

BAB 1

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM ASUHAN KEBIDANAN

A. Definisi, Sejarah Dan Perkembangan Praktik Terapi Komplementer

1. Definisi Terapi Komplementer

Menurut WHO mendefinisikan terapi komplementer dan alternatif (*Complementary and Alternative Medicine / CAM*) sebagai rangkaian praktik perawatan kesehatan yang bukan bagian dari tradisi negara itu sendiri dan tidak terintegrasi dalam system perawatan kesehatan dominan. Dalam penerapannya, terdapat perbedaan tujuan aplikasi terapi komplementer dengan alternative. Terapi komplementer biasanya digunakan dengan dikombinasikan dengan perawatan, sedangkan perawatan alternative digunakan sebagai pengganti perawatan.

Penelitian Frass (2012) dalam Ayuningtyas tentang gambaran penggunaan metode komplementer, saat ini di seluruh dunia 80% orang telah menggunakan metode terapi komplementer khususnya untuk mengobati penyakit kronis. Sementara itu di Indonesia yang merupakan negara penghasil tanaman herbal telah menggunakan beberapa

jenis metode terapi komplementer khususnya yang berkaitan dengan terapi oral jamu-jamuan telah digunakan selama ribuan tahun lalu dan sampai dengan saat ini masih tetap eksis berkembang secara pesat.

Terapi komplementer merupakan jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Dalam terapi ini tidak menggunakan obat-obat komersil, melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Sebagai salah satu penyembuhan penyakit, terapi ini dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional.

2. Sejarah Terapi Komplementer

Terapi komplementer diawali dari adanya beragam praktik medis yang diperkenalkan sebagai 'pengobatan alternatif' pada abad ke-19. Pada masa ini belum ada obat modern, sehingga jarang ditemukan adanya praktik pengobatan medis pada orang yang sakit. Secara umum, orang yang sakit akan diresepkan obat herbal oleh berbagai tenaga kesehatan pada masa itu termasuk dokter, dan dukun atau tabib.

Pandangan seseorang terhadap orang yang sakit dan memerlukan pengobatan

memiliki sikap yang beragam. Beberapa budaya di suatu daerah akan memandang secara positif terhadap orang yang sakit sebagai kesatuan yang utuh secara holistik, namun ada juga budaya di daerah lain yang menganggap bahwa orang yang sakit harus diisolasi dan dijauhkan dari lingkungan tempat tinggal mereka dengan alasan agar tidak menularkan penyakit kepada orang lain. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, melalui berbagai penelitian ilmiah dan pengembangan profesi medis modern memberikan pemahaman tentang konsep penyakit pada manusia dan meningkatkan kesadaran secara dramatis terhadap pandangan manusia tentang penyakit. Pada masa ini mulai berkembang obat modern dan profesi medis modern, perawatan kesehatan menjadi semakin terpusat pada biomedis.

Pada abad ke-19 mulai ditemukan cara untuk mengisolasi dan mensintesis bahan aktif dari obat-obatan nabati yang merupakan awal dari kemunculan industri farmasi modern. Perkembangan obat dan profesi modern terus berkembang sampai dengan abad ke-20, yang pada akhirnya berhasil menggeser pengobatan alternatif.

Periode tahun 1960-1970an mulai terjadi pro dan kontra berkaitan dengan teknik pengobatan modern dan alternatif. Pada periode ini terlihat adanya pro dan kontra yang sangat dipengaruhi oleh adanya factor budaya. Masyarakat benua barat lebih dapat menerima pengobatan modern yang diberikan oleh professional modern. Namun hal ini berkebalikan dengan benua timur, dimana masyarakat di benua timur lebih meyakini tentang praktik meditasi, dan filosofi yang lain sebagai upaya untuk 'kembali ke alam' dalam suatu pengobatan. Berbagai penelitian berkaitan dengan pengobatan komplementer / alternatif telah dikembangkan sehingga pada akhirnya praktik pengobatan komplementer / alternatif yang dilakukan berbasis pada bukti-bukti ilmiah.

Saat ini, terapi alternatif dan komplementer sangat banyak jenisnya. Terapi ini juga dikembangkan berdasarkan kepada bukti ilmiah hasil dari penelitian. Setiap Negara memiliki jenis terapi komplementer yang berbeda, sesuai dengan budaya yang terdapat dalam komunitas tersebut. Di Indonesia saat ini telah berkembang berbagai jenis terapi

komplementer / alternatif yang dapat diberikan kepada pasien sesuai dengan kebutuhan.

3. Perkembangan Praktik Terapi Komplementer

Saat ini dalam dunia kebidanan sering digunakan terapi komplementer atau alternative dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Menurut Skouteris (2008) di beberapa negara seperti Australia 73% ibu hamilnya menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif selama menjalani kehamilan. Kondisi seperti ini tidak hanya dilakukan di Australia saja, banyak Negara yang telah memanfaatkan terapi komplementer dalam bidang kebidanan. Saat ini, banyak bidan yang telah menggunakan terapi komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan dengan profesi lainnya. Bidan biasanya akan menggunakan satu atau lebih jenis pelayanan komplementer dan alternative kepada pasiennya, seperti terapi pijat, terapi herbal, teknik relaksasi, aromaterapi, homeopati, akupunktur, dll (Hall, 2010)

Bidan merupakan penyedia layanan jasa kesehatan khususnya untuk ibu dan anak. Lingkup pelayanan bidan dalam KIA yang luas mulai dari kesehatan bayi baru

lahir sampai ke masa menopause memberikan kesempatan kepada bidan untuk dapat memberikan pelayanan holistik terhadap pasiennya.

B. Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan.

Dewasa ini telah banyak diaplikasikan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan. Beberapa jenis terapi komplementer yang dapat dilakukan dalam bidang kebidanan adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Jenis terapi komplementer dalam kebidanan

NO	Jenis terapi	Keterangan
1	Akupunktur	Bentuk pengobatan dengan menggunakan jarum yang sangat tipis, jarum tsb ditusukkan menembus kulit ke titik-titik tertentu pada tubuh
2	Kiropraktik	Terapi untuk memperbaiki atau mengembalikan susunan rangka tubuh. Biasanya dibunakan untuk memperbaiki rangka tubuh

		berupa sakit punggung, sakit kepala, dan nyeri pada tangan atau kaki.
3	Terapi magnetik	Disebut juga terapi medan magnet atau terapi bioenergy. Terapi ini menggunakan magnet. Berfungsi untuk menyembuhkan, merangsang metabolisme, meningkatkan suplai oksigen pada sel dan menurunkan tingkat keasaman PH tubuh.
4	Terapi energi	Terapi yang memanfaatkan segala bentuk energy, yang bertujuan untuk menyalurkan energy ke pasien atau menyeimbangkan energy pasien. Jenis terapi energy diantaranya adalah terapi cahaya, terapi suara, dan terapi magnet.
5	Pengobatan ayurveda	Merupakan teknik penyembuhan tertua di dunia, termasuk dalam

		salah 1 terapi komplementer
6	Pengobatan tradisional	Pengobatan dengan memanfaatkan tanaman untuk mengobati penyakit tertentu
7	Pengobatan cina	Pengobatan tradisional dengan menggunakan teknik yang berasal dari peradaban cina. Jenis terapinya dengan menggunakan obat-obatan herbal.

C. Perbedaan Terapi Komplementer Dan Terapi Alternatif

Meskipun terapi komplementer berkembang bersamaan dengan terapi alternative, namun ada hal prinsip yang membedakan antara terapi komplementer dan terapi alternatif sebagai berikut :

- (1) Terapi komplementer adalah suatu pengobatan yang dapat digunakan bersamaan dengan perawatan medis konvensional
- (2) Terapi alternatif umumnya digunakan sebagai pengganti perawatan medis konvensional

Berdasarkan pada uraian tentang terapi komplementer dan terapi alternative di atas dapat

disimpulkan bahwa sesuai dengan fungsinya terapi komplementer diberikan untuk melengkapi perawatan medis konvensional tidak menghilangkan atau mengganti pengobatan medis yang harus dilakukan. Hal ini berbeda dengan terapi alternatif, dimana terapi alternative dilakukan sebagai pengganti dari perawatan medis konvensional.

BAB II

ASPEK LEGAL PRAKTIK KEBIDANAN KOMPLEMENTER

A. Dasar Hukum Praktik Komplementer

Pelayanan kebidanan baik yang dilaksanakan secara konvensional maupun komplementer harus dilaksanakan dengan memperhatikan mutu pelayanan yang berorientasi pada penerapan kode etik dan standar pelayanan serta kepuasan yang mengacu pada penerapan persyaratan minimal pelayanan kebidanan. Pelayanan yang bermutu dan kepuasan menjadi tolak ukur pencapaian pelayanan yang berkualitas yang diberikan oleh bidan.

Aspek legal didefinisikan sebagai studi kelayakan yang memperlakukan keabsahan suatu tindakan, ditinjau dari segi hukum yang berlaku di Indonesia. Aspek legal perlu diperhatikan oleh setiap tenaga kesehatan khususnya bidan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien. Seorang bidan dalam memberikan praktik mandiri kebidanan harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan dalam perundang-undangan serta memberikan kejelasan batasbatas kewenangannya dalam menjalankan praktik kebidanan.

Dalam pelayanan kebidanan komplementer seorang bidan harus memperhatikan dasar hukum yang mengatur tentang praktik kebidanan komplementer. Di Indonesia telah diatur mengenai tata cara dan aturan pelayanan pengobatan komplementer - alternative diantaranya sebagai berikut :

(1) UU RI no.36 tahun 2009 tentang kesehatan

Dalam UU Kesehatan no 36 tahun 2009 diatur tentang pengobatan tradisional, dimana pengobatan tradisional merupakan pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang dilakukan dengan mengacu pada pengalaman dan ketrampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Dalam UU Kesehatan pengobatan tradisional diatur dalam :

- (a) Bab 1 ketentuan umum pasal 1 butri 16 yang mengatur tentang lingkup pelayanan pengobatan tradisional meliputi tata cara dan obat yang diberikan kepada pasien dalam pengobatan tradisional
- (b) Bab 3 pasal 59-61, yang mengatur tentang tata cara, jenis pelayanan dan alat yang digunakan dalam pengobatan tradisional

serta kebebasan masyarakat untuk menggunakan jenis pelayanan pengobatan tradisional.

(c) Bab 6 pasal 48 yang mengatur tentang aturan penyelenggaraan pengobatan 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 pengobatan dan terapi alternative
- (4) Peraturan Menteri Kesehatan RI No.381/Menkes/SK/III/2007 tentang kebijakan obat tradisional
- (5) Peraturan Menteri Kesehatan RI No.003/MENKES/PER/I/2010 tentang saintifikasi jamu dalam penelitian berbasis pelayanan kesehatan
- (6) Peraturan Menteri Kesehatan RI No.90 tahun 2013 tentang sentra pengembangan dan penerapan pengobatan tradisional
- (7) Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1186/MENKES/PER/XI/1996 tentang pemanfaatan akupuntur di sarana pelayanan kesehatan

- (8) Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1277/MENKES/SK/VIII/2003 tentang tenaga akupuntur
- (9) Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1025/MENKES/PER/X/2004 tentang pedoman persyaratan kesehatan pelayanan kesehatan menggunakan air, peraturan ini mengatur tentang terapi SPA (solus per aqua) / aqua therapy atau yang biasa disebut dengan terapi sehat menggunakan terapi air.
- (10) Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 120/Menkes/SK/II/2008 tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
- (11) Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik No.HK.03.05/I/199/2010 tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan Komplementer dan Alternatif yang Dapat diintergrasikan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- (12) PMK no.8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA

B. Dasar Hukum Jenis Terapi Komplementer Kebidanan

Berdasarkan dasar hukum yang mengatur tentang praktik terapi komplementer dan alternative secara umum yang telah diuraikan di atas, terdapat aturan yang khusus mengatur tentang terapi

komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan. Berdasarkan PERMENKES Nomor 1109/Menkes/Per.IX/2007 tentang pengobatan dan terapi alternative, terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam praktik kebidanan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2

Kelompok dan Jenis Pengobatan Alternatif berdasarkan PERMENKES Nomor 1109/Menkes/Per.IX/2007

NO	Kelompok Pengobatan Alternatif	Jenis Pengobatan
1	Pelayanan pengobatan alternatif	<i>akupunktur, acupressure, naturopaty, homeopaty, aromateraphy, dan ayurweda</i>
2	Intervensi tubuh dan pikiran (<i>body and mind interventions</i>)	Hipnoterapi, Meditasi, Penyembuhan spiritual dan Yoga
3	Pengobatan manual	Praktik kiropraktik, <i>healing touch</i> , pemijatan, shiatsu, dan osteopati

4	Pengobatan Farmakologi dan Biologi	Jamu, herbal, gurah dan lainnya
5	Pengaturan pola makan dan nutrisi	Diet makro nutrient, diet mikro nutrient
6	Terapi lain berdasarkan diagnosis dan pengobatan	Terapi ozon, terapi hierbarik dan lain-lain

Selain PERMENKES Nomor 1109/Menkes/Per.IX/2007, dasar hukum pengobatan tradisional lain yang dapat diterapkan dalam praktik kebidanan adalah KEPMENKES Nomor 1025/MENKES/PER/X/2004 tentang pedoman persyaratan kesehatan pelayanan kesehatan menggunakan air, peraturan ini mengatur tentang terapi SPA (solus per aqua) / aqua therapy atau yang biasa disebut dengan terapi sehat menggunakan terapi air dan PMK no.8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA. Dalam aturan tersebut diuraikan tentang jenis pelayanan SPA yang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu :

- (1) *Health Spa* yang bertujuan untuk menghasilkan manfaat relaksasi dan kebugaran
- (2) *Wellness SPA* yang bertujuan untuk menghasilkan manfaat peremajaan (rejuvenasi) dan penguatan system tubuh (revitalisasi)

Selain itu diatur juga tentang jenis pelayanan kesehatan SPA yang terdiri dari :

- (1) SPA tradisional dan
- (2) SPA medis.

Sedangkan untuk manfaat pelayanan kesehatan SPA dibagi menjadi 3 klasifikasi yaitu :

- (1) griya SPA tirta I,
- (2) griya SPA tirta II, dan
- (3) griya SPA tirta III,

yang dibedakan berdasarkan manfaat yang akan didapatkan setelah pasien mendapatkan terapi SPA.

BAB III

BIDAN DAN PRAKTIK TERAPI KOMPLEMENTER

Dewasa ini banyak digunakan terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Dalam menerapkan asuhan komplementer kepada pasien, bidan memiliki peran penting tidak hanya pasif sebagai pemberi layanan namun juga dituntut untuk aktif dapat memberdayakan ibu demi tercapainya kesehatan ibu dan anak. Partisipasi aktif bidan dalam memberdayakan ibu diantaranya dengan menjelaskan kepada pasien baik ibu ataupun anaknya tentang jenis pelayanan komplementer yang diberikan, fungsi dari terapi komplementer yang dilakukan, caranya, keuntungan dan keterbatasan bahkan sampai dengan efektifitas dan kemungkinan risiko yang dapat terjadi dalam prosedur ini.

A. Pandangan para ahli tentang praktik komplementer

Dewasa ini jumlah bidan dan pasien (ibu hamil, bersalin, masa nifas, menyusui maupun yang memiliki bayi dan balita) yang tertarik untuk menggunakan dan mempraktikkan terapi komplementer mengalami peningkatan. Di Indonesia, praktik komplementer dan alternative telah berkembang secara turun temurun

dari beberapa dekade yang lalu. Hal ini didukung oleh kultur budaya masyarakat Indonesia yang sangat menghormati budaya dan tradisi nenek moyangnya, sehingga praktik komplementer dan alternative telah berkembang sejak zaman dahulu. Meskipun sudah berkembang cukup lama namun belum memiliki dasar empiris sehingga kebenarannya belum dapat dipertanggung jawabkan. Setelah ilmu kebidanan berkembang ke ranah komplementer banyak dilakukan penelitian dalam bidang komplementer dan dapat digunakan oleh para praktisi kebidanan untuk melakukan kombinasi antara pelayanan kebidanan berbasis medis dengan terapi komplementer.

Secara umum, terapi komplementer di Indonesia tidak perlu diragukan lagi. Saat ini sudah banyak praktisi kebidanan yang telah memiliki ketrampilan komplementer, hal ini sejalan dengan meningkatnya minat pasien yang menginginkan pelayanan komplementer. Namun ternyata terapi komplementer masih menjadi subjek kontroversial di banyak Negara. Sebagian ahli kesehatan dan ilmuwan mempertanyakan dasar ilmiah dari terapi tertentu, dan menganggap dasar empiris dari pelayanan komplementer tersebut tidak memadai. Sebagian lagi berpendapat bahwa terapi komplementer aman dan berhasil untuk diterapkan pada pasien.

Implementasi pelayanan komplementer dalam praktik kebidanan dapat dilakukan mulai dari masa kehamilan. Dalam masa kehamilan terapi komplementer dinilai memiliki manfaat yang sangat banyak untuk ibu saat menjalani masa kehamilan dan persiapan kelahiran. Contoh penerapan pelayanan komplementer pada ibu hamil diantaranya yaitu :

- (1) Penggunaan jahe (*ginger*) untuk mengurangi keluhan morning sickness
- (2) Aromaterapi untuk membantu ibu hamil melakukan rileksasi
- (3) Penggunaan moksa / '*moxibustion*' (pembakaran herbal) biasanya dikombinasikan dengan akupunktur yang bermanfaat dalam mengubah posisi bayi sungsang
- (4) Terapi *homeopathy* yang bermanfaat untuk mendorong mekanisme penyembuhan tubuh secara mandiri
- (5) Yoga prenatal / yoga masa hamil bermanfaat untuk memberikan kebugaran pada ibu hamil dan membantu ibu dalam menjalani kehamilan serta mempersiapkan proses kelahiran bayinya

Implementasi pelayanan kebidanan komplementer pada ibu saat bersalin juga telah banyak dilakukan oleh bidan kepada pasiennya, beberapa pelayanan komplementer pada ibu bersalin diantaranya yaitu :

- (1) *Hypnobirthing* dalam proses persalinan yang akan membantu pasien dalam memberdayakan dirinya, sehingga ibu dapat menjalani proses kelahiran dengan tenang, nyaman, dan minim trauma
- (2) Yoga pada masa kelahiran, bertujuan agar ibu dapat memberdayakan diri dalam proses persalinan, pembukaan cerviks menjadi lebih optimal, bagian terbawah janin lebih cepat turun ke *outlet* panggul dan proses kelahiran bayi menjadi lebih 'smooth'

Implementasi pelayanan kebidanan komplementer pada ibu saat nifas dapat dilakukan diantaranya yaitu :

- (1) Pranayama pada hari-hari pertama masa nifas, latihan ini akan membantu ibu menjalani masa transisi di masa nifas untuk lebih rileks pada hari-hari pertamanya menjadi seorang ibu.
- (2) *Hypnobreastfeeding* dalam masa nifas akan membantu ibu untuk dapat memberikan afirmasi positif sehingga ibu lebih percaya diri dan yakin dapat menjalankan tugas utamanya dalam proses menyusui bayinya.
- (3) Yoga post natal, bertujuan untuk memberdayakan dan membantu ibu untuk mobilisasi di masa nifas, sehingga akan mengurangi keluhan fisik maupun psikis pada masa nifas.

- (4) Pijat refleksi pada ibu nifas bertujuan untuk memberikan rileksasi pada ibu sehingga ibu dapat menjalani masa nifasnya dengan nyaman dan meningkatkan produksi ASI. Setelah melahirkan bayinya seorang ibu akan mengalami gejala-gejala pasca melahirkan karena kadar hormone dalam tubuh melakukan penyesuaian kembali pada diri sendiri setelah berbulan-bulan hamil. Tubuh seorang ibu harus melalui beberapa perubahan emosional dan fisik yang sangat besar untuk kembali ke keadaan sebelum hamil. Gejala yang mungkin timbul mencakup rasa lelah, depresi masa nifas, infeksi saluran kemih, rasa tidak enak pada payudara atau kesulitan waktu menyusui. Penyesuaian atas perubahan peran ibu menjadi orang tua dengan rutinitas baru seperti kurang tidur, kelelahan dan waktu makan yang tidak menentu, serta masalah pengasuhan anak secara umum akan dialami oleh ibu pada masa nifas. Saat 6-8 minggu pasca persalinan adalah waktu yang paling menuntut dan melelahkan bagi seorang ibu baru. Saat inilah waktu yang tepat bagi ibu pada masa nifas untuk mendapatkan terapi refleksiologi.
- (5) Pijat oksitosin / 'oxytocyn massage' berfungsi untuk memberikan stimulasi hormone oksitosin pada ibu sehingga jumlah ASI dapat meningkat

Pelayanan komplementer dalam kebidanan tidak hanya dilakukan pada ibu saja, namun juga dapat dilakukan pada bayinya. Beberapa bentuk pelayanan komplementer yang dapat diimplementasikan pada bayi adalah sebagai berikut :

- (1) Pijat bayi / baby massage yang dapat bermanfaat memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan kesehatan bayi dengan mengurangi keluhan, juga dapat memberikan efek 'bonding'/keterikatan melalui teknik 'touch'/sentuhan .
- (2) Solus Per Aqua Therapy (SPA Therapy) yang dapat bermanfaat untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan menggunakan terapi air.
- (3) Senam bayi / baby gym yang bermanfaat untuk memberikan rileksasi dan stimulasi bagi bayi.
- (4) Senam otak / brain gym yang dapat bermanfaat untuk memberikan stimulasi tingkat focus / konsentrasi dan keseimbangan bayi

B. Integrasi pelayanan komplementer

Secara garis besar world health organization (WHO) telah membagi menjadi 3 jenis sebagai berikut:

- (1) Integrasi penuh

Pelayanan kesehatan tradisional telah terintegrasi secara keseluruhan ke dalam system kesehatan suatu Negara. Biasanya sudah terdapat pelayanan kesehatan tradisional di fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah swasta, pendidikan/pelatihan, regulasi pelayanan , regulasi penyediaan dan registrasi obat dan asuransi klaim. Negara yang sudah menerapkan ini adalah China, Korea, dan Vietnam.

(2) Integrasi inklusif

Baru sebagian aspek pelayanan kesehatan tradisional berintegrasi ke dalam system kesehatan suatu Negara, misalnya di Negara Inggris, USA, Kanada, Norwegia, Jerman, Australia, Nigeria, India, Ghana, Indonesia, Sri Lanka, Jepang dan Uni Emirat Arab.

(3) Integrasi toleransi

Seluruh system kesehatan nasional suatu Negara berlandaskan pada kedokteran konvensional tapi beberapa jenis pelayanan kesehatan tradisional masih dapat diterima oleh undang-undang. Negara yang sudah menerapkan system ini adalah Italia.

Di Indonesia saat ini menggunakan istilah pelayanan kesehatan tradisional, alternatif dan komplementer, dimana pelayanan kesehatan tradisional merupakan seluruh pelayanan yang ada di masyarakat, terbagi dalam 2 kelompok besar yaitu

pelayanan kesehatan tradisional ramuan dan pelayanan kesehatan tradisional keterampilan. Hal yang berkembang saat ini adalah pelayanan kesehatan alternative dan komplementer dimaksudkan sebagai pelayanan yang sudah dinyatakan aman dan bermanfaat serta dapat diintegrasikan dalam fasilitas pelayanan kesehatan.

Konsep integrasi di Indonesia memang lebih tepat dikatakan integrasi inklusif, dimana pelayanan terintegrasi baru terlaksana di beberapa tempat pelayanan kesehatan. Selain itu, dalam system pendidikan masih beberapa institusi kesehatan (kedokteran, keperawatan, kebidanan dan jurusan kesehatan lain) yang memberikan materi pelayanan kesehatan tradisional, sehingga dapat dikatakan dalam system pendidikan belum semua kampus mengintegrasikan pelayanan kesehatan tradisional dalam kurikulum pendidikannya. Sedangkan dalam asuransi/klaim BPJS, baru diketahui bahwa BPJS dapat menerima klaim untuk terai akupunktur di beberapa RS yang telah bekerja sama, selebihnya belum ada asuransi untuk metode lain yang dapat jaminan asuransi.

C. Fakta-fakta mengenai terapi komplementer

Modernisasi zaman membuat sebagian besar masyarakat akan segera mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan baik itu RS ataupun klinik untuk

mendapatkan pengobatan saat ia merasakan sakit baik akut maupun kronis. Dengan pengobatan itu mereka berharap akan dapat mengurangi keluhan atau bahkan menyembuhkan penyakit yang dideritanya dengan cepat. Perkembangan peradaban teknik pengobatan dari tradisional ke medis (teknik pengobatan modern) membuat sebagian besar masyarakat memilih untuk mendapatkan obat dari bahan kimia yang memiliki reaksi yang cepat namun juga memiliki efek samping. Oleh karena itu, setelah ada perkembangan dalam pelayanan komplementer saat ini masyarakat cenderung beralih dari pengobatan modern ke pengobatan komplementer atau tradisional yang memiliki efek samping lebih minimal.

