaga Pengobatan Komplementer-Alternatif yang selanjutnya disebut ST-TPKA adalah bukti tertulis yang diberikan kepada tenaga kesehatan yang telah memiliki Surat Izin Praktik/Surat Izin Kerja untuk pelaksanaan praktik pengobatan komplementer-alternatif.
5. Surat Izin Kerja Tenaga Pengobatan Komplementer-Alternatif yang selanjutnya disebut SIK-TPKA adalah bukti tertulis yang diberikan kepada tenaga pengobatan komplementer-alternatif dalam rangka pelaksanaan praktik pengobatan komplementer-alternatif.
6. Pengobatan adalah pelayanan kesehatan kepada perorangan, meliputi segala tindakan atau perlakuan yang diberikan kepada pasien dalam upaya untuk promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative.
7. Sinergi pelayanan adalah penggabungan metoda pengobatan nonkonvensional dengan pengobatan konvensional yang akan memberikan manfaat/khasiat pengobatan yang lebih baik dibandingkan dengan manfaat satu jenis pengobatan saja.
8. Integrasi pelayanan adalah penyatuan penggabungan sebagian atau seluruh aspek pengobatan komplementer-alternatif pada pelayanan kesehatan disemua tingkatan fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk aspek regulasi, pembiayaan, serta kebijakan mengenai penyelenggaraan pelayanan dan obat yang digunakan.
9. Tenaga Kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.
10. Dokter dan dokter gigi adalah dokter, dokter spesialis, dokter gigi, dan dokter gigi spesialis lulusan pendidikan kedokteran atau kedokteran gigi baik didalam maupun di luar negeri yang diakui oleh Pemerintah Republik Indonesia sesuai dengan peraturan perundang-undangan.
11. Tenaga kesehatan lainnya adalah tenaga kesehatan selain dokter dan dokter gigi, sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang melakukan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif.
12. Kompetensi adalah kemampuan seseorang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan perilaku (knowledge, skill, and professional attitude) minimal yang harus dikuasai individu untuk dapat melakukan kegiatan profesionalnya pada masyarakat secara mandiri yang dibuat oleh organisasi profesi.
13. Pasien adalah setiap orang yang melakukan konsultasi kepada dokter atau dokter gigi tentang kesehatannya untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang diperlukan baik secara langsung maupun tidak langsung.
14. Fasilitas pelayanan kesehatan adalah tempat penyelenggaraan upaya



elayanan kesehatan yang dapat digunakan untuk pelayanan pengobatan komplementer-alternatif.

15. Organisasi profesi adalah Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Perhimpunan Dokter Gigi Indonesia (PDGI), serta wadah perkumpulan/perhimpunan dokter-dokterseminat dalam bidang pelayanan pengobatan komplementer-alternatif dibawah IDI serta organisasi profesi di bidang kesehatan lainnya.

## 2. BAB II : Tujuan

### Pasal 2

Tujuan pengaturan penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif adalah:

- a. Memberikan perlindungan kepada pasien;
- b. Mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan;
- c. memberikan kepastian hukum kepada masyarakat dan tenaga pengobatan komplementer-alternatif.

## 3. BAB III : Pengobatan Komplementer-Alternatif

### Pasal 3

Pengobatan komplementer-alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif).

### Pasal 4

#### a. Ayat (1)

Ruang lingkup pengobatan komplementer-alternatif yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik meliputi:

- 1) Intervensi Tubuh dan Pikiran (Mind and body interventions);
- 2) Sistem Pelayanan Pengobatan Alternatif (Alternative Systems of Medical Practice);
- 3) Cara penyembuhan manual (Manual Healing Methods);
- 4) Pengobatan farmakologi dan Biologi (Pharmacologic and Biologic Treatments);
- 5) Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan (Diet and Nutrition the Prevention and Treatment of Disease); dan
- 6) Cara Lain Dalam Diagnosa dan Pengobatan (Unclassified Diagnostic and Treatment Methods).



b. Ayat (2)

Jenis pelayanan pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang dapat dilakukan di Indonesia dan dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan ditetapkan dengan Keputusan Menteri.

c. Ayat (3)

Dalam penetapan kebijakan penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif, Menteri dapat membentuk suatu komite/kelompok kerja (Pokja) yang terdiri dari unsur Departemen Kesehatan, organisasi profesi, praktisi, dan pakar dalam bidang pengobatan komplementer dan alternatif.

Pasal 5

a. Ayat (1)

Pengobatan komplementer-alternatif dapat dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan apabila aman, bermanfaat, bermutu dan terjangkau, serta memiliki hasil pengkajian yang dilakukan oleh institusi yang berwenangsesuai ketentuan yang berlaku.

b. Ayat (2)

Dalam pelaksanaan pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus sesuai dengan standar profesi dan standar pelayanan kesehatan komplementer-alternatif dengan melakukan anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, diagnosa, terapi, dan proses rujukan.

c. Ayat (3)

Jenis pengobatan komplementer-alternatif yang dilaksanakan telah dilakukan pengkajian dan dapat dipertanggungjawabkan.

d. Ayat (4)

Pengaturan pengkajian pengobatan komplementer-alternatif ditetapkan dengan Keputusan Menteri.

Pasal 6

Dalam melakukan pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat digunakan peralatan yang aman bagi kesehatan dan sesuai dengan metode/keilmuannya.

Pasal 7

Penggunaan alat dan obat dalam pengobatan komplementer-alternatif harus memenuhi standar dan/atau persyaratan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pasal 8

a. Ayat (1)

Pelayanan pengobatan komplementer-alternatif dapat dilaksanakan secara



sinergi, terintegrasi dan mandiri di fasilitas pelayanan kesehatan.

b. Ayat (2)

Pelayanan pengobatan komplementer-alternatif harus dilaksanakan secara sinergi dan atau terintegrasi sebagai berikut:

- 1) Didukung dengan peraturan, pembagian tugas, wewenang, dan tanggung jawab untuk pelayanan pengobatan komplementer-alternatif, serta adanya standar, akreditasi, dan sertifikasi untuk masing-masing jenis pengobatan komplementer-alternatif yang dilaksanakan.
- 2) Pelaksana pengobatan komplementer-alternatif adalah dokter dan dokter gigi, serta tenaga kesehatan lainnya yang teregistrasi dan memiliki surat tugas/SIK-TPKA sesuai ketentuan yang berlaku, memiliki sertifikat kompetensi sesuai bidang keahliannya, dan mendapat rekomendasi dari organisasi profesi terkait.
- 3) Pembiayaan perlu ditata agar dapat tercakup dalam sistem pembayaran asuransi maupun subsidi.
- 4) Dilaksanakan dengan dukungan fasilitas, prasarana, dan peralatan yang memadai sesuai ketentuan yang berlaku dan dinyatakan secara jelas kepada masyarakat.
- 5) Pengorganisasian pelayanan pengobatan komplementer-alternatif terstruktur dalam struktur organisasi fasilitas pelayanan kesehatan, meliputi perencanaan, pelaksanaan, penilaian, penelitian, pengembangan, serta pembinaan dan pengawasan, dalam rangka mencapai pelayanan yang bermutu, sesuai standar, dan terintegrasi dalam sistem pelayanan pengobatan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pasal 9

Rumah Sakit yang akan memberikan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif kepada pasiennya harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Rumah Sakit tersebut harus mempunyai kebijakan yang ditetapkan melalui Keputusan Direktur Rumah Sakit.
- b. Terakreditasi untuk minimal 5 (lima) pelayanan utama.
- c. Penggunaan pengobatan komplementer-alternatif harus sinergi dengan pelayanan lainnya yang ada di rumah sakit.
- d. Tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang melaksanakan pengobatan komplementer-alternatif harus memiliki sertifikat kompetensi yang dikeluarkan oleh organisasi profesi atau sertifikat yang diakui organisasi profesi terkait.
- e. Mempunyai Keputusan Direktur Rumah Sakit tentang penggunaan pengobatan komplementer-alternatif meliputi antara lain:
  - 1) Peran Komite Medik Rumah Sakit dalam menentukan dan membina jenis pelayanan pengobatan komplementer-alternatif yang dilaksanakan di Rumah Sakit



- 2) Pelayanan pengobatan komplementer-alternatif di Rumah Sakit terintegrasi dalam struktur organisasi Rumah Sakit dan sistem pelayanan pengobatan di Rumah Sakit tersebut meliputi perencanaan, pelaksanaan, penilaian, penelitian, pengembangan, pembinaan, dan pengawasan
- 3) Tata cara sinergi dengan pelayanan lainnya di Rumah Sakit
- 4) Dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang dapat memberikan pelayanan
- 5) Standar fasilitas, prasarana, dan peralatan
- 6) Tata cara audit medik
- 7) Pasien yang dapat menggunakan pelayanan
- 8) Rekam medis
- 9) Pengaturan tentang biaya pelayanan.

#### 4. BAB IV : Fasilitas Pelayanan Kesehatan

##### Pasal 10

##### a. Ayat (1)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat melaksanakan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan yang dapat digunakan untuk melaksanakan sinergi pelayanan pengobatan komplementer-alternatif.

##### b. Ayat (2)

Fasilitas pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi:

- 1) Rumah Sakit Pendidikan;
- 2) Rumah Sakit Non Pendidikan;
- 3) Rumah Sakit Khusus;
- 4) Rumah Sakit Swasta;
- 5) Praktik Perorangan;
- 6) Praktik Berkelompok;
- 7) Puskesmas.

##### c. Ayat (3)

Fasilitas pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) harus memiliki izin penyelenggaraan fasilitas pelayanan kesehatan sesuai ketentuan yang berlaku.

##### d. Ayat (4)

Praktik perorangan pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat dilakukan oleh dokter atau dokter gigi.<sup>90</sup>Praktik Berkelompok pengobatan komplementer-alternatif harus dipimpin oleh dokter atau dokter gigi sebagai penanggung jawab secara medis dalam pengobatan komplementer-alternatif.



Pasal 11

Pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan hanya dapat mempekerjakan tenaga pengobatan komplementer alternatif yang memiliki SBR-TPKA dan ST-TPKA /SIK-TPKA sesuai ketentuan peraturan ini.

**5. Bab V : Tenaga Pengobatan Komplementer-Alternatif**

Pasal 12

a. Ayat (1)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif terdiri dari dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang memiliki pendidikan terstruktur dalam bidang pengobatan komplementer-alternatif.

b. Ayat (2)

Tenaga pengobatan komplementer alternatif dalam memberikan pengobatan komplementer-alternatif harus sesuai dengan kompetensi tenaga kesehatan, pengetahuan dan keterampilan komplementer-alternatif yang dimilikinya.

c. Ayat (3)

Dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang memberikan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif tidak sesuai dengan ilmupengetahuan biomedik maka yang bersangkutan dinyatakan sebagai pengobat tradisional.

d. Ayat (4)

Tenaga sebagaimana dimaksud pada ayat (3) harus mengikuti ketentuanperaturan perundang-undangan tentang penyelenggaraan pengobatan tradisional.

Pasal 13

Dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang melakukan pengobatan komplementer-alternatif harus memiliki kompetensi dan kewenangan yang sesuai dengan standar yang dibuat oleh organisasi profesi terkait

Pasal 14

a. Ayat (1)

Dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya hanya dapat melakukan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.

b. Ayat (2)

Dalam pelaksanaan pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) pembagian fungsi dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya adalah sebagai berikut:

1) Dokter dan dokter gigi merupakan pelaksana utama untuk pengobatan



komplementer-alternatif secara sinergi dan atau terintegrasi di fasilitas pelayanan kesehatan.

- 2) Tenaga kesehatan lainnya mempunyai fungsi untuk membantu dokter atau dokter gigi dalam melaksanakan pengobatan komplementer-alternatif secara sinergi dan atau terintegrasi di fasilitas pelayanan kesehatan.

#### Pasal 15

Dalam melaksanakan kewenangannya, dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang melakukan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif berkewajiban untuk:

- a. Menghormati hak pasien;
- b. Merujuk kasus yang tidak dapat ditangani atau belum selesai ditangani sesuai sistem rujukan yang berlaku;
- c. Menjaga kerahasiaan identitas dan data kesehatan pribadi pasien;
- d. Memberikan informasi dalam lingkup pelayanan pengobatan komplementer-alternatif;
- e. Meminta persetujuan tindakan yang akan dilakukan;
- f. Melakukan pencatatan dengan baik;

## 6. BAB VI : Registrasi

#### Pasal 16

##### a. Ayat (1)

Dokter dan dokter gigi yang akan menjalankan pekerjaan sebagai tenaga pengobatan komplementer-alternatif harus memiliki Surat Tanda Registrasi Dokter/Dokter Gigi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dan wajib melakukan registrasi komplementer-alternatif untuk memperoleh SBR-TPKA.

##### b. Ayat (2)

Tenaga kesehatan lainnya yang akan menjalankan pekerjaan sebagai tenaga pengobatan komplementer-alternatif dan telah ada peraturan registrasi dan perizinan tenaga kesehatannya, harus teregistrasi dengan memiliki izin dari Kepala Dinas Kesehatan Propinsi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dan wajib melakukan registrasi komplementer-alternatif untuk memperoleh SBR-TPKA.

##### c. Ayat (3)

Untuk tenaga kesehatan lainnya yang belum ada peraturan registrasi dan perizinan tenaga kesehatannya, yang akan menjalankan pekerjaan sebagai tenaga pengobatan komplementer-alternatif, wajib melakukan registrasi komplementer-alternatif untuk memperoleh SBR-TPKA.



d. Ayat (4)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud pada ayat (1), ayat (2) dan ayat (3) harus mengajukan permohonan dan mengirimkan kelengkapan registrasi kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi dimana pelayanan akan dilakukan untuk diterbitkan SBR-TPKA.

e. Ayat (5)

Pemohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dilengkapi dengan:

- 1) Fotokopi ijazah Pendidikan tenaga pelayanan pengobatan komplementer-alternatif yang disahkan oleh pimpinan penyelenggara pendidikan yang bersangkutan
- 2) Fotokopi Surat Tanda Registrasi Dokter/Dokter Gigi atau Surat Izin Tenaga Kesehatan yang bersangkutan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku
- 3) Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP;
- 4) Pasfoto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lembar;
- 5) Rekomendasi dari organisasi profesi.

f. Ayat (6)

Rekomendasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) hurufe diberikan organisasi profesi setelah terlebih dahulu dilakukan uji kompetensi yang dibuktikan dengan sertifikat kompetensi atau sertifikat keahlian oleh kolegium kedokteran komplementer-alternatif atau tim yang dibentuk organisasi profesiyang bersangkutan yang dapat melakukan uji kompetensi komplementer-alternatif.

g. Ayat (7)

Jika organisasi profesi terkait dengan tenaga kesehatan tersebut belum dapat melakukan uji kompetensi komplementer-alternatif maka Uji kompetensi dapat dilakukan oleh organisasi profesi lainnya yang tertinggi.

h. Ayat (8)

Uji kompetensi dilaksanakan dengan memperhatikan pendidikan dasar kedokteran/kesehatan tenaga yang bersangkutan.

i. Ayat (9)

Bentuk permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) tercantum dalam Formulir terlampir.

Pasal 17

a. Ayat (1)

Berdasarkan kelengkapan permohonan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 16 ayat (5) Kepala Dinas Kesehatan Propinsi atas nama Menteri Kesehatan melakukan registrasi dan menerbitkan SBR-TPKA yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia.



b. Ayat (2)

SBR-TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diterbitkan oleh Kepala Dinas Kesehatan Propinsi atas nama Menteri Kesehatan, dalam waktu selambat-lambatnya 1 (satu) bulan sejak permohonan diterima.

c. Ayat (3)

Bentuk dan isi SBR-TPKA sebagaimana tercantum dalam Formulir II terlampir.

Pasal 18

a. Ayat (1)

Kepala Dinas Kesehatan Propinsi melaporkan catatan registrasi dan SBR-TPKA yang telah diterbitkan secara berkala kepada Menteri Kesehatan melalui Sekretaris Jenderal c.q Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan Sumberdaya Manusia Kesehatan, Departemen Kesehatan dengan tembusan kepada organisasi profesi.

b. Ayat (2)

Berdasarkan laporan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan Sumberdaya Manusia Kesehatan melakukan pencatatan terhadap registrasi dan SBR-TPKA secara Nasional.

Pasal 19

a. Ayat (1)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif lulusan luar negeri wajib melakukan adaptasi untuk melengkapi persyaratan mendapatkan SBR-TPKA.

b. Ayat (2)

Adaptasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada sarana pendidikan yang terakreditasi yang ditunjuk Pemerintah.

c. Ayat (3)

Untuk melakukan adaptasi, tenaga pengobatan komplementer-alternatif mengajukan permohonan kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi.

d. Ayat (4)

Permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dengan melampirkan:

- 1) Fotokopi ijazah yang telah dilegalisir oleh Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi;
- 2) Fotokopi transkrip nilai akademik yang bersangkutan.

e. Ayat (5)

Kepala Dinas Kesehatan Propinsi berdasarkan permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) menerbitkan rekomendasi untuk melaksanakan adaptasi.

f. Ayat (6)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang telah melaksanakan adaptasi diberikan surat keterangan selesai adaptasi oleh pimpinan



saran pendidikan.

g. Ayat (7)

Tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang telah melaksanakan adaptasi, harus melakukan registrasi sesuai ketentuan Pasal 16 ayat (4) dan ayat (5).

h. Ayat (8)

Bentuk permohonan adaptasi sebagaimana dimaksud pada ayat (3) tercantum dalam Formulir III terlampir.

Pasal 20

SBR-TPKA berlaku 5 (lima) tahun dan dapat diperbaharui kembali serta merupakan dasar untuk memperoleh ST-TPKA/SIK-TPKA. Pembaharuan SBR-TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan di Dinas

a. Ayat (1)

Kesehatan Propinsi dimana tenaga pengobatan komplementer-alternatif melaksanakan praktik dengan melampirkan:

a. SBR - TPKA yang telah habis masa berlakunya;

b. Fotokopi Surat Tanda Registrasi Dokter/Dokter Gigi atau Surat Izin Tenaga Kesehatan yang bersangkutan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

c. Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP;

d. Pas foto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lembar;

e. Rekomendasi dari organisasi profesi.

b. Ayat (2)

Bentuk permohonan perpanjangan SBR -TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tercantum dalam Formulir IV terlampir.

**7. BAB VII : Surat Tugas /Surat Izin Kerja Tenaga Pengobatan Komplementer-AI Ternatif**

Pasal 21

a. Ayat (1)

Dokter dan dokter gigi yang akan melaksanakan praktik pengobatan komplementer-alternatif harus memiliki Surat izin Praktik Dokter/Dokter Gigi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dan wajib memiliki ST-TPKA.

b. Ayat (2)

Tenaga kesehatan lainnya yang akan melaksanakan praktik pengobatan komplementer-alternatif dan telah ada peraturan registrasi dan perizinan tenaga kesehatannya, harus memiliki surat izin praktik/surat izin kerja sesuai



ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dan wajib memiliki ST-TPKA.

c. Ayat (2)

Untuk tenaga kesehatan lainnya yang belum ada peraturan registrasi dan penzaman tenaga kesehatannya, yang akan melaksanakan praktik pengobatan komplementer-alternatif, wajib memiliki SIK-TPKA.

Pasal 22

a. Ayat (1)

Untuk memperoleh ST-TPKA/SIK-TPKA sebagaimana dimaksud dalam Pasal 21 dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya harus mengajukan permohonan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat dengan melampirkan:

- 1) Fotokopi SBR-TPKA yang masih berlaku;
- 2) Fotokopi Surat Izin Praktik/Surat Izin Kerja tenaga kesehatan yang bersangkutan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- 3) Fotokopi ijazah pendidikan tenaga pengobatan komplementer- alternatif yang disahkan oleh pimpinan penyelenggara pendidikan yang bersangkutan
- 4) Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP;
- 5) Pas foto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lem bar;
- 6) Surat keterangan dari pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyatakan tanggal mulai bekerja, untuk yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan; dan
- 7) Surat keterangan telah menyelesaikan adaptasi, bagi lulusan luar negeri. (2) Bentuk permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tercantum pada Formulir V terlampir.

Pasal 23

a. Ayat (1)

Berdasarkan permohonan dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang telah memenuhi persyaratan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 ayat (1), Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota menerbitkan ST-TPKA/SIK-TPKA.

b. Ayat (2)

Dalam hal tidak ada pejabat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dapat menunjuk pejabat lain.

c. Ayat (3)

Bentuk dan isi ST-TPKA dan SIK-TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sebagaimana tercantum dalam Formulir VI dan VII terlampir.



Pasal 24

a. Ayat (1)

Permohonan ST-TPKA/SIK-TPKA yang disetujui atau ditolak harus disampaikan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota kepada pemohon dalam waktu selambat-lambatnya 1 (satu) bulan sejak tanggal permohonan diterima.

b. Ayat (2)

Apabila permohonan disetujui, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota harus segera menerbitkan ST-TPKA/ SIK-TPKA.

c. Ayat (3)

Apabila permohonan ST-TPKA/SIK-TPKA ditolak, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota harus memberi alasan penolakan tersebut.

d. Ayat (4)

Bentuk surat penolakan ST-TPKA/ SIK-TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (3) tercantum dalam Formulir VIII terlampir.

