

# Bunga Rampai

# TERAPI KOMPLEMENTER

# DALAM KEHAMILAN

Sri Wulan • Diah Evawanna Anuhgera • Asirotul Ma'rifah • Luluk Handayani  
Ade Krisna Ginting • Nurul Lidya • Ernita Prima Noviyani • Lia Fitria  
Nurul Arriza • Yuliana • Novia Sari • Endras Amirta Hanum,  
Erni Hernawati • R. Oktaviance. S • Siti Patonah

Editor : Sri Wulan



# **BUNGA RAMPAI**

## **TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEHAMILAN**

### **Penulis :**

Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.Keb.  
Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST., M.Tr.Keb.  
Asirotul Ma'rifah, SST., Bd., M.Kes.  
Luluk Handayani, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb.  
Ade Krisna Ginting, SST., M.Kes.  
Bdn. Nurul Lidya, SST., M.Kes.  
Ernita Prima Noviyani, S.ST., Bdn., M.Kes.  
Bdn. Lia Fitria, SST., M.Keb.  
Nurul Arriza, S.Tr.Keb., M.Keb.  
Bd. Yuliana, S.ST., M.Keb.  
Novia Sari, S.ST., M.Tr.Keb.  
Endras Amirta Hanum, S.ST.Keb., M.Tr.Keb.  
Bd. Erni Hernawati, S.S.T., M.Keb., M.M., Ph.D.  
R. Oktaviance. S, SST., M.Kes.  
Siti Patonah, S.Kep., Ns., M.Kes., MCH.

### **Editor :**

Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.Keb.



## **BUNGA RAMPAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEHAMILAN**

### **Penulis:**

Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.Keb.  
Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST., M.Tr.Keb.  
Asirotul Ma'rifah, SST., Bd., M.Kes.  
Luluk Handayani, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb.  
Ade Krisna Ginting, SST., M.Kes.  
Bdn. Nurul Lidya, SST., M.Kes.  
Ernita Prima Noviyani, S.ST., Bdn., M.Kes.  
Bdn. Lia Fitria, SST., M.Keb.  
Nurul Arriza, S.Tr.Keb., M.Keb.  
Bd. Yuliana, S.ST., M.Keb.  
Novia Sari, S.ST., M.Tr.Keb.  
Endras Amirta Hanum, S.ST.Keb., M.Tr.Keb.  
Bd. Erni Hernawati, S.S.T., M.Keb., M.M., Ph.D.  
R. Oktaviance. S, SST., M.Kes.  
Siti Patonah, S.Kep., Ns., M.Kes., MCH.

### **Editor :**

Bd. Sri Wulan, SST, M.Tr.Keb.

**Desain Sampul:** Ivan Zumarano

**Penata Letak:** Yang Yang Dwi Asmoro

**ISBN:** 978-623-8549-74-0

**Cetakan Pertama:** September, 2024

Hak Cipta 2024

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2024**

**by Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta**

*All Right Reserved*

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

website: [www.nuansafajarcemerlang.com](http://www.nuansafajarcemerlang.com)

instagram: @bimbel.optimal

**PT NUANSA FAJAR CEMERLANG**

**Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F**

**Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah**

**Jakarta Barat, 11480**

**Anggota IKAPI (624/DKI/2022)**

## PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam sejahtera bagi kita semua, dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, Buku ini hadir sebagai bentuk komitmen kami untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan selama masa kehamilan melalui pendekatan asuhan komplementer yang efektif dan bermanfaat.

Buku Bunga Rampai "Terapi Komplementer dalam Kehamilan", merupakan sebuah panduan yang ditulis untuk menyajikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana terapi komplementer yang dapat mendukung kesehatan ibu dan janin sepanjang kehamilan. Buku ini hadir dengan tujuan menyediakan informasi yang bermanfaat dan aplikatif bagi ibu hamil, tenaga medis, serta semua pihak yang ingin mempelajari pendekatan holistik dalam mendampingi proses kehamilan yang sehat.

Penulisan buku ini tidak terlepas dari dukungan dan kontribusi berbagai pihak yang ahli dalam bidangnya. Kami juga mengapresiasi umpan balik dan pengalaman dari para ibu hamil yang telah menjalani terapi komplementer. Kisah dan wawasan mereka memberikan perspektif berharga yang memperkaya isi buku ini dan memastikan bahwa informasi yang disajikan tidak hanya teoritis tetapi juga praktis dan relevan.

Dengan memahami dan menerapkan terapi komplementer secara bijaksana, diharapkan ibu hamil dapat mengalami perjalanan kehamilan yang lebih nyaman dan penuh kebahagiaan. Lebih dari itu, kami berharap buku ini dapat mendorong lebih banyak penelitian dan diskusi tentang integrasi terapi komplementer dalam asuhan kehamilan sehingga semakin banyak wanita dapat merasakan manfaat dari pendekatan holistik dalam kesehatan.

Akhir kata, kami berharap buku ini bermanfaat dan menjadi inspiratif sehingga ibu hamil dapat menjalani setiap tahap dengan lebih percaya diri dan nyaman. Terima kasih telah memilih untuk membaca dan mempelajari Buku Bunga Rampai "Terapi Komplementer dalam Kehamilan". Semoga buku ini dapat menjadi panduan yang berguna dan membawa manfaat bagi ibu hamil dan keluarga. Penulis juga berharap, dengan memahami dan mengasah keterampilan klinis melalui buku ini, akan menjadi praktisi kebidanan yang terampil, peduli, dan mampu memberikan pelayanan berkualitas tinggi kepada setiap ibu dan bayi yang dilayani. Kehadiran buku ini juga tidak terlepas dari kerja keras dan kerjasama tim yang luar biasa dari para penulis, penyunting, dan penerbit. Dengan rasa hormat dan rasa bangga, penulis menyajikan buku ini sebagai bentuk komitmen dalam meningkatkan kualitas praktik kebidanan di berbagai belahan dunia. Terima Kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, 07 Mei 2024

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PRAKATA .....</b>  | .iii      |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                       | .iv       |
| <b>BAB I ENDHORPHIN MASSAGE UNTUK KEHAMILAN .....</b>         | <b>1</b>  |
| <b>Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.Keb.</b>                         |           |
| A. Pendahuluan/Prolog .....                                   | 1         |
| B. Pembahasan.....  | 2         |
| 1. Kehamilan .....  | 2         |
| 2. Endorphine Massage.....                                    | 3         |
| C. Simpulan .....   | 8         |
| D. Referensi.....   | 9         |
| <b>BAB II RELAKSASI AUTOGENIK PADA KEHAMILAN.....</b>         | <b>11</b> |
| <b>Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST., M.Tr.Keb.</b>            |           |
| A. Pendahuluan/Prolog .....                                   | 11        |
| B. Pembahasan.....  | 12        |
| 1. Deskripsi Awal Relaksasi Autogenik.....                    | 12        |
| 2. Tinjauan Teori Relaksasi Autogenik.....                    | 13        |
| 3. Efektifitas.....   | 14        |
| 4. Kontraindikasi .....                                       | 16        |
| 5. Latihan Relaksasi Autogenik.....                           | 16        |
| 6. Aplikasi .....   | 18        |
| 7. Script Relaksasi Autogenik.....                            | 19        |
| 8. Poin Penting.....  | 20        |
| 9. Relaksasi Autogenik pada Kesehatan Mental Kehamilan .....  | 21        |
| 10. Relaksasi Autogenik pada Penurunan Tekanan Darah .....    | 23        |
| 11. Relaksasi Autogenik untuk Peningkatan Kualitas Tidur..... | 24        |
| C. Simpulan .....   | 25        |
| D. Referensi.....   | 26        |
| <b>BAB III AKUPRESURE PADA KEHAMILAN.....</b>                 | <b>29</b> |
| <b>Asirotul Ma'rifah, SST., Bd., M.Kes.</b>                   |           |
| A. Pendahuluan/Prolog .....                                   | 29        |
| B. Pembahasan.....  | 30        |
| 1. Pengertian akupresure.....                                 | 30        |
| 2. Sejarah Perkembangan akupresure.....                       | 30        |
| 3. Manfaat Akupresur.....                                     | 32        |
| 4. Titik pada Akupresur.....                                  | 32        |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 5. | Alat yang Digunakan dalam Akupresur.....                    | 32 |
| 6. | Indikasi dan Kontraindikasi Akupresure Pada Kehamilan ..... | 33 |
| 7. | Pelaksanaan Akupresure dalam Kehamilan .....                | 34 |
| C. | Simpulan .....  | 38 |
| D. | Referensi.....  | 39 |

#### **BAB IV AROMATHERAPY UNTUK KEHAMILAN .....41**

**Luluk Handayani, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb.**

|    |   |    |
|----|---|----|
| A. | Pendahuluan/ Prolog .....                                 | 41 |
| B. | Pembahasan.....   | 42 |
| 1. | Pengertian Aromatherapy.....                              | 42 |
| 2. | Teknik Penggunaan Aromatherapy.....                       | 43 |
| 3. | Manfaat Aromatherapy pada Kehamilan.....                  | 46 |
| 4. | Aspek Legalitas Aromatherapy.....                         | 48 |
| 5. | Mekanisme Kerja Aromatherapy.....                         | 49 |
| 6. | Indikasi dan Kontraindikasi Penggunaan Aromatherapy ..... | 50 |
| C. | Simpulan .....  | 51 |
| D. | Referensi.....  | 53 |

#### **BAB V PRENATAL GENTLE YOGA.....55**

**Ade Krisna Ginting, SST., M.Kes.**

|    |  |    |
|----|--|----|
| A. | Pendahuluan/Prolog .....   | 55 |
| B. | Pembahasan.....  | 56 |
| 1. | Prenatal Gentle Yoga.....  | 56 |
| 2. | Komponen Latihan Prenatal Yoga .....                                     | 62 |
| 3. | Hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga ..... | 63 |
| 4. | Persiapan Dalam Melakukan Yoga Kehamilan .....                           | 63 |
| 5. | Pedoman Yoga untuk Wanita Hamil.....                                     | 64 |
| 6. | Gerakan Prenatal Gentle Yoga.....  | 65 |
| C. | Simpulan .....   | 81 |
| D. | Referensi.....   | 82 |

#### **BAB VI KOMPRES HANGAT DAN DINGIN UNTUK KEHAMILAN .....85**

**Bdn. Nurul Lidya, SST., M.Kes.**

|    |                                     |    |
|----|-------------------------------------|----|
| A. | Pendahuluan/Prolog .....            | 85 |
| B. | Pembahasan.....                     | 87 |
| 1. | Kompres Hangat pada Ibu Hamil.....  | 87 |
| 2. | Kompres Dingin Pada Ibu Hamil ..... | 92 |
| C. | Simpulan .....                      | 94 |
| D. | Referensi.....                      | 95 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB VII MURROTAL AL-QUR'AN UNTUK KEHAMILAN .....</b>              | <b>97</b>  |
| <b>Ernita Prima Noviyani, S.ST., Bdn., M.Kes.</b>                    |            |
| A. Pendahuluan/ Prolog .....   | 97         |
| B. Pembahasan.....   | 99         |
| 1. Definisi Murottal Al-Qur'an .....                                 | 99         |
| 2. Manfaat mendengarkan Murrottal Al-Qur'an .....                    | 99         |
| 3. Alat Untuk Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....                  | 106        |
| 4. Waktu Untuk Mendengarkan Murottal Al-Qur'an .....                 | 107        |
| 5. Murottal Al-Qur'an Untuk Kesehatan .....                          | 107        |
| 6. Motivasi Amalan Surah dan Ayat Al-Qur'an Bagi Ibu Hamil .....     | 108        |
| C. Simpulan .....  | 113        |
| D. Referensi.....  | 114        |
| <b>BAB VIII EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK KEHAMILAN .....</b>             | <b>119</b> |
| <b>Bdn. Lia Fitria, SST., M.Keb.</b>                                 |            |
| A. Pendahuluan/Prolog .....  | 119        |
| B. Pembahasan.....   | 120        |
| C. Simpulan .....  | 123        |
| D. Referensi.....  | 123        |
| <b>BAB IX LOVING MASSAGE UNTUK KEHAMILAN .....</b>                   | <b>125</b> |
| <b>Nurul Arriza, S.Tr.Keb., M.Keb.</b>                               |            |
| A. Pendahuluan/Prolog .....  | 125        |
| B. Pembahasan.....   | 127        |
| 1. Pengertian .....  | 127        |
| 2. Manfaat .....   | 127        |
| 3. Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Loving Massage .....         | 127        |
| 4. Tahapan Persiapan Awal Loving Massage.....                        | 128        |
| 5. Tehnik Sentuhan Dalam Loving Massage.....                         | 129        |
| 6. Tahapan Dalam Loving Massage .....                                | 131        |
| 7. Loving Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil .... | 137        |
| 8. Loving Massage Untuk Meredakan Nyeri Punggung Ibu Hamil.....      | 138        |
| C. Simpulan .....  | 139        |
| D. Referensi.....  | 139        |
| <b>BAB X FOOT MASSAGE UNTUK KEHAMILAN .....</b>                      | <b>141</b> |
| <b>Bd. Yuliana, S.ST., M.Keb.</b>                                    |            |
| A. Pendahuluan/Prolog .....  | 141        |
| B. Pembahasan.....   | 142        |
| 1. Pengertian Foot Massage.....                                      | 142        |
| 2. Manfaat Foot Massage .....  | 143        |
| 3. Tips Foot Massage Untuk Ibu Hamil.....                            | 144        |

|    |                                      |     |
|----|--------------------------------------|-----|
| 4. | Tehnik melakukan foot massage.....   | 145 |
| 5. | Indikasi Foot Massage.....           | 149 |
| 6. | Kontraindikasi foot massage .....    | 149 |
| 7. | Gejala yang harus di waspadai .....  | 149 |
| 8. | Persiapan sebelum foot massage ..... | 149 |
| C. | Simpulan .....                       | 151 |
| D. | Referensi.....                       | 152 |

## **BAB XI KONSEP TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEHAMILAN ..... 153**

**Novia Sari, S.ST., M.Tr.Keb.**

|    |   |     |
|----|---|-----|
| A. | Pendahuluan/Prolog .....                              | 153 |
| B. | Pembahasan.....                                       | 155 |
| 1. | Pengertian Terapi Komplementer.....                   | 155 |
| 2. | Sejarah Terapi Komplementer .....                     | 156 |
| 3. | Tujuan Terapi Komplementer Dalam Kehamilan.....       | 157 |
| 4. | Dasar Hukum Terapi Komplementer Dalam Kehamilan.....  | 157 |
| 5. | Klasifikasi Terapi Komplementer Dalam Kehamilan ..... | 158 |
| C. | Simpulan .....  | 163 |
| D. | Referensi.....  | 164 |

## **BAB XII FOOD NUTRISION DALAM KEHAMILAN ..... 165**

**Endras Amirta Hanum, S.ST.Keb., M.Tr.Keb.**

|    |                                      |     |
|----|--------------------------------------|-----|
| A. | Pendahuluan/Prolog .....             | 165 |
| B. | Pembahasan.....                      | 167 |
| 1. | Nutrisi Pra Konsepsi.....            | 167 |
| 2. | Nutrisi Kehamilan .....              | 168 |
| 3. | Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil.....     | 170 |
| 4. | Pemeriksaan Laboratorium.....        | 175 |
| 5. | Kenaikan Berat Badan Saat Hamil..... | 175 |
| C. | Simpulan .....                       | 179 |
| D. | Referensi.....                       | 180 |

## **BAB XIII TERAPI MUSIK UNTUK KEHAMILAN..... 183**

**Bd. Erni Hernawati, S.S.T., M.Keb., M.M., Ph.D.**

|    |  |     |
|----|--|-----|
| A. | Pendahuluan/Prolog .....                               | 183 |
| B. | Pembahasan.....  | 184 |
| 1. | Jenis dan Metode Terapi Musik.....                     | 184 |
| 2. | Pengaruh Musik dalam masa kehamilan .....              | 185 |
| 3. | Teknik dan Waktu yang Tepat Memberi Terapi Musik ..... | 187 |
| 4. | Manfaat Terapi Musik.....                              | 187 |
| C. | Simpulan .....   | 189 |
| D. | Referensi.....   | 190 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>BAB XIV HERBAL UNTUK KEHAMILAN .....</b>                     | <b>191</b> |
| <b>R. Oktaviance, S, SST., M.Kes.</b>                           |            |
| A. Pendahuluan/Prolog .....                                     | 191        |
| B. Pembahasan.....  | 192        |
| 1. Terapi Komplementer dan Herbal .....                         | 192        |
| 2. Manfaat Terapi Komplementer.....                             | 193        |
| 3. Prinsip Dasar Terapi Komplementer .....                      | 194        |
| 4. Aturan Undang Undang .....                                   | 194        |
| 5. Pelayanan Kebidanan Komplementer.....                        | 195        |
| 6. Tumbuhan Herbal dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer ..... | 195        |
| 7. Keuntungan Penggunaan Herbal.....                            | 200        |
| C. Simpulan .....   | 201        |
| D. Referensi.....   | 203        |
| <b>BAB XV HYPNOTHERAPI PRENATAL.....</b>                        | <b>205</b> |
| <b>Siti Patonah, S.Kep., Ns., M.Kes., MCH.</b>                  |            |
| A. Pendahuluan/Prolog .....                                     | 205        |
| B. Pembahasan.....  | 206        |
| 1. Ibu Hamil Trimester I .....                                  | 206        |
| 2. Ibu Hamil Trimester II.....                                  | 207        |
| 3. Ibu Hamil Trimester III.....                                 | 216        |
| 4. Hypnosis.....  | 221        |
| 5. Hypno-Birthing.....  | 225        |
| C. Simpulan .....   | 233        |
| D. Referensi.....   | 234        |
| <b>PROFIL PENULIS.....</b>                                      | <b>235</b> |

# BAB I

## ENDHORPHIN MASSAGE UNTUK KEHAMILAN

Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.Keb.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Kehamilan adalah keadaan biologis dimana seorang wanita mengandung dan mengembangkan janin di dalam rahimnya. Proses ini dimulai ketika sperma membuahi sel telur, yang kemudian berkembang menjadi embrio dan akhirnya menjadi fetus (Ronalen (2020). Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga proses persalinan. Kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir, dan terbagi menjadi tiga trimester, masing-masing dengan tahapan perkembangan dan perubahan tersendiri (Handayan, D. A, dkk, 2020).

Kehamilan juga merupakan proses alami di mana terjadi perubahan fisiologis pada tubuh wanita. Perubahan ini, baik secara fisik maupun psikologis, dapat menjadi sumber stres dan kecemasan bagi ibu hamil. Gejala fisiologis yang umum meliputi nyeri punggung, pinggang, panggul, mual, dan sesak napas (Sunita dan Harahap. M.S, 2024). Banyak wanita hamil merasa cemas tentang rasa sakit yang mungkin mereka alami selama kehamilan, serta mencari tahu tentang berbagai metode penghilang rasa sakit yang tersedia. Kurang pemahaman yang tepat mengenai risiko dan manfaat dari berbagai metode ini bisa meningkatkan kekhawatiran mereka (Rohma, A. C., & Rejeki, S. 2023).

Dampak nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh pembesaran uterus yang menambah beban, sehingga meningkatkan sudut lengkungan tulang belakang yang disebut sway back. Hal ini menyebabkan pergeseran posisi pelvis ke depan, yang menyebabkan ketegangan pada jaringan pengikat sendi. Jika posisi ini berlangsung lama, maka akan menimbulkan

ketegangan pada jaringan ikat sendi dan otot, yang akhirnya dapat menyebabkan kelelahan otot dan rasa nyeri (Rejeki, S. 2018).

Nyeri pada ibu hamil dapat diatasi melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang penting adalah endorphine massage, yaitu teknik pijatan lembut yang diberikan kepada ibu hamil menjelang dan saat melahirkan (Astuti, L. P, 2022). Gerakan pijatan pada punggung merangsang titik-titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis, yang kemudian ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus, dan sistem limbic. Stimulasi ini menyebabkan tubuh melepaskan endorfin, yaitu senyawa alami yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman (Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023).

Endorfin sebagai hormon alami yang diproduksi oleh tubuh, yang merupakan salah satu penghilang rasa sakit yang efektif. Ahli kebidanan Constance Palinsky mengembangkan teknik *Endorphin Massage* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Teknik ini melibatkan sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi relaksasi ibu hamil dengan merangsang perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Penelitian Handayan, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati (2020) tentang pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, hasilnya menunjukkan bahwa sebelum *endorphin massage* dilakukan, hampir setengah (45%) dari ibu hamil mengalami nyeri berat. Namun, setelah terapi *endorphin massage*, tidak ada satupun responden (0%) yang melaporkan nyeri berat. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*), yang digunakan untuk menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian *endorphin massage* (Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. 2020).

## B. Pembahasan

### 1. Kehamilan

#### a. Definisi

Kehamilan merupakan suatu kondisi di mana seorang wanita mengandung janin di rahimnya, yang melibatkan berbagai perubahan fisiologis dan hormonal dari awal kehamilan hingga persalinan. Nyeri selama kehamilan merupakan masalah umum yang dihadapi banyak ibu

hamil. Selama periode ini, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan volume darah, perubahan hormon, dan penyesuaian pada sistem musculoskeletal untuk mendukung perkembangan janin. Perubahan ini dapat menimbulkan nyeri di area seperti punggung, pinggang, dan panggul. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil serta berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi penyebab nyeri dan mencari metode pengelolaan yang efektif untuk mendukung kesejahteraan ibu dan janin (Afni, R. dkk. (2023)

#### **b. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TRIMESTER III**

Menurut *The International Association for the Study of Pain* (IASP), nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di bagian punggung bawah ibu hamil pada trimester ketiga, dari vertebra thorakal terakhir (T12) hingga vertebra sakralis pertama (S1). Nyeri punggung bawah selama kehamilan disebabkan oleh pembesaran rahim dan peningkatan berat badan, yang membuat otot bekerja lebih keras dan dapat menyebabkan stres pada otot serta sendi (Marsanda.N, dkk, 2023).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang timbul akibat aktivitas tubuh yang tidak optimal. Biasanya, nyeri ini terjadi karena otot-otot di sekitar pinggang tidak cukup kuat, sehingga gerakan yang tidak benar atau posisi yang lama dapat menyebabkan peregangan otot dan menimbulkan rasa sakit (Winancy, dkk, 2023).

## **2. Endorphine Massage**

#### **a. Definisi**

Endorfin berasal dari kata "*endogenous*" dan "*morphine*," yaitu molekul protein yang dihasilkan oleh sel-sel sistem saraf dan beberapa bagian tubuh. Molekul ini berfungsi dengan berinteraksi dengan reseptor sedatif yang membantu mengurangi stres dan menghilangkan rasa sakit. Reseptor analgesik ini dihasilkan di sumsum tulang belakang dan ujung-ujung saraf (Halimah, S. M., & Pawestri, P. 2022).

Secara keseluruhan, terdapat sekitar dua puluh jenis hormon yang berkaitan dengan kebahagiaan. Meskipun cara kerja dan pengaruhnya bervariasi, efek farmakologisnya serupa. Di antara berbagai hormon kebahagiaan, beta-endorfin memiliki khasiat paling tinggi, bekerja lima hingga enam kali lebih efektif dibandingkan obat bius. Endorfin dapat diproduksi secara alami oleh tubuh saat melakukan aktivitas seperti meditasi, pernapasan dalam, mengonsumsi makanan pedas, dan akupunktur (Winancy, 2023).

Massage adalah salah satu metode untuk mengurangi kelelahan pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh dalam mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan mental. Teknik pijat membantu pasien merasa lebih segar, santai, dan nyaman. *Endorphine massage* merupakan terapi pijatan lembut yang mendorong tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin. Terapi ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan rasa nyaman, relaksasi, dan ketenangan, sehingga dapat mengurangi nyeri (Andarwulan, S. 2021)

Constance Palinsky dari Michigan, yang banyak melakukan penelitian tentang manajemen nyeri, terinspirasi untuk menggunakan endorphine massage sebagai cara untuk mengurangi atau meredakan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Ia kemudian mengembangkan endorphine massage, sebuah teknik pijatan lembut yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan relaksasi pada tubuh ibu hamil dengan memicu rasa nyaman melalui stimulasi pada permukaan kulit (Nurfadilah.L.E, 2024).

### **b. Mekanisme Hormon Endorphine**

Endorfin dilepaskan akibat iritasi yang terjadi pada sel-sel saraf di sistem saraf pusat (CNS). Endorfin berfungsi untuk menghalangi sel yang merespons secara otomatis di korteks serebral, batang otak, dan thalamus. Di hippocampus, sel pyramidal biasanya teriritasi dan sensitif terhadap nalokson (Yona Amir, A., 2022).

Endorfin dilepaskan akibat iritasi yang terjadi pada sel-sel saraf di sistem saraf pusat (CNS). Endorfin berfungsi untuk menghalangi sel yang merespons secara otomatis di korteks serebral, batang otak, dan thalamus. Di hippocampus, sel pyramidal biasanya teriritasi dan sensitif terhadap nalokson. Menurut Shrihari (2019), proses yang terjadi di

sistem saraf perifer (PNS) dan sistem saraf pusat (CNS) menunjukkan jalur endorfin dari dua sudut pandang. Rasa lega dari nyeri dihasilkan di PNS, di mana beta-endorfin mengikat pada reseptor yang berfungsi sebagai opioid. (Ayu Handayany, D., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. 2020).

### c. Manfaat Endorphine Massage

Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya meliputi pengaturan produksi hormon pertumbuhan dan hormon seks, pengendalian rasa nyeri serta nyeri kronis, pengelolaan perasaan stres, dan peningkatan sistem kekebalan tubuh. Kehadiran endorfin dalam tubuh dapat dipicu oleh berbagai aktivitas, seperti pernapasan dalam dan relaksasi, konsumsi makanan pedas, akupunktur, pengobatan alternatif, dan meditasi (Eka, & Sri. 2023).

Endorfin diyakini dapat memberikan empat manfaat utama bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres, dan memperlambat proses penuaan. Penelitian menunjukkan bahwa beta-endorfin dapat mengaktifkan sel NK (Natural Killer) dalam tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh untuk melawan sel-sel kanker. Teknik pijat endorfin digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan relaksasi, yang memicu rasa nyaman melalui stimulasi pada permukaan kulit (Munir, M, dkk. 2022).

Menurut penelitian Meihartati (2018), terdapat pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat kecemasan pada ibu yang sedang bersalin. Ibu yang menerima pijatan selama 20 menit dalam satu jam selama proses persalinan mengalami penurunan kecemasan, karena pijatan endorfin dapat membantu ibu merasa lebih rileks dan nyaman serta mengurangi rasa nyeri saat melahirkan. Teknik pijatan lembut ini juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah (Nurfadilah. L. E, 2024).

### d. Indikasi dan kontraindikasi Endorphine Massage

Indikasi pijat endorfin ini ditujukan untuk orang yang mengalami stres dan nyeri, termasuk ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan 36 minggu. Pada tahap ini, pijatan dapat merangsang

pelepasan hormon endorfin dan oksitosin, yang dapat memicu kontraksi.

Kontraindikasi dari *endorphine massage* adalah

- 1) Adanya bengkak atau tumor
- 2) Adanya hematoma atau memar
- 3) Suhu panas pada kulit
- 4) Adanya penyakit kulit
- 5) Pada kehamilan: usia awal kehamilan atau belum aterm, ketuban pecah dini, kehamilan resiko tinggi, kelainan kontraksi uterus (Munir, M, dkk. 2022)

#### e. Cara Kerja Massage Endorfin

Endorfin adalah hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan memiliki peran penting dalam mengurangi rasa nyeri atau sakit. Oleh karena itu, hormon endorfin sering disebut sebagai hormon kebahagiaan. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat pada manusia. Cara kerja endorfin berhubungan dengan kondisi mental dan emosional seseorang. Ketika seseorang mengalami situasi negatif, seperti penolakan, tubuh secara otomatis akan melepaskan hormon noradrenalin yang bersifat racun. Sebaliknya, ketika seseorang berada dalam keadaan positif, seperti saat menerima pujian, tubuh akan secara otomatis memproduksi hormon beta-endorfin (Septiana, E. 2023).

Rasa nyeri dapat menyebabkan seseorang memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, yang kemudian menimbulkan stress. Dalam situasi seperti ini, tubuh akan melepaskan hormon noradrenalin yang bersifat toksik. Jika hormon ini diproduksi dalam jumlah yang tinggi, dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan langkah-langkah untuk merangsang pelepasan hormon endorfin, seperti melalui pijatan (Siul, E.,dkk. 2023).

Pijatan lembut yang disertai dengan kata-kata menenangkan dapat merangsang pelepasan endorfin. Setelah endorfin dilepaskan, hormon ini akan mengalir dan memblokir reseptor opioid yang ada di sel saraf manusia. Akibatnya, sinyal rasa sakit tidak akan sampai ke otak. Umumnya, efek ini mulai terasa 5-10 menit setelah stimulasi diberikan, dengan tanda-tanda seperti tubuh yang terasa lebih hangat, bulu halus di permukaan kulit berdiri, serta perasaan rileks dan nyaman. Menurut

Saudi Baiq Eka (2018), terapi pijat endorfin sebaiknya dilakukan setiap hari selama 5 hari dengan durasi 20 menit (Suryantini. P.N dan Azmi.U. 2023).

#### **f. Cara Melakukan Endorphine Massage**

- 1) Sarankan pasien untuk berada dalam posisi yang paling nyaman, baik dengan duduk atau berbaring miring.
- 2) Arahkan pasien untuk bernapas dalam-dalam sambil menutup mata dengan lembut selama beberapa waktu. Kemudian, mulailah mengusap permukaan luar lengannya, dari tangan hingga lengan bawah, dengan sentuhan yang sangat lembut menggunakan jari-jari atau ujung-ujung jari.
- 3) Setelah sekitar 5 menit, alihkan ke lengan yang satunya. Meskipun teknik sentuhan lembut ini diterapkan pada kedua lengan, pasien merasakan efek menenangkan di seluruh tubuhnya. Metode ini juga dapat digunakan pada bagian tubuh lainnya seperti telapak tangan, leher, bahu, dan paha.

Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung.

Caranya:

- 1) Sarankan pasien untuk berbaring miring atau duduk. Mulailah dengan memijat leher secara lembut dengan gerakan membentuk huruf V yang mengarah ke sisi tulang rusuk pasien. Lanjutkan pijatan ini turun ke bawah dan ke belakang. Arahkan pasien untuk bersantai dan merasakan sensasinya
- 2) Untuk meningkatkan efek pijatan lembut dan ringan, dapat ditambahkan kata-kata yang menenangkan pasien. Misalnya, saat melakukan pijatan lembut, Anda bisa mengatakan, "Saat aku membelai lengamu, biarkan tubuhmu menjadi rileks dan santai," atau "Ketika kamu merasakan setiap sentuhanku, bayangkan endorfin yang mengurangi rasa sakit mengalir ke seluruh tubuhmu."



**Gambar 1.1 *Endorphine Massage***



**Gambar 1.2 Alur titik *Endorphine Massage***

### C. Simpulan

Kehamilan adalah suatu proses alami yang menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada wanita. Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada ibu. Gejala fisiologis yang umum meliputi nyeri punggung, pinggang, dan panggul, serta mual dan sesak napas. Untuk mengatasi nyeri ini, bisa digunakan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang penting adalah *Endorphine Massage*, yaitu pijatan ringan yang bermanfaat bagi ibu hamil.

Manfaat dari *Endorphin Massage* meliputi membantu relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak, menciptakan perasaan bahagia yang terkait dengan kedekatan interpersonal, serta merangsang pelepasan endorphin.

## D. Referensi

- Afni, R. dkk. (2023) Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Teori). Cilacap: PT. Media Pustaka Indo.
- Andarwulan, S. (2021) Terapi Komplementer Kebidanan. Jawa Barat: Guepedia
- Astuti, L. P., Yulivantina, E. V., & Dewi, M. M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manajemen Nyeri Persalinan di Desa Kendal Serut Kabupaten Tegal. 1(September), 7–12.
- Ayu Handayany, D., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9230>
- Eka, & Sri. (2023). Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 1–112. [www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Halimah, S. M., & Pawestri, P. (2022). Pijat Endorphin dan Sugesti Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caessaria. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9088>
- Handayan, D. A., Mulyani, S. and Nurlinawati. (2020). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* No. 1(1): pp.12-23.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Nurfadilah.L.N. dan Rahmadhena.P.M. (2024). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Uwen Yuheni. *Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2. ISSN 2580-2194 (Media Online)*
- Marsanda. N, Maroa.N, Hardiana.D., Indriani.I dan Ridwan.L.P. (2023). Pentingnya Endorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeser III. *Journal on Education. Volume 05, No. 04, pp. 11696-11701* E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365.
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163 -171>
- Rejeki, S. (2018). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka).

- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Ronalen Br. Situmorang. (2020). Asuhan Kebidanan (Kehamilan). Bengkulu: Elmarkazi.
- Sunita, Harahap. M. S., (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Endorphin Massage di Klinik Bidan Yanti Am. Keb Di Kelurahan Aek Tampang Kota Padangsidimpuan. *Aksen Jurnal*, e-issn.2776-9879. Vol.4. No.1.
- Septiana, E. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Ibu Hamil The Effect Of Endorphin Massage In Decreasing Back Pain For Pregnant Mothers. *WAHANA: Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 2–3. <https://doi.org/10.26714>
- Siul, E., Purnamayanty, P. P. I., Sumawati, N. M. R., & Adhiestiani, N. M. E. (2023). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Penururnan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.267>
- Suryantini. P.N dan Azmi.U.(2023). Endorphine Massage Practice Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ezra Science Bulletin* Vol. 1, No. 2. E-ISSN 2988.
- Winancy., Rastika. Y., dan Asri.H. (2023). Penerapan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Persalinan Bagi Ibu Bersalin. *Jurnal Salingka Abdimas*. Vol 3, No 2. e-ISSN: 2807-4564. p-ISSN: 2808-9928.
- Yona Amir, A., Rozyka Meysetri, F., Herayono, F., Fransisca, D., & Deri Manila STIKes Syedza Saintika Padang, H. (2022). Effect Of Endorphin Massage On Back Pain Intensity in Trimester III Pregnant Women in Setia Padang Pariaman Clinic. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1). <https://doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1398>

# **BAB II**

## **RELAKSASI AUTOGENIK PADA KEHAMILAN**

Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST., M.Tr.Keb.

---

### **A. Pendahuluan/Prolog**

Kehamilan merupakan salah satu tahapan dalam siklus reproduksi wanita dan merupakan fase penting untuk dipersiapkan dengan baik. Pada fase kehamilan akan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang merupakan hal normal terjadi pada kehamilan. Seringkali, perubahan tersebut menimbulkan gejala yang tidak menyenangkan pada ibu hamil. Perubahan psikologi yang sering ditemui yakni kecemasan, ketegangan, kekhawatiran berlebihan hingga stress yang sering dialami oleh ibu. Pemberdayaan ibu hamil diperlukan untuk mengurangi keluhan keluhan tersebut (Nasution, L. A., & Darmawati, I., 2020).

Ada sejumlah teknik yang dirancang untuk meregenerasi dan merilekskan tubuh dan pikiran serta meningkatkan fungsi tubuh. Relaksasi Autogenik merupakan salah satu metode relaksasi yang melibatkan keaktifan peserta dalam hal ini adalah ibu hamil untuk melakukan tindakan relaksasi autogenik dan dapat diulang hingga ibu memperoleh relaksasi total. Intervensi ini bermanfaat pada ibu hamil untuk menciptakan kenyamanan menjalani proses kehamilan, mengurangi ketegangan, kecemasan, hingga mencegah post partum blues pada saat masa nifas. Efektivitas relaksasi autogenik juga telah didokumentasikan dengan baik dalam hal mengatur respons emosional pada kehamilan, gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, kecanduan, dan gangguan makan. Latihan relaksasi autogenik dapat meningkatkan kemampuan kognitif, khususnya kemampuan untuk mempertahankan perhatian dan berpikir lebih fleksibel (Martin, C. R., Patel, V. B., & Preedy, V. R., 2022).

Penggabungan teknik relaksasi autogenik ke dalam pengobatan farmakologis merupakan metode yang lebih efektif dalam membantu ibu hamil dibandingkan farmakoterapi saja. Respons sistem saraf pusat yang terintegrasi mendasari perubahan kondisi kesadaran yang menyebabkan terbentuknya kondisi relaksasi. Efek positif dari relaksasi autogenik dengan

melakukan pembentukan gelombang otak alfa (7-12 Hz), yang terjadi dalam keadaan santai. Dominasi gelombang alfa juga dikaitkan dengan peningkatan kreativitas dan ibu hamil. Dampak positif dari penggunaan relaksasi autogenik yaitu adanya perubahan perilaku, peningkatan rasa pengendalian diri dan peningkatan rasa kenyamanan subjektif (Hubbard, K., & Falco, F. J. E., 2015; McKay, M., 2018).

## B. Pembahasan

### 1. Deskripsi Awal Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran untuk merelaksasikan tubuh atau dapat dikatakan sebagai bentuk hipnosis diri. Teori ini dikembangkan oleh psikater Jerman bernama Johannes Heinrich Schultz pada tahun 1932. Schultz mengamati bahwa ketika pasien belajar menempatkan dirinya, tanpa bimbingan dan sugesti dari orang lain untuk masuk ke kondisi trance ringan secara konsentrasi pasif, tampak mata terasa berat dan kehangatan secara alami pada sistem muskoloskletal, mereka mendapatkan manfaat ketenangan dari relaksasi tersebut yaitu kesehatan mental dan fisik. Schultz menyebutkan keadaan ini dengan autogenik. Schultz melanjutkan untuk mengembangkan proses terapeutik lebih lanjut dengan mengajari orang-orang bagaimana cara cepat dan aman keluar dari keadaan autogenik dengan memasukkan bagian tubuh lain selain muskoloskletal dan otot (Sadigh, M. R., 2020).

Adapun cara kerja relaksasi autogenik yaitu:

- a. Membuka jalur komunikasi antara terapis dan klien, mengidentifikasi dan menyebutkan perasaan yang dialami sebagai bagian dari solusi.
- b. Relaksasi Autogenik akan terus mengungkap hal-hal yang tidak terduga dengan cara yang aman dan terkendali.
- c. Bertindak sebagai penyangga stress dan pengatur suasana hati.
- d. Meningkatkan kualitas tidur dan membuat klien menjadi percaya diri
- e. Latihan relaksasi autogenic membuat klien merasa utuh terhadap dirinya
- f. Memberikan ketenangan pikiran, stabilitas, dan kemampuan menempatkan segala sesuatunya ke dalam perspektif.
- g. Self hypnosis, auto sugesti akan masuk ke dalam relaksasi yang mendalam

## **2. Tinjauan Teori Relaksasi Autogenik**

Relaksasi Autogenik sering disebut dengan kondisi trans hipnosis yang dibuat oleh diri sendiri. Schultz memiliki hipotesis tentang cara kerja relaksasi autogenik. Schultz menyatakan bahwa latihan relaksasi autogenik yang dilakukan setiap hari dan berulang kali dapat menormalisasi semua sistem pengaturan dalam tubuh dan pikiran. Schultz juga menyatakan relaksasi autogenik merupakan salah satu bentuk psikoterapi. Dr Wolfgang menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan psikoterapi kecil. Relaksasi autogenik membangun kembali keseimbangan fleksibel antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Nathoo, A., 2019).

Pada saat melakukan relaksasi autogenik yang terjadi adalah kesadaran pasif, konsentrasi dan penerimaan hampir sama dengan meditasi namun tujuan dan metodenya berbeda.

Terdapat enam formula latihan standar latihan pada relaksasi autogenik yaitu:

- Standar Latihan 1 : Rasa berat di lengan, kaki dan otot
- Standar Latihan 2 : Rasa hangat di lengan, kaki dan area tubuh lainnya
- Standar Latihan 3 : Detak jantung yang lebih lambat dan lebih rileks
- Standar Latihan 4 : Pernapasan yang lebih lambat dan lebih rileks
- Standar Latihan 5 : Relaksasi pada perut
- Standar Latihan 6 : Kesejukan pada dahi

Afirmasi pribadi dan afirmasi khusus yang ditujukan pada organ tubuh dapat digunakan ke dalam praktik sesuai kebutuhan klinis antara peserta dan terapis relaksasi autogenik. Contoh afirmasi pribadi ialah "Saya sehat, saya kuat" sedangkan contoh formula spesifik adalah "Bagian bawa tulang belakang saya terasa hangat; Setiap hari bayiku tumbuh dan berkembang dengan sempurna di rahimku" (Barachetti, M., 2017); Aguilera-Martín, Á., Gálvez-Lara, M., Blanco-Ruiz, M., & García-Torres, F., 2021)

Salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan untuk mencapai relaksasi autogenik secara spesifik yaitu sering untuk melakukan kontak mental dengan bagian tubuh yang diinginkan oleh ibu untuk dilakukan pendekatan spesifik untuk mengalihkan perhatian ibu dari lingkungan luar ke ibunya. Kehangatan akan dirasakan ibu pada saat ibu mengucapkan formulasi standar latihan 2 karena adanya relaksasi otot yang membuat aliran darah lebih cepat sehingga menghangatkan anggota tubuh. Detak jantung juga menjadi lebih normal dan membuat tubuh semakin nyaman

(Aguilera-Martín, Á., Gálvez-Lara, M., Blanco-Ruiz, M., & García-Torres, F., 2021)

Ibu juga dianjurkan untuk merasakan detakan jantung nya dengan meletakkan tangan di atas jantung. Kehangatan pada sistem saraf akan memancar secara kompleks dan dapat dirasakan peserta. Pada formula standar latihan 3, 4, dan 5, bekerja dengan kombinasi pada salah satu dari dua sistem saraf vagus yang berhubungan dengan keadaan tenang dan perilaku social (Wisneski, L., 2017).

Kenyamanan pada dahi merupakan pengalaman yang lebih terlokalisasi seperti ibu merasakan kesejukan pada dahi. Terapis menguraikan dan mendemonstrasikan teknik serta membimbing ibu untuk menyelesaikan proses sesuai cara yang telah ditetapkan, dan ibu dapat melaksanakannya sebaik mungkin pada saat itu. Setelah mengerjakan serangkaian afirmasi, prosedur pembatalan juga dilakukan sebagai perlindungan terhadap reaksi parasimpatis yang kuat seperti pingsan atau gangguan fisiologis, dan untuk mengembalikan peserta ke kondisi kesadaran normal saat bangun tidur. Seluruh rutinitas kemudian diulangi, termasuk pembatalan, sebanyak tiga kali, hingga peserta dilatih untuk keluar dari keadaan autogenik dengan cepat dan mudah (Browne, T. G., 2015).

Setelah relaksasi, terapis mengumpulkan umpan balik yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mengubah rangkaian afirmasi dan latihan yang disesuaikan dengan kemajuan dan reaksi peserta. Dalam sesi umpan balik, terapis meminta untuk menggambarkan apa yang terjadi dan bagaimana mereka berpikir dan merasakan sesi relaksasi yang dirasakan. Mereka diajak untuk menulisnya dalam jurnal dan membawa jurnal ini ke pertemuan pelatihan berikutnya karena relaksasi autogenik memiliki aspek logoterapeutik (Hubbard, K., & Falco, F. J. E., 2015).

### **3. Efektifitas**

Relaksasi autogenik merupakan metode relaksasi yang mana peserta (ibu hamil) berfokus pada sensasi yang dipilih dalam tubuh untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam. Teknik ini menghubungkan sesi latihan harian yang berlangsung sekitar 15 menit dan teknik ini dapat dilakukan pada pagi, siang dan malam hari. Pada setiap sesi relaksasi autogenik, terapis akan mengulangi serangkaian visualisasi yang

menyebabkan keadaan relaksasi. Hal ini merupakan metode untuk mempengaruhi sistem saraf otonom seseorang (Gibson, H. B., & Heap, M., 2021).

Relaksasi Autogenik mengembalikan keseimbangan antara aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis dari sistem saraf otonom. Hal ini mempunyai manfaat kesehatan yang penting, karena aktivitas parasimpatis menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Pelatihan autogenik terbukti efektif pada kehamilan dalam mengurangi gejala umum kecemasan, kelelahan, mudah tersinggung, peningkatan kenyamanan, peningkatan kualitas tidur, stabilisasi tekanan darah, stress, pecegahan depresi. Metode ini bermanfaat untuk meningkatkan ketahanan terhadap stres dan mengurangi masalah tidur. Hal ini dapat membantu ibu selama periode stres untuk merasa lebih rileks dan dapat berkonsentrasi lebih efektif (Endredy, J., 2016; Leschziner, G. (Ed.), 2022).

Rasa berat yang dialami ibu akan mendorong relaksasi otot-otot secara spontan pada anggota badan, dan membalikkan ketegangan pada anggota badan yang berasal dari respons stress. Kehangatan akan membuka pembuluh darah di lengan dan kaki serta membalikkan aliran darah ke pusat tubuh yang merupakan ciri khas respons stress. Detak jantung menjadi teratur, membantu menormalkan detak jantung, membalikkan karakteristik detak jantung yang dipercepat akibat respons stress. Pernapasan teratur akan membantu menormalkan laju napas dan membalikkan karakteristik laju napas yang cepat akibat respons stress. Relaksasi akan memperlancar kinerja sistem pencernaan yang merupakan ciri khas respons stress. Pendinginan kepala akan membalikkan aliran darah ke otak yang merupakan ciri khas respons stress (Martin, C. R., Patel, V. B., & Preedy, V. R. (Eds.), 2022).

Relaksasi Autogenik dapat diajarkan dalam sesi individu, dan sering digunakan dalam perawatan kelompok. Pelatihan paling baik dilakukan sambil duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman, karena memungkinkan pikiran dan tubuh untuk melawan respons stres dan memulihkan respons istirahat, dan pemulihan parasimpatis. Disarankan agar seseorang mempelajari relaksasi autogenik dengan seorang profesional berlisensi. Terapis professional dapat membantu mengeksplorasi respons relaksasi positif yang dialami dengan relaksasi

autogenik, memproses setiap kemungkinan respons relaksasi awal yang negatif, dan memeriksa cara untuk meningkatkan motivasi untuk berlatih. Biasanya diperlukan beberapa sesi pelatihan untuk menguasai relaksasi autogenik, dan tanpa latihan teratur. Keberhasilan relaksasi autogenik memerlukan motivasi dan komitmen untuk berlatih secara teratur (Gibson, H. B., & Heap, M., 2021).

#### **4. Kontraindikasi**

Relaksasi Autogenik tidak dianjurkan pada individu dengan gangguan mental atau emosional yang berat. Jika ibu memiliki masalah kesehatan maka ibu harus berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai relaksasi autogenik. Jika Ibu merasa sangat cemas atau gelisah atau mengalami efek samping yang merugikan selama atau setelah pelatihan autogenik, harap hentikan dan konsultasikan dengan instruktur profesional atau dokter (Gibson, H. B., & Heap, M., (2021).

#### **5. Latihan Relaksasi Autogenik**

Beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan relaksasi autogenik diantaranya: Dianjurkan kepada ibu agar berlatih relaksasi autogenik 2-3 kali dalam sehari dengan durasi 10-15 menit. Ibu dapat berlatih di ruangan yang tenang dan tanpa gangguan. Posisi ibu saat melakukan sesi relaksasi autogenik dapat dilakukan duduk atau berbaring dengan nyaman. Latihan relaksasi autogenik dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang seperti apa sesi latihan autogenik. Jika klien mengalami masalah selama latihan ini, silakan bicarakan dengan tim perawatan kesehatan dan terapis (Gibson, H. B., & Heap, M., 2021).

Awali dengan mencari tempat yang tenang dan nyaman di mana klien dapat memejamkan mata. Pada prosedur penerapan latihan relaksasi autogenik ada 6 rangkaian frasa yang berbeda yang harus dipraktikkan ketikan melakukan latihan. Ada satu frasa per baris (Gibson, H. B., & Heap, M., 2021).

Mulailah dengan rangkaian pertama dan katakan dalam hati, "Lengan kananku berat." Tutup mata Anda dan ulangi setiap frasa 4 kali sebelum beralih ke baris berikutnya. Kecepatan Anda harus lambat dan santai.

Sebelum memulai, cobalah bagaimana rasanya mengatakan "Lengan kananku berat" selama 5 detik.

Berhentilah selama 3 detik di antara setiap pernyataan

Rangkaian 1: Berat

Lengan kananku berat.

Lengan kiriku berat.

Kedua lenganku berat.

Kaki kananku berat.

Kaki kiriku berat.

Kedua kakiku berat.

Lengan dan kakiku berat.

Set 2: Kehangatan

Lengan kananku terasa hangat.

Lengan kiriku terasa hangat.

Kedua lenganku terasa hangat.

Kaki kananku terasa hangat.

Kaki kiriku terasa hangat.

Kedua tungkaiku terasa hangat.

Lengan dan tungkaiku terasa hangat.

Set 3: Hati yang Tenang

Lenganku terasa berat dan hangat.

Kakiku terasa berat dan hangat.

Lengan dan tungkaiku terasa berat dan hangat.

Aku merasa tenang.

Jantungku terasa hangat dan menyenangkan.

Detak jantungku terasa tenang dan teratur.

Set 4: Bernapas

Lenganku terasa berat dan hangat.

Kakiku terasa berat dan hangat.

Lengan dan tungkaiku terasa berat dan hangat.

Aku merasa tenang.

Detak jantungku terasa tenang dan teratur.

Napasku bernapas untukku.

#### Set 5: Perut

Lenganku terasa berat dan hangat.  
Kakiku terasa berat dan hangat.  
Lengan dan tungkaiku terasa berat dan hangat.  
Aku merasa tenang.  
Jantungku terasa tenang dan teratur.  
Napasku bernapas untukku.  
Perutku terasa lembut dan hangat.

#### Set 6: Dahi Dingin

Lenganku terasa berat dan hangat.  
Kakiku terasa berat dan hangat.  
Lengan dan kakiku terasa berat dan hangat.  
Aku merasa tenang.  
Detak jantungku tenang dan teratur.  
Napasku memberiku napas.  
Perutku terasa lembut dan hangat.  
Dahiku terasa dingin

### 6. Aplikasi

Relaksasi Autogenik dapat dimanfaatkan sebagai terapi tambahan terhadap terapi medis, fisik dan psikologis. Metode autogenik ini juga sebagai teknik mandiri dari ibu untuk peduli terhadap dengan keseimbangan kesehatannya, kesejahteraan, mengurangi dampak dari beberapa gejala penyakit seperti rasa nyeri, mengurangi pengobatan, mengurangi dan menghilangkan kecemasan dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis (Leschziner, G. (Ed.), 2022).