Secara empiris banyak dilakukan penelitian yang berhubungan dengan pengobatan komplementer sehingga hal ini menjadikan teknik komplementer dapat menjadi solusi mengurangi rasa ketidaknyamanan bahkan dapat menyembuhkan beberapa penyakit. Teknik pengobatan komplementer dinilai lebih aman dan minimal risiko dibandingkan dengan teknik pengobatan modern dengan menggunakan intervensi medis dan bahan kimia. Akan tetapi hal ini tidak menjamin semua pasien mendapatkan kesembuhan dengan menggunakan teknik komplementer, bahkan ada yang membuat sakitnya lebih parah. Hal inilah yang mengharuskan kita untuk

mempelajari lebih dalam tentang fakta-fakta empiris yang berhubungan dengan pengobatan tradisional / komplementer, sehingga apa yang diharapkan oleh pasien berkaitan dengan kondisinya dapat dipenuhi dengan optimal.

Tidak semua kondisi gangguan kesehatan dapat diatasi dengan pengobatan komplementer / tradisional. Ada beberapa kondisi yang harus dihindari oleh pasien untuk memutuskan menggunakan teknik komplementer. Beberapa kondisi tersebut diuraikan sebagai berikut :

- (1) Kondisi dimana pasien akan mendapatkan intervensi medis dan mengharuskan pasien mendapatkan anestesi sebelum intervensi medis dilakukan, dalam kondisi ini pasien tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi ramuan tradisional selama 2 minggu sebelum pelaksanaan intervensi medis (operasi). Hal ini sesuai dengan anjuran Dr.John Neeld seorang ahli anestesiologi dari Amerika yang mengungkapkan bahwa jenis tanaman herbal populer seperti gingseng dapat menyebabkan fluktuasi tekanan darah yang dapat membahayakan saat pelaksanaan anestesi. Selain itu tanaman jahe dan ginko biloba juga menyebabkan gangguan pembekuan darah sehingga sangat berbahaya jika pasien diberikan anestesi epidural, dan

perdarahan di dekat syaraf tulang belakang berisiko untuk terjadi kelumpuhan.

- (2) Kondisi ibu dalam keadaan hamil dan menyusui juga merupakan kondisi yang tidak diperkenankan untuk mengkonsumsi obat herbal, hal ini dikarenakan pada ibu hamil harus lebih waspada terhadap risiko yang mungkin terjadi pada bayinya melalui barrier plasenta maupun melalui ASI pada ibu menyusui. Saat kondisi hamil seorang ibu dilarang mengkonsumsi air rendaman rumput Fatimah (labisia pumila) yang telah diketahui bahwa dalam tumbuhan tersebut mengandung oksitosin yang dapat memicu kontraksi. Kontraksi yang datang sebelum usia kehamilan aterm dapat memicu terjadinya persalinan premature, selain itu dapat memicu juga risiko perdarahan selama masa persalinan dikarenakan belum ada bukti ilmiah yang valid tentang jumlah kandungan oksitosin yang masuk dalam tubuh ibu.
- (3) Reaksi tubuh 1 pasien dengan pasien lainnya tidak sama dalam merespon obat herbal yang masuk dalam tubuhnya. Walaupun pasien mengalami keluhan yang sama belum tentu tubuhnya dapat merespon dengan respon yang sama baik itu dari lama waktu reaksi obat maupun hasil yang didapatkan, ada yang cocok dan sembuh dengan obat herbal namun adapula

yang tidak cocok bahkan timbul reaksi alergi. Contoh penggunaan obat herbal jati belanda yang dapat berfungsi untuk melangsingkan tubuh tidak cocok diberikan kepada pasien dengan gangguan lambung, hal ini dikarenakan tanaman jati belanda dapat mengiritasi lambung.

Dalam kondisi darurat dan mengancam nyawa yang harus dilakukan oleh pasien adalah menggunakan teknik medis (obat kimia) yang memiliki reaksi lebih cepat dari pada obat herbal.

BAB IV

A. Terapi Tradisional

Menurut KepMenKes No.1076 / MENKES / SK / VII / 2003 tentang penyelenggaraan Pengobatan tradisional, lingkup pengobatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara obat dan pengobatannya yang mengacu pada : pengalaman, ketrampilan turun temurun, dan atau pendidikan / pelatihan yang diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Berdasarkan ketentuan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang termasuk dalam lingkup pengobatan tradisional adalah pengobatan dan perawatan yang dilaksanakan oleh praktisi yang telah menguasai berdasarkan pada pengalaman, ketrampilan turun temurun, dan atau pendidikan / pelatihan yang telah diikuti dan diselenggarakan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Di Indonesia terdapat beberapa jenis terapi tradisional yang telah dipraktikkan dalam masyarakat khususnya untuk ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, ibu menyusui dan ibu dalam masa antara yaitu : *akupunktur, ayurveda, homeopati, naturopati, pengobatan tradisional cina.*

(1) Akupunktur

(a) Definisi dan Tujuan

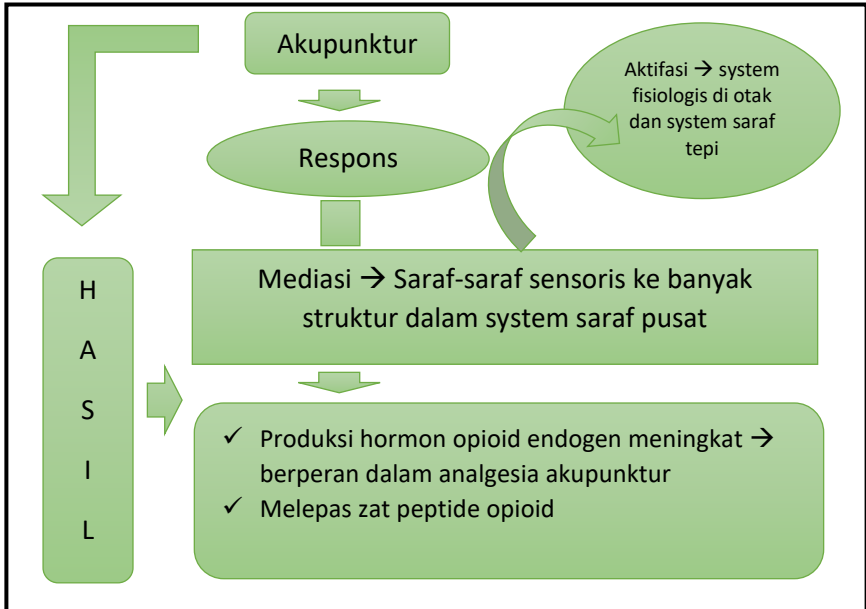
Akupunktur merupakan teknik pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara menusukkan jarum pada titik-titik tertentu pada tubuh pasien.

Tujuan dilakukan akupunktur adalah untuk mengembalikan system keseimbangan tubuh agar pasien dapat kembali sehat seperti sedia kala.

(b) Cara Kerja

Cara kerja akupunktur dalam tubuh digambarkan dalam gambar berikut :

Gambar : Cara Kerja Akupunktur Dalam Tubuh



Proses yang terjadi dalam akupunktur adalah :

- ✓ Menghasilkan hormone opioid endogen dan peptide opioid yang akan dilepaskan selama proses akupunktur berlangsung, hal ini akan memberikan efek analgesia selama proses akupunktur berlangsung (pasien tidak akan merasakan sakit walaupun tubuhnya ditusuk jarum)
- ✓ Stimulasi dari jarum akupunktur akan mengaktifkan hipotalamus dan kelenjar pituitary sehingga menimbulkan spectrum efek sistemik yang luas
- ✓ Terjadi perubahan sekresi *neurotransmitter* dan neurohormon
- ✓ Terjadi perubahan regulasi aliran darah pada system saraf pusat dan saraf tepi.

(c) Manfaat

Banyak manfaat yang didapatkan dari terapi akupunktur. Secara khusus manfaat untuk wanita sepanjang daur kehidupan reproduksi adalah sebagai berikut :

- ✓ Merupakan terapi yang aman bila dilakukan dengan benar
- ✓ Memiliki efek samping yang minimal

- ✓ Dapat dikombinasikan dengan jenis perawatan lain
- ✓ Dapat mengontrol beberapa jenis penyakit
- ✓ Membantu pasien yang alergi terhadap obat-obatan analgesik

(d) Frekuensi

- ✓ Pasien dengan kondisi kesehatan kronis : treatment 1-2 kali seminggu selama beberapa bulan
- ✓ Pasien dengan kondisi kesehatan tidak akut : akan membaik setelah 8-12 x treatment

(e) Efek Samping

Efek samping dari terapi akupunktur adalah sebagai berikut :

- ✓ Cidera serius : pneumotoraks karena adanya tusukan yang tidak sengaja pada organ paru-paru sehingga paru-paru dapat menjadi kolaps (kolaps parsial paru-paru)
- ✓ Infeksi umum : hepatitis virus, infeksi bakteri pada lokasi jarum yang dimasukkan ke kulit
- ✓ Efek samping umum karena kurang hygiene dan terapis yang kurang menguasai ketrampilan

(f) Penelitian yang berhubungan dengan akupunktur

Ada banyak penelitian mengenai manfaat terapi akupunktur, diantaranya hasil penelitian tentang manfaat akupunktur untuk mengurangi efek mual muntah pada pasien pasca

kemoterapi dan nyeri pasca pembedahan, hasil penelitian menyebutkan bahwa terapi akupunktur dapat mengurangi secara signifikan adanya mual muntah pada pasien dengan keadaan pasca kemoterapi dan nyeri pasca bedah. Dalam penelitian lain menyebutkan hasil bahwa proses akupunktur akan melepaskan opioid dan peptide lain dalam system saraf pusat dan system saraf tepi, juga perubahan fungsi neuroendokrin.

Disisi lain, akupunktur dianggap memberikan manfaat pada beberapa kondisi lain seperti kecanduan narkoba, alcohol, pemulihan pada pasien stroke, sakit kepala, kram, menstruasi, tennis elbow, fibromyalgia, nyeri myofascial, osteoarthritis, nyeri pinggang, sindrom carpal tunnel dan asma. Pada kondisi-kondisi ini terapi akupunktur bermanfaat sebagai pengobatan tambahan atau alternative yang dapat diterima atau dimasukkan dalam program manajemen pemulihan komprehensif.



Gambar Akupunktur

(2) *Ayurweda*

Terapi ayurweda adalah teknik pengobatan dari India yang menekankan pada pencegahan dan pemeliharaan kesehatan melalui perhatian penuh terhadap keseimbangan dalam kehidupan seseorang. Keseimbangan yang perlu diupayakan adalah pikiran positif, pola makan, gaya hidup dan penggunaan bahan-bahan herbal. Ayurweda merupakan bagian dari system penyembuhan komplementer, dimana terapi ayurweda memiliki perbedaan prinsip dengan pengobatan barat yang menitik beratkan pada penggunaan obat-obatan dan tindakan pembedahan untuk membersihkan tubuh dari patogen atau jaringan yang sakit. Terapi ayurweda berfokus pada keseimbangan energy dalam kehidupan, didalamnya mengenal adanya tindakan pembedahan namun tidak dengan praktik pada obat-obatan karena dalam ayurweda menganggap bahwa sifat toksisitas obat sering kali terbalik dapat melemahkan tubuh. Misalnya seseorang yang sedang dalam kondisi stress dimana aliran energy dalam tubuhnya dalam keadaan seimbang maka system pertahanan alami tubuh akan menjadi kuat dan dapat lebih mudah bertahan untuk melawan penyakit.

Penggunaan terapi ayurveda bukanlah sebagai pengganti terapi barat, namun dapat berfungsi sebagai terapi pelengkap yang dapat mendukung teknik pengobatan barat sehingga kondisi pasien lebih cepat sehat. Dengan kata lain, teknik terapi ayurveda merupakan teknik terapi yang menggunakan semua aspek kehidupan, tubuh, pikiran dan jiwa.



Gambar Teknik Pengobatan Ayurveda

(3) *Homeopati*

Homeopati merupakan pengobatan holistic yang menggunakan zat-zat khusus untuk menyembuhkan pasien, zat yang biasanya diberikan kepada pasien adalah dalam bentuk tablet dan bertujuan untuk memicu mekanisme penyembuhan pada tubuh sendiri. Prinsip pengobatan homeopati adalah dengan pemahaman bahwa suatu zat yang dapat mengganggu kesehatan adalah apabila

digunakan dalam jumlah dan dosis yang besar, dapat digunakan untuk mengobati gejala yang sama apabila digunakan dalam jumlah kecil.

Contoh kasus untuk prinsip pengobatan ini adalah sebagai berikut :

- ✓ Seseorang yang terlalu banyak minum kopi akan berakibat sulit tidur dan mudah tersinggung karena kurangnya waktu istirahat yang cukup, namun kopi yang digunakan dalam jumlah yang sedikit dapat digunakan untuk mengobati insomnia dan gangguan kecemasan sebagai dari kafein yang ada di dalam kopi memberikan efek rileksasi
- ✓ Pada pengobatan konvensional secara medis, misalnya pengobatan stimulant Ritalin pada pasien ADHD, atau pada penggunaan serbuk sari untuk menghilangkan kepekaan pasien alergi.

Konsep dasar pengobatan homeopati sebagai salah satu bentuk pengobatan komplementer adalah dengan merangsang respons penyembuhan dan memperkuat kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri. Seorang praktisi homeopati mengobati pasiennya dengan mempertimbangkan kepribadian, gaya hidup, dan factor keturunan, serta riwayat penyakit. Hal ini didasari oleh

adanya pandangan bahwa setiap manusia unik baik dari fisik, psikis dan kepribadiannya, sehingga obat-obatan homeopati yang diresepkan untuk merawat suatu individu tidak sama, mungkin jenis obat yang sama namun belum tentu dapat memberikan efek yang sama pada individu lain.

Dalam kedokteran modern, efektivitas homeopati tidak diakui dan obat-obatan yang digunakan dalam homeopati tidak dianggap sebagai pengganti pengobatan medis konvensional untuk penyakit serius dan infeksi. Namun, secara umum obat-obatan homeopati tidak memiliki efek samping yang berbahaya apabila digunakan oleh pasien dan digunakan sebagai pengganti terapi medis.

Banyak manfaat yang dapat diambil dari terapi homeopati salah satunya dapat dimanfaatkan dalam pelayanan kebidanan. Manfaat dalam asuhan kebidanan yang dapat diterapkan pada kasus kebidanan diantaranya adalah dapat mengurangi depresi khususnya pada masa nifas yang sering dialami oleh setelah bersalin, dan bagi wanita dalam masa reproduksi dapat mengurangi sindrom pramenstruasi. Bagi ibu hamil yang mengalami keluhan mual pada trimester pertama terapi homeopati juga dapat mengurangi keluhan.



Gambar Teknik Pengobatan Homeopathy

(4) *Naturopati*

Naturopati merupakan sistem penyembuhan yang bertujuan untuk memberikan perawatan kesehatan holistic, dimana pengobatan dengan teknik naturopati ini adalah teknik pengobatan kesehatan tradisional dengan menggunakan kekuatan penyembuhan alami tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri dan berfokus pada mengobati penyebab penyakit daripada gejalanya.

Tujuan pengobatan naturopati adalah untuk mengobati secara keseluruhan / holistic meliputi tubuh, pikiran dan jiwa. Seorang praktisi naturopati membutuhkan waktu yang lama untuk memeriksa pasien, hal ini karena prinsip pengobatan secara naturopati tidak

hanya menghentikan gejala-gejalanya namun juga bertujuan untuk menyembuhkan akar penyebab suatu penyakit. Teknik pendekatan pengobatan naturopati adalah dengan berfokus pada edukasi dan pencegahan meliputi pola makan (diet), olahraga atau kiat-kiat manajemen stress. Manfaat naturopati dalam kebidanan adalah dapat menangani kasus infertil pada pasangan usia subur serta dapat mengatasi ketidak seimbangan hormon dalam tubuh.

(5) Pengobatan tradisional China

Di Indonesia teknik pengobatan ini sudah tidak asing lagi di masyarakat. Banyak orang telah mencoba dan mengikuti teknik pengobatan tradisional China ini bahkan tidak sedikit dari mereka yang dinyatakan sembuh dari sakitnya setelah melakukan pengobatan dengan teknik ini.

Beberapa jenis pengobatan tradisional yang telah dikenal oleh masyarakat di Indonesia adalah sebagai berikut :

- ✓ Akupunktur : menusukkan jarum halus dengan lembut pada kulit
- ✓ Bekam : dengan menggunakan cangkir khusus yang dipanaskan dan dapat mengisap kulit

- ✓ Obat Herbal : teh, bubuk, dan kapsul dibuat sebagian besar dari tanaman obat
- ✓ Meditasi : pengobatan dengan cara duduk tenang untuk menenangkan pikiran
- ✓ Moksibusi : pengobatan tradisional dengan menggunakan bamboo kering yang dibakar di dekat kulit
- ✓ *Tai Chi* : pengobatan dengan menggunakan gerakan lambat dan fokus pada pernafasan. Menurut Riasmini dan Shilaswati (2018) dalam dunia kesehatan *Tai Chi* dikategorikan sebagai kelompok terapi *non-invasive* yang berkonsentrasi terhadap terapi energi dan berpusat pada *mind-body therapy*. *Mind – body therapy* merupakan terapi komplementer dengan teknik memfasilitasi kapasitas berpikir agar mampu mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh yang mengalami permasalahan termasuk permasalahan kesehatan pada masa nifas.

Manfaat teknik pengobatan China dalam pelayanan kebidanan telah banyak diteliti, beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan teknik pengobatan China tersebut sebagai berikut :

(a) Terapi *Moksibusi (Moxa)*

- ✓ Hasil penelitian tentang penggunaan terapi moksibusi (moxa) terhadap posisi bayi sungsang didapatkan hasil bahwa moxa dapat digunakan untuk mengubah posisi bayi sungsang menjadi normal kembali sebelum dilahirkan.
- ✓ Manfaat lain dari moxa adalah melancarkan sirkulasi darah ke daerah panggul dan rahim, manfaat tersebut didapatkan dari jenis tanaman 'mugwoort' (*artemesia vulgaris*) dimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa tanaman tersebut berfungsi sebagai 'emmenagogue' yaitu agen yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke daerah panggul dan rahim serta dapat merangsang menstruasi



Gambar : Teknik Pengobatan tradisional China

(b) Pijat Tuina

Pijat tuina merupakan teknik pengobatan kombinasi dari pijat, akupresure dan bentuk manipulasi lain. Fungsi pijat tuina dalam pelayanan kebidanan adalah untuk mengurangi keluhan pra menstruasi sindrom dan menyetatkan system reproduksi.



Gambar : Pijat Tuina

(c) Bekam (*cupping*)

Bekam adalah jenis pengobatan dengan menggunakan teknik pijatan menggunakan gelas atau cangkir khusus yang diletakkan pada tubuh. Tujuan bekam adalah untuk membantu kelancaran aliran darah dan energi.

Manfaat bekam dalam kesehatan adalah untuk meringankan nyeri otot, mengurangi pilek dan masuk angin, mengatasi tekanan darah tinggi manajemn diabetes, mengatasi masalah perut, nyeri sendi dan *anti aging*. Dalam kesehatan reproduksi bekam dapat mengatasi masalah infertilitas, dengan melancarkan peredaran darah ke tubuh pasien dan detoksifikasi untuk membersihkan toksin dan metabolik sehingga kondisi lapisan uterus yang lebih baik dapat tercipta.



Gambar : Bekam

(d) *Gua sha (Scrapping)*

Gua Sha mirip dengan teknik pengobatan kerokan yang sudah turun menurun diwariskan khususnya di Indonesia. Bedanya, Gua Sha tidak menggunakan koin ,

namun menggunakan potongan giok halus, tulang, taring hewan, tanduk atau batu. Manfaat terapi gua sha adalah dapat menurunkan demam, mengobati kelelahan yang disebabkan oleh paparan udara panas atau dingin, batuk dan *dyspnea (bronchitis, asma dan emfisema)*, mengobati cedera otot dan tendon, mendorong sirkulasi yang lamban, mengobati sakit kepala, mengobati *stroke/syncope* dan mual, mengobati gangguan pencernaan, mengobati kekakuan dan rasa sakit serta mobilitas, mengobati gangguan pencernaan dan mengobati gangguan saluran kemih dan gangguan ginekologis.



Gambar Terapi Gua Sha

(e) Herbal China

Bahan obat-obatan yang digunakan dalam pengobatan cina berasal dari daun, akar, batang , bunga dan biji tanaman. Jenis-jenis tanaman yang kerap digunakan adalah kulit kayu manis, jahe, ginseng, tanaman akar manis dan sejenis tanaman keladi.

Untuk rangkaian perawatan dalam metode herbal China sering menggunakan ginseng yang merupakan zat yang paling sering digunakan dalam rawatan apapun. Dalam penggunaannya bahan-bahan tersebut dijadikan sebuah ramuan yang dibuat ke dalam beragam bentuk seperti seduhan, kapsul, ekstrak cair, granula atau bubuk.



Gambar : Terapi Herbal China

- (f) Pengaturan pola makan (Diet) China
Cara pengaturan pola makan berakar pada pemahama tradisional China tentang efek

makanan pada organisme manusia. Dalam nutrisi China, diet seimbang mencakup salah satu dari 5 rasa, yakni pedas (panas), asam (dingin), pahit (dingin), manis (kuat) dan asin (dingin). Makanan yang memiliki cita rasa tertentu cenderung memiliki sifat tertentu.

Dalam pengaturan pola makan China tidak ada makanan terlarang karena menganggap nutrisi sebagai lini pertahanan pertama dalam hal kesehatan. Meskipun sulit untuk menentukan apakah pola makan klasik dapat memengaruhi penyakit tanpa penelitian ilmiah menggunakan produk yang tidak terkontaminasi dan makanan olahan sangat dianjurkan.



Gambar : Chinese Diet

(g) Diagnosis Lidah Ala China (*Chinese Tongue*)

Dalam terapi ala China diagnosis penyakit dapat ditentukan dari lidah. Karena lidah memiliki berbagai fitur yang menunjukkan berbagai system tubuh, seperti yang digambarkan dalam gambar berikut :



Gambar : Chinese Tongue Diagnosis

Diagnosis penyakit dapat ditentukan oleh karakteristik lidah sebagai berikut :

- (1) Warna tubuh lidah menunjukkan keadaan darah, organ dan Qi

- (2) Bentuk tubuh lidah mencerminkan keadaan darah dan Qi, serta menunjukkan kelebihan atau kekurangan darah dan Qi
- (3) Fitur tubuh lidah misalnya lidah yang bersandar pada gigi sering merupakan tanda gangguan pencernaan atau mengindikasikan panas atau peradangan dalam darah
- (4) Kelembapan lidah mencerminkan keadaan cairan dalam tubuh
- (5) Lapisan lidah menunjukkan keadaan organ terutama perut
- (6) Ketebalan lapisan lidah menunjukkan ketidakseimbangan dalam pencernaan atau dapat dikaitkan dengan gangguan alergi dan penyakit autoimun
- (7) Keretakan tubuh lidah termasuk arah retakan bisa menjadi tanda infeksi ragi atau kekurangan biotin
- (8) Akar lidah, jika tidak menempel ke permukaan lidah maka dapat menunjukkan kerusakan organ.

B. Terapi Tubuh

Bentuk terapi tubuh yang paling umum dilakukan adalah pijat, dengan pijat maka anggota tubuh terutama kulit, otot, dan urat

mendapat tekanan dengan menggunakan teknik tertentu. Tujuan dilakukan terapi pijat adalah untuk memberikan relaksasi dan meredakan depresi serta kecemasan. Selain itu dapat menghilangkan rasa lelah pada tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Beberapa jenis terapi tubuh dibedakan menjadi beberapa jenis sebagai berikut :

Tabel Jenis Terapi Tubuh

NO	Jenis Terapi Tubuh	Tujuan	Manfaat
1	Kiropratik	Untuk mengobati masalah dengan system muskuluskeletal	Mengobati : Nyeri leher, nyeri punggung bawah, dan nyeri dada.
2	Osteopati	Terapi manual non-invasif yang bebas obat, bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seluruh system tubuh dengan memanipulasi dan memperkuat kerangka muskuluskeletal. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kerja system syaraf, peredaran darah dan limfatik tubuh	Memiliki manfaat pada system kerangka muskuluskeletal dan system lainnya misalnya mengurangi nyeri punggung, mengatasi gangguan tidur, mengatasi gangguan system tubuh.
3	Terapi	Terapi dengan	Menghilangkan

	Pijat	memberikan tekanan pada seluruh bagian tubuh sehingga kulit, otot, dan urat mendapat tekanan.	sakit, memperbaiki cedera akibat olah raga, mengurangi stress, meningkatkan relaksasi, mengatasi keemasan dan depresi serta meningkatkan kesehatan secara umum.
--	-------	---	---

C. Terapi Gerakan (*Body Movement Teraphy*)

Terapi gerakan / *body movement teraphy* adalah terapi dengan menggunakan gerakan biasanya dengan menggunakan teknik tarian (*dance technique*). Banyak Negara termasuk Indonesia telah menerapkan teknik tersebut.