Pasal 25

a. Ayat (1)

ST-TPKA/SIK-TPKA berlaku untuk jangka waktu 1 (satu) tahun.

b. Ayat (2)

ST-TPKA/SIK-TPKA hanya berlaku untuk 1 (satu) fasilitas Pelayanan kesehatan.

c. Ayat (3)

Dokter dan dokter gigi yang memberikan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat memiliki maksimal 3 (tiga) ST-TPKA sesuai ketentuan Surat Izin Praktiknya.

d. Ayat (4)

Tenaga kesehatan lainnya yang memberikan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat memiliki 1 (satu) ST-TPKA/SIK-TPKA.

Pasal 26

Pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan wajib melaporkan dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang melakukan pengobatan komplementer-alternatif yang mulai bekerja atau berhenti di fasilitasnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dengan tembusan kepada organisasi profesi.

Pasal 27

a. Ayat (1)

ST-TPKA/SIK-TPKA tidak berlaku apabila SBR-TPKA telah habis masaberlakunya.

b. Ayat (2)

ST-TPKA/SIK-TPKA dapat diperbaharui sepanjang memenuhi persyaratan.



c. Ayat (3)

Pembaharuan ST-TPKA/SIK-TPKA sebagaimana dimaksud pada ayat (2) diajukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dengan melampirkan:

- 1) Fotokopi SBR-TPKA yang masih berlaku;
- 2) Fotokopi SIP/SIK tenaga kesehatan yang masih berlaku, untuk tenaga kesehatan tertentu.
- 3) Fotokopi ST-TPKA/SIK-TPKA yang lama;
- 4) Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP;
- 5) Surat keterangan melaksanakan tugas dari pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan untuk yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan (bukan praktik perorangan);
- 6) Pas foto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lembar.
- 7) Bentuk permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tercantum dalam Formulir IX terlampir.

Pasal 28

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota wajib menyampaikan laporan secara berkala kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi setempat tentang ST-TPKA/SIK-TPKA yang telah diterbitkan dengan tembusan kepada Kepala Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan Sumberdaya Manusia Kesehatan Departemen Kesehatan dan organisasi profesi setempat.

Pasal 29

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota wajib membuat pemetaan tenaga kesehatan, jumlah penduduk, kebutuhan pelayanan kesehatan, keterjangkauan pelayanan dan jumlah fasilitas pelayanan kesehatan yang ada bersama pihak terkait dalam rangka pemberian ST-TPKA/SIK-TPKA agar terdapat keseimbangan dengan kebutuhan pelayanan kesehatan.

## 8. BAB VIII : Tenaga Pengobatan Komplementer-AI Ternatif Asing

Pasal 30

a. Ayat (1)

Tenaga asing yang melaksanakan pelayanan pengobatan komplementer alternatif di Indonesia dilarang untuk melakukan praktik perorangan/berkelompok.

b. Ayat (2)

Tenaga asing sebagaimana tersebut pada ayat (1) hanya boleh melaksanakan pelayanan pengobatan dengan prinsip alih teknologi dalam bidang pengobatan komplementer-alternatif sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.



Pasal 31

a. Ayat (1)

Tenaga asing yang akan melakukan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud pada Pasal 30 ayat (1), harus diajukan oleh fasilitas pelayanan kesehatan yang bukan merupakan praktik perorangan.

b. Ayat (2)

Tenaga asing sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus memiliki kemampuan berbahasa Indonesia dengan baik.

c. Ayat (3)

Fasilitas pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- 1) Telah mempekerjakan minimal 2 (dua) orang dokter/dokter gigi yang telah memiliki SBR-TPKA dan ST-TPKA.
- 2) Memiliki izin fasilitas pelayanan kesehatan.
- 3) Memiliki fasilitas, prasarana, dan peralatan yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan.

Pasal 32

a. Ayat (1)

Fasilitas pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud pada Pasal 31 harus mengajukan permohonan tertulis kepada Menteri Kesehatan dan Menteri Tenaga Kerja sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku, dengan tembusan kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi, dengan dilampiri dokumen lengkap tentang tenaga asing yang akan didatangkan di Indonesia.

b. Ayat (2)

Kelengkapan permohonan sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) meliputi:

- 1) Biodata tenaga asing yang akan melakukan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif;
- 2) Fotokopi KTP (identitas) di negaranya;
- 3) Pas foto ukuran 4 x 6 cm sebanyak 2 (dua) lembar;
- 4) Fotokopi ijazah komplementer-alternatif yang telah dilegalisir;
- 5) Dokumen tentang pengalaman di bidang pelayanan pengobatan komplementer-alternatif;
- 6) Memiliki Surat Izin Praktik di negaranya;
- 7) Rekomendasi dari Departemen Kesehatan di negaranya;
- 8) Dokumen/bukti persyaratan sebagaimana dimaksud pada Pasal 31 ayat (3).

c. Ayat (3)

Menteri memberikan persetujuan tertulis kepada tenaga asing yang memenuhi persyaratan.



d. Ayat (4)

Persetujuan tertulis sebagaimana dimaksud pada ayat (3) diberikan kepada tenaga asing untuk bekerja selama 1 (satu) tahun dan dapat diperpanjang kembali selama 1 (satu) tahun sepanjang memenuhi persyaratan yang ditetapkan.

Pasal 33

a. Ayat (1)

Tenaga asing yang telah mendapat persetujuan tertulis dari Menteri sebagaimana dimaksud Pasal 32 ayat (3) hanya dapat bekerja dengan prinsip alih teknologi dalam bidang pengobatan komplementer-alternatif sesuai dengan tempat yang diajukan fasilitas pelayanan kesehatan.

b. Ayat (2)

Tenaga asing sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus mengajukan permohonan SBR-TPKA untuk tenaga asing kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi setempat.

c. Ayat (3)

Pemohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dilengkapi dengan:

- 1) Fotokopi ijazah komplementer-alternatif yang telah dilegalisir
- 2) Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP
- 3) Pasfoto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lembar
- 4) Rekomendasi dari organisasi profesi yang dapat melakukan Uji kompetensi komplementer-alternatif yang bersangkutan.

d. Ayat (4)

Setelah diperoleh SBR-TPKA, tenaga asing sebagaimana dimaksud pada ayat (2) harus mengajukan permohonan SIK-TPKA untuk tenaga asing kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat.

e. Ayat (5)

Pemohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dilengkapi dengan:

- 1) Fotokopi SBR-TPKA yang masih berlaku;
- 2) Fotokopi Surat Izin Praktik di negaranya
- 3) Fotokopi ijazah pendidikan komplementer-alternatif yang telah dilegalisir
- 4) Surat keterangan sehat dari dokter yang memiliki SIP;
- 5) Pas foto terbaru ukuran 4 x 6 cm sebanyak 4 (empat) lembar;
- 6) Surat keterangan dari pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan Yang menyatakan tanggal mulai bekerja.

f. Ayat (6)

Berdasarkan ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) Kepala Dinas Kesehatan Propinsi memberikan SBR-TPKA untuk tenaga asing selama jangka waktu 1 (satu) tahun sesuai persetujuan tertulis dari Menteri, dan berlaku di wilayah tersebut.



- g. Ayat (7)  
Berdasarkan ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota memberikan SIK-TPKA untuk tenaga asing sebagai tenaga pengobatan komplementer-alternatif dalam rangka alih teknologi, yang pemberlakuannya sesuai dengan pemberlakuan SBR-TPKanya.
- h. Ayat (8)  
SIK-TPKA untuk tenaga asing sebagaimana dimaksud pada ayat (7) dapat diperpanjang sesuai dengan pembaharuan SBR-TPKA nya.
- i. Ayat (9)  
Bentuk dan isi SBR-TPKA dan SIK-TPKA untuk tenaga asing mengacu pada bentuk Formulir II dan VII sebagaimana terlampir.

**Pasal 34**

Fasilitas pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud pada Pasal 31 ayat (1) harus memberikan laporan kegiatan tenaga asing komplementer-alternatif yang dipekerjakannya pada awal kegiatan dan pada akhir masa kerjanya kepada Menteri dengan tembusan kepada Kepala Dinas Kesehatan Propinsi dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat.

**9. BAB IX : Pencatatan Dan Pelaporan**

**Pasal 35**

- a. Ayat(1)  
Fasilitas pelayanan kesehatan yang menggunakan pelayanan pengobatan komplementer-alternatif sebagai bagian dari pelayanan pengobatan, harus melaporkan secara tertulis kepada Menteri c.q. Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik untuk dilakukan pencatatan.
- b. Ayat (2)  
Laporan dilakukan secara rutin setiap 3 (tiga) bulan kepada Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, meliputi:
  - 1) Tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang melaksanakan;
  - 2) Jenis pelayanan pengobatan komplementer-alternatif;
  - 3) Jumlah pasien penerima pengobatan komplementer-alternatif;
  - 4) Hasil pengobatan dan efek samping bila ada.

**10. BAB X : Pembinaan Dan Pengawasan**

**Pasal 36**

- a. Ayat (1)  
Menteri, Kepala Dinas Kesehatan Propinsi dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota secara berjenjang melakukan pembinaan dan pengawasan



terhadap tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang menjalankan praktik, dengan melibatkan organisasi profesi sesuai dengan tugas dan fungsinya masing-masing

b. Ayat (2)

Menteri, Kepala Dinas Kesehatan Propinsi dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota sesuai tugas dan fungsi masing-masing dapat menetapkan larangan jenis/tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang tidak amandan membahayakan kesehatan masyarakat.

Pasal 37

a. Ayat (1)

Dalam rangka pembinaan dan pengawasan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 36 Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dapat mengambil tindakan administratif kepada tenaga pengobatan komplementer-alternatif yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan Peraturan ini

b. Ayat (2)

Tindakan administratif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan melalui:

- 1) Teguran lisan; atau
- 2) Teguran tertulis; dan
- 3) Pencabutan SIP/SIK dan/atau ST-TPKA/SIK-TPKA

c. Ayat (3)

Sebelum keputusan pencabutan SIP/SIK dan/atau ST-TPKA ditetapkan, Kepala Dinas Kesehatan dapat terlebih dahulu mendengar pertimbangan dari Majelis Kehormatan Disiplin Kedokteran Indonesia (MKDKI) dan/atau organisasi profesi yang bersangkutan sesuai ketentuan yang berlaku.

d. Ayat (4)

Organisasi profesi dapat mengusulkan tindakan administratif kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota terhadap dokter, dokter gigi dan tenaga kesehatan lainnya yang melakukan pengobatan komplementer-alternatif, yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan Peraturan ini.

Pasal 38

Pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan yang tidak melaporkan tenaga pengobatan komplementer-alternatif sebagaimana dimaksud dalam Pasal 26 dan/atau mempekerjakan tenaga pengobatan komplementer-alternatif tidak sesuai dengan ketentuan peraturan ini dikenakan sanksi administratif sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.



## 11. BABXI: Ketentuan Peralihan

### Pasal 39

Bagi tenaga pengobatan komplementer-alternatif, rumah sakit dan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya yang telah memberikan pelayanan pengobatankomplementer harus segera menyesuaikan peraturan ini dalam jangka waktu paling lama 1 (satu) tahun sejak peraturan ini ditetapkan.

### Pasal 40

Apabila tenaga kesehatan yang semula tidak ada peraturan registrasi dan perizinannya sebagai tenaga kesehatan kemudian hari ditetapkan peraturanregistrasi dan perizinannya sebagai tenaga kesehatan, maka SIK-TPKA yang diberikan kepadanya masih tetap berlaku sampai dengan habis jangka waktunyauntuk kemudian disesuaikan menjadi ST-TPKA.

## 12. BAB XII : Ketentuan Penutup

### Pasal 41

Peraturan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.





## RANGKUMAN

- A. Aspek Hukum Pelayanan Terapi Komplementer-Alternatif
1. Undang-Undang RI No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
    - a. Pasal 1 butir 16 Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat
    - b. Pasal 48 Pelayanan kesehatan tradisional
    - c. Bab III Pasal 59 s/d 61 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional
  2. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional.
  3. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.
  4. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik.
  5. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/1/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer – alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan
- B. Pentingnya Landasan Hukum Dalam Pelayanan Terapi Komplementer
- Hukum adalah keseluruhan syarat-syarat yang dengan ini kehendak bebas dari orang yang satu dapat menyesuaikan diri dengan kehendak bebas dari orang lain, menuruti hukum tentang kebebasan. (immanuel kant).
- C. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No: 1190/Menkes/Per/Ix/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer – Al Ternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
1. BAB I :Ketentuan Umum
  2. BAB II :Tujuan
  3. BAB III :Pengobatan Komplementer-Alternatif
  4. BAB IV :Fasilitas Pelayanan Kesehatan
  5. BAB V :Tenaga Pengobatan Komplementer-Alternatif
  6. BAB VI :Registrasi
  7. BAB VII:Surat Tugas /Surat Izin Kerja Tenaga Pengobatan Komplementer-AI Ternatif
  8. BAB VIII:Tenaga Pengobatan Komplementer-AI Ternatif Asing
  9. BAB IX :Pencatatan Dan Pelaporan



- 10.BAB X :Pembinaan Dan Pengawasan
- 11.BABXI :Ketentuan Peralihan
- 12.BAB XII :Ketentuan Penutup





## TES FORMATIF

1. Peraturan Menteri Kesehatan RI tentang pengobatan tradisional ...
  - a. No. 1076/Menkes/SK/2003
  - b. No. 1109/Menkes/Per/IX/2007
  - c. No. 120/Menkes/SK/II/2008
  - d. No. HK.03.05/I/199/2010
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan ...
  - a. No. 1076/Menkes/SK/2003
  - b. No. 1109/Menkes/Per/IX/2007
  - c. No. 120/Menkes/SK/II/2008
  - d. No. HK.03.05/I/199/2010
3. Keputusan Menteri Kesehatan RI tentang standar pelayanan hiperbarik ...
  - a. No. 1076/Menkes/SK/2003
  - b. No. 1109/Menkes/Per/IX/2007
  - c. No. 120/Menkes/SK/II/2008
  - d. No. HK.03.05/I/199/2010
4. Dalam melakukan pengobatan komplementer-alternatif hanya dapat digunakan peralatan yang aman bagi kesehatan dan sesuai dengan metode/keilmuannya yaitu terdapat pada peraturan menteri kesehatan RI, No: 1190/Menkes/Per/ix/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer – al ternatif di fasilitas pelayanan kesehatan pasal ...
  - a. Pasal 3
  - b. Pasal 4
  - c. Pasal 5
  - d. Pasal 6
5. Peraturan menteri kesehatan RI, No: 1190/Menkes/Per/ix/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer – al ternatif di fasilitas pelayanan kesehatan pasal pada pasal 2 yaitu tujuan pengaturan penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif adalah ...
  - a. Memberikan perlindungan kepada pasien;
  - b. Tidak memberikan perlindungan kepada pasien;
  - c. memberikan kepastian hukum kepada masyarakat dan tenaga pengobatan komplementer-alternatif
  - d. Tidak memberikan kepastian hukum kepada masyarakat dan tenaga pengobatan komplementer-alternatif



A.  
B.  
C.

## GLOSARIUM

- Yoga : Merupakan salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan.
- Akupuntur : Teknik memasukkan atau memanipulasi jarum ke dalam "titik akupunktur" tubuh
- Hipnoterapi : Hipnotherapy adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi Hipnosis
- SBR- TPKA : Bukti tertulis pemberian kewenangan untuk menjalankan pekerjaan tenaga pengobatan komplementer-alternatif.
- ST-TPKA : Bukti tertulis yang diberikan kepada tenaga kesehatan yang telah memiliki Surat Izin Praktik/Surat Izin Kerja untuk pelaksanaan praktik pengobatan komplementer-alternatif.
- SIK-TPKA : Bersifat faktual atau berpatokan pada kenyataan yang ada
- SIK-TPKA : Bukti tertulis yang diberikan kepada tenaga pengobatan komplementer-alternatif dalam rangka pelaksanaan praktik pengobatan komplementer-alternatif.





## DAFTAR PUSTAKA

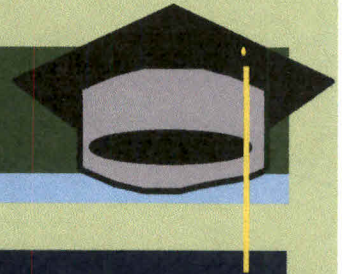
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif difasilitas pelayanan kesehatan.
- Keputusan Direktur Jendral Bina Pelayanan Medik, No.HK.03-05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer-alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan
- Wiryanatha, IB. 2013. Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropractic. Denpasar.



## BAB 4

# KEWENANGAN BIDAN DALAM TERAPI KOMPLEMENTER

⌚ 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menguraikan kewenangan bidan dalam terapi komplementer.

### TUJUAN KHUSUS:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Standar kompetensi bidan
- b. Standar pelayanan bidan
- c. Implementasi terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan





## URAIAN MATERI

### A. Standar Kompetensi bidan

Standar kompetensi bidan merupakan tolak ukur kemampuan standar yang harus di miliki oleh seorang bidan. Standar kompetensi bidan ini di buat untuk menyamakan persepsi tentang kemampuan baik pengetahuan maupun keterampilan minimal yang harus di miliki oleh seorang bidan. Konsep standar kompetensi bidan yang dibuat dan disusun berdasarkan pada kesepakatan bersama dari berbagai pihak terkait diantaranya yaitu IBI, Kolegium Bidan Indonesia, Praktisi Bidan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan Nasional, pihak penyelenggara pendidikan dan perempuan sebagai penerima layanan kebidanan. Diantara para penggagas tersebut terjadilah suatu kesepakatan. Kesepakatan ini selanjutnya akan disahkan oleh PP – IBI bersama dalam Kolegium Bidan Indonesia.

Standar Kompetensi disusun melalui pengorganisasian kompetensi berdasarkan pendekatan yang bersifat umum ke yang bersifat khusus atau spesifik yaitu profil, kompetensi utama, kompetensi penunjang dan Kriteria Kinerja (*Performance Criteria*). Pernyataan kompetensi (*competency statement*) menggambarkan tingkat pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*) dan sikap (*attitude*) yang harus dimiliki oleh lulusan bidan. Profil dan Kompetensi Utama perlu dilengkapi dengan deskripsi untuk memberikan informasi tentang lingkup dan kedalaman kompetensi yang akan dicapai. Kompetensi Penunjang dan Kriteria Kinerja (*Performance Criteria*) berisikan pernyataan kompetensi – kompetensi yang diperlukan dengan tingkat kompetensi (*Level of competency*) untuk mencapai kompetensi utama yang telah ditetapkan. Selanjutnya Kompetensi Penunjang dijabarkan dalam Kriteria Kinerja (*Performance Criteria*) dengan menggunakan analisa instruksional.

Standar kompetensi bidan Indonesia menggambarkan tentang standar kemampuan bidan Indonesia. Standar kompetensi bidan ini terdiri dari 9 kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang bidan. Standar kompetensi tersebut meliputi :

1. Bidan mempunyai persyaratan pengetahuan dan keterampilan dari ilmu-ilmu sosial, kesehatan masyarakat dan etik yang membentuk dasar dari asuhan yang bermutu tinggi sesuai dengan budaya, untuk wanita, bayi baru lahir dan keluarganya
2. Pra konsepsi, KB, dan Ginekologi; bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, pendidikan kesehatan yang tanggap terhadap budaya dan pelayanan menyeluruh dimasyarakat dalam rangka untuk meningkatkan kehidupan keluarga yang sehat, perencanaan kehamilan dan kesiapan menjadi orang tua.
3. Asuhan dan konseling selama kehamilan; bidan memberi asuhan antenatal



bermutu tinggi untuk mengoptimalkan kesehatan selama kehamilan yang meliputi: deteksi dini, pengobatan atau rujukan dari komplikasi tertentu.

4. Asuhan selama persalinan dan kelahiran; bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, tanggap terhadap kebudayaan setempat selama persalinan, memimpin selama persalinan yang bersih dan aman, menangani situasi kegawatdaruratan tertentu untuk mengoptimalkan kesehatan wanita dan bayinya yang baru lahir.
5. Asuhan pada ibu nifas dan menyusui; bidan memberikan asuhan pada ibu nifas dan menyusui yang bermutu tinggi dan tanggap terhadap budaya setempat.
6. Asuhan pada bayi baru lahir; bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif pada bayi baru lahir sehat sampai dengan 1 bulan.
7. Asuhan pada bayi dan balita; bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif pada bayi dan balita sehat (1 bulan – 5 tahun).
8. Kebidanan komunitas; bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi dan komprehensif pada keluarga, kelompok dan masyarakat sesuai dengan budaya setempat.
9. Asuhan pada ibu/wanita dengan gangguan reproduksi; melaksanakan asuhan kebidanan pada wanita/ibu dengan gangguan sistem reproduksi.

Standar kompetensi bidan Indonesia ini menjadi acuan dalam mendidik para calon bidan. Standar kompetensi bidan ini kemudian di jelmakan dalam sebuah kurikulum pendidikan kebidanan yang meliputi 7 area kompetensi profesi bidan yang merupakan hasil lokakarya nasional di Surabaya tahun 2012 yaitu komunikasi efektif, etika legal dan keselamatan pasien, pengembangan diri dan profesionalisme, landasan ilmiah praktik kebidanan, keterampilan klinis dalam praktik kebidanan, promosi kesehatan, manajemen, kepemimpinan dan kewirausahaan.

#### **B. Standar Pelayanan Bidan**

Standar Pelayanan Kebidanan meliputi 24 standar , yang dikelompokkan menjadi 5 bagian besar – yaitu :

1. Standar Pelayanan Umum (2 standar)

**STANDAR 1 : Persiapan Untuk Kehidupan Keluarga Sehat**

Bidan memberikan penyuluhan dan nasehat kepada perorangan, keluarga dan masyarakat terhadap segala hal yang berkaitan dengan kehamilan, termasuk penyuluhan kesehatan umum (gizi, KB, kesiapan dalam menghadapi kehamilan dan menjadi calon orang tua, persalinan dan nifas).