Ibu biasanya dibagikan buku panduan untuk melakukan relaksasi autogenik yang dapat dilanjutkan dirumah. Adanya pengulangan latihan yang dilakukan ibu dirumah memiliki peran penting untuk membangun serta mengkondisikan respon normalisasi tubuh dan ketrampilan untuk merespons afirmasi yang diberikan pada saat melakukan terapi relaksasi autogenik. Setelah beberapa minggu berlatih relaksasi autogenik, ibu akan siap mengetahui jenis afirmasi positif apa yanh dapat digunakan kepada dirinya untuk mengarah ke arah yang positif agar menciptakan kondisi yang diinginkan ibu. Afirmasi positif biasanya dibuat singkat, sederhana

dan positif serta menggunakan pola yang mudah dipahami oleh ibu. Rancangan afirmasi disusun untuk meningkatkan kepercayaan diri dan melawan pola piker negatif, misalnya: "Saya menerima kehamilan saya dengan apa adanya", "Saya tenang dan nyaman", "Ibu dan praktisi relaksasi autogenik dapat melakukan diskusi untuk menggunakan afirmasi yang paling tepat. Ibu juga dapat menuliskan (Leschziner, G. (Ed.), 2022); Gastaldo, G. (2021)

## 7. Script Relaksasi Autogenik

Latihan autogenik terdiri dari serangkaian latihan. Saya akan membaca setiap frasa secara perlahan sebagai orang pertama dan kemudian Anda dapat mengulanginya secara mandiri atau vokal setelah saya sampaikan (Endredy, J., 2016).

Ikuti langkah ini

Tarik napas dalam-dalam. Tahan...lalu hembuskan perlahan, biarkan ketegangan meninggalkan tubuh dengan udara. Sekarang bernapaslah lebih pelan dan lembut...tarik napas...tahan...keluarkan...Tarik napas...tahan...keluarkan...Terus bernapas perlahan dan lembut. Biarkan pernapasan membuat Anda rileks.

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Alihkan fokus Anda ke lengan Anda. Nyatakan: "Lenganku berat" (ulangi 6 kali). Rasakan beban di lengan Anda seolah seolah-olah Anda sedang berbaring di padang rumput yang cerah.

Sekarang alihkan perhatian Anda ke lengan kiri Anda. Dan sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokus kembali pada lengan Anda. Nyatakan: "Lenganku hangat" (ulangi 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Alihkan fokus Anda ke kaki Anda. Nyatakan: "Kakiku berat" (ulangi 6 kali). Terus rasakan rasa berat di kaki Anda seolah olah Anda sedang berbaring di padang rumput yang cerah.

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokuskan kembali kesadaran Anda pada kaki Anda. Nyatakan: "Kakiku hangat" (ulangi 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokus pada hatimu. Menyatakan: "Detak jantungku tenang dan lambat" (ulangi sebanyak 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokus pada nafas. Nyatakan: "Nafasku tenang teratur" (ulangi sebanyak 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokus pada area perut Anda. Nyatakan: "Perutku lembut dan hangat" (ulangi 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Fokus pada dahi Anda. Nyatakan: "Dahiku sejuk dan rileks" (ulangi sebanyak 6 kali)

Sekarang nyatakan pada diri Anda: "Saya benar-benar tenang."

Alihkan perhatian anda pada nafas sejenak, latihlah fokus, pernapasan diafragma. Nikmati perasaan relaksasi.

Bayangkan angin sejuk membela dahi Anda dan Anda merasa sejuk dan nyaman.

Terus rasakan rasa berat dan hangat pada lengan dan kaki, ketenangan pada pernafasan, kekuatan pada detak jantung, dan kesejukan pada dahi. Kamu merasa baik.

Tetaplah apa adanya, santai, berenergi, penuh dengan energi yang bersemangat. Hitung perlahan dari 1 sampai 5. Pada hitungan ke 5, Anda akan membuka mata secara perlahan dan merasa terjaga

## 8. Poin Penting

Pertimbangkan untuk membuat rekaman suara dari frasa afirmasi tersebut sehingga ibu dapat mengikutinya tanpa harus membuka mata untuk membaca setiap frasa. Ibu juga dapat mencoba berlatih setiap rangkaian frasa satu per satu hingga Ibu menghafal seluruh rangkaian frasa (Giraldi, T., & Giraldi, T., 2019).

Pertimbangkan untuk membuat frasa-frasa afirmasi yang menenangkan diri sendiri. Jika Ibu mengucapkan frasa tersebut tetapi tidak

merasakan hasil dari apa yang Ibu ucapkan, teruslah ulangi frasa tersebut. Mungkin perlu waktu bagi Ibu untuk benar-benar merasakan sensasi berat, tenang, dan hangat atau dingin di tubuh Ibu (McKay, M., 2018).

Persiapkan pikiran dan tubuh sebelum memulai latihan autogenik. Mulailah dengan bernapas dalam-dalam. Cobalah untuk membuat napas Ibu lebih panjang. Nafas Ibu harus terasa nyaman dan rileks. Lakukan ini selama 2-3 menit sebelum beralih ke frasa autogenik (Giraldi, T., & Giraldi, T., 2019).

Terapi relaksasi autogenik membutuhkan latihan pasif yang memperhatikan konsentrasi dan menerima kondisi tubuh masing masing tanpa menyalahkan jika tidak terjadi efek yang diinginkan pada saat dilakukan latihan. Peserta diharapkan tetap mengulang latihan secara berulang-ulang agar afirmasi yang diucapkan dapat menjadi efek yang sesuai dengan apa yang ingin dirasakan ibu. Pada fase pengulangan dirumah, ibu harus menngulanginya dengan prosedur yang sama seperti pada awal melakukan. Sebelum melakukan relaksasi autogenik, ibu harus diberikan penjelasan yang lengkap dan adanya persetujuan tindakan secara individu (Giraldi, T., & Giraldi, T., 2019).

## **9. Relaksasi Autogenik pada Kesehatan Mental Kehamilan**

Pada tinjauan ini akan dibahas dampak intervensi relaksasi selama kehamilan terhadap masalah kesehatan mental ibu (stres, kecemasan, dan gejala depresi). Relaksasi Autogenik dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil yang konsisten melakukan relaksasi untuk menjaga kesehatan mental yang ditinjau dalam hal stres, kecemasan, depresi, dan berat badan lahir. Latihan relaksasi autogenik secara konsisten meningkatkan indikator kenyamanan akan perubahan fisiologis ibu selama kehamilan dan memperpendek lamanya persalinan saat lahir.

Relaksasi Autogenik efektif dalam mengurangi stress selama kehamilan dikarenakan adanya model hubungan dari integrasi tubuh-pikiran di mana tubuh, pikiran, otak, dan perilaku semuanya saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Stres psikologis menyebabkan kontraksi berkelanjutan pada jaringan otot yang membuatnya tegang dengan peningkatan vasokonstriksi, tekanan darah, denyut jantung, dan penurunan hasil sirkulasi hingga stres teratas. Relaksasi psikologis yang ditimbulkan dari relaksasi autogenik menimbulkan ketenangan pikiran,

imajinasi mental, dan melawan perasaan dan pikiran yang tidak menyenangkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental (Pangilinan, M., 2023); Davies, D., 2021).

Dampak relaksasi autogenik terhadap stres menunjukkan bahwa intervensi relaksasi autogenic juga efektif dalam memperbaiki gejala kecemasan dan depresi. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kecemasan dan depresi terutama merupakan konsekuensi dari stres yang meningkat dan tidak terselesaikan dalam kehidupan manusia. Peningkatan stres mengaktifkan aksis HPA serta sistem saraf simpatik dan parasimpatis dan memengaruhi sirkuit neuronal yang bertanggung jawab untuk mengatur dan memediasi kecemasan dan depresi di otak. Terapi relaksasi dapat memutus hubungan neurobiologis antara stres, kecemasan dan depresi. Selain itu relaksasi autogenik dapat meningkatkan neurogenesis, sinaptogenesis untuk mengoptimalkan neurotransmitter di otak (Leschziner, G. (Ed.), 2022); Sadigh, M. R., 2020).

Efek positif relaksasi dalam mengurangi kecemasan dan depresi bertahan hingga periode pascanatal. Intervensi relaksasi yang diberikan selama kehamilan dapat memberikan efek jangka panjang pada manajemen stres ibu dan mengurangi risiko kecemasan dan depresi pada periode pascanatal. Peningkatan kesejahteraan ibu selama kehamilan dapat membantu ibu untuk merawat dirinya sendiri secara lebih optimal selama kehamilan sementara kesehatan mental ibu yang lebih baik hingga periode pascanatal dapat membantu keterikatan ibu-bayi, perawatan anak, dan pemberian ASI eksklusif, yang semuanya mendorong pertumbuhan dan perkembangan positif pada keturunannya (Aguilera-Martín, Á., Gálvez-Lara, M., Blanco-Ruiz, M., & García-Torres, F., 2021).

Dalam sintesis naratif, relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan fisiologi wanita hamil dengan mengoptimalkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan pernapasan. Mekanisme dari intervensi relaksasi autogenik dapat meningkatkan kesejahteraan ibu, dan hasil kehamilan dengan melibatkan interaksi mekanisme fisik, psikologis, dan fisiologis. Respons fisik terhadap relaksasi autogenic meliputi relaksasi muskuloskeletal segera dan penurunan ketegangan otot; respons psikologis meliputi ketenangan mental, keheningan, dan kedamaian; dan respons fisiologis terhadap relaksasi meliputi tekanan darah, denyut jantung, laju pernapasan, dan laju metabolisme yang

optimal, bersamaan dengan penurunan hormon stres dan peningkatan sirkulasi darah. Relaksasi autogenik dapat dilakukan sendiri atau kombinasi dengan metode lain (Pangilinan, M., 2023).

## **10. Relaksasi Autogenik pada Penurunan Tekanan Darah**

Kehamilan yang dipersulit oleh hipertensi sering dikaitkan dengan aliran darah uteroplasenta yang berkurang dan peningkatan angka kematian dan morbiditas perinatal. Hal ini penting untuk memprediksi, mendiagnosis, dan menerapkan tindakan profilaksis yang sesuai sedini mungkin selama kehamilan karena hipertensi dapat mengakibatkan konsekuensi yang mengancam jiwa bagi ibu dan janin. Metode relaksasi autogenik membantu ibu untuk memperoleh relaksasi dan mendorongnya untuk berpikir dengan cara tertentu, di mana afirmasi tertentu dipelajari dengan pengulangan yang menghasilkan perubahan fisik. Pembelajaran bersifat progresif dan diawasi oleh praktisi terlatih untuk memperoleh perubahan yang efektif hingga diperaktikkan sendiri (Searight, H. R., 2019); Morgan, A., Reavley, N., Jorm, A., Bassilios, B., Hopwood, M., Allen, N., & Purcell, R., 2019).

Latihan relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah karena efek relaksasi dalam mengurangi tekanan darah dapat dikaitkan dengan efeknya dalam menurunkan respons simpatik hipotalamus yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah. Pelepasan ketegangan pada otot rangka yang diperoleh melalui relaksasi meningkatkan aliran darah perifer yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung serta menyebabkan pernapasan yang lebih lambat dan lebih dalam. Respons relaksasi mengatasi efek aktivitas simpatik dengan meningkatkan aksi sistem saraf parasimpatis. Ketika terjadi penurunan aktivitas simpatik, maka akan terjadi penurunan aktivitas renin-angiotensin plasma dan konsentrasi aldosteron sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Nathoo, A., (2019); Wisneski, L., 2017).

Pemberian relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan pada usia kehamilan di Trimester I, II dan III. Intervensi relaksasi autogenik disesuaikan dengan kondisi pasien pada kehamilan. Terapi relaksasi autogenik dapat diberikan dengan tetap berdampingan dengan penggunaan obat penurunan tekanan darah. Selain itu, teknik relaksasi memberikan dampak penurunan yang signifikan pada denyut jantung, laju pernapasan pada subjek yang mengalami kenaikan tekanan

darah selama kehamilan dan ibu bisa mendapatkan manfaat maksimal dari istirahat tambahan yang dihasilkan ketika melakukan relaksasi autogenik (Searight, H. R., 2019).

## **11. Relaksasi Autogenik untuk Peningkatan Kualitas Tidur**

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai fungsi vital tubuh manusia untuk menjaga proses fisiologis. Perubahan hormonal dan fisik selama kehamilan menyebabkan perubahan signifikan pada rutinitas tidur dan kualitas tidur. Pada kehamilan, masalah tidur sangat sering terjadi dan bervariasi pada trisemesternya. Tidur merupakan proses psikofisiologis regulasi yang penting sehingga memengaruhi regulasi emosi dan perilaku impulsif yang merupakan mediator utama penyesuaian stress (Browne, T. G., 2015).

Wanita hamil dengan kualitas tidur yang buruk dapat mengalami kecemasan, stress atau mengalami persalinan lama jika mereka melahirkan secara normal. Gangguan tidur pada kehamilan memicu perkembangan depresi pascapersalinan. Pada kehamilan, ibu membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 7,5 jam. Selama kehamilan, kualitas tidur terburuk berada pada trimester III dengan persentase berkisar antara 50% hingga 89,3% dan diikuti pada trimester II dan trimester I (Aguilera-Martín, Á., Gálvez-Lara, M., Blanco-Ruiz, M., & García-Torres, 2021).

Relaksasi Autogenik dapat dilakukan untuk membantu ibu dalam meningkatkan kualitas tidurnya selama kehamilan. Ibu hamil yang melakukan latihan relaksasi autogenik memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan nyaman akibat berkurangnya ketegangan otot, stres, dan persepsi nyeri akibat latihan relaksasi. Relaksasi Autogenik pada kehamilan bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, ketenangan dan kepercayaan diri dalam menjalani kehamilan dengan memberdayakan dirinya untuk melakukan relaksasi autogenik selama kehamilannya (Pinheiro, M., Mendes, D., Pais, J., Carvalho, N., & Cabral, T., 2015).

Relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur karena kemampuannya untuk mengurangi peningkatan kinerja sistem saraf simpatik yang dapat menurunkan tingkat stress, penurunan kadar adrenalin, kortisol, tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan sehingga meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan menyeimbangkan

aktivitas di belahan otak kanan dan kiri. Ibu akan merasa tenang, rileks dan kecemasan menurun sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Apabila parameter kecemasan ibu hamil baik maka ibu akan dapat tidur dengan cukup sesuai kebutuhannya. (Morgan, A., et al, 2019); Tudhope, G., & Draper, R., 2023).

Adanya hubungan yang positif antara kecemasan dengan kualitas tidur dimana ketika tingkat kecemasan membaik, kualitas tidur juga membaik. Ibu masih mengalami kualitas tidur yang buruk, mungkin karena manifestasi fisik dan fisiologis kehamilan dan kecemasan. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu contoh pengobatan pikiran-tubuh yang menjadi bagian dari pendekatan perawatan integratif karena teknik ini meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengurangi kecemasan dan stress ((Pinheiro, M., Mendes, D., Pais, J., Carvalho, N., & Cabral, T., 2015) ; Sheikh, A. A., & Jacobsen, K., 2020) Daftar pustaka ditulis pada bagian akhir artikel dengan jenis dan ukuran huruf sama dengan tubuh artikel. Daftar pustaka diurutkan sesuai dengan alfabet. Semua yang dirujuk dalam artikel harus tertulis dalam daftar pustaka, dan semua yang tertulis dalam daftar pustaka harus menjadi rujukan dalam artikel dengan menuliskan apa yang dirujuk di dalam artikel. Semua penytatan harus mengikuti etika penulisan, terutama dalam hal menulis kutipan langsung atau tidak langsung.

### C. Simpulan

Relaksasi Autogenik merupakan intervensi relaksasi yang menggunakan pendekatan kognitif untuk menginduksi relaksasi mental dan mengubah pemikiran negatif terkait persepsi yang membuat stres, sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik dan keterampilan mengatasi masalah. Relaksasi Autogenik dapat digunakan pada kehamilan sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, mengurangi kecemasan, stress, peningkatan kualitas tidur, penurunan tekanan darah, dan pencegahan depresi pada kehamilan.

Teknik relaksasi autogenif bersifat sederhana, tidak memiliki efek samping dan teratogenik bagi ibu dan bayi, non invasive non invasive dan dapat dipraktikkan sendiri di rumah, Relaksasi Autogenik menggunakan intervensi pikiran-tubuh yang berbeda, dapat menjadi bagian dari intervensi yang kompleks, yang dibandingkan dengan perawatan biasa atau intervensi

yang berpotensi aktif lainnya dengan menggunakan ukuran hasil yang beragam.

#### D. Referensi

- Barachetti, M. (2017). *Clinical hypnosis in evidence based professional practice*. Alliant International University. Retrieved from <https://www.proquest.com/openview/980f3eef577>.
- Browne, T. G. (2015). Biofeedback and neurofeedback. *Encyclopedia of mental health*, 170-177.
- Davies, D. (2021). *Handle Your Stress*. Christian Faith Publishing, Inc.
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training and Primal Awareness: Techniques for Wellness, Deeper Connection to Nature, and Higher Consciousness*. Simon and Schuster.
- Gastaldo, G. (2021). *Psychotherapy with the Autogenic Training in Four Stages*. Armando Editore.
- Gibson, H. B., & Heap, M. (2021). *Hypnosis in therapy*. Routledge.
- Giraldi, T., & Giraldi, T. (2019). The Applications of "Mindfulness" in Psychology and Medicine. *Psychotherapy, Mindfulness and Buddhist Meditation*, 81-108.
- Hubbard, K., & Falco, F. J. E. (2015). Relaxation techniques. *Substance Abuse: Inpatient and Outpatient Management for Every Clinician*, 337-347.
- Leschziner, G. (Ed.). (2022). *Oxford Handbook of Sleep Medicine*. Oxford University Press.
- Martin, C. R., Patel, V. B., & Preedy, V. R. (Eds.). (2022). *Handbook of Lifespan Cognitive Behavioral Therapy: childhood, adolescence, pregnancy, adulthood, and aging*. Elsevier. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Rn-HEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=autogenic+>.
- McKay, M. (2018). Arousal reduction. *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*, 245.
- Morgan, A., et al. (2019). *A guide to what works for depression*. Beyond Blue: Melbourne.
- Nasution, L. A., & Darmawati, I. (2020). Psychological effects of exercise for pregnant women: a systematic review. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(2).

- Nathoo, A. (2019). Relaxation and meditation. In *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford: Oxford University Press.
- Pangilinan, M. (2023). *A Handbook of Complementary and Alternative Techniques for Stress Reduction*. University of Arizona Global Campus.
- Pinheiro, M., Mendes, D., Pais, J., Carvalho, N., & Cabral, T. (2015). Sleep Quality—Impact of Relaxation Techniques and Autogenic Training in Patients Diagnosed with Insomnia. *European Psychiatry*, 30, 1781relaxation+in+pregnancy+book&ots=HcyrUxVklc&sig=\_d9DsQX8PVNWaErJEV9VEkuEcNQ&redir\_esc=y#v=onepage&q=autogenic%20relaxation%20in%20pregnancy%20book&f=false
- Psychological, educational, and alternative interventions for reducing fear of childbirth in pregnant women: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 525-555.
- Sadigh, M. R. (2020). *Autogenic Training: A Mind-Body Approach to the Treatment of Chronic Pain Syndrome and Stress-Related Disorders*. McFarland. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ebyIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=autogenic+relaxation+in+pregnancy+book&ots=n\\_YEMG9iTY&sig=egxmD-ZfzP5MOMUB0iWiBaXwCDA&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ebyIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=autogenic+relaxation+in+pregnancy+book&ots=n_YEMG9iTY&sig=egxmD-ZfzP5MOMUB0iWiBaXwCDA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Searight, H. R. (2019). *Health and behavior: A multidisciplinary perspective*. Rowman & Littlefield.
- Sheikh, A. A., & Jacobsen, K. (2020). Imagery in Autogenic Training. In *Handbook of Therapeutic Imagery Techniques* (pp. 51-56). Routledge. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=e73RDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Sheikh,+A.+A.,+%26+Jacobsen,+K.+\(2020\).+Imagery+in+Autogenic+Training.+In+Handbook+of+Therapeutic+Imagery+Techniques+\(pp.+5156\).+Routledge.&ots=LsDeQyvIRc&sig=tjQ5C1KVRZkzlZb8RJkmAYtbHXc&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=e73RDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Sheikh,+A.+A.,+%26+Jacobsen,+K.+(2020).+Imagery+in+Autogenic+Training.+In+Handbook+of+Therapeutic+Imagery+Techniques+(pp.+5156).+Routledge.&ots=LsDeQyvIRc&sig=tjQ5C1KVRZkzlZb8RJkmAYtbHXc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Tudhope, G., & Draper, R. (2023). *Achieving Equilibrium: A Simple Way to Balance Body and Mind*. Aeon Books. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=gam\\_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=autogenic+relaxation+in+pregnancy+book&ots=zbrWyPL7rM&sig=Qdj4arOn6QLbtynL8PVnhIYI5RA&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=gam_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=autogenic+relaxation+in+pregnancy+book&ots=zbrWyPL7rM&sig=Qdj4arOn6QLbtynL8PVnhIYI5RA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Wisneski, L. (2017). The Relaxation SystemTherapeutic Modalities. In *The Scientific Basis of Integrative Health* (pp. 169-224). Routledge.



# BAB III

## AKUPRESURE PADA KEHAMILAN

Asirotul Ma'rifah, SST., Bd., M.Kes.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Pelayanan kebidanan diberikan sepanjang siklus kehidupan seorang wanita yang membutuhkan asuhan baik bertujuan promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitatif. Bidan merupakan profesi kesehatan yang merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat dengan fokus utama kesehatan ibu dan anak.

Menurut Manuaba, Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik pada fisik maupun psikologis nya. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung pada trimester akhir.

Untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dirakan ibu dalam menjalani kehamilan, para bidan mulai melakukan inovasi pelayanan dengan menambahkan pelayanan komplementer dalam pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kenyamanan pada klien. Berbagai jenis terapi yang populer direkomendasikan dan diberikan bidan adalah akupresure terapi pijat, obat herbal, teknik relaksasi, suplemen nutrisi, prenatal yoga, dan aromaterapi.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupunktur yang

memiliki tujuan sama yang digunakan untuk merangsang titik-titik yang ada di tubuh dan menekan hingga masuk ke sistem saraf dengan menggunakan gerakan dan tekanan jari yaitu jenis tekan putar, tekan titik dan tekan lurus. (Kurniyati et al., 2022).

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian akupresure

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan dalam memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukkan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (*Qi*) pada seluruh tubuh. Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip *healing touch* yang lebih menunjukkan perilaku *caring* pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks.

Terapi akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-tekan pada titik- titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (*Qi*) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019).

Menurut Ikhsan (2019), Akupresur adalah perkembangan terapi pijat yang merupakan turunan dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur.

Akupresur adalah suatu tindakan penekanan secara tepat pada titik khusus bagian tubuh untuk menurunkan nyeri, memberikan relaksasi dan mencegah atau mengurangi mual (Heni Setyowati & Kp, 2018).

### 2. Sejarah Perkembangan akupresure

Ilmu Akupresur adalah Ilmu Pengobatan dari Timur yang umurnya ribuan tahun, dimana secara naluri manusia telah melakukan pemijatan, usapan dan tepukan serta sentuhan didaerah yang kurang nyaman. Pada Tahun 3000 SM Pendeta Taois telah menuis tentang pijat sebagai metode penyembuhannya. Tahun 2500-2330 SM Bangsa Mesir menggunakan pijat padaArea tangan dan kaki untuk proses penyembuhannya. Pada 770-221 SM dalam Buku Pengobatan Tradisional yang TERTUA: Huang Ti Neiching (The Yellow Emperor's Classic of internal Medicine) telah mencatat

penggunaan metode pijat, hingga teknik penerapan akupresur pada titik meridian Tubuh.

Tahun 776 SM, Pada Pertandingan Olimpiade Yunani, Purba melakukan pemijatan pada atlet- atlet sebelum memulai pertandingan. Hasil dari pemijatan ini terbukti efektif pada para atlet. Tahun 460-380 SM, Hippocrates memasukan pijat sebagai salah satu alternatif medis. Hippocrates adalah bapak Pengobatan yang juga menulis sumpah Hippocrates. Pada catatannya di sebutkan bahwa: seorang dokter harus berpengalaman dalam banyak Hal, termasuk masalah usapan (rubbing atau anatrispis) penanganan khusus dari Pliny (Terapis) dengan memberikan usapan setiap hari untuk mengatasi penyakit asma yang dideritanya.kemudian juga cubitan-cubitan ringan untuk meredakan sakit kepala dan nyeri kepala durasi pendek (neuralgia).

Perkembangan Akupresur sampai ke Jepang. Hingga pada Th 600 akupresure di Jepang menjadi Shiatsu yang merupakan perpaduan dengan metode pijat China, dibawa oleh Pendeta Budha yaitu Tao dan Confusius. Tahun 980-1037, IBNU SINA (avicenna) seorang Ilmuwan ARAB mempelajari dan mengembangkan metode penyembuhan melalui pelemasan otot dalam tubuh dan sebuah penyakit (Saras, 2023).

Di Indonesia perkembangan acupressure Diawali oleh masuknya migrasi dari daerah Yunan China Selatan ke Indonesia. Pada Abad 1 M, artefak arkeologi peralatan batu periode tersebut ditemukan didaerah dekat Desa Cekik (bagian Barat Pulau Bali) emuat pengetahuan mengenai Pengobatan menggunakan bahan dari Alam Bahasa Sansekerta Jawa Kuno dan Bali. Ribuan Tahun lalu Pengobatan Tradisional Indonesia sudah ada dengan masuknya pengaruh Hindu, Budha, India, China dan Islam melalui pedagang Gujarat dan Kesultanan Turki Usmani. Tahun 1292-1478, penemuan Prasasti Madhawapura dari peninggalan Hindu Majapahit yaitu adanya profesi Pengobat, Tukang meracik jamu yang disebut ACARAKI (Paricara Husada = Pengabdi Kesehatan). Peninggalan Artefak, Relief pada Candi dan Prasasti seperti Candi Borobudur, menggambarkan adanya pengobatan pijat dan peracikan obat dari bahan alam.

Perkembangan pijat di Indonesia terus berkembang sampai sekarang terutama PIJAT AKUPRESUR yang semakin berkembang dan dikenal dengan didirikannya Persaudaraan Pelaku dan Pemerhati Akupresur Indonesia (P3AI) pada bulan Agustus 2016 (Ikhsan, 2019)

### **3. Manfaat Akupresur**

Akupresur memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Pencegahan penyakit

Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat tertentu sesuai dengan aturan yang ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya untuk mencegah masuknya penyebab penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.

b. Penyembuhan penyakit

Akupresur dapat digunakan untuk proses penyembuhan keluhan sakit dan dilakukan dalam keadaan sakit.

c. Rehabilitasi

Akupresur digunakan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

### **4. Titik pada Akupresur**

Titik akupresur merupakan suatu area kecil di permukaan tubuh yang mempunyai karakteristik sifat fisika betegangan tinggi dengan hambatan rendah dibandingkan dengan jaringan sekitarnya dan kepekaan terhadap rangsangan lebih tinggi dibandingkan dengan daerah sekitarnya (Aswitami et al., 2020a).

Menurut fungsinya ada tiga jenis titik akupresur:

1. Titik pertama yaitu titik tubuh atau titik umum.

Titik ini adalah titik yang berada di sepanjang meridian. titik ini langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridiannya.

2. Titik kedua yaitu titik istimewa.

Titik ini berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus.

3. Terakhir adalah titik nyeri.

Titik nyeri adalah titik yang terdapat pada daerah keluhan jika di berikan tekanan selalu terasa nyeri dan fungsinya hanya simptomatis, penghilang rasa nyeri.

### **5. Alat yang Digunakan dalam Akupresur**

Peralatan dapat berupa:

a. Anggota Gerak

- Jari tangan, siku, telapak tangan
- Pangkal telapak tangan
- Kepalan tangan

- b. Alat bantu: yang terbuat dari kayu atau bahan lainnya seperti logam, plastik dll yang penting ujungnya tumpul.
- c. Bahan yang di butuhkan: Minyak untuk pelican seperti minyak zaitun, dll.

## **6. Indikasi dan Kontraindikasi Akupresure Pada Kehamilan**

### **a. Indikasi**

Terapi akupresur di gunakan untuk meringankan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual muntah pada trimester 1, nyeri punggung pada trimester 3 dan juga dapat di terapkan saat menjelang persalinan untuk membantu agar janin dapat masuk ke panggul ibu dan mempercepat proses persalinan. Dalam hal ini, indikasi diberikannya terapi akupresure pada ibu hamil adalah apabila muncul keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil maupun pada saat dibutuhkan seperti menjelang persalinan untuk memperlancar proses persalinan (Triana & Yunita, 2023).

### **b. Kontraindikasi**

#### **Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:**

1. Abdominal massage Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.
2. Leg massage Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

#### **Kontraindikasi keadaan pemijatan**

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

1. Perdarahan
2. Demam
3. Mual
4. Diare
5. Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis

6. Tekanan darah tinggi
7. Pneumonia akut
8. Penyakit infeksi
9. Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
10. Kanker

## **7. Pelaksanaan Akupresure dalam Kehamilan**

### **a. Akupresure untuk mengurangi mual muntah**

Mual (nause) dan muntah (morning sickness) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Triana & Yunita, 2023). Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utamanya karena tingginya fluktuasi kadar hCG (*human chronic gonadotrophin*).

Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolism tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah bisa dengan akupresur. Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur *(acupoint)* di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum(Fadhilah et al., 2021).

#### **1) Titik Pericardium 6**



**Gambar 3.1 Titik Pericardium 6 (P6)**

**Sumber: Dr Jeremy Wolft (2013)**

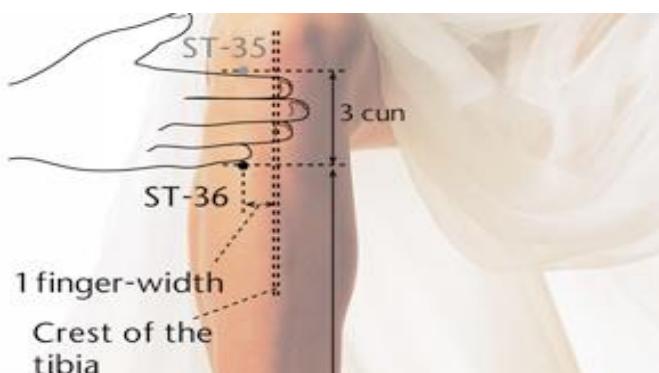
- Letak titik meridian

Titik akupresur yang dinilai bermanfaat untuk mengurangi keluhan mual muntah adalah titik neiguan (perikardium 6) titik ini terdapat pada tiga jari dari pergelangan tangan pada lengan bagian bawah. Titik ini bekerja dengan mengontrol fungsi sistem pencernaan dan sirkulasi dengan merangsang jalur meridian tubuh. Titik ini juga mengendalikan fungsi korteks serebral melalui sistem kerja saraf yang menghambat atau mengurangi respon mual muntah. (Cahyanto, 2020). Titik perikardium 6 ini dapat memperlancar aliran darah keseluruhan tubuh serta mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi pada titik tersebut mual muntah yang dirasakan ibu dapat berkurang (Zahra et al., 2024)

- Prosedur pelaksanaan

Lakukan penekanan pada titik pericardium 6 (3 jari dari pergelangan tangan) dengan menggunakan ibu jari/jari telunjuk selama 5-10 menit di pagi hari saat bangun tidur, dapat dilakukan selama 3-4 hari berturut-turut sampai di rasa frekuensi mual dan muntah berkurang.

## 2) Titik ST 36



**Gambar 3.2 ST 36**

Sumber: Azdah (2020)

- Letak titik meridian

ST 36 terletak empat jari dari puncak tibia di daerah Cun dan digunakan untuk penyakit perut termasuk ketidaknyamanan epigastrium, diare dan mual (Kusumaningsih, 2022)

- Prosedur pelaksanaan

Lakukan penekanan akupresur pada titik Zu San Li (ST36), cari titik akupresur 4 jari di bawah lutut lalu putar ibu jari searah jarum jam, lakukan penekanan selama 5-10 menit pada pagi hari saat bangun tidur.

### b. Akupresur untuk kehamilan letak sungsang

#### *Titik BL67*



**Gambar 3.3 Titik BL67**

Sumber: Sanchez (2017)

- Letak titik meridian

Titik BL67 terletak di bagian kaki, tepatnya diluar ujung jari kelingking dekat dengan tepi kuku kaki. Titik-titik akupresur BL 67 atau Zhi Yin di kaki menghasilkan energi YANG (energi pemanasan) pada dasar panggul. Adanya stimulus panas pada titik akupunktur BL67 bisa menghasilkan stimulasi adrenocortical mengakibatkan peningkatan dalam estrogen plasenta.

Adanya sensitivitas yang lebih besar dari myometrium dan perubahan prostaglandin maka akan terjadi peningkatan energi kontraktilitas uterus, sehingga akan menyebabkan stimulasi gerakan janin berupa gerakan dan probabilitas yang lebih tinggi untuk versi janin, sehingga efeknya bayi bergerak memutar serta berbalik (Waslia, 2021).

- Prosedur pelaksanaan

Pada ibu hamil pada usia kehamilan 32–35 minggu melakukan stimulasi penakanan pada titik BL67 selama 1-5 menit, sekali sehari selama dua minggu berturut-turut.

### c. Akupresur untuk mengurangi nyeri punggung

Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologi. Pada masa kehamilan uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dan juga terjadi perpindahan pusat gravitasi kearah depan hingga ibu hamil diharuskan menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot. Ketika posisi ibu hamil tidak tepat, dan berat badan yang meningkat memicu terjadi peregangan dan kelelahan otot pada bagian punggung yang akan mengakibatkan nyeri pada daerah punggung bagian bawah (Ma'rifah & Suryantini, 2024).

#### 1) Titik BL 23



**Gambar 3.4 BL 23**

Sumber: Mustika (2023)

- Letak meridian

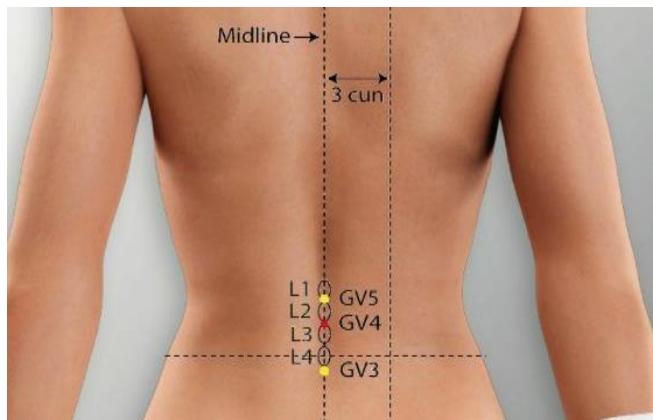
Untuk terapi akupresur biasanya menggunakan titik meridian bladder 23 (Shensu) yang diterletak pada spinous process vertebrata lumbalis ke-2 dimana pada penekanan titik ini memberikan manfaat memperkuat tulang punggung bawah (Johan, 2009). Teknik akupresur ini dapat meningkatkan hormone endorphin yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon endorphin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.

- Prosedur pelaksanaan

Lakukan penekanan dengan menggunakan ibu jari pada titik BL 23 selama 3-5 menit, kemudian lakukan Gerakan pemijatan memutar pada titik BL 23 sebanyak 20-30 kali. Dilakukan 3x

dalam 1 minggu, selama 3 minggu berturut-turut (Ma'rifah & Suryantini, 2023).

## 2) Titik GV 3 & 4



**Gambar 3.5 GV 3 & 4**

Sumber: 2016-2024 Acupoints.org

- Letak meridian

Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Sedangkan Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga. Penekanan akupresure pada titik GV 3 & 4 mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan (Permatasari, n.d.).

- Prosedur pelaksanaan

Penekanan dan stimulasi selama 2-5 menit, yang dilakukan dengan Gerakan memutar pada titik GV 3 & 4 secara bergantian sebanyak 10-20x. Dilakukan 2x dalam 1 minggu selama 3 minggu (Rahmadayanti & Wulandari, 2022).

## C. Simpulan

Saat menjalani kehamilan, banyak ibu hamil yang merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi selama kehamilan. . Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung pada trimester akhir. Untuk

mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dirakan ibu dalam menjalani kehamilan, para bidan mulai melakukan inovasi pelayanan dengan menambahkan pelayanan komplementer.

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan yakni terapi akupresur. Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh dengan menggunakan gerakan dan tekanan jari yaitu jenis tekan putar, tekan titik dan tekan lurus.

Dengan adanya Book Chapter ini para pembaca khususnya kita sebagai calon bidan generasi mendatang dapat memahami serta mampu mengaplikasikan terapi akupresur terutama untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil yang lebih tepat dan lebih baik guna untuk membantu meningkatkan kualitas hidup sehat pada ibu dan anak.

#### D. Referensi

- Aswitami, N. G. A. P., Udayani, N. P. M. Y., & Karuniadi, I. G. A. M. (2020). Pelatihan massage akupressur pada kelompok bidan sebagai asuhan komplementer pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 26–34.
- Fadhilah, N., Mayetti, M., & Rasyid, R. (2021). Effect of Pericardium Point Acupressure 6 on Gravidarum Emesis Trimester I Pregnant Women at the Working Area Public Halth Center Koto Berapak In 2020. *Science Midwifery*, 10(1, October), 367–378.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi* (Vol. 1). Bhimaristan Press.
- Kurniyati, E. M., Indriyani, R., Wardita, Y., & Suprayitno, E. (2022). Penerapan Akupresure dan Massage Teknik Friction sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 8–12.
- Kusumaningsih, M. R. (2022). Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 7(1), 29–40.
- Manuaba. (2015). Buku Ajar Panthoom Obstetri. Jakarta Timur: Cv. *Trans Info Media*.

- Ma'rifah, A., & Suryantini, N. P. (2023). Edukasi Akupresure Mandiri Untuk Mengatasi Low Back Pain Pada Ibu Hamil TM III. *Asthadarma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 74–81.
- Ma'rifah, A., & Suryantini, N. P. (2024). Literature Review: Analisis Akupresure dalam Mengatasi Low Back Pain Pada Ibu Hamil TM III. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 1359–1374.
- Permatasari, R. D. (n.d.). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah: J-HESTECH*, 2(1).
- Rahmadayanti, A. M., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh Pemberian Accupressure Terhadap Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 7(2), 133–140.
- Saras, T. (2023). *Tradisional Chinese Medicine (TCM): Pengenalan, Prinsip, dan Penerapan*. Tiram Media.
- Triana, B., & Yunita, P. (2023). PENERAPAN AKUPRESUR PERIKARDIUM 6 TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(1).
- Waslia, D. (2021). Moxibution sebagai Alternatif Penanganan Letak Sungsang. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 44–49.
- Zahra, R., Nurhasanah, C., & Fitriani, F. (2024). Effectiveness of Acupressure on The Pericardium Point P6 And Zusanli St36 Against Nausea, Vomiting In 1st Trimester Pregnant Women. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(1), 330–338.

# BAB IV

## AROMATHERAPY UNTUK KEHAMILAN

Luluk Handayani, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb.

---

### A. Pendahuluan/ Prolog

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang terjadi pada seorang wanita dimulai dari proses pembuahan sampai dengan kelahiran bayi. Proses ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis dan psikologis sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan emosional (Fidora, 2019). Aromatherapy adalah salah satu terapi aroma dengan menggunakan minyak esentia/untuk membantu mengatur keseimbangan psikis, fisik dan fisiologis. Pemanfaatan aromatherapy sebagai terapi non farmakologi atau terapi komplementer telah digunakan dalam mengatasi masalah kesehatan yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan No.8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*spirit*), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Permenkes RI, 2014).

Aromatherapy salah satu terapi komplementer dalam praktik kebidanan yang perkembangannya cepat dan pesat karena relatif ekonomis, tidak memerlukan biaya yang besar, terjangkau dan mudah diterapkan tanpa menimbulkan efek samping pada ibu dan janin, karena terbuat dari bahan-bahan alamiah. Aromatherapy memiliki berbagai manfaat yang beraneka ragam, seperti ketenangan, kesegaran, serta dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah, kecemasan dalam menghadapi persalinan serta dapat membantu meningkatkan kualitas tidur(Jafari-Koulaee et al., 2020).

Meskipun pelayanan kebidanan komplementer belum memiliki undang-undang khusus namun penyelenggaraan pengobatan komplementer telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 tahun 2018 tentang Penyelenggaran Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer (Permenkes RI, 2018). Aromatherapy merupakan salah satu pelayanan kebidanan komplementer yang merupakan bagian dari

penerapan pengobatan komplementer yang dapat membantu mengurangi intervensi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas.

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian Aromatherapy

Aromatherapy adalah suatu teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) yang berkhasiat. Terapi komplementer dengan aromatherapy dapat dilakukan secara mandiri karena penerapannya yang sederhana, serta hemat karena tidak perlu mendatangkan tenaga professional dan dapat menghasilkan efek yang cepat.

Aromatherapy merupakan terapi komplementer dalam praktik kebidanan yang menggunakan minyak *essential*/beraroma harum tanaman yang bermanfaat untuk mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Aromatherapy memberikan efek positif pada tubuh karena aroma yang segar dan harum dapat merangsang sensor reseptor dihidung, kemudian akan memberikan informasi ke otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang mengatur system internal tubuh, termasuk system seksualitas, suhu tubuh dan respons stress.

Efek dari *essential oil* yang digunakan dalam aromatherapy memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antivirus, diuretic, vasodilator, obat penenang serta stimulan adrenal. Pada saat minyak *essential* dihirup molekulnya dapat menembus rongga hidung dan merangsang system limbik diotak yang dikendalikan oleh system endokrin sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, stress dan detak jantung (Rosalinna, 2019). Minyak *essential* pada aromaterapi dapat memberikan kestabilan pada perubahan hormonal selama kehamilan, sehingga dapat menenangkan, meningkatkan semangat serta mengurangi stress yang memberikan efek berbahaya pada kehamilan.

Aromatherapy menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) berkonsentrasi tinggi yang diekstraksi dari aneka tanaman yang berbeda untuk memperoleh khasiat terapeutik. Aromatherapy mempunyai potensi yang besar untuk di terapkan di Indonesia, karena Indonesia merupakan negara kepulauan yang subur dan mempunyai banyak tumbuhan yang berpotensi untuk dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan aromatherapy.

Aromatherapy dapat digunakan dengan cara dihirup, diteteskan pada kompres, dioleskan pada kulit, berendam dan untuk minyak pijat (Aryasih et al., 2022).

## 2. Teknik Penggunaan Aromatherapy

Berdasarkan cara penggunaannya, aromatherapy dapat digunakan dengan berbagai cara, yaitu melalui:

### a. Inhalasi

Inhalasi merupakan metode tertua yang telah diterapkan dalam pengobatan komplementer. Metode inhalasi diperkenalkan pertama kali pada penggunaan aromatherapy karena prosesnya yang sederhana dan cepat. Penggunaan aromatherapy dengan cara inhalasi dilakukan dengan langkah sederhana yaitu masuk dari luar tubuh dalam tubuh, yaitu melalui hidung ke paru-paru kemudian di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli.

Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, yaitu dengan cara merangsang *olfactory* pada setiap tarikan nafas. Aromatherapy yang dihirup akan memberikan efek pada fisik dan psikologis. Metode inhalasi terbagi menjadi inhalasi langsung dan inhalasi tidak langsung. Inhalasi langsung biasanya digunakan secara individual, sedangkan inhalasi tidak langsung digunakan secara bersamaan dalam satu ruangan

### 1. Massage/ Pijat

Massage/ pijat merupakan teknik yang paling efektif dan meningkatkan daya khasiat aromatherapy. Melalui pemijatan minyak *essential* yang memiliki khasiat terapeutik akan meresap kedalam kulit dan segera mengalir dalam peredaran darah sehingga akan mempengaruhi jaringan internal dan organ-organ pada tubuh. Aromatherapy yang digunakan melalui pemijatan merupakan cara yang baik untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan menstimulasi tubuh untuk menghilangkan racun, serta meningkatkan kesehatan psikologis. Penggunaan aromatherapy pada pemijatan membutuhkan dua tetes minyak *essential* yang dikombinasikan dengan 1ml minyak pijat.

Penggunaan minyak *essential* secara langsung kekulit tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan efek yang berbahaya,

sehingga dalam penggunaanya harus dikombinasikan terlebih dahulu dengan minyak dasar seperti, minyak kelapa, minyak zaitun, dan minyak pijat lainnya. Aromatherapy untuk pemijatan digunakan dengan cara mengoleskan minyak aromatherapy dengan kombinasi minyak dasar pada kulit. Penggunaan minyak aromatherapy pada pemijatan perlu diperhatikan riwayat elergi/ hipersensitivitas serta kontra indikasinya pada tubuh.

### 2. Kompres

Kompres aromatherapy dapat digunakan dengan air dingin maupun air hangat. Penggunaan aromatherapy melalui pengompresan biasanya hanya membutuhkan sedikit minyak aromatherapy. Kompres hangat yang mengandung minyak aromaterapi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung dan nyeri perut, sakit gigi dan reumatik. Kemudian kompres dingin yang mengandung minyak aromatherapy bermanfaat dalam mengatasi bengkak, luka memar, keseleo dan mengurangi sakit kepala.

### 3. Berendam

Cara penggunaan aromaterapi saat berendam dilakukan dengan cara menambahkan tetesan minyak *essential* ke dalam air hangat yang digunakan untuk berendam. Berendam dengan menambahkan minyak essential akan membuat perasaan secara psikologis dan fisik merasa lebih rileks, mengurangi rasa nyeri dan pegal, mengendurkan otot-otot yang tegang setelah bekerja, serta dapat memberikan efek pada kesehatan. Pada saat berendam dengan campuran minyak *essential*/klien akan memperoleh manfaat tambahan dari menghirup uap harum minyak esensial aromaterapi yang menguap dari air panas. Berendam membutuhkan sekitar 5-8 tetes *essential oil*.

## b. Bentuk Aromatherapy

Ada berbagai bentuk aromatherapy yang telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

### 1. *Essential Oil* Aromatherapy

Minyak essential merupakan bahan aromatherapy yang berbentuk cairan atau minyak. Cara kegunaannya bermacam-macam, umumnya dapat digunakan dengan cara dipanaskan pada

tungku, namun bisa juga digunakan dengan cara dioleskan pada kain atau hidung untuk dihirup.

## 2. Dupa Aromatherapy

Penggunaan dupa awalnya digunakan pada acara keagamaan tertentu, namun seiring berjalannya waktu dan perkembangan jaman, dupa kini menjadi salah satu bentuk aromatherapy. Cara penggunaan dupa aromatherapy dengan cara dibakar, untuk digunakan pada ruangan yang terbuka dan berukuran besar.

## 3. Lilin Aromatherapy

Penggunaan lilin memiliki dua jenis cara penerapannya, yaitu lilin yang digunakan untuk pemanas tungku dan lilin aromatherapy. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromatherapy tidak memiliki wangi/bau khas, karena hanya berfungsi untuk membantu memanaskan tungku yang berisi *essential oil*. Sedangkan lilin aromaterapi akan mengeluarkan wangi aromatherapy apabila dibakar.

## 4. Minyak Pijat Aromaterapi

Minyak pijat aromatherapy hampir sama dengan *essential oil* namun dibuat khusus untuk digunakan pada saat pemijatan sehingga tidak menimbulkan efek yang berbahaya pada kulit. Bentuk ini memiliki wangi yang sama dengan bentuk aromaterapi yang lain, hanya cara penggunaannya berbeda, karena digunakan untuk minyak pijat.

## 5. Garam aromaterapi

Garam aromatherapy memiliki fungsi untuk membantu mengeluarkan racun atau toksin dari dalam tubuh. Cara penggunaannya biasanya dilakukan dengan cara dicampur dengan air hangat untuk merendam bagian tubuh tertentu seperti kaki selain untuk berendam, garam aromatherapy juga dapat digosokkan ke bagian kaki yang berfungsi untuk mengurangi rasa lelah dan reumatik.

## 6. Sabun Aromatherapy

Sabun aromatherapy berbentuk padat dengan kombinasi aromatherapy yang memiliki keharuman yang khas. Sabun aromatherapy tidak hanya sekedar harum, namun memiliki kandungan atau ekstraksi dari tumbuhan-tumbuhan yang

dicambur dalam sabun, berfungsi untuk membantu kesehatan tubuh, seperti menghaluskan dan mengatasi masalah kulit.

### 3. Manfaat Aromatherapy pada Kehamilan

Aromaterapi dipercaya dapat membantu memperbaiki suasana hati, hingga mampu meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikologis. Selain dibakar, ada berbagai cara menggunakan aromaterapi untuk mendapatkan manfaat yang maksimal. Penerapan Aromatherapy pada ibu hamil, diantaranya sebagai berikut:

a. Membantu Meningkatkan Mood

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami berbagai perubahan hormon, sehingga suasana hati mudah berubah dan mudah emosional, sementara itu pada masa ini, ibu harus dapat menjaga suasana hati tetap stabil agar tidak mengganggu perkembangan janin. Aromaterapi memiliki mekanisme kerja yang dapat mempengaruhi sistem saraf, dimulai dari memasuki aliran darah, kemudian ke sistem saraf dan bekerja di sistem limbik otak yang akan mempengaruhi perilaku, suasana hati, pengendalian insting, emosi dan hormonal (Oktavia et al., 2018).

b. Melancarkan sirkulasi darah

Penggunaan aromaterapi pada ibu hamil memberikan dampak positif, salah satunya untuk memperlancarkan sirkulasi darah. Aromatherapy dapat memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah. Minyak esensial yang dapat digunakan yaitu aroma jahe, kayu putih, atau lada hitam. Cara penggunaannya dengan mengoleskan minyak *essentia*/ pada betis dan memijatnya dengan lembut. Minyak *esentia*/ tersebut dapat mengatasi nyeri, mengurangi ketegangan, hingga meredakan kejang otot (Mardiah et al., 2023).

c. Mengurangi Mual dan Muntah

Pada kehamilan trimester satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu mual muntah. Penyebab mual muntah pada ibu hamil terjadi karena perubahan hormonal, peristaltik usus menjadi lebih lambat, uterus membesar, dan psikologis (Aryasih et al., 2022).

Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi.

Pengobatan non farmakologi atau terapi komplementer mempunyai keunggulan yaitu biayanya lebih ekonomis dan tidak menimbulkan efek samping. Pengobatan nonfarmakologis atau terapi komplementer dengan aromatherapy merupakan salah satu terapi yang aman pada ibu hamil yang mengalami mual muntah (Metasari et al., 2022). Adapun beberapa aromatherapy yang biasa digunakan yaitu minyak esensial jahe, lemon dan peppermint yang telah terbukti membantu untuk mengurangi gejala mual dan muntah khususnya pada pagi hari serta membuat ibu hamil akan merasa lebih rileks (Wahyudi et al., 2022).

d. Mengurangi Risiko *Stretchmark*

Pada Masa kehamilan tidak jarang ibu akan mengalami stretchmark, yang membuat ibu merasa tidak nyaman. Penggunaan minyak esensial yang di kombinasi dengan wortel dan jeruk dapat mengurangi risiko *stretchmark* pada ibu hamil. Cara penggunaannya yaitu dengan mengoleskan racikan minyak esensial pada perut atau area tubuh yang biasnya timbul *stretchmark*. Selain itu pilihan lain yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan minyak jojoba agar risiko *stretchmark* dapat berkurang (Masthura et al., 2024).

e. Meningkatkan Kualitas Tidur

Gelombang dan Fragmentasi tidur normal akan mengalami perubahan selama kehamilan, yang akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Terapi farmakologis seperti pemberian obat penenang-hipnotik dan antideprsan tidak dianjurkan untuk intervensi klinis pada ibu hamil. Minyak esensial yang diberikan pada ibu hamil trimester ketiga dapat meningkatkan relaksasi otot, sehingga memudahkan ibu untuk tidur (Her & Cho, 2021).