Tujuan dilakukan terapi ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Tujuan secara fisik adalah untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan dan fleksibilitas, meningkatkan tonus otot dan koordinasi serta ketahanan sendi. Selain tujuan di atas masih banyak tujuan lain dari terapi gerakan ini.

Manfaat terapi gerakan adalah untuk mengobati masalah fisik, psikologis dan sosial sebagai berikut :

- (1) Masalah fisik : sakit kronis, obesitas, kanker, radang sendi, hipertensi, penyakit kardiovaskuler, dll
- (2) Masalah kesehatan mental : kegelisahan, depresi, gangguan makan, harga diri rendah, stress pasca trauma
- (3) Masalah kognitif : dimensia dan masalah komunikasi
- (4) Isu sosial : autism, kekerasan, trauma kekerasan dalam rumah tangga, interaksi sosial, dan konflik keluarga.

Jenis terapi gerakan yang biasa digunakan oleh masyarakat adalah tarian, tai chi dan yoga.

D. Diet dan Herbal

Merupakan teknik penyembuhan dengan menggunakan tanaman untuk tujuan penyembuhan. Pengobatan herbal menggunakan tanaman herbal untuk penyembuhan, sedangkan diet ditujukan untuk mengatur pola nutrisi yang masuk dalam tubuh. Berikut ini ditampilkan beberapa jenis tumbuhan yang dapat digunakan dalam terapi herbal, sebagai berikut :

Tabel Jenis Obat-obatan Herbal beserta Fungsinya

Jenis tumbuhan	Fungsi
<i>St. John's Wort</i>	Digunakan untuk mengatasi depresi ringan hingga sedang. Terbukti menghentikan efektifitas beberapa obat kemoterapi dan dapat meningkatkan reaksi kulit terhadap radioterapi.
<i>Black Cohosh</i>	Diresepkan untuk wanita pada masa menopause yang mengalami gejala 'hot flushes', jenis tanaman ini dikatakan aman namun dianjurkan untuk tidak digunakan oleh penderita kerusakan hati, dan tidak dianjurkan digunakan oleh penderita kanker.
<i>Ginkgo Biloba</i> dan Bawang Putih	Kedua jenis tanaman ini diketahui bermanfaat untuk mengencerkan darah sehingga dapat menyebabkan perdarahan. Dianjurkan digunakan pada pasien dengan kasus pengentalan darah, dan tidak dianjurkan bagi pasien pasca keomterapi dan pasca operasi.
Teh Hijau	Digunakan untuk mengobati sakit kepala hingga depresi, membantu penyembuhan kanker, artiritris, kolesterol tinggi dan penyakit jantung.

E. Terapi Energi

Menurut *National Centre for Complementary and Integrative Health (NCCIH)*, kategori terapi komplementer akan melibatkan penggunaan berbagai jenis bidang energi. Tujuan terapi energi ini adalah untuk membawa energi ke pasien atau menyeimbangkan energi di dalam tubuh pasien. Beberapa jenis terapi energi yang dapat dilakukan kepada pasien adalah sebagai berikut :

Tabel Jenis Terapi Energi dan Manfaatnya

Jenis Terapi Energi	Manfaat
Terapi Suara	Dengan menggunakan terapi musik, bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan relaksasi, mengurangi rasa sakit jangka pendek, menurunkan intensitas rasa sakit saat penggunaan obat penurun rasa sakit, meminimalkan kebutuhan akan obat nyeri pada beberapa pasien dan meningkatkan kualitas hidup.
Terapi Elektromagnetik	Terapi ini diterapkan pada tubuh untuk memperbaiki ketidakseimbangan dengan cara mengontrol detak jantung, menstimulasi otot, dll. Contoh penggunaan terapi elektromagnetik untuk pengobatan adalah : (1) Penggunaan defibrillator saat terjadi serangan jantung (2) Penggunaan arus listrik untuk meningkatkan pertumbuhan tulang (3) Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) untuk mengobati beberapa jenis rasa sakit

<i>Reiki</i>	Merupakan teknik pengobatan komplementer dari Jepang dengan tujuan untuk mengurangi stress dan mendorong penyembuhan.
<i>Qi Gong</i>	Terapi energy yang dilakukan dengan gerakan lembut yang diulang beberapa kali dengan meregangkan tubuh untuk meningkatkan pergerakan cairan tubuh (darah, synovial dan getah bening) serta membangun kesadaran tentang bagaimana tubuh bergerak melalui ruang.

F. Terapi Pikiran

Penyembuhan dengan menggunakan terapi pikiran didapat dengan memadukan pikiran dan tubuh. Beberapa teknik yang dapat memadukan unsur *'body - mind'* adalah dengan meditasi dan *hypnoteraphy*.

Meditasi adalah kegiatan yang berfokus pada nafas, meditasi yang dapat dilakukan adalah dengan cara meditasi konsentrasi dan meditasi pikiran. Sedangkan *hypnoteraphy* adalah kegiatan membimbing pasien dalam kondisi *'trance'* untuk keperluan terapi / pengobatan.

BAB V

ASUHAN KOMPLEMENTER PADA IBU NIFAS DAN IBU MENYUSUI

A. Perawatan Masa Nifas Dalam Adat Budaya

Masa nifas dimulai dari lahirnya plasenta sampai dengan 42 hari post partum. Masa nifas sendiri dibagi menjadi 2 (dua) waktu yaitu masa nifas dini (puerperium dini) yaitu mulai dari lahirnya plasenta sampai dengan 2 jam post partum / masa observasi kala IV, setelah itu masa nifas dilanjutkan ke masa nifas lanjut (puerperium lanjut) yaitu mulai dari 2 jam post partum sampai dengan 42 hari (6 minggu).

Masa nifas merupakan masa yang penting, karena pada masa sering terjadi komplikasi yang dapat meningkatkan angka kesakitan bahkan angka kematian ibu dan bayi. Pada masa nifas risiko untuk terjadi perdarahan meningkat, sebagian besar kasus perdarahan terjadi pada masa post partum. Oleh karena penolong persalinan harus waspada dan dapat memastikan

bahwa uterus berkontraksi dengan baik agar tidak terjadi perdarahan.

Asuhan pada masa nifas di masyarakat Indonesia sangat dipengaruhi oleh budaya yang sangat beragam sesuai dengan adat istiadat daerah setempat. Tidak semua praktik kesehatan berbasis budaya memiliki nilai yang negative terhadap kesehatan, ada tradisi yang bernilai positif terhadap praktik kesehatan khususnya bagi ibu di masa nifas.

(1) Praktik Kesehatan Berbasis Budaya pada Masyarakat Aceh

Budaya dalam masyarakat Aceh memiliki pantangan dalam masa nifas, seperti : pantangan untuk meninggalkan rumah selama 44 hari, ibu diminta untuk berbaring pada suatu pembaringan yang ditinggikan dengan dasar yang diberi alas batu panas, badan ibu berbaring dalam posisi telentang dengan kaki yang dirapatkan, lengan tidak boleh terangkat sampai di atas kepala serta keluarganya menjaga supaya perempuan nifas tetap mengikuti petunjuk mengenai posisi kaki dan cara berbaring sekali-kali harus diubah supaya seluruh badan perempuan nifas itu dihangatkan. Adapun penghangatan badan dilakukan minimal 20 hari dan maksimal 44 hari. Menurut Swasono (2005)

seorang ibu nifas di daerah Aceh akan sangat dibatasi waktu untuk mandi, karena menurut kepercayaan orang Aceh semakin ibu berkeringat akan semakin bagus dalam pengeringan luka-luka jalan lahir.

Praktik perawatan ibu nifas pada masyarakat Aceh seperti yang telah disebutkan di atas tentunya memiliki kerugian dan keuntungan bagi ibu pada nifas yang menjalaninya. Praktik ibu nifas yang tidur di pembaringan secara terus menerus dalam waktu 44 hari tentu berpengaruh negative terhadap mobilisasi ibu nifas dan proses kembalinya fungsi organ ke keadaan sebelum hamil, namun ibu nifas juga mendapat manfaat dimana ibu memiliki waktu beristirahat lebih banyak dan dapat focus dalam mengurus bayinya.

Selain beberapa praktik asuhan masa nifas di atas, masyarakat Aceh juga menggunakan ramuan oral dan topical, yang digunakan melalui pijat / massage, kompres hangat (dengan bakar batu), dan budaya pantang terhadap makanan tertentu. Salah satu teknik ramuan oral yang digunakan dalam masyarakat Aceh pada masa nifas adalah dengan mengkonsumsi bahan-bahan herbal seperti kunyit, jahe, asam jawa dan

ramuan lainnya. Masyarakat di sana beranggapan bahwa tanaman herbal memiliki banyak manfaat dan dapat membantu memulihkan tenaga ibu pasca melahirkan dengan cepat, dapat menhangatkan tubuh, memperlancar pengeluaran lochea, mengurangi rasa nyeri bahkan untuk mempercepat penyembuhan luka pada jalan lahir. Terapi topical yang digunakan dengan menggunakan obat herbal, dimana bahan-bahan herbal tersebut dioleskan ke seluruh tubuh pada saat massage atau pada daerah-daerah tertentu seperti dahi atau kaki.

Tanaman herbal tidak hanya digunakan untuk memulihkan kondisi ibu secara fisik, tanaman ini digunakan juga oleh masyarakat Aceh karena dipercaya dapat melindungi keselamatan ibu dan bayi dari gangguan makhluk halus. Tanaman yang biasanya dipakai adalah bawang dan tanaman rempah-rempah seperti 'dlingo atau bangle'. Selain massage, praktik perawatan nifas tradisional lain yang digunakan oleh masyarakat Aceh dikenal dengan nama '*theethbate*' yaitu perawatan dengan menggunakan batu yang dibakar di atas tungku atau kompor kemudian setelah batu itu menjadi panas diletakkan di atas perut ibu, dan dibiarkan beberapa saat,

semakin lama batu bakar diletakkan di atas perut ibu maka semakin baik. Manfaat yang diperoleh dari terapi tersebut adalah untuk memperlancar pengeluaran lochea, dan mengembalikan elastisitas kulit. Dari sisi medis tentunya terapi ini tidak dianjurkan karena dapat berisiko menimbulkan luka bakar pada bagian abdomen / perut ibu karena tidak ada satuan waktu yang tetap berapa lama batu bakar tersebut diletakkan di atas perut ibu, terlebih jika dilakukan pada ibu nifas dengan riwayat persalinan dengan section secarea dengan bekas luka operasi di perut ibu.

Terapi pijat / massage yang dilakukan pada ibu nifas di Aceh, dilakukan oleh dukun bayi yang dilakukan pada hari ke-2 post partum bila ibu melahirkan per vaginam dan pada hari ke-7 post partum bila ibu melahirkan dengan section secarea. Terapi massage dibolehkan secara medis sepanjang tidak dilakukan pemijatan pada daerah perut dan sekitar genitalia ibu. Hal ini dengan pertimbangan pada masa nifas sedang terjadi proses involusi dan masih terjadi pengeluaran per vaginam berupa lochea. Apabila pemijatan dilakukan di daerah perut ibu akan mempengaruhi proses involusi dan berisiko

terjadi infeksi bila pemijatan dilakukan di daerah genitalia ibu.

Budaya pantang makanan yang ada di masyarakat Aceh tidak hanya berlaku untuk jenis namun porsinya juga, hal ini bertujuan untuk menjaga bentuk tubuh ibu, meningkatkan kualitas ASI dan menjaga kesehatan ibu dan bayi (misal agar bayi tidak alergi maka ibu dilarang makan makanan seafood, dan agar bayi tidak diare maka ibu dilarang makan makanan pedas). Makanan yang dipantang adalah jenis makanan dengan jenis gorengan, makanan pedas, buah-buahan yang mengandung gas seperti nangka dan durian, makanan seafood dan makanan dengan rempah-rempah seperti cabai dan lada. Secara medis, ibu pada masa nifas harus mendapat tambahan kalori sebanyak 200-500 kkal dari kebutuhan sebelum hamil. Ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi beraneka ragam makanan dengan memperhatikan menu yang seimbang. Ibu diharapkan mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein hewani yang terdapat pada telur, ikan, dan makanan jenis seafood lainnya untuk membantu penyembuhan luka (baik luka jalan lahir pada ibu dengan riwayat persalinan normal maupun luka bekas operasi

pada ibu dengan riwayat persalinan dengan *sectio secarea*). Adanya budaya berpantang pada makanan dan minuman tertentu akan berpengaruh pada produksi ASI.

Budaya berpantang yang lain di masyarakat Aceh adalah budaya berpantang aktivitas, dimana ibu nifas yang belum sampai 40 hari dilarang beraktivitas di luar rumah karena dipercaya akan diganggu oleh makhluk halus. Secara medis pembatasan aktivitas fisik ibu dapat diterima karena ibu pada masa nifas sedang mengalami berbagai proses perubahan dari masa hamil ke masa seperti sebelum hamil, termasuk juga perubahan peran ibu. Sehingga ibu pada masa ini disarankan untuk banyak beristirahat, lebih banyak waktu bersama dengan bayinya untuk dapat belajar mendalami perannya sebagai ibu, dan dengan ibu beristirahat dalam waktu yang cukup dapat membantu pemulihan kondisi ibu ke keadaan seperti sebelum hamil. Adanya kondisi yang demikian membuat petugas kesehatan khususnya bidan harus dapat lebih pro aktif untuk dapat melakukan observasi dan pemeriksaan keadaan ibu pada masa nifas. Salah satunya dengan menggunakan teknik kunjungan pada

masa nifas (KF) yang dilakukan minimal 3 kali pada ibu di masa nifas.

(2) Praktik Kesehatan Berbasis Budaya pada Masyarakat Jawa

Masyarakat Jawa (Jawa Tengah dan DIY) terkenal memiliki adat dan tradisi yang sangat dipatuhi oleh masyarakatnya. Karakteristik individu orang Jawa yang cenderung lebih '*nrimo*' (menerima) terhadap berbagai kondisi membuat masyarakat Jawa sangat mematuhi adat dan tradisi yang berhubungan dengan praktik kesehatan pada masa nifas.

Beberapa praktik kesehatan yang dilakukan oleh ibu pada nifas di daerah Jawa diantaranya adanya tradisi ibu nifas menggunakan bengkung / stagen / tubigrib. Bengkung adalah kain panjang yang digunakan untuk membebat perut ibu nifas, biasanya ukuran bengkung yang digunakan adalah dengan lebar 20 cm dan panjang 5 meter. Cara penggunaannya dengan melilitkan bengkung pada tubuh ibu nifas khususnya bagian perut sampai dengan kain bengkung tersebut habis terlilit di perut ibu.

Tujuan penggunaan bengkung secara tradisional adalah untuk mengembalikan bentuk perut ke bentuk sebelum hamil. Sehingga perut ibu nifas tidak akan menjadi besar dan lebar walaupun ibu sudah beberapa kali melahirkan. Selain itu, penggunaan bengkung dipercaya dapat membuat perut ramping dan kencang. Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka bengkung digunakan selama 40 – 100 hari (1,5 s/d 3 bulan).

Penggunaan bengkung secara medis masih pro dan kontra, ada kelompok ahli yang setuju dengan penggunaan bengkung di masa nifas dan ada pula yang kontra. Beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan penggunaan bengkung seperti penelitian oleh Benjamin,*et.all* (2014) menyebutkan bahwa penggunaan bengkung bermanfaat untuk memaksimalkan involusi uterus, memulihkan tonus otot abdomen, mengurangi nyeri punggung dan menyangga punggung ibu nifas sehingga dapat menjaga postur tubuh ibu. Selain itu, penggunaan bengkung bermanfaat juga pada abdomen dimana ibu akan mendapat kompresi atau tekanan pada perut sehingga membantu menyangga perut dan daerah lumbopelvic dengan memberikan sedikit tekanan pada otot tranversus

abdominis. Sehingga pada akhirnya akan membantu otot perut bekerja lebih sempurna. Otot perut yang lemah berpengaruh terhadap adanya keluhan nyeri punggung selama dan setelah hamil. Insiden nyeri punggung ibu nifas dapat diatasi dengan penggunaan bengkung. Hal yang harus diperhatikan ibu pada saat menggunakan bengkung adalah sebagai berikut :

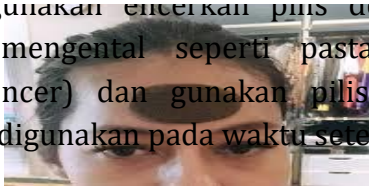
- ✓ Penggunaan bengkung jangan terlalu ketat karena dapat membuat ibu sesak nafas
- ✓ Pemakaian bengkung dengan durasi yang terlalu lama dalam sehari (idealnya bengkung digunakan 2 kali sehari yaitu setelah mandi pagi dan sore digunakan selama 4-6 jam)
- ✓ Ibu tidak rajin mengganti bengkung, jarang mengganti bengkung akan dapat mengakibatkan rasa gatal pada kulit ibu.
- ✓ Penggunaan bengkung dianjurkan dengan latihan fisik yang adekuat untuk membantu mengurangi insiden nyeri punggung pada ibu nifas



Gambar : penggunaan bengkung pada ibu nifas

Selain penggunaan bengkung, dalam masyarakat Jawa juga menggunakan terapi herbal secara oral dan topical dibalurkan atau ditempelkan di kulit ibu nifas. Penggunaan herbal secara topical pada ibu nifas salah satunya adalah dengan penggunaan pilis. Pilis mengandung bahan atsiri yang akan ditempelkan pada umumnya di dahi ibu, dan akan menyerap ke dalam kulit sehingga dapat mengurangi rasa sakit, menghilangkan pusing, dan dapat melancarkan peredaran darah pada ibu nifas. Manfaat lain penggunaan pilis adalah dapat memberikan efek tenang pada ibu nifas, mengelola stress dan membantu relaksasi. Pilis berbentuk pasta, ditempelkan di dahi ibu, adapun komposisi bahan yang terdapat dalam pilis adalah terdiri dari : temu giring (*curcuma hernaena val*), bangle (*zingiber cassumunar roxb*), kranglean (*Litsea Cuba Pers*), kulit jeruk purut (*Citrus Hystric DC*), Cengkih (*Eugenia Aromatic*), dan daun kemukus (*piper cubeba L*).

Hasil Penelitian tentang kandungan temu giring, dalam rimpang temu giring terdapat zat aktif yaitu minyak atsiri, monoterpen dan sekuiterpen. Zat tersebut selain berfungsi untuk membunuh cacing gelang (*ascaris*) juga berfungsi untuk membantu mengatasi perasaan cemas atau tidak tenang, jantung berdebar-debar, sembelit, dysentri, haid tidak teratur, menambah nafsu makan, meningkatkan stamina dan menghaluskan kulit. Sedangkan khasiat bangle adalah meluruhkan dahak, menurunkan panas, pembersih darah, obat cacing, dan peluruh kentut. Manfaat daun kemukus adalah untuk obat asma, batuk, mual, sakit perut, sesak nafas, penghangat badan, dan penghilang bau mulut. Adapun cengkih berkhasiat untuk sakit perut, sakit gigi, obat cacing, dan kandungan minyak atsiri pada cengkih dapat mengobati mual dan perut mulas. Cara membuat pilis adalah dengan memotong bahan-bahan tersebut menjadi posisi bahan dan menggilingnya, saat akan digunakan encerkan pilis dengan air sampai mengental seperti pasta (jangan terlalu encer) dan gunakan pilis di dahi, idealnya digunakan pada waktu setelah mandi sore.



Gambar : Penggunaan Pilis pada Ibu Nifas

Selain menggunakan pilis, ibu nifas di masyarakat Jawa juga menggunakan tapel yaitu campuran dari kapur sirih, jeruk nipis dan minyak kayu putih bermanfaat untuk memberikan rasa hangat di perut sehingga membuat usus bekerja atau berkontraksi lebih cepat sehingga angina yang ada didalam perut lebih cepat keluar. Selain itu, manfaat penggunaan tapel adalah untuk membuat kulit halus, terhindar dari keriput dan perut kembali langsing. Air kapur sirih dan daun sirih mempunyai manfaat anti selulit. Jangan terlalu banyak menggunakan kapur sirih dalam tapel karena jika kulit ibu sensitive akan mengakibatkan kulit ibu timbul luka bakar.

Cara penggunaan tapel pada ibu nifas tergantung dari proses persalinan yang telah dijalani oleh ibu, jika ibu melahirkan normal dapat menggunakan tapel segera setelah ibu memasuki masa nifas, namun pada ibu yang melahirkan dengan proses operasi saecar

maka tapel baru dapat digunakan pada saat setelah luka operasi sembuh. Cara penggunaan tapel sebagai berikut : campur 1 sendok makan kapur sirih, 2 sendok makan minyak kayu putih dan 2 butir jeruk nipis diaduk sampai rata dan dibalurkan ke perut. Gunakan tapel hingga 3 bulan setiap hari setelah mandi kemudian dilanjutkan dengan menggunakan bengkung / stagen.



Gambar : Tapel untuk Ibu Nifas

Penggunaan palem pada masa nifas dilakukan oleh masyarakat Jawa, palem adalah bedak yang berbentuk bulat dan padat terbuat dari jahe, pala kencur, tepung beras, lempuyang, temu giring, cengkih, adas pulowaras, minyak gandapura, kayu manis dan air secukupnya. Palem bermanfaat untuk melemaskan otot-otot badan yang kaku,

mengurangi risiko kaki kram, mengatasi kaki bengkak, kelelahan pada bagian kaki akibat kehamilan dan proses persalinan serta menghangatkan kaki sehingga peredaran darah menjadi lancar. Cara penggunaan parem adalah dengan mengencerkan tablet parem dengan sedikit air dan dioleskan di bagian yang diinginkan / seluruh tubuh. Ibu nifas yang memiliki kulit sensitive tidak dianjurkan menggunakan parem karena parem bersifat panas, hindari bagian-bagian tubuh tertentu untuk penggunaan parem yaitu payudara ibu dan perut karena kedua bagian tubuh ini sebagian besar terdiri dari lemak sedangkan parem bekerja pada bagian otot.

Selain penggunaan tanaman herbal dengan teknik topical seperti di atas, tanaman herbal juga digunakan oleh ibu nifas untuk mandi rempah, dimana ibu nifas akan mandi dengan menggunakan rempah-rempah (boleh dengan berendam atau mandi dengan cara mengguyurkan air mandi yang telah dicampur dengan rempah-rempah). Manfaat mandi rempah pada ibu nifas adalah untuk mengembalikan stamina dan vitalitas ibu nifas, merileksasikan tubuh, dan membantu ibu nifas menjadi lebih nyaman dan tenang.

Rempah yang digunakan untuk mandi rempah adalah daun sirih, secang, biji buah manjakani, kayu manis, bidara laut, pandan, akar wangi, batang cendana, selubung buah pala, pekak, biji kalebet, dan kapulaga.

Kontraindikasi mandi rempah pada ibu nifas adalah dengan kondisi sebagai berikut :

- ✓ Ibu nifas dengan luka perineum atau bekas luka operasi
- ✓ Ibu yang sedang menjalani terapi kulit dengan dokter
- ✓ Ibu dengan hipertensi
- ✓ Ibu dengan Diabetes Mellitus
- ✓ Ibu nifas yang masih mengeluarkan lochea
- ✓ Ibu hamil

Cara meracik rempah-rampah untuk mandi rempah pada ibu nifas adalah dengan mencampur semua bahan untuk mandi rempah ke dalam air panas, kemudian air disaring diambil airnya kemudian campurkan dengan air dingin pada bathtub dengan tingkat kehangatan air disesuaikan dengan selera ibu. Mandi rempah hasilnya akan lebih maksimal jika dibarengi dengan luluran dan diakhiri dengan menggunakan pelembab ke seluruh tubuh ibu.



Gambar : Mandi rempah untuk Ibu Nifas

(3) Praktik Kesehatan Berbasis Budaya pada Masyarakat Dayak Sanggau

Penduduk di kabupaten Sanggau terdiri dari berbagai suku dengan suku mayoritas adalah suku Dayak, Melayu dan Tionghoa. Masyarakat Suku Dayak Sanggau sebagian besar tinggal di daerah pedalaman yang sulit dijangkau dengan alat transportasi baik darat maupun sungai. Mata pencaharian suku ini sebagian besar adalah petani dan buruh perkebunan, sedangkan tingkat pendidikan mereka masih sangat rendah, sebagian besar tidak tamat SD. Masyarakat Suku Dayak Sanggau masih menjunjung tinggi adat istiadat yang terlihat pada terpeliharanya hukum dan lembaga peradilan adat. Melalui lembaga peradilan ini berbagai masalah sengketa internal dan eksternal yang timbul di masyarakat dapat diselesaikan. Uraian di atas mengindikasikan bahwa ada pratek budaya di dalam masyarakat yang dapat membahayakan kehamilan, persalinan dan nifas.

Pengetahuan masyarakat Dayak Sanggau tentang masa nifas meliputi aspek waktu, mobilisasi, obat-obatan, makanan dan hubungan seksual. Masyarakat Suku Dayak Sanggau tidak mengenal istilah nifas karena itu digunakan istilah masa setelah melahirkan. Menurut masyarakat Suku Dayak Sanggau lamanya masa nifas bervariasi ada yang menyatakan satu minggu, dua minggu dan satu bulan mereka tidak tahu secara pasti berapa lamanya masa nifas.