Tujuannya adalah memberikan penyuluhan kesehatan yang tepat untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat dan terencana serta menjadi orang yang bertanggungjawab.

Dan hasil yang diharapkan dari penerapan standar 1 adalah masyarakat dan



perorangan dapat ikut serta dalam upaya mencapai kehamilan yang sehat. Ibu, keluarga dan masyarakat meningkat pengetahuannya tentang fungsi alat-alat reproduksi dan bahaya kehamilan pada usia muda. Tanda-tanda bahaya kehamilan diketahui oleh masyarakat dan ibu.

#### STANDAR 2 : Pencatatan Dan Pelaporan

Bidan melakukan pencatatan dan pelaporan semua kegiatan yang dilakukannya, yaitu registrasi semua ibu hamil di wilayah kerja, rincian pelayanan yang diberikan kepada ibu hamil/bersalin/nifas dan bayi baru lahir, semua kunjungan rumah dan penyuluhan kepada masyarakat. Disamping itu, bidan hendaknya mengikut sertakan kader untuk mencatat semua ibu hamil dan meninjau upaya masyarakat yang berkaitan dengan ibu dan bayi baru lahir. Bidan meninjau secara teratur catatan tersebut untuk menilai kinerja dan penyusunan rencana kegiatan untuk meningkatkan pelayanannya.

Tujuan dari standar 2 ini yaitu mengumpulkan, menggunakan dan mempelajari data untuk pelaksanaan penyuluhan, kesinambungan pelayanan dan penilaian kerja.

Hal-hal yang dapat dilakukan bidan untuk dapat melakukan pencatatan dan pelaporan yang maksimal adalah sebagai berikut :

- a. Bidan harus bekerjasama dengan kader dan pamong setempat agar semua ibu hamil dapat tercatat
- b. Memberikan ibu hamil KMS atau buku KIA untuk dibawa pulang. Dan memberitahu ibu agar membawa buku tersebut setiap pemeriksaan.
- c. Memastikan setiap persalinan, nifas, dan kelahiran bayi tercatat pada patograf.
- d. Melakukan pemantauan buku pencatatan secara berkala
- e. Dll

Hasil yang diharapkan dari dilakukannya standar ini yaitu terlaksananya pencatatan dan pelaporan yang baik. Tersedia data untuk audit dan pengembangan diri, meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kehamilan, kelahiran bayi dan pelayanan kebidanan.

#### 2. Standar Pelayanan Antenatal (6 standar)

##### STANDAR 3 : Identifikasi Ibu Hamil

Bidan melakukan kunjungan rumah dan berinteraksi dengan masyarakat secara berkala untuk memberikan penyuluhan dan motifasi ibu, suami dan anggota keluarganya agar mendorong ibu untuk memeriksakan kehamilannya sejak dini dan secara teratur.

Adapun tujuan yang diharapkan dari penerapan standar ini adalah mengenali dan memotifasi ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya.



Kegiatan yang dapat dilakukan bidan untuk mengidentifikasi ibu hamil contohnya sebagai berikut :

- a. Bidan melakukan kunjungan rumah dan penyuluhan secara teratur
- b. Bersama kader bidan memotivasi ibu hamil
- c. Lakukan komunikasi dua arah dengan masyarakat untuk membahas manfaat pemeriksaan kehamilan.
- d. DII

Hasil yang diharapkan dari standar ini adalah ibu dapat memahami tanda dan gejala kehamilan. Ibu, suami, anggota masyarakat menyadari manfaat pemeriksaan kehamilan secara dini dan teratur. Meningkatkan cakupan ibu hamil yang memeriksakan diri sebelum kehamilan 16 minggu.

#### STANDAR 4 : Pemeriksaan dan Pemantauan Antenatal

Bidan hendaknya paling sedikit memberikan 4 kali pelayanan antenatal. Pemeriksaan meliputi anamnesis dan pemantauan ibu dan janin dengan seksama untuk menilai apakah perkembangan berlangsung normal. bidan juga harus bisa mengenali kehamilan dengan risti/kelainan, khususnya anemia, kurang gizi, hipertensi, PMS/infeksi HIV; memberikan pelayanan imunisasi, nasehat dan penyuluhan kesehatan serta tugas terkait lainnya yang diberikan oleh puskesmas. Tujuan yang diharapkan dari standar ini adalah bidan mampu memberikan pelayanan antenatal berkualitas dan deteksi dini komplikasi kehamilan.

Adapun hasil yang diharapkan yaitu ibu hamil mendapatkan pelayanan antenatal minimal 4 kali selama kehamilan. Meningkatnya pemanfaatan jasa bidan oleh masyarakat. Deteksi dini dan penanganan komplikasi kehamilan. Ibu hamil, suami, keluarga dan masyarakat mengenali tanda bahaya kehamilan dan tahu apa yang harus dilakukan. Mengurus transportasi rujukan, jika sewaktu-waktu dibutuhkan.

#### STANDAR 5 : Palpasi abdominal

Bidan harus melakukan pemeriksaan abdomen secara seksama dan melakukan palpasi untuk memperkirakan usia kehamilan. Bila umur kehamilan bertambah, memeriksa posisi, bagian terendah, masuknya kepala janin kedalam rongga panggul, untuk mencari kelainan dan untuk merujuk tepat waktu.

Tujuan dari dilakukannya standar ini adalah memperkirakan usia kehamilan, pemantauan pertumbuhan janin, penentuan letak, posisi dibagian bawah janin.

Hasil yang diharapkan yaitu bidan dapat memperkirakan usia kehamilan, diagnosis dini kelainan letak, dan merujuk sesuai kebutuhan. Mendiagnosis dini kehamilan ganda dan kelainan, serta merujuk sesuai dengan kebutuhan.

#### STANDAR 6 : Pengelolaan Anemia pada Kehamilan



Bidan melakukan tindakan pencegahan anemia, penemuan, penanganan dan rujukan semua kasus anemia pada kehamilan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tujuan dari standar ini adalah bidan mampu menemukan anemia pada kehamilan secara dini, melakukan tindak lanjut yang memadai untuk mengatasi anemia sebelum persalinan berlangsung.

Tindakan yang bisa dilakukan bidan contohnya, memeriksakan kadar Hb semua ibu hamil pada kunjungan pertama dan minggu ke 28. Memberikan tablet Fe pada semua ibu hamil sedikitnya 1 tablet selama 90 hari berturut-turut. berpenyuluhan gizi dan pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, dll.

Hasil yang diharapkan dari pelaksanaan standar ini yaitu jika ada ibu hamil dengan anemia berat dapat segera dirujuk, penurunan jumlah ibu melahirkan dengan anemia, penurunan jumlah bayi baru lahir dengan anemia/BBLR.

#### STANDAR 7 : Pengelolaan Dini Hipertensi Pada Kehamilan

Bidan menemukan secara dini setiap kenaikan tekanan darah pada kehamilan dan mengenali tanda gejala preeklamsia lainnya, serta mengambil tindakan yang tepat dan merujuknya.

Tujuan dari dilakukannya standar ini yaitu bidan dapat mengenali dan menemukan secara dini hipertensi pada kehamilan dan melakukan tindakan yang diperlukan. Adapun tindakan yang dapat dilakukan bidan yaitu rutin memeriksa tekanan darah ibu dan mencatatnya. Jika terdapat tekanan darah diatas 140/90 mmHg lakukan tindakan yang diperlukan.

Hasil yang diharapkan dari pelaksanaan standar ini adalah ibu hamil dengan tanda preeklamsia mendapat perawatan yang memadai dan tepat waktu. Penurunan angka kesakitan dan kematian akibat eklamsia.

#### STANDAR 8 : Persiapan Persalinan

Bidan memberikan saran yang tepat kepada ibu hamil, suami atau keluarga pada trimester III memastikan bahwa persiapan persalinan bersih dan aman dan suasana menyenangkan akan direncanakan dengan baik, disamping persiapan transportasi dan biaya untuk merujuk, bila tiba-tiba terjadi keadaan gawat darurat. Bidan mengusahakan untuk melakukan kunjungan ke setiap rumah ibu hamil untuk hal ini.

Tujuan dari dilakukannya standar ini adalah untuk memastikan bahwa persalinan direncanakan dalam lingkungan yang aman dan memadai dengan pertolongan bidan terampil.

Hasil yang diharapkan adalah ibu hamil, suami dan keluarga tergerak untuk



merencanakan persalinan yang bersih dan aman. Persalinan direncanakan di tempat yang aman dan memadai dengan pertolongan bidan terampil. Adanya persiapan sarana transportasi untuk merujuk ibu bersalin, jika perlu. Rujukan tepat waktu telah dipersiapkan bila diperkirakan .

3. Standar Pelayanan Persalinan (4 standar)

STANDAR 9 : Asuhan Persalinan Kala Satu

Bidan menilai secara tepat bahwa persalinan sudah mulai, kemudian memberikan asuhan dan pemantauan yang memadai, dengan memperhatikan kebutuhan ibu, selama proses persalinan berlangsung. Bidan juga melakukan pertolongan proses persalinan dan kelahiran yang bersih dan aman, dengan sikap sopan dan penghargaan terhadap hak pribadi ibu serta memperhatikan tradisi setempat. Disamping itu ibu diijinkan memilih orang yang akan mendampingi selama proses persalinan dan kelahiran.

Tujuan dari dilakukannya standar ini yaitu untuk memberikan pelayanan kebidanan yang memadai dalam mendukung pertolongan persalinan yang bersih dan aman untuk ibu bayi.

Hasil yang diharapkan adalah ibu bersalin mendapatkan pertolongan yang aman dan memadai. Meningkatnya cakupan persalinan dan komplikasi lain yang ditangani oleh tenaga kesehatan. Berkurangnya kematian/kesakitan ibu bayi akibat partus lama.

STANDAR 10 : Persalinan Kala Dua Yang Aman

Bidan melakukan pertolongan persalinan bayi dan plasenta yang bersih dan aman, dengan sikap sopan dan penghargaan terhadap hak pribadi ibu serta memperhatikan tradisi setempat . disamping itu ibu diijinkan untuk memilih siapa yang akan mendampingi saat persalinan.

Tujuan dari diterapkannya standar ini yaitu memastikan persalinan yang bersih dan aman bagi ibu dan bayi. Hasil yang diharapkan yaitu persalinan dapat berlangsung bersih dan aman. Meningkatnya kepercayaan masyarakat kepada bidan. Meningkatnya jumlah persalinan yang ditolong oleh bidan. Menurunnya angka sepsis puerperalis.

STANDAR 11 : Penatalaksanaan Aktif Persalinan Kala Tiga

Secara aktif bidan melakukan penatalaksanaan aktif persalinan kala tiga. Tujuan dilaksanakannya standar ini yaitu membantu secara aktif pengeluaran plasenta dan selaput ketuban secara lengkap untuk mengurangi kejadian perdarahan pasca persalinan kala tiga, mencegah terjadinya atonia uteri dan retesio plasenta.

Adapun hasil yang diharapkan yaitu menurunkan terjadinya perdarahan yang hilang pada persalinan kala tiga. Menurunkan terjadinya atonia uteri, menurunkan



terjadinya retensio plasenta, memperpendek waktu persalinan kala tiga, da menurunkan perdarahan post partum akibat salah penanganan pada kala tiga.

**STANDAR 12 : Penanganan Kala Dua Dengan Gawat Janin Melalui Episiotomi**

Bidan mengenali secara tepat tanda-tanda gawat janin pada kala dua, dan segera melakukan episiotomy dengan aman untuk mempermudah persalinan, diikuti dengan penjahitan perineum.

Tujuan dilakukannya standar ini adalah mempercepat persalinan dengan melakukan episiotomy jika ada tanda-tanda gawat janin pada saat kepala janin meregangkan perineum. Hasil yang diharapkan yaitu penurunan kejadian asfiksia neonaturum berat. Penurunan kejadian lahir mati pada kala dua .

4. Standar Pelayanan Nifas (3 standar)

**STANDAR 13 : Perawatan Bayi Baru Lahir**

Bidan memeriksa dan menilai bayi baru lahir untuk memastikan pernafasan spontan, mencegah asfiksia, menemukan kelainan, dan melakukan tindakan atau merujuk sesuai kebutuhan. Bidan juga harus mencegah atau menangani hipotermi dan mencegah hipoglikemia dan infeksi.

Tujuan nya adalah menilai kondisi bayi baru lahir dan membantu dimulainya pernafasan serta mencegah hipotermi, hipoglikemi dan infeksi. Dan hasil yang diharapkan adalah bayi baru lahir menemukan perawatan dengan segera dan tepat. Bayi baru lahir mendapatkan perawatan yang tepat untuk dapat memulai pernafasan dengan baik.

**STANDAR 14 : Penanganan pada dua jam pertama setelah persalinan**

Bidan melakukan pemantauan ibu dan bayi terhadap terjadinya komplikasi paling sedikit selama 2 jam setelah persalinan, serta melakukan tindakan yang diperlukan. Disamping itu, bidan memberikan penjelasan tentang hal-hal yang mempercepat pulihnya kesehatan ibu, dan membantu ibu untuk memulai pemberian ASI.

Tujuan nya adalah mempromosikan perawatan ibu dan bayi yang bersih dan aman selama persalinan kala empat untuk memulihkan kesehatan ibu dan bayi. Meningkatkan asuhan sayang ibu dan sayang bayi. Memulai pemberian ASI dalam waktu 1 jam pertama setelah persalinan dan mendukung terjadinya ikatan batin antara ibu dan bayinya.

**STANDAR 15 : Pelayanan Bagi Ibu dan Bayi Pada Masa Nifas**

Bidan memberikan pelayanan selama masa nifas di puskesmas dan rumah sakit atau melakukan kunjungan ke rumah pada hari ke-tiga, minggu ke dua dan minggu ke enam setelah persalinan, untuk membantu proses penatalaksanaan tali pusat yang benar, penemuan dini, penatalaksanaan atau rujukan komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas, serta memberikan penjelasan tentang kesehatan



secara umum, kebersihan perorangan, makanan bergizi, asuhan bayi baru lahir, pemberian ASI, imunisasi dan KB.

Tujuannya adalah memberikan pelayanan kepada ibu dan bayi sampai 42 hari setelah persalinan dan memberikan penyuluhan ASI eksklusif.

5. Standar Penanganan Kegawatdaruratan Obstetri-neonatal (9 standar)

**STANDAR 16 : Penanganan Perdarahan Dalam Kehamilan Pada Trimester Tiga**  
Bidan mengenali secara tepat tanda dan gejala perdarahan pada kehamilan serta melakukan pertolongan pertama dan merujuknya.

Tujuan dari dilakukannya standar ini adalah mengenali dan melakukan tindakan secara tepat dan cepat perdarahan pada trimester tiga.

Hasil yang diharapkan dari kemampuan bidan dalam menerapkan standar ini adalah ibu yang mengalami perdarahan kehamilan trimester tiga dapat segera mendapatkan pertolongan, kematian ibu dan janin akibat perdarahan pada trimester tiga dapat berkurang, dan meningkatnya pemanfaatan bidan sebagai sarana konsultasi ibu hamil.

**STANDAR 17 : Penanganan Kegawatdaruratan pada Eklamsia**

Bidan mengenali secara tepat dan gejala eklamsia mengancam, serta merujuk dan/atau memberikan pertolongan pertama.

Tujuan dilaksanakan standar ini adalah mengenali tanda gejala preeklamsia berat dan memberikan perawatan yang tepat dan memadai. Mengambil tindakan yang tepat dan segera dalam penanganan kegawatdaruratan bila eklamsia terjadi.

Hasil yang diharapkan yaitu penurunan kejadian eklamsia. Ibu hamil yang mengalami preeklamsia berat dan eklamsia mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Ibu dengan tanda-tanda preeklamsia ringan mendapatkan perawatan yang tepat. Penurunan kesakitan dan kematian akibat eklamsia.

**STANDAR 18 : Penanganan Kegawatdaruratan Pada Partus Lama / macet**

Bidan mengenali secara tepat tanda gejala partus lama/macet serta melakukan penanganan yang memadai dan tepat waktu untuk merujuk untuk persalinan yang aman.

Tujuannya adalah untuk mengetahui segera dan penanganan yang tepat keadaan darurat pada partus lama/macet.

Hasil yang diharapkan yaitu mengenali secara dini tanda gejala partus lama/macet serta tindakan yang tepat. Penggunaan patograf secara tepat dan seksama untuk semua ibu dalam proses persalinan. Penurunan kematian/kesakitan ibu dan bayi akibat partus lama/macet.

**STANDAR 19 : Persalinan Dengan Menggunakan Vakum Ekstraktor**

Bidan hendaknya mengenali kapan waktu diperlukan menggunakan ekstraksi



vakum, melakukan secara benar dalam memberikan pertolongan persalinan dengan memastikan keamanan bagi ibu dan janinnya.

Tujuan penggunaan vakum yaitu untuk mempercepat persalinan dalam keadaan tertentu. Hasil yang diharapkan yaitu penurunan kesakitan atau kematian akibat persalinan lama. Ibu mendapatkan penanganan darurat obstetric yang cepat.

**STANDAR 20 : Penanganan Kegawat daruratan Retensio Plasenta**

Bidan mampu mengenali retensio plasenta dan memberikan pertolongan pertama, termasuk plasenta manual dan penanganan perdarahan, sesuai dengan kebutuhan. Tujuannya adalah mengenali dan melakukan tindakan yang tepat ketika terjadi retensio plasenta.

Hasil yang diharapkan ialah penurunan kejadian retensio plasenta. Ibu dengan retensio plasenta mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Penyelamatan ibu dengan retensio plasenta meningkat.

**STANDAR 21 : Penanganan Perdarahan Post Partum Primer**

Bidan mampu mengenali perdarahan yang berlebihan dalam 24 jam pertama setelah persalinan dan segera melakukan pertolongan pertama kegawat daruratan untuk mengendalikan perdarahan. Tujuannya adalah bidan mampu mengambil tindakan pertolongan kegawat daruratan yang tepat pada ibu yang mengalami perdarahan post partum primer/ atoni uteri.

Hasil yang diharapkan yaitu penurunan kematian dan kesakitan ibu akibat perdarahan post partum primer. Meningkatkan pemanfaatan pelayanan bidan. Merujuk secara dini pada ibu yang mengalami perdarahan post partum primer.

**STANDAR 22 : Penanganan Perdarahan Post Partum Sekunder**

Bidan mampu mengenali secara tepat dan dini gejala perdarahan post partum sekunder, dan melakukan pertolongan pertama untuk penyelamatan jiwa ibu, dan/atau merujuk. Tujuannya adalah mengenali gejala dan tanda perdarahan post partum sekunder serta melakukan penanganan yang tepat untuk menyelamatkan jiwa ibu.

Hasil yang diharapkan yaitu kematian dan kesakitan akibat perdarahan post partum sekunder menurun. Ibu yang mempunyai resiko mengalami perdarahan post partum sekunder ditemukan secara dini dan segera di beri penanganan yang tepat.

**STANDAR 23 : Penanganan Sepsis Puerperalis**

Bidan mampu menangani secara tepat tanda dan gejala sepsis puerperalis, melakukan perawatan dengan segera merujuknya. Tujuannya adalah mengenali tanda dan gejala sepsis puerperalis dan mengambil tindakan yang tepat. Hasil yang diharapkan yaitu ibu dengan sepsis puerperalis mendapatkan penanganan yang



cepat dan tepat. penurunan angka kesakitan dan kematian akibat sepsis puerperalis. Meningkatkan pemanfaatan bidan dalam pelayanan nifas.

STANDAR 24 : Penanganan Asfiksia Neonatorum

Bidan mengenali secara tepat bayi baru lahir dengan asfiksia, serta melakukan tindakan secepatnya, memulai resusitasi, mengusahakan bantuan medis, merujuk bayi baru lahir dengan tepat dan memberikan perawatan lanjutan yang tepat.

Tujuan yang diharapkan yaitu mengenal dengan tepat bayi baru lahir dengan asfiksia, mengambil tindakan yang tepat dan melakukan pertolongan kegawatdaruratan.

### C. Implementasi Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan. (Harding & Foureur, 2009).

Pelayanan kebidanan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut. (Kepmenkes RI , No. 369/ME NKES/SK/II /2007)

Walaupun di Indonesia belum ada Undang-Undang yang mengatur secara khusus tentang pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer, namun penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan.

Sesuai dengan Peraturan Menteri dan alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan kualitas, keamanan dan No.1109/Menkes/Per/IX/2007) Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional. (Ernst&Watson, 2012) Hal ini disebabkan oleh kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada kehamilan, persalinan dan nifas. Meskipun demikian, seperti yang telah disebutkan dalam paragraf pertama bahwa telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam



kebidanan selama satu dekade terakhir. (Ernst&Watson, 2012).