Aromatherapy yang dihirup melalui hidung akan mencapai sistem limbik dihipotalamus sehingga dapat meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan membantu ibu hamil merasa rileks. Keadaan rileks dapat mengurangi rangsangan pada system aktivasi retikular (SAR) yang terletak di bagian atas batang otak sehingga akan menjaga kewaspadaan, kemudian proses ini akan diambil alih oleh batang otak lain yang disebut BSR (Bulbar Synchronizing Regoin) yang fungsinya berlawanan dengan system aktivasi retikuler (SAR), sehingga dapat menginduksi tidur (Ayudia et al., 2022).

Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan penenang yang bekerja pada sistem limbik di otak, memberikan kenyamanan pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur serta tidur menjadi lebih nyenyak (Muningsih & Fitriani, 2024).

f. Mengurangi rasa cemas

Pada kehamilan trimester ketiga akan terjadi perubahan psikologis yang meningkat dan lebih kompleks karena kondisi kehamilan ibu yang mulai membesar dan kondisi emosional yang akan berubah mendekati proses persalinan. Perasaan cemas ini akan mempengaruhi ibu dan janinnya, salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan pemberian aromatherapy pada kehamilan trimester ketiga (Salsabilla, 2020).

Teknik aromatherapy merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu untuk mengurangi rasa cemas dalam menghadapi persalinan dengan pemberian aromatherapy dapat menenangkan pikiran serta membuat otot yang kaku menjadi lebih rileks karena sifat terapeutik yang terkandung didalamnya. Selain itu aromatherapy juga dapat memberikan ketenangan, mampu menurunkan tekanan darah, serta dapat membantu dalam mempertahankan kekuatan rahim saat melahirkan (Setiati, 2019).

#### 4. Aspek Legalitas Aromatherapy

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional dituliskan pada pasal 3 ayat 2 tentang klasifikasi dan jenis pengobatan tradisional salah satunya meliputi, pengobatan tradisional ramuan yang terdiri dari pengobatan tradisional ramuan Indonesia (jamu), gurah, tabib, shinshe, homeopathy, aromatherapis dan pengobatan tradisional lainnya yang metodenya sejenis.

Pengobatan Komplementer juga terdapat dalam Permenkes RI Nomor 15 tahun 2018 tentang Penyelenggaran Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer, berisi mengenai intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body interventions*) hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga. Serta sistem pelayanan pengobatan alternatif yang dijelaskan berisi: akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi Ayurveda (Permenkes RI, 2018).

Minyak *essential* merupakan salah satu kategori pelayanan pengobatan alternatif dalam Permenkes RI No. 1109/Menkes/Per/2007

serta dalam penggunaan esensial oil atau aromaterapi juga tertuang dalam Permenkes RI Nomor 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA yang terkandung pada BAB I pasal 1 yang didalamnya memuat bahwa pelayanan kesehatan SPA adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat dengan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi warna, terapi musik, dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (spirit), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Permenkes RI, 2014).

Pada pasal 1 ayat 9 dijelaskan maksud Terapi Aroma adalah bentuk perawatan tubuh yang menggunakan minyak atsiri (essential oil) dan senyawa aromatik lainnya yang diekstrak dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk tujuan mempengaruhi psikis (kejiwaan) dan fisik.

## 5. Mekanisme Kerja Aromatherapy

Mekanisme kerja ramuan aromatherapy yaitu melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dari berbagai reseptor saraf yang terhubung langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung menuju otak. Beberapa jumlah molekul saja sudah dapat memicu impuls elektrik/listrik pada ujung saraf. Bau adalah suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Apabila masuk ke dalam rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi menjadi :

- a. Penerimaan molekul bau tersebut oleh *syaraf olfactory epithelium*, yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf.
- b. Ditransmisikannya bau tersebut sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasi bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik yang kemudian akan dikirim ke hypothalamus untuk diolah. Bila minyak essensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung.

- c. Rambut getar yang terdapat didalam akan berfungsi sebagai reseptor. Mengantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rilkes, tenang atau terangsang.

## 6. Indikasi dan Kontraindikasi Penggunaan Aromatherapy

Penggunaan aromatherapy memerlukan perhatian terhadap gejala dan semua faktor yang mempengaruhi fisiologi maupun psikologis yang berbeda pada setiap orang. Aromatherapy memiliki 3 efek yaitu farmakologis, fisiologis dan psikologis terhadap tubuh manusia, sebagai berikut:

- a. Efek farmakologis adalah perubahan kimia yang terjadi ketika *essential oil* masuk ke aliran darah dan otak, kemudian bereaksi dengan hormon, enzym dan sebagainya.
- b. Efek fisiologis terjadi pada saat *essential oil* memberikan pengaruh pada sistem tubuh yaitu menenangkan atau merangsang.
- c. Efek psikologis terjadi ketika *essential oil* dihirup kemudian memberikan tanggapan pada tubuh dan mempengaruhi perasaan seseorang.

Setiap bahan aromatherapy yang digunakan perlu diketahui terlebih dahulu efektifitas bahan aktifnya dengan tujuan untuk memperoleh efek terapi yang optimal dan tepat guna serta sesuai kebutuhan. Adapun beberapa kondisi yang diperbolehkan untuk dilakukan pemberian Aromatherapy, yaitu: saat mengalami ketegangan otot; merasa lesu, lemah, kurang semangat; stress; terasa nyeri otot dan nyeri sendi; ketidakseimbangan tubuh karena perubahan waktu dan suhu; saat perut kembung

Adapun beberapa kondisi yang tidak disarankan (kontra indikasi) untuk dilakukan pemberian Aromatherapy, yaitu:

- a. Luka terbuka.

Jaringan tubuh yang rusak merupakan media inkubator bagi bakteri berkembang biak sehingga menyebabkan iritasi dan infeksi.

- b. Demam tinggi

Pada pemberian terapi aroma akan meningkatkan suhu tubuh sehingga klien yang demam ( $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ) akan menambah panas suhutubuhnya.

c. Reaksi alergi/ hipersensitif.

Minyak atsiri dapat menimbulkan reaksi hipersensititas (merah, gatal, pusing, mual, berdebar, sesak nafas, syok). Kandungan yang menimbulkan iritasi kulit yaitu aldehid atau fenol dengan proporsi yang tinggi/ besar antara lain Kayu manis (*Cinnamon casia*, *Cinnamonzeylanicum cort*, *Cinnamon Bark*, *Cinnamon zeylanicum fol*, *CinnamonLeaf*), Sereh (*Cymbopogon citratus fol*, *lemongrass*), Oregano (*Origanumheracleoticum fol*).

d. Epilepsi

Pada penderita epilepsi sebaiknya menghindari pemakaian minyak atsiri Birch, Sage, Clove (Cengkeh) dan Lada hitam karena dapat memicu serangan epilepsi.

e. Hamil 3 bulan pertama (0-3 bulan), minyak atsiri tidak boleh diberikan pada ibu hamil yaitu: Cinnamon, Clove, Bassil dan NutMeg,Lavender, Rose, Rosemary. Minyak atsiri tersebut menyebabkan kontraksi uterus/ rahim.

f. Hipertensi: minyak atsiri Rosemary agar tidak diberikan pada klien dengan hipertensi, karena menyebabkan penyempitan pembuluh darah.

### C. Simpulan

Aromatherapy adalah suatu teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) yang berkhasiat. Aromatherapy merupakan terapi komplementer alternatif yang dapat dilakukan sendiri karena penerapannya yang sederhana, sangat hemat, serta dapat menghasilkan efek yang cepat.

Penerapan aromatherapy dapat digunakan melalui inhalasi, kompres, berendam dan massage. Aromaterapi memiliki mekanisme kerja untuk mempengaruhi sistem saraf, dari memasuki aliran darah, kemudian ke sistem saraf dan bekerja di sistem limbik otak yang mempengaruhi emosi dan hormonal. Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan hormon yang dapat memicu ibu hamil menjadi lebih emosional dan suasana hati tidak stabil sehingga mengganggu perkembangan janin. Penggunaan aromaterapi menjadi salah satu alternatif dalam menjaga suasana hati dan mood ibu hamil.

Aromatherapy merupakan salah satu pelayanan kebidanan

komplementer yang merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam mengurangi intervensi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas yang telah di atur dalam Permenkes RI Nomor 15 tahun 2018 tentang Penyelenggaran Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer tentang pengobatan komplementer. Adapun kontraindikasi dalam penggunaan aromatherapy yaitu pada ibu hamil trimester pertama dengan kehamilan risiko tinggi, mengalami demam tinggi, memiliki reaksi alergi/ hipersensitif dan riwayat epilepsi.

## D. Referensi

- Aryasih, I. G. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Ayudia, F., Dwi Putri, A., Monarisa, & Esa Putri, A. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7(3), 520–524.
- Fidora, I. (2019). Ibu Hamil dan Nifas dalam Ancaman Depresi (F. Septiono, Ed.). CV. Pena Persada.
- Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 60, pp. 1–14). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Jafari-Koulaee, A., Elyasi, F., Taraghi, Z., Ilali, E. S., & Moosazadeh, M. (2020). A Systematic Review of the Effects of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Depression. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1). <https://doi.org/10.5195/cajgh.2020.442>
- Mardiah, R. N., Budiarti, Y., & Khairiyah, I. ir. (2023). Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari. *Journal of Midwifery and Health Research*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.608>
- Masthura, S., Wati, N., & Nur sa'adah. (2024). Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Dan Lidah Buaya Terhadap Pemudaran Stretch Mark Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(1), 5–14. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.67>
- Metasari, D., Rahmawati, D. T., & Situmorang, R. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tanggerang*, 7(2), 88–94.
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 97–102. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

- Oktavia, N. S., Susanti, D., & Anggalia, R. (2018). The Effect of Lemon Tea Aromatherapy On Emesis Gravidarum Reduction in Primigravida Trimester I. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 145–152. <https://doi.org/10.29238/kia.v12i2.148>
- Permenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA. [www.djpp.kemenkumham.go.id](http://www.djpp.kemenkumham.go.id)
- Permenkes RI. (2018). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. 1–36.
- Rosalinna. (2019). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.407>
- Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3103–3117. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7262>

# BAB V

## PRENATAL GENTLE YOGA

Ade Krisna Ginting, SST., M.Kes.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Kehamilan adalah masa yang penuh kegembiraan dan harapan pada ibu hamil namun dibalik itu semua kehamilan juga merupakan masa yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Secara alami kehamilan adalah proses yang normal. Selama masa kehamilan pada umumnya akan terlihat perubahan yang mendasar pada seluruh tubuh baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan itu akan mempengaruhi proses tumbuh dan kembang janin dalam kandungan. Oleh karena itu menjaga kondisi psikologis ibu sangatlah penting diperlukan karena berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin (Maharani & Hayati, 2020)

Salah satu dampak lain dari adanya perubahan dari psikologis selama kehamilan adalah timbulnya perubahan emosi atau ketidakstabilan emosi termasuk perasaan takut menghadapi persalinan. Ketakutan merupakan salah satu dampak dari perubahan psikologis, kondisi ini yang dapat meningkatkan *catekolamin* tingkat dan mengurangi kontraksi rahim, memperlambat proses persalinan (Simkiin & Ancheta, 2016). Selain itu adanya peningkatan rasa takut dapat menyebabkan perpanjangan persalinan dan dapat meningkatkan risiko intervensi kebidanan saat melahirkan, termasuk sectio caesarea.(Astuti et al., 2023).

Selain adanya rasa takut, ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada umumnya lebih pada ketidaknyamanan secara fisik, yang disebabkan oleh karena pertumbuhan janin di dalam rahim seperti mual, muntah, rasa nyeri punggung, pegal pada kaki, cemas dan keluhan lainnya. Pada akhir kehamilan, rasa ketidaknyamanan fisik semakin sering dirasakan dan ditambah lagi dengan kecemasan dirasakan oleh ibu hamil khususnya pada akhir kehamilan untuk menghadapi proses persalinannya. Kondisi ketidaknyamanan selama tiap trimester kehamilan akan semakin memperburuk keadaan bila tidak segera dilakukan penanganan. Salah satu

tindakan yang mampu mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga.(Supardi et al., 2022).

Prenatal gentle yoga ini juga bertujuan untuk menyiapkan ibu hamil baik fisik, mental, dan spiritual guna melewati masa kehamilan dengan baik serta menghadapi proses persalinan. Selain itu prenatal gentle yoga yang dilakukan selama kehamilan bertujuan menenangkan pikiran, menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan prenatal gentle yoga lebih memfokuskan pada latihan fisik serta mental yang dipraktikkan lewat penguasaan nafas, postur dan relaksasi (meditasi) dengan harapan terbentuk harmonisasi antara fisik serta mental yang dapat memberi dampak pada kehidupan yang damai, sehat serta seimbang. Wanita hamil yang melakukan yoga selama masa kehamilannya dapat membantu dirinya untuk mendapatkan kekuatan yang baik sehingga memperlancar proses persalinan. Berbagai dampak positif dari prenatal gentle yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Adapun gerakan peregangan otot dalam prenatal gentle yoga dapat mengurangi serta menghilangkan ketidaknyamanan yang pada umumnya sering dikeluhkan oleh Wanita pada masa kehamilannya antara lain yaitu *hearth burn*, rasa sakit pada pinggul, atau tulang rusuk, pegal atau kram pada kaki ataupun sakit kepala. (Iin et al., 2020). Selain itu terlihat adanya dampak yang positif pada bayi yang ibunya rutin melakukan latihan prenatal gentle yoga yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan serta perkembangan janin selama dalam kandungan karena ibu merasa lebih bahagia dan nyaman selama menjalani masa kehamilannya.(Ministry of women and Child Development Of India Goverment, 2018). Berbagai dampak positif dari hal tersebut maka prenatal gentle yoga, sangat dipromosikan sebagai anjuran yang positif untuk dilakukan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya.

## B. Pembahasan

### 1. Prenatal Gentle Yoga

#### a. Defenisi

Yoga kehamilan memiliki asal kata yoga atau 'yuj' yang berarti mengabungkan atau mempersatukan. Arti mempersatukan dari kata "yuj" memiliki makna mempersatukan manusia dengan Sang Maha Pencipta yang memiliki arti keutuhan ataupun keharmonisan diri baik secara fisik, psikologis serta spiritual. Prenatal gentle yoga atau yoga kehamilan merupakan modifikasi dari senam yoga dasar atau modifikasi

yoga klasik yang dibuat menyesuaikan dengan keadaan dan kapasitas ruang gerak tubuh ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan yang lebih perlahan dan lembut dengan harapan ibu hamil yang berlatih prenatal gentle yoga memperoleh kenyamanan dan terhindar dari cidera.(Handayani et al., 2021)

**b. Prinsip Prenatal Gentle Yoga**

Berikut dibawah ini beberapa prinsip prenatal gentle yoga yang harus dipahami sebelum melaksanakan prenatal gentle yoga yaitu :

1. Napas penuh kesadaran

Tarikan pernapasan dalam serta teratur serta teknik pernafasan yang benar saat pelaksanaan yoga dapat memberikan kesembuhan serta menenangkan pada ibu hamil, yang berdampak pada adanya otoritas ibu hamil dalam pengaturan tubuh dan pikirannya.

2. Gerakan dilakukan dengan lembut dan perlahan

Pada prenatal gentle yoga, gerakan harus dilakukan dengan lembut dan perlahan yang mengakibatkan tubuh ibu hamil lebih lentur serta lebih kuat. Adapun gerakan yang dilakukan pada prenatal gentle yoga berfokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, paha serta punggung.

3. Relaksasi dan meditasi

Adanya teknik relaksasi serta meditasi dalam yoga dapat menyebabkan seluruh tubuh dan pikiran ibu lebih tenang, nyaman, serta terlihat lebih damai.

4. Meningkatkan kedekatan Ibu dan bayi

Prenatal gentle yoga mampu meningkatkan kedekatan antara ibu dan janinnya yang memiliki tujuan apabila ibu merasa bahagia serta tenang dalam menjalani kehamilannya, hal tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan janinnya. Janinnya juga merasakan hal yang sama seperti ibunya.(Kristara, 2017)

**c. Manfaat Prenatal Gentle Yoga**

Selama masa kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan yang menimbulkan tekanan pada mental serta tingkat fisik. Latihan yoga membantu menjaga kesehatan pikiran dan tubuh selama kehamilan. Beberapa manfaat dari prenatal gentle yoga selama kehamilan baik manfaat fisik, manfaat emosi dan spiritual yaitu:

## **1) Manfaat fisik**

### a. Membantu mengatasi nyeri punggung

Rasa nyeri pada punggung yang dikeluhkan selama masa kehamilan disebabkan oleh karena beberapa faktor diantaranya akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil, peningkatan berat badan dan kelemahan otot punggung. Oleh karena itu ibu hamil yang memiliki pemahaman yang baik akan postur tubuh yang benar akan dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan postur tubuh yang baik, memperkuat otot pendukung punggung sehingga ibu hamil dapat bergerak yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan yang benar tersebut mengurangi nyeri punggung yang dirasakan selama hamil. Selain itu peregangan dalam yoga membantu meredakan ketegangan pada otot-otot di daerah punggung bawah, sekaligus meregangkan otot-otot di pinggul dan paha belakang. (Anggraeni et al., 2023), (Wulandari et al., 2020), (Wile, 2013)

### b. Menguatkan otot dasar panggul

Prenatal gentle yoga dapat menyebabkan otot-otot lebih kuat serta mempertahankan keelastisan otot-otot dinding abdomen, ligamen-ligamen, otot dasar panggul khususnya yang berhubungan dengan persalinan. Yoga mengembangkan fleksibilitas dalam tubuh dan pikiran serta membantu mengurangi rasa nyeri pada persalinan, dan membantu persalinan normal.(Basavaraddi et al., 2023), (Handayani et al., 2021)

### c. Meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan.

Prenatal gentle yoga meningkatkan dan menyeimbangkan kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan di semua otot - otot, dalam tubuh guna mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.(Wile, 2013), (Anggraeni et al., 2023)

### d. Membentuk postur tubuh.

Prenatal yoga mengajarkan ibu hamil cara menjaga panggul pada posisi netral dan memanjang melalui tulang belakang untuk mempertahankan postur yang benar. Selama kehamilan,

banyak wanita mulai mengalami kemiringan panggul yang berlebihan karena berat bayi sehingga menyebabkan adanya gerakan bergoyang di punggung bawah dan menyebabkan sakit punggung. Prenatal gentle yoga membantu wanita memperhatikan perubahan pusat gravitasinya serta menemukan postur tubuh yang benar selama masa kehamilannya. (Handayani et al., 2021), (Wile, 2013)

e. Meningkatkan kualitas tidur.

Latihan yoga selama kehamilan dapat merangsang efek relaksasi secara fisik maupun psikologis yang menyebabkan adanya rangsangan aktivitas parasimpatis sistem saraf otonom yang terletak di bawah pons dan medula, menyebabkan metabolisme tubuh menurun, serta peningkatan serotonin sehingga jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan sehingga tubuh lebih tenang dan mengalami relaksasi. Adanya perasaan relaksasi yang sangat dalam dapat menurunkan ketegangan pada tubuh, pikiran, dan mental sehingga menyebabkan ibu hamil merasa nyaman dan percaya diri dalam melakukan persalinannya. Gerakan yoga yang lembut, pernapasan, dan relaksasi akan memberikan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.(Azward et al., 2021)

f. Mengurangi pembengkakan dan peradangan di sekitar persendian.

Latihan yoga Yang teratur dan konsisten dapat meningkatkan dan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen seluruh tubuh ibu hamil, yang membantu mengurangi pembengkakan dan peradangan di sekitar pergelangan kaki dan pergelangan tangan. (Wile, 2013)

g. Meningkatkan pernapasan

Teknik pernapasan dalam prenatal yoga sangat bermanfaat selama periode persalinan. Melakukan teknik pernafasan yang benar juga dapat menurunkan rasa nyeri persalinan serta mampu mengendalikan perasaan ibu hamil yang melewati proses persalinan. Selain itu dengan adanya postur tubuh yang baik pada prenatal yoga akan mempengaruhi pola pernafasan

ibu hamil, jika postur sudah diperbaiki melalui latihan prenatal yoga maka kapasitas paru akan lebih meningkat sehingga oksigen bisa masuk dengan sempurna, dan menjamin oksigen mengalir pada bayi. (Anggraeni et al., 2023), (Zainiyah et al., 2023). Pernapasan yang lambat, disengaja, dan dalam pada prenatal yoga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dengan meregangkan jaringan paru-paru dan saraf vagal. Hal ini menyebabkan perubahan fisiologis yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, laju metabolisme, dan konsumsi oksigen. Pernapasan dalam pada prenatal yoga juga meningkatkan neuroplastisitas yang menyebabkan reorganisasi jalur saraf sebagai perubahan adaptif. Hasil penelitian menyatakan peningkatan neuroplastisitas pada ibu hamil yang berlatih yoga, dapat meningkatkan konsentrasi dan kontrol motorik.(Mindarsih et al., 2019)

h. Meningkatkan kesadaran tubuh

Prenatal yoga dapat memberikan kesadaran terhadap perubahan tubuh ibu hamil lebih tinggi. Kesadaran akan perubahan tersebut akan dapat menolong ibu hamil agar lebih peka merasakan adanya perubahan pada tubuhnya serta memiliki kemampuan untuk lebih dini dalam mengenali tandanya persalinan.(Anggraeni et al., 2023)

i. Mempererat ikatan dengan janin

Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih terikat dan terhubung dengan janin mereka. Hal ini dapat membuat ikatan emosional antara ibu dan janin lebih kuat selama masa kehamilan. (Anggraeni et al., 2023)

j. Mengurangi rasa mual (Rahayu et al., 2024)

k. Mengurangi Sindrom Tunnel karpal atau Carpal Tunnel Sindrom serta mengurangi sakit kepala. (Basavaraddi et al., 2023)

l. Menurunkan risiko persalinan prematur (Basavaraddi et al., 2023), (Žebeljan et al., 2022)

m. Mengurangi resiko Intra Uterine Growth Retardation (kondisi yang memperlambat pertumbuhan bayi). (Basavaraddi et al., 2023), (Ministry of women and Child Development Of India Goverment, 2018)

## **2) Manfaat Mental (Emosi)**

- a. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus

Prenatal gentle yoga dapat membantu kesiapan psikologis ibu selama masa hamil dalam rangka persiapan persalinan serta persiapan peran sebagai calon ibu. Latihan meditasi yang umumnya diajarkan pada ibu hamil dalam prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih rileks, lebih percaya diri serta lebih fokus.

- b. Mengurangi stress dan rasa cemas.

Latihan pernapasan dalam prenatal gentle yoga juga membantu mengurangi stres dan rasa cemas yang dialami ibu selama masa kehamilannya hal ini karena teknik pernapasan dalam prenatal gentle yoga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis membuat pernafasan teratur, dan memberikan perasaan tenang dan relaksasi. Selain itu peningkatan serotonin dan penurunan hormon kortisol sehingga terhindar dari stres pada masa kehamilan.(Sulastri et al., 2021).(Ningrum, Sintia Ayu et al., 2019). Pernatal yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengurangi stres dengan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin merupakan hormon yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood. Selain itu, prenatal yoga juga dapat membantu ibu hamil untuk melepaskan ketegangan otot dan mental. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih bisa mengontrol kehamilannya. Hal ini dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh rasa tidak aman atau ketidakpastian. (Ginting, 2024). Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur mendukung timbulnya kesadaran interoceptive yang lebih tinggi yang dapat meningkatkan aktivitas insula pada otak. Kesadaran interoceptive yang lebih besar dapat meningkatkan strategi penanggulangan untuk mengelola stres(Villar-Alises et al., 2023)

- c. Membantu ibu hamil agar emosinya menjadi lebih stabil yang pada umumnya cenderung fluktuatif
- d. Memperkuat motivasi dan keberanian
- e. Menciptakan afirmasi positif serta kekuatan pikiran pada saat melewati proses persalinan. (Anggraeni et al., 2023), (Handayani

et al., 2021)

### 3) Manfaat Spiritual

- a. Memberikan ketenangan batin dan rasa tenram melalui relaksasi dan meditasi (Villar-Alises et al., 2023)
- b. Memandang segala sesuatu dengan apa adanya
- c. Meningkatkan inner peace (perasaan dalam diri, serta tidak ada kecemasan)
- d. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia
- e. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi serta kebijaksanaan, (Anggraeni et al., 2023), (Handayani et al., 2021)

## 2. Komponen Latihan Prenatal Yoga

Beberapa komponen pada prenatal yoga, yaitu:

### a. Asanas

Latihan ini adalah bagian dari selubung fisik atau anna-maya-kosha. Latihan Asanas bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh ibu hamil, fleksibilitas otot tubuh juga menjadi meningkat serta dapat meningkatkan imun tubuh.

### b. Kesadaran Bernapas (Breathing Awareness)

Latihan pengaturan pola napas berada pada elemen pran-maya kosha (energi tubuh) melalui ananda-maya-kosha (kebahagian tubuh). Latihan ini bertujuan untuk melatih pernapasan perlahan serta mendalam yang berguna pada persiapan pernapasan pada persalinan, yang memberikan dampak pada ibu agar tetap tenang selama proses persalinan sehingga suplai oksigen ke janin tetap berjalan optimal.

### c. Nidra

Latihan Nidra Shavasana adalah hal yang utama guna mencapai keadaan relaksasi yang optimal. Latihan nidra bertujuan untuk memberikan ketenangan pada tubuh ibu hamil, meningkatkan fokus pikiran ibu hamil dan juga mampu menghilangkan stres dan ketegangan, sehingga membuat tubuh dan pikiran ibu hamil lebih tenang.

### d. Dhyana atau Meditasi

Latihan ini merupakan praktik konsentrasi pikiran, dengan latihan ini tubuh diarahkan agar berfokus pada rasa tenang. Apabila tubuh ibu hamil dapat berkonsentrasi dan terfokus baik pikiran, napas, serta

gerak sensoris, maka akan tercipta ketenangan yang maksimal sehingga terkumpul energi positif yang ada pada tubuh serta akan tercapai keseimbangan dalam lima elemen yoga (Anggraeni et al., 2023)

### **3. Hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga**

Sebelum mengikuti kelas yoga hamil, ibu hamil harus memenuhi syarat-syarat seperti, umur kehamilan sebaiknya  $\geq 20$  minggu (usia kehamilan yang paling tepat untuk mulai melakukan latihan prenatal yoga adalah pada kehamilan trimester kedua walaupun pada dasarnya prenatal yoga juga dapat dilaksanakan sejak trimester satu), tidak ada perdarahan yang tidak diketahui penyebabnya selama kehamilan, plasenta tidak berada di segmen bawah rahim, ibu tidak memiliki riwayat hipertensi dalam kehamilan, jantung, diabetes mellitus, hipertiroid, perdarahan pervagina, riwayat keguguran. Jika mengalami hal-hal tadi ibu wajib mengonsultasikan dulu kepada dokter obgyn untuk mendapat persetujuan apakah diperkenankan untuk mengikuti kelas yoga atau tidak.(Supardi et al., 2022), (Adnyani, 2021), (Haryanti & Artanty, 2018). Bagi ibu hamil yang memiliki gangguan ataupun mempunyai riwayat penyakit pada kehamilannya maka ibu tersebut dapat melakukan prenatal gentle yoga setelah usia kehamilan 32 minggu.(Larasati & Pramestiyan, 2021).

Latihan yoga selama kehamilan perlu direncanakan sesuai dengan berbagai tahap kehamilan (trimester kehamilan). Wanita yang merupakan praktisi yoga dapat melanjutkan latihannya, namun mereka seharusnya tetap melakukannya memperhatikan perubahan dan gerakan tubuh mereka. Mereka harus menghindari atau mengubah pose dan praktik tertentu selama kehamilan (misalnya pose terbalik, Kaphalabhati (teknik menahan nafas), dan asana peregangan perut). (Basavaraddi et al., 2023)

### **4. Persiapan Dalam Melakukan Yoga Kehamilan**

Terdapat beberapa hal yang harus dipersiapkan oleh ibu hamil dalam pelaksanaan prenatal gentle yoga yaitu:

- a. Pada saat melakukan prenatal gentle yoga ibu hamil harus menggunakan pakaian yang longgar serta nyaman serta tidak mengganggu pernafasan

- b. Latihan dilakukan pada matras yoga tanpa menggunakan alas kaki.
- c. Pada saat melakukan latihan yoga agar tetap menjaga kondisi perut supaya tidak terlalu kenyang ataupun tidak terlalu lapar ataupun latihan prenatal yoga dapat dilakukan 1-2 jam setelah makan terakhir serta lakukan latihan prenatal yoga pada pagi hari ataupun sore hari pada saat perut kosong.
- d. Gunakan alat bantu seperti bantal penyokong ataupun kursi guna mendukung postur tubuh ibu hamil pada saat latihan yoga.
- e. Banyak mengonsumsi air setelah atihan prenatal yoga.(Handayani et al., 2021)

## **5. Pedoman Yoga untuk Wanita Hamil**

Hal pertama yang perlu diingat bahwa setiap kehamilan berbeda, bahkan untuk wanita yang sama. Ibu hamil merupakan individu terbaik dalam mendengarkan tubuh dan hanya melakukan apa yang dirasa benar setiap hari. Ibu hamil diharapkan dapat berkonsentrasi pada pemeliharaan keselarasan dan pernapasan yang baik. Berikut merupakan beberapa pedoman yang harus diperhatikan dalam melakukan prenatal Gentle Yoga:

- a. Sebagai aturan umum, modifikasi pose untuk memberi ruang bagi perut yang membesar dan temukan pose yang sesuai bagi tubuh ibu hamil dan tidak melakukan gerakan yang memberikan tekanan pada bagian abdomen.
- b. Kadar gula darah bisa lebih sering turun saat hamil. Meski ada yang disarankan tidak untuk makan sebelum melakukan yoga, tetapi ibu hamil mungkin perlu mengonsumsi makanan ringan atau jus sebelum melakukan kelas yoga.
- c. Pada saat melakukan gerakan memutar tulang punggung, sebaiknya melakukan dengan lembut, putarlah hanya bagian atas mulai dari belikat ke leher, jangan melakukan putaran pada bagian bawah (bagian panggul), karena hal ini dapat membahayakan rahim ibu serta janinnya.
- d. Dilarang melakukan gerakan tubuh terbalik, karena hal tersebut akan dapat menyebabkan emboli udara pada aliran darah ibu hamil.
- e. Pada saat latihan ibu hamil dilarang untuk berbaring terlentang dalam waktu yang lama, karena seiring perkembangan janin, pembuluh darah balik utama (*vena cava inferior*) yang membawa aliran darah kotor dari

tubuh bagian bawah ke jantung akan mengalami penyumbatan. Lakukan modifikasi gerakan yaitu berbaring ke kiri serta menghindari berbaring telentang jika merasa pusing, berkeringat, mual, atau sesak napas.

- f. Jangan berbaring tengkurap
- g. Ibu hamil diharapkan tidak melakukan gerakan bangun dari posisi berbaring, jongkok ataupun duduk secara tiba-tiba, karena dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan.
- h. Pada saat latihan diharapkan ibu hamil menghindari untuk melakukan gerakan dengan posisi kepala yang lebih rendah daripada posisi jantung.
- i. Apabila mengalami varises, disarankan agar tidak melakukan gerakan berjongkok.
- j. Pada saat latihan sebaiknya ibu hamil mempergunakan alat yoga untuk menghindari perut yang terasa penuh.
- k. Tidak menahan napas karena dapat mengganggu pernapasan.  
(Anggraeni et al., 2023)
- l. Hindari mengangkat tangan di atas kepala jika pusing saat berdiri.
- m. Harus diberikan perhatian yang lebih pada kesadaran akan praktik dasar panggul
- n. Fokus pada stabilitas dan kekuatan, daripada fleksibilitas dan daya tahan.
- o. Menyesuaikan tubuh dengan pertumbuhan bayi dengan pernapasan berirama lambat dan pose relaksasi selama latihan yoga.
- p. Hindari pose asana yang menekan rahim (misalnya membungkuk ke depan atau memutar tertutup) atau asana yang meregangkan otot perut secara berlebihan (misalnya menekuk punggung).
- q. Lakukan latihan open twists (putaran terbuka) dengan menggerakkan dari kepala hingga pinggang saja. (Anggraeni et al., 2023), (Ministry of women and Child Development Of India Goverment, 2018)

## 6. Gerakan Prenatal Gentle Yoga

Gerakan pada prenatal gentle yoga disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil. Semua gerakan dalam prenatal gentle yoga di atur agar gerakannya lebih lembut serta dilakukan secara perlahan. Latihan prenatal yoga ini dilaksanakan dalam durasi waktu 45 menit dengan frekuensi 2-3 kali

perminggu. Semua gerakan prenatal yoga ini diadaptasi dari berbagai sumber. (Basavaraddi et al., 2023).

**Tabel 5.1 Gerakan Prenatal Gentle Yoga**

| No | NAMA GERAKAN  | GERAKAN  | RONDE   | LAMA    |
|----|---|--|---------|---------|
| 1. | <b>Doa</b>  |  <p>Latihan yoga harus dimulai dengan doa atau doa yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati manfaat latihan</p>  | -       | 1 menit |
| 2  | <b>Yogic Sukshma Vyayama/<br/>Loosening Practices</b><br><br><b>1.Gerakan Leher</b><br>a. Tahap I:<br>Membungkuk kedepan dan kebelakang | <br> <p>Praktik pelonggaran /Yoga Suksma Vyayamas membantu meningkatkan mikrosirkulasi. Praktik-praktik ini bisa dilakukan sambil berdiri atau duduk.</p> | 3 ronde | 8 menit |

|  |   |  |         |  |
|--|---|--|---------|--|
|  | b. Tahap II:<br>Peregangan kekanan dan kiri             |    | 3 ronde |  |
|  | c. Tahap III:<br>Memutar ke kanan dan kiri              |   | 3 ronde |  |
|  | d. Tahap IV:<br>Rotasi leher                            |  | 3 ronde |  |
|  | <b>2. Gerakan Bahu</b><br>a.Tahap I:<br>Peregangan bahu |  | 3 ronde |  |

|          |  |  |         |          |
|----------|--|--|---------|----------|
|          | b.Tahap II: Rotasi Bahu  |    | 3 ronde |          |
|          | 3. Gerakan sekanda atau batang tubuh<br>(Gerakan memutar tubuh atau Kati Shakti Vikasak Kriya) |    | 3 ronde |          |
|          | <b>4. Gerakan lutut kaki</b>   | <br><br>Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan lutut dan panggul. | 3 ronde |          |
| <b>3</b> | <b>Yoga Asanas</b>   |  |         | 20 menit |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p><b>Pose Berdiri</b></p> <p>1. Tadasana (Palm Tree Pose)</p> | <p>Tada artinya pohon palem atau gunung. gerakan ini bertujuan memberikan stabilitas pada tubuh, membantu menghilangkan kemacetan saraf tulang belakang, dan memperbaiki postur tubuh yang salah, selain itu juga bermanfaat untuk mengurangi kram, serta menyeimbangkan panggul</p> |  |  |
|  | <p>2. Vriksasana (The Tree Pose)</p>                           | <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk meningkatkan koordinasi neuro-otot, keseimbangan, daya tahan dan kewaspadaan, membantu pikiran fokus dan rileks, memperkuat otot paha dan dasar panggul.</p>   |  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | 3. Trikonasana (The Triangle Posture)   |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk membantu mengurangi nyeri punggung dengan meregangkan dan memperkuat tulang belakang otot, meningkatkan fungsi paru-paru dan memudahkan kelahiran bayi</p>      |  |  |
|  | 4. Katicakrasana (Standing Spinal Twist Pose atau Posisi memutar tulang belakang dengan berdiri) (Hindari di trimester I dan III) | <br> <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk baik untuk itu mengencangkan pinggang, punggung, otot pinggul dan</p> |  |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | mencegah kelainan bentuk tulang belakang dan membantu memperlancar persalinan.  |  |  |
|  | 5. Ardha Chakrasana (Half wheel pose) (Hindari di trimester I dan III) |  <p>Gerakan ini bermanfaat untuk membuat tulang belakang fleksibel dan mengencangkan saraf tulang belakang, memperkuat otot leher, dan meningkatkan kapasitas pernapasan, membantu mengatasi spondylosis serviks, serta mengatasi sakit punggung ringan.</p> |  |  |
|  | 6. Veerhadrasana -I (Warrior pose) (Hindari di trimester I)            |  <p>Latihan ini bermanfaat untuk membuka dada dan meperkuat kaki, juga memperkuat tulang belakang dan mempersiapkannya untuk membawa berat rahim yang sedang tumbuh, embantu menenangkan pikiran dan meningkatkan keseimbangan.</p>                       |  |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <b>Pose Duduk</b><br><br>1. Dandasana<br>(Staff Pose)           |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk memperkuat otot tulang belakang ibu hamil dan mencegah sakit pada punggung.</p>  |  |  |
|  | 2. Sukhasana (Easy Pose)  |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk membantu wanita hamil untuk bermeditasi, yang memudahkannya mengatasi stres dan kecemasan selama kehamilan dan dapat membangun hubungan yang kuat dengan bayinya.</p> |  |  |
|  | 3. Badha konasana<br>(Cobbler Pose)<br>(Hindari di trimester I) |  <p>Postur duduk tegak dengan kedua kaki membentang ke depan. Dukung punggung dengan tangan. Tubuh harus sangat rileks.</p>   |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>Gerakan ini bermanfaat membantu menjaga kekencangan tubuh dan menstabilkan pikiran, menjaga kesehatan sendi lutut dan pinggul ibu hamil</p>   |  |  |
|  | <p>4. Marjariasana<br/>(Cat pose)<br/>(Hindari di trimester I)</p> |  <p>Gerakan ini bermanfaat untuk memperkuat otot inti dengan lembut pada wanita hamil, membuka rongga dada, memberikan kelenturan pada tulang vertebra, dapat mengoptimalkan posisi janin pada trimester II dan III). Selain itu pasca kehamilan dapat membantu mengencangkan organ reproduksi</p> |  |  |
|  | <p>5. Malasana<br/>(Garland pose)<br/>(Hindari di trimester I)</p> |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk membantu membuka sendi pinggul, memperkuat otot panggul dan memudahkan persalinan.</p>  |  |  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | 6. Parivrata Sukhasana<br>(Easy seated twist pose)<br>(Hindari di trimester I)  |   |   |  |
|  | Gerakan ini memiliki manfaat untuk mengencangkan saraf tulang belakang, meredakan sakit punggung, menguatkan rahim sebagai ruang bagi pertumbuhan bayi yang mudah dan sehat pada ibu hamil. |   |   |  |
|  | 7. Sasankasana<br>(Hare posture)  |  | Gerakan ini memiliki tujuan untuk memijat organ bagian dalam, meningkatkan sirkulasi darah serta membantu melawan kelelahan, pusing dan mual yang umum terjadi masalah pada kehamilan |  |
|  | 8. Upavistha konasana<br>(Seated Wide Angle Pose)   |   | Gerakan ini memiliki manfaat meningkatkan sirkulasi di seluruh area panggul dan perut, membantu memberikan kekuatan dalam menyangga otot kandung                                      |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | kemih dan organ kewanitaan serta meningkatkan fleksibilitas secara keseluruhan sehingga memudahkan persalinan   |  |  |
|  | <p><b>Pose Supine</b></p> <p>1. Suptha Badakonasana (Reclining bound angle pose) (Avoid in 1st trimester)</p> |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk mempromosikan relaksasi mendalam dan meremajakan tubuh dan meregangkan selangkangan, paha bagian dalam dan membuat kelenturan jalan lahir.</p> |  |  |
|  | <p>2. Viparitakarani (Legs Up the Wall Pose)</p>  |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk meredakan pembengkakan di kaki, nyeri punggung dan membuat tubuh dan pikiran rileks.</p>   |  |  |

|  |  |   |         |  |
|--|--|---|---------|--|
|  | <p>3. Parsvakonasana<br/>(Side angle pose) (Avoid in 3<sup>rd</sup> trimester)</p> |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat untuk meregangkan dan menguatkan kaki serta mengurangi pembengkakan di bagian kaki ibu hamil, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang organ perut dan meredakannya sembelit, yang merupakan masalah utama pada trimester pertama kehamilan.</p> |         |  |
|  | <p><b>Pose Relaksasi</b></p> <p>1. Shavasana<br/>(Corpse pose)</p>                 |   | 3 ronde |  |
|  | <p>2. Balasana (Side lying posture)</p>  |  <p>Gerakan shavasana dan balasana memiliki manfaat untuk membantu meredakan segala macam ketegangan dan memberikan istirahat pada tubuh</p>  |         |  |

|    |  |   |                         |          |
|----|--|---|-------------------------|----------|
|    |  | dan pikiran, merelaksasi seluruh sistem psikofisiologis, serta saat bermanfaat dalam pengelolaan stres  |                         |          |
| 4. | <b>Latihan Pernafasan (Pernafasan bagian: Pernafasan Dada, perut, dan klavikula)</b> | <br>Pernafasan Dada   | 3 ronde tiap pernafasan | 10 menit |
|    |  | <br>Pernafasan Perut   |                         |          |
|    |  | <br>Pernafasan Klavikula  |                         |          |
| 5. | <b>Prayanama</b>   |   | 3 ronde                 |          |
|    | 1. Nadi Sodhana Pranayama (Alternatif pernafasan lubang hidung)                      | <br>Gerakan ini bertujuan untuk memurnikan saluran utama membawa energi yang disebut nadi karena menyehatkan seluruh |                         |          |

|  |   |  |         |
|--|---|--|---------|
|  |   | tubuh, menimbulkan ketenangan dan membantu meningkatkan konsentrasi, meningkatkan vitalitas dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan.  |         |
|  | 2. Bhramari Pranayama                   |  <p>Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi stres dan membantu mengurangi kecemasan, kemarahan dan hiperaktif, menenangkan pada pikiran dan sistem saraf serta dapat mengelola gangguan yang berhubungan dengan stres.</p> | 3 ronde |
|  | 3. Ujjayi Pranayama                     |  <p>Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan sistem percernaan, apabila latihan dilakukan secara rutin dapat melindungi dari penyakit dahak, degenerasi, dispepsia, disentri</p>   |         |
|  | 4. Sheetali Pranayama/Sitkari Pranayama |  <p>Gerakan ini memiliki manfaat</p>   |         |

|                     |                                 |  |  |          |
|---------------------|---------------------------------|--|--|----------|
|                     |                                 | untuk memurnikan darah, memiliki efek mendinginkan pada tubuh, bermanfaat bagi penderita tekanan darah tinggi, memuaskan dahaga dan meredakan lapar, meredakan gangguan pencernaan dan gangguan akibat dahak (batuk) dan empedu, menghilangkan penyakit dispepsia kronis dan limpa atau penyakit lainnya, bermanfaat untuk kulit dan mata.   |  |          |
| 6.                  | <b>Dhyana atau Meditasi</b>     |  <p>Latihan ini bermanfaat untuk membantu ibu hamil untuk menghilangkan emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, depresi, kecemasan, mengembangkan emosi positif, menjaga pikiran tetap tenang dan tenteram, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kejernihan pikiran dan daya kemauan, meremajakan seluruh tubuh dan pikiran memberi mereka istirahat yang cukup.</p> |  | 5 menit  |
| 7.                  | <b>Shanti Pata (sesi akhir)</b> |  |  | 1 menit  |
| <b>Total Durasi</b> |                                 |  |  | 45 menit |

Sumber : (Basavaraddi et al., 2023), (Supardi et al., 2022), (Ministry of women and Child Development Of India Goverment, 2018)

### C. Simpulan

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang aman dilakukan selama masa kehamilan. Prenatal gentle yoga juga memiliki banyak manfaat baik manfaat fisik, manfaat terhadap mental serta manfaat spiritual. Semua manfaat tersebut terbukti sangat efektif untuk mengurangi berbagai ketidaknyamanan tubuh selama masa kehamilan seperti nyeri punggung, sulit tidur, mengurangi pembengkakan dan peradangan di sekitar persendian, menguatkan otot dasar panggul, membantu ibu hamil agar emosinya lebih stabil, memperkuat motivasi dan keberanian, menciptakan afirmasi positif serta kekuatan pikiran pada saat melewati proses persalinan., selain itu prenatal gentle yoga juga sangat efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada ibu hamil dengan memberikan ketenangan batin dan rasa tenram, sehingga membantu ibu hamil dan merasa lebih rileks, lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilannya, membantu cara pandang ibu dalam memandang segala sesuatu dengan apa adanya, serta mampu meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia, menanamkan rasa kesabaran, intuisi serta kebijaksanaan. Oleh karena banyaknya dampak positif dari prenatal gentle yoga maka disarankan untuk mempromosikan kepada semua ibu hamil untuk melakukan prenatal gentle yoga pada masa kehamilannya secara teratur sebagai upaya dalam mempersiapkan ibu hamil dalam melewati kehamilannya dengan baik dan lancar serta dapat meningkatkan kesejahteraan serta perkembangan janin selama dalam kandungan.

## D. Referensi

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Anggraeni, L., Muzayyana, Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., Juwita, N., Jaelani, S. H., Yulianingsih, E., Atikah, S., Nurhidayah, & Sudaryati, N. L. G. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer. In *Media Sains Indonesia* (Issue September). [https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/publication/374418641\\_PELAYANAN\\_KEBIDANAN\\_KOMPLEMENTER/links/651cd9b4b0df2f20a20e841f/PELAYANAN-KEBIDANAN-KOMPLEMENTER.pdf#page=168](https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/publication/374418641_PELAYANAN_KEBIDANAN_KOMPLEMENTER/links/651cd9b4b0df2f20a20e841f/PELAYANAN-KEBIDANAN-KOMPLEMENTER.pdf#page=168)
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). Prenatal Gentle Yoga Helps Pregnant Women in Reducing Fear of Childbirth. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.20961/placentum.v11i1.66732>
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Basavaraddi, D. I. V., Gadam, D. U. N., & Elanchezhiyan, D. D. (2023). Yoga for Women of Reproductive Age. In *Researchgate.Net* (India, Issue October). WHO Collaborating Centre in Traditional (Yoga)-IND 118, Morarji Desai National Institute of Yoga. [https://www.researchgate.net/profile/Elanchezhiyan-Devarajan/publication/374476751\\_Yoga\\_for\\_Women\\_of\\_Reproductive\\_Age/links/651f9cb2b0df2f20a213d0fe/Yoga-for-Women-of-Reproductive-Age.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Elanchezhiyan-Devarajan/publication/374476751_Yoga_for_Women_of_Reproductive_Age/links/651f9cb2b0df2f20a213d0fe/Yoga-for-Women-of-Reproductive-Age.pdf)
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Back Pain in Pregnancy: A Systematic Literature Review. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, 5(1), 531–534. <https://doi.org/10.37275/jacr.v5i1.489>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., & dkk. (2021). *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*. Eureka Media Aksara.
- Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. 1–53. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Iin, N., Zainal, E., & Suryani, T. endah. (2020). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*, 1–52.

- Kristara. (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Kristala Permata Nusantara. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i1.1957>.Dewi
- Larasati, E. W., & Pramestiyan, M. (2021). Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), 163. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i2.513>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Santri, A. (2019). The Effectiveness of Prenatal Yoga and Deep Breath Relaxation Technique in Reducing Anxiety on the Third Trimester Pregnant Women in clinic asih waluyo Jati Bantul. *1st International Respati Health Conference (IRHC)*, 152–157.
- Ministry of women and Child Development Of India Goverment. (2018). *Yoga For Pregnant ladies*. Ministry of Women and Child Development, Government of India, in collaboration with Ministry of AYUSH, Government of India.
- Ningrum, Sintia Ayu, Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Rahayu, S., Senam, P., Dalam, Y., Mual, M., Rahayu, S., Studi, P., Stik, K., & Husada, B. (2024). *PADA IBU HAMIL TRIMESTER I Jurnal 'Aisyiyah Medika Kehamilan merupakan kondisi dimana sel telur dibuai oleh sel sperma . Banyak manifestasi adaptasi fisiologis terhadap kehamilan mudah dikenali dan merupakan diagnosis petunjuk dan penting untuk evaluasi*. 9, 318–324.
- Simkiin, P., & Ancheta, R. (2016). *The Labor Progress Handbook: Early Intervention Of Prevent And Treat Dystocia Third Edition* (Third Edit). Wiley-Blackwell.
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle
- Supardi, N., Eva, Z., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Prajayanti, H., Lubis, D. R., R.A, M. Y., Chairiyah, R., Larasati, E. W., Anggraeni, L., Maryuni, & Laela, N. (2022). *Terapi Komplementer pada Kebidanan*. <https://repository.binawan.ac.id/2756/1/BUKU TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN.pdf#page=45>

- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Wile, N. (2013). *Prenatal Yoga Teacher Training: Benefits of Prenatal Yoga and Safe and Unsafe Postures and Activities*. 1–13.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Zainiyah, Z., Susanti, E., Wulandari, N., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Ngudia Husada Madura, Stik. (2023). Edukasi Efek Yoga Prenatal Pada Tekanan Darah Dan Nadi Ibu Hamil. *Community Development Journal*, 4(5), 9898–9903.
- Žebeljan, I., Lučovnik, M., Dinevski, D., Lackner, H. K., Moertl, M. G., Vesenjak Dinevski, I., & Mujezinović, F. (2022). Effect of Prenatal Yoga on Heart Rate Variability and Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19). <https://doi.org/10.3390/jcm11195777>

# BAB VI

## KOMPRES HANGAT DAN DINGIN UNTUK KEHAMILAN

Bd. Nurul Lidya, SST., M.Kes.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Kehamilan adalah proses yang normal dan alami. Seorang ibu hamil dapat mengalami ketidaknyamanan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilannya (Saudia & Sari, 2022). Pusat gravitasi pada kehamilan akan bergerak ke arah depan karena uterus membesar dan berat badannya meningkat. Akibatnya, ibu hamil harus mengubah posisi duduknya. Dengan pusat gravitasi tubuh bergerak ke depan seiring bertambahnya berat badan dan redistribusi ligamen, postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa lebih banyak peregangan dan kelelahan. Jika hal ini dikombinasikan dengan peregangan otot perut yang lemah, dapat mengakibatkan lekukan bahu, otot punggung yang akan menekan punggung bawah. Selain itu, penekanan dari kepala bayi ke tulang punggung bawah juga dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Amalia et al., 2020).