Pendapat masyarakat suku Dayak Sanggau tentang lama waktu setelah melahirkan ibu boleh beraktivitas juga bervariasi. Ada yang berpendapat jika sehat ibu dapat langsung bergerak, ada juga yang berpendapat setelah tiga hari baru boleh bergerak, tetapi sebagian besar menyatakan bahwa setelah melahirkan langsung dapat melakukan aktifitas seperti biasanya.

Pendapat mereka tentang obat-obatan cenderung pada ramuan tradisional yang diberikan oleh bidan kampung seperti minuman yang terbuat dari campuran tuak, liak(jahe) dan gula. Tujuannya agar badan hangat sehingga darah dan darah beku dapat cepat keluar dan air susu lancar. Namun ada juga yang minum kopi supaya badan hangat

dan tidak lemah. Selain minuman, mereka juga memberikan bedak yang terbuat dari kunyit, liak, dan kencur pada perut ibu dengan tujuan agar kandungan cepat kembali muda. Menurut masyarakat, makanan yang baik untuk ibu ibu nifas adalah makan nasi dicampur garam dan sayur daun bungkal, selain itu dapat ditambah ikan asin atau ikan teri.

Pada Masyarakat Dayak Sanggau juga terdapat budaya berpantang makanan, pantangan makanan dapat menurunkan asupan gizi ibu yang akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan produksi air susu. Hal tersebut tidak sesuai dengan panduan yang menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sayuran yang banyak mengandung vitamin A, buah, dan daging setiap hari serta banyak minum. Pada masa nifas ibu juga dianjurkan untuk nyandar yaitu duduk dengan badan tegak bersandar ke dinding dan kaki lurus, ini bertujuan mencegah darah putih naik ke kepala yang dapat menyebabkan ibu gila dan buta. Ini sejalan dengan penelitian di Kabupaten Serang dan Pandeglang yang menemukan hal yang sama. Posisi tersebut akan menyebabkan ibu merasa tidak nyaman

sehingga istirahat ibu menjadi terganggu, selain itu aliran darah menjadi tidak lancar yang berakibat pembengkakan pada kaki, dan terjadi tromboplebitis.

Pendapat masyarakat berkaitan dengan kegiatan seksual adalah masyarakat suku Dayak Sanggau tidak mempunyai konsep hubungan suami istri setelah melahirkan yang jelas. Hubungan suami istri bisa dilakukan, seminggu, dua minggu atau satu bulan setelah melahirkan dan tergantung pada keinginan suami istri. Praktek tersebut dapat menyebabkan infeksi pada masa nifas karena organ reproduksi wanita belum kembali normal sehingga gampang mengalami luka pada saat melakukan hubungan suami istri.

B. Aromaterapi Dalam Masa Nifas

Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bebauan dari tanaman yang memiliki aroma harum, gurih dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Minyak atsiri atau minyak esensial dapat diserap kedalam tubuh melalui kulit atau system penciuman. Aromaterapi yang dioleskan di kulit akan diserap melalui system integument masuk ke dalam system peredaran darah dan pada waktu yang bersamaan reseptor bau pada

hidung melalui neurotransmitter merangsang bagian otak yaitu amigdala dan hipokampus yang berfungsi sebagai pengatur emosi dan kenangan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisi, mengatur emosional dan mental.

Penggunaan aromaterapi masa nifas bertujuan untuk mengurangi kelelahan fisik dan mencegah terjadinya depresi post partum. Ibu dapat memilih salah satu jenis minyak aromaterapi yang disukai, atau meminta saran dari bidan untuk memilihkan yang paling tepat untuk kebutuhannya. Penggunaan aromaterapi pada masa nifas digunakan bersamaan pada waktu pijat / massage dan digunakan pada saat mandi. Jenis minyak aromaterapi yang disarankan untuk ibu nifas adalah dengan menggunakan lavender dan lemon yang dapat berfungsi untuk memberikan relaksasi dan rasa nyaman serta meningkatkan fungsi saluran pencernaan ibu pada masa nifas.

Penggunaan aromaterapi dapat juga dengan melalui inhalasi langsung dengan meneteskan 1-2 tetes esensial oil / minyak atsiri pada telapak tangan atau sapu tangan dan kemudian didekatkan pada hidung selanjutnya dihirup dalam-dalam. Selain dengan inhalasi langsung, dapat dengan menggunakan inhalasi menggunakan difusser, dimana 5-10 tetes

esensial oil / minyak atsiri dilarutkan dalam air yang telah disiapkan dalam difusser.

C. Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui yang berupa 'back massage' pada punggung ibu dengan tujuan untuk meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Pijat oksitosin merangsang produksi oksitosin oleh kelenjar hipofise posterior (neurohipofise). Oksitosin masuk pada system peredaran darah dan menyebabkan kontraksi sel-sel khusus (sel-sel mioepitel) yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Pada saat bayi menghisap, ASI di dalam sinus tertekan keluar ke mulut bayi. Gerakan ASI dari sinus ini disebut dengan 'let down refleks' atau pelepasan. Pada waktu yang bersamaan merangsang kelenjar adenohipofise sehingga prolactin masuk pada system peredaran darah dan menyebabkan sel-sel acinus dalam alveoleus memproduksi ASI (prolactin reflek).

Frekuensi dilakukan pijat oksitosin akan mempengaruhi produksi kadar hormone

prolactin ibu dan ASI. Menurut Hockenberry (2002) pijat oksitosin lebih efektif dilakukan sehari 2 kali pada pagi dan sore. Teori ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Biancuzzo (2003) yang menyatakan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan sehari 2 kali dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu post partum.

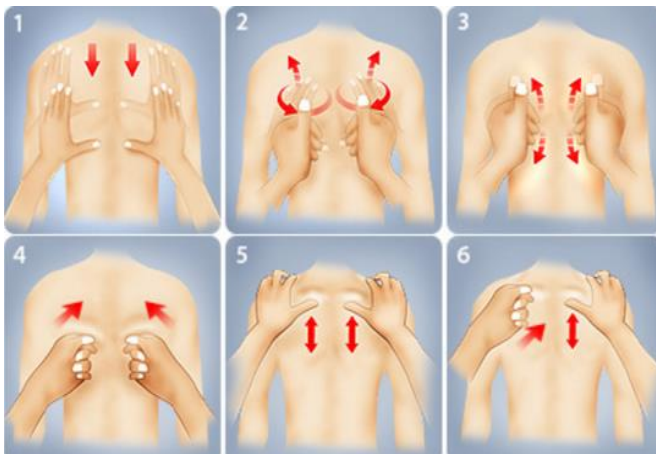
Pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan produksi ASI (kadar hormone prolactin) karena meningkatkan rangsangan pada impuls saraf afferent sehingga hormone oksitosin meningkat (letdown reflex) dengan peningkatan hormone tersebut akan memberikan umpan balik terhadap peningkatan hormone prolactin (prolactin reflek). Pijat oksitosin akan lebih efektif apabila dipadukan dengan perawatan payudara (breast care) pada ibu nifas dibandingkan apabila hanya dilakukan pijat oksitosin saja. *Breastcare* adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan pada saat menyusui dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.

Berikut ini adalah langkah-langkah pemijatan oksitosin :

- ✓ Buka pakaian atas ibu, anjurkan ibu untuk duduk bersandar dengan kepala ke depan lengan bersandar ke meja atau duduk memeluk sandaran kursi (untuk lebih nyaman gunakan bantal)
- ✓ Suami atau tenaga kesehatan (bidan) membantu memijat punggung ibu mulai dari tulang belakang leher (tulang yang paling menonjol di bagian bawah leher) sampai dengan sepanjang tulang belakang)
- ✓ Suami atau bidan memijat dengan menggunakan ibu jari atau kepalan tangan yang dapat dipilih sesuai dengan kenyamanan pasien
- ✓ Mulai melakukan pemijatan dengan cara memutar lakukan perlahan-lahan ke arah bawah hingga mencapai garis bra (tulang costae ke-5 dan ke-6), atau jika menginginkan dapat dilanjutkan sampai dengan pinggang
- ✓ Tekan agak kuat (jangan terlalu kuat) dengan membentuk gerakan lingkaran kecil menggunakan kedua ibu jari. Lakukan pemijatan mulai dari leher, turun ke tulang belikat. Umumnya pemijatan dilakukan selama 3 menit.



Gambar : Pijat Oksitosin



Gambar : Teknik Pemijatan pada Pijat Oksitosin

D. Hypno Breastfeeding

Proses menyusui tidak hanya dibutuhkan kesiapan fisik (*body*) ibu semata namun dibutuhkan juga adanya dukungan pikiran (*mind*)

dan jiwa (*soul*) ibu yang positif dalam menjalani masa nifas dan peran ibu untuk menyusui bayinya. Agar seorang ibu dapat menjalani peran dan fungsi sebagai ibu untuk menyusui bayinya maka ibu harus menyiapkan secara fisik dengan cara memperhatikan asupan nutrisi dan cairan yang masuk agar mendukung produksi ASI. Sedangkan persiapan pikiran ibu dapat mempersiapkan dirinya untuk dapat memiliki rasa percaya diri dan yakin bahwa ibu dapat menyusui bayinya dengan baik, produksi ASI akan mencukupi kebutuhan bayinya sehingga bayi akan tumbuh dengan sehat dan tidak rewel. Untuk persiapan jiwa ibu dalam proses menyusui bayinya maka ibu harus memiliki ketulusan niat untuk dapat memberikan ASI kepada bayinya, dan meyakini bahwa menyusui adalah proses yang menyenangkan bukan menjadi beban, sehingga ibu dan bayi dapat menjalani masa menyusui dengan bahagia.

Tugas seorang ibu setelah melahirkan adalah menyusui bayinya. Dimulai dari Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang dilakukan segera setelah bayi lahir sampai dengan 60 menit pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai dengan bayi berusia 6 bulan, dan tetap dilanjutkan pemberian ASI sampai dengan usia

anak mencapai 2 tahun dengan didampingi memberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Pada kenyataannya seringkali ibu menghadapi berbagai kendala dalam pemberian ASI eksklusif kepada bayinya, kendala yang sering ditemui adalah ibu tidak percaya diri bahwa dirinya mampu menyusui dengan baik sehingga seringkali ibu merasa ASI-nya kurang mencukupi seluruh kebutuhan gizi bayinya. Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan rendahnya pemberian ASI eksklusif diketahui banyak factor yang menyebabkan seorang ibu gagal dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sebagai berikut :

- ✓ Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, dimana ibu beranggapan bayi yang sering menangis dan sering menyusu kepada ibunya adalah indikasi bahwa bayi merasa lapar, ASI yang diberikan oleh ibu tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya sehingga ibu dengan mudahnya memberikan susu formula atau bahkan MP ASI sebelum waktunya
- ✓ Ibu merasa tidak percaya diri dengan produksi ASI-nya
- ✓ Kurangnya dukungan keluarga
- ✓ Kurangnya dukungan tenaga kesehatan

- ✓ Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi

Selain berbagai kondisi di atas, psikologis ibu juga memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi psikologis ibu dapat mempengaruhi kinerja dari hormone prolactin dan oksitosin, semakin ibu memiliki rasa percaya diri yang kuat, yakin akan kemampuan diri, dan ibu merasa tenang karena adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya, didukung oleh pengetahuan tentang ASI eksklusif yang baik maka menyusui akan menjadi hal yang menyenangkan bagi ibu dan bukan menjadi beban. Untuk mendapatkan ketenangan jiwa raga, memiliki kepercayaan diri dan keikhlasan dalam menyusui dapat dilakukan *hypno breastfeeding* pada ibu menyusui.

Hypno breastfeeding merupakan upaya alami yang dapat diusahakan oleh ibu pada masa menyusui dengan menggunakan energy alam bawah sadar agar proses menyusui menjadi nyaman dan lancar, ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Cara yang dapat dilakukan oleh ibu adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam kondisi rileks atau saat sedang

berkonsentrasi penuh pada suatu hal (kondisi hypnotis).

Hasil penelitian tentang *hypno breastfeeding* yang telah dilakukan oleh Rahmawati dan Prayogi pada tahun 2017 di Blitar, dimana dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah para ibu bekerja menunjukkan terjadi peningkatan produksi ASI 92% setelah ibu melakukan *hypno breastfeeding*. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Armini pada tahun 2016, *hypno breastfeeding* dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui. Berdasarkan hasil penelitian tentang *hypno breastfeeding* di atas dapat dikatakan bahwa *hypno breastfeeding* mampu memberikan solusi dalam stimulasi produksi ASI dan mampu mengatasi masalah-masalah ibu dalam menyusui.

Berikut ini diuraikan cara kerja *hypno breastfeeding* :

- ✓ *Hypno breastfeeding* mengurangi kecemasan dan stress pada ibu menyusui sehingga produksi ASI meningkat
- ✓ *Hypno breastfeeding* menghilangkan kecemasan dan ketakutan pada ibu menyusui sehingga ibu dapat focus kepada hal-hal yang positif

✓ *Hypno breastfeeding* dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui, sehingga ibu lebih yakin merasa lebih baik dan siap dalam menjalani perannya sebagai ibu menyusui



Hypno breastfeeding dilakukan dengan pakar *hypno breastfeeding* 1-2 kali setelah itu ibu menyusui dapat melakukannya sendiri di rumah. Hal yang harus disiapkan saat ibu melakukan *hypno breastfeeding* adalah : ruangan yang tenang, nyalakan music untuk relaksasi, siapkan aromaterapi sesuai dengan selera ibu, perhatikan panduan relaksasi otot, nafas dan pikiran. Gunakan kalimat afirmasi, contohnya : “*saya bisa merawat bayi saya dengan baik, ASI saya cukup untuk bayi saya, saya merasa rileks dan nyaman saat memerah ASI dan menyusui bayi*”.

E. Penggunaan *Laktogogum (Booster Asi)* Dalam Masa Menyusui

Impian besar seorang ibu menyusui adalah produksi ASI yang melimpah sehingga dapat mencukupi kebutuhan ASI bayinya, dalam beberapa kondisi seorang ibu merasa bahwa dirinya memerlukan nutrisi tambahan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang dipercaya dapat menambah produksi ASI (*Laktogogum / Booster Asi*).

Indonesia merupakan Negara terbesar kedua setelah Brazil yang memiliki sumber daya hayati termasuk diantaranya adalah tumbuhan yang dapat berfungsi sebagai terapi. Setiap daerah di Indonesia memiliki jenis *Laktogogum / Booster* Asi yang berbeda, contohnya orang Batak lebih mengenal daun bangun-bangun dan orang Jawa lebih mengenal daun katuk, jagung muda, jantung pisang, daun pepaya, daun kelor, dan masih

Nama <i>Laktogogum / Booster Asi</i>	Fungsi	Gambar
<p>Jamu Uyup-uyup</p>	<p>Jamu tradisional khas jawa yang terdiri dari bahan-bahan : kencur,jahe, bangle,lengkuas, kunyit, daun katuk,temulawak,cabe puyang, temugiring dan air secukupnya. Secara empiris jamu ini sudah digunakan secara turun temurun dari jaman dahulu dan terbukti dapat melancarkan ASI.</p>	
<p>Daun Bangun-bangun / daun jintan (coleus amboinicus)</p>	<p>Daun ini termasuk dalam tanaman aromatic karena memiliki aroma yang khas. Daun ini telah banyak digunakan di berbagai Negara untuk pengobatan. Daun bangun-bangun banyak digunakan oleh ibu-ibu di daerah Toba – Sumatera Utara saat menyusui untuk meningkatkan produksi ASInya. Sudah ada penelitian yang mendukung pemanfaatan tanaman ini sebagai <i>Laktogogum / Booster Asi</i>, dimana tanaman</p>	

	<p>ini banyak mengandung zat besi dan karotenoid, sehingga baik digunakan pada ibu menyusui.</p>	
<p>Daun katuk (sauropus androgynous)</p>	<p>Tanaman ini merupakan jenis <i>Laktogogum / Booster</i> Asi yang sudah sangat dikenal orang. Masyarakat jawa sering menggunakannya untuk meningkatkan produksi ASI. Secara empiris telah dilakukan penelitian, dan diketahui kandungan daun katuk adalah alkaloid, sterol, flavonoid dan tannin. Dan disimpulkan bahwa daun katuk ini dapat berfungsi sebagai <i>Laktogogum / Booster</i> Asi</p>	
<p>Daun kacang (Vigna Sinensis)</p>	<p>Daun kacang panjang memiliki potensi untuk menstimulasi hormone oksitosin dan hormone prolactin. Berdasarkan penelitian oleh Djama, 2018 didapatkan hasil bahwa daun kacang</p>	

	dapat mempengaruhi produksi ASI.	
Daun Adas	Tanaman ini sangat dikenal oleh masyarakat Jawa di sekitar lereng Merbabu sebagai tanaman obat dan sayuran. Daun ini dipercaya dapat memperlancar produksi ASI (menambah kuantitas) pada ibu menyusui.	
Daun dan buah papaya (carica papaya L)	Secara empiris daun dan buah papaya sangat bermanfaat untuk melancarkan produksi ASI. Secara teoritis air buah papaya muda memberikan efek meningkatkan jumlah dan diameter kelenjar payudara. Begitu juga dengan getah atau lateks dari buah papaya muda memiliki efek yang sama dengan hormone oksitosin pada uterus. Dalam proses menyusui hormone yang berpengaruh adalah hormone prolactin untuk memproduksi	

	ASI dan hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI.	
Daun kelor (Moringa oleifera)	Daun kelor banyak digunakan sebagai laktogogum pada masyarakat di daerah Sulawesi. Penelitian oleh Zakaria,et.all (2016) pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan tetapi tidak mempengaruhi kualitas ASI.	
Daun Pakis	Bagi ibu menyusui, daun pakis merupakan salah satu pilihan laktogogum yang dapat memperlancar ASI.	

Selain tanaman – tanaman di atas ada banyak lagi tanaman yang dianggap dapat meningkatkan produksi ASI.

F. Terapi Herbal Untuk Penyembuhan Luka Perineum

Indonesia adalah negara dengan kekayaan aneka ragam flora (tumbuhan) termasuk tumbuhan yang bermanfaat untuk pengobatan. Pada ibu nifas

seringkali ditemukan adanya masalah luka perineum sebagai akibat dari proses persalinan dengan robekan perineum. Berikut ini merupakan beberapa tanaman yang sering digunakan dalam praktik komplementer masa nifas khususnya dapat digunakan untuk menyembuhkan luka perineum sebagai berikut :

Tabel Terapi Herbal untuk Penyembuhan Luka Perineum

Nama Tanaman Herbal	Fungsi	Gambar
Daun sirih (piper battle)	Penelitian menunjukkan bahwa air rebusan daun sirih (piper battle) efektif terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.	
Lidah Buaya	Penyembuhan luka perineum dengan menggunakan lidah buaya dan calendula salep dapat mempercepat penyembuhan luka episiotomy setelah melahirkan 5 hari.	

<p>Lavender</p>	<p>Berfungsi untuk penyembuhan rasa nyeri dengan menggunakan lavender esensi inhalasi yang merupakan bagian dari pengobatan analgesic multimodal disamping pengobatan analgesic tunggal</p>	
<p>Jintan Hitam (Nigella Sativa)</p>	<p>Penelitian Yuniarti, 2018 tentang efektifitas salep jintan hitam pada proses penyembuhan luka perineum.</p>	
<p>Kayu Manis</p>	<p>Penelitian tentang efek salep kayu manis 2% pada nyeri perineum dan proses kesembuhan luka episiotomy menunjukkan hasil bahwa kayu manis dapat digunakan untuk mengurangi nyeri perineum dan mempercepat penyembuhan luka episiotomy.</p>	

G. *Post Natal Yoga (Yoga Ibu Nifas dan Menyusui)*

Yoga merupakan cara yang bagus untuk membantu tubuh dan pikiran sembuh dari tekanan fisik dan mental pada masa pasca melahirkan. Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang paling sering bersinggungan dengan pasien ibu nifas harus senantiasa mengingat prinsip pelayanan pada setiap pasien ibu nifas sebagai individu secara utuh dari aspek bio, psiko, sosio, kultural yang memiliki karakteristik berbeda antara satu dengan lainnya. Seorang ibu nifas memiliki waktu pemulihan yang berbeda antara satu dengan lainnya tergantung pada pengalaman proses melahirkan yang telah dialami, trauma pada perineum, kondisi fisik sebelum melahirkan dan tipe kelahiran (melahirkan per vaginam atau dengan section secarea).

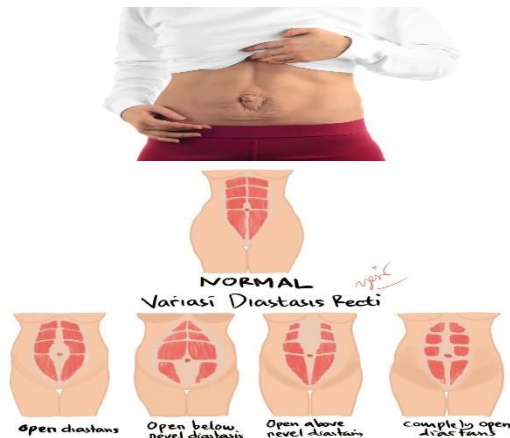
Masa nifas merupakan masa kebahagiaan bagi seorang ibu karena pada masa ini ibu telah bertemu dengan bayinya yang selama 40 minggu berada dalam perutnya, ibu merasa terbebas dari ketidak nyamanan kehamilan yang ia rasakan sepanjang masa kehamilan dengan keluhan yang berganti-ganti sesuai dengan trimester kehamilan ibu. Namun selain rasa bahagia yang dimiliki ibu, ia juga mengalami masa kebingungan, kelelahan dan rasa belum sepenuhnya terbebas dari kelelahan. Pada saat ini belum benar-benar kembali pada

masa kebugaran secara total, adakalanya seorang ibu dapat mengalami '*post partum blues*' sebagai akibat dari adanya kelelahan fisik dan mental ibu. Hal inilah yang mendorong seorang ibu pada masa nifas membutuhkan aktivitas yang dapat memberikan kebugaran fisik dan mental pada ibu nifas.

Post natal yoga / yoga pada masa nifas adalah aktivitas yoga pada masa nifas dengan gerakan teknik '*vinyasa*' / bergerak secara mengalir yang diperuntukkan bagi ibu pasca persalinan yang sehat dan boleh melakukan aktivitas yoga. Hal yang perlu diingat oleh ibu nifas yang melakukan yoga post natal adalah bahwa dalam masa nifas dan menyusui ibu masih mengeluarkan hormone relaksin, hormone ini akan habis saat ibu 5 bulan setelah melahirkan pada ibu yang tidak menyusui dan 9 bulan setelah ibu selesai menyusui (menyapih) pada ibu yang menyusui. Karena ibu masih memiliki hormone relaksin yang aktif diproduksi maka ibu harus melindungi bagian persendian dari tekanan atau gerakan yang berisiko untuk menggerus hormone relaksin dalam tubuh karena dapat menimbulkan risiko osteoporosis lebih cepat pada ibu menyusui.

Berikut ini diuraikan tentang panduan berlatih yoga bagi ibu setelah melahirkan secara normal / pervaginam :

- (1) Hanya peregangan lembut harus dilakukan sampai ada penurunan substansial dalam perdarahan (biasa sekitar 2-4 minggu post partum setelah melahirkan per vaginam), pada masa ini ibu nifas diperbolehkan untuk “back to the matt) gerakan yoga dilakukan pada masa ini adalah yang ringan-ringan saja.
- (2) Jika perdarahan meningkat dengan aktivitas, ibu nifas perlu memperhatikan aktivitasnya lagi di masa nifas, ibu harus menurunkan intensitas aktivitasnya
- (3) Bila ibu nifas memiliki riwayat diastasis recti, maka ibu harus berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan dan menghindari pose yang akan membuat kondisinya lebih parah.



Gambar Diastasis Rectii dan Variasinya

(4) Ibu nifas harus memulai melakukan latihan yoga pada masa nifas 15 menit sehari secara bertahap untuk membangun berlatih

Jika ibu telah memutuskan untuk mendapatkan proses persalinan dengan saecar maka panduan berlatih yoga bagi ibu setelah melahirkan secara saecar sebagai berikut :

- (1) Yoga post natal dapat dilakukan pada ibu post section yang telah berusia 6-8 minggu post partum
- (2) Proses yang meregangkan daerah insisi harus dihindari sampai insisi sembuh
- (3) Hal yang harus diperhatikan pada yoga post natal adalah jika pose yoga merasa tidak nyaman maka pose tersebut harus dihindari.

Kontra indikasi dilakukan post natal yoga adalah :

- (1) Ibu pasca persalinan dengan komplikasi nifas
- (2) Ibu pasca persalinan SC dengan riwayat re-heacting

Adapun manfaat post natal yoga adalah :

- (1) Menguatkan kembali otot pamggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik
- (2) Merilekskan dan menyamakan kembali sekiatran leher dan kedua bahu

- (3) Memperbaiki postur
- (4) Meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh
- (5) Mengurangi stress dan ketegangan tubuh, kembali menghadirkan rileksasi dalam tubuh
- (6) Menambah kesabaran dan ketenangan dalam diri
- (7) Membuat ibu pasca persalinan menjadi lebih bahagia menjalani peran barunya sehingga bonding antara ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat
- (8) Membantu mengembalikan ke bentuk tubuh semula.