Ada banyak terapi komplementer-alternatif yang digunakan dalam dunia kebidanan, penggunaan bahan-bahan herbal memiliki banyak manfaat bagi wanita. Berikut ini beberapa contoh penggunaan terapi komplementer :

1. Minyak jahe, kayu putih, lada hitam untuk mengatasi nyeri, mengurangi ketegangan dan kejang otot, melancarkan sirkulasi darah selama masa kehamilan
2. Minyak lavender, geranium untuk mengatasi kram di kaki, melancarkan sirkulasi dan pernafasan, dapat menginduksi persalinan.
3. Minyak jojoba untuk melembutkan daerah seputar vagina agar lebih lentur sehingga tidak perlu digunting saat persalinan.
4. Aromaterapi Juniper, khusus perawatan berhubungan dengan penyumbatan seperti peregangan pembuluh darah, wasir dan selulit untuk masa nifas
5. Aromaterapi Sandalwood, menyembuhkan infeksi vagina pasca persalinan
6. Aromaterapi Geranium, berkhasiat mengencangkan payudara
7. Mandi menggunakan minyak geranium dapat membantu dalam mengurangi kehilangan darah yang berat. Sedangkan minyak Mawar, lavender dan sage dapat membantu untuk meringankan kram pada saat menstruasi.

Terapi komplementer-alternatif lain yang digunakan dalam dunia kebidanan yang memiliki manfaat bagi wanita sebagai berikut :

1. Akupunktur digunakan untuk mengurangi nyeri saat haid, mual muntah pada kehamilan, sembelit ( konstipasi ) dan lain-lain.
2. Chiropractic untuk Ibu, Bayi, dan Anak
3. Hipnoterapi dan hypnobrithing digunakan untung mengurangi nyeri terutama pada ibu dalam proses persalinan
4. Pijat hamil digunakan untuk mengurangai keluhan-keluhan pada masa kehamilan
5. Yoga digunakan untuk pengendalian aktifitas pikiran sehingga ibu hamil lebih tenang dan senang dengan proses kehamilannya
6. Dll





## RANGKUMAN

Terapi komplementer dalam kebidanan dilakukan sesuai standar kompetensi bidan dan standar pelayanan bidan. Implementasi terapi komplementer dalam kebidanan berupa penggunaan bahan-bahan herbal memiliki banyak manfaat bagi wanita.

Berikut ini beberapa contoh penggunaan terapi komplementer :

- a. Minyak jahe, kayu putih, lada hitam untuk mengatasi nyeri, mengurangi ketegangan dan kejang otot, melancarkan sirkulasi darah selama masa kehamilan
- b. Minyak lavender, geranium untuk mengatasi kram di kaki, melancarkan sirkulasi dan pernafasan, dapat menginduksi persalinan.
- c. Minyak jojoba untuk melembutkan daerah seputar vagina agar lebih lentur sehingga tidak perlu digunting saat persalinan.
- d. Aromaterapi Juniper, khusus perawatan berhubungan dengan penyumbatan seperti peregangan pembuluh darah, wasir dan selulit untuk masa nifas
- e. Aromaterapi Sandalwood, menyembuhkan infeksi vagina pasca persalinan
- f. Aromaterapi Geranium, berkhasiat mengencangkan payudara
- g. Mandi menggunakan minyak geranium dapat membantu dalam mengurangi kehilangan darah yang berat. Sedangkan minyak Mawar, lavender dan sage dapat membantu untuk meringankan kram pada saat menstruasi.

Terapi komplementer-alternatif lain yang digunakan dalam dunia kebidanan yang memiliki manfaat bagi wanita sebagai berikut :

- a. Akupuntur digunakan untuk mengurangi nyeri saat haid, mual muntah pada kehamilan, sembelit ( konstipasi ) dan lain-lain.
- b. Chiropractic untuk Ibu, Bayi, dan Anak
- c. Hipnoterapi dan hypnobrithing digunakan untung mengurangi nyeri terutama pada ibu dalam proses persalinan
- d. Pijat hamil digunakan untuk mengurangai keluhan-keluhan pada masa kehamilan
- e. Yoga digunakan untuk pengendalian aktifitas pikiran sehingga ibu hamil lebih tenang dan senang dengan proses kehamilannya
- f. Dll.





## TES FORMATIF

1. Tolak ukur kemampuan standar yang harus di miliki oleh seorang bidan. Di buat untuk menyamakan persepsi tentang kemampuan baik pengetahuan maupun keterampilan minimal yang harus di miliki oleh seorang bidan disebut...
  - a. Manajemen kebidanan
  - b. Organisasi kebidanan
  - c. Standar pelayanan bidan
  - d. Standar kompetensi bidan
2. Standar pelayanan antenatal ada...
  - a. 9 standar
  - b. 2 standar
  - c. 6 standar
  - d. 3 standar
3. Standar pelayanan kebidanan yaitu persiapan untuk kehidupan keluarga sehat adalah standar pelayanan kebidanan...
  - a. Standar pelayanan umum
  - b. Standar pelayanan antenatal
  - c. Standar pelayanan nifas
  - d. Standar pelayanan kegawatdaruratan
4. Permenkes yang mengatur tentang pengobatan komplementer-alternatif adalah....
  - a. Permenkes No.1109/Menkes/Per/IX/2007
  - b. Permenkes No.1109/Menkes/Per/IX/2008
  - c. Permenkes No.369/Menkes/Per/IX/2007
  - d. Permenkes No.369/Menkes/Per/IX/2008
5. Contoh terapi komplementer dalam praktik kebidanan, kecuali...
  - a. Akupuntur
  - b. Pijat hamil
  - c. Pemeriksaan kehamilan
  - d. Hypnoterapi dan hypnobrithing



A.  
B.  
C.

## GLOSARIUM

- Post partum : Masa setelah persalinan
- Hipnoterapi : Tindakan penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa penderita ke suatu keadaan trans agar penderita mengeluarkan isi hatinya.
- Hypnobrithing : Tindakan pengurangan nyeri pada saat proses persalinan





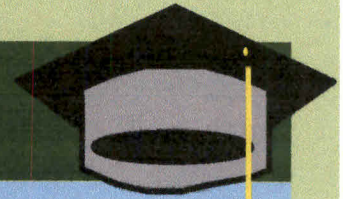
## DAFTAR PUSTAKA

- Medika.Setiawan. 2010, sekumpulan Naskah etika Kebidanan dan Hukum Kesehatan. Jakarta: CV.Trans Info Medika.
- W., Nurul Eko. 2010 Eika Profesi dan Hukum Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka
- Wiryanatha, IB. 2013. Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropractic. Denpasar.



## BAB 5 & 6

# PENERAPAN YOGA DALAM PELAYANAN KEBIDANAN



🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan anda mampu menguraikan penerapan yoga dalam pelayanan kebidanan

### TUJUAN KHUSUS

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Konsep dasar yoga
- b. Pengertian
- c. Manfaat Yoga
- d. Jenis-jenis yoga
- e. Yoga dalam kehamilan, persalinan dan nifas





## URAIAN MATERI

### A. Konsep dasar yoga

Masyarakat global umumnya mengenal Yoga sebagai aktivitas latihan fisik utamanya asana (postur) atau senam yoga yang diidentikkan dengan salah satu cabang olahraga. Pada hakikatnya Yoga merupakan olah-nonraga, Yoga menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan.

Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan atau penyembuhan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, oleh tubuh dan meditasi, yang telah dikenal dan dipraktikkan selama lebih dari 5000 tahun.

Pendiri dari sistem Yoga adalah Hiranyagarbha dan Yoga yang didirikan oleh Maharsi Patanjali merupakan cabang atau tambahan dari filsafat Samkhya, yang memiliki daya tarik tersendiri bagi para murid yang memiliki temperamen mistis dan perenungan.

Tulisan pertama tentang ajaran Yoga karya Maharsi Patanjali adalah kitab Yoga Sutra, walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada jauh sebelum itu. Ajaran yoga sebenarnya sudah terdapat di dalam kitab Smrti, demikian pula dalam Itihasa dan Purana. Setelah buku-buku Yoga Sutra muncullah kitab-kitab Bhasya yang merupakan komentar terhadap karya patanjali, diantaranya Bhasya Nitti oleh Bhojaraja dan lain-lain. Komentar-komentar ini menguraikan ajaran Yoga karya Patanjali yang berbentuk Sutra berupa kalimat pendek yang padat isinya.

Sistem filsafat yang dipakai untuk mendasari Yoga ini terang diambil dari ajaran Samkhya, karena memang filsafat Yoga ini berhubungan erat sekali dengan Samkhya. Di dalam buku Filsafat Hindu yang di susun oleh I Wayan Maswinara dikatakan bahwa Yoga bersifat lebih Orthodox dari pada filsafat Shamkhya, karena Yoga secara langsung mengakui keadaan Isvara, sehingga sistem filsafat Patanjali ini merupakan Sa-Isvara.

Samkhya, karena adanya Isvara atau Purusa istimewa (khusus) didalamnya, yang tak tersentuh oleh kemalangan, penderitaan, kerja keinginan dan sebagainya. Patanjali mendirikan sistem filsafat ini dengan latar belakang metafisika dan Samkhya menerima 25 prinsip atau Tattva dari Samkhya. Yoga menerima pandangan metafisika dari prinsip Samkhya, tetapi lebih menekankan pada sisi praktisnya guna realisasi dari penyatuan mutlak Purusa atau sang Diri.

### B. Pengertian

Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti "penyatuan". Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden, lebih kekal dan ilahi. Menurut Panini,



Yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: Penyerapan (samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah "meditasi" (dhyana) dan penyatuan (yukti). (Matius: 2010).

Kata Yoga artinya ialah hubungan. Hubungan antara roh yang berpribadi dengan roh yang Universal yang tidak berpribadi. Tetapi patanjali mengartikan Yoga sebagai cittawrtti nirodha yaitu menghentikan geraknya pikiran. Roh pribadi dalam sistem Yoga memiliki kemerdekaan yang lebih besar dan dapat mencapai pembebasan dengan bantuan Tuhan. Jika sistem samkhya menetapkan bahwa pengetahuan merupakan cara untuk mencapai pembebasan, maka dalam sistem Yoga menganggap bahwa konsentrasi, meditasi, dan Samadhi akan membawa kepada Kaivalya atau terkandung dalam kesankesan dari keanekaragaman fungsi mental dan konsentrasi dari energi mental pada Purusa yang mencerai dirinya. (Saraswati, 1996)

### C. Manfaat Yoga

Secara umum terdapat tiga manfaat yang didapat dari yoga antara lain manfaat yoga bagi organ tubuh, manfaat yoga bagi fisik, dan manfaat yoga bagi psikis.

#### 1. Manfaat Yoga Bagi Organ Tubuh

Berikut ini adalah manfaat yoga bagi organ tubuh manusia:

##### a. Sistem pernafasan

Beberapa manfaat yoga terhadap sistem pernafasan antara lain meningkatkan kapasitas pernafasan, memperbaiki pengaturan napas, menambah suplai oksigen dan mempraktikkan napas yoga lengkap yang dipadu dengan asana memiliki efek terapi.

##### b. Jantung

Berlatih yoga akan memberikan manfaat langsung pada jantung, yaitu menurunkan laju atau frekuensi detak jantung (efek kronotropik negatif) dan meningkatkan kekuatan kontraksi jantung (efek inotropik positif), sehingga para peyoga memiliki detak nadi relatif lambat seperti para atlet.

##### c. Pembuluh darah

Manfaat yoga pada pembuluh darah antara lain dapat membantu mengembalikan darah ke jantung, memperbaiki sistem pembuluh darah kecil, meningkatkan sirkulasi darah sampai dengan tingkat sel, membersihkan kerak kolesterol dan melancarkan aliran darah dan menormalkan tekanan darah.

##### d. Darah

Pengaruh latihan yoga pada sel darah merah adalah memperkaya oksigen sehingga oksigenasi sel membaik. Yoga juga membuat sel-sel darah putih bekerja dan bergerak lebih aktif sebagai mekanisme pertahanan tubuh. Selain



itu distribusi dan aliran darah akan menjadi lebih baik dan merata. (Somvir: 2006)

## 2. Manfaat Yoga Bagi Fisik

Adapun manfaat yoga bagi fisik manusia antara lain adalah:

### a. Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh

Beberapa gaya dari yoga seperti ashtanga dan power yoga adalah yang paling kuat dibandingkan yang lain. Mempraktikkan salah satu dari gaya ini akan membantu meningkatkan otot Anda. Gaya yoga yang lain seperti Iyengar yoga, yang hanya berfokus pada sedikit gerakan dan pengaturan posisi yang lebih tepat, bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. (Somvir: 2006)

### b. Postur

Dengan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik. Banyaknya gaya berdiri dan duduk akan mengembangkan kekuatan inti.

## 3. Manfaat Yoga Bagi Psikis

Adapun manfaat yoga bagi fisik manusia antara lain adalah:

### a. Mengurangi Stres dan Lebih Tenang.

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stres menjadi lebih tenang. Gaya yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran yang membuat pikiran menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti-stres dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stres. Menurunkan tingkat hormon neurotransmitter, dopamine, norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang.

### b. Konsentrasi dan mood yang lebih baik

Hampir setiap siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia dan puas. Manfaat yoga yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala obsessive dan disorder.

## D. Jenis-jenis Yoga

Klasifikasi yoga dibagi menjadi dua yaitu klasifikasi yoga menurut agama hindu, dan klasifikasi yoga yang berkembang di masyarakat. Berikut adalah penjabarannya dari masing-masing klasifikasi yoga:

### 1. Klasifikasi Yoga Menurut Agama Hindu

Dikutip dari buku Yoga Asanas, Pranayama, dan Meditasi karangan I Made Ariasa Giri, Denpasar, IHDN Press.2006, Ajaran Yoga telah termuat dalam sastra Hindu. Beberapa sastra Hindu tersebut adalah Upanisad, Bhagavad Gita, Yogasutra, dan



Hatta Yoga. Kemudian, ajaran yoga mengalami pengklasifikasian, yang terdapat pada sastra Hindu, Bhagavad gita. Klasifikasi tersebut adalah:

a. Hatha Yoga

Menurut buku Yoga Asanas, Pranayama, dan Meditasi karangan I Made Ariasa Giri, Denpasar, IHDN Press. 2006, Hatha dalam bahasa Sansekerta adalah Ha artinya matahari, Tha artinya bulan. Matahari dan bulan merupakan dua sumber kekuatan alam yang berbeda. Hatha Yoga adalah suatu sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernapasan (pranayama) guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya.

b. Bhakti Yoga

Yaitu yoga yang memfokuskan diri untuk menuju hati. Jika seorang yogi berhasil menerapkannya, maka dia akan dapat melihat kelebihan orang lain dan cara untuk menghadapi sesuatu. Keberhasilan yoga ini juga membuat yogis menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya, karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan.

c. Raja Yoga

Yaitu yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Yoga ini nantinya akan mengarah pada cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Raja yoga merupakan dasar dari yoga sutra.

d. Jnana Yoga

Yaitu yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Teknik ini cenderung untuk menggabungkan antara kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang dapat menerima semua filosofi dan agama.

e. Karma Yoga

Yaitu yoga ini mempercayai adanya reinkarnasi. Di sini Anda akan dibuat untuk menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku Anda saat ini akan berpengaruh pada kehidupan yang akan datang.

f. Tantra Yoga

Untuk yoga ini sedikit berbeda dengan yoga yang lain, bahkan ada yang menganggapnya mirip dengan ilmu sihir. Teknik pada yoga ini terdiri atas kebenaran (kebenaran) dan hal-hal yang mistik (mantra). Tujuan dari teknik ini supaya dapat menghargai pelajaran dan pengalaman hidup.



## 2. Jenis-Jenis Yoga Yang Berkembang Di Masyarakat

Adapun jenis-jenis yoga yang berkembang di masyarakat diantaranya adalah sebagai berikut:

### a. Ananda Yoga

Kelas ananda yoga terfokus pada postur lembut yang dirancang untuk memindahkan energi ke otak dan mempersiapkan tubuh untuk meditasi. Ananda Yoga fokus pada keselarasan tubuh yang tepat dan pernapasan dikendalikan.

### b. Iyengar Yoga Iyengar

Yoga cocok untuk orang yang lebih menyukai presisi dan mekanik dari tubuh dibandingkan gerakan tubuh. Jenis ini lebih mengutamakan penyusunan gerakan yang sempurna lewat teknik alignment atau kesejajaran pada presisi yang tinggi untuk mencapai manfaat yang maksimal bagi kesehatan. Latihan kebanyakan menggunakan alat-alat yoga atau peralatan seperti balok, tali, serta bangku untuk mendapatkan alignment yang tepat. Alat-alat bantu ini membuat postur lebih dapat dicapai bagi praktisi yoga di berbagai tingkat, pengalaman, dan fleksibilitas. Teknik pernapasan baru diajarkan setelah latihan asana agak lama. Banyak guru yoga dari disiplin lain juga belajar teknik Iyengar Yoga untuk memperkuat basis dan pengertian mereka akan alignment.

### c. Kundalini Yoga Kundalini

Yoga menggabungkan gerakan-gerakan yang repetitive, latihan pernapasan, nyanyian puji-pujian, serta meditasi untuk membangun energy spiritual yang konon "berbaring" di dasar tubuh manusia (atau lantai panggul manusia). Setiap sesi latihan kundalini memiliki tujuan tertentu, seperti membangun sistem kekebalan tubuh.

### d. Bikram Yoga

Latihan yoga ini dilakukan di dalam ruangan yang dipanaskan antara 36 sampai 42 derajat Celsius untuk menstimulasi tubuh mengeluarkan toksin melalui keringat dan membantu meregangkan tubuh lebih jauh. Setiap latihan terdiri dari dua teknik pranayama dan 24 jenis asana.

### e. Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga adalah nama yang diberikan kepada sistem yoga yang diajarkan oleh Sri K. Pattabhi Jois. Gaya yoga ashtanga menuntut kekuatan fisik karena melibatkan sinkronisasi bernapas dengan seri progresif. Ashtanga yoga dapat memperbaiki sirkulasi, fleksibilitas, stamina, cahaya kebatinan yang kuat, dan pikiran yang tenang.

### f. Jivamukti Yoga

Jivamukti yoga dikembangkan pada tahun 1986 oleh Sharon Gannon dan David Life. Metode yoga Jivamukti mengungkapkan aspek spiritual dan etika praktek yoga. Jivamukti Yoga merupakan bentuk asana yang kuat dengan



penekanan pada studi agama, nyanyian sansekerta, vegetarian, non-kekerasan, meditasi, pengabdian kepada tuhan.

g. Sivananda Yoga

Jenis yoga ini cocok bagi mereka yang menginginkan latihan yoga yang mencakup gerakan fisik dan bakti yoga atau yoga yang mengutamakan pembaktian. Setiap latihan mencakup latihan pranayamna, asana, dan relaksasi. Latihan dilakukan lebih perlahan dan lembut.

h. Kripalu Yoga

Kripalu merupakan yoga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesadaran. Menekankan kesadaran nafas, pergerakan dan kelurusan, kripalu merupakan tanda jasa kebijaksanaan menyangkut badan itu. Gaya ini juga mendorong siswa yoga untuk menghormati batas yang menyangkut badan. Dikembangkan oleh seorang murid swami Kripalvananda, kripalu terdiri dari tiga langkah. Langkah orang menekankan perawakan dalam jangka waktu yang pendek/singkat. Langkah dua fokus pada atas perawakan pemilihan untuk suatu jangka waktu yang lebih panjang dan menggabungkan dengan cerminan/pemantulan yang bagian dalam. Langkah tiga menyempumakan suatu meditasi alami sedang bergerak.

i. Meditation Yoga

Meditasi yoga adalah yoga yang dilakukan dengan relaksasi yang melibatkan pengosongan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari Makna harfiah meditasi adalah kegiatan pemahaman terhadap pikiran, memikirkan, merenungkan. Arti definisinya, meditasi adalah kegiatan mental terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku.

j. Prenatal Yoga

Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang ikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan.

k. Viniyoga

Merupakan yoga yang digunakan sebagai praktek terapi untuk orang-orang yang telah menderita cedera atau pasca operasi. Viniyoga memiliki gerakan



yang lembut, penyembuhan disesuaikan dengan jenis tubuh masing-masing orang dan kebutuhan saat mereka tumbuh dan berubah.

l. Acro Yoga

Pengertian acro yoga adalah salah satu jenis yoga yang mana setiap gerakan yang di lakukan mengandung unsur acrobatik.

**E. Yoga dalam Kehamilan, Persalinan dan Nifas**

1. Yoga dalam kehamilan

Yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh ibu untuk kehamilan dan persalinan karena hal ini membantu ibu fokus, berkonsentrasi dan menjaga agar tubuh ibu tetap sehat. Postur tubuh yang dilatihkan pada yoga adalah postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti mual di pagi hari (*morning sickness*), sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang.

Yoga juga dapat membantu dalam memastikan persalinan anda lebih mudah dan halus dengan mengurangi ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir dan dengan membuka panggul. Teknik Pernapasan yang diajarkan di kelas yoga juga berguna selama persalinan. Selain itu yoga juga akan membantu ibu dalam mengembalikan bentuk tubuh seperti rahim, perut, otot dasar panggul, mengurangi ketegangan punggung bagian atas dan ketidaknyamanan payudara setelah melahirkan.

Yoga pada masa kehamilan memiliki gerakan yang beragam, tentu saja gerakan yoga untuk kehamilan trimester pertama berbeda dengan gerakan untuk trimester kedua, dan ketiga. Semua gerakan yoga selalu ada tujuan dan manfaatnya. Yang terpenting adalah gerakan tersebut tidak menimbulkan cedera pada tubuh ibu maupun janin.