Ibu hamil akan mengalami nyeri punggung bawah pada minggu ke 24 hingga minggu ke 28 kehamilan, tepat sebelum pertumbuhan perut mencapai puncaknya (Alloya, 2016). Tidak banyak ibu hamil yang mempelajari masalah nyeri punggung bawah selama kehamilan dan efeknya, meskipun angka kejadian cukup tinggi. Peningkatan layanan kesehatan bagi ibu hamil bergantung pada ketersediaan informasi tentang nyeri selama kehamilan dan masalahnya, terutama nyeri punggung bawah selama trimester II dan III (Purnamasari, 2019).

Sebuah survei yang dilakukan oleh peneliti di Jlagran, Yogyakarta, menemukan bahwa banyak ibu hamil di wilayah tersebut mengeluh nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan mereka. Namun, kebanyakan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak pergi ke dokter untuk pengobatan tambahan karena masalah biaya dan malas dengan prosedur di

fasilitas kesehatan yang rumit. Ibu hamil biasanya hanya menggunakan istirahat untuk mengurangi nyeri punggung mereka, karena kebanyakan orang percaya bahwa nyeri akan hilang dengan sendirinya. Kemudian, pada saat kontrol, ibu hamil jarang mengeluhkan nyeri punggungnya kepada dokter atau bidan karena dianggap normal bagi wanita hamil (Alloy, 2016).

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan risiko nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Jenis nyeri ini dapat menyebar ke daerah pelvis sehingga orang harus menggunakan kruk atau alat bantu jalan lainnya untuk berjalan. Pada nyeri punggung bawah ini dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka dan melepaskan pakaian, dan mengangkat dan memindahkan benda-benda di sekitar, nyeri punggung bawah dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil. Salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan menggunakan kompres hangat dan kompres dingin. Selain itu, kompres hangat dan kompres dingin juga dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah spasme otot (Suryanti et al., 2021).

Efek fisiologis kompres hangat adalah sebagai metode untuk menekan rasa nyeri pada tubuh. Kompres hangat adalah suatu prosedur dengan menempelkan permukaan tubuh dengan air hangat (bersuhu antara 37°C dan 40°C) (Sari et al., 2020). Kompres hangat bekerja dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain dengan cara pemindahan secara konduksi, di mana panas masuk ke dalam tubuh dan melebarkan pembuluh darah, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah (Aminah et al., 2022). Sedangkan efek fisiologis kompres dingin adalah bersifat vasokonstriksi, membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri (Yuspina et al., 2018).

Penelitian tambahan yang dilakukan Varney tentang seberapa baik kompres hangat dan kompres dingin meredakan nyeri, menemukan bahwa para bidan melakukannya karena dianggap sebagai cara terbaik untuk meredakan nyeri, dan bahwa memberi kompres hangat dan kompres dingin secara bergantian pada beberapa wanita hamil mampu memberikan rasa nyaman. Selain itu, para ibu biasanya menggunakan kompres hangat dan

kompres dingin sebagai metode penghilang rasa sakit yang cepat dan mudah (Andreinie, 2018).

## B. Pembahasan

### 1. Kompres Hangat pada Ibu Hamil

#### a. Definisi Kompres Hangat

Terapi kompres hangat, merupakan suatu tindakan yang menggunakan teknik konduksi, sehingga dapat mengurangi nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan permeabilitas kapiler, meningkatkan metabolisme sel, merelaksasi otot, dan meningkatkan aliran darah ke lokasi nyeri (Sudiarto, 2018). Kompres hangat adalah prosedur dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan sensasi hangat ke area tertentu sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada tubuh (Pratiwi, 2019).

#### b. Manfaat Kompres Hangat

Selama trimester ketiga kehamilan, kompres hangat adalah salah satu metode nonfarmakologi yang dapat membuat ibu hamil merasa lebih nyaman dan tenang. Kompres hangat ini adalah solusi untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan selama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat menggunakan kompres hangat dengan menggunakan suhu hangat secara lokal. Efek fisiologis dari suhu hangat ini termasuk melunakkan jaringan fibrosa, merelaksasi otot tubuh, mengurangi nyeri, dan meningkatkan aliran darah (Khomariyah & Widyastuti, 2022).

#### c. Indikasi dan Kontraindikasi

Kompres hangat diberikan kepada pasien dengan perut kembung, hipertermi, radang seperti radang persendian, kekejangan otot, bengkak akibat penyuntikan, dan abses atau hematoma. Namun, kompres hangat tidak dianjurkan untuk pasien yang mengalami perdarahan dan masalah vaskular (Pratiwi, 2019).

#### d. Tehnik melakukan Kompres Hangat

Langkah-langkah kompres hangat adalah sebagai berikut :

##### 1) Persiapan Lingkungan

Memberikan lingkungan yang tenang, aman dan nyaman serta pencahayaan yang cukup

- 2) Persiapan Peralatan
  - a) Waskom
  - b) Handuk kecil
  - c) Buli-buli panas
- 3) Persiapan Pasien
  - a) Melakukan perkenalan diri dan identifikasi klien
  - b) Menjelaskan tujuan yang akan dilaksanakan
  - c) Membuat informed consent
- 4) Persiapan Petugas  
Melakukan cuci tangan sebelum melakukan tindakan
- 5) Prosedur
  - a) Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
  - b) Memberitahu pasien bahwa tindakannya akan segera dimulai
  - c) Cek kelengkapan alat dan bahan yang akan digunakan
  - d) Memasukan air panas kedalam waskom kemudian mengukur suhu 37-40°C
  - e) Mendekatkan alat dan bahan yang akan digunakan di samping pasien atau tempat tidur
  - f) Posisikan pasien senyaman mungkin (pasien dapat dalam posisi duduk atau miring)
  - g) Pemberian kompres hangat basah
  - h) Memasukan handuk kering yang telah disiapkan kedalam waskom berisi air hangat dan sedikit memerasnya.
  - i) Pemberian kompres hangat kering
    1. Mengisi buli-buli dengan 1/3 atau 2/3 bagian air hangat
    2. Mengeluarkan udara dengan cara buli-buli diletakkan ditempat yang rata, menekuk bagian atas sampai kelihatan air dan tutup
    3. Membungkus dengan kantong buli-buli
    4. Meletakkan pada tempat yang akan dikompres
  - j) Melakukan pengompresan pada daerah punggung yaitu thorakhal 10 sampai lumbai 1, selama 6 menit
  - k) Meminta klien mengungkapkan rasa ketidaknyamanan yang dirasakan saat Tindakan
  - l) Mengkaji kulit disekitar pengompresan, hentikan tindakan jika ditemukan tanda-tanda kemerahan pada kulit

- m) Merapihkan pasien
- n) Memberitahu bahwa tindakan sudah selesai
- o) Merapihkan alat-alat yang telah digunakan
- p) Melakukan 6 langkah cuci tangan
- q) Melakukan evaluasi tindakan
- r) Melakukan pendokumentasian

**e. Indikasi Kompres Hangat**

Indikasi dalam melakukan Kompres hangat dan Dingin pada Ibu hamil adalah :

- 1) Mengurangi Nyeri: Kompres hangat sering digunakan untuk mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, dan kram, yang umum terjadi selama kehamilan. Suhu hangat membantu merelaksasi otot dan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit.
- 2) Mengurangi Nyeri Punggung: Nyeri punggung bagian bawah adalah keluhan umum selama kehamilan karena perubahan postur dan beban ekstra pada tulang belakang. Kompres hangat dapat membantu meredakan ketidaknyamanan ini.
- 3) Meringankan Kram Perut: Pada awal kehamilan, kompres hangat di area perut dapat membantu meredakan kram yang mungkin disebabkan oleh implantasi atau perubahan rahim.
- 4) Mengatasi Pembengkakan: Kompres hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan pada tangan atau kaki, yang sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan.
- 5) Mengurangi Nyeri Puting: Kompres hangat juga dapat digunakan untuk meringankan nyeri pada puting, terutama bagi ibu yang sedang bersiap untuk menyusui.

**f. Kontraindikasi Kompres Hangat**

Kontraindikasi dalam melakukan Kompres hangat dan Dingin pada Ibu hamil adalah:

- 1) Kehamilan Risiko Tinggi: Ibu hamil dengan kondisi medis tertentu, seperti preeklampsia, diabetes gestasional, atau kondisi lain yang dapat memperburuk aliran darah, harus berhati-hati menggunakan kompres hangat, karena dapat mempengaruhi tekanan darah dan sirkulasi.

- 2) Penggunaan pada Area Abdomen: Penggunaan kompres hangat langsung pada perut terutama setelah trimester pertama harus dihindari karena dapat mempengaruhi aliran darah ke rahim dan janin.
- 3) Demam atau Infeksi: Jika ibu hamil mengalami demam atau infeksi, penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan suhu tubuh lebih lanjut, yang bisa berbahaya bagi janin.
- 4) Kulit Sensitif atau Terbakar: Jika ada iritasi kulit, luka bakar, atau kondisi kulit lain yang membuat kulit lebih sensitif, kompres hangat sebaiknya tidak digunakan karena dapat memperburuk kondisi tersebut.
- 5) Suhu Kompres yang Terlalu Panas: Kompres yang terlalu panas dapat menyebabkan luka bakar atau overheating, yang berpotensi membahayakan ibu dan janin.

#### **g. Persiapan sebelum Kompres Hangat**

Sebelum melakukan kompres hangat pada ibu hamil, beberapa persiapan penting perlu dilakukan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu dipersiapkan :

- 1) Konsultasi dengan Tenaga Kesehatan : Konsultasi Dokter atau Bidan: Pastikan ibu hamil telah berkonsultasi dengan dokter atau bidan untuk mendapatkan izin dan petunjuk tentang penggunaan kompres hangat. Hal ini sangat penting terutama jika ibu memiliki kondisi medis tertentu seperti preeklampsia atau diabetes gestasional.
- 2) Memilih Alat dan Bahan yang Tepat
  - a) Pilih Alat Kompres yang Sesuai: Gunakan alat kompres yang dirancang khusus, seperti botol air hangat, bantal pemanas, atau kompres gel yang bisa dipanaskan. Pastikan alat tersebut bersih dan bebas dari kebocoran.
  - b) Cek Suhu Kompres: Pastikan suhu kompres tidak terlalu panas, idealnya sekitar 37-40°C. Suhu yang terlalu tinggi dapat menyebabkan luka bakar atau overheating. Uji suhu kompres pada kulit tangan sebelum digunakan pada ibu hamil.

- 3) Menyiapkan Lingkungan yang Nyaman
  - a) Tempat yang Nyaman: Pastikan ibu berada di tempat yang nyaman dan tenang saat menerima kompres. Posisi duduk atau berbaring yang mendukung relaksasi adalah yang terbaik.
  - b) Hindari Gangguan: Matikan perangkat elektronik atau sumber gangguan lainnya agar ibu bisa benar-benar rileks.
- 4) Menyiapkan Kain Pelindung : Lapisan Pengaman: Letakkan kain atau handuk tipis di antara kulit ibu dan kompres untuk melindungi kulit dari kontak langsung dengan sumber panas. Ini juga membantu mendistribusikan panas secara merata dan mencegah iritasi kulit.
- 5) Menentukan Durasi dan Frekuensi Penggunaan
  - a) Durasi yang Aman: Batasi penggunaan kompres hangat selama 15-20 menit untuk menghindari risiko overheating atau dehidrasi kulit.
  - b) Frekuensi: Penggunaan kompres hangat bisa diulang beberapa kali sehari, tergantung pada kebutuhan dan rekomendasi dokter, tetapi pastikan ada interval yang cukup antara sesi.
- 6) Memantau Reaksi Ibu
  - a) Cek Toleransi Ibu: Selama proses kompres, pantau reaksi ibu hamil. Jika ibu merasa terlalu panas, pusing, atau tidak nyaman, segera hentikan penggunaan kompres dan biarkan tubuh mendingin.
  - b) Perhatikan Kondisi Kulit: Setelah kompres selesai, periksa kondisi kulit ibu untuk memastikan tidak ada tanda-tanda iritasi, kemerahan, atau luka bakar.
- 7) Hidrasi : Minum Air Sebelum dan setelah menggunakan kompres hangat, pastikan ibu hamil cukup terhidrasi. Panas dapat menyebabkan tubuh kehilangan cairan, sehingga penting untuk menjaga hidrasi.
- 8) Pengawasan Selama Proses : Pengawasan Sebaiknya kompres hangat dilakukan dengan pengawasan oleh orang lain, terutama pada ibu hamil yang mungkin merasa pusing atau tidak nyaman saat proses berlangsung.

- 9) Memastikan Kondisi Fisik Ibu : Kondisi Fisik yang Baik: Sebelum memulai kompres hangat, pastikan ibu hamil berada dalam kondisi fisik yang baik, tidak sedang demam atau mengalami gangguan kesehatan lainnya.

## 2. Kompres Dingin Pada Ibu Hamil

### a. Pengertian

Kompres dingin adalah salah satu solusi lain, yang dapat mengurangi nyeri selama masa kehamilan selain dengan menggunakan obat-obatan. Kompres dingin dapat menyebabkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit (Putri et al., 2021).

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Seingo et al., 2018).

Kompres dingin yang membuat daerah sekitar pusat nyeri menjadi mati rasa, menurunkan ketegangan otot yang berguna untuk menghilangkan nyeri. Efek secara alamiah dari kompres dingin membuat otot saling menarik dan menguat, menyebabkan daerah sekitar kulit yang terkena es akan mati rasa, memblok aliran impuls nyeri dengan cara memperlambat hantaran syaraf menuju ke otak, memiliki efek anestesi secara lokal (Ersila et al., 2019).

### b. Manfaat

Manfaat dalam penggunaan kompres dingin adalah dapat menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera atau mengalami nyeri dan dalam penggunaan kompres dingin mempunyai keuntungan yaitu tidak mengeluarkan biaya mahal dan bisa dilakukan sendiri dirumah (Seingo et al., 2018).

### c. Indikasi Dan Kontraindikasi

Kompres dingin diberikan kepada pasien dengan Indikasi dan Kontraindikasi sebagai berikut :

- 1) Indikasi :
  - a) meningkatkan vasokonstriksi
  - b) mengurangi edema
  - c) mengurangi nyeri
  - d) mengurangi atau menghentikan perdarahan
- 2) Kontraindikasi:
  - a) Jangan menggunakan es batu langsung pada luka
  - b) Jika terjadi rasa kebal maka hentikan pengompresan
  - c) Perhatikan kulit klien, apabila berwarna merah jambu bisa dilakukan pengompresan, tetapi kalau kulit berwarna merah gelap maka kompres tidak dapat dilakukan
  - d) Pemberian metode ini tidak dapat dilakukan pada klien yang mempunyai alergi dingin
  - e) Melakukan kompres dingin harus berhati hati karena dapat menyebabkan jaringan kulit mengalami nekrosis (kematian sel)
  - f) Dianjurkan melakukan kompres dingin tidak lebih dari 30 menit (Alkausar, 2024).

#### **d. Prosedur Tindakan**

##### Persiapan Pasien

- 1) Mengucapkan salam dan menyapa pasien
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Menjelaskan tujuan prosedur yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan prosedur pelaksanaan kompres dingin

##### Persiapan Ruangan

- 1) Bersih, rapi, aman, nyaman, pencahayaan cukup
- 2) Privasi terjaga

##### Persiapan Alat

- 1) Kantung es
- 2) Es batu

##### Pelaksanaan

- 1) Mencuci tangan dengan 6 langkah
- 2) Atur posisi pasien
- 3) Isi kantung es dengan es batu 1/3 atau 2/3 bagian dari kantung es
- 4) Letakkan buli-buli di daerah nyeri
- 5) Kaji dan evaluasi pasien selama prosedur tindakan
- 6) Mencuci tangan dengan 6 langkah

### C. Simpulan

Selama trimester III kehamilan pada umumnya ibu akan mengalami nyeri punggung, oleh karena itu diperlukannya metode nonfarmakologi salah satunya dengan kompres hangat yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, serta dapat membuat ibu merasa lebih nyaman dan tenang. Kompres hangat ini menjadi salah satu metode yang dianjurkan karena penanganannya yang praktis sehingga ibu hamil dapat mempraktikkannya dirumah. Dengan melakukan persiapan yang tepat, penggunaan kompres hangat pada ibu hamil dapat dilakukan dengan aman dan memberikan manfaat yang maksimal tanpa risiko yang berlebihan.

Penatalaksanaan pemberian kompres dingin pada pasien nyeri punggung yang dapat meredakan nyeri, merilekskan otot dan memiliki efek sedative. Kompres dingin dapat membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga memperlambat hantaran implus nyeri, Kompres dingin dapat dilakukan beberapa kali sehari, dengan jeda setidaknya satu jam antar sesi. Angkat kompres dingin setelah waktu yang disarankan dan selalu perhatikan kondisi kulit pasien, Jika ada tandanya iritasi atau kebiruan, hentikan penggunaan dan konsultasikan dengan tenaga medis.

## D. Referensi

- Alloyo, A. (2016). Beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat.
- Alkausar, M. A. (2024). Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Tibia Dengan Intervensi Kompres Dingin Di Rumah Sakit Bhayangkara Lampung Tahun 2024. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluverage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 08(2), 107–115.
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 38–43.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita yang mengalami dismenore di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News*, 3(1), 153–163.
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1.
- Andreinie, R. (2018). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 311–317.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2022). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1).

Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 18–27.

# BAB VII

## MURROTAL AL-QUR'AN UNTUK KEHAMILAN

Ernita Prima Noviyani, S.ST., Bdn., M.Kes.

---

### A. Pendahuluan/ Prolog

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin yang lamanya 40 minggu atau 280 hari terhitung mulai hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi atas 3 trimester. Trimester I usia kandungan 1-14 minggu, trimester II usia kandungan 14-25 minggu dan trimester III usia kandungan 27-40 minggu. Selama kehamilan ibu mengalami banyak perubahan baik perubahan anatomi maupun perubahan fisiologis (Icesmi & Margareth, 2019).

Keluhan setiap Ibu hamil berbeda-beda pada setiap trimester kehamilannya. Pada trimester pertama, ibu hamil sering mengeluh mual dan muntah saat pagi hari. Pada trimester kedua, umumnya kondisi ibu lebih stabil karena sudah melewati masa kritis. Ketidaknyamanan lebih sering terjadi pada trimester ketiga. Trimester III merupakan masa menunggu dan waspada karena akan menunggu kelahiran bayinya. Ketidaknyamanan ini mengakibatkan aktivitas sehari-hari ibu hamil menjadi terganggu (Fitriahadi, 2017) (Puspitasari & Indrianingrum, 2020) dan (Panuntun, 2016).

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dialami ibu (Palifiana & Wulandari, 2018).

Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III antara lain kecemasan menghadapi

kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, hipersaliva dan mendengkur serta kram terutama pada ibu primigravida trimester III (Palifiana & Wulandari, 2018) (Wardani et al., 2018). Durasi dan kualitas tidur kemungkinan disebabkan faktor hormonal, fisiologis, metabolismik, psikologik dan postur tubuh. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup ibu serta dapat mempengaruhi kehamilannya. Hasil penelitian di San Fracisco, ibu hamil yang tidur malam kurang 6 jam kemungkinan akan mengalami persalinan lama dan 4,5 kali kemungkinan mengalami operasi caesar (Hashmi et al., 1969) dan (Sukorini, 2017). Kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan lebih rendah dibanding kualitas tidur ibu hamil pada trimester satu dan dua. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur menjadi lebih pendek, merasa lelah saat bangun tidur pagi, dan mengantuk pada saat siang hari. Ibu hamil trimester III juga mengalami resiko kecemasan menjelang persalinan, dampak dari kecemasan ini juga akan menurunkan kualitas tidur ibu hamil. Semakin tinggi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III, maka kualitas tidur yang dimiliki juga semakin rendah (Hutchison et al., 2012) dan (Fitriana, 2021).

Ibu hamil yang mengalami emotional distress pada usia kehamilan 30 minggu mengakibatkan ibu berisiko mengalami persalinan preterm. Kondisi ini menyebabkan usia kehamilan menjadi lebih pendek dan meningkatkan resiko komplikasi kehamilan dan membutuhkan tindakan sectio caesaria atau induksi untuk membantu proses persalinan (Lukasse et al., 2014) dan (Sukorini, 2017).

Salah satu cara pendekatan spiritual yang efektif untuk membuat pasien menjadi tenang yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (terapi murattal Al-Qur'an). Bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan berbahasa, dan meningkatkan intelegensi. Murattal merupakan bacaan AlQur'an yang dibacakan oleh Qori' atau Qori'ah sesuai dengan tartil dan tajwid yang mengalun indah yang dikemas dalam media audio seperti kaset, CD atau data digital. Lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara

manusia, suara manusia merupakan alat penyembuh yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau (Azis et al., 2015) (Syafei & Suryadi, 2018).

Mendengarkan Al-Qur'an memiliki dampak yang luar biasa, karena dampak dari keselarasan yang sempurna dalam pengulangan kata dan huruf, dampak irama yang seimbang terhadap ayat-ayat Al-Quran, dampak dari informasi pada masing-masing ayat, dan harmonisasi yang indah. Terapi suara mendengarkan bacaan Al-Quran mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf (Hakim, 2012) dalam (Noviyanti et al., 2021).

## B. Pembahasan

### 1. Definisi Murottal Al-Qur'an

Murottal merupakan bacaan AlQur'an yang dibacakan oleh Qori' atau Qori'ah sesuai dengan tartil dan tajwid yang mengalun indah yang dikemas dalam media audio seperti kaset, CD atau data digital. Lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan alat penyembuh yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau (Azis et al., 2015) (Syafei & Suryadi, 2018).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011). Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al-Khadi direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, dengan hasil penelitian bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis komputer (Remolda, 2009) dalam (Asmaja, 2019).

### 2. Manfaat mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an, jiwa seseorang akan mempunyai spiritual yang tinggi, merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, auto-sugesti dan memiliki rasa optimis pada suatu intervensi. Menurut 'Izzat dan 'Arif (2011) dalam Yusup,

Nihiyati, Iswari dan Okvisanti (2016) manusia tidak menyadari bahwa Allah menciptakan penyakit juga menciptakan obatnya. Pemberian terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an yang diturunkan Allah dapat memberikan kesembuhan terhadap penyakit jasmani dan rohani. Beberapa pengaruh Al-Qur'an sebagai penyebab dapat dijelaskan sebagai berikut:

**a. Pengaruh dalam Kesembuhan**

Metode penyembuhan dengan Al-Qur'an melalui dua cara yaitu membaca atau mendengarkan dan mengamalkan ajaran-ajarannya (Asman, 2008; Qadri, 2003 Yusup, Nihiyati, Iswari dan Okvisanti, 2016). Al-Qur'an sebagai penyembuhan juga telah dilakukan dan dibuktikan Wahyudi (2012) dalam Yusup, Nihiyati, Iswari dan Okvisanti (2016) bahwa orang membaca Al-Qur'an atau mendengarkan akan memberikan perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan perubahan kadar darah pada kulit. Efek terapi bacaan Al-Qur'an sebagai obat penyakit jasmani dan rohani dalam (Asmaja, 2019). Al-Qur'an merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat (dalam Rahmayani et al., 2018).

**b. Menurunkan Tekanan darah Ibu hamil**

Ibu hamil dengan hipertensi sangat beresiko menimbulkan komplikasi baik itu kepada ibu maupun janin. Tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi dapat dikontrol melalui terapi non farmakologis yaitu Murottal Al-Qur'an. Al-Qur'an ketika dibacakan akan merangsang area dalam otak terutama pada amygdala (respon emosi), hippocampus (respon ingatan emosional), dan pre-frontal (pemaknaan peristiwa) akan semakin banyak dan dengan mengetahui makna ayat mampu memberikan dampak yang menakjubkan bagi psikis dan spiritual (Pedak, 2009). Ayat-ayat Al-Qur'an merangsang hormon endofrin dalam tubuh dengan menghasilkan perasaan rileks dan memperbaiki sistem kimia dalam tubuh (Lukito et al., 2018). Murrotal surah Al-Fatihah, Ayat Kursi, dan tiga Qul dengan intervensi selama 12 menit 17 detik berpengaruh menurunkan tekanan darah (Ropei dan Luthfi, 2017).

Murottal surat Ar-Rahman juga dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil yang mengalami preeklamsia. Surah Ar-Rahman memiliki durasi 11 menit 19 detik dengan tempo 79,8 beats per minute (bpm). Tempo 79,8 bpm merupakan tempo yang lambat. Tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara (Mayrani, 2013) dalam (Hidayat & Prawitasari, 2021). Pengaruh tempo musik cepat dan lambat terhadap tekanan darah dan denyut jantung, yang didapatkan hasil bahwa tempo yang cepat dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung, sedangkan musik bertempo lambat mempunyai efek yang berlawanan yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung (Salim, 2015). Suara musik murottal surah Ar-Rahman yang bertempo lambat sebagai gelombang suara yang akan diterima oleh daun telinga kemudian menggetarkan membran timpani. Setelah itu getaran diteruskan hingga organ korti dalam kokhlea dimana getaran akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui nervus auditorius (N.VIII) sebagai impuls elektris (Prasetyo, 2005) dalam (Hidayat & Prawitasari, 2021). Impuls elektris musik tersebut berlanjut ke korteks auditorius. Dari korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri, jaras pendengaran berlanjut ke sistem limbik melalui korteks limbik. Dari korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus, tempat salah satu ujung hipokampus berbatasan dengan nukleus amigdaloid. Amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalarkannya ke hipotalamus. Di hipotalamus yang merupakan pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju serat saraf otonom. Serat saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Pedak, 2009) dalam (Hidayat & Prawitasari, 2021). Saraf parasimpatis bersfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung, sedangkan saraf simpatis sebaliknya. Lantunan Murottal tersebut dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan

dengan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik (Asti, 2009) dalam (Hidayat & Prawitasari, 2021). Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Ernawati, 2013).

### c. Pengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Kehamilan merupakan suatu periode krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress dikarenakan oleh perubahan psikologi pada saat hamil. Pada trimester III kecemasan timbul karena ibu khawatir, kecemasan pada ibu hamil akan berdampak buruk pada bayi dalam kandungan seperti resiko kemungkinan terjadi BBL, microsomia, dan lahir premature (Setiowati & Asnita, 2020).

Beberapa kasus kecemasan sebesar 5 % - 42 % merupakan suatu perhatian terhadap proses fisiologis. Kecemasan ini disebabkan oleh penyakit fisik ataupun keabnormalan perubahan fisik dikarenakan konflik emosional yaitu kecemasan. Adanya pikiran-pikiran takut melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri, akan menyebabkan peningkatan kerja system saraf simpatik. Ibu menjadi mudah marah, tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu - ragu bahkan ingin lari dari kenyataan hidup. Hormon stress yang dihasilkan secara berlebihan pada wanita hamil dapat mengganggu suplai darah ke janin dan dapat membuat janin menjadi hiperaktif hingga ia lahir kelak dan menyebabkan autis (Setiowati & Asnita, 2020).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan rentan terhadap berubahnya tanggapan dan mempunyai pemikiran negatif tentang masalah yang mereka hadapi. Kecemasan yang dialami oleh ibu saat proses persalinan akan mengakibatkan tubuh ibu merasa lebih lelah, kehilangan kekuatan. Perasaan takut dan cemas selama proses persalinan dapat mempengaruhi his. Akibatnya memperlambat pembukaan sehingga mempengaruhi kelancaran persalinan (Adelina, 2014) dalam (Kholidahzia et al., 2019).

Mendengarkan Al-Qur'an secara rutin, sebagai salah satu rangsangan dari luar yang diberikan untuk janinnya. Ketika memasuki masa kehamilan, disarankan untuk selalu mendengarkan surah-surah

tertentu dalam Al-Qur'an, salah satunya adalah surah Maryam. Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman suara yang dilakukan oleh seorang Qori (pembaca Al-Qur'an) lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menabjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Handayani et al., 2014).

Kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif mengalami penurunan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan terdapat perbedaan rerata penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal, dengan demikian pemberian terapi murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif (Handayani et al., 2014).

#### **d. Pengaruh Terhadap Sel-sel Tubuh**

Manusia diciptakan Allah SWT dari unsur tanah dan berbentuk dari sel-sel. Setiap sel bekerja sesuai dengan peran dan fungsinya, sehingga tubuh memiliki keseimbangan yang baik. Kerusakan salah satu sel tubuh akan menyebabkan ketidakseimbangan bagi individu atau menimbulkan sakit (Alkahel, 2011 Yusup, Nihiyati, Iswari dan Okvisanti 2016). Elzaky (2011) menyatakan bahwa sel tubuh pada manusia sangat dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain; gelombang cahaya, gelombang radio, dan gelombang suara. Bagian sel tubuh yang sakit, kemudian dipendengarkan bacaan Al-Qur'an, akan mempengaruhi gelombang dalam tubuh dengan cara merespon suara dengan getaran-getaran sinyalnya dikirimkan ke sistem saraf pusat (Alkahel, 2011 Yusup, Nihiyati, Iswari dkk 2016).

#### **e. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil**

Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, hipersaliva dan mendengkur serta kram terutama pada ibu primigravida trimester III (Palifiana & Wulandari, 2018a) (Wardani et al., 2018a). Gangguan kualitas tidur adalah ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan trimester III.

Ketidaknyamanan ini disebabkan sakit punggung, frekuensi kencing, gerakan janin, GERD dan ketidaknyamanan kaki. Durasi dan kualitas tidur kemungkinan disebabkan faktor hormonal, fisiologis, metabolismik, psikologik dan postur tubuh. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup ibu serta dapat mempengaruhi kehamilannya. Hasil penelitian di San Fracisco, ibu hamil yang tidur malam kurang 6 jam kemungkinan akan mengalami persalinan lama dan 4,5 kali kemungkinan mengalami operasi caesar (Hashmi et al., 2016) (Sukorini, 2017a).

Salah satu cara pendekatan spiritual yang efektif untuk membuat pasien menjadi tenang yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (terapi murattal Al-Qur'an). Bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan berbahasa, dan meningkatkan intelegensi (Azis et al., 2015) (Syafei & Suryadi, 2018).

Suara lantunan murattal Al-Quran akan menstimulasi gelombang delta pada otak manusia, ini akan menyebabkan seseorang menjadi tenang, tentram dan nyaman bahkan untuk non muslim. Gelombang ini diperlukan tubuh untuk kondisi tenang, atau keadaan tidur yang pulas. Terapi suara dengan mendengarkan bacaan Al-Quran mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf yang memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Wulandari & Trimulyaningsih, 2015) (Aprilini et al., 1970). Terapi murattal Al-Quran sangat efektif dianjurkan kepada ibu hamil terutama pada trimester III karena dapat memberikan ketenangan dan rileks. Ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III antara lain gangguan tidur, salah satu penyebabnya adalah kecemasan. Terapi murattal Al-Quran tidak memiliki efek samping, murah dan mudah (Noviyanti et al., 2021).

#### **f. Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan**

Nyeri merupakan suatu keadaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman dimana melibatkan komponen sensorik serta emosional dalam tubuh. Rasa nyeri dalam persalinan berkaitan dengan adanya kontraksi uterus yang menyebabkan aktivitas sistem saraf simpatis meningkat dan tanda-tanda vital berubah yang akan berpengaruh pada kondisi psikologis ibu. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa cemas, khawatir, dan takut. Nyeri pada proses persalinan juga dapat membuat ibu menjadi stress sebab adanya peningkatan kadar ketokolamin atau hormone stress seperti epinefrin dan kortisol yang mengurangi kemampuan tubuh untuk menahan rasa nyeri (Tiara & Ulfah, 2022).

Hampir seluruh ibu bersalin merasakan nyeri sejak awal memasuki masa persalinan. Rasa nyeri tersebut akan semakin bertambah seiring dengan majunya proses persalinan. Karena manajemen nyeri yang tidak baik, ibu akan merasa tegang, takut hingga stress sehingga rasa nyeri yang muncul tidak mampu ditahan lagi. Ketika ibu bersalin mengalami stress akibat rasa nyeri yang tidak bisa ia kendalikan, akan terjadi pelepasan hormon ketokolamin dan steroid yang berlebihan. Hormon ini memengaruhi vasokonstriksi pembuluh darah dimana otot polos tegang. Akibatnya, kontraksi uterus menurun, aliran darah dan oksigen di plasenta berkurang, serta iskemia uterus terjadi yang berdampak pada peningkatan impuls nyeri. Rasa khawatir, cemas, tegang, serta kondisi stress yang ibu alami akibat nyeri persalinan akan semakin bertambah buruk apabila tidak diatasi (Tiara & Ulfah, 2022).

Melalui lantunan muottal Al-Qur'an, rasa sakit yang dirasakan ibu saat persalinan akan berkurang karena adanya perubahan elektron pada otot, perubahan peredaran darah, perubahan pada jantung, menilai, dan kadar darah di kulit. Sebelum mendapat terapi muottal Al-Qur'an, sikapnya sangat agresif, seperti berteriak pada orang-orang di sekitarnya, tidak dapat menanggapi saran bidan untuk bersantai dengan napas dalam dan tidak dapat menahan diri untuk tidak berteriak. Namun, tindakan agresif ibu menjadi berkurang setelah menjalani terapi muottal Al-Qur'an, seperti sedikit berteriak dan bersedia mengikuti nasehat bidan untuk rileks melalui menarik napas dengan dalam kenyamanan. Bacaan Al-Qur'an yang terkandung dalam terapi murrottal ini mampu menurunkan kadar hormon stres,

menstimulasi sekresi endorfin alami, menghasilkan perasaan tenang, mengalihkan perhatian dari rasa cemas, tegang, dan takut, serta memperbaiki proses kimiawi dalam tubuh sehingga menstabilkan tandatanda vital dan aktivitas gelombang otak. Sehingga terbukti penerapan terapi murottal Al-Quran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif (Tiara & Ulfah, 2022).

Pemberian terapi murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman selama 25 menit juga dapat meningkatkan kadar  $\beta$ -Endorphin dan menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif tanpa membedakan apakah ibu termasuk primipara atau multipara (Wahida et al., 2015).

#### **g. Kesejahteraan Janin**

Terapi ataupun pengobatan menggunakan suara dengan murotal bacaan Al-Qur'an merupakan suatu cara untuk membuat pikiran terpusat kepada seseorang yang sedang mengalami kecemasan, terapi tersebut mempengaruhi dalam bentuk perubahan arus otot, perubahan aliran darah, perubahan denyut jantung, dan perubahan kadar darah di kulit, ketertarikan janin dalam mendengarkan suara akan berpengaruh dalam ketenangan dalam menyimak sehingga berefek pada denyut jantung janin dan gerakan janin (Trianingsih, 2019). Organ yang pertama kali berfungsi pada janin yaitu organ pendengaran, sehingga janin dapat mendengarkan keadaan di dalam perut ibunya. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka organ pendengaran tersebut akan semakin berkembang sehingga janin dapat mendengarkan suara dari luar tubuh ibunya. Sehingga pada bayi baru lahir, bayi akan cenderung menyukai suara ibunya dari pada suara orang lain (Widiastuti et al., 2018).

### **3. Alat Untuk Mendengarkan Murottal Al-Qur'an**

Alat yang digunakan untuk mendengarkan murottal adalah tape recorder, pita kaset bacaan Al-Quran dan ear phone yang berisi surah Ar-Rahman yang sering terdengar dan sudah familiar dalam pendengaran orang (Cooke dkk 2005) dalam (Handayani et al., 2014). Media Murrotal Al-Qur'an juga dikemas berupa media audio seperti kaset, CD atau data digital (Azis et al., 2015) (Syafei & Suryadi, 2018).

#### **4. Waktu Untuk Mendengarkan Muottal Al-Qur'an**

Muottal didengarkan selama 15 menit dan akan memberikan dampak psikologis kearah positif bagi yang mendengarkannya (Cooke dkk 2005) dalam (Handayani et al., 2014). Muottal didengarkan selama 10-15 menit dapat memberikan efek teraupetik (Karyati, 2016). Menurut potter dan perry (2005), terapi berupa musik atau suara yang harus didengarkan minimal 15 menit untuk memberikan efek teraupetik. Durasi pemberian terapi musik atau suara selama 10-15 menit dapat memberikan efek relaksasi (Yana dkk, 2015) dalam (Asmaja, 2019)

Pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan saat yang baik untuk mendengarkan muottal Al-Qur'an adalah pada kala I fase aktif, karena lama dan kekuatan kontraksi pada fase aktif secara bertahap meningkat. Dengan pemberian terapi muottal atau terapi suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perasaan takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Yolanda 2015) dalam (Asmaja, 2019).

#### **5. Muottal Al-Qur'an Untuk Kesehatan**

Menurut Al-Atsari (2017) sudah sejak dulu banyak orang yang sudah tahu, kalau Al-Qur'an merupakan sumber rujukan ilmu pengetahuan. Bahkan, ilmuwan yang masuk islam karena meneliti Al-Qur'an dari segi ilmu kesehatan. Dokter Al Qadhi mengemukakan hasil penelitiannya, bahwa mereka yang mendengarkan Al-Qur'an mendapat pengaruh luar biasa terhadap fisiologi. Bagusnya bukan hanya mereka yang tahu bahasa Arab saja yang akan mendapatkan dampak itu. Mereka yang asing terhadap bahasa Arab pun juga dapat merasakan dampaknya. Penelitian yang didukung dengan alat modern itu menghasilkan kesimpulan yang mengatakan bahwa Al-Qur'an dapat meningkatkan kesehatan dan ketenangan jiwa sampai 98%.

Pedak (2009) dalam penelitian Wahyuni (2013) mengatakan ada beberapa keistimewaan bacaan Al-Qur'an antara lain dapat membantu

mendapatkan keturunan, mempermudah proses kelahiran dan penyembuhan penyakit jiwa. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam (QS. Yunus[10] : 57) "wahai manusia, sesungguhnya, telah datang kepadamu peajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembu bagi penyakit yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".

## 6. Motivasi Amalan Surah dan Ayat Al-Qur'an Bagi Ibu Hamil

### a. Surah Ar-Rahman

Surah Ar-Rahman adalah surah ke-55 dalam Al-Qu'ran, surah ini tergolong surah makkah, terdiri atas 78 ayat. Dinamakan Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah berasal dari kata Ar-Rahman yang terdapat pada ayat-ayat pertama surah ini.Yusup, Nihiyati, Iswari dkk (2016).

Imam Al-Baihaqqi meriwayatkan bahwa Nabi SAW. Bersabda. "segala sesuatu memiliki pangantinya dan pengantin Al-Quran adalah surah Ar-Rahman, Penemuan itu karena indahnya Surah ini dan karena didalamnya terulang 31 kali kalimat *fa-biayyi alaaí-rabbi kuma tukadzdzi-ban* (maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?) yang terletak diakhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia. Shihab (2002) dalam Yusup, Nihiyati, Iswari, dkk (2016).

Diantara keutamaan dan khasiat surah Ar-Rahman (Malik, 2017 edisi 114) ialah:

- 1) Termasuk dalam al-musfashhal yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai tambahan, sehingga beliau diberikan keutamaan dibanding nabi-nabi yang lain.
- 2) Salah satu surah yang dibacakan Rasulullah SAW kepada kaum jin.
- 3) Dapat memberikan syafa'at para pembaca dihari kiamat dengan izin Allah.
- 4) Pembacanya mendapatkan pahala mati syahid,"maka jika ia membacanya diwaktu malam, lalu ia meninggal, maka ia meninggal dalam keadaan syahid. Dan jika ia membacanya diwaktu siang hari, lalu ia meninggal, maka ia meninggal dalam keadaan syahid." (Tsawabul – A'mal : 145).

- 5) Memperoleh keamanan, kemudahan dalam kesulitan dan disembuhkan dari penyakit mata. Rasulullah SAW Telah bersabda, "Barangsiapa yang menulisnya dan mengalungkannya, maka ia akan merasa aman, dimudahkan dari semua kesulitan. Dan jika dikalungkan kepada orang yang menderita sakit mata, maka ia sembuh dengan izin Allah (Tafsirul Burhan, jus 7: 382).
- 6) Wasilah pelindung dari segala macam penyakit dan mengobati penyakit gila (stress, penyakit psikis).

**b. Surat Maryam**

Murottal (mendengarkan bacaan Al Qur'an) salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Qur'an. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional, (EQ), kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga akan turut memberikan kontribusi dalam penurunan kecemasan (Yuliani et al., 2018). Salah satu surah didalam Al-Qur'an yaitu surah Maryam. Surah Maryam adalah salah satu surah yang dikenal untuk bacaan ibu-ibu hamil. Surat Maryam adalah surat ke 19 dalam al-Qur'an yang berjumlah 98 ayat, dan termasuk dalam golongan surat Makiyyah karena hampir seluruh ayatnya diturunkan sebelum Nabi Muhammad SAW hijrah. Surat ini dinamakan Maryam karena sebagian besar isinya bercerita tentang Maryam dan keluarganya dari Bani Israil (Mukhlis, 2020).

Pada ayat ke 16-21, diceritakan bahwa Maryam adalah seorang wanita yang selalu menjaga kehormatannya, sehingga ia selalu berusaha untuk menjauhkan diri dari laki-laki dan dari kerumunan Bani Israil. Karena pribadinya yang mulia tersebut, Allah SWT mengutus malaikat Jibril untuk menyampaikan kepadanya bahwa ia dipilih menjadi ibu dari Nabi Isa a.s, walaupun dia tidak pernah disentuh oleh laki-laki. Pada ayat 22-30 diceritakan bahwa Maryam mengandung, hingga pada saat akan melahirkan dia pergi ke satu tempat. Kemudian setelah melahirkan, dia kembali dan menunjukkan bayi Maryam tersebut kepada kaumnya. Tetapi kaumnya malah menghinanya dan menuduh bahwa Maryam telah berbuat hal yang buruk. Atas Izin Allah SWT, bayi tersebut dapat berbicara dan menunjukkan bahwa Maryam

tidak melakukan hal buruk seperti yang mereka tuduhkan (Mukhlish, 2020).

Kisah Maryam tersebut yang menjadi salah satu alasan dipilihnya surat Maryam menjadi salah satu surat yang dibaca untuk ibu hamil. Dengan membaca surat ini, orang tua sang bayi mengharapkan jika nanti putrinya dapat menjadi seperti Maryam yang dapat selalu menjaga kehormatannya dan mempunyai keimanan yang kuat (Mukhlish, 2020). Perjuangan Maryam dalam menjalani masa kehamilan tanpa bantuan seorangpun, caci masyarakat sekitarnya setelah kelahiran putranya dan keteguhan imannya memberikan banyak pelajaran yang luar biasa (Setiowati & Asnita, 2020).

Dalam penelitian terbukti bahwa ada pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an surah Maryam juga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dimana tingkat kecemasan mengalami penurunan seperti ibu tidak merasa gelisah, ibu tidak mudah marah, dan ibu tidak mengalami tegang dalam menghadapi persalinan (Setiowati & Asnita, 2020).

### c. Surah Yusuf

Surah Yusuf adalah Surah ke dua belas dalam al-Qur'an, yang berjumlah 111 ayat. Surah ini termasuk golongan surah Makkiyah, yang terdiri dari 7670 huruf dan 1670 kata. Surah ini dinamakan Yusuf karena menceritakan perjalanan hidup Nabi Yusuf dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan menjadi Nabi. Nabi Yusuf adalah nabi yang terkenal mendapatkan ketampanan yang luar biasa. Cerita tentang ketampanan Nabi Yusuf dimulai dari ayat 21. Dalam ayat 21 dijelaskan bahwa ketampanan Nabi Yusuf mulai terlihat ketika mencapai usia dewasa, kemudian Nabi Yusuf dianugrahi Hikmah (Shihab: 2002, 416) dalam (Maulida et al., 2021). Dalam banyak literatur, usia dewasa Nabi Yusuf yang dimaksud dalam al-Qur'an diperkirakan sekitar 30-35 tahun. Kemudian cerita berlanjut ketika Nabi Yusuf menjadi anak tiri dari raja saat itu yaitu Aziz, karena Nabi Yusuf dimusuhi oleh saudara-saudaranya kemudian dibuang disumur dan dipungut oleh seseorang kemudian dijual. Pada saat ketampanan Nabi Yusuf mulai tampak, terjadilah konflik dengan isteri dari sang raja yang diam-diam telah mengamati Nabi Yusuf sejak mulai masa remaja. Konflik tersebut diceritakan dengan jelas pada ayat 23-24 (Maulida et al., 2021).

Pada ayat 23-24, diceritakan bahwa suatu hari Nabi Yusuf yang sudah dewasa dirayu oleh isteri raja untuk melakukan hubungan intim. Rayuan isteri raja tidak hanya dalam bentuk verbal, tapi juga tindakan dengan menutup pintu ruangan tempat mereka berdua berada dengan rapat hingga tidak ada celah untuk Nabi Yusuf milarikan diri. Dalam ayat 24 terlihat bahwa Nabi Yusuf adalah seorang manusia yang memiliki aspek manusia yaitu kebutuhan biologis, sehingga Nabi Yusuf hamper tergoda untuk melakukannya, namun di ayat tersebut juga menegaskan aspek kenabiaanya yang sadar akan kebesaran Allah SWT., sehingga Nabi Yusuf mampu mengendalikan hasrat tersebut (Rahman: 2020, 255) dalam (Maulida et al., 2021).

Maka dari itu salah satu faktor Surah Yusuf menjadi pilihan amalan ibu saat hamil adalah karena adanya harapan terhadap sang putera nanti ketika menjalani kehidupan dapat menjadi seperti Nabi Yusuf, yang memiliki ketampanan dan keimanan yang sangat kuat.

#### d. Surah Yasin

Surah Yasin adalah surah ke 36 dalam al-Qur'an. Jumlah ayat sebanyak 83, dan termasuk ke dalam golongan surah Makkiyyah. Lafadz سَيْ termasuk ke dalam kategori ayat Mutasyabihaat, sehingga yang mengetahui maksud dan maknanya hanya Allah LUQMAN. Surah ini berisikan banyak hal, seperti risalah Nabi Muhammad SAW, peringatan tentang ketetapan dan keesaan Allah SWT, serta mengajak kepada manusia untuk berfikir dan merenungi hari akhir. Surah Yasin menjadi amalan saat hamil, agar pada saat kehamilan tersebut mendapat keberkahan, karena dalam salah satu riwayat yang mengatakan bahwa Surah Yasin dapat mendatangkan manfaat dan keberkahan sesuai dengan niat pembacanya (Maulida et al., 2021).

#### e. Surah Al-Kahfi

Surah al-Kahfi, yang dijadikan motivasi ibu hamil agar anak sholeh, karena didalam surah al-Kahfi ini terdapat cerita pemuda sholeh yang diberi Allah SWT, anugerah berupa keajaiban. Pengamalan surah ini biasa dibaca setelah sholat Isya (Maulida et al., 2021).

#### f. Surah Lukman

Surah Luqman, yang dijadikan amalan sebagai motivasi agar menjadi anak yang berbudi pekerti yang baik, berbakti kepada orang tua, tawakkal kepada Allah swt., memiliki rupa yang tampan, bijaksana

dan bersifat lemah lembut. Didalam surah Luqman ini banyak nasehat-nasehat yang mencakup segala aspek keimanan, peribadatan, akhlaq (budi pekerti) dan dakwah (Maulida et al., 2021).

#### **g. Surah Waqiah**

Surah Waqiah, yang dijadikan amalan sebagai motivasi agar anak tersebut dimudahkan rezekinya. Sesuai dengan hadits Rasulullah "Barang siapa membaca surah-al-Waqi'ah setiap harinya maka tidak akan tertimpa kekafiran" dari sini lah motivasi mengamalkanya. Mengamalkan surah al-Waqi'ah ini setelah sholat Magrib atau setelah sholat Subuh (Maulida et al., 2021).

#### **h. Surah Al-Mulk**

Surah al-Mulk, yang dijadikan amalan sebagai motivasi agar anak yang didalam kandungan ini selalu dijaga oleh Allah swt. Surah al-Mulk ini sering sekali dibaca diantara waktu sholat Magrib Isya, fadhilatnya agar terhindar dari siksa kubur. Sesuai dari hadits yang diriwayatkan oleh an-Nasa'i berkata "Barang siapa barang siapa yang membaca surah Tabarak setiap malam, Allah akan melindunginya dari siksa kubur dan kami pada masa Rasulullah saw. menamakannya "Surat. Pelindung/penjaga/ penghalang". Dan adalah termasuk surat dalam al-Qur'an yang bagi siapa saja yang membaca setiap malam, maka ia melakukan amalan baik (Maulida et al., 2021).

#### **i. Surat Ali Imran**

Surah Ali Imran ayat 33-37, yang dijadikan amalan sebagai motivasi agar menjadi anak yang sholeh atau sholehah dan disenangi banyak orang. Surah Ali Imran ayat 33-37 ini sering digunakan pada saat acara tasmiyah (pemberian nama). Didalam ayat ini terdapat kisah isteri Imran yang sedang mengandung dan telah bernazar kalau anaknya lahir akan diserahkan ke Baitul Maqdis, ternyata anak yang lahir ini perempuan yang bernama Maryam, sedangkan yang diharapkan adalah laki-laki. Isteri Imran beliau merasakan anak perempuannya ini lemah tidak berdaya dibandingkan laki-laki, namun nazarnya akan diteruskanya juga dan beliau memohon kepada Tuhan agar anak ini dilindungi, apabila anak ini mempunyai keturunan moga-moga dilindungi Tuhan dari segala pengaruh syaitan yang terkutuk. Maka diantarlah anak ini ke Baitul Maqdis yang akan diasuh oleh Nabi Zakaria, anak itu sangat untung diasuh oleh Nabi Zakaria, sangat

terjamin keselamatan, pertumbuhan rohani dan jasmani sebab Nabi Zakaria seorang Rasul Allah yang amat shalih, sehingga keshlaihannya itu berpengaruh kepada pertumbuhan anak itu. Dari kisah ini lah wujud rasa syukur sekaligus harapan mudahan anak yang didalam kandungan ini menjadi anak yang shalih dan shalihah (Maulida et al., 2021)

j. **Surat AL-Insyirah**

Surah al-Insyirah ayat 5 dan 6, yang dijadikan amalan supaya dimudahkan saat proses persalinan. Didalam surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6 ini terdapat arti dalam kesulitan pasti ada kemudahan, dari arti sinilah sebagian ibu-ibu mengamalkan surah ini agar dipermudah saat proses persalinan (Maulida et al., 2021).

### C. Simpulan

Ibu pada masa kehamilan sering mengalami keluhan secara fisik maupun psikologis, baik kehamilan pada trimester I, II, dan III. Umumnya puncak ketidaknyamanan pada kehamilan yaitu pada trimester III, di mana ibu hamil sering mengalami sakit pinggang, sulit tidur, merasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan hingga mengalami distress yang bisa berdampak negatif pada kondisi ibu dan kesejahteraan janin.