Post natal yoga menitik beratkan kepada pengembangan vitalitas tubuh ibu pasca persalinan ke kondisi semula. Sehingga banyak gerakan di dalam post natal yoga adalah gerakan yang bersifat relaksasi dan bersifat menambah kelenturan / fleksibilitas pada tubuh bagian bawah (lower body) dan fleksibilitas bagian belakang tubuh.

Berikut ini adalah gerakan yang harus dihindari dalam gerakan post natal yoga sebagai berikut :

- (1) Dalam minggu-minggu awal pasca persalinan normal (minggu ke 6 bagi persalinan normal

atau minggu ke-8 bagi persalinan SC) tidak disarankan untuk melakukan gerakan penguatan otot perut terlalu memeras perut. Contoh tidak disarankan gerakan full boat pose atau navasana

- (2) Tidak disarankan gerakan untuk pose twist / memuntir yang terlalu dalam, tidak disarankan dilakukan di minggu-minggu awal kelas post natal yoga

Prinsip gerakan post natal yoga adalah sebagai berikut :

- (1) Gerakan *balancing* : untuk menciptakan dan meningkatkan keseimbangan tubuh
- (2) Gerakan memperkuat otot dasar panggul dan perut
- (3) *Bounding* : gerakan yang dilakukan sederhana dan dapat mempererat *bonding*
- (4) Memperkuat tulang belakang : gerakan yang dilakukan untuk memperkuat tulang belakang.

BAB VI

ASUHAN KOMPLEMENTER PADA BAYI DAN BALITA

Perkembangan trend perawatan khusus bayi dan balita saat ini mengalami perkembangan yang pesat salah satunya dengan menggunakan terapi SPA. Terapi SPA (*Solus Per Aqua*) merupakan terapi dengan menggunakan terapi air, biasanya dalam penerapannya terapi SPA dipadukan dengan terapi sentuh (*touch teraphy*) menggunakan pijatan (*massage*). Konsep terapi SPA yang diterapkan dalam asuhan pada bayi dan balita didasarkan pada kondisi bayi selama di dalam kandungan ibu yang berada dalam air ketuban yang hangat dan gelap selama 9 bulan setelah lahir harus berhadapan dengan suhu yang dingin. Melalui SPA bayi dan balita dapat merasakan relaksasi untuk menghilangkan stress pada bayi dan balita serta meningkatkan proses tumbuh kembang bayi dan balita.

A. Pijat Bayi (*Baby Massage*)

Pijat bayi (*baby massage*) di Indonesia telah secara turun menurun telah dipraktikkan. Pijat bayi tradisional yang selama ini dipraktikkan hanya ditujukan untuk penyembuhan penyakit dan terkadang disertai dengan jamu. Karen ditujukan untuk menyembuhkan penyakit maka pijat ini sering

dilakukan dengan paksaan, akibatnya bayi menangis keras dan meronta-ronta. Sehingga setelah dipijat bayi lelap karena kelelahan menangis, bukan karena rileks akibat pemijatan (massage). Dalam pijat tradisional sering menggunakan bahan yang tidak terjamin aman untuk kulit bayi, misalnya dengan menggunakan parutan jahe dan bawang, atau daun-daunan yang dihancurkan. Ramuan ini mengandung minyak atsiri yang dapat menyebabkan gatal, panas atau perih pada kulit bayi.

Dalam perkembangannya, terapi pijat pada bayi menjadi terapi pijat modern, dimana dalam terapi pijat modern tanpa menggunakan jamu atau obat apapun. Hanya menggunakan baby oil yang terbuat dari buah atau tumbuhan seperti minyak bayi, minyak zaitun murni, minyak kelapa vco, dan minyak biji anggur. Pijat bayi modern ini dapat dilakukan oleh orang tua, pengasuh, dan terapis yang dilatih oleh *instructor professional* bersertifikat. Pijat bayi ini memadukan antara ilmiah, kesehatan, seni, kasih dan sayang. Berbeda dengan pijat bayi tradisional, pijat modern menunggu kesiapan bayi. Sehingga bayi dipijat dalam kondisi yang tenang dan menyenangkan tanpa adanya paksaan bahkan tangisan bayi. Hal ini akan membuat bayi senang sehingga bayi menjadi santai dan tidur pulas karena puas dan nyaman.

Dikutip dari Nurulita Dewi seorang ahli rehabilitasi medik dari *Grow Up Clinic*, pijat dapat memberikan manfaat yang luar biasa bagi seorang anak mulai dari bayi sampai remaja, antara lain :

- (1) Melancarkan system peredaran darah
- (2) Menstimulasi saraf otak dan melatih respon saraf
- (3) Meningkatkan daya tahan tubuh dan system imun
- (4) Meningkatkan nafsu makan dan berat badan
- (5) Mengurangi stress dan tekanan
- (6) Mengurangi nyeri
- (7) Memperbaiki gangguan tidur
- (8) Memperbaiki pencernaan
- (9) Meningkatkan kenyamanan psikologis
- (10) Meningkatkan kesadaran bayi atas tubuhnya
- (11) Meningkatkan kemampuan sensoris
- (12) Meningkatkan massa otot
- (13) Meningkatkan ASI
- (14) Memperbaiki gangguan belajar dan meningkatkan konsentrasi
- (15) Meningkatkan nafsu makan dan berat badan bayi
- (16) Memperbaiki pernafasan
- (17) Membuat rasa nyaman dan mengurangi emosi

Pijat bayi merupakan aktivitas yang banyak memiliki manfaat untuk memberikan relief, relaksasi,

interaksi dan stimulasi kepada bayi, berikut ditampilkan gambar tentang manfaat pijat bayi :

Gambar : *The Benefit of Baby Massage*



Beberapa hasil penelitian yang menjelaskan tentang manfaat baby massage adalah sebagai berikut :

(1) Manfaat *baby massage* dalam memperbaiki pola tidur

Bayi yang dipijat kurang dari 15 menit akan merasa lebih rileks dan lebih nyaman dan akan tertidur lelap dan lebih lama, apabila bayi mendapatkan waktu tidur yang cukup dengan lelap maka pertumbuhan dan perkembangan bayi akan semakin baik. Banyak penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi sebagai berikut :

- ✓ Penelitian yang dilakukan oleh 'touch research institute' Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu akan memberikan hasil tidurnya lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik dari pada sebelum dilakukan pemijatan.
- ✓ Pijat pada bayi mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun.

Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi. Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama.

- ✓ Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan.

(2) Manfaat pijat bayi dalam merangsang dan menyeimbangkan hormone oksitosin

Manfaat lain dari pijat bayi adalah untuk membantu merangsang dan menyeimbangkan hormone-hormon kortisol dan oksitosin, saat ibu memberikan pijatan pada tubuh bayi akan menyebabkan hormon kortisol (hormone stress) yang ada di dalam tubuh bayi berkurang. Dengan adanya penurunan hormone stress dalam badan bayi akan menyebabkan bayi lebih riang dan tidak suka menangis.

Terapi pijatan akan mengakibatkan produksi hormone oksitosin meningkat. Hormone ini akan

merangsang rasa nyaman dan kasih sayang sehingga terjalin ikatan psikologis yang kuat antara ibu dan bayinya. Oleh karena itu, setiap sentuhan yang bayi rasakan akan ditangkap sebagai bentuk kasih sayang dari ibunya.

- (3) Manfaat pijat bayi terhadap perbaikan imunitas bayi dan balita, dan menstimulasi enzim-enzim yang ada di dalam perut bayi

Pijat bayi dapat meningkatkan imunitas bayi dan anak, dimana terapi pijat dapat meningkatkan produksi *leukosit* (sel darah putih) yang dapat meningkatkan daya taha tubuh bayi sehingga bayi menjadi lebih sehat. Pijat akan menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh bayi akan lebih optimal.

- (4) Manfaat pijat bayi terhadap rangsangan saraf dan kulit.

Memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan rangsangan saraf dan kulit bayi.

- (5) Manfaat pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan bayi

Memijat bayi secara teratur dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan nafsu makan bayi. Pijatan pada perut bayi akan meningkatkan produksi hormone gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses

penyerapan makanan. Pada bayi yang secara rutin dipijat akan meningkatkan produksi kedua hormone ini sehingga menyebabkan nafsu makan dan penyerapan makanan meningkat. Nafsu makan meningkat akan mengakibatkan berat badan bayi dan anak meningkat pula.

- (6) Manfaat pijat bayi terhadap kelancaran peredaran darah dan menguatkan otot-otot bayi

Pijat bayi akan meningkatkan kelancaran peredaran darah dan menguatkan otot-otot bayi, sebuah penelitian membuktikan bahwa bayi premature yang diberi pijatan mengalami kenaikan berat badan 2x lipat dari pada bayi yang tidak diberi pijatan, selain itu mereka lebih aktif dan tanggap sehingga mampu bebas dari perawatan rumah sakit yang lebih cepat pula.

- (7) Manfaat pijat bayi untuk mengurangi keluhan kembung dan kolik

Bayi yang aktif akan memiliki gerakan yang banyak dan terjadi ketegangan otot-otot sehingga membuat lebih mudah kembung, pijatan yang teratur dan lembut akan melemahkan otot-otot yang tegang

- (8) Manfaat pijat bayi terhadap perkembangan motoric kasar bayi

Terapi pijatan yang teratur akan memberikan stimulasi motoric kasar. Motorik kasar bayi akan berkembang dengan baik membutuhkan

keseimbangan dan koordinasi antara anggota tubuh dengan otot-otot besar seperti otot lengan dan otot tungkai. Dengan melalui terapi pijatan dan terapi air (SPA) memungkinkan bayi untuk dapat mengeksplorasi tubuhnya sehingga otot-otot bayi akan mendapatkan stimulus perkembangan secara optimal

- (9) Manfaat pijat bayi terhadap perkembangan motoric halus bayi.

Pijat bayi berhubungan dengan keterampilan fisik bayi yang melibatkan otot kecil dan koordinasi dengan mata dan tangan, stimulasi dilakukan dengan cara mengajak bayi bermain, berbicara dan melakukan kegiatan yang dapat memberikan stimulasi pada gerakan tangan bayi

- (10) Manfaat pijat bayi terhadap perkembangan otak bayi secara optimal.

Pijat bayi bermanfaat terhadap perkembangan otak bayi secara optimal, melalui gerakan pemijatan. Pada saat bayi dipijat terjadi stimulasi dari adanya gerakan sentuhan pada pijatan, sentuhan ini akan merangsang tumbuh kembang fisik dan otak bayi dan dapat menstimulasi sinapsis yang akan sering diaktifkan sehingga menjasi semakin kuat, pertumbuhan otak bayi pun akan semakin optimal.

- (11) Manfaat pijat bayi dalam mempengaruhi personal sosial yang dalam hal ini adalah interaksi sosial.
- (12) Manfaat pijat bayi terhadap kemampuan bahasa/ linguistic bayi sesuai dengan tahap perkembangan usianya.

Pijat bayi memberikan stimulasi pada kemampuan bahasa /linguistic bayi. Pada saat dilakukan pemijatan akan terjadi komunikasi baik verbal maupun non verbal antara ibu / terapis dengan bayi. Pada saat ibu / terapis memijat dianjurkan untuk mengajak bayi berbicara menjelaskan kegiatan yang dilakukan diiringi dengan ekspresi muka seperti tersenyum dan tertawa. Kegiatan ini akan memberikan stimulasi perkembangan sel sensorik pada kemampuan bahasa / linguistic bayi baik secara verbal dan non verbal. Bayi akan lebih dini mengenal tentang ungkapan emosi dalam bahasa kasih sayang melalui ekspresi.

- (13) Manfaat pijat bayi terhadap kesehatan organ tubuh dan optimalisasi kemampuan organ sensoris.

Pijat bayi bermanfaat terhadap kesehatan organ tubuh dan optimalisasi kemampuan organ sensoris, dalam pijat bayi terdapat stimulasi pada titik-titik acupressure yang berhubungan dengan fungsi indera peraba, penciuman, penglihatan,

pendengaran serta terhadap keseimbangan. Treatment SPA juga sangat bermanfaat terhadap kesehatan bayi, terapi SPA akan mengkondisikan bayi terhadap keseimbangan dan koordinasi gerak bayi karena adanya gravitasi air yang tidak terlalu besar sehingga dapat melatih otot-otot lebih efektif.

Treatment baby massage modern adalah terapi pemijatan yang meminimalkan adanya trauma yang dapat timbul selama atau setelah proses pemijatan dilakukan. Untuk menghindari hal ini, ibu atau terapis perlu memperhatikan karakteristik dari bayi yang akan diberikan *treatment massage*, salah satu diantaranya adalah bayi harus benar-benar dalam kondisi siap, tenang dan nyaman berada di lingkungan *treatment*. Karakteristik yang ditunjukkan bayi pada saat dilakukan pemijatan antara lain '*cues, reflex* dan perilaku'. Berikut ini merupakan gambaran ekspresi bayi yang menggambarkan bayi siap menerima atau menolak dilakukan pemijatan :

Tabel : Ekspresi Bayi pada Saat Treatment Pijat Bayi

Ekspresi Bayi	Kontak Mata dan Ekspresi Wajah	Suara	Body Language
Menerima	<ul style="list-style-type: none"> • Mata terbuka dan cerah • Menoleh ke kanan dan kiri kemudian kembali ke 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengoceh, tertawa, tersenyum, kadang menghisap tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Telentang dengan nyaman dan tenang • Gerakan lembut pada

	<p>depan dan tersenyum</p> <ul style="list-style-type: none"> Melihat langsung ke orang tua/terapis dengan wajah dan mata yang beseri 		<p>tangan dan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> Berusaha meraih orang tua, ada kontak mata dan tersenyum <i>Open body language</i>
Menolak	<ul style="list-style-type: none"> Mata terpejam dalam kondisi sadar, menguap atau mengantuk Memalingkan muka dan menggulingkan kepala Badan kaku 	<ul style="list-style-type: none"> Cegukan, kemerahan pada bagian tubuh dan menangis 	<ul style="list-style-type: none"> Berusahan merangkak pergi menjauh atau berputar Gerakan tak terkontrol dan rewel Selalu menjauhi saat dipegang, badan kaku dan kaki menendang <i>Close body language</i>

Pada saat ibu atau terapis melakukan *Treatment baby massage* harus memperhatikan kondisi bayi, berikut ini merupakan kondisi yang dapat dialami oleh bayi pada saat akan dilakukan pijat bayi :

- (1) Bayi siap dipijat
 - (a) Kontak mata
 - (b) *Awake*
 - (c) *Alert*
 - (d) Mengoceh
 - (e) Tangan terbuka

- (f) Tersenyum
- (g) Kaki menggosok
- (h) Santai
- (i) Semangat
- (j) Meraih /menggapai
- (2) Bayi tidak siap dipijat /menolak
 - (a) Tidak ada kontak mata
 - (b) Mengantuk
 - (c)Menangis
 - (d) Tangan digenggam
 - (e) Kepala memutar balik
 - (f) Ketegangan
 - (g) Kulit berbintik-bintik
 - (h) kekakuan

Terapi baby massage menggunakan minyak untuk mengurut / *oil massage*. Berdasarkan rekomendasi dari IMIS minyak yang digunakan untuk pijat bayi adalah minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan / bahan organik yang tidak berbau, tidak berasa, simple, proses pengolahan dengan menggunakan teknik '*cold press oil*' misalnya dengan menggunakan minyak dari biji anggur, bunga matahari, minyak kelapa atau dengan minyak dari buah almond. Secara biokimiawi minyak tersebut sesuai dengan kondisi bayi sehingga mudah dicerna dan mudah berasimilasi dengan kulit, sehingga tidak berbahaya apabila tertelan oleh bayi. Yang paling dianjurkan adalah minyak / oil dari bahan

biji anggur atau *greep seed oil* karena memiliki PH yang sesuai dengan PH kulit bayi sehingga tidak mengiritasi.

Minyak / oil yang harus dihindari adalah minyak yang terbuat dari bahan-bahan berikut ini :

- (1) Minyak yang mengandung bahan kimia, berbau dan berparfum
- (2) Minyak sintetis atau minyak mineral berbahan dasar petrol (bensin)
- (3) Esensial oil (minyak atsiri) yang berasal dari tanaman tertentu (tanaman obat)

Minyak dengan bahan-bahan di atas tidak cocok untuk kulit bayi karena konsentrasinya yang terlalu pekat dan baunya terlalu menyengat serta terlalu menstimulasi otak dan sel-sel tubuh.

Sebelum melakukan terapi pijat bayi seorang ibu atau terapis harus mempersiapkan beberapa peralatan dan lingkungan, antara lain:

- (1) Waktu yang tepat

Waktu yang paling tepat dilakukan pijat bayi adalah pada saat bayi menunjukkan respon “siap” untuk dipijat. Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan sesuai dengan keinginan orang tua. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini :

- (a) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru
 - (b) Malam hari, sebelum tidur, waktu ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.
- (2) Ruangan
- Dibutuhkan ruangan yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas bagian kepala bayi, tidak bising dan *design* ruangan *treatment* yang menarik.
- (3) Persiapan alat
- (a) Alas yang empuk dan lembut
 - (b) Handuk atau lap, popok dan baju ganti
 - (c) Minyak untuk memijat
 - (d) Ais hangat, waslap dan tissue
- (4) Persiapan pemijat
- (a) Pemijat mencuci tangan sebelum memijat bayi dan pastikan kuku pemijat harus pendek
 - (b) Cincin, jam tangan, atau barang yang berpotensi melukai bayi harus dilepas
 - (c) Alat komunikasi sebaiknya diposisikan dalam mode 'silent' atau dimatikan
 - (d) Usahakan terapis dalam kondisi fit
- (5) Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat bayi
- (a) Sebelum memijat, terapis harus melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki, hal ini dilakukan untuk memastikan bayi tidak ada memar ataupun luka

- (b) Memandang mata bayi, disertai dengan pancaran kasih sayang
- (c) Pada saat melakukan treatment usahakan terapis mengiringi dengan menyanyikan lagu atau memutarakan lagu-lagu yang tenang / lembut
- (d) Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap menambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila terapis sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan
- (e) Sebelum dilakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin.
- (f) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena pada umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki
- (g) Tanggap pada isyarat yang diberikan oleh bayi, bila bayi menangis cobalah untuk menenangkan bayi sebelum melakukan atau melanjutkan pemijatan. Bila bayi menangis lebih kuat hentikan pemijatan sementara karena mungkin bayi berharap untuk digendong, disusui atau sudah sangat ingin tidur.
- (h) Hindarkan mata bayi dari oil massage

- (i) Libatkan orang tua dalam proses pemijatan agar bayi lebih tenang dan terjalin hubungan yang baik antara orang tua dan bayi serta terapis
- (j) Pijat bayi sebaiknya dilakukan oleh orang tua bayi sendiri, untuk mempererat *bounding*.
- (k) Hindari memijat bayi setelah selesai menyusui atau setelah makan
- (l) Hindari membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- (m) Hindari memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- (n) Hindari memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
- (o) Hindari memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

Teknik pijat bayi merupakan ilmu yang sangat mudah dipelajari oleh siapa saja termasuk orang tua dan orang-orang terdekat bayi (misal : nenek, kakek, atau *baby sitter*). Setelah teknik-teknik dasar selesai dipelajari, pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing bayi maupun masing-masing pemijatnya. Tidak ada teknik atau cara pijat yang baku, setiap individu dapat melakukan sesuai teknik, cara dan keinginannya yang khusus dan tersendiri. Susunan / urutan bagian tubuh yang akan dipijat juga disesuaikan secara individual sesuai dengan kesukaan bayi, dianjurkan dimulai dari kaki

bayi karena bayi lebih dapat menerima pemijatan dari bagian kaki.

Orang tua bayi dapat melakukan pemijatan kepada anaknya, khususnya ayah dapat mempraktikkan pijat bayi kepada anaknya. Dewasa ini banyak para ayah yang ingin berperan dalam merawat bayinya meskipun pada umumnya mereka hanya memiliki waktu yang sangat terbatas karena kesibukannya mencari nafkah. Selain itu beberapa ayah merasa canggung untuk ikut merawat bayinya karena adanya stigma di masyarakat bahwa tugas mengurus anak-anak dan rumah tangga adalah tugas istri saja. Dengan ayah berperan dalam melaksanakan praktik pijat bayi kepada bayinya, akan mendorong seorang ayah untuk memulai peran dalam merawat bayinya. Pijat adalah bentuk upaya pemeliharaan kesehatan yang sangat disenangi oleh para ayah. Dengan melakukan pemijatan akan terbuka kesempatan bagi seorang ayah untuk menjalin kontak batin dengan bayinya. Para ayah yang melakukan pemijatan pada bayinya akan mengingat hal ini sebagai pengalaman yang sangat menyenangkan dan membanggakannya. Penelitian di Australia membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh ayahnya mempunyai kecenderungan berat badannya naik dan hubungan (*bonding*) dengan ayah akan menjadi lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat oleh ayahnya.

Pemijatan tidak hanya dianjurkan dilakukan oleh ayah saja namun juga dianjurkan dilakukan oleh nenek dan kakek si bayi. Pada salah satu penelitian yang meneliti sekelompok 'nenek dan kakek' yang dengan sukarela memijat bayi-bayi yang terlantar yang berusia antara 3-18 bulan. Penelitian tersebut membuktikan bahwa para kakek dan nenek tadi mendapat keuntungan yang lebih banyak dari kegiatan memijat bayi tersebut. Dari pendataan pada kakek dan nenek yang ikut berpartisipasi dalam penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut :

- ✓ Ketegangan kakek dan nenek berkurang
- ✓ Terjadi peningkatan rasa percaya diri, disarming terjadinya perubahan cara hidup mereka antara lain ditandai dengan berkurangnya frekuensi kunjungan ke dokter dan mereka dapat melakukan hubungan sosial yang lebih banyak
- ✓ Denyu nadi mereka menjadi lebih rendah dan mereka juga menjadi lebih rileks.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemijatan bayi yang dilakukan oleh nenek dan kakek tidak hanya bermanfaat bagi bayi saja namun juga untuk nenek dan kakek yang mempraktikkan banyak mendapatkan manfaat dari praktik tersebut. Nenek dan kakek dapat mempraktikkan pemijatan kepada cucunya, bahkan seringkali lebih terampil dan sensitive dalam melakukannya. Hal ini kemungkinan

karena ada kaitannya dengan pengalamannya terdahulu dalam menangani anak-anaknya.