Berikut ini Petunjuk Umum berlatih Yoga Untuk Kehamilan:

- a. Hindari perut penuh sebelum berlatih Yoga, jangan makan terlalu dekat jaraknya dengan kelas yoga.
- b. Yoga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari atau petang karena ini adalah saat yang paling mudah untuk memusatkan pikiran
- c. Minum air sesering mungkin sebelum, selama dan sesudah berlatih yoga
- d. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, hindari pakaian yang terlalu ketat, karena ini akan menghalangi tubuh untuk bernafas dan membuat Anda tidak nyaman
- e. Lakukan semampu Anda, bila lelah beristirahatlah dalam postur-postur beristirahat yoga
- f. Berhentilah berlatih apabila Anda kurang fit atau mengalami kondisi di bawah ini:



- 1) Pengurangan gerakan janin
- 2) Tekanan darah Naik (lebih dari 140 kali/menit)
- 3) Terus menerus mual dan muntah
- 4) Timbuk kontraksi rahim dengan interval yang lebih sering (kurang dari 20 menit sekali)
- 5) Bleeding (perdarahan) per vagina
- 6) Pecah ketuban
- 7) Nyeri persendian, dada dan kepala
- 8) Bengkak pada pergelangan kaki

Kontraindikasi Yoga dalam kehamilan:

- a. Preeklamsia
- b. Placenta Previa (plasenta menutupi jalan lahir)
- c. Cervix Incompetent (kondisi dimana mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya)
- d. Hipertensi
- e. Riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya

Hal-hal yang harus di perhatikan pada ibu hamil yang hendak melakukan yoga antara lain:

- a. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang menekan perut atau menelungkup
- b. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang terlalu dalam memuntir tulang punggung (deep twist)
- c. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) yang membalikkan posisi tubuh (inverse) karena akan menimbulkan pemampatan udara dan resiko terlepasnya plasenta
- d. Ibu hamil dilarang melakukan tehnik khumbaka (menahan nafas) karena akan menghentikan asupan oksigen ke janin
- e. Ibu hamil dilarang melakukan posisi jongkok penuh apabila mengalami varises
- f. Ibu hamil dilarang melakukan asanas yoga (postur yoga) terlentang setelah melewati usia kehamilan lebih dari 16 minggu

Manfaat fisik melalui postur tubuh yoga ( asanas )

- a. Melatih postur tubuh yang baik, tegap, dan kuat di sepanjang kehamilan.
- b. Melancarkan aliran darah. Memperlancar supply oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
- c. Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- d. Melatih otot ,otot dasar panggul, perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin



mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.

- e. Membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, konstipasi/sembelit, dll.

## 2. Yoga dalam persalinan

Banyak penelitian membuktikan bahwa perempuan yang rutin melakukan yoga atau *stretching* dengan benar, relative lebih nyaman dan lebih bisa mengelola rasa sakit maupun panik ketika melahirkan.

Selain itu, perempuan yang rutin yoga sebelum melahirkan juga cenderung lebih positif dan percaya diri dalam menanti momen membahagiakan ini.

Pasalnya, gerakan yoga sebelum melahirkan tak hanya membantu kelancaran persalinan tapi juga membuat seorang perempuan lebih mengenal tubuhnya.

Berikut yoga yang bermanfaat untuk memperlancar proses persalinan :

### a. Cobbler's Pose

Disebut juga sebagai butterfly pose, pose yoga untuk ibu hamil ini sangat mudah. Duduk dengan kedua kaki melipat ke depan (lihat gambar), arahkan kaki Anda sedekat mungkin ke pelvic alias panggul, kemudian tekan lutut sedekat mungkin ke lantai.

Jangan memaksakan menekan terlalu kencang karena justru akan berbahaya. Anda harus melakukan gerakan ini perlahan sesuai dengan kenyamanan tubuh. Pada awal melakukan gerakan ini, gerakan pelan saja karena lama-kelamaan tubuh Anda bisa lebih menyesuaikan.

Lakukan dengan santai sambil menghirup nafas panjang. Saat terasa lelah, kembali ke posisi normal. Pose yoga ini membantu melancarkan persalinan karena akan melatih otot paha dan perut bagian bawah.

### b. A Supported Squat

Squat adalah latihan terbaik dilakukan saat hamil terutama ketika Anda mendekati waktu melahirkan.

Pose ini membantu melebarkan bukaan pinggul dan menguatkan kaki. Namun untuk ibu hamil, akan kesulitan menyeimbangkan tubuhnya sehingga Anda membutuhkan sanggaan atau bantuan bisa dari dinding atau dari orang lain, misalnya suami.

Caranya, berdiri dengan jarak kaki yang lebar. Tarik nafas panjang, lalu tekuk lutut perlahan sambil berpegangan ke dinding atau suami, sambil mengembuskan nafas.

Ingat, telapak kaki harus tetap lurus menjejak lantai, jangan sampai berjinjit. Lutut juga harus dibuka lebar agar bagian perut tidak tertekuk.



c. Cat & Cow Pose

Pose yoga yang membantu melancarkan persalinan ini akan menguatkan otot pinggul dan perut. Ini juga membuat janin memiliki beberapa pergerakan di dalam tubuh. Pose yoga untuk melancarkan persalinan ini juga bisa mencegah nyeri punggung saat hamil. Tapi, beri bantal misal nya anduk sebagai alas lutut.

Tangan harus sejajar dengan bahu dan lutut harus sejajar dengan pinggul. Saat akan melakukan pose ini, Anda harus menaruh perhatian pada tangan dan lengan. Minta pasangan membantu menahan tubuh Anda. Ibu jari kaki Anda jangan sampai berjinjit dan telapak tangan harus lurus rata pada lantai dengan jari mengarah ke depan.

Tarik nafas panjang, panjangkan leher kemudian angkat kepala dan dada semampunya. Perlahan, angkat tulang ekor. Lalu, embuskan nafas dan angkat perut naik turun perlahan. Lengkungkan tulang belakang dan turunkan dagu Anda.

Tiga pose yoga untuk melancarkan persalinan itu harus dilakukan sambil dibantu pasangan atau saudara yang juga mengerti bagaimana gerakan seharusnya dilakukan. Ingat, jangan memaksakan gerakan. Lakukan sambil disesuaikan kenyamanan tubuh Anda.

3. Yoga dalam nifas

Pasca melahirkan anak beberapa minggu, pastinya seorang wanita ingin tubuhnya kembali ke bentuk tubuh sebelum hamil. Salah satu cara mendapatkannya dengan mengikuti olahraga yoga yang aman dan cocok pasca melahirkan. Perlu Best Women ketahui, setelah melahirkan otot sekitar perut menjadi lemah. Untuk itu, penting sekali bagi Best Women untuk mengetahui gerakan dan porsi latihan yang aman pasca melahirkan.

Yoga bisa mulai dilakukan 6 minggu setelah melahirkan. Jika Anda menjalani operasi caesar, Anda bisa memulai yoga setelah 10 minggu, atau sesuai dengan rekomendasi dokter Anda. Menurut Jane, ada hal-hal yang dapat Anda lakukan langsung, seperti latihan dasar panggul, tetapi tetap perlu dibimbing seorang profesional. Namun, sebaiknya latihan yoga ini sudah Anda mulai lakukan sejak sebelum persalinan. Sama seperti prenatal, yoga postnatal juga membantu Anda mengatur pernapasan yang akan membantu Anda menjernihkan pikiran. Yoga juga salah satu cara untuk mengatasi masalah kelelahan pada newmom.

Berikut adalah beberapa gerakan yang aman dan cocok untuk Best Women setelah melahirkan seperti:

a. Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose) – variasi

Pertama-tama, posisikan kaki sejajar. Setiap membuang nafas, tarik perut ke arah tulang belakang(snipe) dengan melakukan Uddiyana Bandha untuk



mengunci bagian otot di bagian panggul. Tahan untuk 10 kali nafas dalam setiap gerakan.

b. Plank Pose

Mulailah dengan tarik nafas dan lakukan posisi yoga plank. Tempatkan pundak berada diatas punggung tangan lalu tekan kebelakang melalui tumit, rilekskan rahang dan tahan hingga 20 kali nafas. Kemudian, lakukan posisi dari down dog ke plank sebanyak 10 kali dengan mengambil nafas pada saat plank dan hembuskan pada posisi down dog.

c. Garudasana (Eagle Pose)

Posisikan tubuh dengan tegak dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian selipkan kaki kanan ke kaki kiri dan kaitkan jari kaki dibagian betis. Lalu tempatkan tangan kiri diatas tangan kanan dan rekapkan telapak tangan. Angkat siku tangan dan tangan diatas muka tahan hingga 10 kali nafas.

d. Jathara Parivartanasana (Revolved Abdomen Pose)

Mulanya tarik lutut ke posisi dada dan tarik perut kedalam dengan mempertahankan panggul. Letakan tangan pada lantai posisi terbuka. Letakkan lutut melewati pinggang hingga kaki membentuk sudut 90 derajat. Hembuskan nafas dan tempelkan bagain pundak di lantai dan letakkan kaki hampir kelantai tanpa menyentuhnya. Lakukan hingga 4 kali untuk tiap gerakan.

e. Matsyasana (Fish Pose)

Luruskan kaki dan julurkan di muka Anda. Ambil nafas dan tekan lengan dan siku hingga bagian dada dan kepala terangkat dari lantai. Lempar kepala dengan santai kebelakang menyentuh lantai. Tahan hingga 10 kali nafas.

f. Elbow to Knee Pose

Posisikan tubuh terlentang, lalu kunci jari tangan kebelakang kepala dan tekuk lutut. Hembuskan nafas dan luruskan kaki, kemudian tekuk lutut kiri ke dada dan tempelkan dengan siku kanan. Ambil nafas kendurkan dan hembuskan nafas untuk ganti posisi. Saat hembuskan nafas, tarik otot kedalam dan rasakan panggul. Lakukan hingga 4 kali untuk tiap gerakan.

g. Paripurna Navasana (Full Boat Pose) – variasi

Duduk dengan posisi kedua kaki sejajar dan luruskan punggung belakang. Angkat kaki dari lantai dan tekuk lutut. Tahan posisi ini hingga 5 kali nafas. Pertahankan posisi ini dan lakukan gerakan mendayung dengan kaki secara bergantian. Lakukan hal ini 10 kali dan kemudian letakkan kaki di lantai dan lingkarkan tangan pada tulang kering.

Agar lebih aman melakukan gerakan yoga, sebaiknya dibimbing oleh instruktur yoga yang berpengalaman.





## RANGKUMAN

Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti "penyatuan". Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden, lebih kekal dan ilahi. Menurut Panini, Yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: Penyerapan (samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah "meditasi" (dhyana) dan penyatuan (yukti).

Kata Yoga artinya ialah hubungan. Hubungan antara roh yang berpribadi dengan roh yang Universal yang tidak berpribadi. Tetapi patanjali mengartikan Yoga sebagai cittawrtti nirodha yaitu menghentikan gerakannya pikiran. Roh pribadi dalam sistem Yoga memiliki kemerdekaan yang lebih besar dan dapat mencapai pembebasan dengan bantuan Tuhan. Jika sistem samkhya menetapkan bahwa pengetahuan merupakan cara untuk mencapai pembebasan, maka dalam sistem Yoga menganggap bahwa konsentrasi, meditasi, dan Samadhi akan membawa kepada Kaivalya atau terkandung dalam kesankesan dari keanekaragaman fungsi mental dan konsentrasi dari energi mental pada Purusa yang mencerai dirinya.

Secara umum terdapat tiga manfaat yang didapat dari yoga antara lain manfaat yoga bagi organ tubuh, manfaat yoga bagi fisik, dan manfaat yoga bagi psikis. Klasifikasi yoga dibagi menjadi dua yaitu klasifikasi yoga menurut agama hindu, dan klasifikasi yoga yang berkembang di masyarakat.

Yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh ibu untuk kehamilan dan persalinan karena hal ini membantu ibu fokus, berkonsentrasi dan menjaga agar tubuh ibu tetap sehat. Postur tubuh yang dilatihkan pada yoga adalah postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti mual di pagi hari (*morning sickness*), sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang.

Yoga juga dapat membantu dalam memastikan persalinan anda lebih mudah dan halus dengan mengurangi ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir dan dengan membuka panggul. Teknik Pemapasan yang diajarkan di kelas yoga juga berguna selama persalinan. Selain itu yoga juga akan membantu ibu dalam mengembalikan bentuk tubuh seperti rahim, perut, otot dasar panggul, mengurangi ketegangan punggung bagian atas dan ketidaknyamanan payudara setelah melahirkan.

Yoga pada masa kehamilan memiliki gerakan yang beragam, tentu saja gerakan yoga untuk kehamilan trimester pertama berbeda dengan gerakan untuk trimester kedua, dan ketiga. Semua gerakan yoga selalu ada tujuan dan manfaatnya. Yang terpenting adalah gerakan tersebut tidak menimbulkan cedera pada tubuh ibu maupun janin.

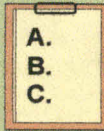




## TES FORMATIF

1. Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti...
  - a. Penyatuan
  - b. Penerimaan
  - c. Pengindraan
  - d. Hubungan
2. Manfaat yoga bagi organ tubuh, kecuali...
  - a. Sistem pernafasan
  - b. Kekuatan dan daya tahan tubuh
  - c. Jantung
  - d. Pembuluh
3. Manfaat yoga bagi psikis adalah...
  - a. Konsentrasi dan mood lebih baik
  - b. Kekuatan dan daya tahan tubuh
  - c. Jantung
  - d. Pembuluh darah
4. postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti mual di pagi hari (*morning sickness*), sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang...
  - a. Manfaat yoga
  - b. Manfaat senam
  - c. Kelebihan olah raga
  - d. Manfaat olah jiwa
5. Yoga yang digunakan dalam nifas, kecuali...
  - a. Sistem pernafasan
  - b. Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose) – variasi
  - c. Bhakti Yoga
  - d. Raja Yoga





## GLOSARIUM

Yoga	:	Hubungan
Yuj	:	penyatuan
Yoke	:	Penyatuan
Morning sickness	:	Mual muntah di pagi hari
Streaching	:	Peregangan





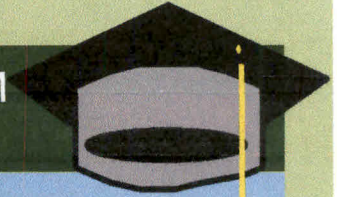
## DAFTAR PUSTAKA

- Hajir, Redha. 2010. *Easy Yoga – Sehat dan Fit dengan Yoga Praktis*. Jakarta: Penerbit Bukune.
- Lebang, Erikar. 2010. *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Pustaka Bunda.
- Wiryanatha, IB. 2013. *Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropractic*. Denpasar.



## BAB 7 & 8

# PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* DALAM PELAYANAN KEBIDANAN



🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu memahami penerapan *massage therapy* dalam pelayanan kebidanan.

### TUJUAN KHUSUS

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Pengertian *massage therapy*
- b. Manfaat *massage therapy*
- c. Teknik-teknik *massage therapy*
- d. *Massage therapy* dalam kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir





## URAIAN MATERI

### A. Pengertian *Massage Therapy*

Terapis pijat menawarkan berbagai teknik dan pengalaman yang sesuai dengan kebutuhan terapeutik tubuh. Terapi pijat meningkatkan fungsi jaringan ikat dan atau otot tubuh. Ini melibatkan praktik menguleni atau memanipulasi otot atau jaringan lunak lainnya dengan tujuan meningkatkan sirkulasi dan detoksifikasi, mengurangi stres fisik dan emosional, dan meningkatkan kesehatan umum. Terapi pijat juga bermanfaat untuk mencegah cedera dan meningkatkan kinerja atletik.

Ada lebih dari 80 jenis terapi pijat. Dari semua jenis pijat tersebut, seorang terapis pijat (pemijat/ *massage therapists*) menekan, menggosok, dan selain itu juga menggerakkan otot-otot dan jaringan lunak lainnya pada tubuh, sering mengubah dengan bermacam-macam tekanan dan gerakan. Para *therapis* paling sering menggunakan tangan dan jari-jari tangan mereka, dan bisa juga menggunakan lengan bawah, siku atau kaki. Secara khusus, tujuannya adalah untuk melemaskan (mengurangi ketegangan) otot dan jaringan-jaringan lunak, meningkatkan suplai darah dan oksigen pada daerah-daerah pemijatan, menghangatkan daerah yang di pijat dan mengurangi rasa nyeri.

### B. Manfaat *Massage Therapy*

Pijat merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi. *Massage* secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Relaksasi

Menimbulkan relaksasi yang dalam sehingga meringankan kelelahan jasmani dan rohani dikarenakan sistem saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas yang akhirnya mengakibatkan turunnya tekanan darah.

#### 2. Mengurangi nyeri

Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan *massage* meningkatkan sirkulasi baik darah maupun getah bening.

#### 3. Memperbaiki organ tubuh

Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal berdasarkan filosofi aliran energi meridian *massage* mampu memperbaiki aliran peredaran energi (meridian) didalam tubuh menjadi positif sehingga memperbaiki energi tubuh yang sudah lemah.

#### 4. Memperbaiki postur tubuh

Mendorong kepada postur tubuh yang benar dan membantu memperbaiki mobilitas. Menurut George Goodheart, otot yang tegang menyebabkan nyeri dan



bergesernya tulang belakang keluar dari posisi normal sehingga postur tubuh mengalami perubahan, massage berfungsi untuk menstimulasi saraf otonom yang dapat mengendurkan ketegangan otot.

5. Latihan pasif

Sebagai bentuk dari suatu latihan pasif yang sebagian akan mengimbangi kurangnya latihan yang aktif karena massage meningkatkan sirkulasi darah yang mampu membantu tubuh meningkatkan energi pada titik vital yang telah melemah.

**C. Teknik-teknik *Massage Therapy***

Berbagai jenis gerakan bukan hanya bagian dari massage, yang sama pentingnya adalah cara bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan adalah tekanan, kecepatan, irama, durasi, frekuensi.

1. Tekanan

Ketika menggunakan keseluruhan tangan untuk mengurut suatu daerah yang luas, tekanan harus selalu dipusatkan di bagian telapak tangan. Jari-jari tangan harus dilemaskan sepenuhnya karena tekanan jari tangan pada saat ini tidak menghasilkan relaksasi yang diperlukan. Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik.

2. Kecepatan

Sampai taraf tertentu kecepatan gerakan massage bergantung pada efek yang ingin dicapai. Umumnya, massage dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan massage kurang lebih 15 kali dalam semenit.

3. Irama

Gerakan yang tersentak-sentak tidak akan menghasilkan relaksasi sehingga kita harus berhati-hati untuk mempertahankan irama yang tidak terputus-putus.

4. Durasi

Durasi atau lamanya suatu terapi massage bergantung pada luasnya tubuh yang akan dipijat. Rangkaian massage yang dianjurkan berlangsung antara 5 sampai 15 menit dengan mempertimbangkan luas daerah yang dipijat.

5. Frekuensi

Umumnya diyakini bahwa massage paling efektif jika dilakukan tiap hari, beberapa peneliti mengemukakan bahwa terapi massage akan lebih bermanfaat bila dilakukan lebih sering dengan durasi yang lebih singkat. Menurut Breakey yang dikutip oleh Price, massage selama 10 menit harus sudah menghasilkan relaksasi.

**D. *Massage Therapy* dalam Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir**

1. *Massage Therapy* dalam Kehamilan

Adapun manfaat pijat pada ibu hamil:



- a. Meringankan mual dan muntah  
Pada trimester I mual kehamilan seringkali ibu hamil rasakan kondisi tersebut dapat dikurangi dengan melakukan terapi pijit refleksiologi, dengan pijat terapi khusus ibu hamil maka dapat menjaga keseimbangan dan mencegah morning sickness.
- b. Mengoptimalkan kesehatan ibu hamil  
Pada trimester II kehamilan seringkali ibu hamil mengalami keluhan kehamilan. Dengan melakukan terapi refleksiologi maka dapat membantu ibu hamil dalam mengatur fungsi kelenjar tiroid, melancarkan sirkulasi darah, mengatur metabolisme tubuh, memperkuat imunitas, memelihara keseimbangan fungsi tubuh, memperkuat kelenjar pankreas dan memelihara keseimbangan kerja dan fungsi pankreas.
- c. Mempersiapkan proses persalinan  
Semakin membesar usia kehamilan, maka akan menimbulkan keluhan. Bahkan pijat refleksiologi dapat dikhususkan untuk janin posisi sungsang (harus dilakukan atas izin dokter). Pijat refleksiologi dapat membantu dalam aliran nutrisi dan oksigen dari ibu ke janin.
- d. Dapat membetulkan posisi bayi ke bentuk yang seharusnya (sekali lagi, ini harus dilakukan oleh terapis yang benar-benar terlatih).
- e. Melancarkan peredaran darah sehingga memberikan relaksasi pada urat dan saraf.
- f. Melancarkan metabolisme tubuh. Pijat telapak kaki (refleksi) juga perlu diperhatikan karena ada saraf-saraf yang berhubungan dengan rahim.

#### Efek samping pijat pada ibu hamil

Menurut pandangan medis pemijatan dapat dilakukan selama kehamilan pada bagian tubuh tertentu misalnya pada tangan dan kaki yang seringkali terjadi kram pada ibu hamil. Sedangkan yang dilarang pada ibu hamil yaitu melakukan pemijatan di daerah rahim yang akan membahayakan janin. Selain itu ketika ibu hamil memasuki kontraksi pemijatan di area rahim beresiko terjadi cacat pada bayi. Pijat refleksi pada ibu hamil dapat dilakukan oleh ahli, khusus untuk ibu hamil. Pijat refleksi akan aman selama tidak memijat pada organ rahim, pinggang, pinggul atau perut.