Terapi Murrotal Al'Qur'an merupakan terapi yang dapat mengatasi keluhan-keluhan baik fisik maupun psikis pada ibu hamil. Manfaat terapi Al-Qur'an pada ibu hamil sudah terbukti memiliki banyak manfaat diantaranya dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil, mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, mengurangi intensitas nyeri persalinan, serta mampu meningkatkan kesejahteraan janin. Terapi Murratal Al-Qur'an dapat diperdengarkan menggunakan media audio seperti kaset, CD atau data digital dan efektif didengarkan selama 10-15 menit sebagai terapi rileksasi. Adapun beberapa surat yang menjadi motivasi ibu hamil dalam terapi Murrotal Al-Qur'an antara lain Surah Ar-Rahman, surah Yusuf, surah Maryam, surah Yasin, surah Al-Kahfi, surah Lukman, surah Al-Waqiah, surah Al-Mulk, surah Al-Imran, surah Al-Insyirah.

## D. Referensi

- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (1970). Efektivitas Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Asmaja, J. (2019). *Pengaruh Murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri CMH Palembang Tahun 2019*.
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar  $\beta$ -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(3), 213–216. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2015.028.03.9>
- Ernawati. (2013). *Pengaruh Mendengarkan Murrotal Q.S Ar-Rahmaan Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan* (1st ed., Vol. 1). Tim Publikasi Ilmiah LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 359–367. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1650>
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R., & Rohmah, D. . (2014). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an untuk Penurunan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1–15.
- Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (1969). Insomnia during pregnancy: Diagnosis and Rational Interventions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(4). <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>
- Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: Diagnosis and Rational Interventions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(4). <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>
- Hidayat, A. N., & Prawitasari, D. (2021). Efektivitas Mendengarkan Murrotal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi. *Prosiding Kebidanan: Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju,"* 297–302.
- Hutchison, B. L., Stone, P. R., McCowan, L. M., Stewart, A. W., Thompson, J. M., & Mitchell, E. A. (2012). A postal survey of maternal sleep in late

- pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12(1), 144. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-12-144>
- Icesmi, & Margareth, Z. H. (2019). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas dilengkapi dengan patologi* (1st ed., Vol. 1). Nuha Medika.
- Kholidahzia, N., Tri Utami, I., Alfi Fauziah, N., Wahyuni, R., Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, P., Ilmu Kesehatan, F., Yani No, J. A., Tambak Rejo, A., & Pringsewu, K. (2019). Pengaruh Murottal Surat Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 7(1), 174–180. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>
- Lukasse, M., Helbig, A., Benth, J. Š., & Eberhard-Gran, M. (2014). Antenatal maternal emotional distress and duration of pregnancy. *PLoS ONE*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101682>
- Lukito, A., Ilmu, B., & Masyarakat, K. (2018). ARTIKEL PENELITIAN Pengaruh Membaca Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran-Rantau Prapat Tahun 2017. *Anatomica Medical Journal Fakultas Kedokteran*, 1. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ>
- Maulida, R., Dasuki, A., & Faridatunnisa, N. (2021). Surah dan Ayat Amalan Ibu Hamil: Studi Analisis Living Qur'an pada Masyarakat Banjar di Desa Hampalit Kecamatan Katingan Hilir. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 2(1). <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Mukhlish, R. (2020). Tradisi Bacaan Al-Qur'an Untuk Ibu Hamil (Studi Murottal Al-Qur'an Dalam Media Youtube). *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 14(2), 239–270. <https://doi.org/10.24042/the>
- Noviyanti, Rahmi, Dewi, R., & Nurdahliana. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287–294. <https://doi.org/10.33024>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018a). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8: "Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari,"* 31–40.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018b). HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8: "Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari,"* 31–40. <https://dspace.uji.ac.id/handle/123456789/11435>
- Panuntun, R. A. (2016). *Gambaran Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada*

- Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta* [Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). *KETIDAKNYAMANAN KELUHAN PUSING PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GRIBIG KABUPATEN KUDUS* (Vol. 11, Issue 2).
- Rahmayani, M., Rohmatin, E., & Wulandara. (2018). The Influence of Murrotal Al-Qur'an an Therapy on Stress Level of Abortus Patients at Dr. Soekardjo Publik Hospital Tasikmalaya in 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 4(02), 36–41.
- Salim, F. N. (2015). *Pengaruh Tempo Musik Cepat Dan Lambat Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Jantung* [Universitas Kristen Maranatha]. <http://repository.maranatha.edu/id/eprint/12335>
- Setiowati, W., & Asnita, N. (2020). PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Effect of Surah Maryam Murottal Al-Qur'an Therapy on Anxiety Levels in Trimester III Pregnant Women). In *Jurnal Darul Azhar* (Vol. 9, Issue 1).
- Sukorini, M. U. (2017a). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health,* 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Sukorini, M. U. (2017b). HUBUNGAN GANGGUAN KENYAMANAN FISIK DAN PENYAKIT DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III. *The Indonesian Journal of Public Health,* 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar - Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan,* 9(1), 126. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.669>
- Tiara, G. R., & Ulfah, Y. (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: Evidence Based Case Report (EBCR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi,* 3(2), 287–296. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1226>
- Trianingsih, I. (2019). Pengaruh Murottal Al Qur'an dan Dzikir terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik,* 15(1), 1–26.
- Wahida, Nooryanto, & Andarini Sri. (2015). *Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar  $\beta$ -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Al Qur'an Surah*

*Arrahman Recital Therapy Increase  $\beta$ -Endorphin Levels and Reduce Childbirth Pain Intensity on Active Phase in First Stage.*

- Wardani, H. ., Agustina, R., & Damayanti, E. (2018a). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 6(1), 1–10.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018b). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i1.4946>
- Widiastuti, A., Rusmini, R., Mulidah, S., & Haryati, W. (2018). Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan. *LINK*, 14(2), 98. <https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>
- Wulandari, E. D., & Trimulyaningsih, N. (2015). MENDENGARKAN MURATTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(1), 40–55. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss1.art3>
- Yuliani, D. R., Widayati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). TERAPI MUROTTAL SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA: LITERATURE REVIEW DILENGKAPI STUDI KASUS. *JURNAL KEBIDANAN*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3738>



# BAB VIII

## EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK KEHAMILAN

Bdn Lia Fitria, SST., M.Keb.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisik, psikologis dan hormonal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Proses perubahan tersebut akan menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Ketidaknyamanan yang dirasakan terkadang muncul keluhan selama kehamilan, keluhan pada setiap ibu hamil dapat disebabkan dari perubahan fisiologis yang terjadi pada setiap triwulannya.

Ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan khususnya di trimester III diantaranya konstipasi, sesak nafas, edema kaki, kram otot betis, insomnia, peningkatan frekuensi berkemih dan nyeri punggung (Untari, Wulandari, & Gurnita, September 2022). Sakit punggung merupakan masalah umum yang dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung saat hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisik yang terjadi saat hamil. Seiring bertumbuhnya janin di dalam rahim, pusat gravitasi tubuh ibu hamil pun ikut bergeser. Hal ini dapat menyebabkan perubahan postur tubuh, termasuk peningkatan lordosis atau lengkungan alami pada punggung bawah. Perubahan postur ini dapat memberikan tekanan pada saraf dan menyebabkan sakit punggung. Wanita hamil mengalami kenaikan berat badan secara bertahap selama kehamilan. Berat tambahan ini dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan persendian, yang dapat mengakibatkan nyeri punggung (Dewi & Hekmawati, 2023).

Selama kehamilan, tubuh wanita memproduksi hormon seperti relaksin yang membantu mengendurkan ligamen dan persendian untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Namun, perubahan ini juga dapat membuat persendian menjadi lebih tidak stabil sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung. Rahim yang membesar dapat memberi tekanan pada otot punggung sehingga menimbulkan ketegangan dan nyeri. Selain itu, perkembangannya semakin besar payudara juga dapat memengaruhi postur dan otot punggung. Aktivitas sehari-hari yang

membutuhkan banyak tenaga fisik, seperti mengangkat benda berat atau melakukan pekerjaan rumah tangga, dapat meningkatkan risiko sakit punggung saat hamil. Meski aktivitas fisik berlebihan dapat menyebabkan sakit punggung, namun kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi ini. Olahraga ringan dan olahraga yang tepat selama hamil dapat membantu memperkuat otot punggung dan mengurangi risiko nyeri. Peningkatan tekanan pada sumsum tulang belakang akibat rahim yang membesar dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada trimester terakhir kehamilan (El-Hosary, E.S, Khalil, & El-Salam, 2024).

## B. Pembahasan

Tingginya masalah Angka kematian ibu (AKI) dan Angka kematian bayi (AKB) di negara berkembang sekitar 25 - 50%, disebabkan oleh hal - hal yang berkaitan dengan kehamilan. Pada masa kehamilan sering terjadi keluhan terhadap ketidaknyamanan perubahan adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal yaitu perubahan postur tubuh terutama pada trimester ketiga dengan rentang usia janin sekitar 25 - 40 minggu (Rahmadayanti, Apriyani, & Permadi, 2024). Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Penyebab nyeri punggung yaitu membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung (lordosis) serta otot - otot tulang belakang memendek. Hal ini menyebabkan ketegangan pada otot-otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan sakit pada punggung dan sering dirasakan diakhir kehamilan (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri pinggang pada ibu hamil pada trimester ketiga, seperti peningkatan berat badan, efek hormon relaksasi ligamen yang melonggarnya, riwayat nyeri pinggang pada kehamilan sebelumnya, jumlah berapa kali seorang wanita hamil, dan tingkat aktivitas fisik. Pertumbuhan rahim seiring dengan perkembangan kehamilan menyebabkan ligamen meregang seperti kejang yang menusuk. Sejalan dengan kenaikan berat badan yang terus berlanjut selama kehamilan, terjadi perubahan postur tubuh yang mengakibatkan pusat gravitasi tubuh bergeser

ke depan sehingga menyebabkan otot punggung berpotensi memendek seiring dengan peregangan otot perut. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul, dan ketegangan tambahan mungkin terjadi pada ligamen tersebut. Sakit punggung saat hamil yang tidak kunjung teratasi dapat berdampak pada peningkatan kemungkinan terjadinya sakit punggung pasca melahirkan dan sakit punggung kronis (Utami, Christiana, & Primayanti, 2024). Penanganan nyeri pinggang dengan cara farmakologi dan non farmakologi dapat meminimalisir rasa tidak nyaman pada kehamilan trimester ketiga. Pelayanan antenatal meliputi pemantauan kehamilan untuk memperoleh informasi tentang ibu, kesehatan umum, diagnosis dini penyakit yang menyertai kehamilan, penegakan dini komplikasi kehamilan dan menentukan risiko kehamilan. Pelayanan antenatal juga untuk mempersiapkan persalinan aman dan mempersiapkan perawatan bayi dan menyusui yang optimal pada masa nifas (Yuningsih, Kuswandi, & Rusyanti, 2022).

Secara umum, nyeri punggung fisiologis pada kehamilan trimester III dapat diatasi dengan 2 cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter. Sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga dengan menggunakan teknik terapi komplementer diantaranya seperti, mengkonsumsi makanan atau minuman yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri, memberikan kompres air hangat, senam ibu hamil, akupresur, *effleurage massage*. *Effleurage* merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. *Effleurage massage* dapat menimbulkan relaksasi sehingga membantu ibu menjadi lebih rileks, menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan respon nyeri. Di Indonesia, teknik ini masih belum meluas dan jarang dilakukan (Purwandari, Tuju, Tombokan, Korompis, & Losu, 2022). Teknik ini dilakukan dengan memijat permukaan kulit secara lembut dan berulang - ulang menggunakan telapak tangan atau jari. *Effleurage* biasanya digunakan sebagai bagian dari pijatan awal untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil sebelum teknik pijat yang lebih dalam digunakan. Gerakan *effleurage* yang lembut dan berirama membantu ibu hamil rileks secara fisik dan mental. Sentuhan ringan dan teratur ini membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. *Effleurage* digunakan untuk menghangatkan

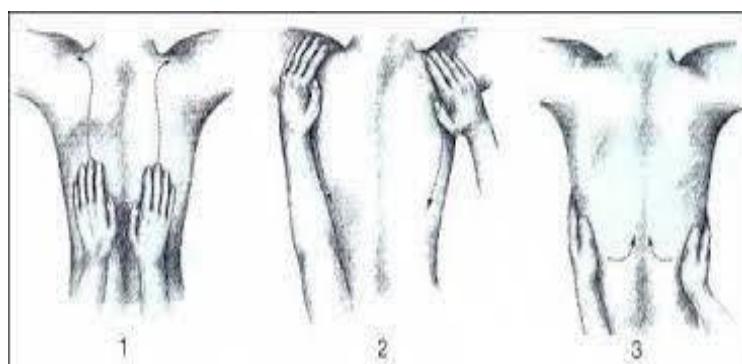
otot dan persendian sebelum pemijatan lebih dalam. Hal ini membantu mencegah cedera dan membuat otot lebih responsif terhadap teknik pemijatan yang lebih intensif. Gerakan memijat pada seluruh permukaan kulit membantu meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat (Dewi & Hekmawati, 2023). Hasil penelitian (Setiawati, 2019) tentang efektivitas Teknik massage *effleurage* dan Teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III memaparkan bahwa sebanyak 23 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berkurang nyerinya setelah dilakukan massage effleurage dan Teknik relaksasi terhadap ibu hamil tersebut.

Teknik *Effleurage massage* memiliki dua cara yaitu pertama, teknik menggunakan satu tangan. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan ujung – ujung jari tangan melakukan usapan pada punggung secara ringan, tegas, konstan dan lembut dengan membentuk pola gerakan seperti angka delapan. Kedua, Teknik menggunakan dua tangan. Teknik ini bisa dilakukan terhadap ibu hamil dengan menggunakan kedua tangan telapak jari-jari tangan melakukan usapan ringan, tegas, konstan dengan cara gerakkan melingkari punggung (Gambar 1) (Wati, 2020).

Langkah – Langkah dalam melakukan *effleurage massage* yaitu meminta ibu hamil untuk mengambil posisi yang nyaman, misalnya berbaring miring atau duduk.

- 1) Bila ibu hamil ternyata lebih suka posisi duduk, maka duduklah diatas kursi, tempat tidur, atau paling nyaman di *gym ball*.
- 2) Meminta ibu hamil untuk menarik nafas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata.
- 3) Hangatkan kedua telapak tangan bidan dan dengan niat yang sungguh - sungguh untuk memulai melakukan *effleurage massage*.
- 4) Gunakan ujung jari jemari tangan bidan.
- 5) Sentuh dengan ringan permukaan luar kulit ibu hamil
- 6) Sentuhan sangat efektif dilakukan dipunggung dan sepanjang tulang belakang (membentuk huruf V) dan dibagian leher, telingga, lengan dan paha bagian dalam (zona erotis).
- 7) Biarkan ibu hamil merasa “merinding” Karena saat ibu merinding hormon endorphin dikeluarkan dan ini dapat memicu rasa nyaman.
- 8) Dimulai dari bahu kiri dan kanan, memberikan sentuhan ringan membentuk huruf V menuju tulang belakang ekor. Lanjutkan sentuhan ini keperut bagian bawah, berhenti sejenak sambil berkomunikasi dengan

- janin, ibu hamil dianjurkan untuk rileks dan merasakan sensasinya.
- 9) Lanjutkan beri sentuhan dan pijatan di daerah punggung/sepanjang tulang belakang, bahu, dan lengan atas ibu hamil.
  - 10) Untuk memperkuat efek dari sentuhan ini, kita juga dapat memberikan sugesti dengan kata - kata yang menenteramkan.
  - 11) Setelah melakukan *effleurage massage*, sebaiknya langsung memeluk ibu hamil, sehingga tercipta suasana yang benar - benar menenangkan
- (Setiawati, 2019)



**Gambar 8.1 Teknik Massage Effleurage**

### C. Simpulan

Penerapan *Effleurage* Massage dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penerapan *Effleurage* Massage yang di implementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan dan penggunaan *effleurage* massage, sehingga dibutuhkan kajian tentang nyeri punggung agar dapat disesuaikan dengan *effleurage* massage yang akan digunakan. Saran bagi fasilitas pelayanan Kesehatan supaya tenaga kesehatan dapat menerapkan *Effleurage* Massage pada ibu hamil trimester III untuk membantu proses mengurangi nyeri punggung yang lebih cepat.

### D. Referensi

- Dewi, R., & Hekmawati, S. (2023). The Effect of Effleurage Massage on the Scale of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at TPMB (Midwife Independent Practice) Ratna Dewi, Gunung Putri District, Bogor Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*, 480 - 483.
- El-Hosary, E. A., E.S, A., Khalil, A., & El-Salam, A. A. (2024). Pregnancy Discomforts Related to Pain, Anxiety, and Sleep Disturbance among

- Primigravida: Effect of Effleurage Massage. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research (IEJNSR)*, 394 - 408.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)*, 1 - 6.
- Purwandari, A., Tuju, S., Tombokan, S., Korompis, M., & Losu, F. N. (2022). Effleurage Massage by Husband on the Level of Pain in Maternal When the 1 Phase is Active. *Journal of Positive School Psychology*, 5527 - 5540.
- Rahmadayanti, A. M., Apriyani, T., & Permadi, Y. (2024). The Effect of Effleurage Massage on the Level of Back Pain Scale in Trimester III Pregnant Women. *Lentera Perawat*, 243 - 249.
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 1 - 7). Yogyakarta: Poltekkes Karya Husada.
- Untari, T., Wulandari, D. A., & Gurnita, F. W. (September 2022). Efektifitas Massage Efflurage dan Endorphine Kombinasi Esensial Oil Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Pekan Publikasi Ilmiah Mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang "The Future of Health Care in Era of Society 5.0: From Pandemic to Endemic"* (pp. 231 - 237). Semarang: Universitas Karya Husada Semarang.
- Utami, K. D., Christiana, I., & Primayanti, M. (2024). The Difference of Endorphin Massage and Effleurage Massage on The Back Pain of Pregnant Women In The Third Trimester In The Working Area Of The Kembiritan Banyuwangi Health Center. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 219 - 227.
- Wati, R. (2020). *Penerapan Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Palembang: Politeknik Kesehatan Palembang.
- Yuningsih, N., Kuswandi, K., & Rusyanti, S. (2022). The Effect of Effleurage Massage On Lowback Pain In Trimester III Pregnant Women At Mandala Puskesmas, Lebak Regency In 2021. *Science Midwifery*, 774 - 779.

# BAB IX

## LOVING MASSAGE UNTUK KEHAMILAN

Nurul Arriza, S.Tr.Keb., M.Keb.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi seorang wanita yang akan melibatkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan psikologis yang mungkin terjadi pada seorang ibu pada masa kehamilan antara lain ibu merasa cemas, depresi, kecawa, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan suasana hati ibu sebagai akibat dari perubahan hormonal yang dapat memicu permasalahan pada tubuh (Situmorang, 2021). *Massage* selama kehamilan merupakan salah satu cara yang sesuai untuk mengurangi stres, mengatasi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. *Massage* merupakan teknik penyembuhan secara komplementer yang diyakini membantu mengurangi ketidaknyamanan tubuh selama kehamilan bagi ibu hamil (Yuliani, 2021). Dalam kehamilan meyakini bahwa ketidaknyamanan yang dialami seseorang merupakan masalah fisik yang dapat selesaikan dengan terapi holistic berbasis komplementer. Pelayanan terapi komplementer memberikan pelayanan kesehatan dengan lebih memperhatikan keutuhan aspek kehidupan sebagai manusia yang meliputi kehidupan jasmani, mental, sosial dan spiritual yang saling mempengaruhi (Manyozo, 2023).

Pemerintah indonesia melalui peraturan pemerintah no 103 tahun 2014, mengembangkan pelayanan kesehatan tradisional yang didasarkan pada pohon keilmuan (*body of knowledge*) berdimensi biokultural menjadi suatu sistem pelayan kesehatan tradisional indonesia yang sesuai dengan norma dan kebudayaan masyarakat (Yuliani, 2021). Pendekatan filosofis ini pelayanan kesehatan tradisional akan melengkapi pelayanan kesehatan modern yang lebih menitikberatkan pada pendidikan biomedik sehingga terjadi sinergitas dalam pelayanan kesehatan di indonesia. Pelayanan kesehatan tradisional yang bermula dari menggunakan jenis dan cara yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris

yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai norma dan kebudayaan masyarakat, kemudian dikembangkan secara ilmiah melalui upaya saintifikasi produk dan prakteknya serta memperoleh kompetensi akademik bagi penyehat tradisional sebagai bagian dari tenaga kesehatan (Dewiani et al., 2023). Perubahan fisik, psikologis dan hormonal yang dialami pada masa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Respon terhadap ketidaknyamanan berupa keluhan ringan memerlukan penanganan secara tepat dari bidan sebagai pemberi pelayanan terdepan di masyarakat agar tidak menjadi keluhan yang berat. Saat ini mulai dikembangkan asuhan komplementer dalam pemberian pelayanan kehamilan yang merupakan bagian dari paradigma asuhan kebidanan. Ibu hamil menjadi konsumen tertinggi dalam pelayanan komplementer dengan salah satu alasan adanya kekhawatiran tentang efek samping obat.

Tubuh manusia merupakan keterpaduan sistem yang sangat kompleks dan saling berinteraksi satu sama lainnya dengan sangat kompak dan otomatis, terganggunya satu fungsi/elemen/unsur tubuh akan mempengaruhi fungsi lainnya. Terapi komplementer lebih menekankan pada membangkitkan sistem imun pasien, dan memperbaiki secara menyeluruh dari ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. *Massage* adalah aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh seperti kulit, otot, tendon dan legamen (Nabila et al., 2023). Salah satu jenis *masaage* yang lazim bagi ibu hamil adalah *loving massage*, yaitu seni pijat diimplementasikan di kulit yang merupakan bagian tubuh yang paling banyak merasakan sentuhan *sensual healing* atau dapat mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang, maka *loving massage* adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* selama kehamilan (Dewiani et al., 2022). Pelayanan komplementer berupa pijatan/*massage* yang diberikan kepada ibu hamil harus teruji kualitas kemanan, dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan. pada BAB ini menjadi pilihan yang tepat untuk dijadikan sebagai buku referensi dalam pemberian asuhan kebidanan dengan berbasis pelayanan komplementer menggunakan pendekatan terapi *loving massage*.

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian

loving massage adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada tuhan memohon kesejahteraan *body, mind* dan *spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih dalam diri sendiri.

### 2. Manfaat

Pemahaman mengenai manfaat *loving massage* pada ibu hamil dapat membantu mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil diantaranya :

- a. Membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi
- b. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal
- c. Ketidaknyamanan otot seperti kram, ketegangan otot, kekuatan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil dapat dikurangi dengan sentuhan cinta
- d. Sentuhan cinta pada ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil seperti nyering punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram kaki, pusing kepala, edema dan pergelangan kaki bengkak
- e. Membantu menghilangkan asam laktat dan produk limbah seluler yang dapat menyebabkan kelelahan otot
- f. Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan
- g. Membantu meningkatkan sirkulasi pembuluh darah
- h. Membantu menstimulasi sekresi kelenjar sehingga menstabilkan hormon kehamilan
- i. Meningkatkan fleksibilitas otot

### 3. Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Loving Massage

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *loving massage* antara lain :

- a. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum diberikan lotion atau oil

- b. Identifikasi faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebrata, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk massage
- c. Tidak dianjurkan *massage* di daerah perut, pinggang, pinggul, karena sangat rentan berkontak langsung dengan janin dan memicu kontraksi
- d. Tidak dianjurkan *massage* dengan jenis refleksi karena dapat memicu kontraksi
- e. Dianjurkan dilakukan pada usia kehamilan 20 minggu ke atas
- f. *Massage* yang dilakukan dalam posisi ibu telentang atau duduk harus dipastikan kandungan tidak bermasalah
- g. Tidak melakukan *massage* pada ibu dengan masalah kehamilan, seperti riwayat perdarahan

#### **4. Tahapan Persiapan Awal Loving Massage**

Tahapan persiapan sebelum melakukan massage :

- a. Anamnesa
- b. Doa bersama
- c. Relaksasi nafas bagi terapis dan klien untuk menetralisasi emosi dan menghadirkan rasa cinta, kasih serta peduli pada tubuh diri sendiri
- d. Persiapan alat
  - 1) Massage tabel (tempat tidur yang aman dan nyaman)
  - 2) Bantal
  - 3) Selimut
  - 4) Oil
  - 5) Handuk
  - 6) Aroma terapi
- e. Persiapan terapis
  - 1) Memastikan kelengkapan alat
  - 2) Percaya diri
  - 3) Mencuci tangan
- f. Persiapan lingkungan
  - 1) Menutup sampiran
  - 2) Pastikan privasi pasien terjaga
  - 3) Pastikan lingkungan yang nyaman dan jauh dari kebisingan

## 5. Tehnik Sentuhan Dalam Loving Massage

### a. Efflurage (*storking movement*) – mengusap

Gerakan mengusap yang dilakukan secara berirama dan berturut-turut yaitu gerakan ringan dan terus-menerus yang dilakukan dengan ujung jari bagian bawah. *Effleurage* memiliki efek seudatif yaitu memberikan ketenangan, yang berkhasiat untuk menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel yang telah mati, mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondiaoksida, memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung sari makanan dan oksigen, pertukaran zat (metabolisme) di semua jaringan meningkat dan pemberian makanan kepada kulit dari dalam tubuh lebih terjamin.

### b. Friction - menggosok/menggesek

Gerakan menggosok/menggesek dapat memberi tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut dan memperkuat otot kulit. Lakukan usapan melingkar ringan dengan dua ujung jari yang ditekankan tegak lurus pada bagian yang dipijit. Hal ini berpengaruh terhadap penyembuhan bagian-bagian jaringan yang sakit atau kurang sempurna, produksi kelenjar-kelenjar palit atau lemak oleh tekanan dan pelepasan toksitas tubuh.

### c. Petrissage (*kneading movement*) - memijit atau meremas

Gerakan memijit atau meremas menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Sentuhan jenis ini perlu sedikit tekanan (*pressure*) yang dilakukan secara ringan dan berirama. *Fulling* adalah suatu bentuk petrissage yang kebanyakan dipakai untuk mengurut lengan dengan satu gerakan memijat dilakukan pada otot. Hal ini dapat memperlancar penyaluran zat-zat dalam jaringan ke dalam pembuluh darah dan getah bening, darah dan getah bening mengantarkan sari makanan ke jaringan dan membawa ampas pertukaran zat dan jaringan ke alat-alat pembuangan. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka terjadilah pembendungan yang dapat dihindarkan secara positif melalui sentuhan meremas.

### d. Taptage (tapotemen) – mengetuk

Taptage merupakan gerakan ketukan yang berturut turut dengan cepat, yang dilakukan dengan seluruh tangan atau ujung jari. Ketukan

dilakukan untuk mengembalikan tonus otot-otot yang kendur dan pula untuk merangsang ujung urat syaraf. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mencincang, yaitu gerakan menepuk yang dilakukan dengan menggunakan bagian samping luar kedua tangan, yang ditepukkan pada kulit secara berturut turut dan bergantian untuk pengurutan punggung, bahu dan lengan. Tapotage dapat menyegarkan otot-otot, melancarkan peredaran darah pada lokasi yang mendapat sentuhan.

e. Vibration (shacking movement) – menggetarkan

Vibration adalah gerakan menggetarkan untuk merangsang atau menenangkan urat syaraf dan menghilangkan kerutan. Pada gerakan ini menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Gerakan ini untuk menenangkan dan melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan.

f. Shacking – goncangan

Gerakan goncangan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan dan biasanya dilakukan di daerah otot-otot paha, tungkai bawah, kaki, tengkuk, bahu dan lengan atas bawah, tangan dan perut bawah. Tujuan shacking adalah melancarkan peredaran darah darah vena dan cairan lymfe, menyempurnakan pembagian sari-sari makanan ke seluruh tubuh, mengurangi ketegangan otot dan mempengaruhi bagian-bagian lunak dan kerja sistem syaraf.

g. Stroking – mengurut

Gerakan mengurut dengan mempergunakan ujung-ujung tiga jari yang merapat (jari telunjuk, tengah dan manis) teknik ini banyak digunakan untuk *segmen massage*

h. Skin rolling - melipat atau menggeser kulit

Gerakan melipat atau menggeser kulit. Sikap pertama seperti mencubit, kemudian kulit digesarkan, jari-jari menekan bergerak maju dan ibu jari menekan mendorong di belakang. Dapat menggunakan satu tangan atau kedua belah tangan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menyembuhkan *fatigue* (kelelahan).

## 6. Tahapan Dalam Loving Massage

Adapun tahapan-tahapan dalam *Loving Masaage* sebagai berikut :

### Gambar 9.1 MASSAGE UNTUK DAERAH

Sumber Gambar : Buku *Loving Pregnancy Massage* (Dr. Melyana, dkk (2020))



**Gambar 1**  
Posisikan pasien  
senyaman mungkin



**Gambar 2**  
Posisikan perut dengan  
menggunakan bantal  
kehamilan



**Gambar 3**  
Buka selimut pada  
daerah punggung  
hingga gluteal



**Gambar 4**  
Peregangan



**Gambar 5**  
Still Touch



**Gambar 6**  
Effleurage



**Gambar 7**  
Love Kneading



**Gambar 8**  
Kneading Bahu



**Gambar 9**  
Diagonal Strokes



**Gambar 10**  
Friction



**Gambar 11**  
Skin Rolling



**Gambar 12**  
Stroking



**Gambar 13**  
Twiddling Thumbs



**Gambar 14**  
Circular Thumbs



**Gambar 15**  
Cross Frictional Therapy



**Gambar 16**  
Chisel Fist



**Gambar 17**  
Stroking



**Gambar 18**  
Deeper Cross Friction



**Gambar 19**  
Ellbow Teknik



**Gambar 20**  
Shacking Movement



**Gambar 21**  
Shacking



**Gambar 22**  
Tapotage



**Gambar 23**  
Tapotage



**Gambar 24**  
Effleurage

## **Gambar 9.2 MASSAGE UNTUK DAERAH**

Sumber Gambar : Buku *Loving Pregnancy Massage* (Dr. Melyana, dkk (2020))



**Gambar 1**  
Still Touch



**Gambar 2**  
Effleurage



**Gambar 3**  
V Stroke



**Gambar 4**  
Love Kneading



**Gambar 5**  
Leaf Stroke



**Gambar 6**  
Chisel Fist



**Gambar 7**  
Effleurage



**Gambar 8**  
Leaf Stroke On Top Hand



**Gambar 9**  
Finger Roll

### Gambar 9.3 MASSAGE UNTUK DAERAH

Sumber Gambar : Buku *Loving Pregnancy Massage* (Dr. Melyana, dkk (2020))



**Gambar 1**  
Still Touch



**Gambar 2**  
Effleurage



**Gambar 3**  
V-Stroke



**Gambar 4**  
Kneading-Hamstring



**Gambar 5**  
Kneading-Quadriceps



**Gambar 6**  
Leaf Stroke



**Gambar 7**  
Chisel Fist



**Gambar 8**  
Splitting Hamstring



**Gambar 9**  
Criss-Cross



**Gambar 10**  
Compression



**Gambar 11**  
Effleurage



**Gambar 12**  
Effleurage



**Gambar 13**  
V-Stroke



**Gambar 14**  
Love Kneading



**Gambar 15**  
Leaf Stroke



**Gambar 16**  
Chisel Fist



**Gambar 17**  
Pumping



**Gambar 18**  
Pumping



**Gambar 19**  
Rilexasi



**Gambar 20**  
Chisel Fist



**Gambar 21**  
Lift Arch

## **7. Loving Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil**

*Loving massage* adalah salah satu cara pengobatan nonfarmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur. *Loving massage* dapat memperbaiki kualitas ibu selama hamil, karena sentuhan khusus tersebut dapat merangsang dan memproduksi hormon endomorfin dan mengurangi ketegangan otot dari adanya respon stres dalam tubuh ibu. Sebagaimana didukung oleh teori (Widya Sari et al., 2021) menunjukkan bahwa *loving massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. *Loving massage* dapat melemaskan jaringan otot serta mengurangi penekanan saraf ketika otot berkontraksi, sehingga tubuh lebih rileks dan meningkatkan fungsi otak serta *loving massage* direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester II dan III. Didukung oleh penelitian (Prananingrum, 2018) yang mengatakan *loving massage* akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur baik. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat hamil *loving massage* melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin/norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan menjadi lebih relaks dan tenang.

Sentuhan dengan teknik *loving massage* memiliki banyak manfaat dalam sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot pada kardiovaskular. Sistem tersebut dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dan merangsang sel kulit regenerasi dan efeknya pada saraf sistem dapat mengurangi insomnia (gangguan tidur) (Rohmatin & Rismawati, 2021). Tekanan pada teknik *loving massage* membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormon endorphin yang merupakan zat kimia endogen (diproduksi oleh tubuh) yang terstruktur serupa dengan opioid (juga disebut sebagai opiat atau narkotik). Apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini maka salah satu efeknya adalah memberikan rasa nyaman, senang dan rileks sehingga mampu memperbaiki psikologis dan ketegangan ibu hamil yang

pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil (Wartiningsih, 2023). Oleh karena itu, *loving massage* dapat menjadi bagian dari terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kesehatan khususnya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil terutama pada trimester III.

## 8. Loving Massage Untuk Meredakan Nyeri Punggung Ibu Hamil

*The International Association for the Study of Pain* memberikan definisi nyeri, yaitu suatu perasaan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan suatu jaringan yang nyata atau yang berpotensi rusak. Nyeri selama kehamilan merupakan suatu pengalaman emosional berupa sensasi yang tidak menyenangkan terutama pada punggung. Nyeri punggung pada kehamilan terjadi karena ketidakseimbangan antara aktivitas suppressor dibandingkan dengan depressor pada fase tertentu akibat gangguan suatu jaringan tertentu. Ujung dari permasalahan muskuloskeletal yang sangat mengganggu seorang individu adalah timbulnya nyeri dengan segala deviasinya (Pangesti et al., 2022). Dampak nyeri punggung pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. *Loving massage* salah satu metode memijatan yang juga dapat membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. Pemijatan berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri.

*Loving massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot. Menurut (Dewiani et al., 2022) *loving massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *loving massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot dan kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan *loving massage* karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon

endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi rileks (Wartiningsih, 2023).

### C. Simpulan

*Loving massage* adalah salah satu terapi yang diawali dengan relaksasi pernafasan dan memohon kesejahteraan *body*, *mind* dan *spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih dalam diri sendiri. Sentuhan *loving massage* membantu mengeluarkan produk-produk siswa metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi yang dapat mengangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil dapat dikurangi dengan sentuhan cinta.

### D. Referensi

- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*
- Dewiani, K., Yetti Purnama, & Linda Yusanti. (2023). Peningkatan Keterampilan Bidan dalam Pelayanan Komunitas dengan Terapi Prenatal Massage With Love di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(1), 143–152. <https://doi.org/10.33369/dr.v21i1.24744>
- Manyozo S. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Med J.* 2023;31(1):71-76
- Melyana Nurul W,, dkk, (2020). Loving Pregnancy Massage. Indonesian Holistic Care Association.
- Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3333–3342.
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Loving Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>

- Prananingrum, R.-. (2018). Efektivitas Loving Massage in Pregnancy Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida. *Gaster*, 16(2), 168. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.296>
- Rohmatin, E., & Rismawati, S. (2021). Effectiveness of Loving Pregnancy Massage To Quality Sleep,Pain and Anxiety on Mother Pregnant Trimester III. *Midwifery and Nursing Research*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.31983/manr.v3i1.5701>
- Situmorang RB, ST S, Keb M, et al. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. CV. Pustaka El Queena; 2021. 2.
- Yuliani DR, Saragih E, Astuti A, et al. Asuhan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis; 2021.
- Wartiningsih, S. (2023). *Pengaruh Loving Massage Prenatal terhadap ketidanyamanan ibu saat hamil*. 02, 2662–2667.
- Widya Sari, I., Yulviana, R., Studi, P. S., Hang Tuah Pekanbaru, Stik., Mustafa Sari No, J., & Selatan, T. (2021). The Effectiveness of Loving Massage on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at Pmb Deliana, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City in 2020. *Journal Of Midwifery And Nursing Journal Homepage*, 3(1), 2018–2021.

# BAB X

## FOOT MASSAGE UNTUK KEHAMILAN

Bd. Yuliana, S.ST., M.Keb.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Terapi pijat kaki atau foot masase merupakan sesuatu penekanan dengan gerakan memijat pada area bagian kaki yang membuat terjadinya aliran energi melalui titik kaki yang dilakukan tindakan pemijatan sehingga dapat mengatasi gejala nyeri pada pasien post partum. Pijat kaki juga dapat meningkatkan pelepasan hormone endorphin, dimana hormone endorphin juga di kenal sebagai zat yang dapat meminimalisir rasa nyeri serta sakit yang permanen hasil tersebut di perkuat oleh penelitian yang dilakukan masadah 2020 bahwa terdapat dampak yang penting dari memberikan terapi pijat kaki terhadap perubahan tingkat keparahan nyeri pada pasien setelah operasi Caesar.(Widiastini et al., 2022)

Terapi relaksasi pijat kaki menjadi intervensi pilihan peneliti dalam mengurangi tingkat kekuatan rasa sakit pada pasien setelah operasi Caesar (SC), karena peneliti merasa bahwa terapi ini sangat sederhana dan mudah dilakukan serta tidak memerlukan banyak alat maupun bahan untuk menerapkannya sehingga pasien bisa lebih mudah dalam mengaplikasikannya.(WULANDARI, 2021)

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Foot massage adalah manipulasi jaringan lunak pada kaki secara umum dan tidak terpusat pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang berhubungan dengan bagian lain pada tubuh.(Ismiati & Rejeki, 2023)

Foot massase dapat digunakan mengurangi edema kaki secara fisiologis. Berdasarkan penelitian (Lestari dan Nurul, 2018) penatalaksanaan dari edema kaki adalah hindari mengenakan pakaian ketat yang mengganggu aliran balik vena, ubah posisi sesering mungkin, minimalkan berdiri dalam waktu lama, jangan dudukan barang diatas pangkuhan atau paha akan menghambat

sirkulasi, istirahat berbaring miring kiri untuk memaksimalkan pembuluh darah kedua tungkai, lakukan olah raga atau senam hamil, menganjurkan massage atau foot massage. Foot massage merupakan pengobatan non farmakologis yang telah terbukti mampu mengurangi edema pada kehamilan dan memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Pada penelitian tersebut, foot massage diberikan dalam 10 menit pada masing-masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut-turut akan menyebabkan terjadinya perubahan lingkar pergelangan kaki yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya efek foot massage dalam mengurangi edema fisiologis pada akhir kehamilan.(Widi Lestari et al., 2017)

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian Foot Massage

*Foot massage* atau refleksi kaki merupakan terapi yang berasal dari cina. Terapi ini sudah lebih dari 3000 tahun yanglalu di gunakan dalam pencegahan dan penyembuhan banyak penyakit. Pada kehamilan foot massase dapat diterapkan untuk mengurangi edema. Foot massage merupakan pengobatan non farmakologis yang telah terbukti mampu mengurangi edema pada kehamilan dan memperbaiki sirkulasi peredarahna darah. Berdasarkan penelitian foot massage di berikan dalam waktu 10 menit pada masing-masing kaki setiap hari selama 5 hari berturut-turut akan menyebabkan terjadinya perubahan lingkar pergelangan kaki yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya efek foot massage dalam mengurangi edema fisiologis pada akhir kehamilan. Pada saat melakukan massage pada otot-otot kaki maka tekanan pijatan akan mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Massage pada kaki diakhiri dengan massage pada telapak kaki yang akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan sistem keseimbangan dan membantu relaksasi Rasa rileks yang dirasakan ibu hamil pada saat pemijatan disebabkan karena adanya tekanan-tekanan yang diberikan selama pemijatan pada daerah edema serta didukung dengan kondisi lingkungan yang nyaman. langkah persiapan pemijatan terdiri dari menyediakan tempat yang nyaman, menyeimbangkan diri, effleurage atau usapan ringan, serta diiringi dengan pemberian massage. Tingkat kesembuhan dari edema sendiri tergantung dari pengaruh aktivitas ibu setiap harinya. (NURHALIMAH, 2023)

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal Of Clinical and Diagnostic Research* sebanyak 42 orang ibu hamil primigravida dengan usia kandungan 19-29 minggu yang kelelahan merasa lebih baik setelah melakukan pijat refleksi pada telapak kaki. Pijat selama masa kehamilan tidak di sarankan dilakukan pada trimester pertama atau ketiga karena di khawatirkan dapat menyebabkan perubahan hormone sehingga memicu kontraksi Rahim. Pijat refleksi pada penelitian tersebut dilakukan dalam tiga sesi dengan waktu 30 menit persesinya. Refleksi kaki ini dilakukan dua kali dalam satu minggu dengan total lima minggu.

## 2. Manfaat Foot Massage

Manfaat foot massage selama kehamilan diantaranya adalah sebagai berikut:(Pebriyantina, 2023)

a. Mengurangi depresi dan kecemasan

Penelitian menunjukkan pijat kaki selama kehamilan terbukti dapat mengurangi hormone yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, seperti kortisol dan norepinefrin. Selain itu pijat kaki juga bermanfaat untuk meningkatkan hormone Bahagia termasuk serotonin dan dopamine sehingga dapat memperbaiki suasana hati ibu hamil.

b. Mengurangi edema

Memberikan pijatan ringan pada kedua kaki selama 20 menit setiap hari dapat mengurangi edema, yaitu pembengkakan pada bagian kaki akibat penumpukan cairan yang sering terjadi di akhir kehamilan dan membantu sirkulasi darah di kaki menjadi lebih lancar.

c. Mengurangi nyeri dan efek pegal-pegal karena beban rahim yang semakin membesar

Tehnik relaksasi dapat mengurangi gejala tersebut karena pijatan akan membantu melemaskan otot-otot yang tegang penyebab nyeri.

d. Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen

e. Mampu mengurangi rasa sakit saat melahirkan

Pijatan ringan di area kaki selama kehamilan, terutama pada trimester akhir cenderung mengurangi intensitas nyeri dan mempercepat durasi proses persalinan

### **3. Tips Foot Massage Untuk Ibu Hamil**

Berikut ini tips foot massage untuk ibu hamil adalah sebagai berikut :  
(Widiastini et al., 2022)

- a. Lakukan saat trimester kedua

Foot massage lebih baik dilakukan pada trimester kedua dan hindari melakukan pada trimester pertama dan ketiga karena dapat memicu kontraksi

- b. Pijat khusus ibu hamil

Karena terdapat resiko berbagai gangguan kehamilan akibat foot massage maka harus dilakukan oleh tenaga yang sudah melewati proses pelatihan tertentu dan mendapatkan sertifikat sehingga terapis bisa tahu tindakan yang aman dan tidak aman sesuai dengan usia kehamilan.

- c. Hindari area pijat yang tidak aman

Ketika dilakukan foot massage ada beberapa titik yang dianggap tidak aman untuk ibu dan bayi. Terapis harus melakukan massage dengan lembut sehingga tidak menyakiti kulit dan bagian syaraf tubuh ibu. Berikut ini beberapa bagian kaki yang di larang untuk dilakukan massage saat hamil:

- 1) Bagian tungkai bawah, atas pergelangan kaki. Pada bagian ini sebaiknya tidak boleh dipijat karena bisa menyebabkan reaksi tegang pada rahim yang bisa memicu kontraksi dini. Titik yang paling tepat adalah sekitar empat jari di atas mata kaki yang menghadap ke dalam.
- 2) Belakang mata kaki bagian luar: bagian kedua yang tidak boleh dilakukan massage adalah bagian belakang mata kaki yang menghadap luar yaitu area cekungan dan bagian tendon achiles. Bagian ini jika tetap dimassage maka bisa membuat kaki ibu sakit untuk berjalan dan ada resiko trauma pada bagian tendon.
- 3) Bagian ujung jari kelingking. Meskipun bagian ujung jari kelingking yang dekat dengan kuku memang enak dan nyaman untuk di massage, tapi sebaiknya juga tidak di massage karena dapat membuat area kaki ibu menjadi sakit terutama sampai ke telapak kaki.

#### **4. Tehnik melakukan foot massage**

Langkah-langkah foot massage adalah sebagai berikut:(Maulina, 2019)

- a. Posisikan pasien dalam keadaan berbaring
- b. Gunakan handuk yang lembab dan hangat untuk membersihkan dan merilekskan kaki. Kompres kaki dengan handuk dan usap.



**Gambar 10.1 Membersihkan dan merilekkan kaki dengan memberikan kompres dan usapan**

- c. Mulai massage salah satu kaki dengan menggunakan beberapa tetes prossage panas. Massage kaki masing-masing selama 12 menit dengan lembut.



**Gambar 10.2 Melakukan massage**

- d. Lakukan Gerakan effleurage kaki
- e. Terapkan kompresi stroke untuk bagian bawah mulai dari lutut dan bekerja menuju pergelangan kaki. Ulangi tiga kali.
- f. Dengan satu tangan, pegang tumit dan dengan tangan yang lain, pegang bagian atas kaki.



**Gambar 10.3 Pegang tumit dan bagian atas kaki**

- g. Dengan tekanan, traksi kaki kembali kearah terapis, maka dengan sedikit tekanan mendorong kaki maju. Ulangi prosedur ini sekitar lima kali.
- h. Tarik seluruh kaki. Gerakan ini dimaksudkan untuk meregangkan seluruh kaki.



**Gambar 10.4 Meregangkan kaki**

- i. Tekan dan Tarik sendi pergelangan kaki.
- j. Regangkan tendon Achilles
- k. Regangkan dan tarik lengkungan kaki.



**Gambar 10.5 Regangkan dan menarik**

- I. Selipkan tangan di setiap sisi kaki dan getarkan. Hal ini akan membuat jaringan lebih hangat dan mengendur otot.
- m. Sementara memegang tumit, jari kaki, dan bagian atas kaki, putas pergelangan kaki ke kiri dan kemudian ke kanan, masing-masing lima kali.
- n. Terapkan gesekan yang mendalam pada bagian bawah kaki, bola kaki dan tumit, terapkan gesekan melingkar mandalam sepanjang tulang prominences.
- o. Terapkan sapuan melingkar secara mendalam di sepanjang bawah kaki.
- p. Lakukan massage dengan buku jari ke bagian bawah kaki



**Gambar 10.6 Massage dengan buku jari**

- q. Gunakan jari untuk menekan titik *solar plexus* yang terletak pada kedua telapak kaki, antara tendon jari-jari kaki secara bergantian. *Solar plexus* adalah titik pada telapak kaki yang di percaya sebagai pusat tres di dalam tubuh.



**Gambar 10.7 Melakukan penekanan pada titik *solar plexus***

Selain *solar plexus* penelitian yang dilakukan oleh *Amrita College Of Nursing* menyebutkan bahwa bagian telapak kaki yang lain boleh di pijat saat hamil adalah seperti berikut:

1. Belakang jari jempol
2. Belakang jari kelingking
3. Tulang penghubung jari telunjuk dan jari tengah
4. Celaht antar jari
5. Pergelangan kaki.

Beberapa titik pijat yang harus dihindari selama kehamilan adalah ujung jari kelingking, pergelangan kaki dan bagian dalam telapak kaki.

- r. Gesekkan diatas telapak kaki keseluruhan permukaan kaki secara bolak balik sampai pergelangan kaki.
- s. Selipkan tangan pada salah satu kaki dan getarkan
- t. Regangkan pergelangan kaki, dorong ke atas dan keluar secara bertahap
- u. Ketika gerakan mencapai lutut lepaskan tekanan dan luncurkan Kembali ke pergelangan kaki. Ulangi 3 kali di salah satu betis kemudian pindah ke lainnya.
- v. Ayunkan pergelangan kaki ke Achilles tendon dan otot gastrocnemius.
- w. Gunakan gerakan melingkar disekitar lutut, betis dan turun ke pergelangan kaki.
- x. Ulangi urutan massage dengan kaki yang satunya.
- y. Handuk lembab untuk menyelimuti kaki. Gunakan handuk lembab pada kedua kaki untuk mengompres kaki, mulai dari lutut hingga telapak kaki.



**Gambar 10.8 Mengompres kaki**

- z. Gunakan handuk untuk menyerap kelebihan minyak setelah tindakan massage

Perawatan ini diakhiri dengan pendinginan untuk masing-masing kaki. Menggunakan air biasa (tidak panas/dingin) sampai kaki benar-benar merasa rileks.

### **5. Indikasi Foot Massage**

- a. Pasien penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
- b. Pasien stroke ringan
- c. Pasien dengan reumatik
- d. Ibu postnatal untuk melancarkan ASI.

### **6. Kontraindikasi foot massage**

Tekanan dan gesekan harus dihindari pada luka dan memar serta pada kondisi kulit seperti ruam, luka bakar, dan sengatan matahari. Gerakan menekan di sekitar keseleo pergelangan kaki dan cedera tulang lainnya harus di batasi. Terapis sebaiknya memakai sarung tangan pelindung ketika melakukan foot massage. Tindakan foot massage digunakan untuk membantu menormalkan jaringan tubuh dan organ, oleh karena itu hal-hal yang menjadi kontraindikasi harus dihindari sehingga tidak menyebabkan potensi bahaya ke daerah tubuh yang lain.

### **7. Gejala yang harus di waspadai**

Terdapat beberapa gejala yang harus di waspadai pada saat melakukan pemijatan atau setelah pemijatan diantaranya:

- a. Muncul bintik kemerahan di kaki
- b. Bengkak
- c. Bagian kaki bawah terasa hangat

Gejala-gejala ini harus segera di tangani apalagi jika ibu memiliki Riwayat pembekuan darah.

### **8. Persiapan sebelum foot massage**

Foot massage pada otot-otot besar pada kaki dapat memperlancar sirkulasi darah dan saluran getah bening serta membantu mencegah varises. Tekanan pada otot secara bertahap dapat mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Foot massage akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan system keseimbangan dan membantu relaksasi.

Hal-hal yang harus dilakukan sebelum melakukan foot massage adalah sebagai berikut:(Ainun & Leini, 2021)

a) Menyediakan tempat yang nyaman

Lingkungan tempat massage harus membuat suasana rileks dan nyaman, terapis harus memperhatikan suhu ruangan yang tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin, penerangan yang cukup, permukaan tempat massage yang rata dan nyaman jika di perlukan gunakan karpet dengan busa karet agar menambah suasana nyaman pada klien.

b) Menyeimbangkan diri

Keterangan dan kenyamanan diri adalah hal yang penting jika ingin memberikan pijatan yang baik. Kenakan pakaian yang tidak membatasi gerak saat memijat, rileks diri dengan meletakkan kedua tangan di bawah pusat dan rasakan hangat tangan masuk memasuki daerah pusat kemudian bekalah mata perlahan-lahan.

c) *Effleurage*

Effleurage adalah Gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan saat memulai dan mengakhiri massage Gerakan ini bertujuan untuk meratakan minyak untuk massage dan menghangatkan otot agar lebih rileks.

d) Massage pada klien

Setelah persiapan diatas dilakukan maka klien telah siap untuk dilakukan massage. Massage ini dilakukan dengan posisi berbaring dan menutup tubuh klien dengan handuk kecuali pada kaki.