Prinsip pemijatan bayi disesuaikan dengan usia bayi, berikut ini hal yang harus diperhatikan pada cara pemijatan sesuai dengan usia bayi :

- ✓ Pada bayi usia 0-1 bulan, disarankan gerakan pemijatan lebih mendekati usapan-usapan halus, sebelum tali pusat sebaiknya hindari pemijatan di daerah perut
- ✓ Pada bayi usia 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat
- ✓ Pada bayi usia 3 bulan – 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

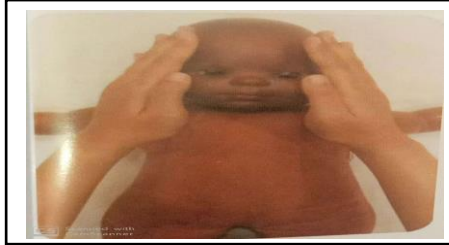
Sebelum memulai tindakan baby massage penting bagi orang tua atau terapis yang akan melakukan *baby massage* untuk memahami dan melakukannya sesuai dengan prosedur. Berikut ini diuraikan teknik *baby massage* :

(1) Teknik '*Initial Touching*'

Hal yang dilakukan dalam tahapan ini adalah :

- ✓ Memohon izin dengan bayi
- ✓ *Release emotion*
- ✓ Doa bersama dengan bayi
- ✓ Melepaskan baju bayi


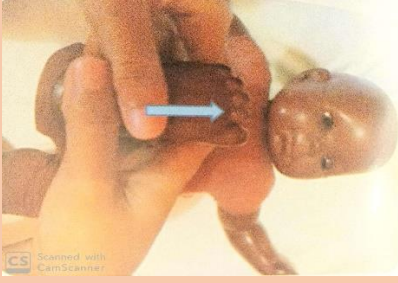
- ✓ Ambil minyak secukupnya kemudian gosok – gosokan di depan bayi atau disamping telinga
- ✓ *Initial touching*







Gambar : Teknik '*Initial Touching*

(2) *Feet*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Still Touch	
2	Indian Milking	




3	Hug and Glide	
4	Femur Circle	
5	Thumb Over Thumb	
6	Toe Rolls	





10	Ankle Circle	 <p>A photograph showing a person's feet being held by two hands. Two blue curved arrows are drawn over the ankles, indicating a circular massage motion. A watermark 'CS Scanned with CamScanner' is visible in the bottom left corner of the image.</p>
11	Swedish Milking	 <p>A photograph showing a person's hands being held by two hands. A blue arrow is drawn over the hand, indicating a milking motion. A watermark 'CS Scanned with CamScanner' is visible in the bottom left corner of the image.</p>
12	Rolling	 <p>A photograph showing a person's hands being held by two hands. A blue arrow is drawn over the hand, indicating a rolling motion. A watermark 'CS Scanned with CamScanner' is visible in the bottom left corner of the image.</p>


13	Integration	
----	-------------	---

(3) Tummy


No	Nama Gerakan	Gambar
1	Abdomen Perminssion	
2	N - Series	




3	Water Wheel A	
4	Water Wheel B	
5	Open Book	

6	Sun Moon	
7	I (3x)	
8	Love (3x)	
9	You (3x)	

10	Walking	
----	---------	---



(4) *Chest*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Chest Permission	
2	Big Love	


3	Butterfly	
4	Open Chest	
5	Integration	

(5) *Hand and Arm*


No	Nama Gerakan	Gambar
1	Still Touch	

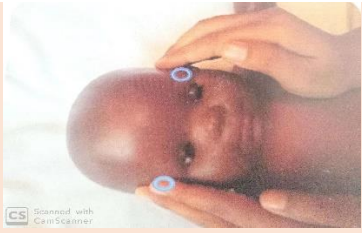



2	Lymphatic drainage	
3	Indian Milking	
4	Hug and Glide	
5	Circle Arms	


6	Palm Stroke	
7	Finger Roll	
8	Wrist Circle	
9	Swedish Milking	

10	Rolling	
11	Integration	<p>Arm - chest - tummy - buttock - feet - Relax</p>

(6) *Face*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Open Book	
2	Eye Brow Relax	

		
3	Upper Lip Lines	
4	Bottom Lip Lines	
5	Cheek bone circle	


6	Sinus Line	
---	------------	---

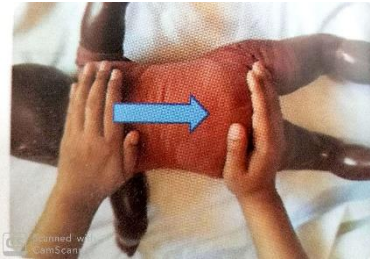
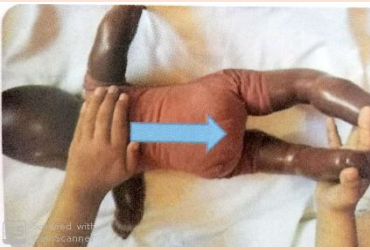


(7) *Ears – Neck Massage*




No	Nama Gerakan	Gambar
1	Ears – neck massage	

2	Pinna massage	
3	Gentle Gead Circle	

(8) *Back and Buttock*

No	Nama Gerakan	Gambar
1	Back and Forth	

2	Sweeping neck to bottom	
3	Sweeping neck to feet	
4	Backside Circle	
5	Backside stroke	

6	Combing	
7	Buttock Stroke	
8	Leaf up Buttock	

B. Baby Gym

Baby gym adalah gerakan senam bayi sehat yang bertujuan untuk relaksasi dan stimulasi bagi bayi. Baby gym biasanya digunakan juga sebagai pemanasan sebelum bayi melakukan terapi SPA. Tujuan dilakukan baby gym adalah sebagai berikut :

- (1) Menguatkan otot-otot dan persendian
- (2) Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan
- (3) Meningkatkan fleksibilitas dan atau kelenturan tubuh
- (4) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan fungsi anggota gerak tubuh
- (5) Memperlancar peredaran darah dan menguatkan jantung
- (6) Meningkatkan ketahanan tubuh
- (7) Meningkatkan kewaspadaan
- (8) Memperkuat interaksi antara orang tua dan bayi

Berikut ini merupakan urutan gerakan baby gym yang dapat dilakukan pada bayi :

Tabel : Gerakan Baby Gym

No	Gerakan	Gambar
1	<p>RESTING HANDS : Letakkan kedua tangan terapis di atas perut bayi dengan pelan dan lembut sehingga bayi merasa nyaman dan senang sambil mengucapkan kata-kata yang lembut.</p>	
2	<p>CROSS HANDS : (a) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan kedua tangan di dada (b) Luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping</p>	
3	<p>CROSS HANDS AND FEET (a) Pertemukan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula (b) Ulangi untuk sisi yang lain</p>	

<p>4</p>	<p>CROSS LEG</p> <p>(a) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu kembalikan posisi kaki pada posisi semula</p> <p>(b) Ulangi untuk sisi yang lain</p>	
<p>5</p>	<p>OLD FEET</p> <p>Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut.</p>	
<p>6</p>	<p>RIDING WHEEL</p> <p>Gerakannya mengayuh sepeda dengan menggerakkan kaki ke depan dan ke belakang secara bergantian</p>	

7	<p>RELAXATION</p> <p>Membuat goyangan-goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan kaki dengan lembut</p>	
8	<p>INTEGRATION DAN TERIMA KASIH</p> <p>Integrasikan dari kepala – bahu – tangan – dada – perut – dan kaki, kemudian digoyang-goyangkan naik dan turun.</p> <p>Ucapkan terima kasih kepada bayi karena sudah dapat bekerja sama dengan baik.</p>	

C. *Brain Gym* / Senam Otak

Brain Gym / senam otak adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan. Gerakan-gerakan *brain gym* atau senam otak adalah suatu sentuhan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal. Yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin.

Gerakan brain gym dilakukan dengan akupressur pada beberapa bagian berikut ini:

(1) Dimensi Lateralis

Tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Sifat ini memungkinkan dominasi salah satu sisi, dan juga untuk integrasi ke dua sisi tubuh (bilateral integration), yaitu untuk menyeberangi garis tengah tubuh untuk bekerja di bidang tengah. Bila keterampilan ini sudah dikuasai, orang akan mampu memproses kode linear, simbolis tertulis (misal tulisan) dengan 2 belahan otak dari kedua jurusan kiri ke kanan dan kanan ke kiri.



(2) Memijat saklar otak (*brain buttons*)

Cara melakukan gerakan ini adalah dengan meletakkan satu tangan di atas pusar bayi, dengan ibu jari dan jari-jari tangan yang lain. Raba kedua lekukan di antara rusuk tepat di bawah tulang selangka dan kira-kira 2-3 cm kiri kanan dari tulang dada. Pijat daerah ini selama 30 detik

s/d 1 menit sambil melirik mata kiri ke kanan dan kanan ke kiri.

Pijatan ini bermanfaat untuk :

- ✓ Mengkoordinasi kedua belahan otak
- ✓ Mengaktifkan untuk mengirim pesan dari bagian otak kanan ke sisi kiri tubuh dan sebaliknya
- ✓ Meningkatkan penerimaan oksigen
- ✓ Stimulasi arteri karotis untuk meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan aliran energy elektromagnetik
- ✓ Meningkatkan kemampuan otak dalam hal menyeberang garis tengah visual untuk membaca dan untuk visual tubuh, mengoreksi terbaliknya huruf dan angka, memadukan konsonan dan tetap di baris ketika membaca.
- ✓ Dapat menyeimbangkan tubuh kiri-kanan, tingkat energy lebih baik, memperbaiki kerjasama kedua mata, bisa meringankan stress visual, meringankan gangguan 'juling' atau pandangan terus menerus, serta membuat otot tengkuk dan bahu lebih rileks, meringankan kelancaran aliran darah (zat asam) ke otak dan meningkatkan keseimbangan badan.



(3) Memijat Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Letakkan kedua jari tangan di dagu, sementara di telapak tangan kiri di daerah pusar (perut). Jari-jari telapak tangan kiri menunjuk ke bawah (dengan jari-jari mengarah ke bawah). Gerakan mata dari bawah (lantai) ke atas (langit-langit), lalu sambil melakukan nafas dalam-dalam secara pelan, dan membuangnya secara perlahan. Lakukan selama 1 menit atau sekitar 4-6 kali nafas dalam dan ulangi gerakan untuk tangan lainnya.

Manfaat mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja pada garis tangan dan pemusatan. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal ini kepiawaian organisasi, ketrampilan penglihatan dekat jauh, serta membaca tanpa disorientasi. Kesiagaan mental, pinggul simetris, kepala tegak, mengurangi kebiasaan juling dan koordinasi seluruh tubuh yang baik.

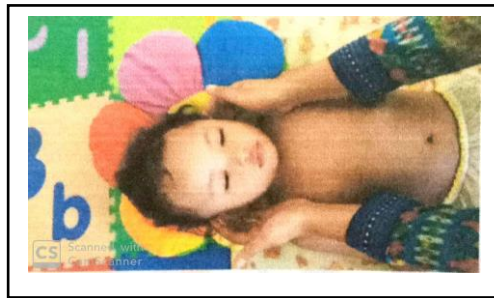


(4) Memijat tombol imbang (*balance buttons*)

Sentuh tombol keseimbangan yang terletak di belakang salah satu telinga di perbatasan rambut (di bawah tulang tengkorak) dengan beberapa jari tangan kiri. Posisi kepala tetap lurus ke depan. Setelah 30 detik lakukan untuk tangan satunya lagi dan ulangi gerakan hingga beberapa kali sambil bernafas dalam-dalam.

Manfaat dari gerakan ini dapat mengaktifkan otak untuk siap siaga, memusatkan perhatian dengan menstimulasi 3 saluran panjang dari labirin, tulang telinga (*canalis semilunaris*) dan system reticular, kecepatan dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi dan pemikiran asosiatif, memindahkan focus penglihatan dari titik ke titik, kepekaan indrawi untuk keseimbangan dan kesetimbangan (*equilibrium*), gerakan rahang dan tengkorak yang relaks. Meningkatkan kemampuan akademik untuk pengertiak tentang hal-hal yang tersirat dalam bacaan, mengenali sudut pandang pengarang, penilaian kritis dan pengambilan keputusan,

keterampilan pengenalan untuk mengeja dan matematika. Membuat perasaan enak dan nyaman, sikap terbuka dan mau menerima (*open mind*) : mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu, mengurangi focus berlebihan pada sikap tubuh (*over focus*) serta dapat memperbaiki reflek-reflek tubuh.



(5) Memijat tombol angkasa(*space Buttons*)

Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lainnya di punggung di bagian bawah, dengan ujung-ujung jari menyentuh tulang ekor. Bernafaslah dalam-dalam, saat memandang ke langit-langit. Perlahan-lahan turunkan pandangan ke lantai, kemudian arahkan pandangan ke langit-langit lagi. Ulangi 3 kali atau lebih sambil mata dan seluruh tubuh rileks.

Manfaatnya adalah untuk mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja di garis tengah, centering dan grounding. Rileksasi system saraf pusat, kedalaman dan luasnya penglihatan,

kontak mata yang lebih baik dalam penglihatan dekat jauh. Meningkatkan kemampuan akademik dalam ketrampilan mengatur dan menggerakkan mata secara vertical juga horizontal tanpa bingung, seperti membaca kolom matematika dan urutan huruf, kemampuan memusatkan perhatian pada suatu tugas motivasi dan minat meningkat. Menumbuhkan kemampuan menumbuhkan mengganti “mencoba” dengan instuisi dan pengetahuan, kemampuan untuk rileks, pinggul lurus, kepala tegak tidak menunduk atau miring, kemampuan untuk duduk tegak dan nyaman di kursi serta konsentrasi mengurangi hiperaktif.



Waktu yang dibutuhkan dalam brain gym sangat fleksibel dan praktis, brain gym dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja . Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Menurut Tobing (2008) gerakan-gerakan brain gym harus diulang sesering mungkin dalam waktu tertentu

untuk mendapatkan hasil yang baik. Bila melakukan brain gym untuk kemampuan tertentu, sering dapat langsung memperbaiki perilaku atau prestasi. Sebagian orang akan mengakui bahwa brain gym sangat membant dalam waktu singkat untuk mencapai perilaku tertentu.

D. Terapi SPA dan *Swimming* pada Bayi

(1) Definisi SPA

SPA berasal dari bahasa latin yang memiliki arti '*Solus*' (pengobatan / perawatan), *Per* (dengan) *Aqua* (air). Menurut Permenkes No.8 tahun 2014, pelayanan kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistic dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat, penggunaan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi wara, terapi musik, dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*) sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal.

(2) Manfaat SPA untuk bayi

Manfaat SPA untuk bayi adalah sebagai berikut :

- ✓ Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental
- ✓ Meningkatkan perkembangan sensorik
- ✓ Meningkatkan kepercayaan diri
- ✓ Meningkatkan kapasitas paru-paru memperkuat jantung
- ✓ Meningkatkan berat badan
- ✓ Stimulasi mental, sirkulasi darah untuk pertumbuhan otak dan meningkatkan IQ
- ✓ Membangun system saraf, mengurangi stress, membantu agar anak tidur dengan teratur
- ✓ Meregangkan otot, meluruskan struktur tubuh dan persendian setelah lahir
- ✓ Aerobic, memperkuat jantung, menambah nafsu makan
- ✓ Terapi untuk bayi premature dan bayi dengan icterus (kuning)
- ✓ Kenyamanan lingkungan bagi bayi yang tinggal 7-9 bulan di dalam air dan di atas tanah

(3) Definisi *Swimming* Baby

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi (non

weight barring). Berenang terbilang minim risiko dan cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan di air atau mengapung. Berenang tidak sekedar untuk kesehatan tetapi juga untuk rekreasi yang sangat menyenangkan. Berenang adalah salah satu life skill atau keahlian yang diperlukan dalam hidup yang sangat diperlukan di masa depan.

(4) Manfaat Berenang pada Bayi

Berenang memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai berikut :

- ✓ Berenang sangat baik untuk kesehatan bayi dan mencegah bayi mengalami ketakutan terhadap air
- ✓ Air membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, kurangnya gravitasi juga berarti bahwa bayi melatih otot-otot lebih efektif dalam air daripada di darat
- ✓ Sebuah penelitian di Jerman menemukan bahwa bayi yang berenang dapat meningkatkan perkembangan motoric, keterampilan sosial dan kecerdasan.
- ✓ Membantu perkembangan otak dan sebagai rekreasi bagi bayi

- ✓ Belajar untuk merespon perintah dapat membuat bayi lebih tajam secara mental dan meningkatkan tingkat pemahaman
- ✓ Berenang secara teratur dalam air hangat baik untuk relaksasi, merangsang nafsu makan, menyebabkan tidur dan pola makan meningkat
- ✓ Mencegah fobia air di kemudian hari



Gambar : Baby Spa

E. Pediatric Massage Therapy

Massage / pijatan dapat dimanfaatkan juga dalam pengobatan atau terapi. *Massage therapy* merupakan suatu bentuk terapi yang menggunakan sentuhan kelembutan yang

sistematik, yang difokuskan pada bagian tubuh tertentu atau secara keseluruhan dengan tujuan untuk penyembuhan dan relaksasi.

Massage therapy bagi anak-anak sangat berperan sebagai *booster* terhadap stress, karena sering kali anak-anak mendapatkan stress yang kuat dari lingkungan sekitarnya (di sekolah, lingkungan rumah, teman bermain, dll). Stress dapat menyebabkan ketidak seimbangan system imun dan system hormone. Dengan memberikan massage secara rutin akan dapat membantu menurunkan stress sehingga anak-anak bisa tidur nyenyak. Anak-anak akan berespon positif terhadap berbagai bentuk massage. Sensasi sentuhan dan bounding memberikan efek terapeutik pada anak yang sedang dimassage, sehingga kadang akan tertidur sebelum massage selesai. Hal ini merupakan tanda atau point effect positive dari therapy massage.

Pediatric massage therapy didefinisikan sebagai manipulasi secara manual pada jaringan lunak untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi anak-anak dengan tekanan, kecepatan dan teknik yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan. Dalam *pediatric massage therapy* kecepatan tekanan harus disesuaikan dengan tujuannya dimana ada bagian tubuh

tertentu yang tidak boleh dipijat atau harus diberikan kecepatan yang tinggi berulang-ulang.

Pediatric massage therapy sangat efektif untuk anak-anak yang menderita asma, batuk, pilek, konstipasi dan kolik abdomen atau juga arthritis pada bayi serta bayi premature. Selain pada anak-anak dengan kondisi tersebut *Pediatric massage therapy* berguna juga pada anak-anak dengan kebutuhan khusus diantaranya *hyperaktivitas, depressive, autis dan cerebral palsy*. *Massage therapy* juga sangat direkomendasikan bagi anak yang menderita kanker karena dapat meningkatkan imunitas dan menurunkan stress.

(1) *Pediatric Massage Teraphy* untuk Colic Abdomen

Colic atau sakit perut bayi ditunjukkan oleh bayi secara khas yaitu dengan tangisan yang melengking kesakitan karena gangguan pada aliran normal isi usus sepanjang traktus intestinal. Menurut Dr. Mudzal Kadim,SPA(K) bayi mengalami kolik jika mengalami episode menangis yang berlebihan, sulit ditenangkan selama 3-4 jam sehari minimal 3 hari dalam seminggu.

Untuk dapat menangani dengan baik kasus bayi kolik, terapis harus dapat menenangkan diri terlebih dahulu sebelum

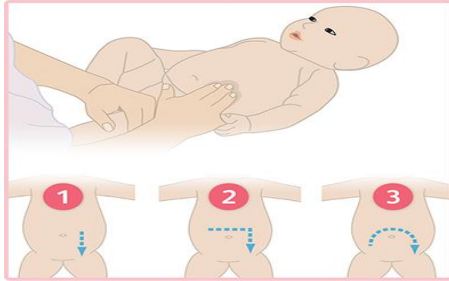
menyentuh bayi, pemijatan dilakukan dengan hati-hati dengan tekanan yang minimal pada bagian perut, pijat dapat meredakan sakit perut akibat kolik dan mencegah serangan berikutnya bila dilakukan secara teratur setiap hari, ulangi rangkaian pijatan sebanyak 3 kali pada bayi yang sedang diserang kolik, dan untuk pencegahan lakukan pemijatan sebanyak 3 set dan 1 kali setelah pulang dari bepergian.

(2) *Pediatric Massage Therapy* untuk Konstipasi

Konstipasi dapat dialami oleh siapa saja termasuk oleh bayi. Untuk membantu membuat bayi nyaman banyak metode yang dapat dilakukan salah satunya dengan pijatan dengan gerakan 'I love u'. Konstipasi adalah kondisi dimana BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu, disertai dengan adanya rasa sakit saat BAB dikarenakan rectum terisi penuh oleh tinja yang keras atau teraba tinja pada dinding perut.

Memijat daerah perut merupakan cara efektif untuk melemaskan otot di daerah usus besar. Jika dilakukan secara teratur, pijat ini akan memperkuat dinding usus besar dan memperlancar gerakan peristaltic untuk melancarkan konstipasi. Pijatan harus

dilakukan teratur setidaknya 1-2 minggu agar benar-benar terlihat hasilnya.



**Gambar : Pijat I Love U pada bayi konstipasi
(3) *Pediatric Massage Therapy* untuk
Common Cold (Batuk Pilek)**

Anak yang menderita batuk pilek berkepanjangan dengan secret yang sangat kental tidak bisa hanya dipulihkan dengan obat oral. Karenanya untuk mendukung proses penyembuhan anak dilakukan dengan menggunakan chest terapi atau terapi dada. Pada bayi / anak kondisi batuk dan pilek dapat terjadi berkepanjangan khususnya pada kasus infeksi saluran nafas dan anak-anak yang hiper sensitive. Pada kondisi ini secret yang keluar lebih banyak dan lebih kental. Yang menjadi persoalan adalah pada usia bayi dan anak-anak belum memiliki kemampuan reflek batuk yang kuat untuk mengeluarkannya. Hal ini dapat mengganggu oksigenasi dan menjadi tempat berkembang

biaknya kuman, sehingga masa infeksi bisa menjadi lebih panjang.

Sebelum dilakukan pemijatan dilakukan terapi 'yetermi' dimana dada dan punggung anak dipanasi selama 8-10 menit untuk merelaksasi otot-otot pernafasan dan memperbaiki sirkulasi darah. Setelah itu dapat dilakukan inhalasi dimana bayi /anak diminta untuk bernafas dengan menggunakan obat yang akan melonggarkan nafas dan mengencerkan lender. Dosis obat yang dihisap lebih rendah dari obat minum, namun lebih efektif sebab langsung bekerja pada organ tubuh, karenanya terapi ini adalah teknik yang paling aman dilakukan pada anak-anak. Tahap terakhir sebelum dipijat adalah dengan menepuk-nepuk dan menggetarkan dada atau punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga anak akan otomatis batuk-batuk dan lender akan keluar. Pada anak secret biasanya akan keluar bersamaan dengan kotoran sebagai akibatdari ketidak mampuan bayi / anak saat mengeluarkan melalui mulut. Setelah itu bayi siap dimassage / dipijat dengan gerakan lebih banyak di daerah sinus, hidung, dada dan punggung bayi untuk merangsang pengenceran secret.

(4) *Pediatric Massage Therapy* untuk Bayi Prematur

Efektifitas tentang pijat bayi terhadap bayi premature telah banyak dilakukan penelitian. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa bayi premature yang dipijat akan mengalami peningkatan berat badan, motoric kasar menjadi lebih baik serta memperpendek lama perawatan di Rumah Sakit. Bayi premature sebenarnya belum cukup matang untuk hidup di luar rahim, kelahiran sebelum waktunya ini merupakan trauma yang berat. Hampir semua system organ tubuh masih belum berfungsi sempurna. Untuk bisa beradaptasi dengan kondisi tersebut, bayi premature dimasukkan ke dalam incubator. Dalam perawatan di ruang incubator bayi premature tampak terisolasi dan jarang mendapatkan sentuhan yang menyakitkan karena adanya *invasive procedure*. Hasil penelitian dari TRI (Touch Research Institutes) menunjukkan dengan therapy sentuhan dan syimulasi taktil serta kinestetik dapat meningkatkan rata-rata berat badan.

Pada awal kehidupan bayi premature di dalam incubator, sentuhan yang diberikan harus hati-hati agar tidak memberikan

rangsangan berlebih dan dilakukan dengan penuh *gentle*. Setelah bayi premature tumbuh dan berkembang 0-3 bulan maka bayi premature sudah lebih stabil untuk distimulasi diawali dengan sentuhan secara bertahap, untuk menghasilkan perubahan fisiologis yang positif agar imunitas bayi premature meningkat.

Manfaat pijat bayi pada bayi premature adalah untuk :

- (a) Meningkatkan berat badan bayi 47% per hari lebih banyak
- (b) Lama perawatan di Rumah Sakit menjadi lebih pendek (rata-rata 6-10 hari lebih pendek)
- (c) *Reducing cost*
- (d) Bayi tampak lebih alert dan siaga
- (e) Risiko apneu dan bradycardia lebih rendah

Tahapan therapy sentuh pada bayi dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (a) Memegang tanpa mengusap (*hand containment*)

Dalam tahapan ini terapis cukup memegang tanpa mengusap kepala bayi, memegang kepala bayi dilakukan dengan sangat hati-hati. Kegiatan ini merupakan dasar terapi sentuh bagi orang tua dan

bayi, dikerjakan saat bayi masih di incubator.

(b) Metode kangaroo (*skin to skin contact*)

Metode ini dilakukan pada saat bayi sudah keluar dari incubator dan kondisi bayi sudah stabil, bayi diletakkan di dada terbuka ayah atau ibu, keduanya kemudian ditutup dengan selimut khusus atau baju khusus. Sentuhan antara kulit bayi dengan ayah atau ibu akan meningkatkan kontak '*skin to skin*' antara orang tua dan bayi.

(c) *Massage* bayi premature

Massage yang dilakukan pada tahap selanjutnya adalah *massage* dengan gerakan lambat dan lembut tetapi *gentle*. Setiap gerakan dikerjakan 2 x 5 detik diulang sampai 6 x pada tiap bagian. Urutan *massage* premature dilakukan sebagai berikut :

- ✓ Memberi rangsangan raba / rangsangan taktil selama 5 menit
- ✓ Memberi rangsangan kinestetik selama 5 menit
- ✓ Memberi rangsangan raba / rangsangan taktil selama 5 menit

PIJAT BAYI Prematur

RANGSANGAN TAKTIL

KEPALA
 Dengan menggunakan telapak tangan, usap kepala dari puncak kepala sampai leher.



BAHU
 Dengan dua jari tangan kanan dan kiri usap kedua belah bahu bayi dari pertengahan punggung ke pangkal.



PUNGGUNG
 Dengan dua jari kedua tangan usaplah leher ke pantat lalu kembali ke leher.



KAKI
 Dengan dua jari kedua tangan, usaplah kedua kaki secara bersamaan dari pangkal paha ke pergelangan kaki.



LENGAN
 Dengan dua jari kedua tangan, usaplah kedua lengan secara bersamaan dari pangkal bahu ke pergelangan tangan.



RANGSANGAN KINESTETIK

LENGAN DIKERJAKAN SATU PERSATU
 Pegang lengan pada pergelangan tangan, kemudian tekuklah pada siku.



KAKI DIKERJAKAN SATU PERSATU
 Pegang daerah pergelangan kaki, kemudian tekuklah di daerah lutut dan...