- a. Memicu terjadinya kontraksi
- b. Membahayakan nyawa janin
- c. Keguguran

#### Panduan pijat untuk ibu hamil

- a. Jangan pijit di daerah perut, pinggang, pinggul karena tiga bagian ini rentan berkontak langsung dengan janin dan bisa memicu kontraksi.
- b. Jikat pijatan dirasa menimbulkan kontraksi apapun metode dan cara memijatnya segera dihentikan.



- c. Pijit sebaiknya dilakukan diusia 5 bulan keatas karena kondisi janin sudah jauh lebih baik/kuat.
- d. Pijit dilakukan dalam posisi ibu terlentang atau duduk dan pastikan kandungannya tidak bermasalah.
- e. Jika dipijit pada bagian telapak kaki, pijitan diarahkan dari daerah tengah telapak kaki sampai kedepan.
- f. Tidak dianjurkan pijat refleksi, karena dapat mengundang kontraksi.
- g. Pastikan ibu mendapatkan jasa pijat oleh terapis/orang yang mengerti, terlatih, dan berpengalaman dalam memijat ibu hamil.
- h. Trimester Dua Akhir  
Dalam tabloid *Mom & Kidie*, dr. Fakriantini Jaya Putri, SpOG dari Rumah Sakit Zahira menjelaskan, bumil boleh-boleh saja melakukan perawatan tubuh, salah satunya adalah terapi pijat (*massage therapy*). Namun, kegiatan refleksi atau pijat ini tidak bisa dilakukan pada trimester awal karena saat itu masih sangat rentan untuk terjadi keguguran. Terapi pijat lebih aman untuk dilakukan di atas trimester pertama, yaitu pada usia kehamilan menginjak trimester dua akhir dan tiga.

Kontraindikasi pijat pada ibu hamil

Perlu diketahui, tak semua bumil boleh dipijat. Ada beberapa kondisi kesehatan yang membuat bumil tidak diperbolehkan untuk melakukan pemijatan, yakni:

- a. Keluarnya cairan dari vagina
- b. Bumil diabetes
- c. Bumil yang memiliki penyakit menular
- d. Demam
- e. Pre-eklampsia
- f. Tekanan darah tinggi
- g. *Morning sickness*
- h. Nyeri di daerah perut
- i. Timbul ruam kulit

Cara melakukan pijat pada ibu hamil

- a. Waktu

Jika bumil dalam kondisi baik, merasa nyaman, tak ada keluhan gangguan kesehatan apapun, baik bagi dirinya maupun janin dalam kandungan, silakan saja untuk melakukan terapi pijat di trimester yang disarankan di atas. Umumnya, terapi pijat berlangsung selama 60 sampai 90 menit. Tidak ada batasan dan anjuran berapa kali ibu hamil boleh dipijat dalam sebulan. Bagi ibu hamil yang tidak memiliki waktu cukup luang, pijat bisa dilakukan seminggu sekali.



- b. Dilakukan oleh terapis berpengalaman  
Pemijatan pada bumil ini tidak musti dilakukan di tempat khusus, hanya saja, pijatan harus dilakukan oleh yang ahli/terapis yang telah berpengalaman dalam memijat bumil.  
"Selain bisa dilakukan di klinik-klinik kecantikan, pijat ini juga bisa dilakukan di rumah, asal dilakukan oleh ahlinya, yang memang berpengalaman serta tahu aturan yang benar,"
- c. Area yang dipijat  
Dari segi medis, pijat bumil boleh dilakukan pada anggota badan yang bergerak, seperti kepala, bahu, punggung belakang, panggul, pantat, tangan dan kaki (betis – paha). Pemijatan pada area payudara ibu hamil disarankan baru boleh dilakukan pada trimester tiga, untuk merangsang ASI keluar. Teknik pemijatan pada semua area tubuh harus dilakukan dengan teknik yang lembut. Kombinasi gerakan pijat antara memutar, menekan, mengusap dan menggosok, harus dilakukan perlahan-lahan dan terkendali.
- d. Area yang tidak boleh dipijat  
Pemijatan tidak boleh dilakukan di sembarang area tubuh, seperti pada daerah bagian perut. Sebab, bagian ini berhubungan langsung dengan kandungan dan organ reproduksi, yang jika dipijat akan memicu kontraksi dan ditakutkan bayi bisa lahir secara prematur.  
Bagian lain yang tidak dianjurkan untuk dipijat adalah telapak kaki bagian bawah, karena di situ banyak terdapat pembuluh saraf dan pembuluh darah.
- e. Posisi saat dipijat  
Kondisi badan bumil jelas berbeda dengan perempuan yang tidak hamil. Oleh sebab itu, sebelum melakukan pemijatan pada bumil, pastikan tempat pijat diatur sedemikian rupa.  
Tambahkanlah bantal penyangga agar bumil nyaman dan rileks. Untuk memijat area punggung, panggul dan pantat, biasanya terapis menyarankan bumil berada dalam posisi miring (kanan dan kiri). Sementara untuk area kepala, bahu, kaki (betis – paha) serta tangan, terapis akan menyarankan bumil untuk tidur telentang atau dalam posisi duduk.
- f. Catatan penting sebelum melakukan pijat
- 1) Sebaiknya bumil konsultasikan terlebih dulu dengan dokter kandungan bumil. Jangan lupa minta petunjuk area mana yang boleh dan tidak boleh dipijat, karena kondisi badan tiap bumil tidaklah sama.
  - 2) Komunikasikan dengan terapis mengenai kadar tekanan/kekuatan dalam pijatan tersebut. Ungkapkan agar dipijat dengan tekanan yang tidak terlalu keras.
  - 3) Jika bumil memiliki alergi terhadap minyak tertentu, atau bahan-bahan yang



mungkin digunakan dalam sesi *massage therapy*, sebaiknya sampaikan hal tersebut kepada terapis.

2. *Massage Therapy* dalam Persalinan

Penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat menaikkan kadar oksitosin, hormon yang bisa memunculkan kontraksi. Beberapa terapis pijat percaya bahwa kemampuan mereka bisa membantu mempercepat datangnya hari kelahiran ketika seorang Ibu tanggal kelahirannya tertunda. Banyak terapis yang bahkan fokus pada beberapa titik tekanan tertentu yang bisa mendorong kelahiran. Tidak terlalu tertarik dengan pijat? Meditasi dan bahkan berpelukan dengan pasangan dapat membantu Ibu merasa santai, yang juga bisa menaikkan kadar hormon oksitosin (bukan tanpa alasan kebanyakan proses kelahiran dimulai di malam hari, ketika seorang calon Ibu tengah merasa hangat dan nyaman di atas tempat tidurnya—suatu kondisi yang memicu keluarnya hormon oksitosin). Jadi jika Ibu khawatir dengan bayi Ibu yang tampaknya masih enggan meninggalkan rumah nyamannya di rahim Ibu, cobalah melakukan sejumlah aktivitas melepas stres, seperti meditasi.

3. *Massage Therapy* pada Masa Nifas

Manfaat pijat pada masa nifas:

- a. Proses melahirkan akan meregangkan tubuh Ibu, terutama bagian perut, punggung, dan panggul. Dengan pijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, pijat dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.
- b. Gerakan meremas, mengusap, dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh.
- c. Membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami.
- d. Membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Pijatan pada payudara akan membantu membuka saluran kelenjar susu yang tersumbat, sehingga mengurangi risiko radang kelenjar pada payudara (*mastitis*).
- e. Mempercepat pemulihan operasi sesar, karena meningkatkan sirkulasi dan merangsang proses penyembuhan organ dalam.
- f. Bila pijat menggunakan minyak berbahan dasar almond dapat membantu menyamarkan stretch marks.
- g. Membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan aliran limfe.
- h. Mengurangi kram otot.
- i. Membantu mengatasi stres setelah melahirkan.



Yang perlu diwaspadai:

Jika menjalani operasi sesar, sebaiknya Ibu menunggu satu hingga 2 minggu, atau setelah luka operasi sembuh, karena pijat dapat menyebabkan rasa nyeri. Walau pijat dapat membuat santai, namun instruksikan pada terapis agar tidak memijat daerah perut dan bekas jahitan operasi. Tekanan apapun pada daerah tersebut dapat menyebabkan masalah. Fokuskan pijatan pada kaki, kepala, tangan dan lengan serta punggung. Agar produksi ASI lancar dan bayi mendapat dukungan nutrisi yang optimal, pijat bisa menjadi salah satu pilihan agar Ibu menjadi lebih santai saat menyusui dan merawat bayi.

4. Massage Therapy pada Bayi Baru Lahir

Sebuah penelitian membuktikan bahwa pijatan selama sepuluh hari pada bayi prematur yang dilakukan tiga kali sehari dapat meningkatkan berat badan mencapai 50 persen, bayi menjadi lebih aktif dan waspada. Selain itu, pijat bayi juga memiliki banyak manfaat seperti memperbaiki pola tidur, meningkatkan nafsu makan, merangsang syaraf motorik, dan masih banyak lagi.

a. Pijat kaki

Pijatan pada kaki cocok untuk anak-anak yang sedang belajar berjalan karena pijatan bisa menguatkan otot dan saraf motorik kaki serta mengurangi rasa pegal setelah bayi belajar berjalan. Caranya, pegang pergelangan kaki lalu usap kaki dari pergelangan sampai pangkal paha. Lakukan perlahan dari bawah sampai atas tanpa putus.

b. Perut

Pijatan di perut dapat membantu mengatasi perut kembung dan susah buang air besar. Pijatlah bagian perut dengan gerakan membentuk huruf "I", "L", dan "U". Mulailah dengan gerakan "I" yang tegak lurus dari rusuk bawah sebelah kiri sampai ke bawah perut. Lanjutkan gerakan "L" dari rusuk bawah sebelah kanan ke kiri kemudian turun ke perut bawah. Sementara gerakan "U" dari perut bawah bagian kanan naik ke atas lalu ke rusuk kiri dan berakhir di perut bawah sebelah kiri.

c. Dada

Sentuhan lembut di dada dapat membantu pernapasan bayi ketika sedang terkena flu atau batuk. Gerakan tangan seperti kupu-kupu, letakkan berdampingan kedua telapak tangan ibu di tengah dada bayi. Kemudian gerakan memutar tangan ibu dari dalam ke luar.

d. Telapak kaki

Saat belajar berjalan telapak kaki menjadi topangan beban tubuh. Untuk meredakan rasa pegal setelah belajar berjalan, ibu bisa memijat di bagian telapak kaki. Caranya, gerakan tangan ibu memutar di bagian punggung kaki dari pangkal jari sampai ke pergelangan kaki. Pijat telapak kaki dengan gerakan memutar dari tumit sampai ke pangkal jari.



e. Punggung

Ketika terlalu lama digendong atau tidur di kasur dalam posisi yang sama tubuh bayi akan terasa pegal, terutama di punggung. Untuk merelaksasi punggung dan mengoptimalkan perkembangan tulang punggung bayi maka diperlukan pemijatan bagian punggung. Caranya, pijat punggung dari bokong lurus ke pundak dengan kedua telapak tangan yang digerakkan memutar dari dalam ke luar.

f. Tangan dan lengan

Pijatan lembut dibagian tangan dan lengan dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang otot serta saraf motorik tangan anak. Lakukan pijatan dari pergelangan tangan sampai ke pangkal lengan atas atau bawah ketiak. Pijat perlahan dari bawah hingga ke atas.

g. Rahang

Pijatan pada daerah ini bermanfaat merangsang pertumbuhan gigi bayi. Lakukan pijatan dari rahang atas sampai ke dagu memutar mulut.

Pijatan yang diterapkan pada bayi akan mendapatkan hasil yang optimal bila dilakukan dengan tepat dan aman. Sebaiknya perhatikan beberapa hal berikut ini sebelum memijat bayi:

- a. Umumnya pijatan maksimal dilakukan selama 20 menit, tiap bagian dilakukan minimal 3 kali pijatan.
- b. Pijat bayi berbeda dengan orang dewasa pada umumnya. Pada bayi pijatan cukup dilakukan dengan mengusap tubuh bayi. Jangan memijat bayi terlalu keras.
- c. Usahakan memijat dengan minyak alami yang berasal dari tumbuhan atau buah untuk mengantisipasi bila bayi memiliki kebiasaan menghisap jari.
- d. Sebaiknya pijatlah bayi sehabis mandi, jangan mandikan bayi setelah dipijat. Setelah dipijat suhu tubuh bayi akan meningkat dan pori-porinya pun akan lebih terbuka sehingga bayi berisiko masuk angin jika dimandikan setelah pijat.
- e. Jangan pijat bayi Anda saat sedang sakit.
- f. Sebelum dipijat cek dulu suhu tubuh anak. Suhu tubuh yang aman untuk dipijat adalah di bawah 37,5 derajat Celcius.





## RANGKUMAN

Terapi pijat meningkatkan fungsi jaringan ikat dan atau otot tubuh. Ini melibatkan praktik menguleni atau memanipulasi otot atau jaringan lunak lainnya dengan tujuan meningkatkan sirkulasi dan detoksifikasi, mengurangi stres fisik dan emosional, dan meningkatkan kesehatan umum.

Seorang terapi pijat disebut pemijat atau massage therapists. Manfaat dari massage therapy diantaranya adalah untuk relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, memperbaiki postur tubuh dan sebagai latihan pasif.

Efek samping pijat pada ibu hamil adalah memicu terjadinya kontraksi, membahayakan nyawa janin, bahkan keguguran. Terapi pijat lebih aman untuk dilakukan di atas trimester pertama, yaitu pada usia kehamilan menginjak trimester dua akhir dan tiga. Kondisi ibu hamil yang tidak boleh dilakukan pijatan yaitu:

1. Keluarnya cairan dari vagina
2. Bumil diabetes
3. Bumil yang memiliki penyakit menular
4. Demam
5. Pre-eklampsia
6. Tekanan darah tinggi
7. *Morning sickness*
8. Nyeri di daerah perut
9. Timbul ruam kulit

Jika menjalani operasi sesar, sebaiknya Ibu menunggu satu hingga 2 minggu, atau setelah luka operasi sembuh, karena pijat dapat menyebabkan rasa nyeri.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat seperti memperbaiki pola tidur, meningkatkan nafsu makan, serta merangsang syaraf motorik bayi.





## TES FORMATIF

1. Seorang terapi pijat disebut...
  - a. *Massage therapists*
  - b. Terapisiolog
  - c. Ahli terapi
  - d. Dukun
2. Massage therapy dapat meringankan kelelahan jasmani dan rohani dikarenakan sistem saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas yang akhirnya mengakibatkan turunnya tekanan darah. Ini salah satu manfaat massage therapy yang disebut...
  - a. Relaksasi
  - b. Latihan pasif
  - c. Memperbaiki postur tubuh
  - d. Mengurangi nyeri
3. Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam terapi pijat, kecuali...
  - a. Tekanan
  - b. Kecepatan
  - c. Irama
  - d. Musik
4. Gerakan memijat membentuk huruf "I", "L", dan "U" pada BBL, adalah gerakan memijat pada daerah...
  - a. Tangan
  - b. Kaki
  - c. Perut
  - d. Punggung
5. Gerakan tangan seperti kupu-kupu, dilakukan pada daerah...
  - a. Dada
  - b. Perut
  - c. Punggung
  - d. Wajah



A.  
B.  
C.

## GLOSARIUM

- Detoksifikasi : Lintasan metabolisme yang mengurangi kadar racun di dalam tubuh, dengan penyerapan, distribusi, biotransformasi dan ekskresi molekul toksin.
- Jaringan Lunak : Jaringan yang menghubungkan, menyokong, atau mengelilingi struktur dan organ tubuh. Jaringan lunak termasuk otot, tendon, ligamentum, fascia, saraf, jaringan serabut, lemak, pembuluh darah, dan membran sinovial
- Morning Sickness : Kondisi mual dan muntah yang biasanya terjadi ketika masa awal kehamilan.
- Refleksiologi : Teknik penyembuhan alternatif untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan pada berbagai titik-titik tertentu di kaki.





## DAFTAR PUSTAKA

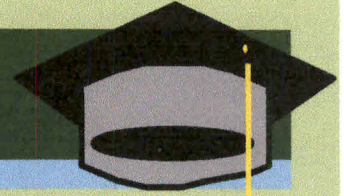
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media
- Batbual, B. (2010). *Hypnosis Hypnobrithing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Wiryanatha, IB. 2013. *Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropractic*. Denpasar.



## BAB 9 & 10

# PENERAPAN MEDITASI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN

🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan mahasiswa mampu menguraikan penerapan meditasi dalam pelayanan kebidanan

### TUJUAN KHUSUS

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Pengertian meditasi
- b. Manfaat meditasi
- c. Teknik-teknik meditasi
- d. Meditasi dalam pelayanan kebidanan



gerakan atau tarian dan meditasi atas bunyi, musik, dan visualisasi.

Ada yang melakukannya sambil bervisualisasi, ada yang melakukannya sambil berkontemplasi ke dalam sebuah konsep (misalnya tentang cinta, kasih sayang, persahabatan, atau Tuhan), ada yang melakukannya sambil merapal mantra atau melakukan afirmasi (meneguhkan diri dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang dapat memberikan motivasi), ada yang melakukannya sambil memandangi cahaya lilin, dan ada juga yang bermeditasi sambil mempertajam sensitivitas indra tubuh dan menghayatinya. Untuk melakukan meditasi, Anda harus dapat menurunkan frekuensi gelombang otak terlebih dulu dengan cara relaksasi.

Kenali irama gelombang yang mengalir yang sering mengacaukan peningkatan kesadaran dalam meditasi agar dapat menemukan cara yang khas untuk membuatnya menjadi selaras. Ada banyak buku bagus mengenai teknik bermeditasi, tetapi berikut dasar-dasarnya:

1. Cari tempat yang tenang.
2. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman. Bagi sebagian orang duduk bersila terasa tenang. Anda boleh duduk di atas bantalan atau handuk. Anda juga bisa menggunakan kursi, tetapi usahakan duduk hanya pada setengah bagian depan kursi. Ada orang-orang yang suka memakai handuk atau syal pada bahu untuk mencegah kedinginan.
3. Bahu Anda harus rileks dan tangan diletakkan di pangkuan.
4. Buka mata setengah tanpa benar-benar menatap apa pun.
5. Jangan berusaha mengubah pernapasan Anda biarkan perhatian Anda terpusat pada aliran napas. Tujuannya adalah agar kehebohan dalam pikiran Anda perlahan menghilang.
6. Lemaskan setiap otot pada tubuh Anda. Jangan tergesa-gesa, perlu waktu untuk bisa rileks sepenuhnya; lakukan sedikit demi sedikit, dimulai dengan ujung kaki dan terus ke atas sampai kepala. Visualisasikan tempat yang menenangkan bagi Anda. Bisa berupa tempat yang nyata atau khayalan.
7. Waktu yang baik untuk melakukan meditasi adalah antara pukul 02.00-04.00 dini hari atau subuh. Namun, jika waktu tersebut tidak memungkinkan maka dapat dipilih waktu yang cocok tanpa gangguan saat melakukan meditasi.

#### **D. Meditasi Dalam Pelayanan Kebidanan**

##### **1. Meditasi Kehamilan**

###### **a. Pengertian**

Meditasi Kehamilan adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran untuk mencapai keadaan damai, keheningan dan relaksasi yang mendalam, melalui teknik pencitraan dan pernapasan. Bermeditasi selama kehamilan adalah hal yang paling penting yang dapat Anda lakukan untuk Anda dan bayi Anda



karena ketika Anda meluangkan waktu untuk merasa sepenuhnya santai, ini akan meningkatkan pasokan oksigen ke bayi Anda. Waktu yang Anda habiskan selama meditasi juga penting dalam membantu Anda “terhubung” dengan bayi yang belum lahir. Ini adalah waktu pengasuhan, dan ini adalah waktu yang Anda tidak berada dalam kontrol. Meditasi Kehamilan anda adalah waktunya Anda merasakan cinta, refleksi dan perawatan. Lima belas sampai dua puluh menit sehari untuk merawat seluruh tubuh Anda, pikiran dan semangat, untuk memperbarui dan melepaskan kekhawatiran dan stres.

b. Manfaat

Manfaat fisiologis dari meditasi kehamilan yang ditransmisikan secara langsung ke bayi dalam rahim Anda. Ketika Anda bermeditasi dan merasa nyaman, damai dan santai, Anda berkomunikasi intens dengan bayi yang belum lahir. Meditasi mempengaruhi produksi neurohormonnya dan neurotransmitter. Meditasi kehamilan harus menjadi bagian dari kesehatan prenatal Anda karena memiliki kemampuan untuk berkontribusi guna menyeimbangkan hormon dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Beberapa manfaat lainnya dari meditasi kehamilan adalah sebagai berikut:

- 1) Mengurangi stres.
- 2) Memproduksi endorphines yang mengurangi rasa sakit fisik.
- 3) Peningkatan produksi DHEA (dehydroepiandrosterone), yang merangsang produksi limfosit T dan B, sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh. DHAE juga membuat Anda merasa lebih baik dan meningkatkan biokimia otak, mencegah kesedihan dan depresi sebelum dan sesudah kelahiran.
- 4) Penurunan produksi adrenalin dan kortisol.
- 5) Meningkatkan kadar melatonin, sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan suasana hati membaik.
- 6) Peningkatan produksi endorfin, yang memiliki efek penghilang rasa sakit yang sangat kuat dalam persiapan untuk melahirkan. Semakin banyak waktu yang dikhususkan untuk praktek meditasi kehamilan semakin tinggi tingkat endorphines saat lahir. Produk endorfin adalah penting untuk seorang wanita dalam menghindari risiko intervensi medis.
- 7) Mencegah pre-eklampsia. Meditasi dapat sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, menurunkan risiko kerusakan otak pre-eklampsia dan potensi prematur.
- 8) Menghilangkan emosi negatif, yang jika berkepanjangan dapat mempengaruhi perkembangan bayi anda dalam rahim.
- 9) Melepaskan rasa takut tenaga kerja dengan memberdayakan Anda meskipun proses persalinan. Anda belajar bahwa setiap kontraksi adalah cara biologis bayi Anda berkomunikasi dengan Anda untuk memberitahu Anda ketika dia atau dia akan datang. Menghadapi kontraksi masing-



masing dengan kekuatan relaksasi yang mendalam dan bukan karena ketakutan adalah kunci untuk mencapai melahirkan alami.