### C. Simpulan

Penerapan terapi foot massage banyak memberikan manfaat dan efektif dalam mengurangi bengkak kaki fisiologis pada ibu hamil yang belum mendapatkan pengobatan apapun. Selain itu dapat mengurangi tingkat rasa nyeri. Dengan memberikan foot massage pada ektremitas bawah ibu hamil, diharapkan terjadi pergerakan cairan pada daerah yang mengalami edema. Foot massage mampu memperbaiki kerja darah dalam proses pengangkutan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga dapat mengurangi edema dan melancarkan sirkulasi cairan dalam tubuh. Foot massage merupakan salah satu terapi pengobatan secara non farmakologis sebagai komplementer dan alternatif dinilai dapat digunakan sebagai salah satu jenis terapi non farmakologis yang bahkan dapat menjadi alternatif pilihan untuk penanganan nyeri post SC. Terapi massage sendiri merupakan pilihan yang memberikan teknik relaksasi dan paling mudah dilakukan dan juga sederhana dapat dilakukan oleh pasien sendiri atau dengan meminta bantuan dari orang lain, dengan melakukan foot massage ini dapat memberikan manfaat untuk melancarkan aliran darah, membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi rasa sakit atau nyeri dan mempercepat pemulihan sakit. Berdasarkan hasil penelitian memberikan bukti bahwa foot massage dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan relaksasi pada tubuh pasien hal ini dibuktikan dalam respon subjektif pasien yang mengatakan bahwa selama 2 kali dilakukan penerapan foot massage pasien merasakan lebih tenang, lebih rileks dan mudah mengantuk.

## D. Referensi

- Ainun, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(September), 328–336.
- Ismiati, I., & Rejeki, S. (2023). Terapi foot massage menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea. *Ners Muda*, 4(3), 330–335.
- Maulina, W. (2019). *Foot Massage*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nurhalimah, S. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 227–231. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1152>
- Pebriyantina, D. S. (2023). Pengaruh foot massage terhadap derajat edema pada ibu hamil tm iii di wilayah kerja puskesmas cijagang kabupaten cianjur. 0001.
- Widi Lestari, T. E., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2017). Literatur Review: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Wangon, Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3739>
- Widiastini, N. L., Armini, N. W., Gusti, N., & Sriasih, K. (2022). Literature Review : Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 204–211.
- Wulandari, S. (2021). *Pengaruh Foot Massage Therapy Terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Cesaria Di Ruang Enim 2 Rsmh Palembang*. Universitas Sriwijaya.

# BAB XI

## KONSEP TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEHAMILAN

Novia Sari, S.ST., M.Tr.Keb.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Setelah spermatozoa dan ovum saling membuahi, prosesnya disebut nidasi atau implantasi, dan hasilnya adalah kehamilan. Kehamilan biasanya berlangsung selama 40 minggu, atau sekitar 10 bulan, atau 9 bulan jika diukur dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi menggunakan kalender internasional. Setiap trimester kehamilan berlangsung selama beberapa minggu yang berbeda: trimester pertama, yang dikenal sebagai trimester pertama, berlangsung selama dua belas minggu, trimester kedua berlangsung selama tiga belas minggu, dan trimester ketiga berlangsung selama empat belas minggu (Sarwono Prawirohardjo, 2018:31).

Awal mula kehamilan atau pada timester I kehamilan terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, maka akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu misalnya mual muntah, keletihan, dan pembesaran pada payudara. Hal ini akan memicu perubahan psikologi seperti berikut ini (Siwi, 2017):

- a. Ibu untuk membenci kehamilan, merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan.
- b. Mencari tahu secara aktif apakah memang benar-benar hamil dengan memperhatikan perubahan pada tubuhnya dan sering kali memberitahukan orang lain apa yang dirasakannya.
- c. Hasrat melakukan seks berbeda-beda pada setiap wanita.
- d. Sedangkan bagi suami sebagai calon ayah akan timbul kebanggaan, tetapi bercampur keprihatinan akan kesiapan untuk mencari nafkah bagi keluarga.

Trimester kedua biasanya ibu merasa sehat dan sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi, serta rasa tidak nyaman akibat kehamilan sudah mulai berkurang. Perut ibu pun belum terlalu besar sehingga belum dirasakan

ibu sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan dapat dimulai menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini pula ibu dapat merakan gerakan janinnya dan ibu mulai merasakan kehadirannya bayinya sebagai seseorang diluar dirinya dan dirinya sendiri. Banyak ibu yang merasakan terlepas dari rasa kecemasan dan tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan merasakan meningkatnya libido.

Perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III antara lain:

- a. Sakit punggung disebabkan karena meningkatnya beban berat yang anda bawa yaitu bayi dalam kandungan.
- b. Pernapasan. Pada kehamilan 33 – 36 minggu banyak ibu hamil yang susah bernafas. Ini karen atekanan bayi yang berada di bawah diafragma menekan paru ibu, tapi setelah kepala bayi yang sudah turun kerongga panggul ini biasanya pada 2 – 3 minggu sebelum persalinan maka akan merasa lega dan bernafas lebih mudah.
- c. Sering buang air kecil, pembesaran rahim, penerunan bayi ke PAP membuat tekanan pada kandung kemih ibu.
- d. Kontraksi perut, brackton-hicks kontraksi palsu berupa rasa sakit yang ringan, tidak teratur dan kadang hilang bila duduk atau istirahat.
- e. Cairan vagina, peningkatan cairan vagina selama kehamilan adalah normal. Cairan biasanya jernih, pada awal kehamilan biasanya agak kental dan pada persalinan lebih cair

Wanita hamil mengalami berbagai gejala fisik dan mental akibat lonjakan kadar estrogen dan progesteron dalam aliran darah. Gejala seperti mual, muntah, lesu, frekuensi buang air kecil meningkat, dan payudara membesar sering terjadi selama kehamilan. Di sisi lain, ibu hamil seringkali mengalami berbagai macam emosi, antara lain kekhawatiran, kesedihan, dan kecemasan (Siwi, 2017:79).

Pendekatan farmasi dan non-farmakologis telah dikembangkan untuk meringankan beberapa perubahan psikologis dan fisiologis yang dilaporkan oleh wanita hamil. Obat-obatan yang digunakan dalam pengobatan farmakologis seringkali berpotensi menimbulkan ketergantungan. Terapi psikologis dan komplementer merupakan contoh pendekatan nonfarmakologis (Mafudiah, Khayati and Susanti, 2022).

Untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, terapi komplementer digunakan bersamaan dengan terapi lain dan bukan sebagai pengganti terapi medis. Peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penghindaran atau pengurangan gejala, serta pengendalian dan penyembuhan penyakit merupakan tujuan terapi komplementer. Meskipun tidak disarankan, pengobatan alternatif seperti aromaterapi, citra terpandu, terapi musik, meditasi, pernapasan dalam, akupresur, dan teknik relaksasi menjadi lebih mudah diakses (Sari *et al.*, 2023)

Kesehatan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang semuanya dapat ditingkatkan melalui latihan mental yang merupakan salah satu bentuk terapi komplementer. Beberapa pusat kebugaran bahkan memasukkan praktik ini ke dalam program mereka. Program pendidikan persalinan kini dapat mengambil pendekatan yang lebih holistik berkat pengakuan luas akan manfaat pengobatan komplementer dalam meringankan tantangan fisik dan mental yang dialami ibu hamil (Indirawaty, Rahman and Khaerunnisa, 2018).

## B. Pembahasan

### 1. Pengertian Terapi Komplementer

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan terapi sebagai "usaha memulihkan kesehatan orang yang sakit", termasuk pengobatan terhadap penyakitnya. Ketika dua hal saling melengkapi, itu ideal. Sesuai dengan nilai-nilai dan hukum kesehatan Indonesia, pengobatan komplementer berupaya untuk melengkapi pengobatan medis konvensional dan masuk akal. Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan peraturan yang menguraikan standar praktik pengobatan komplementer.

Obat herbal di Indonesia misalnya, lebih tergolong obat tradisional dibandingkan obat komplementer karena menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obat tersebut merupakan obat nonkonvensional yang tidak berasal dari negara tersebut. Ketika kita berbicara tentang pengobatan tradisional suatu negara, kita berbicara tentang pengobatan yang telah ada sejak lama dan diwariskan dari generasi ke generasi.

Sebagai alternatif atau pelengkap perawatan medis tradisional, atau bersamaan dengan itu, terapi komplementer adalah cara untuk mengatasi masalah kesehatan. Obat herbal, misalnya, dianggap sebagai pengobatan komplementer di Singapura meskipun berasal dari Indonesia karena

dianggap sebagai obat non-konvensional menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Obat herbal dianggap sebagai obat tradisional di Indonesia. Pengobatan yang dimaksud adalah yang disebut pengobatan tradisional dan dilakukan secara terus menerus di suatu negara.

Istilah "terapi komplementer" mengacu pada bagian dari praktik medis konvensional yang berakar pada pengobatan tradisional namun kini didukung oleh penjelasan berbasis bukti yang didasarkan pada ilmu biomedis dan biokultural. Ketika perawatan medis konvensional dilengkapi dengan praktik alternatif, istilah "terapi komplementer" digunakan. Pendekatan komplementer menggabungkan praktik pengobatan tradisional ke dalam layanan kesehatan kontemporer. Bahasa dan praktik ini adalah contoh terapi modalitas layanan kesehatan ortodoks (Crips and Taylor, 2021).

## 2. Sejarah Terapi Komplementer

Terdapat kebutuhan yang signifikan di Indonesia akan terapi komplementer untuk melengkapi atau bahkan menggantikan perawatan medis tradisional. Ketika pasien di Indonesia menolak pilihan pengobatan konvensional, pengobatan komplementer semakin banyak digunakan sebagai terapi tambahan atau pengganti di sejumlah rumah sakit. Baik pasien maupun dokternya dapat merekomendasikan terapi komplementer ini untuk pengobatan lebih lanjut.

Mengintegrasikan pengobatan komplementer dan konvensional berpotensi meningkatkan hasil pengobatan. Praktisi pengobatan komplementer Indonesia menawarkan berbagai layanan kepada ibu hamil, antara lain terapi musik, yoga, hipnosis, teknik relaksasi, aromaterapi, hidroterapi, konseling nutrisi, akupunktur, pijat, akupresur, serta dzikir dan doa.

Penelitian menunjukkan bahwa 40% penduduk Indonesia menggunakan pengobatan tradisional pada tahun 2010, dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya, menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS). Ini termasuk pengobatan komplementer dan alternatif juga.

### **3. Tujuan Terapi Komplementer Dalam Kehamilan**

Dalam terapi komplementer, tujuan dari rangkaian layanan kesehatan konvensional adalah sebagai berikut :

- a. Untuk menjamin pemberian pelayanan medis konvensional yang aman dan efektif melalui penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif.
- b. Memasukkan layanan kesehatan tradisional ke dalam terapi komplementer akan lebih mudah dengan dokumen ini sebagai referensi bagi pemerintah federal, pemerintah negara bagian, komunitas, fasilitas layanan kesehatan, dan praktisi kesehatan tradisional.
- c. Pemerintah pusat, pemerintah negara bagian, dan organisasi nirlaba terkait secara bertahap akan menerapkan pembinaan dan pengawasan.

Tujuan terapi komplementer adalah untuk meningkatkan mekanisme pertahanan tubuh, khususnya sistem imun, sehingga tubuh dapat pulih dengan sendirinya dari penyakit. Pasalnya, secara teknis, tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri jika diberikan lingkungan yang tepat, istirahat yang cukup, dan pola makan yang seimbang.

Agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri ketika sakit, terapi komplementer berfungsi memperkuat sistem imun dan pertahanan tubuh. Tubuh kita mampu menyembuhkan dirinya sendiri jika diberi cukup waktu dan makanan, dan kita hanya perlu memperhatikan sinyalnya. perawatan yang baik, menyeluruh, dan tepat (Prasetyaningati and Rosyidah, 2019). Melalui terapi komplementer dalam kehamilan, maka keluhan ketidaknyamanan dikarenakan perubahan hormon dapat teratasi sehingga ibu hamil akan merasa rileks dan nyaman dengan kehamilannya. Dengan demikian, ibu hamil akan mampu beradaptasi dengan baik secara fisiologis maupun psikologis, yang mana akan berpengaruh dengan kesejahteraan janin di dalam kandungan.

### **4. Dasar Hukum Terapi Komplementer Dalam Kehamilan**

Adapun dasar hukum dan aspek legal terapi komplementer dalam kehamilan adalah sebagai berikut:

- a. UU Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan.
  - 1) Pasal I angka 16: Pelayanan kesehatan tradisional, yang meliputi pelayanan dan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan dan cara-cara yang berdasarkan pengamatan secara empiris, pengalaman turun-temurun, dan sesuai dengan norma-norma masyarakat.
  - 2) Pasal 48 tentang pelayanan kesehatan tradisional.
  - 3) Bab III Pasal 59 sampai pasal 61 tentang pelayanan kesehatan tradisional (UU RI No 36 Tahun 2009, 2009).
- b. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no. 15/Menkes/PER/VII/2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer (Permenkes RI No 15 Tahun 2018, 2018).
- c. Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 1109/menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif difasilitas pelayanan kesehatan (Permenkes RI No 1109/Menkes/Per/IX/2007, 2007).
- d. Keputusan Menteri Kesehatan RI nomor 120/menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik (Kepmenkes No120/Menkes/SKII/2008, 2008).
- e. Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 1076/menkes/SK/2003 tentang terapi pengobatan secara tradisional (Kemenkes RI No 1076/Menkes/SK/VII/2023, 2023).
- f. Keputusan Direktur jenderal bina pelayanan medik, nomor HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan cara pengobatan komplementer alternatif yang dapat di integrasikan di fasilitas pelayanan Kesehatan (Handayani *et al.*, 2021)

## 5. Klasifikasi Terapi Komplementer Dalam Kehamilan

Menurut *National Center for Complementary Alternative Medicine* (NCCAM) mengklasifikasikan sistem layanan dan terapi yang berbeda menjadi lima kelompok (Handayani *et al.*, 2021) yaitu:

- a. Mind-body therapy
- b. Mind-body therapy ialah pemberian intervensi dengan menggunakan berbagai pendekatan untuk meningkatkan kapasitas kognitif, yang berdampak pada gejala fisiologis dan fungsi tubuh; ini mungkin

- termasuk, namun tidak terbatas pada, yoga, imajinasi terbimbing, terapi musik, doa, penjurnalan, biofeedback, humor, tai chi, terapi seni, dan *biofeedback*.
- c. Alternatif sistem pelayanan
  - d. Pengobatan Tradisional China, Ayurveda, pengobatan penduduk asli Amerika (NAM), cundarismo, homeopati, naturopati, dan sistem layanan biomedis non-Barat lainnya adalah contoh sistem layanan alternatif.
  - e. Terapi biologis
  - f. Terapi biologis mengacu pada praktik biologis alami dan produknya, seperti makanan dan herbal.
  - g. Terapi manipulatif dan sistem tubuh.
  - h. Metode seperti hidroterapi, berbagai bentuk pijatan, rolfing, terapi cahaya dan warna, serta perawatan chiropraktik semuanya termasuk dalam kategori terapi berbasis gerakan dan manipulasi ini.
  - i. Terapi energi.
  - j. Sentuhan terapeutik, reiki, qi gong eksternal, magnet, dan energi biofield adalah contoh terapi energi yang berkonsentrasi pada sistem energi internal pasien atau memanfaatkan sumber energi eksternal. Klasifikasi biofield dan bioelektromagnetik sering kali menggabungkan lima jenis berbeda menjadi satu istilah umum

Berikut jenis layanan *Complementary Alternative Medicine* (CAM) yang diakui Kementerian Kesehatan RI (Permenkes RI No 1109/Menkes/Per/IX/2007, 2007) adalah sebagai berikut:

- a. Intervensi yang melibatkan tubuh dan pikiran, seperti yoga, hipnosis, meditasi, penyembuhan spiritual, dan doa.
- b. Pelayanan yang diberikan pengobatan alternatif antara lain aromaterapi, naturopati, homeopati, akupunktur, dan ayurveda.
- c. Perawatan kiropraktik, sentuhan terapeutik, tuina, shiatsu, osteopati, dan pijat adalah contoh teknik penyembuhan manual.
- d. terapi farmasi dan biologi, seperti gurah dan jamu.
- e. Diet makronutrien dan diet mikronutrien adalah dua jenis diet dan nutrisi yang digunakan dalam pencegahan dan pengobatan.
- f. Teknik tambahan untuk diagnosis dan pengobatan termasuk EEC, terapi hiperbarik, dan terapi ozon.

Kementerian Kesehatan telah menetapkan ada tiga jenis teknik pengobatan komplementer yang dapat dimasukkan ke dalam layanan konvensional di Indonesia. Teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut, dan dapat diterapkan pada layanan konvensional :

- a. Akupunktur medik yang dilakukan oleh dokter umum berdasarkan kompetensinya. Teknik dari china diyakini sangat efektif sebagai analgesik dan pengobatan masalah medis tertentu. Ini membangun komunikasi seluler dengan mengaktifkan berbagai molekul sinyal. Endorfin, yang dilepaskan ke aliran darah, merupakan salah satu jenis pelepasan molekuler dan memiliki banyak fungsi di dalam tubuh.
- b. Terapi hiperbarik Sebagai bagian dari terapi hiperbarik, pasien hanya menghirup oksigen murni sambil ditempatkan di ruangan dengan tekanan udara dua hingga tiga kali lebih tinggi dari atmosfer sekitarnya. Sebagai tindakan pencegahan terhadap kerusakan telinga akibat tekanan udara yang tinggi, pasien diperbolehkan makan, minum, dan membaca selama menjalani perawatan.
- c. Terapi herbal medik obat alami yang digunakan dalam praktek kedokteran dapat berupa fitofarmaka atau jamu terstandar yang digunakan dalam penelitian dan pelayanan. Untuk memastikan keamanan dan kemanjurannya, jamu terstandar telah menjalani uji praklinis pada model hewan atau lini sel.

Tidak ada cara untuk membandingkan kemanjuran ketiga cabang pengobatan komplementer dalam mengobati penyakit dan kondisi yang berbeda karena masing-masing cabang memiliki pendekatan dan tujuan yang unik. Misalnya saja salah satu fungsi terapi herbal adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Pengobatan dengan akupunktur dapat meringankan berbagai gejala, termasuk namun tidak terbatas pada: nyeri umum, penurunan kekebalan tubuh, masalah pencernaan (mual, muntah, sembelit), dan kelelahan fisik.

Pengobatan pengobatan alternatif yang banyak dicari. Metode pengobatan komplementer dan alternatif yang saat ini populer antara lain :

a. Akupunktur

Akupunktur adalah suatu bentuk pengobatan tradisional Tiongkok yang melibatkan penusukan jarum yang sangat tipis ke titik anatomi tertentu untuk meningkatkan efek terapeutik. Prinsip dasar akupunktur adalah gagasan bahwa titik-titik tertentu pada tubuh berhubungan dengan penyakit tertentu, dan dengan memberikan tekanan pada titik-titik ini, penyakit yang bersangkutan dapat diatasi. Karena akupunktur dapat mengembalikan tingkat energi tubuh menjadi harmonis, akupunktur merupakan pilihan tepat bagi mereka yang menderita mual, vertigo, muntah, nyeri kronis (seperti sakit kepala, nyeri pinggang, atau pengapuran sendi lutut), atau bahkan gejala kanker. . Keluhan mual, muntah, pusing, nyeri punggung, dan nyeri akibat kontraksi rahim dapat diatasi dengan penggunaan akupunktur sebagai pengobatan tambahan pada ibu hamil.

b. Kiropraktik

Sistem kerangka adalah salah satu area di mana perawatan chiropraktik berfokus pada pemulihan atau perbaikan. Nyeri pada punggung, leher, dan lengan dapat diatasi dengan perawatan chiropraktik dengan menyelaraskan kembali tulang-tulang pada tubuh.

c. Terapi medan magnet

Terapi energi yang memanfaatkan sifat magnet suatu benda dikenal sebagai terapi medan magnet. Banyak orang mengira magnet karena energi yang dikandungnya dapat meringankan berbagai masalah kesehatan, termasuk asam urat dan stroke.

d. Terapi energi

Tujuan utama terapi energi adalah untuk meningkatkan kesehatan secara umum dengan menyeimbangkan kembali medan energi tubuh melalui penerapan berbagai bentuk energi.

e. Reiki

Reiki adalah teknik penyembuhan alternatif yang menggunakan medan energi tubuh secara maksimal, sehingga memungkinkan waktu pemulihan lebih cepat. Idenya adalah ketika Anda bahagia, tenang, dan rileks, proses penyembuhan alami tubuh Anda bisa terjadi lebih cepat. Memberikan tekanan lembut atau meletakkan tangan Anda pada area tubuh tertentu adalah cara terapi Reiki diberikan.

f. Sentuhan terapeutik

Untuk mempraktikkan sentuhan terapeutik atau penyembuhan, seseorang harus belajar memanfaatkan potensi penuh dari sentuhan fisik. Dengan mengalihkan energi tubuh dengan cara tertentu, sentuhan terapeutik dapat meringankan rasa sakit dan menyembuhkan beberapa penyakit.

Sebagai alternatif terhadap obat-obatan yang digunakan dalam pengobatan non-tradisional, terapi komplementer memanfaatkan berbagai macam obat-obatan selain metode pengobatan. Ada tiga kelompok utama yang mencakup berbagai obat herbal yang diperdagangkan :

a. Ayurveda

Mempraktikkan ayurveda, sistem pengobatan yang berasal dari India lebih dari 2.000 tahun yang lalu, dapat membantu mewujudkan keharmonisan pada fisik, mental, dan spiritual seseorang. Bahan utama dalam Ayurveda adalah tanaman yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk pengobatan penyakit, pengurangan rasa sakit, dan kesejahteraan umum.

b. Tradisional

Banyak orang, khususnya di negara-negara Barat, beralih ke ramuan tradisional seperti cranberry, minyak peppermint, kamomil, dan St. John's wort untuk mengatasi masalah kesehatan tertentu. Misalnya, kamomil dikenal dapat meredakan sakit perut, cranberry dapat menyembuhkan ISK, St. John's wort dapat meredakan depresi, dan minyak pepermin dapat meredakan sakit perut. Menghirup aromaterapi tanaman tradisional adalah pilihan lain.

c. Obat tiongkok

Berbagai bentuk pengobatan alternatif yang memanfaatkan bahan-bahan alami untuk memulihkan kesehatan tubuh merupakan pengobatan tradisional Tiongkok. Dua bahan yang paling sering digunakan adalah ginseng dan gingko. Pengobatan tradisional Tiongkok tidak berfokus pada penyembuhan penyakit individu, namun lebih pada meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan melalui keseimbangan sistem tubuh.

Produk pengobatan komplementer dan alternatif (CAM), meskipun memiliki reputasi alami, tetap harus digunakan dengan hati-hati karena potensi reaksi obat yang merugikan, terutama pada wanita hamil. Penting bagi para ibu untuk mencari nasihat medis sebelum menggunakan pengobatan herbal untuk memastikan keamanannya bagi bayinya.

#### Metode Terapi Komplementer

- a. Hipnoterapi, meditasi dan visualisasi;
- b. Teknik – teknik relaksasi;
- c. Terapi polaritas atau reiki;
- d. Homeopati, naturopati;
- e. Tanaman obat herbal;
- f. Chiropractic;
- g. Pijat refleksi;
- h. Akupuntur;
- i. Yoga.

#### C. Simpulan

Masyarakat telah menerima terapi komplementer sebagai alternatif pengobatan tradisional karena berbagai alasan, termasuk interaksi obat dan tingkat kesembuhan, pertimbangan biaya, keinginan untuk perawatan individual, meminimalisir penggunaan obat farmakologi dan keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup. Peraturan perundang-undangan mengatur legalitas pelayanan kesehatan terapi komplementer. Permintaan masyarakat akan terapi komplementer sangat tinggi, dan bahkan ibu hamil pun menggunakannya untuk meringankan ketidaknyamanan dan keluhan selama kehamilan.

## D. Referensi

- Crips and Taylor (2021) *Potter and Perry's Fundamental of Nursing*. Australia: Mosby A Hartcourt Health Science Company.
- Handayani, R. et al. (2021) *terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*. Kediri: Eureka Media Aksara.
- Indirawaty, Rahman and Khaerunnisa (2018) 'Studi Komparasi Terapi Komplementer Yoga dan Terapi Modalitas Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Mengendalikan Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Khusus Provinsi Sulawesi Selatan', *The Indonesian Journal of Health Science*, 1(1), pp. 28–34.
- Kemenkes RI No 1076/Menkes/SK/VII/2023 (2023) 'Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional'.
- Kepmenkes No120/Menkes/SKII/2008 (2008) 'Standar Pelayanan Medik Hiperbarik'.
- Mafudiah, L., Khayati, Y. N. and Susanti, R. (2022) 'Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan', 1(2), pp. 1022–1028.
- Permenkes RI No 1109/Menkes/Per/IX/2007 (2007) 'Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas pelayanan Kesehatan'.
- Permenkes RI No 15 Tahun 2018 (2018) 'penyelenggaraan Pelayanan kesehatan Tradisional Komplementer'.
- Prasetyaningati, D. and Rosyidah (2019) *Modul Pembelajaran Komplementer*. Icme Press.
- Sari, M. R. et al. (2023) *Kebidanan Komplementer*. Pekanbaru: Eureka Media Aksara.
- Sarwono Prawirohardjo (2018) *Ilmu Kebidanan*. Ed-4. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Siwi, W. E. (2017) *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. 2nd edn. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- UU RI No 36 Tahun 2009 (2009) 'Kesehatan'.

# BAB XII

## FOOD NUTRITION DALAM KEHAMILAN

Endras Amirta Hanum, S.ST.Keb., M.Tr.Keb.

### A. Pendahuluan/Prolog

Kehamilan adalah masa paling kritis dalam siklus hidup seorang wanita. Selama kehamilan, seorang wanita tidak hanya memelihara dirinya sendiri, tetapi juga dirinya sendiri dan anaknya yang ada di dalam kandungan. Ibu hamil membutuhkan setidaknya 400 kkal kalori. Peningkatan kebutuhan setidaknya 15% dikonsumsi dalam kehidupan normal atau sehari-hari. Persyaratannya adalah 40 g janin dan 60 g ibu. Wanita hamil harus memperhatikan jumlah makanan yang mereka makan. Tidak hanya memenuhi makanan dan minuman, tetapi juga mengandung nilai gizi yang lengkap dan seimbang. Kegagalan memenuhi zat gizi selama kehamilan mengakibatkan malnutrisi yang dikenal sebagai KEK (kekurangan energi kalori), dengan akibat yang merugikan dari pertumbuhan janin yang tidak sempurna dan cacat janin (Ahmed et al., 2021)

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan gizi ibu hamil. Gizi ibu adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah banyak untuk memenuhi gizi diri ibu dan perkembangan janin yang terdapat pada ibu. Kebutuhan pangan harus ditentukan tidak hanya berdasarkan porsi yang dikonsumsi, tetapi juga kualitas zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator status gizi masyarakat. Malnutrisi terjadi ketika makanan yang diterima ibu hamil dari makanan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Kehamilan menyebabkan peningkatan metabolisme energi. Oleh karena itu, kebutuhan energi dan nutrisi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan nutrisi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pembesaran organ rahim, dan perubahan komposisi dan metabolisme ibu. Oleh karena itu, kekurangan nutrisi tertentu yang dibutuhkan selama kehamilan dapat mencegah janin tumbuh secara sempurna (Sartika et al., 2021). Perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu selama kehamilan. Jika status kesehatan dan

gizi ibu hamil baik, maka kesehatan ibu dan janin juga baik. Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang cukup. Kebutuhan nutrisi tersebut diperlukan seorang ibu hamil agar dapat memberikan nutrisi yang baik bagi janinnya untuk pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, hal ini dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi ibu. Nutrisi yang cukup selama kehamilan mencegah malnutrisi ibu. Jika terus berlanjut, dapat mempengaruhi perkembangan janin dan menyebabkan berat badan lahir rendah dan obesitas (Al-Naseem et al., 2021).

Status gizi wanita tidak hanya memengaruhi kesehatannya, tetapi juga hasil kehamilan dan kesehatan janin-neonatusnya. Dokter dan penyedia layanan kesehatan lainnya perlu menyadari kebutuhan gizi selama kehamilan, karena kebutuhan tersebut berbeda secara signifikan dibandingkan dengan populasi yang tidak hamil. Lebih jauh, pendekatan individual terhadap konseling gizi yang mempertimbangkan akses wanita terhadap makanan, status sosial ekonomi, pilihan makanan ras-etnis dan budaya, dan indeks massa tubuh (IMT) direkomendasikan. Selain itu, banyak rekomendasi yang ditujukan untuk kehamilan tanpa komplikasi, sehingga penyesuaian perlu dilakukan ketika komplikasi, seperti diabetes gestasional, muncul. Seorang ahli gizi atau ahli diet terdaftar dapat membantu memfasilitasi konseling dan intervensi diet. Adaptasi fisiologis ibu serta kebutuhan makronutrien dan mikronutrien selama kehamilan dan menyusui akan ditinjau. Diskusi lain tentang topik ini akan mencakup kehamilan ganda, obesitas pada kehamilan, kehamilan setelah operasi bariatrik, diet khusus, dan paparan umum selama kehamilan. (Priya Rajan, 2016)

Gizi ibu selama kehamilan dalam hal ini memengaruhi pertumbuhan dan metabolisme plasenta dan janin, menjadi perhatian utama para wanita, pasangan mereka, dan profesional perawatan kesehatan mereka. Di negara-negara berkembang, kekurangan gizi ibu merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap hasil kehamilan yang buruk. Sebaliknya, dengan meningkatnya prevalensi pola makan berkalori tinggi dan masalah kelebihan berat badan dan obesitas yang diakibatkannya di negara-negara maju, dampak situasi kelebihan gizi ini terhadap hasil kehamilan disorot sebagai faktor yang berkontribusi terhadap hasil metabolisme yang buruk pada keturunan di kemudian hari. Lebih jauh, meskipun asupan makanan yang rendah atau berlebihan *itu sendiri* merupakan aspek penting dari perkembangan kehamilan, peran spesifik yang dimainkan plasenta dalam metabolisme nutrisi

dan pasokan nutrisi secara keseluruhan ke janin dalam situasi kekurangan gizi, kelebihan gizi, atau komposisi makanan yang buruk masih belum didefinisikan dengan baik. Baik epidemiologi maupun penelitian hewan kini menyoroti bahwa kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan komposisi makanan berdampak negatif pada pertumbuhan fetoplasenta dan pola metabolisme, yang memiliki efek metabolisme yang buruk di kemudian hari bagi keturunannya.(Morrison & Regnault, 2016)

Asupan nutrisi ibu yang buruk setelah periode perikonsepsi selama kehamilan juga dapat berdampak negatif pada lintasan pertumbuhan genetik janin dan dapat mengakibatkan pembatasan pertumbuhan janin.(Cuervo et al., 2014). M enjelaskan dampak kekurangan gizi ibu pada vaskularitas jaringan pemindah nutrisi selama berbagai tahap kehamilan. Selain pasokan nutrisi ibu, efektivitas plasenta dalam mengangkut nutrisi dan oksigen ke janin penting dalam menentukan pertumbuhan janin. Berbagai adaptasi terhadap perkembangan plasenta terjadi ketika janin mengalami pembatasan pertumbuhan dan ini dijelaskan oleh (Zhang et al., 2015).

## B. Pembahasan

### 1. Nutrisi Pra Konsepsi

Status gizi memengaruhi infertilitas pada pasangan. Pola makan yang baik, yaitu mengatur asupan makan dan aktivitas yang baik membantu orang tua untuk mempersiapkan kehamilan. Defisiensi beberapa zat gizi seperti vitamin D, calcium, zink, asam folat dan antioksidan juga berpengaruh pada kesuburan. Defisiensi vitamin D pada Wanita menyebabkan gangguan hormone sedangkan pada pria menyebabkan rendahnya level testosterone dan kualitas sperma. Kalsium berfungsi untuk spermatogenesis. Zink, asam folat dan antioksidan berhubungan dengan Kesehatan sperma. Pola makan sehat dengan jenis makanan beragam, merupakan faktor utama kesuburan pada Wanita. Bagi ibu yang berencana hamil perlu meningkatkan asupan buah, sayur, makanan tinggi asam folat dan vitamin D, selain itu perlu membatasi asupan gula dan asam lemak trans. Antioksidan dalam jumlah tepat dapat mengurangi pencemaran lingkungan, pada kesuburan, namun jika berlebihan dapat menurunkan kesuburan (BykowskaDerda et al., 2020).

Pola makan yang baik tiga tahun sebelum kehamilan dengan asupan tinggi sayur, buah, kacang-kacangan, dan ikan serta rendah daging merah

serta olahannya dikaitkan dengan menurunnya risiko diabetes gestasional, hipertensi kehamilan dan kelahiran prematur (Stephenson, 2018). Bagi pria untuk meningkatkan kesuburan dengan konsumsi serat cukup, kurangi bahan makanan dengan indeks glikemik tinggi, konsumsi lebih banyak sumber protein nabati, konsumsi multivitamin setiap hari dan cukup aktivitas fisik. 31 Paparan olahan alkohol dan asap rokok terbukti memengaruhi perkembangan janin di awal kehamilan. Wanita berisiko kemungkinan memasuki kehamilan dengan kadar merkuri yang beracun yang tinggi dalam tubuh. Konsumsi kafein hingga saat ini masih menjadi perdebatan. Apakah dapat mengakibatkan keguguran. Beberapa literatur mengatakan konsumsi > 200 mg/hari masih aman untuk dikonsumsi.

## 2. Nutrisi Kehamilan

Pemenuhan asupan gizi bagi ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi asupan gizi ibu hamil antara lain faktor pengetahuan. Masih banyak ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah tentang gizi seimbang selama masa kehamilan, bahkan masih banyak ibu hamil yang mempunyai pendapat yang salah tentang jumlah asupan gizi yang harus diperoleh, misalnya pendapat yang menyatakan bahwa ibu hamil tidak boleh terlalu banyak mengonsumsi makanan karena dapat membuat janin terlalu besar sehingga menyulitkan proses persalinan (Afrilia, 2017). Perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi selama hamil. Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Perempuan sering tidak menyadari pentingnya gizi mereka sendiri. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan saat kehamilan. Materi yang diberikan pada program kelas ibu hamil salah satunya tentang perawatan kehamilan, terutama dalam penyiapan dan pemenuhan gizi masa hamil Kementerian Kesehatan RI, 2011 dalam (Ekayanthi & Suryani, 2019). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan

memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Seorang ibu hamil harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang buah hati. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, di mana seorang ibu akan "makan untuk dua orang". Namun lebih dari itu, ibu hamil memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Mardiana Ramdan & Novitriani, 2020).

Berbagai penelitian telah mengungkapkan bahwa malnutrisi yang terjadi pada awal kehamilan mempengaruhi perkembangan dan kapasitas embrio untuk bertahan hidup. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), terhambatnya pertumbuhan otak janin dan bayi lahir pendek. Melalui pola makan yang baik benar selain kebutuhan gizi bagi ibu terpenuhi, kebutuhan gizi bagi janin juga terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan normal sesuai dengan usia kehamilan. Masalah yang sering ditemui oleh ibu hamil adalah kesulitan makan dikarenakan terdapatnya mual dan muntah. Indeks massa tubuh ibu hamil pada 90 responden rata-rata adalah 23,89 (Kg/m<sup>2</sup>) dengan nilai minimum 16,51(Kg/m<sup>2</sup>) dan nilai maksimum 40,89 (Kp/m<sup>2</sup>). Pada awal kehamilan, asupan energi rata-rata perhari sudah cukup tinggi dengan komposisi nutrien sumber energi dari karbohidrat 66%, lemak 32% dan protein 12%. Indeks massa tubuh, massa lemak dan air tubuh total (ATT) berhubungan sangat bermakna dengan kenaikan berat badan ibu selama hamil (Zuhairini et al., 2016). Asupan gizi pada ibu hamil memang sangat penting dan tidak boleh diabaikan karena itu bisa menunjang kesehatan mereka dan mendukung tumbuh kembang janin dalam kandungan. Gizi seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia.

Kekurangan gizi akan menyebabkan gagalnya pertumbuhan, perkembangan, menurunkan produktivitas kerja serta akan berakibat pada mortalitas dan morbiditas (Hidayah et al., 2020).

### **3. Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil**

#### a. Pengeluaran Kalori

Asupan kalori harus meningkat sekitar 300 kkal/hari selama kehamilan. Nilai ini diperoleh dari perkiraan 80.000 kkal yang dibutuhkan untuk mendukung kehamilan cukup bulan dan tidak hanya memperhitungkan peningkatan metabolisme ibu dan janin tetapi juga pertumbuhan janin dan plasenta. Membagi biaya energi kotor dengan durasi kehamilan rata-rata (250 hari setelah bulan pertama) menghasilkan perkiraan 300 kkal/hari untuk seluruh kehamilan. Namun, kebutuhan energi secara umum sama dengan wanita yang tidak hamil pada trimester pertama dan kemudian meningkat pada trimester kedua, diperkirakan sebesar 340 kkal dan 452 kkal per hari pada trimester kedua dan ketiga. Lebih jauh lagi, kebutuhan energi bervariasi secara signifikan tergantung pada usia wanita, BMI, dan tingkat aktivitas. Oleh karena itu, asupan kalori harus disesuaikan berdasarkan faktor-faktor ini.

#### b. Makronutrisi

Asupan protein yang direkomendasikan selama kehamilan adalah 60g/hari, yang merupakan peningkatan dari 46g/hari pada saat tidak hamil. Dengan kata lain, peningkatan ini mencerminkan perubahan menjadi 1,1g protein/kg/hari selama kehamilan dari 0,8g protein/kg/hari pada saat tidak hamil. Karbohidrat harus mencakup 45-64% kalori harian dan ini termasuk sekitar 6-9 porsi biji-bijian utuh setiap hari. Total asupan lemak harus mencakup 20-35% kalori harian, sama seperti wanita yang tidak hamil.

#### c. Mikronutrisi

Rekomendasi asupan mikronutrien harian untuk wanita hamil ditentukan oleh data "Recommended Dietary Allowances" atau RDA. Secara umum, RDA ini merujuk pada tingkat asupan nutrisi esensial yang dinilai oleh Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine (IOM) cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diketahui dari hampir semua orang sehat. RDA telah dimodifikasi untuk wanita hamil.

Menunjukkan tunjangan diet untuk sebagian besar vitamin dan mineral selama kehamilan dan ditinjau lebih rinci di bawah ini.(Pitkin, 2007)

**Tabel 12.1 Angka Kecukupan Gizi Harian yang Direkomendasikan bagi Ibu Hamil dan Menyusui**

| Gizi                                      | Tidak hamil | Hamil * | Laktasi *  |
|---|-------------|---------|------------|
| Vitamin A ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ )   | 700         | 770     | tahun 1300 |
| Vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ )   | 5           | 15      | 15         |
| Vitamin E (mg/hari)                       | 15          | 15      | 19         |
| Vitamin K ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ )   | 90          | 90      | 90         |
| Folat ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ )       | 400         | 600     | 500        |
| Niasin (mg/hari)                          | 14          | 18      | 17         |
| Riboflavin (mg/hari)                      | 1.1         | 1.4     | 1.6        |
| Tiamin (mg/hari)                          | 1.1         | 1.4     | 1.4        |
| Vitamin B6 ( mg/hari)                     | 1.3         | 1.9     | 2          |
| Vitamin B12 ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ ) | 2.4         | 2.6     | 2.8        |
| Vitamin C (mg/hari)                       | 75          | 85      | 120        |
| Kalsium (mg/hari)                         | 1.000       | 1.000   | 1.000      |
| Zat besi (mg/hari)                        | 18          | 27      | 9          |
| Fosfor (mg/hari)                          | 700         | 700     | 700        |
| Selenium ( $\mu\text{g}/\text{hari}$ )    | 55          | 60      | 70         |
| Seng (mg/hari)                            | 8           | 11      | 12         |

\* Berlaku untuk wanita >18 tahun

Data dari Otten JJ, Pitzi Hellwig J, Meyers LD, Editor. Asupan referensi makanan. Panduan penting untuk kebutuhan nutrisi. Washington, DC: National Academies Press; 2006.

Multivitamin prenatal harian umumnya dianjurkan sebelum pembuahan dan selama kehamilan. Menggambarkan komposisi khas vitamin prenatal. Perbedaan penting dibandingkan dengan multivitamin lain adalah dosis asam folat, yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan sel yang cepat, replikasi sel, pembelahan sel, dan sintesis nukleotida untuk perkembangan janin dan plasenta. Meskipun ada data yang mendukung suplementasi asam folat dan zat besi tambahan selama kehamilan, tidak ada bukti berkualitas tinggi

yang menunjukkan bahwa semua wanita memerlukan peningkatan kadar nutrisi dalam vitamin prenatal.

**Tabel 12.2 Komposisi khas mikronutrien dalam vitamin prenatal**

| Komponen                | Jumlah                                    | % Angka Kecukupan Gizi<br>Harian (AKG) untuk<br>Ibu Hamil dan Menyusui |
|-------------------------|---|--|
| Vitamin A               | 4.000 IU sebagai beta karoten             | 50%  |
| Vitamin D <sub>3</sub>  | 400 IU sebagai Cholecalciferol            | 100%   |
| Vitamin E               | 11 IU sebagai dl-Alpha Tocopheryl acetate | 37%  |
| Asam folat              | 800 mikrogram                             | 100%   |
| Niasin                  | 18 mg sebagai niacinamide                 | 90%  |
| Riboflavin              | 1,7 mg sebagai tiamin mononitrat          | 85%  |
| Tiamin                  | 1,5mg                                     | 88%  |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | 2,6 mg sebagai piridoksin hidroklorida    | 104%   |
| Vitamin B <sub>12</sub> | 4 µg sebagai sianokobalamin               | 50%  |
| Vitamin C               | 100 mg sebagai asam askorbat              | 167%   |
| Kalsium                 | 150 mg sebagai kalsium karbonat           | 12%  |
| Besi                    | 27 mg sebagai ferrous fumarate            | 150%   |
| Seng                    | 25 mg sebagai seng oksida                 | 167%   |

Asam folat adalah bentuk sintetis dari vitamin B yang terdapat secara alami, folat. Asam folat adalah bentuk yang digunakan dalam sebagian besar suplemen vitamin dan fortifikasi makanan. Sebagaimana diamanatkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan, makanan yang umumnya difortifikasi meliputi roti,ereal, dan pasta. Sumber makanan yang kaya folat adalah buah jeruk, sayuran berdaun hijau tua, kacang-kacangan, dan hati. Kebutuhan folat meningkat selama kehamilan akibat pembelahan sel yang cepat terkait dengan pertumbuhan janin. Khususnya, suplemen asam folat (400-800µg setiap hari) yang dikonsumsi sebelum pembuahan dapat mengurangi risiko cacat tabung saraf pada janin. (Pitkin, 2007)

Sejak diamanatkan oleh FDA, kadar folat dalam darah telah meningkat dan cacat tabung saraf telah menurun. Untuk mengurangi risiko cacat tabung saraf pada keturunannya, wanita dianjurkan untuk mengonsumsi asam folat dari makanan atau suplemen yang difortifikasi setiap hari selain mengonsumsi makanan yang kaya akan sumber folat. Wanita dengan riwayat cacat tabung saraf pada kehamilan sebelumnya harus mengonsumsi dosis asam folat yang lebih tinggi (4mg) setiap hari untuk kehamilan berikutnya. Kekurangan folat telah dikaitkan dengan anemia megaloblastik pada kehamilan, meskipun tidak dikaitkan dengan hasil kehamilan lainnya seperti kelahiran prematur atau lahir mati.(Lassi et al., 2013)

Suplemen zat besi secara rutin direkomendasikan selama kehamilan karena kebutuhan zat besi hampir dua kali lipat selama kehamilan. Vitamin prenatal standar mengandung 27 mg zat besi elemental. Suplemen vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi, sedangkan susu dan teh dapat menghambat suplementasi zat besi. Wanita dengan defisiensi zat besi, yang didefinisikan sebagai kadar feritin <15 µg/L, dapat meningkatkan hemoglobin mereka sebesar 2 g/dL selama periode satu bulan dengan penggantian zat besi elemental sebanyak 60-120 mg setiap hari. Efek samping umum zat besi, seperti sakit perut, sembelit, mual, dan muntah sering kali menjadi alasan mengapa wanita tidak patuh terhadap suplementasi zat besi. Makanan kaya zat besi meliputi daging merah, babi, ikan, dan telur.

Vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak yang terutama ditemukan dalam susu atau jus yang difortifikasi; sumber alami termasuk telur dan ikan seperti salmon. Kulit juga memproduksi vitamin D saat terkena sinar matahari. Terlepas dari sumbernya – konsumsi oral vs. penyerapan kulit – pemrosesan lebih lanjut di hati dan kemudian ginjal diperlukan untuk membuat bentuk aktif, 1,25-dihidroksivitamin D, yang meningkatkan penyerapan kalsium dari usus dan dengan demikian memungkinkan mineralisasi dan pertumbuhan tulang yang tepat. Kekurangan vitamin D umum terjadi selama kehamilan, terutama pada kelompok berisiko tinggi seperti vegetarian, wanita yang tinggal di iklim dingin, dan wanita etnis minoritas dengan kulit lebih gelap. Kekurangan vitamin D yang parah telah dikaitkan dengan rakhitis dan patah tulang bawaan, tetapi ini lebih jarang terjadi di Amerika Serikat.

Sementara kadar Vitamin D dapat diukur melalui kadar serum 25-hidroksi vitamin D, kadar optimal selama kehamilan belum ditetapkan. Lebih jauh, tidak ada cukup bukti untuk merekomendasikan skrining semua wanita hamil untuk kekurangan vitamin D. Bila defisiensi vitamin D ditemukan selama kehamilan, maka dapat diberikan suplemen (1000-2000 IU per hari). Selain itu, suplementasi vitamin D rutin selama kehamilan untuk mencegah preeklamsia juga tidak (Committee on Obstetric Practice, 2011)

Vitamin A sangat penting untuk diferensiasi dan proliferasi sel serta perkembangan tulang belakang, jantung, mata, dan telinga. Keturunan dari ibu dengan kekurangan vitamin A, yang jarang terjadi di Amerika Serikat, memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi, yang mungkin terkait dengan penurunan fungsi kekebalan tubuh. Meskipun sebagian besar zat gizi mikro memiliki batas keamanan yang luas dengan sedikit perhatian terhadap efek teratogenik, vitamin A merupakan satu pengecualian. Dosis Vitamin A yang berlebihan ( $>10.000$  IU/hari) telah dikaitkan dengan cacat lahir kranial-fasial (wajah, langit-langit, telinga) dan jantung. Suplemen maksimal selama kehamilan adalah 8000 IU/hari. Bentuk retinol dari Vitamin A yang dikaitkan dengan efek teratogenik, bukan versi karotenoid yang ditemukan dalam sumber makanan seperti wortel.(Lassi et al., 2013)

Penelitian mengenai risiko dan manfaat mengonsumsi ikan selama kehamilan sering kali tampak saling bertentangan. Hal ini sebagian disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar ikan mengandung manfaat dan risiko yang saling bersaing dalam bentuk asam lemak omega-3 dan merkuri. Asam lemak omega-3 sangat penting untuk perkembangan otak janin dan telah dikaitkan dengan peningkatan penglihatan pada bayi prematur, serta kesehatan kardiovaskular yang lebih baik di kemudian hari. Namun, kadar merkuri yang lebih tinggi pada anak-anak telah dikaitkan dengan defisit dalam memori, pembelajaran, dan perilaku. Idealnya, wanita hamil akan mengonsumsi ikan-ikan yang rendah merkuri dan tinggi asam lemak omega-3 seperti salmon, sarden, dan ikan teri. Ikan yang mengandung banyak merkuri seperti ikan hiu, ikan todak, ikan tilefish, dan ikan tenggiri raja harus dihindari. Situs web Badan Pengawas Obat dan Makanan Federal (FDA) dan Badan Perlindungan Lingkungan (EPA) menyediakan informasi

mengenai ikan lokal dan kandungan merkurinya. Data yang tersedia menunjukkan bahwa suplemen minyak ikan tidak memberikan manfaat kesehatan yang sama seperti mengonsumsi ikan itu sendiri. Ikan yang Harus Dihindari Selama Kehamilan dan Menyusui yaitu ikan Hiu, Ikan Todak, ikan Tile dan ikan Tengiri Raja.

#### 4. Pemeriksaan Laboratorium

Perubahan fisiologis selama kehamilan mengubah rentang normal beberapa nilai laboratorium. Baik massa sel darah merah total maupun volume plasma meningkat, tetapi volume plasma meningkat lebih besar sehingga mengakibatkan hemodilusi dan anemia selama kehamilan. Akibatnya, hemoglobin <10,5 g/dl atau hematokrit <32% dianggap anemia selama trimester kedua ([Tabel 1](#)). Protein total serum dan albumin juga menurun sekitar 30% dibandingkan dengan nilai saat tidak hamil.<sup>3</sup> Selain itu, karena estrogen meningkatkan produksi protein tertentu di hati, terjadi pengikatan protein yang lebih besar dari kortikosteroid, steroid seks, hormon tiroid, dan vitamin D selama kehamilan, sehingga menghasilkan kadar bebas yang lebih rendah.

**Tabel 12.3 Anemia pada masa kehamilan**

| Trimester                             | Hemoglobin (gr/dl) | Hematokrit (%) |
|---------------------------------------|--------------------|----------------|
| Pertama                               | <11.0              | <33            |
| Kedua                                 | <10.5              | <32            |
| Ketiga                                | <11.0              | <33            |
| Nilai normal untuk wanita tidak hamil | 12.1 sampai 15.1   | 37-48%         |

#### 5. Kenaikan Berat Badan Saat Hamil

Kehamilan secara tradisional dianggap sebagai waktu untuk menambah berat badan, bukan mengurangi berat badan. Penambahan berat badan wajib selama kehamilan adalah sekitar 8 kg yang mencakup janin, plasenta, volume cairan ketuban, dan adaptasi terhadap jaringan ibu (misalnya, rahim, payudara, volume darah). Penambahan berat badan kurang dari jumlah ini menyiratkan bahwa simpanan lemak dan protein ibu yang ada akan dimobilisasi untuk mendukung kehamilan. Perubahan metabolismik pada wanita yang kehilangan berat badan selama kehamilan tidak dijelaskan dengan baik, tetapi ketonemia, peningkatan ekskresi

nitrogen urin, dan penurunan produksi asam amino glukoneogenik terjadi setelah periode puasa selama kehamilan. Kehamilan sering dianggap sebagai waktu "kelaparan yang dipercepat" karena peningkatan resistensi insulin, dengan peningkatan risiko terjadinya ketonuria dan ketonemia. Perubahan fisiologis ini penting untuk dipertimbangkan dalam pengaturan penurunan berat badan selama kehamilan karena ketonemia atau ketonuria ibu selanjutnya dapat dikaitkan dengan pertumbuhan janin yang tidak normal atau perkembangan neurokognitif di kemudian hari.