KAKI DIKERJAKAN SECARA BERSAMAAN
 Pegang daerah pergelangan kaki, kemudian tekuklah di daerah lutut dan tekan kedua kaki ke arah perut.



Created by:
 Team Pediatric PSIK Unsyiah

BAB VII

PELUANG *ENTERPREUNER* DALAM ASUHAN KOMPLEMENTER PADA IBU NIFAS, IBU MENYUSUI, BAYI DAN BALITA

A. Peluang Usaha dalam Asuhan Komplementer pada Ibu Nifas, Ibu Menyusui Bayi dan Balita

Menurut Harding dan Fiureur tahun 2009, paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilakukan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Dalam KepMenKes RI No.369/MENKES/SK/III/2007 seorang bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan kepada pasien dilakukan secara integral dengan pelayanan kesehatan, pelayanan kebidanan yang diakui adalah pelayanan yang diberikan oleh bidan yang secara legal memiliki perizinan baik untuk bekerja di fasilitas layanan kesehatan maupun praktik mandiri. Bidan memberikan pelayanan secara mandiri, kolaborasi maupun rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut.

Maraknya pelayanan kebidanan yang dikombinasikan dengan pelayanan kebidanan

komplementer di Indonesia belum memiliki Undang-undang yang mengatur secara khusus tentang pelayanan komplementer kebidanan di Indonesia, saat ini pelayanan komplementer kebidanan diselenggarakan berdasarkan aspek legal yang mengatur tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer – alternative. Adapun pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternative dalam tatanan pelayanan kebidanan.

Menurut KepMenKes RI No.1109 / Menkes / Per /IX /2007 , pengobatan komplementer dan alternative adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif, kuratif dengan efektifitas yang tinggi. 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 bagi sebagian orang yang tidak sependapat dengan terapi komplementer menganggap bahwa sebagian besar terapi ini tidak bermakna dalam pengobatan konvensional (Ernst & Watson, 2012).

Hal ini dipengaruhi oleh kelangkaan dalam bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektifitas pelayanan kebidanan

komplementer pada kehamilan, persalinan, nifas dan bayi serta balita. Meskipun demikian, seiring dengan meningkatnya gaya hidup dan perubahan paradigma di masyarakat berkaitan dengan pelayanan kebidanan komplementer menimbulkan peningkatan secara ajam dalam hal jumlah dan berbagai informasi mengenai terapi komplementer dalam kebidanan selama 1 (satu) dekade terakhir.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kostania,Gina tentang “pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer pada bidan praktik mandiri di kabupaten Klaten tahun 2015”, pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer tidak hanya dilakukan oleh seKtor swasta / mandiri namun juga dilakukan oleh pemerintah baik puskesmas ataupun rumah sakit. Namun pelayanan di sektor swasta / mandiri dinilai lebih cepat bila dibandingkan di seKtor pemerintah, hal ini dimungkinkan oleh adanya hambatan dari prosedur tetap yang masih harus mengacu pada pelayanan kebidanan konvensional, sehingga pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer lebih banyak dijumpai pada sector swasta.

Bentuk pelayanan komplementer dalam kebidanan dapat berupa pelayanan pada asuhan masa kehamilan, asuhan masa persalinan, asuhan masa nifas dan menyusui, asuhan bayi baru lahir dan balita.

Asuhan komplementer kebidanan terdiri dari pelayanan yoga prenatal, hipnoterapi dalam kehamilan, prenatal massage, hipnoterapi dalam persalinan, *baby spa*, *baby massage*, *post natal massage*, *post natal yoga*, dan lain-lain.

Proses kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alamiah hal ini yang harus diingat oleh setiap bidan, dimana dalam memberikan pelayanan kebidanan kepada pasiennya harus selalu berprinsip pada filosofi kebidanan. Dalam filosofi kebidanan terdapat prinsip '*continuity of care*', asuhan yang diberikan oleh seorang bidan harus berkelanjutan dan terus menerus mulai dari kehamilan, persalinan, sampai dengan masa nifas, menyusui dan masa antara.

Bidan dalam memberikan pelayanan asuhan kebidanan kepada pasiennya memiliki pandangan bahwa setiap pasien yang ditemui oleh bidan merupakan satu kesatuan yang unik yang memiliki karakteristik bio-psiko-sosio-kultural-spiritual dan kebutuhan yang berbeda dengan pasien yang lainnya. Hal ini menuntut bidan untuk dapat memiliki pandangan bahwa ia harus dapat memberikan asuhan kepada pasiennya secara holistic dengan berdasarkan pada karakteristik dan kebutuhan individu pasien.

Tugas bidan dalam pelayanan kebidanan terbagi menjadi 4 yaitu pelayanan preventif, pelayanan promotif, pelayanan deteksi dini komplikasi dan pelayanan kegawat darurat. Terapi komplementer merupakan teknik yang dapat diupayakan untuk memberikan pelayanan promotif dan preventif kepada pasien.

Dewasa ini ada peningkatan minat terapi komplementer di kalangan bidan dan pasien, bidan berusaha untuk dapat mengakomodir permintaan dari pasien berkaitan dengan terapi komplementer baik pada masa kehamilan, persalinan, masa nifas maupun bagi bayinya. Bidan yang akan melaksanakan terapi komplementer hendaknya memastikan bahwa dirinya telah mendapatkan pelatihan yang sesuai dengan jenis pelayanan komplementer yang akan diberikan kepada pasiennya agar bidan dapat memberikan terapi komplementer dan dapat memberdayakan pasien dengan tepat. Bidan yang melakukan praktik terapi komplementer harus memenuhi syarat dan mendapatkan pelatihan serta memiliki izin resmi.

Di negara-negara barat ada berbagai pilihan pelatihan dan pendidikan, termasuk diploma, *bachelor programe*, dan *short course* bagi mereka yang tertarik untuk belajar tentang terapi komplementer dan membuka praktik. Saat ini di

Indonesia juga telah dikembangkan berbagai *short course* yang berhubungan dengan terapi komplementer khususnya dalam kebidanan. Hal yang harus diperhatikan bagi bidan yang ingin mendalami ketrampilan asuhan kebidanan komplementer adalah perlu dipastikan setiap program yang akan diikuti harus memiliki reputasi dan relevan dengan pekerjaan dan tugas profesi bidan agar bidan tidak kehilangan esensi pelayanan yang sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang bidan.

Terapi komplementer dapat dilakukan oleh bidan kepada perempuan sepanjang daur hidupnya meliputi :

- (1) Masa Remaja : pengurangan rasa nyeri saat menstruasi, konseling kesehatan reproduksi remaja dan konseling perilaku seksual remaja
- (2) Masa Pranikah : konseling dan imunisasi calon pengantin (catin)
- (3) Masa kehamilan :
 - (a) pengurangan keluhan morning sickness dengan menggunakan jahe pada trimester I
 - (b) pengurangan ketidaknyamanan pada trimester II dan III dengan menggunakan : *prenatal yoga, prenatal massage / counter pressure, pelvic rocking*

- (c) persiapan ibu menghadapi persalinan dengan nyaman dengan menggunakan *hypnobirthing* dan *endorphin massage*
- (4) Masa persalinan : pengurangan rasa nyeri pada persalinan dengan *hypnobirthing*
- (5) Masa Nifas : penggunaan bengkung, pijat pada ibu nifas, pijat oksitosin, *hypnobreastfeeding* serta perawatan organewanitaan dengan berbagai ramuan tradisional (ratus)
- (6) Bayi baru lahir : baby massage, baby gym dan baby spa

B. Contoh Ruang Komplementer Untuk Ibu pada Masa Nifas, Menyusui, Bayi dan Balita

Berikut ini ditampilkan contoh ruang komplementer untuk ibu nifas, ibu menyusui, bayi dan balita.

(1) Ruang Tunggu Pasien



(2) Ruang Pendaftaran Pasien



(3) Ruang Baby Massage





(4) Ruang Baby Swim



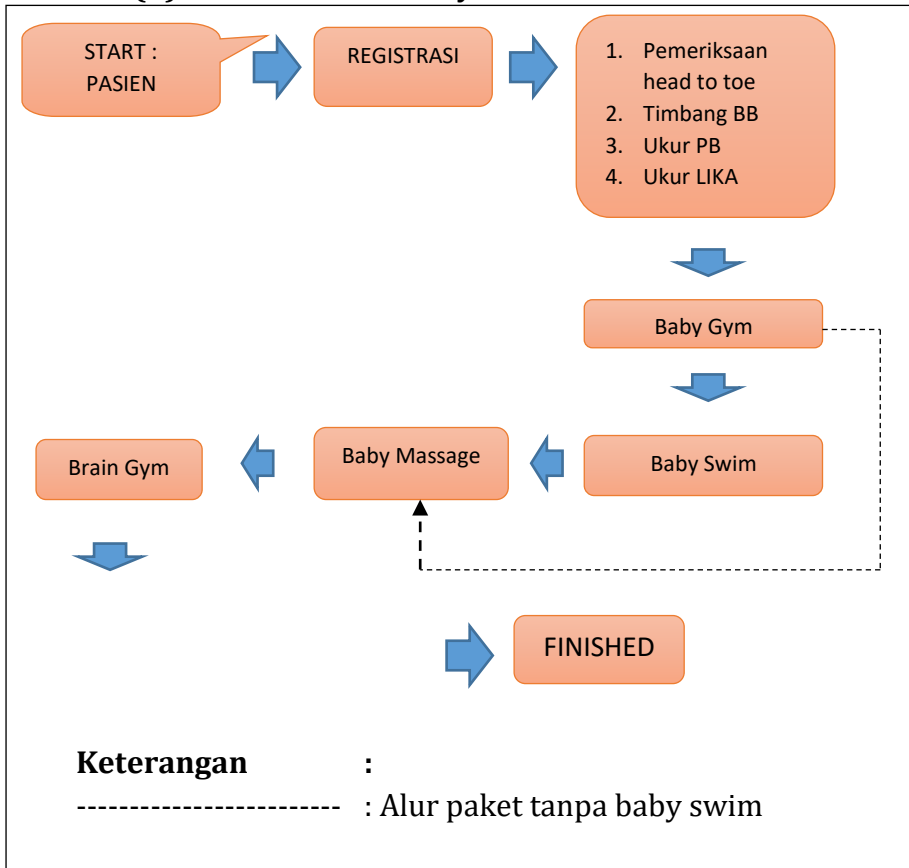
(5) Ruang Mom Teraphy



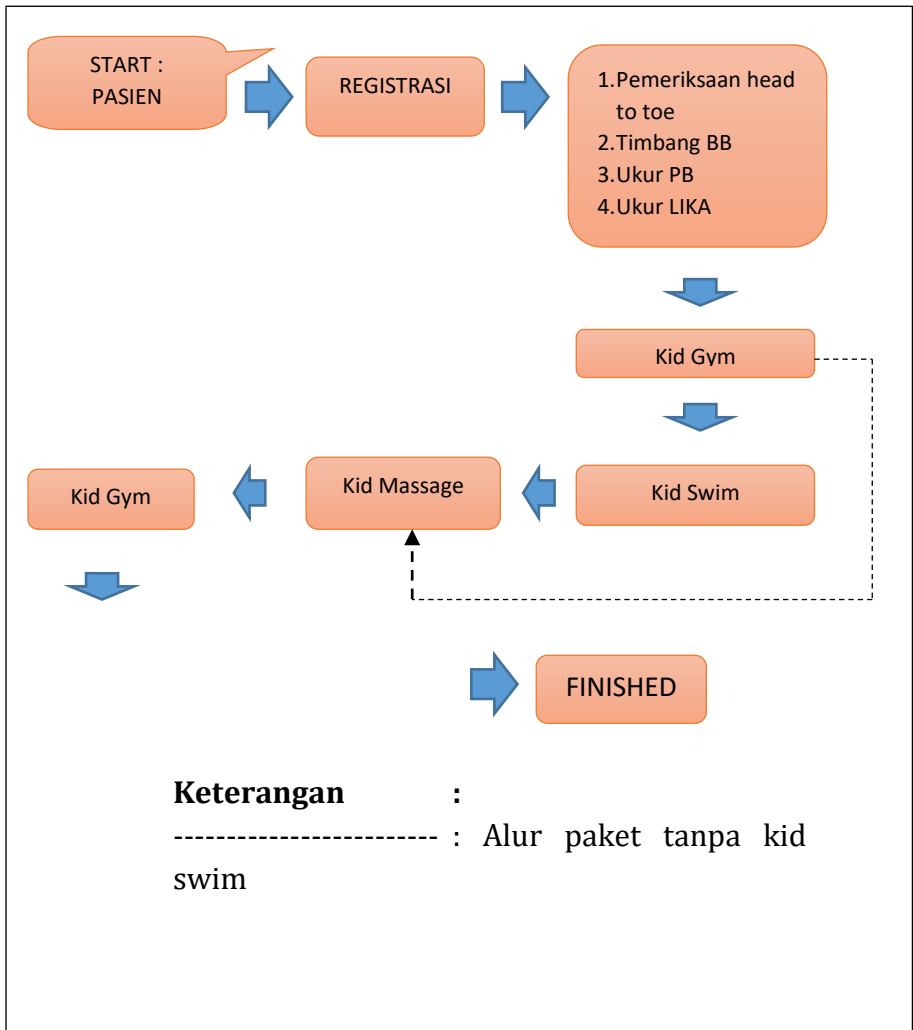


C. Contoh Alur Pelayanan Komplementer Untuk Ibu pada Masa Nifas, Menyusui, Bayi dan Balita

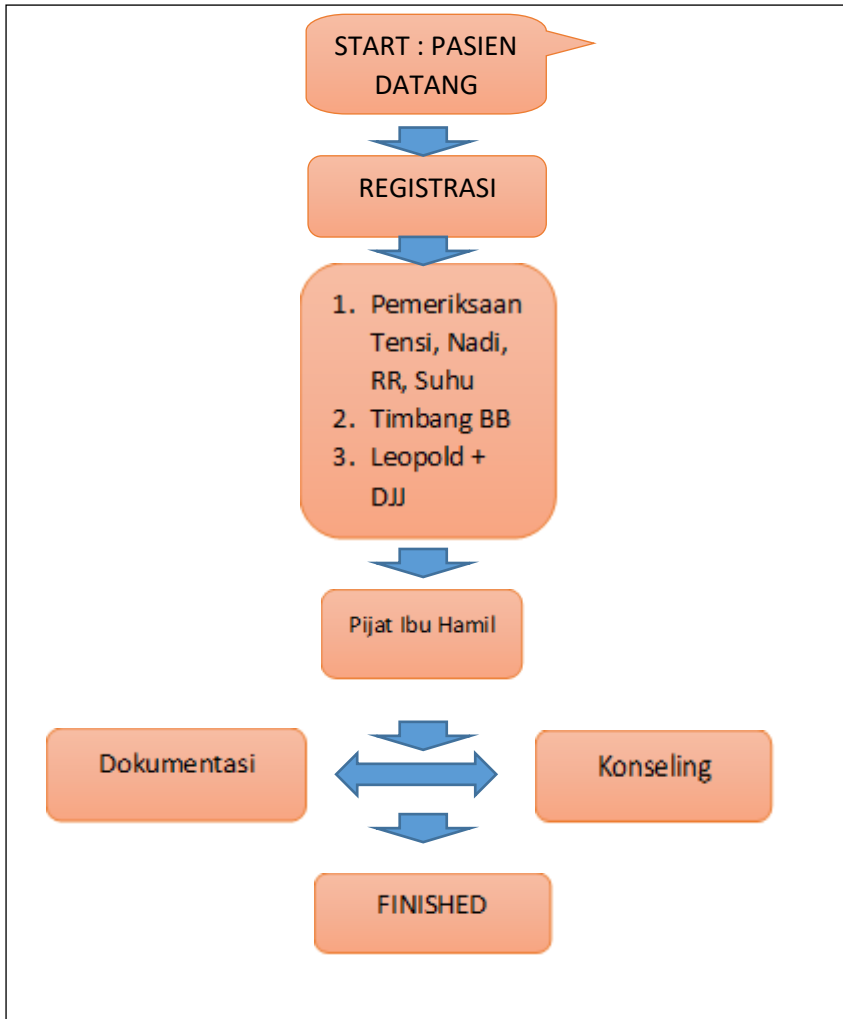
(1) Alur Perawatan Bayi



(2) Alur Perawatan Balita



(3) Alur Perawatan Ibu Nifas dan Menyusui



BAB VIII

**MENGEMBANGKAN USAHA PELAYANAN
KESEHATAN SPA BERDASARKAN PERMENKES
NO.8 TAHUN 2014**

A. Definisi SPA

Dalam PMK no.8 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan SPA, disebutkan definisi tentang kesehatan SPA. Pelayanan kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistic dengan memadukan berbagai jeins peraatan kesehatan tradisional dan modern dengan menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat, aroma, penggunaan ramuan, latihan fisik, terapi warna, terapi fisik dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan anatara tubuh, pikiran dan jiwa agar terwujud kondisi kesehatan yang optimal.

Prinsip pelayanan kesehatan SPA mengacu pada *body of knowledge* pengobatan tradisional Indonesia. Dalam pelayanan kesehatan SPA yang dimaksud sebagai konsep dasar system perawatan tradisional Indonesia meliputi pendekatan kosmologi, holistic dan kultural (biopsikososiokultural).

Dalam pendekatan kosmologi dalam system pengobatan tradisional Indonesia memandang penyakit tidak saja pada apa yang menyebabkan sakit, melainkan bagaimana dan mengapa orang

menjadi sakit. Pendekatan kosmologi memandang sehat sebagai rangkaian hubungan harmonis antara individu dengan lingkungan.

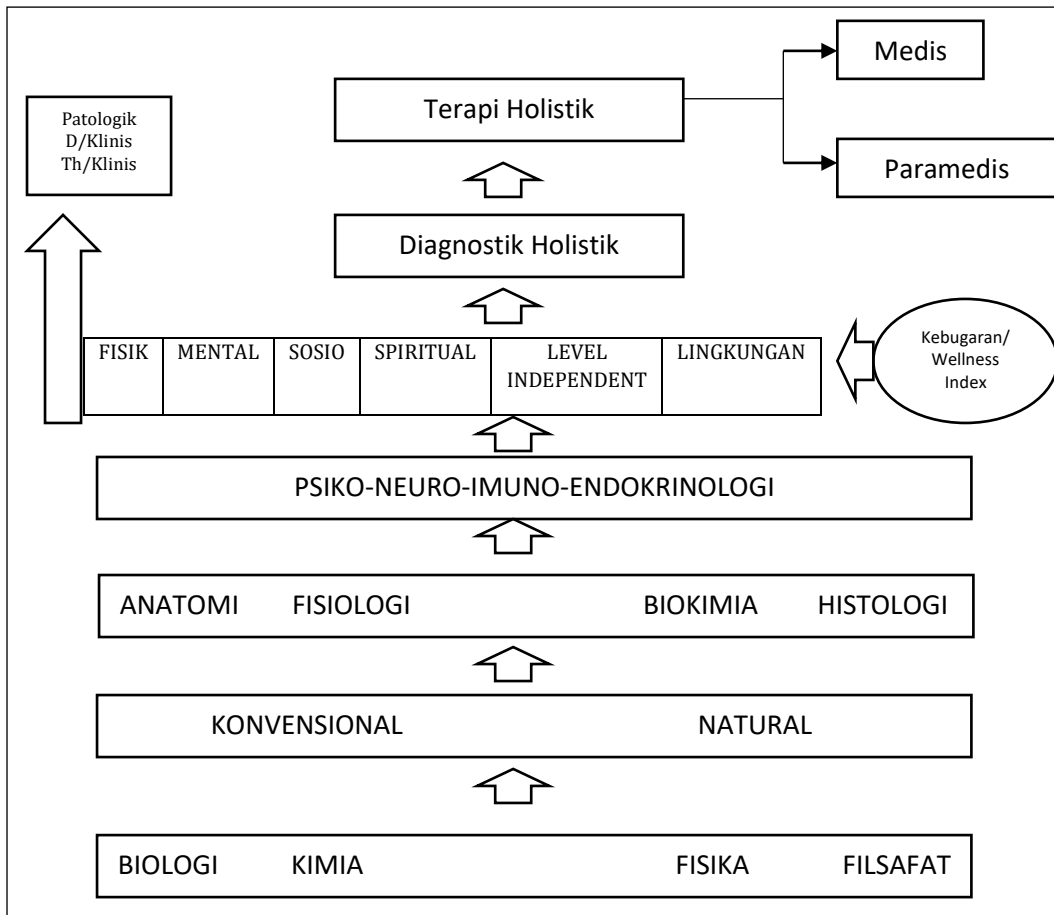
Pendekatan holistik memandang penyakit disebabkan oleh ketidak seimbangan antara fisik, emosional, spiritual, sosial dan lingkungan. Dengan demikian pelayanan yang dibutuhkan setiap individu bersifat spesifik yang mengarah pada penyebab penyakit dan tidak hanya sekedar mengatasi gejala. Pendekatan holistic memandang sehat adalah keseimbangan antara fisik, emosional, spiritual, sosial dan lingkungan.

Kebutuhan biologis setiap individu sangat berkaitan erat dengan keadaan sosial dan budayanya. Hal tersebut berpengaruh terhadap kepribadian, nilai, kepercayaan, perilaku dan kemampuan individu sehingga akan diperoleh kecerdasan dalam perilaku hidup sehat. Pendekatan ini disebut dengan pendekatan biopsikososiokultural.

Ditinjau dari pohon keilmuannya pelayanan kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistic dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, music, dan makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara *body, mind and spirit* sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal.

Berikut ini digambarkan *Body of Knowledge* dalam Pengobatan Tradisional Indonesia sebagai berikut :

Bagan : Pohon Keilmuan Tradisional Indonesia



B. Manfaat SPA pada bayi (Baby Spa)

Manfaat SPA pada bayi adalah sebagai berikut :

- (1) Pertumbuhan fisik dan perkembangan mental baik
- (2) Meningkatkan perkembangan sensori
- (3) Meningkatkan kepercayaan diri
- (4) Meningkatkan nafsu makan
- (5) Menambah Berat Badan bayi
- (6) Mengurangi stress dan nyeri
- (7) Dapat digunakan untuk terapi
- (8) Berfungsi sebagai aktifitas olahraga / aerobic pada bayi
- (9) Merilekskan otot, meluruskan struktur tubuh dan persendian
- (10) Mengembangkan system saraf
- (11) Sirkulasi darah lancar sehingga pertumbuhan otak dan IQ meningkat
- (12) Memberikan stimulasi mental
- (13) Menguatkan paru-paru dan kapasitas paru-paru

C. Persyaratan baby SPA

Baby SPA dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa keadaan sebagai berikut :

(1) Indikasi Bayi

- (a) Bayi dalam keadaan sehat, kenyang, awareness, tidak rewel dan tidak mengantuk
- (b) Bayi usia 2 bulan (mampu menyangga kepala sampai dengan usia 1,5 - 2 tahun dengan BB minimal 5 kg)

(2) Frekuensi dan Durasi

- (a) Idealnya aktivitas bermain di air pada bayi sekitar 20-25 menit per hari dengan frekuensi 5x seminggu, atau 15-20 menit per hari dengan frekuensi setiap hari dalam seminggu
- (b) Hindari aktivitas di air lebih dari 30 menit karena dapat meningkatkan risiko hipotermia (keedinginan) pada bayi
- (c) Bermain air juga sebaiknya tidak kurang dari 15 menit. Sebab, waktu yang terlalu pendek tidak memberikan cukup waktu bagi bayi untuk berpartisipasi dan mempelajari lingkungannya.

(3) Kondisi Bayi

- (a) Bayi dalam keadaan sehat, awareness dan tidak mengantuk
- (b) Sebelum dilakukan treatment diabjurkan bayi dalam keadaan kenyang, jangka waktu 30 menit dari setelah menyusui atau

makan, karena jika bayi lapar akan rewel saat dilakukan terapi

- (c) Apabila bayi baru saja menyusu / makan maka beri jeda untuk melakukan treatment
- (d) Jangan melakukan treatment saat jam-jam tidur bayi, jika ingin bayi tidak terusik kenyamanannya apalagi terapis dengan sengaja membangunkan tidur bayi untuk melakukan treatment.
- (e) Bayi memiliki sepasang reflek yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu reflex menyelam (dive reflek) dan reflex berenang (swim reflek). Reflex menyelam disebut juga bradycardiac response menyebabkan bayi dapat menahan nafas mereka dan membuka mata mereka ketika terendam.