- 10) Meningkatkan produksi susu, dan mencegah depresi postpartum. Hal ini penting untuk belajar bagaimana untuk hadir, berada di saat ini dan mencintai diri Anda dan bayi Anda tanpa syarat.
- c. Latihan meditasi kehamilan
- 1) Meditasi pada nafas  
Ini adalah saat yang tepat untuk memulai jika Anda tidak memiliki pengalaman dengan meditasi. Petunjuk:
    - a) Duduk atau berbaring dalam posisi nyaman. Taruh satu tangan di dada dan yang lainnya di perut Anda. Mulailah dengan hanya bernapas masuk dan keluar perlahan-lahan. Perhatikan gerakan tubuh Anda di bawah tangan Anda.
    - b) Cobalah untuk bernapas pada tingkat 12-15 napas per menit. Kadang-kadang membantu untuk memiliki orang lain melakukan penghitungan suara, sehingga Anda dapat memfokuskan semua energi Anda pada pemapasan itu sendiri.
  - 2) Relaksasi progresif  
Untuk latihan ini, Anda akan menegangkan bagian-bagian berbeda dari tubuh Anda, dan kemudian secara sadar merilekskannya. Dengan menyadari perbedaan kontras antara ketegangan dan relaksasi tubuh, Anda akan bisa rileks sepanjang hari-setiap kali Anda merasa tegang. Petunjuk:
    - a) Duduk atau berbaring dalam posisi yang mendukung leher dan tulang belakang. (Jangan ragu untuk menggunakan bantal.)
    - b) Bawa fokus Anda untuk setiap bagian dari tubuh Anda, mulai dengan kaki Anda, pergelangan kaki, kemudian betis. Tegang setiap bagian, tahan beberapa saat, kemudian sepenuhnya rilekskan.
    - c) Pusatkan perhatian khusus ke otot leher, punggung dan perut.
    - d) Lanjutkan sampai Anda mencapai kepala Anda, dan diakhiri dengan menegang dan mengendurkan otot-otot wajah Anda.
    - e) Bernapaslah dalam-dalam dan terus sepanjang latihan.
  - 3) Fokus pada objek  
Dalam latihan ini, Anda akan bermeditasi pada gambar tertentu. Sebagai contoh: gambar bayi Anda lahir, menjadi sehat, tumbuh menjadi anak yang bahagia. Petunjuk:
    - a) Pilih gambar yang Anda ingin fokuskan pandangan Anda pada gambar tersebut sambil bernapas dalam-dalam.
    - b) Coba bayangkan pengalaman positif yang terkait dengan gambar.
    - c) Libatkan seluruh indra Anda untuk sepenuhnya membenamkan diri dalam gambar.



- d) Melepaskan energi negatif yang menempel pada setiap gambar.
- e) Lanjutkan bernapas, bermeditasi pada gambar.
- f) Satu Langkah lebih lanjut
- g) Berlatih meditasi Anda akan lebih bermakna jika Anda menggabungkannya dengan napas dan asana yoga. Sebuah praktik yang mencakup ketiga akan membantu memperkuat Anda secara mental, fisik dan emosional untuk kelahiran anak Anda.





## RANGKUMAN

Meditasi atau sering juga disebut dengan Semadi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Meditasi juga dapat diartikan sebagai Pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (KBBI). Selain itu meditasi juga dapat diartikan sebagai suatu cara untuk melatih diri kita sendiri untuk mengalami kehidupan dengan tataran cita atau sikap yang lebih bermanfaat.

Meditasi selama kehamilan memainkan peran yang sama penting dalam tumbuh kembang bayi yang sehat. Semua ibu hamil menginginkan yang terbaik untuk anak-anak mereka mulai dari makanan dan diet bergizi untuk ibu semua diberikan yang terbaik. Namun, kebutuhan ibu hamil bukan hanya kebutuhan fisik tetapi juga psikologis. Emosi memainkan peran penting dalam perkembangan bayi. Anda sering melihat contoh stres ibu melahirkan bayi dengan suasana hati berfluktuasi, dengan mudah akan berubah menjadi kemarahan atau depresi. Sangat penting bagi ibu untuk tetap santai, tenang dan bebas dari kecemasan atau stres. Dengan bantuan meditasi, Anda dapat menanamkan harmoni dalam diri Anda. Ini akan membantu Anda untuk tetap bebas dari stres dan depresi, terutama, jika Anda adalah orang yang emosional.

Meditasi selama kehamilan adalah cara terbaik untuk membuat Anda lebih kuat secara emosional dan mental. Dengan meditasi, Anda mendapatkan kemampuan untuk menahan rasa sakit yang membantu selama persalinan pada kehamilan. Tidak sulit jika Anda mencoba untuk berlatih meditasi sendiri selama kehamilan.

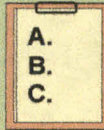




## TES FORMATIF

1. Apa yang dimaksud dengan meditasi..
  - a. Meditasi atau sering juga disebut dengan Semadi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari
  - b. meditasi adalah kegiatan mengunyah-unyah atau membolak-balik dalam pikiran, memikirkan, merenungkan
  - c. Meditasi juga dapat diartikan sebagai Pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (KBBI).
  - d. Benar semua
2. Ada berapa teknik meditasi dalam pelayanan kebidanan..
  - a. 4
  - b. 5
  - c. 6
  - d. 7
3. Manfaat teknik meditasi adalah untuk..
  - a. Menenangkan pikiran
  - b. Relaksasi
  - c. Merenungi semua masalah
  - d. Benar semua
4. Ruang lingkup tindakan komplementer yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik dan ditetapkan oleh Menteri Kesehatan ada..
  - a. 4
  - b. 5
  - c. 6
  - d. Benar semua
5. Terapi dengan menggunakan obat bahan alam, baik berupa herbal terstandar dalam kegiatan pelayanan penelitian maupun berupa fitofarmaka..
  - a. terapi herbal medic
  - b. terapi akupunktur
  - c. terapi hiperbarik
  - d. benar semua





## GLOSARIUM

- Meditasi : Pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu
- Cita : Rasa; Perasaan hati
- Neurohormon : Setiap kelompok zat yang diproduksi oleh sel-sel khusus (sel neurosekretori) struktural khas dari saraf, bukan dari sistem endokrin.
- Neurotransmitter : Salah satu dari kelas zat kimia yang membawa pesan antar neuron.





## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2010). *Hipnotetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media
- Wiryanatha, IB. 2013. *Bahan Ajar Mata Kuliah Asuhan Komplementer: Chiropraktic*. Denpasar.
- Yesie, Aprillia. 2014. *Meditasi Selama Masa Kehamilan*  
(<http://www.bidankita.com/meditasi-selama-masa-kehamilan/>). Diakses pada:  
20/9/2017



## BAB 11 & 12 PENERAPAN HIPNOTERAPI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN

⌚ 220 Menit



### TUJUAN

#### TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan mahasiswa mampu menguraikan tentang penerapan hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan.

#### TUJUAN KHUSUS

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Pengertian hipnoterapi
- b. Manfaat hipnoterapi
- c. Teknik – teknik hipnoterapi
- d. Hipnoterapi dalam pelayanan kebidanan





## URAIAN MATERI

### A. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dalam keadaan hipnosis/kondisi bawah sadar dan kemudian dilakukan teknik teknik terapi untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien.

### B. Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, dan juga berbagai kasus lainnya seperti:

1. Mengatasi insomnia
2. Meningkatkan rasa percaya diri
3. Menyembuhkan Phobia
4. Membebaskan diri dari rasa grogi ketika melakukan presentasi
5. Stress karena terlalu banyak pikiran
6. Mengalami depresi
7. Bangkit dari kesedihan yang mendalam
8. Mengendalikan emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan
9. Menetralsir rasa sakit hati
10. Menangani konflik dalam diri
11. Membebaskan diri dari perasaan bersalah yang menghantui
12. Membantu untuk berhenti merokok
13. Mengatasi Panic Attack, suka tiba-tiba merasa ketakutan, atau cemas dan panik tanpa sebab
14. Mudah merasa tersinggung atau sensitif terhadap kata-kata orang lain
15. Paranoid, atau merasa takut orang lain akan mencelakakan dirinya atau selalu merasa dirinya dalam bahaya
16. Membantu menghancurkan mental block
17. Membantu membebaskan diri dari psikosomatis (penyakit yang disebabkan oleh pikiran, karena setelah dicek ke dokter pun tidak ditemukan ada yang sakit)
18. Mengatasi vaginismus, frigiditas, atau dispareunia
19. Dan berbagai kasus lainnya yang berhubungan dengan pikiran atau emosi

### C. Teknik – teknik Hipnoterapi

Teknik-teknik hipnoterapi yang dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien.



1. Ideomotor Respon  
Ini adalah cara untuk mendapatkan jawaban „ya” , „tidak” atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teknik ini memberi kecenderungan memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban fikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.
2. Hypnotic Regresion  
Teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah.
3. Systematic Desensitization  
Teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap fobianya.
4. Implosive Desensitization  
Teknik ini digunakan bila klien mengalami abreaction, yaitu situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya.
5. Desensitization by Object Projection  
Teknik ini meminta klien membayangkan emosi, rasa sakit atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu.
6. The Informed Child Tchnique  
Terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan dan pengertian yang dimiliki saat dewasa dan sekarang.
7. Gestalt Therapy  
Teknik terapi yang dilakukan dengan menggunakan permainan peran, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.
8. Rewriting History (Reframing)  
Bagian pertama teknik ini dilakukan dengan the informed child technique, bagian selanjutnya dilakukan dengan gestalt therapy yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.
9. Open Screen Imagery  
Teknik ini dengan menggunakan layar bioskop.
10. Positive Programmed Imagery  
Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Teknik ini bisa digunakan bersamaan dengan post hypnotic suggestion dan verbalizing.
11. Verbalizing  
Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang



mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat daripada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.

12. Direct Suggestion

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien.

13. Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis perlu membuat script atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis namun penyimpulan makna cerita itu dilakukan klien.

14. Inner Guide

Dalam teknik ini klien dibantu oleh inner guide untuk menyelesaikan masalah. Inner guide bisa berupa penasehat spiritual, mentor, orang atau bagian dari diri klien yang bijaksana.

15. Part Therapy

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan inner conflict atau konflik yang timbul dari pertentangan di antara „bagian-bagian“ diri klien.

16. Dream Therapy

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama lebih kurang sepertiga waktu tidur menjelang bangun.

**D. Hipnoterapi Dalam Pelayanan Kebidanan (Hypnobirthing)**

1. Pengertian Hypnobirthing

Metode hypnobirthing adalah salah satu metode otohipnosis (selfhypnosis) dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga mereka mampu menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan lancar. Metode Hypnobirthing ini dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan melahirkan yang menyeluruh, calon ibu dan pendampingnya saat persalinan akan dapat melalui pengalaman melahirkan yang aman, tenang, dan memuaskan, jauh dari rasa takut yang menimbulkan ketegangan dan rasa sakit. Jika pikiran dan tubuh mencapai harmoni, alam akan bisa berfungsi dengan cara yang sama seperti pada semua makhluk lainnya.

Dasar dari Hypnobirthing adalah relaksasi yang mendalam, lewat pola pernafasan perlahan dan dalam sehingga tubuh secara otomatis melepaskan endorfin yang merupakan morfin alami di dalam tubuh yang bermanfaat untuk mengurangi bahkan bisa menghilangkan rasa sakit pada saat kontraksi sehingga ibu menikmati proses persalinan yang aman, lembut, lancar dan nyaman.

2. Manfaat Hypnobirthing

a. Bagi Ibu

- 1) Menghadirkan rasa nyaman, relaks dan aman menjelang kelahiran



- 2) Mengeliminasi stres dan ketakutan menjelang kelahiran
  - 3) Mampu mengontrol rasa sakit saat kontraksi uterus
  - 4) Membantu untuk meningkatkan ketenangan diri saat persalinan.
  - 5) Mempercepat kala 1 (3 jam pada primi dan 2 jam pada multi), mengurangi risiko komplikasi, mempercepat proses penyembuhan pada post partum
  - 6) Meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi
  - 7) Membantu suplai oksigen pada bayi selama proses persalinan
  - 8) Membantu kondisi janin dari terlepasnya lilitan tali pusat bahkan bisa memperbaiki posisi janin letak sungsang menjadi verteks
- b. Bagi Bayi
- 1) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin
  - 2) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan yang sehat akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta
- c. Bagi Suami/Pendamping
- 1) Suami/pendamping persalinan menjadi lebih tenang dan mendampingi proses persalinan
  - 2) Emosi suami menjadi stabil dalam kehidupan sehari-hari
  - 3) Membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan ikatan istri, suami dan bayi
  - 4) Aura positif dan tenang suami akan mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya
3. Beberapa hal yang dipelajari dalam Hypnobirthing
- 1) Teknik relaksasi dan hipnosis diri sendiri untuk menghilangkan stres dan rasa takut yang mengiringi proses persalinan dan digantikan dengan rasa damai, tenang dan percaya diri.
  - 2) Teknik lain untuk memperlancar proses persalinan
  - 3) Perlu ikatan kuat dari pasangan
  - 4) Cara berkonsentrasi agar dapat terfokus pada tujuan Hypnobirthing
  - 5) Berkomunikasi dengan bayi dalam kandungan





## RANGKUMAN

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dalam keadaan hipnosis/kondisi bawah sadar dan kemudian dilakukan teknik teknik terapi untuk menyelesaikan masalah yang dialami klien.

Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, dan juga berbagai kasus lainnya seperti:

1. Mengatasi insomnia
2. Meningkatkan rasa percaya diri
3. Menyembuhkan Phobia
4. Membebaskan diri dari rasa grogi ketika melakukan presentasi
5. Stress karena terlalu banyak pikiran
6. Mengalami depresi
7. Bangkit dari kesedihan yang mendalam
8. Mengendalikan emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan
9. Menetralsir rasa sakit hati
10. Menangani konflik dalam diri
11. Membebaskan diri dari perasaan bersalah yang menghantui
12. Membantu untuk berhenti merokok
13. Teknik-teknik hipnoterapi yang dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien seperti ideomotor respon, hypnotic regresion, systemtic regresion, implosive desensitization.

Hypnobirthing adalah proses melahirkan dengan hipnosis. Tetapi ini bukan berarti sang ibu jadi tak sadarkan diri, sebaliknya si ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses kelahiran si buah hati.

Hypnobirthing dapat membantu ibu merasa lebih tenang menghadapi persalinan. Penanaman konsep dan paham pada alam bawah sadar ibu akan sangat membantu kelancaran proses kelahiran. Ibu yang tidak mampu melakukan apa pun secara sadar dapat membiarkan alam bawah sadar bekerja untuk menenangkan dan membantunya menjalani persalinan, kecuali tahap mengejan yang memang harus dilakukan secara sadar. Manfaat hypnobirthing yaitu :

1. Meminimalkan dan bahkan menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan sindrom rasa sakit selama proses persalinan dan setelah persalinan
2. Meminimalkan bahkan menghilangkan keinginan untuk menggugurkan obat bius dan obat penghilang rasa sakit saat bersalin
3. Mempersingkat fase awal proses persalinan / fase pembukaan yang biasanya bisa memakan waktu 10-24 jam.
4. Menghilangkan kelelahan sehingga ibu tetap bertenaga setelah proses persalinan



5. Mengurangi resiko hiperventilasi saat persalinan berlangsung
6. Mempercepat masa pemulihan setelah persalinan
7. Membuat proses persalinan alami tanpa obat-obatan medis
8. Mempererat ikatan batin ibu terhadap bayi dan suami

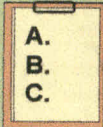




## TES FORMATIF

1. Terapi yang menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar yaitu di sebut terapi....
  - a. Idemotor respon
  - b. Implosive desensitizatoin
  - c. Hypnotic regresion
  - d. Dream terapi
2. Teknik ini dengan menggunakan layar bioskop disebut....
  - a. Idemotor respon
  - b. Hypnotic regresion
  - c. Open Screen Imagery
  - d. Idemotor respon
3. Manfaat Hypnobrithing bagi bayi yaitu.....
  - a. Bayi menangis
  - b. Suami merasa tenang
  - c. Pertumbuhan janin lebih baik
  - d. Berat bayi bertambah
4. c yaitu....
  - a. Emosi suami stabil
  - b. Suami sehat
  - c. Suami menjasi akut karna istri akan melahirkan
  - d. Suami cemas
5. Manfaat Hypnobrithing yaitu kecuali....
  - a. Mempercepat kala 1-3
  - b. Membuat ibu merasa aman dan nyaman
  - c. Mengurangi rasa cemas dan takut menghadapi persalinan
  - d. Menambah rasa takut ibu menghadapi persalinan





## GLOSARIUM

- Dispareunia : Rasa nyeri yang terjadi saat hubungan seksual yang di akibatkan oleh faktor medis atau psikologis
- Frigiditas : Salah satu gangguan seksual pada wanita yaitu tidak dapat beraksi terhadap rangsangan dan tidak menikmati keintiman seksual bersama pasangannya.
- Vaginismus : Suatu disfungsi seksual pada wanita, yang berupa kekejangan abnormal otot vagina sepertiga bagian luar dan sekitr vagina.
- Phobia : Rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena
- Insomnia : Kondisi saat seseorang mengalam kesulitan untuk tidur atau tidak bisa tidur
- Hiperventilasi : Keadaan bernafas lebih cepat dari biasanya yang menyebabkan pengusiran berlebihan dalam beredarnya karbon dioksida.





## DAFTAR PUSTAKA

- Ellias.,2012. *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal/NLP*,Pustaka Pelajar, Jogjakarta.
- Gunawan,W.Adi.2012.*HypnoterapiTheArtof Subconsciousn Restructuring*. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama
- Kahija.,2011.*Hipnotherapi:Prinsip-prinsipDasarPraktekPsikoterapi*,Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Kaplan,H.I.,Saddock, B.J., *Hipnosis, in Comprehenssif Textbook of Psychiatry, 8 th Ed.*, 2013



## BAB 13 & 14

# EVIDENCE BASED PRACTICE TERAPI KOMPLEMENTER

🕒 220 Menit



## TUJUAN

### TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan mahasiswa mampu menguraikan tentang evidence based practice terapi komplementer.

### TUJUAN KHUSUS

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini, Anda dapat menguraikan mengenai:

- a. Teknik relaksasi dalam kehamilan, persalinan, dan nifas
- b. Pemberdayaan diri selama hamil, persalinan dan hamil
- c. Keterlibatan keluarga dalam yoga dan teknik relaksasi, selama kehamilan dan persalinan
- d. Jurnal – jurnal yang berkaitan dengan terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan.





## URAIAN MATERI

### A. Teknik Relaksasi Dalam Kehamilan, Persalinan dan Nifas

#### 1. Teknik Relaksasi Kehamilan

Pada saat kehamilan ibu dapat melakukan teknik relaksasi seperti

##### a. Yoga dan Peregangan

Yoga dan peregangan bisa membantu ibu merasa rileks. Selain itu, ada keuntungan tambahan lain yang dimiliki teknik relaksasi ini, yaitu menjaga tubuh tetap kencang dan juga fleksibel selama hamil. Untuk mengikuti kelas yoga maupun peregangan, ibu bisa melakukannya di gim dan klub-klub kesehatan.

##### b. Senam Hamil

Senam hamil merupakan bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan secara normal. Senam ibu hamil dilakukan untuk menjaga kondisi bagian tubuh yang berperan dalam proses persalinan sehingga ibu hamil diharapkan dapat melakukan persalinan secara fisiologis (persalinan normal).

##### c. Latihan pernafasan

Sangat dianjurkan agar ibu hamil belajar pernafasan lambat maupun ringan. Hal terpenting disini adalah menguasai kedua pola dasar sehingga membantu Anda untuk lebih merasa rileks dan mengalihkan perhatian selama persalinan. Ibu hamil dapat menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan.

#### 2. Teknik Relaksasi Persalinan

##### a. Latihan pernafasan lambat

Gunakan pernafasan lambat (tingkat pertama dari pernafasan terpolara) sewaktu ibu hamil mencapai satu titik pada persalinan saat kontraksi cukup kuat sehingga ibu hamil tidak dapat lagi berjalan atau berbicara tanpa berhenti sejenak. Gunakan pernafasan lambat selama hal itu membantu, biasanya sampai ibu ke skala satu persalinan. Bergantilah ke pernafasan ringan atau variasinya jika ibu menjadi tegang dan tidak rileks selama kontraksi.