BMI wanita sebelum hamil menentukan jumlah total kenaikan berat badan dan tingkat kenaikan berat badan selama kehamilan. Sebagai catatan, pedoman penambahan berat badan gestasional yang diterbitkan IOM pada tahun 2009 berbeda dari rekomendasi awal mereka tahun 1990, yaitu bahwa wanita dengan BMI sebelum kehamilan  $\geq 30\text{kg/m}^2$  harus menambah berat badan sebanyak 5-9 kg atau 11-20 pon selama kehamilan. Wanita yang kelebihan berat badan atau obesitas memiliki rentang yang lebih rendah untuk penambahan berat badan gestasional total yang direkomendasikan dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal, namun  $>50\%$  dari semua wanita melebihi rekomendasi penambahan berat badan gestasional. Pedoman IOM tahun 2009 juga merekomendasikan bahwa wanita harus hamil dengan berat badan normal sehingga mencapai hasil maternal dan neonatal yang optimal. Satu studi menemukan bahwa wanita yang menambah berat badan dalam rentang yang sesuai untuk BMI mereka selama kehamilan memiliki lebih sedikit hasil perinatal yang merugikan daripada mereka yang bertambah berat badannya di atas ambang batas yang dijelaskan.

**Tabel 12.4 Rekomendasi penambahan berat badan selama kehamilan**

| <b>BMI sebelum kehamilan</b>                                | <b>Total kenaikan berat badan pada saat lahir</b> | <b>Tingkat kenaikan berat badan pada trimester ke-2 dan ke-3 : Rata-rata (kisaran)</b> |
|---|---|--|
| Berat badan kurang ( $<18,5 \text{ kg/m}^2$ )               | 12,5-18 kg<br>28-40 pon.                          | 0,51 (0,44-0,58) kg/minggu<br>1 (1-1,3) lbs./minggu                                    |
| Berat badan normal ( $18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$ )    | 11,5-16 kg<br>25-35 pon.                          | 0,42 (0,35-0,50) kg/minggu<br>1 (0,8-1) lbs./minggu                                    |
| Kelebihan berat badan ( $25,0\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$ ) | 7-11,5 kg<br>15-25 pon.                           | 0,28 (0,23-0,33) kg/minggu<br>0,6 (0,5-0,7) lbs./minggu                                |
| Obesitas ( $\geq 30,0 \text{ kg/m}^2$ )                     | 5-9 kg<br>11-20 pon.                              | 0,22 (0,17-0,27) kg/minggu<br>0,5 (0,4-0,6) lbs./minggu                                |

Data dari Institute of Medicine. Kenaikan berat badan selama kehamilan: mengkaji ulang pedoman. Washington, DC: Institute of Medicine; 2009.

Organisasi Kesehatan Dunia dan Institut Kesehatan Nasional mendefinisikan berat badan normal sebagai BMI  $18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$ , kelebihan berat badan sebagai BMI  $25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$ , dan obesitas sebagai BMI  $30 \text{ kg/m}^2$  atau lebih. Obesitas selanjutnya dikategorikan oleh BMI menjadi Kelas I ( $30\text{-}34,9 \text{ kg/m}^2$ ), Kelas II ( $35\text{-}39,9 \text{ kg/m}^2$ ), dan Kelas III atau obesitas ekstrem ( $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ ). Tren berat badan dewasa selama beberapa dekade terakhir menyoroti meningkatnya peran obesitas dalam kesehatan wanita; 31,8% wanita usia reproduksi (20-39 tahun) mengalami obesitas pada tahun 2011-2012. Wanita dengan BMI pra-kehamilan yang lebih tinggi memiliki risiko lebih besar untuk hasil perinatal yang buruk. Ini termasuk komplikasi ibu seperti diabetes gestasional, hipertensi terkait kehamilan, dan kelahiran caesar serta efek buruk pada janin seperti cacat lahir, lahir mati, dan pertumbuhan janin abnormal. Oleh karena itu, penurunan berat badan sebelum kehamilan sangat dianjurkan untuk mengurangi risiko komplikasi ini.

Tabel 12.5 Risiko Obesitas pada Kehamilan

| <b>Selama masa kehamilan</b> | <b>Selama Persalinan &amp; Melahirkan</b>                       | <b>Komplikasi pascapersalinan</b> |
|------------------------------|---|-----------------------------------|
| Keguguran spontan            | Pemantauan janin yang sulit                                     | Perdarahan pascapersalinan        |
| Cacat lahir                  | Persalinan caesar   | Infeksi luka                      |
| Keterbatasan USG             | Penurunan keberhasilan persalinan normal setelah operasi caesar | Obesitas pada keturunan           |
| Diabetes gestasional         | Anestesi yang sulit   |                                   |
| Penyakit hipertensi          |   |                                   |
| Kelahiran mati               |   |                                   |
| Kelainan pertumbuhan janin   |   |                                   |

Pedoman untuk penanganan obesitas selama kehamilan berbeda-beda di tiap negara; praktik yang didukung oleh Kongres Dokter Kandungan dan Ginekolog Amerika tercantum di bawah ini:

- a. Rekomendasi penambahan berat badan saat kehamilan harus disesuaikan dengan BMI pada kunjungan prenatal pertama dan berdasarkan pedoman IOM 2009 (11-20 pon).
- b. Disarankan untuk melakukan skrining awal untuk intoleransi glukosa (diabetes gestasional atau diabetes yang nyata). Jika hasil skrining diabetes awal negatif, skrining diabetes ulang umumnya dilakukan pada usia kehamilan 24–28 minggu.
- c. Intervensi perilaku yang menggunakan perubahan pada pola makan dan olahraga dapat meningkatkan penurunan berat badan pascapersalinan dibandingkan dengan olahraga saja.

Terkait intervensi perilaku kesehatan, studi acak dan non-acak tentang intervensi untuk meningkatkan pertambahan berat badan gestasional yang optimal menekankan kombinasi konseling diet, pemantauan berat badan, dan program olahraga. Meskipun beberapa studi menunjukkan penurunan pertambahan berat badan gestasional pada wanita dengan obesitas setelah terpapar intervensi perilaku kesehatan, mayoritas tidak menemukan manfaat. Misalnya, dalam satu studi yang melibatkan wanita yang diacak untuk menjalani diet indeks glikemik rendah, mayoritas wanita dengan obesitas melampaui target pertambahan berat badan gestasional

tanpa memandang kelompok studi (57% kontrol vs. 60% intervensi,  $p=0,8$ ). Ketika hasil beberapa studi diperiksa secara kumulatif dalam meta-analisis, intervensi untuk wanita yang kelebihan berat badan atau obesitas terbukti memiliki pengaruh sedang atau tidak sama sekali terhadap pertambahan berat badan gestasional atau hasil perinatal lainnya.<sup>40 - 44</sup> Penelitian lebih lanjut diindikasikan untuk menentukan cara meningkatkan kepatuhan terhadap pedoman pertambahan berat badan gestasional dengan intervensi perilaku kesehatan. Kekhawatiran lain adalah pengaruh obesitas ibu terhadap berat badan anak, yang mengakibatkan penyebaran siklus obesitas. Kemungkinan besar pengaruh lingkungan dan epigenetik, bukan hanya mekanisme genetik, berperan dalam epidemi obesitas. Beberapa teori menunjukkan bahwa nutrisi dalam kandungan dapat memengaruhi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit metabolismik lainnya di kemudian hari pada keturunannya.<sup>45,46</sup> Seiring dengan terus berkembangnya penelitian ini, dokter harus mempertimbangkan bahwa nutrisi ibu selama kehamilan dapat berdampak seumur hidup bagi keturunannya.

### C. Simpulan

Status gizi seorang wanita selama kehamilan dan menyusui tidak hanya penting bagi kesehatannya, tetapi juga bagi generasi mendatang. Sementara ahli gizi atau ahli diet terdaftar dapat membantu memfasilitasi konseling dan intervensi diet, dokter juga perlu menyadari kebutuhan gizi selama kehamilan, karena kebutuhan tersebut sangat berbeda dibandingkan dengan populasi yang tidak hamil. Lebih jauh, pendekatan individual terhadap konseling gizi yang mempertimbangkan status gizi dan indeks massa tubuh wanita direkomendasikan.

## D. Referensi

- Ahmed, R. H., Yussuf, A. A., Ali, A. A., Iyow, S. N., Abdulahi, M., Mohamed, L. M., & Mohamud, M. H. T. (2021). Anemia among pregnant women in internally displaced camps in Mogadishu, Somalia: a cross-sectional study on prevalence, severity and associated risk factors. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04269-4>
- Al-Naseem, A., Sallam, A., Choudhury, S., & Thachil, J. (2021). Iron deficiency without anaemia: A diagnosis that matters. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 21(2), 107–113. <https://doi.org/10.7861/CLINMED.2020-0582>
- Colón-Ramos, U., Racette, S. B., Ganiban, J., Nguyen, T. G., Kocak, M., Carroll, K. N., Völgyi, E., & Tylavsky, F. A. (2015). Association between dietary patterns during pregnancy and birth size measures in a diverse population in southern us. *Nutrients*, 7(2), 1318–1332. <https://doi.org/10.3390/nu7021318>
- Committee on Obstetric Practice, T. A. C. of O. and G. (2011). Vitamin D: screening and supplementation during pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 118(1), 197–198.
- Cuervo, M., Sayon-Orea, C., Santiago, S., & Martínez, J. A. (2014). Dietary and health profiles of spanish women in preconception, pregnancy and lactation. *Nutrients*, 6(10), 4434–4451. <https://doi.org/10.3390/nu6104434>
- Davis, M. A., Macko, A. R., Steyn, L. V., Anderson, M. J., & Limesand, S. W. (2015). Fetal adrenal demedullation lowers circulating norepinephrine and attenuates growth restriction but not reduction of endocrine cell mass in an ovine model of intrauterine growth restriction. *Nutrients*, 7(1), 500–516. <https://doi.org/10.3390/nu7010500>
- Humphrey, J. H., West, K. P., & Sommer, A. (1992). Vitamin A deficiency and attributable mortality among under-5-year-olds. *Bulletin of the World Health Organization*, 70(2), 225–232.
- Lassi, Z. S., Salam, R. A., Haider, B. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Folic acid supplementation during pregnancy for maternal health and pregnancy outcomes. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006896.pub2>

- Morrison, J. L., & Regnault, T. R. H. (2016). Nutrition in pregnancy: Optimising maternal diet and fetal adaptations to altered nutrient supply. *Nutrients*, 8(6), 3–7. <https://doi.org/10.3390/nu8060342>
- Padhee, M., Zhang, S., Lie, S., Wang, K. C., Botting, K. J., Caroline McMillen, I., MacLaughlin, S. M., & Morrison, J. L. (2015). The periconceptional environment and cardiovascular disease: Does in vitro embryo culture and transfer influence cardiovascular development and health? *Nutrients*, 7(3), 1378–1425. <https://doi.org/10.3390/nu7031378>
- Pitkin, R. M. (2007). Folate and neural tube defects. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(1), 285–288. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.1.285s>
- Priya Rajan, M. (2016). Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan*, 1(1), 21–61. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.004.Nutrition>
- Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesti, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254662>
- Zhang, S., Regnault, T. R. H., Barker, P. L., Botting, K. J., McMillen, I. C., McMillan, C. M., Roberts, C. T., & Morrison, J. L. (2015). Placental adaptations in growth restriction. *Nutrients*, 7(1), 360–389. <https://doi.org/10.3390/nu7010360>
- Zheng, J., Xiao, X., Zhang, Q., Mao, L., Yu, M., & Xu, J. (2015). The placental microbiome varies in association with low birth weight in full-term neonates. *Nutrients*, 7(8), 6924–6937. <https://doi.org/10.3390/nu7085315>
- Zohdi, V., Lim, K., Pearson, J. T., & Jane Black, M. (2015). Developmental programming of cardiovascular disease following intrauterine growth restriction: Findings utilising a rat model of maternal protein restriction. *Nutrients*, 7(1), 119–152. <https://doi.org/10.3390/nu7010119>



# BAB XIII

## TERAPI MUSIK UNTUK KEHAMILAN

Bd. Erni Hernawati, S.S.T., M.Keb., M.M., Ph.D.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Ibu hamil sering mengalami beberapa masalah psikologis menjelang persalinan, yang dapat mengganggu proses persalinan. Salah satu bentuk gangguan psikologis yang timbul selama tahap ini adalah munculnya rasa cemas, khawatir, atau depresi, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan ibu selama proses persalinan. Faktor-faktor yang menyebabkan rasa cemas ini termasuk perasaan aman dan nyaman, penemuan jati diri dan persiapan menjadi orang tua, keuangan, dukungan dari keluarga, dan tenaga medis.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya kecemasan dan kurangnya rasa nyaman ibu hamil menjelang persalinan salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah terapi. Tindakan terapi yang biasanya dilakukan dengan hipnoterapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Namun, dalam pelaksanaannya hipnoterapi masih terbilang sulit atau tidak bisa dilakukan sendiri pada ibu hamil (Geraldina, 2017).

Ibu hamil trimester 3 yang sedang menanti proses persalinan, terkadang menimbulkan beberapa gangguan psikologis yang dapat mengganggu proses persalinan. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi terjadinya gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya kecemasan dan kurangnya rasa nyaman ibu hamil menjelang persalinan salah satunya adalah dengan terapi musik klasik. Terapi musik klasik dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dan memberikan rasa nyaman. Terapi ini dilakukan dengan memutarkan berbagai macam musik klasik pada ibu hamil.

Musik klasik akan membantu pertumbuhan otak janin dengan baik dan cepat bagi ibu hamil. Musik klasik juga dapat meredakan stres, membuat ibu dan janin lebih rileks, dan bahkan dapat mengurangi rasa cemas selama proses kelahiran. Ibu hamil yang melakukan terapi musik klasik selama

kehamilannya akan memiliki bayi yang lebih baik dan lebih cepat daripada bayi ibu yang tidak melakukannya.

Improvisasi dalam mendengarkan musik dapat menonaktifkan amigdala, yang dapat menurunkan intensitas keadaan emosional negatif terkait stres dan gairah psikofisiologis. Hal ini pada gilirannya telah terbukti membangkitkan perasaan senang dan bahagia (Koelsch, 2016). Kognitif perilaku sebagai salah satu variabel juga memperhitungkan bahwa musik dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian, mengalihkan perhatian dari peristiwa yang membuat stres ke sesuatu yang lebih menyenangkan, yang mengurangi tingkat stres.

Musik dengan tempo yang sama seperti detak jantung manusia dapat memberikan keadaan istirahat bagi tubuh secara maksimal. Disamping itu pemilihan musik klasik sebagai intervensi kecemasan pada ibu hamil didasarkan pada irama yang tenang dan alunan musik yang lembut sehingga mampu memberikan ketenangan bagi ibu hamil. Musik dapat menetralkan emosi negatif, meningkatkan ambang stres, menyelaraskan proses batin, dan membantu pasien mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stres (Situmorang, 2018).

## B. Pembahasan

### 1. Jenis dan Metode Terapi Musik

Menurut Natalia (2013) ada dua jenis terapi musik, yaitu musik instrumental dan musik klasik. Musik instrumental dan musik klasik banyak memiliki kesamaan. Namun, musik klasik dianggap lebih memiliki banyak kegunaan terutama dalam memberikan terapi bagi ibu hamil. Musik Instrumental yaitu musik yang lebih dapat membuat badan, pikiran dan mental menjadi lebih sehat. Sedangkan musik klasik yang terdengar lebih lembut dengan alunan musik yang cenderung lambat, dapat menumbuhkan kenyamanan dan ketenangan, dapat membuat rileks sehingga perasaan gembira akan muncul.

Terdapat dua macam metode terapi musik, yaitu terapi musik aktif dan terapi musik pasif. Yang pertama adalah terapi musik aktif diamana terapi musik ini dilakukan dengan cara. mengajak pasien bernyanyi, belajar main/menggunakan alat musik, menirukan nada-nada sehingga membuat lagu lebih singkat. Kehadiran seorang ahli penting untuk dapat menciptakan interaksi aktif dalam terapi musik ini. Selanjutnya. Metode

terapi musik yang kedua adalah terapi musik pasif. Pada metode ini alunan musik dapat didengarkan dan dihayati oleh pasien tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. Pemilihan jenis musik yang tepat sesuai dengan kebutuhan pasien merupakan hal yang terpenting dalam terapi musik pasif ini.

**Tabel 13.1 Pengaruh musik dalam masa kehamilan**

| <b>Jenis Musik</b>  | <b>Pengaruh Musik dalam masa kehamilan</b>                           |
|---------------------|--|
| <b>Gregorian</b>    | Menciptakan ketenangan dan kedamaian                                 |
| <b>Barok</b>        | Menimbulkan perasaan tenang, stabil dan memunculkan perasaan bahagia |
| <b>Musik klasik</b> | Menciptakan daya konsentrasi, memori dan persepsi ruang berpikir     |
| <b>Romantic</b>     | Menggugah perasaan kasih sayang                                      |

## **2. Pengaruh Musik dalam masa kehamilan**

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik) pengaruh musik yang besar bagi pikiran dan tubuh kita. Contohnya, ketika anda mendengarkan suatu alunan musik (meskipun tanpa lagu), seketika anda bisa merasakan efek dari musik tersebut. Ada musik yang membuat anda gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, semangat, mengingatkan masa lalu dan lain - lain.

Peran musik dalam terapi musik tentunya bukan seperti obat yang dengan segera dapat menghilangkan rasa sakit. Musik tidak hanya bersifat memperbaiki dan mengatasi suatu kekurangan, tetapi juga dapat dijadikan sarana pencegahan. Musik juga dapat menghilangkan rasa sakit. Pada sebagian kelompok, proses terapi difokuskan pada rehabilitas dan peningkatan keterampilan atau peningkatan kemampuan fungsional.

Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal.

Wanita hamil yang tidak stres dan tenang, tentu detak jantungnya

akan lebih teratur. Terapi musik bukan saja memiliki pengaruh positif pada proses kehamilan ibu, namun sangat berpengaruh pada saat persalinannya karena kesesuaian irama yang merdu akan menenangkan janin dan ibu. Hal ini menunjukkan bahwa semua jenis musik seperti musik jazz, pop atau tradisional selama musik tersebut berirama dan mengalun maka dapat memberi efek bagi ibu selama hamil.

Terapi musik pada kehamilan memberikan dampak positif, karena disukai dan dapat menurunkan tingkat kecemasan, memiliki dampak pada mobilitas anak dan memiliki efek pada peningkatan denyut nadi, pernapasan, denyut jantung dan saturasi oksigen. Terapi musik klasik efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. Dalam sebuah penitian didapati hasil bahwa terapi musik klasik efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan p value 0.001 ( $p < 0.05$ ) (Asmara.dkk, 2017).

Berbagai jenis musik dapat digunakan sebagai intervensi dalam menangani kecemasan pada ibu hamil. Namun penggunaan musik klasik sebagai terapi kecemasan ibu hamil lebih direkomendasikan (Permatasari, 2021). Hal ini dikarenakan irama dan tempo musik klasik seperti denyut jantung manusia yakni 60 kali permenit. Musik dengan tempo yang sama seperti detak jantung manusia dapat memberikan keadaan istirahat bagi tubuh secara maksimal. Disamping itu pemilihan musik klasik sebagai intervensi kecemasan pada ibu hamil didasarkan pada irama yang tenang dan alunan musik yang lembut sehingga mampu memberikan ketenangan bagi ibu hamil. Musik dapat menetralkan emosi negatif, meningkatkan ambang stres, menyelaraskan proses batin, dan membantu pasien mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stres (Situmorang, 2018).

Musik yang dapat digunakan (untuk mengurangi kecemasan) yaitu tempo yang lambat, nada tidak terlalu tinggi/ terlalu rendah, volume yang rendah dan berirama, musik dengan arrangement yang sederhana, dan melodi yang stabil. Selama persalinan ibu yang menghadapi rasa nyeri dan kecemasan yang melanda dirinya bercampur aduk, hal ini menimbulkan respon pada sistem saraf simpatik. Respon tersebut dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan mengurangi sirkulasi darah perifer. Jenis musik yang menenangkan dapat mengurangi kadar catecholamine, sehingga dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah.

### **3. Teknik dan Waktu yang Tepat Memberi Terapi Musik**

Musik dapat diperdengarkan dimana saja dan kapan saja, sehingga ibu hamil yang membutuhkan relaksasi dapat lebih mudah mendengarkannya. Janin akan dapat menikmati rangsangan berupa suara yang menenangkan. Terapi musik bagi janin harus dilakukan secara terprogram untuk mencapai hasil yang maksimal yaitu pada usia kehamilan 18-20 minggu, karena pendengaran janin sudah semakin sempurna. Namun ibu hamil diperbolehkan mendengarkan musik sejak trimester pertama untuk mengurangi stres dan mual-muntah (Hayati, 2017).

Dalam mengatur jadwal terapi musik dapat ditentukan waktu terapi yang tepat, boleh pagi, siang, sore, atau malam, hal terpenting adalah konsisten dengan waktu yang sudah dipilih. Pilihlah waktu sesuai kesempatan yang dimiliki secara berkesinambungan dan konsisten, untuk mencapai hasil yang sesuai dengan harapan. Selain waktu ibu, waktu janin juga perlu dipertimbangkan yaitu ketika janin tidak sedang tidur. Pada saat terjaga, janin dapat menyimak rangsangan suara secara aktif sehingga daya ingat janin akan ikut terangsang dan bertambah kuat (Mayangsari, 2024).

### **4. Manfaat Terapi Musik**

Ternyata musik sudah lama masuk ke dalam ranah kesehatan. Menurut penelitian, musik bisa digunakan untuk terapi berbagai penyakit. Penerapan terapi musik di sini bisa berupa mendengarkan musik, bernyanyi, menggerakkan badan sesuai irama musik, meditasi menggunakan irungan musik, hingga memainkan alat-alat musik. Terapi musik sendiri sudah digunakan oleh masyarakat Yunani kuno. Pada waktu itu, musik digunakan untuk menyembuhkan gangguan mental atau kejiwaan.

Ada banyak sekali manfaat terapi musik, menurut para pakar terapi musik memiliki beberapa manfaat utama, yaitu:

#### a. Relaksasi

Mengistirahatkan tubuh dan pikiran adalah manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh

sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

b. Meningkatkan Kecerdasan

Sebuah efek terapi musik yang bisa meningkatkan intelegensi seseorang disebut Efek Mozart. Hal ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California. Penelitian lain juga membuktikan bahwa masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu yang paling tepat untuk menstimulasi otak anak agar menjadi cerdas. Hal ini karena otak anak sedang dalam masa pembentukan, sehingga sangat baik apabila mendapatkan rangsangan yang positif. Ketika seorang ibu yang sedang hamil sering mendengarkan terapi musik, janin di dalam kandungannya juga ikut mendengarkan. Otak janin pun akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat intelegensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik.

c. Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan memori. Sehingga ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka secara otomatis memorinya juga ikut terlatih. Atas dasar inilah terapi musik banyak digunakan di sekolah-sekolah modern di Amerika dan Eropa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Sedangkan di pusat rehabilitasi, terapi musik banyak digunakan untuk menangani masalah kepikunan dan kehilangan ingatan.

d. Kesehatan Jiwa.

Musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, menyembuhkan gangguan psikologis. Pernyataannya itu tentu saja berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan musik sebagai terapi. Sekarang di zaman modern, terapi musik banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

e. Mengurangi Rasa Sakit

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan bagi para penderita nyeri kronis akibat suatu penyakit, terapi musik terbukti membantu mengatasi rasa sakit.

f. Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat di telinga dan otak. Jika organ keseimbangan sehat, maka kerja organ tubuh lainnya juga menjadi lebih seimbang dan lebih sehat.

g. Meningkatkan kekebalan tubuh

Hasil riset mengenai efek dari musik terhadap tubuh manusia dimana mereka menyimpulkan bahwa: Apabila jenis musik yang kita dengar sesuai dan dapat diterima oleh tubuh manusia, maka tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan sejenis hormon (serotonin) yang dapat menimbulkan rasa nikmat dan senang sehingga tubuh akan menjadi lebih kuat (dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh) dan membuat kita menjadi lebih sehat.

### C. Simpulan

Musik yang digunakan sebagai terapi akan sangat bermakna pada masa kehamilan, kelahiran dan awal kehidupan serta dapat mencegah terjadinya gangguan emosional dikemudian hari dan dapat meningkatkan komunikasi antara ibu dan janin. Peran musik dalam terapi tentunya bukan seperti obat yang dengan segera dapat menghilangkan rasa sakit. Musik tidak hanya bersifat memperbaiki dan mengatasi suatu kekurangan, tetapi juga dapat dijadikan sarana pencegahan.

Musik juga dapat menghilangkan rasa sakit, pada sebagian kelompok, proses terapi difokuskan pada rehabilitas dan peningkatan keterampilan atau

peningkatan kemampuan fungsional. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita selalu ber-irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama.

#### D. Referensi

- Afni, R. (2021). Terapi musik klasik pada ibu hamil untuk menurunkan kecemasan menjelang proses persalinan di BPM Hj. Dince Safrina, SST. Prosiding Hang Tuah Pekanbaru
- Asmara, dkk. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. University Research Colloquium, 6, 329–334
- Asmara MS. (2017). " Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan". Jurnal Kesehatan
- Campbell, D (2012). Efek Mozart : Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh, Trans. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Geraldina AM. 2017. "Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?". Jurnal Psikologi vol.125.1 (45:53)
- Hayati F. (2017). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di wilayah pisangan, ciputat timur, tangerang selatan (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).
- Mayangsari, (2024). Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan. CV Pena Persada.
- Permatasari AS, 2021. The Effect Of Mozart ' s Music Therapy On Maternal Anxiety During The First Stage Of The Active Phase. Jurnal Profesi Bidan Indonesia, 23,34–42.
- Situmorang (2018). How amazing music therapy in counseling for millennials. The International Journal of Counseling and Education, 3(2), 73–80.
- Suciati (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Vol 6, No 2, April 2020: 155-160.

# BAB XIV

## HERBAL UNTUK KEHAMILAN

R. Oktaviance. S, SST., M.Kes.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Ernst, 2010). Terapi komplementer disebut juga pengobatan holistik karena bentuk terapinya mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi (Smith, S.F., Duell, D.J., Martin, 2004). Pelayanan kesehatan tradisional komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah(Kemenkes RI, 2018b). Tenaga kesehatan tradisional adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan tradisional serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan tradisional yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan tradisional.

Obat herbal adalah obat yang dibuat dari bahan alam, baik tumbuhan, hewan, atau mineral (Gayatri, 2021). Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Kemenkes RI, 2017). Ramuan obat tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat inert/netral.

Ibu hamil pada umumnya mengalami beberapa keluhan dan ketidaknyamanan selama menjalani kehamilan namun merasa khawatir untuk mengkonsumsi terapi konvensional untuk mengatasi keluhan tersebut. Takut akan efek samping yang ditimbulkan bisa berbahaya pada bayi menjadi salah satu alasan untuk menghindari terapi konvensional dan memilih alternatif lainnya (Barnes et al., 2019b). Terapi komplementer dan Obat Herbal

alternative mendapatkan perhatian dimata masyarakat dan menjadi pilihan untuk mengurangi intervensi medis. Penggunaan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative pada umumnya dilakukan dengan harapan bahwa manfaat yang ditimbulkan mampu menggantikan khasiat obat-obatan konvensional. Selain itu, Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative juga dijadikan pelengkap untuk mendukung kesembuhan pasien. Penggunaan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative bahkan digunakan oleh ibu hamil dan ibu nifas. Layanan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative yang paling sering digunakan adalah penggunaan obat dan tanaman herbal (Birdee et al., 2014).

Penggunaan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative khususnya obat dan tanaman herbal pada ibu hamil dan ibu nifas didasarkan atas keinginan untuk mendapatkan manfaat berdasarkan pengalaman sebelumnya, ketidakpuasan dengan pengobatan konvensional dan mendapatkan pengobatan secara pendekatan holistic, serta adanya kekhawatiran tentang efek samping dari obat-obatan berbahan kimia (Barnes et al., 2019b). Ibu hamil menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak memperoleh pelayanan antenatal yang berkualitas cenderung memanfaatkan pelayanan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative dengan berbagai alasan, diantaranya biaya yang lebih murah dan dipersepsikan lebih aman (Alemu Anteneh et al., 2022). Selain itu Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative dapat digunakan sebagai profilaksis untuk gangguan kronis dan pengobatan psikologis selama periode perinatal (Addis et al., 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa di negara berkembang hampir 80% orang menggunakan terapi komplementer, utamanya untuk mengobati penyakit kronis (Chang, Wallis, & Tiralongo, 2012).

## B. Pembahasan

### 1. Terapi Komplementer dan Herbal

Komplementer adalah bidang ilmu yang menggunakan pengobatan non-konvensional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Ini mencakup tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu penatalaksanaan pasien secara keseluruhan. Mereka diperoleh melalui pendidikan yang baik, aman, dan efektif berbasis ilmu (Kock, 2019).

Herbalisme medis adalah pendekatan pengobatan yang menggunakan tumbuhan obat sebagai agen penyembuhan. Dalam herbalisme medis, tumbuhan obat dipilih dengan cermat berdasarkan pengetahuan tentang sifat-sifat penyembuhan mereka dan efek farmakologis yang dimiliki. Pendekatan ini melibatkan pemilihan dan pengolahan yang tepat, dengan tujuan untuk merawat dan menyembuhkan berbagai kondisi medis. Herbalisme medis, juga dikenal sebagai pengobatan tradisional atau pengobatan herbal, melibatkan penggunaan tumbuhan obat, bahan alami, dan produk turunannya untuk tujuan pengobatan, pencegahan penyakit, dan pemeliharaan kesehatan. Praktik ini mencakup penggunaan tumbuhan secara utuh atau ekstrak tumbuhan, yang dapat diberikan melalui berbagai cara seperti minum, mengoleskan, atau menghirup (WHO, 2014).

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 (Akhiriyanti, 2020).

## 2. Manfaat Terapi Komplementer

Menurut (Aurellia, 2023) beberapa manfaat terapi komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang yaitu:

- a. Mengurangi Stres dan Kecemasan : terapi tambahan seperti yoga, meditasi, dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup.
- b. Meningkatkan Kualitas Tidur : terapi tambahan seperti aromaterapi dan teknik relaksasi dapat membantu tidur lebih baik.
- c. Mengurangi Rasa Sakit : teknik komplementer seperti pijat dan akupunktur dapat membantu mengurangi rasa sakit tubuh.
- d. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh : penggunaan obat herbal dan suplemen nutrisi dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang.
- e. Meningkatkan Kesehatan Mental: seni terapi dan terapi komplementer lainnya dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan

- emosional seseorang.
- f. Meningkatkan Kualitas Hidup : terapi komplementer dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan karena terapi ini memiliki kemampuan untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental.

### **3. Prinsip Dasar Terapi Komplementer**

Menurut Permenkes RI No. 15 Tahun 2018 pelayanan kesehatan tradisional komplementer harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Dapat dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya mengikuti kaidah-kaidah ilmiah bermutu dan digunakan secara rasional dan tidak bertentangan dengan norma agama dan norma yang berlaku dimasyarakat.
- b. Tidak membahayakan kesehatan klien.
- c. Memperhatikan kepentingan terbaik klien.

### **4. Aturan Undang Undang**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 tentang kesehatan terdapat beberapa pasal yang mengatur tentang Pelayanan Kesehatan tradisional yaitu pada pasal 1, 48, 59, 60 dan 61. Pada pasal 1 butir 16 yang disebutkan bahwa "Pelayanan Kesehatan Tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat".

Dalam pasal 48 juga disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu penyelenggaraan upaya kesehatan. Dalam pasal 59 disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi 2 jenis, yaitu Pelayanan Kesehatan Tradisional Keterampilan dan Pelayanan Kesehatan Tradisional Ramuan. Dalam pasal ini juga disebutkan bahwa seluruh jenis Pelayanan Kesehatan Tradisional dibina dan diawasi oleh Pemerintah, agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama.

Dalam pasal 60 dan 61 disebutkan bahwa orang yang melakukan pelayanan kesehatan tradisional harus mengikuti aturan yang telah ditetapkan, dan masyarakat diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk

mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya.

## 5. Pelayanan Kebidanan Komplementer

Terapi komplementer dan alternatif merupakan bagian penting dari praktik kebidanan karena dapat menjadi pengobatan tidak konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, rehabilitasi yang berkualitas tinggi, aman dan efektif. Terapi komplementer merupakan terapi tradisional yang telah diakui dan digunakan sebagai pendamping terapi medis tradisional, aman dan tidak memiliki efek samping, serta merupakan nilai tambah bagi praktik mandiri bidan dalam meningkatkan mutu pelayanan medis (Erry et al., 2014).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hampir 80% orang di negara berkembang menggunakan terapi komplementer untuk mengobati penyakit kronis (Altika & Kasanah, 2021). Sedangkan penggunaan terapi komplementer dari tenaga kesehatan di Indonesia hanya 2,7%. Sementara itu, hanya 2,7% tenaga kesehatan Indonesia yang menggunakan terapi komplementer. Banyak pelayanan tradisional yang masih belum tersedia dari tenaga kesehatan, menurut survei penggunaan terapi komplementer dengan alasan ingin tetap sehat (Mitchell & McClean, 2014).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 mendefinisikan yang disebut dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer sebagai penerapan kesehatan tradisional dengan menggunakan ilmu biomedis dan biokultural dalam interpretasinya, yang manfaat dan keamanannya telah terbukti secara ilmiah (Permenkes RI, 2018).

## 6. Tumbuhan Herbal dalam Pelayanan Kebidanan Komplementer

### a. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe berasal dari Negara Tropis Asia, jahe adalah tanaman tahunan yang banyak digunakan sebagai rempah-rempah di seluruh dunia karena rasa batang akar yang pedas. Jahe akaya akan berbagai komponen termasuk senyawa fenolik, polisakarida, terpene, lipid, dan asam organik. Zat fungsional utama jahe adalah senyawa fenolik

seperti gingerol dan shogaol. Zat tersebut memiliki berbagai sifat biologis untuk antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antikanker, neuroprotektif, antidepresan dan antiemetik. Aktivitas biologis jahe telah digunakan sebagai obat tradisional untuk mual, muntah, gangguan pencernaan, dan mabuk perjalanan. Jahe meredakan mual dan muntah karena efek penghambatan gingerol atau shogaol terhadap reseptor 5-Hydroxytryptamine3 (5-HT3). Gingerol dan shogaol dianggap memiliki efek antiemetic dengan mengikat ke situs pengikatan serotonin melalui aksi pada saluran ion reseptor 5-HT3 kompleks (Choi et al., 2022). Jahe mengandung minyak atsiri berguna untuk menyegarkan dan memblokir refleks muntah, kandungan gingerol pada jahe berfungsi untuk melancarkan darah dan saraf akan bekerja dengan baik, sehingga diharapkan ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan (Kurnia, 2019). Ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual muntah dapat diatasi dengan terapi komplementer dengan bahan yang mudah didapatkan seperti jahe (Yanuaringsih et al., 2020).

Edukasi pemanfaatan jahe sebagai terapi komplementer ibu hamil dalam mengatasi mual muntah dapat menjadi pilihan awal karena mudah didapat, hemat biaya dan sedikit bahkan tidak ada efek sampingnya untuk ibu hamil juga dapat dilakukan sendiri di rumah (R. Y. Harahap, 2022).

Jahe bekerja dengan memblok reseptor serotonin dan menyebabkan efek anti mual muntah pada sistem saraf pusat dan gastrointestinal, minuman jahe untuk ibu hamil bermanfaat untuk mengurangi mual muntah ibu hamil. Keuntungan dari jahe adalah mengandung esensial oilyang menyegarkan dan memblok reflex gag (Siregar et al., 2022). Kandungan gingerol pada jahe dapat melancarkan peredaran darah sehingga saraf bisa bekerja optimal (Simbolon et al., 2022).

**Ekstrak jahe:** Ekstrak jahe dapat digunakan sebagai obat dalam komplementer kebidanan. Proses pembuatan ekstrak jahe melibatkan langkah-langkah berikut:

- 1) Ambil akar jahe segar seukuran ibu jari.
- 2) Kupas dan parut jahe segar tersebut.
- 3) Peras jahe yang telah diparut untuk menghasilkan jus jahe.

- 4) Campur jus jahe dengan air secukupnya.
  - 5) Saring campuran jus jahe dan air tersebut.
  - 6) Konsumsi ekstrak jahe ini sesuai dengan dosis yang direkomendasikan oleh tenaga medis.
- b. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kandungan utama di dalam kunyit terdiri dari minyak atsiri, kurkumin, resin, oleoresin, desmetoksikurkumin, dan bidesmetoksikurkumin, damar, gom, lemak, protein, kalsium, fosfor dan besi. Zat warna kuning (kurkumin) dimanfaatkan sebagai pewarna untuk makanan manusia dan ternak. Kandungan kimia minyak atsiri kunyit terdiri dari ar-tumeron,  $\alpha$  dan  $\beta$ -tumeron, tumerol,  $\alpha$ -atlanton,  $\beta$ -kariofilen, linalol, 1,8 sineol. Kunyit mengandung berbagai senyawa aktif yang memberikan manfaat kesehatan. Senyawa utama yang ditemukan dalam kunyit adalah kurkuminoid, dengan kurkumin sebagai komponen utama. Selain itu, kunyit juga mengandung minyak atsiri, turmeron, dan zingiberen.

Kunyit memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, misalnya sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri dismenore, karena didalam kunyit mengandung curcumin dananthocyanin yang berfungsi untuk membantu melancarkan haid dan mengurangi kram atau nyeri pada perut. Curcumin juga mampu bekerja untuk menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus dan dapat mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi (Laila, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Hidayah (2021) mengenai "Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru", menjelaskan bahwa rebusan asam jawa berkhasiat untuk anti inflamasi, antipiretika, dan analgetika yang dapat menekan hormon prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore. Sejalan dengan penelitian Safitri (2018) bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid, sebelum intervensi nyeri haid skala sedang terjadi 65% setelah intervensi nyeri skala sedang menurun menjadi 35% sisanya 40% tidak nyeri. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit adalah curcumin. Curcumine akan bekerja

dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan curcumenol sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea.

c. Daun Sirih Merah (*Piper crosatum*)

Daun sirih hijau mengandung senyawa fitokimia yaitu flavonoid, minyak atsiri, tannin, alkaloid, saponin dimana kandungan kimia tersebut diduga berpotensi sebagai daya antimikroba. Integritas membrane sel bakteri bisa terganggu oleh aktifitas flavonoid yang bekerja dengan cara membentuk senyawa kompleks terhadap protein extraseluler. Demikian juga dengan alkaloid yang mempunyai kemampuan anti bakteri, adapun mekanisme dengan cara mengganggu komponen penyusun peptidoglikan pada sel bakteri, akibatnya lapisan dinding sel tidak terbentuk secara utuh sehingga berdampak pada kematian sel tersebut (Saraswati et al.,2019).

Kompres daun sirih merah ini dapat membantu mengurangi gejala keputihan. Hasil penelitian Yovita (2016) yang menunjukan bahwa air rebusan daun sirih hijau berpengaruh terhadap penurunan, gejala keputihan pada remaja. Saparinto (2012) juga menyatakan bahwa daun sirih digunakan untuk membasuh vagina dan dapat mengurangi keputihan fisiologis maupun patalogis, daun sirih mengandung karvakol yang bersifat desinfektan dan anti jamur sehingga bisa digunakan sebagai obat antiseptic untuk mengurangi keputihan. Senyawa eugenol pada daun sirih juga dapat mematikan jamur candida albicans yang menyebabkan keputihan, sementara tanin merupakan astrigen yang mengurangi sekresi cairan pada liang vagina.

d. Daun Katuk (*Sauropolis androgynus*)

Daun katuk (*Sauropolis androgynous*) dapat dikenali dari ukurannya yang kecil, berwarna hijau gelap, dan disertai corak keperakan pada bagian tengahnya. Di Indonesia, daun katuk biasa digunakan sebagai bahan masakan, dikonsumsi langsung sebagai menu lalapan, atau dikonsumsi sebagai teh herbal dan suplemen. Sutomo (2019) mengungkapkan bahwa pemberian daun katuk sampai kadar 170

gram/hari dapat meningkatkan produksi susu hingga 45%. Situmorang (2018) mengungkapkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap produksi asi pada ibu nifas dimana dengan memberikan rebusan daun katuk kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 dengan 150 cc dapat meningkatkan produksi ASI.

Daun katuk terbukti mempunyai efek positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa sterol yang bersifat estrogenik. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik (Triananinsi et al., 2020).

Hasil Penelitian Rosdianah dan Irmawati (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Sehingga ekstrak daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui. Eekstrak daun katuk dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ditambah dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi (Rosdianah & Irmawati, 2021).

Pemberian Air Rebusan daun katuk sangatlah berguna untuk peningkatan produksi ASI. Hal ini di lihat dari pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan Air rebusan, Produksi ASI hanya berkisar 30 ml saja. Dan sesudah diberikan Rebusan air daun Katuk produksi ASI menjadi meningkat yang dimana hanya 30 ml sekarang menjadi 60 – 80 ml. hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa (2016).

e. Lavender (*Lavandula angustifolia*)

Lavender mengandung berbagai senyawa kimia yang memberikan manfaat kesehatan dan aroma khasnya. Beberapa kandungan yang terdapat dalam lavender antara lain:

- 1) Senyawa linalool: Senyawa ini memberikan aroma yang khas pada lavender dan memiliki sifat relaksan serta menenangkan.
- 2) Senyawa linalil asetat: Senyawa ini juga memberikan kontribusi pada aroma lavender dan memiliki sifat relaksan.
- 3) Senyawa borneol: Senyawa ini memiliki sifat antiseptik dan dapat memberikan efek menenangkan.
- 4) Senyawa flavonoid: Senyawa ini memiliki sifat antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan sari tumbuhan berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti efek relaksasi, ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu aroma terapi lavender. Aroma terapi lavender memiliki kandungan yang dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Kandungan yang terdapat pada aromaterapi lavender memiliki komponen utama berupa linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi sehingga dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil dan mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Berdasarkan penelitian Susilarini *et al* (2018) ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin dengan *p value* 0,001. Terjadinya penurunan skala nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender karena wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

## 7. Keuntungan Penggunaan Herbal

Keuntungan lain yang didapat dari menggunakan tanaman herbal adalah biaya yang lebih murah, minimnya resiko penggunaan obat tradisional serta khasiat obat tradisional yang dapat langsung dirasakan menjadi alasan ibu untuk tetap menggunakan obat tradisional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa ibu hamil

menggunakan produk dan praktik Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative khususnya obat dan tanaman herbal pada kehamilannya karena dianggap bermanfaat bagi ibu dan janin. Pengobatan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative khususnya dengan menggunakan tanaman herbal dipersepsikan sama amannya dengan pengobatan modern dalam mengobati ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Selain itu, penggunaan Terapi komplementer dan Obat Herbal alternative khususnya khususnya obat dan tanaman herbal mungkin dianggap oleh populasi ini lebih aman atau efektif daripada pengobatan modern dalam mengobati penyakit terkait kehamilan. Kepercayaan menggunakan obat tradisional dan tanaman herbal ini ini didasarkan akan prinsip pengobatan yang alami, tidak beracun dan manjur, adanya perasaan nyaman mengetahui bahwa obat dan tanaman herbal telah digunakan sejak lama (MAKHAPILA et al., 2022).

Selain itu penelitian ini juga menyatakan aspek fisik, mental, spiritual dari kesehatan untuk penggunaan obat herbal hanya sebagai pendukung pengobatan atau alternative pelengkap untuk mengobati keluhan pada masa kehamilan dan masa nifas. Konsep saling melengkapi akan menjadikan perawatan yang dijalani lebih baik. Pengobatan konvensional dan tradisional terhubung dan saling melengkapi (Sarecka-Hujar & Szulc-Musioł, 2022). Ibu dengan usia kehamilan trismester I seringkali mengalami keluhan *morning sickness* dari yang ringan sampai *hyperemesis gravidarum*. Sebagian besar ibu tidak memerlukan pengobatan khusus untuk mengatasi mual muntah yang diderita, sehingga ibu menggunakan tanaman herbal seperti jahe untuk mengatasi masalah yang dialami ibu (Mekuria et al., 2017).

### C. Simpulan

Terapi komplementer adalah terapi yang digunakan bersamaan dengan perawatan medis konvensional yang diresepkan. Terapi alternatif adalah terapi yang digunakan sebagai pengganti pengobatan konvensional. Bicarakan dengan dokter Anda sebelum memulai terapi komplementer atau alternatif untuk mengetahui apakah terapi tersebut aman dan sesuai untuk Anda. Ada kecenderungan yang meningkat untuk beralih ke terapi komplementer untuk mengatasi keluhan dan masalah umum selama kehamilan, persalinan dan kelahiran termasuk mual di pagi hari, persiapan

persalinan, dan nyeri pinggang. Keamanan dan efektivitas banyak terapi pelengkap seperti homeopati, naturopati, dan pelatihan biofeedback belum diketahui dengan baik.

Ramuan herbal yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan asuhan komplementer pada ibu hamil seperti aromaterapi, jeruk, sere, beras, dll yang dikemas dalam bentuk produk. Keluhan yang sering kita temui pada ibu hamil adalah masalah mual muntah terutama pada trimester pertama. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Salah satu bentuk terapi komplementer dalam mengurangi terjadinya mual adalah pemberian aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia adalah sebagai berikut : minyak tumbuh-tumbuhan yang merupakan sumber aromaterapi dapat masuk ke dalam tubuh dengan 2 cara yaitu diabsorbsi kulit dan inhalasi, pemberian aromaterapi dapat dilakukan dengan cara Inhalasi, Topikal atau dioles, Pijatan, dan Semprotan untuk ruangan. Penelitian yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi pada ibu hamil mengatakan bahwa pemberian aromaterapi pepermint inhalasi pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah dan menurut Tillett (2010) dan Burns (2000) dalam *Systematic Review* Smith (2011) belum ada penelitian atau bukti nyata bahwa pemberian aromaterapi pada ibu berdampak merugikan ibu maupun janin.

## D. Referensi

- Altika, I., & Kasanah, N. (2021). Penggunaan terapi komplementer untuk pengobatan penyakit kronis di negara berkembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 34-42.
- Birdee, G. S., Kemper, K. J., Rothman, R., & Gardiner, P. (2014). Use of complementary and alternative medicine during pregnancy and the postpartum period: an analysis of the National Health Interview Survey. *Journal of Women's Health* (2002), 23(10), 824–829. <https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4568>
- Chang, H. Y. A., Wallis, M., & Tiralongo, E. (2012). Predictors of complementary and alternative medicine use by people with type 2 diabetes. *Journal of Advanced Nursing*, 68(6), 1256–1266. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05827.x>
- Choi, J. S., Park, S. H., Kim, M. J., Cho, K. H., Moon, J. H., & Seol, G. H. (2022). Gingerols and Shogaols in Ginger Rhizome Suppress the Expression of 5-HT3 Receptors in the Enteric Nervous System and Gastrointestinal Tract. *Journal of Ethnopharmacology*, 287, 114982.
- Erry, Y., Yulianty, A., & Suryani, D. (2014). Terapi komplementer dan alternatif sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan medis bidan. *Jurnal Bidan Prada*, 4(1), 42-49.
- Hidayah, N. (2021). Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 55-64.
- Laila, R. (2018). Efektivitas Ekstrak Kunyit (Curcuma longa Linn.) sebagai Terapi Dismenore pada Remaja Putri di Yayasan Panti Sosial Bina Laras. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 85-92.
- Mitchell, C. A., & McClean, S. (2014). Penggunaan terapi komplementer oleh tenaga kesehatan di Indonesia: Temuan dari survei nasional. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(2), 94-103.
- Pallivalappila, A. R., Stewart, D., Shetty, A., & Pande, B. (2013). Complementary and alternative medicine (CAM) use in pregnancy: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 6(4), 204-211.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 246/ Menkes/ Per/ V/ 1990 Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 tentang kesehatan. 98

- R. Y. Harahap. (2022). Efektivitas Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*) dalam Menurunkan Mual dan Muntah pada Trimester I Kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(2), 1-8.
- Rahmanisa, R. (2016). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Katuk (*Sauropolis androgynus L. Merr.*) Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 17-24.
- Rosdianah, A., & Irmawati. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 64-71.
- Safitri, E. (2018). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VII-VIII. *Jurnal Sains Dan Pendidikan*, 5(2), 88-91.
- Saparinto. (2012). Efektivitas Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) dalam Mengobati Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 18-26.
- Saraswati, D. R., Dewi, M. K., & Wardani, I. G. A. (2019). Aktivitas Antibakteri Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) terhadap Bakteri Patogen Nosokomial dengan Metode Dilusi Cakram. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 121-128.
- Simbolon, F. P., Marlina, M., & Maharani, D. (2022). Ekstrak Jahe (*Zingiber officinale Roscoe*) Meningkatkan Jumlah Darah pada Mencit Putih (*Mus musculus L.*). *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), 18-23.
- Sutomo, I. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Katuk (*Sauropolis androgynus L.* Merr.) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 129-135.
- Triananinsi, L. R., Savitri, S. P., & Efendi, F. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 100-105. 99
- World Health Organization. (2014). WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023. World Health Organization.
- Yanuaringsih, I. R., Ekawati, E., & Saadah, E. (2020). Pengaruh Pemberian Teh Jahe (*Zingiber officinale*) terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 38-46.
- Yovita, R. (2016). Efektivitas Air Rebusan Daun Sirih (*Piper crocatum*) Terhadap Penurunan Gejala Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 49-57

# BAB XV

## HYPNOTHERAPI PRENATAL

Siti Patonah, S.Kep., Ns., M.Kes., MCH.