(4) Lokasi / Tempat

- (a) Ruangan : nyaman, tidak silau dan sejuk
- (b) Kolam / hydro :
 - ✓ Usia 1-2 tahun : ukuran (permanen / non permanen) = 110 cm x 80 cm x 70 cm, tidak terlalu sempit sehingga bayi / anak dapat dengan leluasa menggerakkan kaki, tangan dan anggota tubuh lainnya
 - ✓ Usia > 2 tahun : Bathub kids

(5) Persyaratan air

Air yang dapat digunakan dalam terapi SPA adalah air dengan kondisi :

- (a) Bersih
- (b) Tanpa Kaporit / zat aromaterapi lain
- (c) Air hangat
- (d) Air sekali pakai
- (e) Suhu air 30 – 35 derajat celcius

(6) Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan adalah neckring, permainan air, baju renang, dan handuk

(7) Pelaksanaan

Terapi SPA dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- (a) Pengenalan air
- (b) Menggunakan neckring
- (c) Berenang / swim
- (d) Aktivitas bermain air idealnya 15-20 menit

(8) Terminasi

Diakhiri dengan tahapan terminasi setelah selesai dilakukan terapi

D. Prosedur Baby SPA

(1) Pemanasan

Sebelum memulai aktifitas berenang, bayi diberikan pemanasan (bisa dengan gerakan

baby gym) dengan menggerakkan kaki, tangan dan badan didampingi oleh terapis. Dengan pemanasan suhu tubuh bayi akan meningkat kurang lebih 1 derajat celsius. Kenaikan suhu ini akan diikuti dengan meningkatnya denyut jantung yang akan menyebabkan aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih cepat sehingga pasokan oksigen dalam otot menjadi lebih banyak. Setelah pemanasan diharapkan bayi akan mampu menggerakkan anggota tubuh dengan cepat, kuat, sudut gerak yang luas dan rasa nyaman.

- (2) Siapkan air hangat dalam kolam
Suhu air hangat yang disiapkan adalah 30 – 35 derajat celsius (suam-suam kuku)
- (3) Pengenalan air
Tujuannya adalah untuk menghindari trauma / ketakutan bayi yang dapat berkembang ke masa anak-anak. Pengenalan air dilakukan dengan memasukkan badan bayi sebatas kaki bayi/anak dengan memperhatikan gerakan bayi/anak untuk mau menggerakkan kaki dan tidak menangis selanjutnya masukkan sampai perut hingga tangan menyentuh air.
- (4) Pasang neck ring
- (5) Biarkan bayi bergerak dan bermain mengapung dalam air (selama 10-15 menit)
- (6) Amati gerakan kaki, tangan dan badan

- (7) Awasi air jangan sampai terminum
- (8) Angkat bayi dari kolam
- (9) Mengeringkan bayi dengan handuk dan memakaikan baju
- (10) SPA bayi selesai bayi disusui atau diberi makan

E. Prinsip Baby SPA

Prinsip untuk melakukan Baby SPA adalah sebagai berikut :

(1) Trust

Terapis hendaknya dapat menjaga kepercayaan antara terapis dengan bayi selama memberikan treatment sehingga tidak menimbulkan ketidak nyamanan dan trauma pada bayi

(2) Communication

Selama memberikan treatment terapis melakukan komunikasi verbal dengan nyanyian dan mengajak bayi berbicara / mengobrol, komunikasi non verbal melalui sentuhan, tatapan mata, senyuman dan sika terapis yang hangat dalam memberikan treatment kepada bayi

(3) Adaptation

Treatment yang diberikan adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar bayi dapat beradaptasi / membiasakan bayi untuk dapat berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya.

(4) Atraumatic Care

Treatment yang diberikan tidak menimbulkan ketakutan, ketidak nyamanan dan trauma

(5) Family Centered

Libatkan keluarga saat bayi mendapatkan treatment, keluarga boleh berada dalam ruangan terapi

(6) Play Concept

Treatment yang diberikan dikombinasikan dengan kegiatan bermain, menyanyi dan menggerakkan badan bayi sehingga bayi akan merasa seperti sedang diajak bermain

(7) Growth and Development Concept

Treatment dilakukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan motoric kasar maupun motoric halus bayi

(8) Anticipatory Concept

Treatment yang dilakukan dapat digunakan sebagai kegiatan identifikasi adanya kelainan pertumbuhan dan perkembangan bayi

F. Kebutuhan Ruangan untuk Baby SPA

(a) Play Therapy Room

(b) Massage and Swim Area

(c) Photo Area

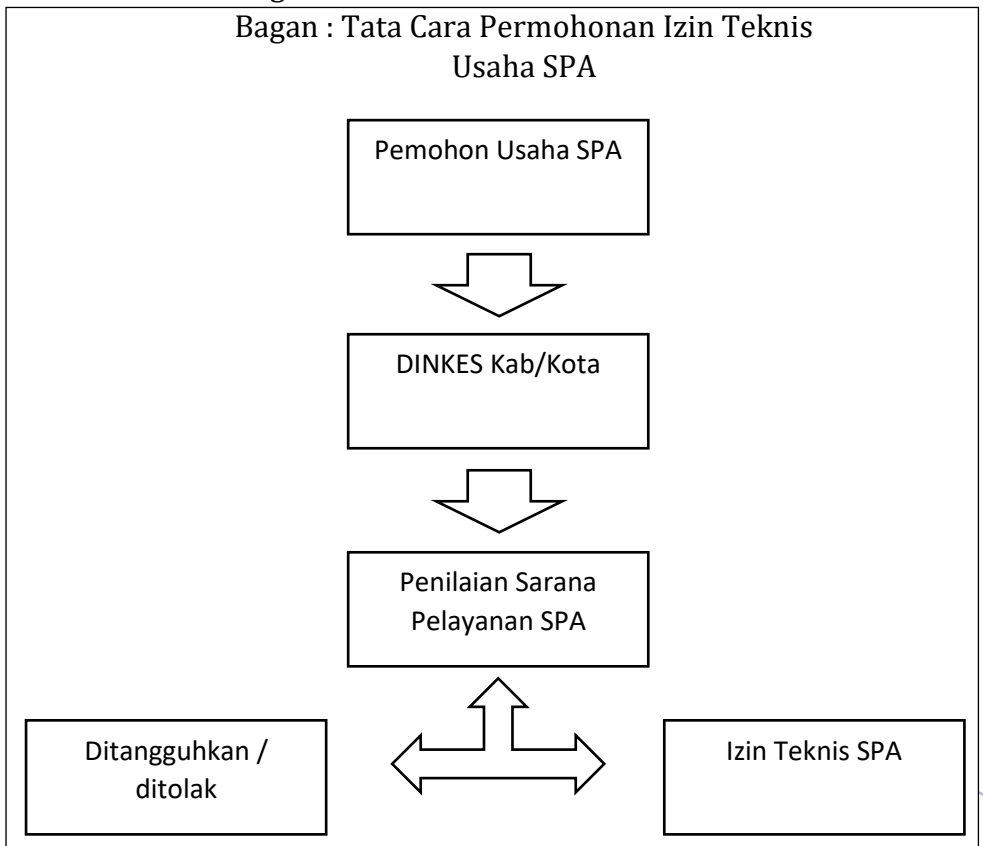
(d) Ruang Tambahan

G. Mengembangkan Usaha Baby Massage dan Baby SPA

(1) *Legality and Licenced*

Menurut PMK No.8 tahun 2014, Usaha baby Massage dan Baby SPA dapat diselenggarakan oleh individu, swasta dan oleh pemerintah, dengan tata cara permohonan izin teknis sebagai berikut :

Bagan : Tata Cara Permohonan Izin Teknis Usaha SPA



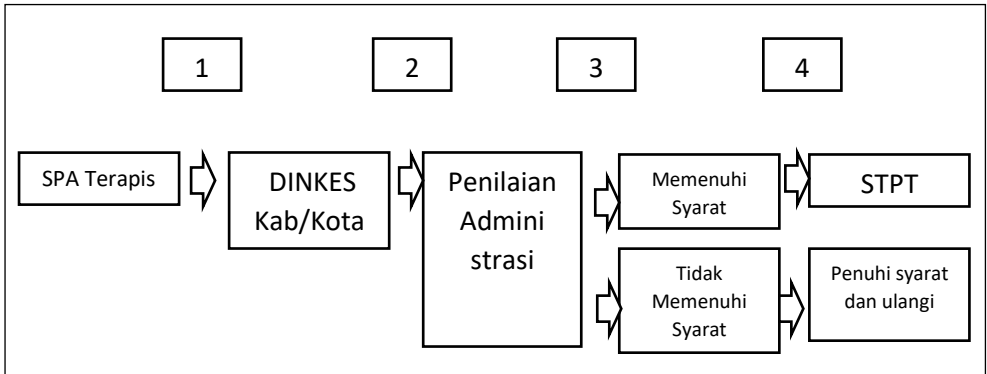
Keterangan :

- (a) Pemohon memenuhi persyaratan berupa : identitas lengkap pemohon, salinan / fotokopi pendirian badan usaha, fotokopi buku kepemilikan bangunan SPA / bukti kontrak, fotokopi dokumen lingkungan, izin lokasi, sarana memenuhi syarat ventilasi pencahayaan, toilet/kamar mandi, air bersih, lantai kamar mandi/WC, indeks jentik nyamuk, suhu, tingkat kebisingan sesuai dengan syarat kesehatan, instrument penilaian, STPT terapis SPA
- (b) Penilaian dilakukan oleh DINKES Kabupaten/Kota beserta asosiasi
- (c) Hasil penilaian berupa izin teknis ke pemohon dengan tembusan ke Dinas Pariwisata

Selain aspek legal perizinan tempat, hal yang harus diusahakan adalah lisensi / perizinan terapis SPA. Terapis SPA yang berpraktik perorangan maupun berkelompok harus memiliki :

- (a) Sertifikat ijazah kursus / diploma yang sesuai dan dikeluarkan oleh Lembaga yang diakui
- (b) Sertifikat kompetensi yang masih berlaku
- (c) Apabila menggunakan tenaga asing dalam usaha SPA maka harus mengikuti peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Berikut ini digambarkan alur permohonan Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT) sebagai berikut :



(2) Location

Lokasi / tempat pelayanan SPA harus memperhatikan keamanan dan kesehatan kerja meliputi hygiene sanitasi untuk terapis SPA dan sanitasi di ruangan pelayanan pijat SPA.

Hygiene sanitasi terapis SPA meliputi :

- (a) Tangan dan kuku terapis harus selalu bersih, dicuci sebelum dan sesudah melakukan pijat. Menjaga kuku untuk tetap pendek dan rapi serta tidak menggunakan cat kuku. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun antiseptic sebelum dan sesudah merawat klien

- (b) Badan : Memelihara kebersihan badan dan mencegah bau badan.
- (c) Mulut : Memelihara kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut
- (d) Rambut : Rambut ditata rapi sehingga tidak mengganggu terapis SPA dalam bekerja.
- (e) Penampilan Diri : Baju kerja harus bersih dan rapi. Sepatu/sandal harus bersih, tidak menimbulkan suara berisik ketika berjalan di sekitar area perawatan. Terapis SPA harus merasa nyaman dengan apa yang dikenakannya sehingga tidak mengganggu selama melakukan pekerjaannya. Tidak boleh menggunakan gelang dan cincin saat melakukan pijat.

Hygiene sanitasi di ruang pelayanan pijat SPA : Ventilasi

- a. Ventilasi dapat menjamin peredaran udara di dalam ruang pelayanan pijat dengan baik. Apabila ventilasi alam tidak memenuhi persyaratan, maka ruangan harus dilengkapi dengan ventilasi elektrik (AC, kipas angin, Exhaust Fan).
- b. Pencahayaan Intensitas cahaya yang digunakan dalam melakukan pelayanan pijat harus memenuhi kenyamanan klien.

- Di dalam ruangan tersedia alat pengatur cahaya (dimmer).
- c. Pembuangan Limbah Mempunyai sarana pengelolaan limbah buangan (limbah padat dan limbah cair) yang memenuhi syarat kesehatan dan lingkungan.
 - d. Toilet/ kamar mandi/ jamban 1) Harus tersedia air bersih mengalir yang cukup dan memenuhi syarat kesehatan, sabun cair, handuk dan tissue. 2) Alat kebersihan toilet disimpan di tempat tersendiri, tidak digunakan untuk area lain. 3) Lantai kamar mandi/jamban harus kuat, permukaan rata, kedap air, tidak licin, dan mudah dibersihkan. Kemiringan yang cukup sehingga air mengalir dengan lancar ke saluran pembuangan air.
 - e. Jentik nyamuk : Bebas jentik nyamuk
 - f. Kenyamanan:
 - 1) Sesuai suhu kamar 22 - 25 derajat Celcius
 - 2) Ruangan bersih, tidak lembab dan tidak berjamur
 - 3) Suara tidak bising, ada musik pengiring perawatan SPA
 - g. Tempat Sampah Tersedia tempat sampah yang kuat, tidak bocor dan tertutup, diletakkan di tempat yang mudah dijangkau.

h. Higiene Sanitasi Alat dan Perlengkapan
Alat-alat yang digunakan dalam perawatan harus dalam kondisi rapi dan bersih. Beberapa metode untuk membersihkan perlengkapan pijat:

1) Mencuci menggunakan air hangat untuk perlengkapan linen berupa: handuk, penutup kepala, dsb.

2) Menyetrika linen/ kain

3) Membersihkan secara kimiawi
Tindakan sanitasi yang biasa dilakukan dalam perawatan, membersihkan dengan larutan antiseptik dan desinfektan.

• Antiseptik : Tujuannya untuk menghambat berkembang biaknya penyakit, misalnya cairan antiseptik/hand sanitizer yang digunakan untuk mencuci tangan.

• Desinfektan : Tujuannya untuk membunuh bentuk-bentuk vegetatif bibit penyakit, misalnya karbol yang digunakan untuk lantai.

(3) Certified SDM Professional

Pijat dalam pelayanan SPA dilakukan oleh seorang terapis SPA yang memiliki kompetensi memijat, dibuktikan dengan

memiliki sertifikat dari lembaga yang diakui oleh Pemerintah.

Jenis Pijat	Jumlah Jenis Pelayanan Pijat yang Tersedia di Fasilitas SPA		
	Tirta 1	Tirta 2	Tirta 3
Pijat Tradisional Indonesia	Min 1	Min 2	Min 3
Pijat Negara Lain	0	Min 1	Min 2

Persiapan ruangan dan perlengkapan SPA :

- a. Ruang pelayanan pijat harus memiliki sirkulasi udara yang baik, tidak pengap/ lembab atau panas serta dengan penerangan memadai. Tingkat kelembaban udara berkisar 40-70 %, suhu dalam ruangan antara 22-25 °C, dan tidak bising
- b. Persiapan bahan antara lain minyak dasar, minyak atsiri dan ramuan, seperti lulur/scrub, boreh/masker badan, shampoo, sabun, hand and body lotion.
- c. Tata letak dan penempatan perlengkapan dan peralatan, perlu memperhatikan kenyamanan kerja

- d. Kebersihan lantai dan ruangan Kebersihan lantai, ruangan dan kerapian tata letak semua ornamen ruangan
- e. Tersedianya musik untuk menambah kenyamanan klien dalam mengiringi pelayanan SPA 3

(4) Equipments

Perlengkapan untuk pelayanan pijat harus diperiksa dalam kondisi bersih, baik, dan disiapkan, antara lain :

- a) dipan pijat yang memakai penyangga atau lubang untuk tempat wajah,
- b) sandal,
- c) meja/ troli,
- d) tempat sampah,
- e) tempat linen,
- f) anglo/ aromaterapi burner,
- g) baskom,
- h) cawan atau mangkuk,
- i) sendok,
- j) wash lap,
- k) penutup badan/ jarik,
- l) kemben,
- m) kimono,
- n) celana pendek,
- o) penutup kepala (shower cap),
- p) penties (celana sekali pakai),
- q) linen (kain alas dipan pijat),

- r) handuk, bantal, guling kaki, dan lain-lain untuk pelayanan pijat.

(5) Services

Pelayanan yang diberikan meliputi pelayanan komplementer ibu hamil, bayi, balita, ibu nifas.

H. Upaya Promosi Baby Massage dan Baby SPA

Dinamisasi dunia pemasaran terhadap perkembangan zaman dan pola hidup manusia memang terus bersinergi. Banyak teori-teori dan strategi yang diusung dalam konsep pemasaran terus menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Begitu juga dengan strategi promosi, awalnya hanya mengenal empat dimensi yaitu *advertising* (iklan), *personal selling* (tatap muka), *sales promotion* (promosi penjualan) dan *publicity* (publisitas), realitanya saat ini ditambah lagi 2 dimensi yaitu *internet marketing* dan *direct marketing*. Strategi ini diterapkan dalam perusahaan Baby SPA untuk menarik konsumen dan meningkatkan penjualan.

(1) Advertising (iklan)

Iklan merupakan media promosi yang paling banyak digunakan oleh pemasar. Melalui media iklan seperti iklan cetak, elektronik, film, brosur, poster, selebaran, billboard dan sebagainya, usaha Baby SPA mampu menarik

banyak pelanggan. Hal ini dikarenakan iklan memiliki keunggulan cepat dalam menyebarkan informasi dan kemampuan iklan untuk diingat dalam waktu singkat.

(2) *Personal Selling* (tatap muka)

Komunikasi langsung antara penjual dan calon pelanggan untuk memperkenalkan suatu produk. Metode ini lebih sering digunakan usaha Baby SPA pada saat melakukan *event-event*, yakni para sales memberikan penjelasan tentang apa dan untuk apa perusahaan usaha Baby SPA. Selain itu, tatap muka juga sering dilakukan di kantor usaha Baby SPA itu sendiri. Jika ada produk baru, maka karyawan langsung menawarkan kepada pelanggan.

(3) *Sales Promotion* (promosi penjualan)

Adalah bentuk persuasif secara langsung melalui penggunaan berbagai insentif yang dapat diatur untuk merangsang pembelian produk dengan segera dan atau meningkatkan jumlah barang yang dibeli konsumen. Promosi penjualan yang dilakukan usaha Baby SPA seperti diskon besar-besaran di akhir tahun, special sale untuk anggota dengan member card, undian berhadiah setiap enam bulan sekali, dan keuntungan lainnya bagi pemilik member card.

(4) *Publicity* (publisitas)

Yaitu bentuk penyajian, promosi, penyebaran ide, barang dan jasa yang dilakukan oleh pihak atau organisasi lain yang bukan produsen dari produk tersebut (promosi secara cuma-cuma). Contohnya bisnis atau produk yang diiklankan oleh majalah atau televisi karena kelebihannya (semisal wisata kuliner), acara seminar, pidato dan sebagainya.

- (5) *Internet marketing* (pemasaran lewat internet)
usaha Baby SPA memiliki situs resmi yang memudahkan pemberian informasi kepada pelanggan mengenai produk dan memudahkan pelanggan memberikan pertanyaan seputar usaha Baby SPA dan mengajukan keluhannya. Selain itu pemasaran lewat internet ini dilengkapi gambar dan keterangan tentang produk dan jasa apa saja yang ada di usaha Baby SPA. serta terakhir mampu melaksanakan transaksi pembelian online.
- (6) *Direct marketing* (pemasaran langsung)
Sistem pemasaran yang bersifat interaktif, yang memanfaatkan satu atau beberapa media iklan untuk menimbulkan respon yang terukur dan atau transaksi di sembarang lokasi.
- (7) *Public relation*
Membantu membangun dan menjaga lini komunikasi, pemahaman bersama, penerimaan mutual dan kerja sama antara organisasi dan

publiknya. usaha Baby SPA selalu berusaha agar produknya diterima di masyarakat. Dan untuk dapat diterima di masyarakat, usaha Baby SPA dapat menerapkan “*the 7 C’s of Communication*” sebagai peranan dari *public relation*, yaitu :

- a) *Credibility*, komunikasi di mulai dengan membangun suatu kepercayaan. Oleh karena itu, untuk membangun iklim kepercayaan itu di mulai dari kinerja. Dengan kinerja yang baik maka usaha Baby SPA akan mendapatkan kepercayaan dari pelanggan.
- b) *Context*, Suatu program komunikasi mestinya berkaitan langsung dengan lingkungan hidup atau keadaan social yang tidak bertentangan dan seiring dengan keadaan tertentu dan memperlihatkan sikap partisipatif. Misalnya usaha Baby SPA turut serta dalam membantu korban bencana alam, dll.
- c) *Content*, Pesanan yang akan disampaikan itu mempunyai arti bagi audiensnya dan memiliki kecocokan dengan system nilai-nilai yang berlaku bagi banyak orang dan bermanfaat. Adanya pesan-pesan bermanfaat yang disampaikan usaha Baby SPA mampu menarik perhatian masyarakat untuk menjadi konsumen.

- d) *Clarity*, Pesan dalam berkomunikasi itu disusun dengan bahasa yang dapat dimengerti oleh atau mempunyai arti antara komunikator dengan komunikannya. Bahasa yang digunakan usaha Baby SPA lebih sederhana dan bukan bahasa resmi, maksudnya menggunakan bahasa sehari-hari konsumen agar lebih mudah dipahami, dan daya tarik lebih tinggi karena konsumen punya ketertarikan untuk membaca.
- e) *Contunuity and consistency*, Komunikasi tersebut merupakan suatu proses yang tidak ada akhirnya yang memerlukan pengulangan-pengulangan untuk mencapai tujuan dan bervariasi, yang merupakan kontribusi bagi fakta yang ada dengan sikap penyesuaian melalui proses belajar.
- f) *Channel*, menggunakan media sebagai saluran pesan yang setepat mungkin dan efektif dalam menyampaikan pesan yang di maksud. usaha Baby SPA menggunakan channel yang sekiranya sering diakses oleh masyarakat, sehingga semakin sering masyarakat melihat tayangan tersebut, nama usaha Baby SPA akan semakin tertanam dibenak masyarakat.
- g) *Capability of audience*, komunikasi tersebut memperhitungkan kemungkinan suatu kemampuan dari audiensnya, yaitu melibatkan

beberapa factor adanya suatu kebiasaan. Kebiasaan membaca atau kemampuan menyerap ilmu pengetahuan dan sebagainya perlu diperhatikan oleh pihak komunikator dalam melakukan kampanye.

DAFTAR PUSTAKA

1. Armini,N.W. 2016. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. Jurnal Skala Husada Vol.13 No.1 April 2016.
2. Ayuningtyas, Ika Fitria. 2019. Asuhan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Baru.
3. Benjamin DR, Van De Water AT, Pelvis CL. Effect of Exercise on Diastasis of The Rectus Abdominis Muscle in The Antenatal and Postnatal Periods : Systematic Review. Physioteraphy. 2014.Mar : 100 (1) 1-8 DOI : 10.1016/J.Physio.2013.08.005.Epub 2013 Oct 5.

4. Hidayati, Indrawati Nurul. Indarwati. 2018. Pijat Refleksi untuk Wanita (Pemula dan Orang Awam). Jakarta : Dunia Sehat
5. Jamilah. Suwondo,Ari. Wahyuni,Sri. Suhartono. 2013. Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Teknik Effleurage dan Aromaterapi Rose terhadap Kadar Prolaktin Post Partum Normal di Puskesmas Kudus Tahun 2013. Jurnal Bidan Vol.I No.1. Tahun 2015. Jakarta : IBI
6. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1025/MENKES/PER/X/2004 tentang pedoman persyaratan kesehatan pelayanan kesehatan menggunakan air, peraturan ini mengatur tentang terapi SPA (solus per aqua) / aqua therapy atau yang biasa disebut dengan terapi sehat menggunakan terapi air.
7. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 120/Menkes/SK/II/2008 tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
8. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik No.HK.03.05/I/199/2010 tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan Komplementer dan Alternatif yang Dapat diintergrasikan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
9. Kostania,Gita. 2015. Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer pada Bidan Praktik

Mandiri di Kabupaten Klaten. Gaster Vol.XII No.1
Februari 2015

10. Mariyati. Tumansery,G.S. 2018. Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas pada Ibu Post Partum. Jurnal Ilmu Keperawatan 6:1. ISSN : 2338-6371, e-ISSN 2550-018X
11. Nurul,Melyana. S,Kusmini. Sutarmi. 2017. Healthy Mom Baby Massage and SPA. Semarang : IHCA
12. Nurul,Melyana. S,Kusmini. Sutarmi. 2017. Modul Pediatric Massage Therapy. Publish Internal Use Only. Semarang : IHCA
13. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional
14. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.1109/Menkes/PER/IX/2007 tentang pengobatan dan terapi alternative
15. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.381/Menkes/SK/III/2007 tentang kebijakan obat tradisional
16. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.003/MENKES/PER/I/2010 tentang saintifikasi jamu dalam penelitian berbasis pelayanan kesehatan
17. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.90 tahun 2013 tentang sentra pengembangan dan penerapan pengobatan tradisional

18. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1186/MENKES/PER/XI/1996 tentang pemanfaatan akupuntur di sarana pelayanan kesehatan
19. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1277/MENKES/SK/VIII/2003 tentang tenaga akupuntur
20. PMK no.8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA
21. Riasmini, Ni Made. Silaswati, Shinta. Taichi Sebagai Terapi Komplementer dalam Keperawatan (dalam Membangun Kesehatan Melalui Neuro-Educatin Dalam Gerak, Pikiran dan Musik. Editor : Jusuf Sutanto). 2016. Jakarta : Gramedia
22. Roesli, Utami. 2007. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Jakarta : Trubus Agriwidaya
23. Tim Trainer Prenatal Gentle Yoga. 2018. Modul Prenatal Gentle Yoga. Klaten.
24. Undang-undang RI no.36 tahun 2009 tentang Kesehatan
25. Widaryanti, Rahayu. Riska,Herlina. 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Yogyakarta : Deepublish.