##### b. Latihan pernafasan ringan

Pernafasan ringan sangat bermanfaat jika dan saat anda menemukan bahwa anda tidak lagi dapat relaks selama kontraksi, kontraksi terlalu sakit untuk pernafasan lambat, atau anda secara naluriah mempercepat pernafasan. Sebagian besar wanita meskipun tidak semuanya, merasa perlu berpindah ke pernafasan ringan pada saat tertentu selama dalam masa persalinan aktif- khususnya jika kontraksi jaraknya sangat dekat dan sangat kuat



c. Teknik Passive Relaxation/ Relaksasi Pasif.

Fokus perhatian pada jari-jari kaki dan kaki. Biarkan rileks. Pikirkan bagaimana hangat dan santainya jari dan kaki Anda. Fokuskan perhatian pada pergelangan kaki dan betis, pikirkan bagaimana longgar dan nyamannya mereka, dan seterusnya, sampai dengan kepala Anda, santai dan melepaskan ketegangan. Lakukan pernafasan perut saat melakukan tehnik relaksasi ini.

3. Teknik Relaksasi Nifas

a. Senam ibu nifas

Salah satu bentuk mobilisasi yang dilakukan sesegera mungkin setelah persalinan yang jika dilakukan oleh Ibu nifas dapat mengembalikan otot-otot rahim dan sekitarnya ke keadaan normal. Jika Ibu nifas melakukan senam nifas, proses pemulihan otot-otot rahim dan sekitarnya bisa berlangsung dengan cepat.

**B. Pemberdayaan Diri Selama Hamil, Persalinan dan Nifas**

1. Pemberdayaan diri saat hamil

Pemberdayaan diri yang dimaksud adalah si (calon) ibu perlu mempersiapkan diri, mengolah tubuh, pikiran, emosi selama hamil (bahkan sebelumnya) agar si (calon) ibu siap menghadapi persalinan secara fisik, mental dan spiritual. Konkritnya seperti olahraga, makan sehat, mengedukasi diri, afirmasi dan berpikiran positif, berdoa.

2. Pemberdayaan diri dalam persalinan

Untuk mendapatkan proses persalinan yang lembut dan minim trauma memang tidaklah mudah, perlu upaya, niat dan pengorbanan. Harus bersedia memberdayakan diri (mencari informasi, perluas wawasan, mau membaca), Harus mempunyai niat dan keyakinan yang kuat, Harus mempunyai komitmen yang tinggi untuk mencapai gentle birth, Harus merasa bertanggung jawab terhadap pilihannya tentang gentle birth yaitu bertanggung jawab kepada Tuhan, bertanggung jawab kepada Anak, suami dan keluarga, Harus rela untuk mengerjakan mau mengupayakan diri mulai dari latihan relaksasi hypnobirthing, olahraga teratur seperti yoga, tai chi, Harus rela melakukan maternity tour (mencari provider) yang bersedia memfasilitasi dan mengerti apa yang Anda inginkan (dan untuk hal ini sangat tidaklah mudah).

3. Pemberdayaan diri dalam masa nifas

Pada masa nifas ibu harus memiliki keinginan yang tinggi untuk menyusui bayinya secara eksklusif, jadi untuk membantu kelancaran ASI ibu semangat memenuhi kebutuhan nutrisinya seperti memakan sayuran hijau seperti bayam, katuk dan lain, untuk mencegah infeksi ibu pada masa nifas harus menjaga kebersihan diri, kebutuhan istirahat ibu harus di perhatikan, ibu dapat melakukan senam ibu nifas untuk mengembalikan fungsi otot – otot yang tegang saat persalinan



**C. Keterlibatan Keluarga dalam Yoga dan Teknik Relaksasi**

Keterlibatan keluarga dalam yoga dan teknik relaksasi saat hamil dan persalinan adalah mendukung dan memberi semangat pada ibu, membuat ibu menjadi rileks terutama bila suami selalu mendampingi ibu, mengurangi rasa cemas ibu pada kehamilan dan persalinan dan ibu akan lebih siap menghadapi proses persalinan dengan percaya diri.

**D. Jurnal-Jurnal Yang Terkait Dengan Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan  
(TERLAMPIR)**





## RANGKUMAN

Teknik relaksasi saat hamil sangat penting dilakukan oleh ibu untuk membuat diri lebih rileks, ibu merasa lebih nyaman dengan kehamilannya, tidak cemas dengan kehamilannya. Teknik relaksasi persalinan juga penting dilakukan agar ibu tidak tegang dan takut menghadapi persalinan, membuat ibu berpikir tidak ada rasa sakit saat bersalin jika dilalui dengan tenang dan percaya diri. Teknik relaksasi pada masa nifas ibu akan merasa lebih rileks setelah melahirkan dan membuat dirinya bangga sudah melalui proses persalinan dengan baik dan membuat ibu lebih percaya diri untuk merawat bayinya. Selama masa kehamilan ibu dapat memperdayakan dirinya dengan mengikuti senam hamil, berlatih pernapasan, yoga dan peregangan, selama persalinan ibu juga dapat memperdayakan dirinya dengan belajar mengatur nafas saat ada kontraksi, selalu berpiknik positif dan berdoa semua dapat dilalui dengan baik, pemberdayaan diri selama masa nifas ibu dapat mengikuti senam nifas untuk mengembalikan fungsi otot – otot yang tegang saat proses persalinan, menjaga kebersihan dirinya, berusaha memberikan ASI eksklusif pada bayi.

Semua teknik relaksasi dapat dilakukan oleh semua ibu hamil baik saat persalinan dan masa nifas asalkan ada niat dari ibu untuk menjalani dan melakukannya tentunya ada dukungan dari keluarga terutama suami yang selalu mendampingi dan memberikan semangat baik dari masa kehamilan, saat proses persalinan dan pada masa nifas, ibu pasti akan lebih percaya diri.

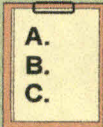




## TES FORMATIF

1. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan pada masa kehamilan yaitu...
  - a. Olahraga berat
  - b. Yoga berlama - lama
  - c. Senam hamil
  - d. Menari
2. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan pada proses persalinan yaitu...
  - a. Latihan pernafasan
  - b. Berbaring di tempat tidur
  - c. Berjalan terus menerus
  - d. Berlompat lompat
3. Teknik relaksasi yang dapat di lakukan ibu pada masa nifas yaitu....
  - a. Senam zumba
  - b. Senam nifas
  - c. Bersemedi
  - d. Olahraga berat
4. Yang dapat di lakukan seorang ibu hamil untuk memperdayakan dirinya selama masa kehamilan yaitu kecuali....
  - a. Sharing dengan teman yang pernah melalui proses persalinan
  - b. Mencari tahu teknik persalinan seperti gentle birth
  - c. Melakukan senam hamil
  - d. Berdiam diri saja
5. Contoh keterlibatan keluarga terutama suami dalam teknik relaksasi baik saat kehamilan,persalinan dan nifas yaitu ...
  - a. Mengantarkan istri ke tempat relaksasi lalu di tinggal
  - b. Tidak peduli apapun dengan teknik relaksasi yang di lakukan istri
  - c. Menemani istri dan memberikan semangat
  - d. Hanya sebatas ingin tau saja apa yang di lakukan istri





## GLOSARIUM

- Yoga : Salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitik beratkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan
- Relaksasi : Kembalinya satu otot pada keadaan istiahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan, satu tegangan rendah tanpa emosi yang kuat.
- Teknik Passive Relaxation/  
Relaksasi Pasif : Teknik relaksasi yang berfokus pada jari – jari tangan dan kaki





## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Evariny. 2012. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia
- Mawei, Nikita. 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Nyeri Pada Pasien Post Partum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nunik. 2012. *Mengatasi Rasa Cemas dengan Relaksasi*. Jakarta: Gramedia



# EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI

**Fatimah Nur Rahma<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Chichik Nirmasari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email<sup>1</sup> : [fatimahnurahma2@gmail.com](mailto:fatimahnurahma2@gmail.com), email<sup>2</sup> : [idasofiyanti@gmail.com](mailto:idasofiyanti@gmail.com)

Email<sup>3</sup> : [chichik\\_ns@yahoo.co.id](mailto:chichik_ns@yahoo.co.id)

## ABSTRAK

Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara sebagai praktek yang bukan bagian dari sistem medis dominan atau dengan farmakologikal, tetapi memerlukan dukungan hasil-hasil penelitian (evidence-based practice). Terapi komplementer digunakan untuk membantu dalam mengatasi fisik, emosional, transformasi psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengetahui efektivitas effleurage dalam mengurangi beberapa kejadian di bidang kesehatan khususnya kebidanan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review mengenai efektivitas effleurage. Penelusuran artikel dilakukan dengan google search dan proquest yang dipublikasikan sejak tahun 2015 sampai dengan 2017 yang diakses fulltext dalam format pdf. Secara signifikan ditunjukkan bahwa effleurage adalah teknik komplementer yang sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri.

**Kata kunci:** Effleurage, Intensitas Nyeri, Terapi Komplementer



## PENDAHULUAN

Terapi komplementer atau alternatif akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara yang dapat didefinisikan sebagai praktek yang bukan bagian dari sistem medis dominan atau dengan farmakologikal. Kejadian persentase pemanfaatan terapi komplementer, yaitu 80% di Afrika, 70% di Kanada, 49% di Prancis, 46% di Australia, 42% di US, 40% di China, 31% di Belgium dan 18% di Holland<sup>(8)</sup>.

Definisi tersebut menunjukkan terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang telah terintegrasi tersebut ada yang telah lulus uji klinis sehingga sudah disamakan dengan obat modern<sup>(4)</sup>.

Terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti dokter ataupun perawat. Masyarakat mengajak dialog perawat untuk penggunaan terapi alternatif (Smith et al., 2004). Hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak ada kepuasan klien. Sehingga dapat menjadi peluang bagi perawat untuk berperan memberikan terapi komplementer, tetapi memerlukan dukungan hasil-hasil penelitian (evidence-based practice)<sup>(8)</sup>.

*Massage* adalah terapi yang digunakan untuk melakukan pelepasan endorfin yang merupakan penghilang rasa

sakit alami. Selain itu, pijat akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Pijat dilakukan untuk membantu dalam mengatasi fisik, emosional, transformasi psikologis<sup>(1), (3), (4), (5)</sup>.

*Effleurage* adalah bentuk massase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik massase yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak alat, tanpa efek samping dengan tindakan utama aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat<sup>(2), (5), (7)</sup>.

Berdasarkan penelitian tindakan *Effleurage massage* dapat digunakan untuk berbagai terapi, seperti mengurangi nyeri diseminore<sup>(3)</sup>, nyeri saat persalinan<sup>(2), (6), (9)</sup>, mengurangi nyeri pada penderita kanker<sup>(3), (7)</sup>, dan mengurangi kejadian gejala menopause<sup>(4)</sup>.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *effleurage* dalam mengurangi beberapa kejadian di bidang kesehatan khususnya kebidanan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review, yaitu mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel penelitian mengenai efektivitas *effleurage*. Penelusuran artikel dilakukan dengan pendekatan data (*data*



base) google scholar, Proquest dengan menggunakan kata kunci seperti *effleurage*, *efektivitas*. Artikel yang dipilih adalah

artikel yang dipublikasikan sejak tahun 2010 sampai dengan 2017 yang dapat diakses *fulltext* dalam format pdf.

## HASIL

No	Judul	Metode Penelitian	Subyek Penelitian	Hasil
1.	The Impact of Relaksasi <i>Front Effleurage</i> towards <i>Pain Dysmenorhea</i> (Walın, 2015)	Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rancangan <i>pre-post test design with control group</i> . Sampel yang digunakan sebanyak 21 responden. Analisa data dengan <i>t-test</i> .	Responden 21 teknik <i>effleurage</i> dan 21 reponden kontrol teknik relaksasi nafas.	Nilai rata-rata tingkat intensitas nyeri disimnore pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah yaitu 8,238 menjadi 2,667; Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah yaitu 7,87 menjadi 6,09. Selisih penurunan intensitas nyeri dengan teknik <i>effleurage</i> adalah 5,571 daripada kelompok kontrol dengan relaksasi nafas dalam yaitu 1,762
2.	Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Ruang Bougenville di RSUD Tugurejo Semarang (Wulandari, 2015)	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>one group pre-post test design</i> . Sampel 23 responden. Analisa uji <i>Wilcoxon</i> . Instrumen lembar observasi.	Distribusi frekuensi usia ibu < 20 tahun 4,3% dan 20-35 tahun 95,7%.	Rata-rata tingkat nyeri sebelum yaitu 3,78 dan sesudah yaitu 2,96 sehingga selisih perbedaan 0,82.
3.	Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2011 (Handayani, 2015)	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>one group pre-post test design</i> . Sampel 34 responden. Analisa uji <i>t-test</i> . Instrumen lembar observasi.	Intensitas nyeri 5,9% dan nyeri berat 94,1%.	Rata-rata tingkat nyeri sebelum yaitu 7,6471 dan sesudah yaitu 6,1176 sehingga selisih perbedaan 1,5294.
4.	Perbedaan Efektivitas Teknik <i>Back-Effleurage</i> dan Teknik <i>Counter-Pressure</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah (Nastiti, 2012)	Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rancangan <i>pre-post test design with control group</i> . Sampel	Responden 24 teknik <i>back-effleurage</i> dan 24 reponden kontrol teknik	Tindakan <i>effleurage</i> mengalami penurunan 2,92. Sedangkan, dengan <i>counter-pressure</i> mengalami penurunan 3,63. Sehingga <i>counter-pressure</i> lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri.



	yang digunakan sebanyak 24 responden.		<i>counteur-pressure.</i>
	Analisa data dengan <i>Mann-Whitney.</i>		
5.	A Study To Assess The Effectiveness of Effleurage to Reduce Labor Pain During 1 <sup>st</sup> Stage of Labor Among Primigravida Women in a Selected Hospital, Bhubaneswar (Priyadarsini, 2014)	Desain <i>pre-post test.</i> Sampel 30 responden.	Intensitas nyeri 27 responden nyeri berat, 3 nyeri sedang.
			Intensitas nyeri setelah intervensi 12 responden nyeri berat, 18 nyeri sedang. Perbedaan antara hasil <i>pre-post test</i> dengan <i>t test</i> value adalah 6,45 diketahui nilai kebenarannya $P=0.05$ atau 5%.
6.	A literature review about effectiveness of massage therapy for cancer pain (Somani, 2013)	Desain <i>pre-post test.</i> Sampel 30 responden.	Penilaian intensitas nyeri dilakukan dengan Visual Analog Scale (VAS)
			Intensitas nyeri adalah $5.4 \pm 1.2$ . Sehingga disimpulkan bahwa <i>effleurage</i> mempunyai efek jangka panjang dan baik untuk mengurangi nyeri. Hasil studi menunjukkan nyeri menurun selama 16 sampai 18 jam $p < 0.04$ dengan penurunan nyeri dari $3.2 \pm 2$ .
7.	Effect of Simplified lymph drainage on the body: in females with menopausal disorder (Inoue, 2017)	Desain <i>pre-post test</i> study grup. Sampel 19 responden.	Penilaian dengan Visual Analog Scale (VAS)
			Tindakan <i>Effleurage</i> diukur dengan 3 parameter sebelum dan sesudah terapi dengan hasil sebelum $0.131 \mu\text{g/dl}$ , after $0.091 \mu\text{g/dl}$ dengan penurunan 44%, $p=0.044$ .

## DISKUSI

Terapi *effleurage* adalah terapi komplementer yang menerapkan *gate control teori* oleh Mander dan Tamsuri (2007) yaitu bahwa serabut nyeri membawa stimulus nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas dan sensasinya berjalan lebih cepat. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak dan terjadi pembatasan intensitas nyeri di otak. *Effleurage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga

dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot dikemukakan oleh Mons Dragon dalam Gadysa (2009) <sup>(1), (3), (4), (6)</sup>.

Penurunan ini terjadi karena pemberian *effleurage* menstimulasi serabut kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dengan cepat yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berkurang.

## Nyeri dalam Persalinan

Hasil penelitian tersebut diterapkan oleh Handayani, dkk. (2011) dengan hasil perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi dan selaras



dengan *gate control theory*. Penelitian ini dilakukan di RSIA Bunda Arif Purwokerto dengan 34 responden. Analisis bivariat t-test menunjukkan 1,53 sehingga *effleurage* dapat digunakan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandary (2015), di RSUD Tugurejo Semarang dengan pengurangan nyeri persalinan kala I terhadap 23 responden diperoleh rata-rata 2.96 p-value (0,000). Pada penelitian ini pemijatan *effleurage* dilakukan di abdomen dengan usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak terputus-putus.

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan menurut Nastiti (2014), *back-effleurage* dengan mean value 2.92 yang dilakukan pada daerah punggung belakang dinilai kurang efektif dibandingkan dengan *counter-pressure* dengan mean value 3.63 yang dilakukan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri persalinan.

### **Nyeri dalam Disminore**

Penelitian lain oleh Hartati (2015), dengan 21 responden terhadap 21 responden untuk mengurangi nyeri disminore 5,571 karena mampu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia sehingga mampu mengurangi ketidaknyamanan pada daerah yang sakit.

Penelitian lain oleh Priyadarsini (2014) di Bhubaneswar dengan 30 responden. Pemberian terapi dilakukan setelah pengukuran intensitas nyeri dengan durasi 30 menit pada kala I. Sedangkan untuk pengukuran intensitas nyeri setelah tindakan setelah 30 menit dilakukannya

terapi *effleurage*. Perbedaan pre dan post tes adalah 6.45 dengan tingkat keberhasilan  $p=0.05$  atau 5%.

### **Nyeri Gejala Menopause**

Penerapan pada 19 responden dengan gejala menopause seperti edema, kelelahan, nyeri gejala menopause pada penelitian yang dilakukan oleh Inoue (2017) didapatkan hasil pengukuran Corti 14 dari 19 responden mengalami penurunan (sebelum : 0.131  $\mu\text{g}/\text{dl}$ , sesudah : 0.091  $\mu\text{g}/\text{dl}$  dengan tingkat penurunan 44%,  $p=0.044$ ), DHEA 13 dari 19 responden mengalami penurunan (sebelum : 73.5  $\text{pg}/\text{ml}$ , sesudah : 57.8  $\text{pg}/\text{ml}$  dengan tingkat penurunan 27%,  $p=0.018$ ), sedangkan VAS mengalami penurunan pada 12 dari 19 responden,  $p=0.546$  dan immunoglobulin meningkat 12 dari 19 responden,  $p=0,184$ . Sehingga *effleurage* berguna untuk menurunkan kelelahan, edema, nyeri gejala menopause, melancarkan sirkulasi dan meningkatkan metabolisme fungsi imun.

*Effleurage* diterapkan untuk meningkatkan sekresi Corti dengan aktivasi cerebrum-hipotalamus-kelenjar pituitari-hormon adrenal yang akan menekan tingkat stress sehingga produksi Corti terus meningkat. Meningkatnya kadar Corti menyebabkan DHEA atau hormon steroid dengan fungsi utama memproduksi kelenjar adrenal, anti inflamantory, dan sebagainya melakukan fungsinya dengan baik. Jika pasien dalam kondisi stress maka hormon DHEA tertahan dan menyebabkan nyeri dan stress. Berdasarkan hal tersebut, *effleurage* mampu mengurangi masalah atau gejala pada masa klimakterium dengan keluhan nyeri maupun stress<sup>(7)</sup>.



Dalam pemaparan ini, *effleurage* dinilai efektif dalam mengurangi berbagai keluhan dalam kebidanan.

### KESIMPULAN

Teknik *Effleurage* dinilai efektif untuk mengurangi intensitas nyeri sehingga tenaga kesehatan dapat menggunakan terpai komplementer ini menjadi pengobatan alternative yang berdasarkan evidence-based.

### REFERENSI

- <sup>(1)</sup>Bernard, Maria, GradDipChiro, et al. 2016. *Chiropractic Management of Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain: A Case Study*. Journal Chiropractic Medicine Vol. 15, pg 129-133.
- <sup>(2)</sup>Handayani, Rahmi. 2013. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primipara di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2011*. Jurnal Kebidanan, Vol. V, No. 01.
- <sup>(3)</sup>Hartati. 2015. *The Impact of Front Effleurage Toward Dysminorhea Pain*. Jurnal Riset Kesehatan Vol. 4 No. 3 September 2015
- <sup>(4)</sup>Inoue, K., Hiroshi Maruoka. 2015. *Effects of simplified lymph drainage on the body: in females with menopausal disorder*. Journal of Physical Therapy Science Vol 29 pg 115-118, 2017.
- <sup>(5)</sup>Nastiti, R.K.R. 2012. *Perbedaan Efektivitas Teknik Back-Effleurage dan Teknik Counter-Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan*.
- <sup>(6)</sup>P. Sushree Sangeeta, Truptimaye S Arangi, et al. 2014. *A study to Assess The Effectiveness of Effleurage to Reduce Labor Pain During 1<sup>st</sup> Stage of Labor Among Primigravida Women in a Selected Hospital, Bhubaneswar*. Journal of Science Vol. 4 Issue 11 pg 695-698.
- <sup>(7)</sup>Somani S., Saima Merchant, Shafira Lalani. 2013. *A literature review about effectiveness of massage therapy for cancer pain*. Journal of Nursing Vol. 63 No. 11.
- <sup>(8)</sup>Widyatuti. 2008. *Terapi Komplementer Dalam Keperawatan*. Jurnal Keperawatan Indonesia Vol. 12, No. 1 hal 53-57.
- <sup>(9)</sup>Wulandari, Priharyanti, Prasita Dwi Nur Hiba. 2015. *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Ruang Bougenville di RSUD Tagurejo Semarang*. Jurnal Keperawatan Maternitas Vol. 3 No. 1 hal 59-67.