---

### A. Pendahuluan/Prolog

Kematian ibu adalah kematian perempuan pada saat hamil atau kematian dalam kurun waktu 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lamanya kehamilan, yakni kematian yang disebabkan karena kehamilannya atau penanganannya, bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau kasus insidentil. (Saifuddin Abdul Bani, dkk, 2021). Pada dasarnya kematian ibu disebabkan oleh dua faktor, yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab kematian ibu secara langsung sangat berkaitan dengan medis, berhubungan dengan komplikasi obstetric selama masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (postpartum) seperti perdarahan, pre eklamsia dan eklamsia, partus lama, komplikasi aborsi dan infeksi. Sedangkan penyebab kematian ibu tidak langsung adalah empat terlalu dan tiga terlambat. Empat terlalu meliputi terlalu mudah hamil atau melahirkan dibawah usia 20 tahun, terlalu tua usia hamil atau melahirkan di atas usia 35 tahun, terlalu dekat jarak kelahiran anak yang satu dengan yang lain di bawah tiga tahun, terlalu banyak melahirkan lebih dari tiga anak. Tiga terlambat meliputi terlambat mengambil keputusan, terlambat mengantarkan tempat persalinan dan terlambat mendapat penanganan persalinan. Dampak kecemasan yang lain bias meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan meliputi relaksasi, guided imagery, progressive muscle relaxation, hipnoterapi dan terapi musik klasik. Hipnoterapi merupakan sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku dengan memberikan sugestipositif kepada pikiran bawah sadar. Terapi non farmakalogi lain berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Analia dan Moekroni(2016), distraksi dengan mendengarkan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas berlebih.. Perasaan cemas seringkali menyertai kehamilan terutama seorang ibu yang labil jiwanya. Kecemasan mencapai klimaks pada saat persalinan. Rasa nyeri pada waktu persalinan sudah sejak dahulu menjadi pokok pembicaraan pada wanita. Oleh karena itu, banyak calon ibu muda menghadapi persalinan dengan perasaan cemas

Hipnoterapi merupakan sebuah pendekatan yang kerap digunakan untuk mengatasi kecemasan. Strategi yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan. Seperti penanganan kecemasan dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kecemasan.

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan para ibu yang akan melahirkan. Mulai secaramedis maupun berbagai terapi psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan sebuah pendekatan yang kerap digunakan untuk mengatasi kecemasan. Strategi yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan. Seperti penanganan kecemasan dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kecemasan.

## **B. Pembahasan**

### **1. Ibu Hamil Trimester I**

#### **a. Pengertian Trimester Pertama**

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Saifuddin Abdul Bani, dkk, 2021). Kehamilan adalah periode dimana ovum telah dibuahi dan berkembangdidalam uterus mengalami proses diferenseasi dan uterus berkembang sampai bias menunjang sendiri kehidupan diluar uterus (Mochtar Rustam;2011). Kehamilan trimester I adalah periode pertama diukur mulai dari konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan.

Trimester pertama disebut sebagai periode pembentukan karena pada akhir periode ini semua system organ janin sudah terbentuk dan berfungsi. Kehamilan trimester pertama adalah waktu yang harus

dinikmati, harapan, dan perubahan-perubahan pada seorang ibu terjadi. Meskipun setiap tahap kehamilan mempunyai karakter yang berbeda, kehamilan trimester pertama dapat merupakan saat yang sulit juga.

b. Faktor Penyebab

Faktor penyebab kehamilan trimester pertama adalah sel sperma yang berhasil membuat sel telur sehingga menjadi zigot, morula, blastosit, embrio, dan janin.

c. Gejala Pada Kehamilan Trimester 1

1) Gejala subjektif

- Amenore
- Nausea
- Mual (morning sickness)
- Payudara terasa penuh dan sensitive
- Sering berkemih
- Merasa lemah dan letih
- Berat badan naik
- Perubahan mood

2) Gejala Subyektif

- Peningkatan temperatur basal tubuh
- Perubahan kulit
- Perubahan pada payudara
- Pembesaran pada abdomen
- Perubahan pada rahim dan vagina

## 2. Ibu Hamil Trimester II

a. Pengertian Trimester II

Merupakan kehamilan yang terjadi pada kehamilan usia 14 – 28 Minggu. Merupakan kehamilan yang terjadi pada kehamilan antara 16 – 24 minggu (4 – 6 bulan) (Wiknjosastro, 2019).

b. Tanda dan gejala ibu hamil trimester II

Terdapat beberapa tanda dan gejala kehamilan untuk memastikan apakah seseorang benar – benar hamil atau tidak. Tanda dan gejala kehamilan ini digolongkan sesuai dengan signifikansi dalam menetapkan diagnosa positif kehamilan. Tanda – tanda tersebut dibagi menjadi : tanda subyektif, tanda obyektif dan bukti absolut kehamilan.

Tanda kehamilan yang terjadi dalam trimester kedua :

1) Tanda Subyektif

Perubahan payudara; nyeri tekan, terasa berat, pembesaran, pigmentasi dan perubahan putting. Perubahan ini sangat signifikan pada wanita yang belum pernah hamil. Frekuensi berkemih; kongesti darah pada organ perlak meningkatkan sensitifitas jaringan. Tekanan karena perbesaran uterus pada kandung kemih menstimulasi saraf dan mentrigger keinginan untuk berkemih selama kehamilan.

Gejala gejala umum; beberapa wanita mengatakan bahwa ia merasa hamil. Terjadi perasaan mudah lelah, pusing dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tidur.

Quickening; berarti perasaan pertama adanya kehidupan. Sensasi getaran ini seperti kupu – kupu terbang, dirasakan pertama kali oleh calon ibu sekitar minggu ke 22, atau minggu ke 20 pada wanita yang pernah hamil sebelumnya.

2) Tanda Obyektif

- Tanda Chadwick's; bercak keunguan pada vagina karena meningkatnya suplai darah.
- Tanda Hegar's; melunaknya segmen bawah uterus.
- Tanda Godell's; melunaknya uterus.
- Perubahan uterus; pada awal bulan keempat, uterus menjadi sebesar buah jeruk, fundus uteri naik sampai tulang pubis. Pada akhir bulan kelima fundus uteri telah naik sampai ke pusat.
- Ballottement; pantulan yang terjadi ketika jari pemeriksa mengetuk janin yang mengapung dalam uterus, menyebabkan janin berenang menjauh dan kemudian kembali ke posisinya semula. Hal ini terjadi sekitar kehamilan 4 sampai 5 bulan
- Uterine souffle; desiran nadi yang terdengar diatas uterus hamil
- Kontraksi Braxton Hicks; kontraksi yang mungkin terjadi selama masa kehamilan, tidak terasa sakit.
- Perubahan abdomen; karena uterus membesar, maka secara alamiah dinding abdomen harus ter dorong keluar,

kulit abdomen mungkin teregang

- Striae gravidarum; terjadi akibat regangan kulit, terlihat garis – garis tak teratur pada kulit abdomen.
- Pigmentasi; terjadi karena pengumpulan pigmen pada kulit payudara, mula dan midline abdomen

3) Bukti positif (absolut)

Bukti kehamilan positif diperlihatkan ketika pemeriksa dapat :

- Mendengar bunyi jantung janin dan desiran funik (dorongan darah janin melalui tali pusat)  
Denyut jantung janin dapat didengar selambatnya pada minggu kesepuluh dengan detektor nadi ultrasonografi janin, pada minggu ke 17 sudah bisa didengar melalui stetoskop. DJJ terdengar seperti detak cepat jarum jam, berdenyut 120 – 160 kali permenit.  
Desiran funik jarang didengar, secara alamiah denyut terdengar bersamaan dengan denyut janin tetapi memiliki pantulan, bunyi berdesis.
- Merasakan bagian – bagian janin  
Bagian janin paling cepat teraba pada minggu kelima , tetapi biasanya baru teraba kemudian.
- Melihat hasil konsepsi pada ultrasonografi atau skeleton janin pada gambaran X-ray  
USG telah berhasil dengan baik menentukan embrio paling cepat minggu keenam. Skeleton janin diperlihatkan oleh X-ray paling cepat minggu ke 12
- Merasakan gerakan janin  
Terkadang pada bulan keempat ibu merasakan gerakan janin. Untuk menjadi tanda positif, gerakan ini harus dirasakan dan ditentukan oleh pemeriksa.
- Mencatat elektrokardiogram janin  
EKG janin adalah teknik dimana impuls listrik yang terjadi dalam jantung janin direkam dengan cara meletakkan elektroda pada abdomen ibu. Pengamatan ini memberikan informasi berkelanjutan tentang janin.
- Pertumbuhan dan Perkembangan Janin pada Trimester Kedua

Trimester kedua ditandai oleh timbulnya berbagai fungsi baru dan pertumbuhan janin yang cepat, khususnya dalam ukuran panjang. Adapun perkembangan yang terjadi meliputi:

- Penampakan eksternal.
  - 16 minggu : kepala masih dominan, wajah terlihat seperti manusia, mata, telinga dan hidung terlihat khas. Perbandingan tangan dan kaki sesuai. Tumbuh kulit di kepala. Terlihat aktivitas motorik.
  - 20 minggu : terlihat vernik kaseosa, terlihat laguno, kaki memanjang dengan sesuai, terlihat kelenjar sebasea.
  - 24 minggu : tubuh terbaring tetapi dengan proposisi yang sempurna, kulit kemerahan dan keriput, terlihat vernik kaseosa, terbentuk kelenjar keringat.
  - 28 minggu : tubuh terbaring, keriput dan kemerahan makin berkurang, terlihat kuku.
- Sistem muskuloskeletal
  - 13-14 minggu : terlihat gerakan lambat bagian tubuh janin sebagai akibat adanya rangsangan (aktivitas motorik) pada saat ini biasanya ibu mulai dapat merasakan gerakan janin.
  - 16 minggu : sebagian besar tulang dapat terlihat dengan jelas di seluruh tubuh, terlihat kavitas persendian, pergerakan otot sudah dapat dideteksi.
  - 17 minggu : refleks menggenggam akan nyata dan berkembang sempurna sampai minggu ke 27.
  - 20 minggu : sternum mengalami osifikasi, pergerakan janin cukup kuat untuk dapat dirasakan oleh ibu.
  - 25 minggu : refleks masa baru dapat dilihat.
  - 28 minggu : astragalus (talus, tulang lutut) mengalami osifikasi.
- Sistem sirkulasi
  - 16 minggu : otot-otot jantung berkembang dengan sempurna, darah dibentuk aktif dalam limpa.

- 24 minggu : pembentukan darah mengikat dalam sum-sum tulang dan menurun dalam hepar.

➤ Sistem gastrointestinal

- 14 minggu : gerakan menelan telah terjadi.
- 16 minggu : terdapat mekonium pada usus, di dalamnya terdapat cairan usus, sisa sel usus serta sisa sel skuamus dan rambut lanugo dari cairan amnion yang tertelan oleh janin, beberapa enzim disekresi, anus terbuka.
- 17 minggu : dengan rangsang oral janin dapat menjulurkan bibir atasnya.
- 20 minggu : email dan dentin terbentuk, kolon asending dapat dikenali, dapat menjulurkan kedua bibirnya.
- 22 minggu : kedua bibir dapat dikerutkan dengan rangsangan.
- 28-29 minggu : janin sudah dapat mengisap aktif sebagai upaya mendapatkan makanan.

➤ Sistem pernafasan

- 16 minggu : lobus – lobus cerebral mulai terlihat, cerebellum memperlihatkan beberapa tonjolan.
- 20 minggu : otak secara keseluruhan terbentuk, mulai terjadi mielinisasi korda, medula spinalis berakhir pada tingkat S-1.
- 24 minggu : terbentuk selaput khusus korteks serebri, proliferasi neuronal pada korteks serebri berakhir.
- 28 minggu : tampak fisura serebri; konvolusi terjadi dengan cepat.

➤ Organ-organ pengindera

- 16 minggu : organ-organ pengindera mengalami perbedaan secara umum.
- 20 minggu : hidung dan telinga mengalami osifikasi.
- 28 minggu : kelopak mata terbuka kembali, selaput retina terbentuk sempurna; terbentuk reseptif cahaya, pupil mampu memberikan reaksi terhadap

cahaya.

➤ Sistem genitalis

- 24 minggu : testis turun pada cincin inguinal dalam posisi desenden ke skrotum.

c. Perubahan Psikologis dan Fisiologis pada Ibu dalam Trimester Kedua

1) Perubahan Psikologis

Kehamilan adalah saat –saat krisis, saat terjadinya gangguan, perubahan identitas dan peran bagi setiap orang : ibu, bapak, dan anggota keluarga. Efek – efek pada masa kehamilan akan dapat dipahami dengan baik bila kita mengerti tentang kerangka kerja teori krisis. Definisi tentang krisis dinyatakan sebagai suatu ketidak seimbangan psikologis yang disebabkan oleh situasi atau tahap perkembangan. Pada awalnya, terdapat periode syok dan menyangkal, kemudian kebingungan dan preoccupation dengan berbagai masalah yang diperkirakan sebagai penyebabnya. Hal ini diikuti oleh suatu aksi untuk menghasilkan suatu solusi, dan akhirnya terjadi proses belajar dari pengalaman. Cara orang bereaksi terhadap krisis tergantung pada tiga faktor : persepsi terhadap kejadian, dukungan situasional, dan mekanisme coping mereka.

Awal dari syok yang disebabkan karena kehamilan diikuti oleh rasa bingung dan preoccupation dengan masalah yang mengganggu. Selama periode ini, berbagai alternatif seperti aborsi atau adopsi mungkin dipertimbangkan pada konsekuensi legal, moral, dan ekonomi mereka. Akhirnya dicapai keputusan, dan rencana tindakan dibuat. Setiap wanita membayangkan tentang kehamilan dalam pikiran –pikirannya sendiri tentang seperti apa wanita hamil dan seorang ibu. Ia membentuk bayangan ini dari ibunya sendiri, pengalaman hidupnya, dan kebudayaan tempat ia dibesarkan. Persepsi ini mempengaruhi bagaimana ia berespon terhadap kehamilan. Sedangkan seorang pria membayangkan bahwa kehamilan adalah bagaimana menjadi bapak dan seperti apa seorang bapak itu. Ia membentuk bayangan ini dari ayahnya, pengalaman hidupnya, dan kebudayaan tempat ia dibesarkan. Persepsinya mempengaruhi bagaimana ia memperhatikan ibu dari anak – anaknya. Banyak pria menjadi

sangat khawatir terhadap ibu dari anaknya dan mengambil peran yang aktif dalam memberikan perawatan medis untuknya. Beberapa pria mengalami gejala – gejala seperti ngidam, agak malas, atau sakit. Fenomena ini oleh beberapa ahli medis disebut mitleiden, atau “menderita bersama”.

Ketrampilan coping merupakan kekuatan dan ketrampilan seseorang belajar untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi stres, misalnya dengan melakukan aktivitas seperti menceritakannya pada teman, melakukan olah raga yang berat, mendengarkan musik, menangis, menulis prosa atau puisi, dan melakukan solutide. Metoda coping tersebut dapat digunakan oleh calon orang tua dan anggota keluarga untuk menyesuaikan terhadap realitas kehamilan dan mencapai keseimbangan pada kehidupan mereka yang terganggu.

Pada trimester kedua (minggu 12 –24) wanita sudah bisa menyesuaikan diri dengan keadaan. Tubuh wanita telah terbiasa dengan tingkat hormon yang tinggi, morning sickness telah hilang, ia telah menerima kehamilannya dan ia menggunakan pikiran dan energinya lebih konstruktif. Janin masih tetap kecil dan belum menyebabkan ketidaknyamanan dengan ukurannya. Selama trimester ini, terjadi quickening ketika ibu merasakan gerakan bayinya pertama kali. Pengalaman tersebut menandakan pertumbuhan serta kehadiran makhluk baru, dan hal ini sering menyebabkan calon ibu memiliki dorongan psikologis yang besar. Gambaran sifat dari reaksi emosional wanita terhadap kehamilannya tersebut dimodifikasi oleh perbedaan kepribadian individu. Beberapa wanita mengalami peningkatan mood, lainnya tidak. Pada umumnya, bagaimanapun perawat dapat mengharapkan sikap pola perilaku dan dapat memberikan rasa aman pada ibu dengan menjelaskan bahwa perasaan – perasaan mereka bukan hal yang aneh. Antusias dan semangat untuk hidup kembali dengan pasti seperti juga mereka mati.

## 2) Perubahan Fisiologis

Fisiologi maternal yakni perubahan-perubahan sehubungan dengan kehamilan antara lain :

- Sistem Reproduksi

suplai darah ke organ reproduksi meningkat karena peningkatan kadar hormon steroid dan bermanfaat bagi perkembangan janin.

Terdapat tiga tanda penting yakni :

- tanda Goodell's : serviks teratai luna
- tanda Hegar's : uterus luna
- tanda Chadwick's : vagina berwarna keunguan

Pada kanalis servikalis dipenuhi mukus kental (operkulum) yang dapat menghambat masuknya bakteri ke uterus selama persalinan yang disebut, bloody show.

Selama masa kehamilan konsistensi serviks berubah, sebelum hamil seperti ujung hidung, awal hamil seperti ujung daun telinga, pada keadaan term teraba seperti bibir. Terjadi pembesaran uterus dengan berat meningkat 20 kali, kapasitas meningkat 500 kali yang disebabkan oleh pertumbuhan serabut otot dan jaringan yang berhubungan, termasuk jaringan fibroelastik, darah dan saraf akibat adanya hormon estrogen terjadi sektresi vagina yang meningkat (leukorrhea) dan terjadi peningkatan kongesti vastilar organ vagina dan pelvik yang menyebabkan peningkatan sensitivitas yang sangat berarti. Hal ini mungkin mengarah pada tingginya derajat rangsangan sexual, terutama antara bulan 4 dan 7 masa kehamilan.

- Sistem Integument

Terdapat rasa kesemutan nyeri tekan pada payudara yang membesar karena peningkatan pertumbuhan jaringan alveolan dan suplai darah. Putting susu menonjol dan keras dan mengeluarkan cairan jernih (colostrum). Areola lebih gelap dan kelenjar montgomery menonjol keluar.

Terdapat striae gravidarum yang berupa regangan kulit akibat serabut elastik dari lapisan kulit terdalam terpisah dan putus. Terjadi pigmentasi kulit berupa linea nigra pada abdomen, dan Cholasma, yaitu bintik-bintik hitam pada wajah perspirasi dan sekresi kelenjar lemak juga meningkat.

- Sistem Endokrin

Terjadi perubahan hormonal yaitu : peningkatan progesteron dan estrogen, plasenta menghasilkan hCG, hPL, hCT, pulau langerhans membentuk insulin lebih banyak, hormon-hormon pituitari secara signifikan terpengaruh, kortek ardenal membentuk kortin lebih banyak. Terutama kelenjar paratiroid yang ukurannya meningkat selama minggu kel 15-30 ketika kebutuhan kalsium janin lebih besar, tanpa hormon paratiroid tersebut metabolisme tulang dan otot terganggu.

- Sistem Kardiovaskuler

Terjadi peningkatan volume darah, cairan tubuh (bisa terjadi) edema jaringan, sel darah merah, hemoglobin dan fibrin juga meningkat sehingga bisa terjadi pseudoanemia yang fisiologis pada kehamilan. Mungkin terjadi pula sindrom hipotensi supinasi akibat oleh tekanan uterus pada vena kava, lebih buruk lagi terjadinya trombosis vena sehubungan dengan peningkatan fibrin dan stasis vena.

- Sistem Musculoskeletal

Kebutuhan kalsium meningkat 33 % tetapi tidak diambil dari gigi. Sendi pelvik sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik kebelakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung. Terjadinya kram otot tungkai dan kaki tidak diketahui penyebabnya, mungkin berhubungan dengan metabolisme kalsium dan fosfor, kurangnya drainase sisa metabolisme otot atau postur yang tidak seimbang.

- Sistem Pernapasan

Akibat bentuk rongga torak berubah dan karena pernafasan yang lebih cepat, sekitar 60% wanita hamil mengeluh sesak nafas. Kapasitas paru tidak berubah, pada kenyataanya tidal volume meningkat. Terjadi Bengkak seperti arlegi pada membran mukosa merupakan hal umum yang dapat menyebabkan gejala serak, hidung tersumbat, dispnea, sakit tenggorokan, perdangan hidung, hilangnya indra penciuman.

- Sistem Gastrointestinal

Pada awal kehamilan wanita hamil mengalami mual muntah, sekresi saliva menjadi lebih asam dan lebih banyak. Saat berlanjut, penurunan asam lambung dan perlambatan pengosongan lambung dapat menyebabkan kembung. Menurunnya gerakan peristaltik tidak saja menyebabkan mual tetapi juga konstipasi.

- Sistem Perkemihan

Terjadi gerakan urine kekandung kemih yang lebih lambat dan dapat meningkatkan kemungkinan pielovefritis. Suplai darah kekandung kemih meningkat dan pembesaran uterus menekan kandung kemih dapat menyebabkan meningkatnya berkemih.

- System Persarafan

Kadang terjadinya perubahan postur pada kehamilan dapat menyebabkan acrodyesthesia sehubungan dengan tekanan mekanik, atau numbness, tingling, dan kaku. Otak mungkin tidak mengalami perubahan namun efek psikologis mungkin dapat terjadi berupa swing mood atau psikosis akibat tidak menerima kehamilannya.

### **3. Ibu Hamil Trimester III**

#### a. Pengertian Trimester III

Merupakan suatu trimester yang lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kelahiran anak dimana ikatan antara orang tua dan janin berkembang pada trimester ini. Perhatian ibu hamil biasanya mengarah pada keselamatan diri dan anaknya. Bersamaan dengan harapan akan hadirnya seorang bayi, timbul pula kecemasan akan adanya kelainan fisik maupun mental pada bayi. Kecemasan akan nyeri dan kerusakan fisik akibat melahirkan serta kemungkinan hilangnya kontrol saat persalinan perlu mendapat perhatian pula.

Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Dispnea, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Peningkatan ukuran abdomen mempengaruhi kemampuan

untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Posisi yang nyaman sulit didapat, biasanya ibu hamil menjadi semakin tidak sabar menanti saat-saat semuanya berlalu (Bobak et.al, 2019 ).

b. Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil Trimester III

Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan trimester III yaitu:

1) Uterus

Pada akhir kehamilan (40 minggu) berat uterus menjadi 1000 gram (berat uterus normal 30 gram) dengan panjang 20 cm dan dinding 2,5 cm. Bentuknya kembali seperti bentuk semula, lonjong seperti telur. Pada kehamilan 28 minggu, fundus uteri terletak kira-kira 3 jari di atas pusat atau 1/3 jarak antara pusat ke prossesus xipoideus. Pada kehamilan 32 minggu, fundus uteri terletak antara ½ jarak pusat dan prossesus xipoideus. Pada kehamilan 36 minggu, fundus uteri terletak kira-kira 1 jari di bawah prossesus xipoideus. Bila pertumbuhan janin normal, maka tinggi fundus uteri pada kehamilan 28 minggu adalah 25 cm, pada 32 minggu adalah 27 cm dan pada 36 minggu adalah 30 cm. Pada kehamilan 40 minggu, fundus uteri turun kembali dan terletak kira-kira 3 jari di bawah prossesus xipoideus. Hal ini disebabkan oleh kepala janin yang pada primigravida turun dan masuk ke dalam rongga panggul.

2) Vagina dan vulva

Vagina dan vulva akibat hormon estrogen juga mengalami perubahan. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan kebiru-biruan (tanda Chadwicks). Pada bulan terakhir kehamilan, cairan vagina mulai meningkat dan lebih kental.

3) Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu estrogen, progesteron, dan somatomammotropin. Pada kehamilan 12 minggu ke atas, dari puting susu dapat keluar cairan berwarna putih agak jernih disebut kolostrum.

4) Sirkulasi darah

Setelah kehamilan lebih dari 30 minggu, terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah. Sama halnya dengan pembuluh darah

yang lain, vena tungkai juga mengalami distensi. Vena tungkai terpengaruhi pada kehamilan lanjut karena terjadi obstruksi aliran balik vena (venous return) akibat tingginya tekanan darah vena yang kembali dari uterus dan akibat tekanan mekanik dari uterus pada vena cava. Keadaan ini menyebabkan varises pada vena tungkai (dan kadang-kadang pada vena vulva) pada wanita yang rentan.

5) Sistem respirasi

Ekspansi diafragma dibatasi oleh pembesaran uterus, diafragma naik 4 cm (1,5 inci), kondisi ini menyebabkan ibu bernafas pendek dan sesak terjadi pada 60% wanita hamil.

6) Sistem pencernaan

Karena pengaruh estrogen, pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan pengeluaran air liur berlebihan (hipersalivasi), daerah lambung terasa panas, morning sickness, dan mual muntah. Pengaruh progesteron menimbulkan gerak usus makin berkurang dan dapat menyebabkan obstipasi (sembelit).

7) Sistem perkemihian

Pada akhir kehamilan, muncul keluhan sering berkemih karena kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul (PAP). Desakan ini menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh. Terjadinya hemodilusi menyebabkan metabolisme air makin lancar sehingga pembentukan urin pun makin bertambah.

c. Tanda-tanda Bahaya pada Ibu Hamil Trimester III

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Pusdiknakes, 2003).

Macam-macam tanda bahaya kehamilan adalah:

1) Perdarahan pervaginam

Pada awal kehamilan, perdarahan yang tidak normal adalah yang merah, perdarahan yang banyak, atau perdarahan dengan nyeri. Perdarahan ini dapat berarti abortus, kehamilan mola atau kehamilan ektopik. Pada kehamilan lanjut, perdarahan yang tidak normal adalah merah, banyak, dan kadang-kadang tidak selalu disertai dengan rasa nyeri. Perdarahan semacam ini berarti plasenta previa atau abrupsi plasenta (Pusdiknakes, 2011).

2) Keluar air ketuban sebelum waktunya

Yang dinamakan ketuban pecah dini adalah apabila terjadi sebelum persalinan berlangsung yang disebabkan karena berkurangnya kekuatan membran atau meningkatnya tekanan intra uteri atau oleh kedua faktor tersebut, juga karena adanya infeksi yang dapat berasal dari vagina dan servik dan penilaianya ditentukan dengan adanya cairan ketuban di vagina (Saifuddin, 2021).

3) Demam tinggi

Ibu menderita demam dengan suhu tubuh  $>38^{\circ}\text{C}$  dalam kehamilan merupakan suatu masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan. Penanganan demam antara lain dengan istirahat baring, minum banyak dan mengompres untuk menurunkan suhu (Saifuddin, 2021).

Nyeri abdomen yang hebat

Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap, dan tidak hilang setelah istirahat. Hal ini bisa berarti appendiksitis, kehamilan ektopik, aborsi, penyakit radang pelviks, persalinan pre term, gastritis, penyakit kantong empedu, iritasi uterus, abrupsi plasenta, infeksi saluran kemih atau infeksi lainnya (Pusdiknakes, 2011).

4) Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala biasa terjadi selama kehamilan dan seringkali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah yang serius adalah sakit kepala hebat yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat tersebut, penglihatan ibu menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari pre-eklampsia (Pusdiknakes, 2011).

5) Gerakan janin tidak ada atau kurang (minimal 3 kali dalam 1 jam)

Ibu mulai merasakan gerakan bayi selama bulan ke-5 atau ke-6. Beberapa ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal. Jika bayi tidur gerakannya akan melemah. Bayi harus bergerak paling

sedikit 3 kali dalam 1 jam jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik (Pusdiknakes, 2011).

- 6) Muntah terus dan tidak bisa makan pada kehamilan muda  
Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, gejala ini biasa terjadi 6 minggu setelah HPHT dan berlangsung selama 10 minggu. Perasaan mual ini karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum. Mual dan muntah yang sampai mengganggu aktifitas sehari-hari dan keadaan umum menjadi lebih buruk, dinamakan Hiperemesis Gravidarum (Wiknjosastro, 2019).
- 7) Selaput kelopak mata pucat  
Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan keadaan hemoglobin di bawah 11gr% pada trimester I dan III, <10,5 gr % pada trimester II. Anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tak jarang keduanya saling berinteraksi (Saifuddin, 2021).

d. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester Ketiga

Pada trimester III, calon ibu akan semakin peka perasaannya. Tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat. Calon ibu akan lebih sering mengelus-elus perutnya untuk menunjukkan perlindungannya kepada janin, senang berbicara kepada janin, terutama ketika janin berubah posisi. Banyak calon ibu yang sering berkhayal atau bermimpi tentang apabila hal-hal negatif akan terjadi kepada bayinya saat melahirkan nanti. Khayalan-khayalan tersebut seperti kelaian letak bayi, tidak dapat melahirkan, atau bahkan janin akan lahir dengan kecacatan. Calon ibu menjadi sangat merasa bergantung kepada pasangannya.

Pada trimester II ini, terutama pada minggu-minggu terakhir kehamilan atau menjelang kelahiran membutuhkan lebih banyak perhatian dan cinta dari pasangannya, mulai takut jika akan terjadi sesuatu terhadap suaminya. Maka dari itu, calon ibu ingin memastikan bahwa pasangannya mendukung dan selalu ada di sampingnya. Tidak semua wanita dapat mengekspresikan perasaan ketergantungan terhadap pasangannya. Akan tetapi, tetap mengharapkan bahwa perhatian, dukungan, dan kasih sayang dapat tercurah dari

pasangannya tersebut. Selain itu, calon ibu akan menjadi lebih mudah lelah dan iritabilita. Beberapa wanita akan sulit untuk berkonsentrasi dan fokus akan penjelasan-penjelasan baru yang diberikan oleh perawat. Maka dari itu, penjelasan yang diberikan harus jelas dan ringkas agar calon ibu dapat menyerapnya dengan lebih mudah.

Pada fase ini, calon ibu mulai sibuk mempersiapkan diri untuk persiapan melahirkan dan mengasuh anaknya setelah dilahirkan. Mempersiapkan segala kebutuhan bayi, seperti baju, nama, dan tempat tidur. Bernegosiasi dengan pasangannya tentang pembagian tugas selama masa-masa menjelang melahirkan sampai nanti setelah bayi lahir. Pergerakan dan aktivitas bayi akan semakin sering terasa, seperti memukul, menendang, dan menggelitik.

Perasaan bahwa janin merupakan bagian yang terpisah semakin kuat dan meningkat. Peningkatan keluhan somatik dan ukuran tubuh pada trimester III dapat menyebabkan kenikmatan dan rasa tertarik terhadap aktivitas seksual menurun (Rynerson, Lowdermilk, 2003 dalam Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2011).

Perubahan psikologis kehamilan trimester ketiga adalah:

- 1) Rasa tidak nyaman kembali timbul
- 2) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi lahir tepat waktu
- 3) Ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya
- 4) Ibu khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu dan dalam kondisi yang tidak normal
- 5) Semakin ingin menyudahi kehamilannya
- 6) Merasa sedih karena terpisah dari bayinya
- 7) Merasa kehilangan perhatian
- 8) Tidak sabaran dan resah
- 9) Bermimpi dan berkhayal tentang bayinya
- 10) Aktif mempersiapkan kelahiran bayinya
- 11) Libido menurun

#### **4. Hypnosis**

Hipnosis berasal dari kata "hypnos" artinya tidur, namun hipnosis itu sendiri bukanlah tidur. Secara sederhana, yaitu fenomena yg mirip tidur, dimana alam bawah sadar lebih mengambil peranan & alam sadar berkurang peranannya. Pada kondisi ini seseorang menjadi sangat

suggestible. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar

Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya. Dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta menjadi Alpha dan Theta. Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti (U.S. Department of Education, Human Service Division)

a. Memahami Potensi Pikiran Bawah Sadar

Pikiran kita itu seperti bawang yg berlapis-lapis. Secara garis besar manusia punya satu pikiran yg terdiri dari dua bagian, yaitu Pikiran Sadar & Bawah Sadar. Pikiran Sadar adalah proses mental yang bisa Anda kendalikan dengan sengaja. Pikiran Bawah Sadar adalah proses mental yg berfungsi secara otomatis sehingga Anda tidak menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan secara sengaja.

b. Pikiran Sadar

Pikiran Sadar merupakan bagian dari pikiran kita yang bertugas untuk melakukan analisa dan pertimbangan-pertimbangan logis dan rasional.

c. Fungsi Pikiran Sadar

- 1) Mengidentifikasi informasi yang masuk
- 2) Membandingkan
- 3) Menganalisis
- 4) Memutuskan

d. Pikiran Bawah Sadar

Pikiran Bawah Sadar berisikan database yang mencerminkan diri kita, di mana database ini merupakan akumulasi dari berbagai pemahaman, penalaran, pengalaman, bahkan penularan (dari pihak lain) sejak mulai lahir sampai dengan hari ini.

Pikiran Bawah Sadar cenderung bersifat "netral" terhadap data atau informasi yang masuk. Netral artinya tidak mengenal "baik" dan "buruk", "salah" atau "benar". Suatu data yang telah "berhasil" memasuki pikiran bawah sadar dan telah menjadi memori permanen, maka dianggap sebagai "kebenaran", walaupun mungkin sebenarnya data tersebut relatif "salah" berdasarkan kaidah umum.

- e. Fungsi Pikiran Bawah Sadar
  - 1) Kebiasaan
  - 2) Emosi
  - 3) Memori
  - 4) Kepribadian
  - 5) Kreativitas
  - 6) Persepsi
  - 7) Belief & Value
- f. Cara Masuk dalam Pikiran Bawah Sadar
  - 1) Pengulangan / Repetisi
  - 2) Identifikasi Kelompok / Keluarga
  - 3) Ide yang disampaikan oleh figur yang dipandang memiliki otoritas
  - 4) Emosi yang intens
  - 5) Kondisi Alpha / Relaksasi/TRANCE Hipnosis
- g. Gelombang Otak
  - *Beta (13-28 cps)*  
Gelombang otak sedang aktif (sadar)
  - *Alpha (7-13 cps)*  
Relaks & tenang
  - *Theta (3,5-7 cps)*  
Kreatif, Intuisi & Inspiratif (saat tidur / bermimpi)
  - *Delta (0,5-3,5 cps)*  
Tidur Lelap (tanpa Mimpi), Penyembuhan alami, regenerasi Sel
- h. Struktur Dasar dalam Hipnotherapy
  - 1) Pre Induction
    - Pre-Induction merupakan proses awal sebelum sesi hypnotherapy.
    - Pre-Induction merupakan proses yang sangat penting dan bersifat kritis, serta menentukan kesuksesan sesi hypnotherapy

Pada proses Pre-Induction dilakukan hal berikut ini :

    - Membina hubungan dengan klien (Building and Maintaining Report)
    - Mengatasi rasa takut konseli pada hypnosis (Allaying Fears)

- Membangun harapan konseli (Building Mental Expectancy)
  - Mengumpulkan informasi konseli (Gathering Informations)
  - Tes Sugestibilitas
- Pada tahap ini otak berada dalam kondisi Beta di dalam keadaan sadar

## 2) Induction

Membuat kondisi klien dalam kondisi relaksasi

Ada 2 pendekatan dalam induksi

### a) Authoritarian (Paternal)

Pada pendekatan Authoritarian, hipnotis secara langsung meminta atau memerintah subjek untuk menjalankan sugesti yang diberikan.

### b) Permissive (Maternal)

Pendekatan ini lebih bersifat ajakan dan disampaikan dengan lembut. Dalam hal ini subjek diajak, didorong secara halus, dan diarahkan dengan lembut untuk mengikuti sugesti yang diberikan oleh hipnotis.

## 3) Deepening

Membimbing klien berimajinasi atau beradaptasi di suatu tempat yang mudah dirasakan klien memasuki Trans Level atau sangat rileks

Faktor yang mempengaruhi level depth

- Kondisi Psikologis Klien
- Keaktifan Berpikir Klien
- Suasana/ Lingkungan
- Ketrampilan Hypnotherapist
- Waktu
- Tingkat Kepercayaan Klien

## 4) Suggestion Therapy

Sugesti adalah teknik yang dilakukan seseorang untuk memberikan suatu pandangan yang dapat mempengaruhi orang lain dengan cara tertentu. Dengan begitu, penerima sugesti akan menuruti dan terpengaruh begitu saja tanpa berpikir panjang

Aturan Sugesti:

- Kalimat positif
- Pengulangan
- Hindari kata akan
- Pribadi
- Tambahkan sentuhan emosional dan Imajinasi
- Progresif/ Bertahap

5) Ternimasi

Tahapan mengakhiri Hypnotherapy dengan proses hitungan yang membawa klien ke kondisi normal kembali

- i. Ketakutan/Kekhawatiran yang Sering Dialami Ibu Hamil
  - 1) Takut Tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasanya (karier, pekerjaan)
  - 2) Takut Perdarahan/ Abortus
  - 3) Takut Body 'Rusak"
  - 4) Takut ditinggal suami
  - 5) Takut anak cacat
  - 6) Takut terjadi komplikasi pada persalinan
  - 7) Takut menghadapi hari H persalinan
  - 8) Takut Di Operasi (bagi yang tidak ingin di operasi)
  - 9) Takut Di Jahit
  - 10) Takut Mati

## 5. Hypno-Birthing

Hypnobirthing berasal dari kata hypnosis dan birthing. Hypnosis fenomena yg mirip tidur (pikiran tenang) sedangkan Birthing berarti proses persalinan. Hypnobirthing merupakan salah satu teknik otohipnosis (selfhypnosis), upaya alami dalam menanamkan niat positif/sugesti ke pikiran bawah sadar untuk menjalani masa kehamilan dan menghadapi persalinan dengan tenang nyaman dan sadar.

Hypnobirthing adalah jurus jitu menetralisir dan memprogram ulang rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Hasilnya rekaman tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan yang menakutkan dan menyakitkan itu bisa terhapus & berganti dengan keyakinan baru bahwa persalinan berlangsung sangat spiritual, mudah, lancar dan nyaman.

Metode Hypnobirthing didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman.

a. Manfaat Hypnobirthing

- 1) Mengatasi rasa tidak nyaman selama hamil dan rasa sakit saat melahirkan tanpa efek samping terhadap janin.
- 2) Mengurangi rasa mual, muntah, dan pusing di trimester pertama.
- 3) Membantu janin terlepas dari kondisi lilitan tali pusar dan memperbaiki janin yang letaknya sungsang.
- 4) Membuat kondisi ibu hamil menjadi tenang dan damai selama kehamilannya. Ketenangan dan rasa damai ibu akan dirasakan janin sehingga bayi pun mempunyai kedamaian dalam dirinya.

b. Langkah Hypnobirthing

1) Relaksasi Dasar

Relaksasi dasar adalah teknik mencapai kondisi rileks Ibu hamil. Kondisi rileks ini bisa menggunakan Progresif relaksasi, menggunakan 3 modalitas: visual, auditori, dan kinesthetik.

Relaksasi otot

Otot adalah bagian yang paling luas ditubuh manusia dan banyak digunakan beraktivitas. saat berpikir seharusnya kemampuan otak saja yang bekerja, ternyata tidak otot pun ikut berpikir alias tegang. Ketegangan ini banyak tersimpan di daerah sekitar leher, tengkuk, bahu kiri, kanan, serta punggung.

Panduan relaksasi otot :

- Tundukkan kepala, lalu tengadahkan. Gerakkan kepala ke kiri lalu ke kanan. Selanjutnya, putar kepala searah jarum jam perlahan dan putar kepala berlawanan arah jarum jam secara perlahan. Putar kedua bahu ke arah depan lalu belakang.
- Persiapkan posisi yang paling nyaman, duduk atau berbaring
- Tegangkan otot ditelapak kaki (jari-jari kaki diarahkan ke langit-langit). Ketegangan ini merambat ke betis, paha, pinggul, perut, terus ke dada. Bahu sedikit ditarik kearah telingan. Kedua telapak tangan dikepal, wajah ditegangkan, lidah menempel dilangit-langit mulut.

- Rasakan ketegangan beberapa saat, lalu lepaskan sambil menghembuskan napas “ahhh...”
- Lepaskan ketegangan, kecemasan, kesedihan, kemarahan, kebencian, perasaan-perasaan dendam, dan semua emosi-emosi negative yang ada didalam diri anda (latihan ini bisa dilakukan 3-4 kali, sampai anda merasakan otot-otot diseluruh tubuh anda rileks).
- kini merasakan rileksnya otot-otot di daerah wajah, wajah yang rileks selalu dalam keadaan berseri atau tersenyum.
- Rasakan rileksnya otot disekitar leher, bahu kiri dan bahu kanan, lengan atas dan lengan bawah, kedua telapak tangan serta seluruh jari-jemari tangan terasa semakin lama semakin rileks.
- Jika ada pikiran-pikiran yang datang selama proses latihan biarkan saja, tetap arahkan indera pendengaran anda kepada music dan suara panduan yang terus mengantarkan anda memasuki rileksasi lebih dalam.
- Sekarang, rasakan rileksnya otot di daerah dada depan sampai belakang, semakin lama semakin rileks.
- Kemudian rasakan otot disekitar perut bagian belakang sampai ke depan rileks, terasa semakin rileks.
- Rasakan otot didaerah panggul belakang sampai depan terasa rileks, buat semakin mengendur dan rileks.
- Sekarang rasakan otot yang rileks di paha kanan dan kiri, lutut kanan dan kiri, betis kanan dan kiri, kedua telapak kaki kanan dan kiri, serta seluruh jari-jemari kaki terasa semakin rileks. Kini, telapak kaki yang rileks terjatuh ke kanan dan ke kiri, bagus sekali.
- Rasakan betapa nikmatnya seluruh otot mulai dari ubun-ubun kepala sampai telapak kaki terasa semakin rileks, seluruh sel, pembuluh darah, saraf, dan organ bekerja dengan seimbang dan semakin sehat.
- Kini tiba saatnya untuk melakukan relaksasi napas. Napas yang rileks adalah napas perut.
- Hirup napas yang panjang lewat hidung, satu...dua...tiga...empat...tahan sejenak...

- Kemudian hembuskan lewat mulut atau hidung perlahan. Bernapaslah seperti biasa, dengan pernapasan perut, yaitu ketika menarik napas rasakan perut terisi atau mengembung dan ketika menghembuskan napas, perut mengempis. Hayati napas masuk dan keluar.
- Selalu niatkan setiap kali menghirup napas, anda memasuki relaksasi yang jauh lebih dalam, 10 kali lipat lebih dalam.
- Terus pusatkan perhatian pada napas dengan membayangkan tempat yang membuat anda merasa nyaman dan rileks. Anda bisa membayangkan berada di sebuah taman yang indah dengan pemandangan alam yang indah. Bunyi gemicik air yang menenangkan, rumput hijau yang luas tanpa batas, menyegarkan yang membuat anda terasa semakin nyaman, tenang dan damai. Atau terserah anda membayangkan sebuah tempat yang paling anda sukai.
- Dalam keadaan rileks saatnya menanamkan niat/sugesti ke pikiran bawah sadar anda, semakin tenang, ikhlas, pasrah terutama dalam menghadapi persalinan alami, nyaman, dan lancar.
- “mulai sekarang dan seterusnya, saya semakin tenang dalam menghadapi perubahan-perubahan dalam kehidupan terutama dalam menghadapi persalinan agar berjalan dengan alami, nyaman, lancar, dan penuh dengan kelembutan”
- “janin di dalam kandungan saya tumbuh dengan sehat, baik jasmani maupun rohani hingga kehamilan berusia 9 bulan dan bersama-sama menjalani proses persalinan secara alami, nyaman, dan lancar.”
- Sebentar lagi kita akan mengakhiri latihan relaksasi, saya akan menghitung angka dari satu ke lima, dan nanti pada hitungan ke lima anda akan membuka mata dalam keadaan yang tenang, bugar, dan nyaman. Dan biarkan semua sugesti yang diberikan menjadi realitas dikehidupan anda
- Baik kita mulai, satu saatnya kembali menyadari keberadaan anda diruangan ini, dua sadari napas anda, tiga perlahan-lahan gerak-gerakkan jari jemari tangan anda,

empat...persiapkan untuk membuka kedua kelopak mata Anda, dan lima....silahkan buka mata dan bangun dalam keadaan tenang, bugar, dan nyaman.

## 2) Ideomotor Response

Ideomotor respon adalah sebuah gerakan alami yang dipicu oleh respon alam bawah sadar. Metode ini digunakan untuk menempatkan seseorang dalam keadaan rileks.

Kegiatan Ideomotor Respon dengan Pendulum

- Pegang tali pendulum dengan salah satu tangan anda setinggi mata
- Gerakkan pendulum secara sengaja dengan tangan ke kiri dan ke kanan
- Sekarang, kondisikan pendulum dalam keadaan berhenti.
- Relakskan tubuh anda, setelah itu pandang dengan lembut pendulum dengan kedua mata
- Niatkan pendulum bergerak ke kiri dan kanan, ingat tangan dalam kondisi diam, tanpa digerakkan sengaja
- Lihat, ternyata dalam keadaan yang tenang, pendulum langsung berayun ke kiri dan ke kanan, sesuai dengan yang diniatkan
- Terus niatkan agar gerakkan pendulum semakin cepat, semakin kuat. Perhatikan pendulum mengikuti niat anda
- Sekarang niatkan agar pendulum bergerak ke arah depan dan belakang. niatkan agar pendulum berputar. Lihat pendulum bergerak sesuai dengan niat anda.
- Hal ini menjelaskan dengan kuat bahwa, "niat" merupakan "komando" dari dalam diri manusia yang tertinggi (rohani).
- Setelah pendulum bergerak, pejamkan kedua kelopak mata. Perlahan-lahan tangan yang satunya lagi diangkat sampai sejajar.
- Niatkan kedua tangan bergerak saling berdekat, lepaskan pendulumnya.
- Terus niatkan dalam hati: "kedua tangan terus bergerak dengan alami untuk meningkatkan ketenangan dan kesehatan diri".

- Setelah beberapa saat, jika sudah selesai niatkan kedua tangan berhenti diam dipangkuan.
- Rasakan dan hayati
- Biarkan kedua tangan bergerak dengan alami untuk meningkatkan ketenangan diri.

3) Sugesti Positif & Afirmasi

- 80-90 persen sikap dan perilaku kita ditentukan oleh rekaman di alam bawah sadar.
- Jika ingin mengubah mind set, kita harus menanamkan sugesti positif pada pikiran bawah sadar. Oleh karena itu, setelah Anda dalam keadaan rileks, mulailah mulai memasukkan sugesti/program positif.
- Penanaman sugesti merupakan prinsip dasar dalam hypnobirthing yang digunakan sebagai latihan selama masa kehamilan.

Sugesti meliputi distorsi waktu (Time distortion), membingkai ulang (Reframing), dan disosiasi( Dissociation)

- Time distortion: Setiap menit di ruang persalinan akan terasa seperti satu detik, setiap jam akan terasa satu menit.
- Reframing: Kontraksi yg dirasakan akan membuat anda bahagia. Anda tahu bahwa itu disebabkan oleh bayi anda. Semakin terasa kontraksinya mengatakan pada anda bahwa bayi anda sedang mengepak tasnya. Semakin kuat kontraksinya memberitahukan anda bahwa bayi anda sedang mengetuk pintu dan mengatakan "ijinkan saya keluar"
- Dissociation: Ibu lain mungkin merasakan sakit, namun Anda hanya akan merasakan rasa sedikit tidak nyaman. Dan rasa tidak nyaman tersebut terlihat sangat-sangat jauh dari anda. Seolah olah terjadi di ruang lain

4) Komunikasi dengan Janin

Menjalin Komunikasi dengan Anak merupakan satu cara dalam pembentukan karakter dan kepribadian pada awal kehidupan anak. Pembinaan anak dalam kandungan merupakan fondasi dasar seorang anak. Jika komunikasi sering dilakukan dan terpelihara dengan baik, dapat mengasah sensitivitas dan kepekaan ibu.

## Manfaat Berkomunikasi dengan janin

- Selama Hamil :
  - Menguatkan ikatan batin antara ibu dan janin.
  - Ibu hamil semakin tanggap terhadap semua pesan yang disampaikan janin
  - Kepkaan ibu hamil terhadap sinyal yang disampaikan janin membantu menjaga kehamilan berlangsung sehat, tenang, dan damai sampai saatnya melahirkan.
- Menjelang Persalinan
  - Dengan kepekaan, Ibu akan tahu kapan janinnya ingin dilahirkan sehingga sang ibu pun bisa segera bersiap.
  - Secara batin, ibu dan janin langsung berkolaborasi, sehingga kepercayaan diri ibu menjadi sangat tinggi karena yakin mampu melewati saat bersejarah bersama bayinya.
  - Ibu hamil tenang dan damai selama menjalani kehamilan hingga proses persalinan, hingga menjalani masa menyusui dengan mudah dan mengasuh anak.

Berkomunikasi dengan janin dapat dilakukan saat melakukan latihan hypnobirthing

- Belai dengan lembut permukaan perut serta ucapkan dengan sepenuh hati kata-kata positif yang ingin anda sampaikan.
- Terus lakukan kontak secara batin dengannya, setiap saat dan bersamaan dengan aktivitas sehari-hari.
- Katakan apa yang anda rasakan setiap saat
- Ajak janin berdialog
- Sesekali, minta "pendapat" nya tentang suatu hal
- Minta ia untuk "menyampaikan" keinginannya (misalnya, seandainya anda sudah lupa diri ketika bekerja, lupa istirahat, yang membuat janin merasa tidak nyaman)
- Bacakan buku cerita dengan intonasi berbeda-beda
- Ajak janin bermain dan bercanda, melalui sentuhan atau ketukan jari yang berpindah-pindah, usapan lembut dan goyangan/ayunan perut

- Perdengarkan musik-musik yang indah dan menyenangkan hati, lalu gerakkan tubuh anda dengan perlahan-lahan dan alami bersamanya
- Ada banyak jenis musik yang bisa digunakan. Mulai dari jenis klasik, seperti music Mozart, music riang, dan ringan, atau bahkan music tradisional seperti gamelan jawa. Yang penting music itu benar-benar sesuai dengan diri anda dan janin. Jangan lupa janin akan mampu bereaksi jika ia merasa "terganggu" dengan music yang anda perdengarkan
- Janin senang dengan kelembutan suara alam. Oleh karena itu, sering-seringlah perdengarkan suara-suara alam seperti gemicik air, suara burung, suara angin, dan debur ombak.
- Jangan lupa mengajak suami dan kerabat untuk sesekali "bermain" dengan janin.

5) Pentingnya Dukungan Suami

- Peran suami sangat mempengaruhi kondisi kehamilan dan persalinan Ibu dan janin. Ibu, suami, dan janin harus bisa bekerjasama dengan baik.
- Suami harus turut hadir dalam pelatihan hypnobirthing. Dengan keterlibatan suami pada masa kehamilan dan persalinan, hubungan ayah, ibu dan bayi akan semakin kuat.
- Calon ibu yang persalinannya didampingi oleh suami akan lebih jarang mengalami depresi pasca persalinan.
- Kehadiran dan keterlibatan suami dengan tenang saat persalinan ternyata membuat waktu persalinan jadi lebih singkat, nyeri berkurang dan robekan jalan lahir juga jarang.

Apa yang Bisa dilakukan Suami?

- Buatlah pasangan merasa senyaman mungkin
- Tunjukkan rasa bahagia dan antusias terhadap pasangan dan janin dg sepenuh hati
- Dampingi dan ikutlah berlatih bersama dalam kelas hypnobirthing.
- Tenangkanlah saat pasangan merasa cemas.
- Bantulah meringankan berbagai keluhan
- Lakukan endorphine massage.

- Bantulah istri agar selalu rileks dg memijit dan mengucapkan dorongan positif.
- Lakukan pijatan lembut di punggung istri untuk mengurangi rasa sakit.
- Bisikan kata kata penyemangat dan hiburlah istri agar tetap rileks saat melewati kontraksi demi kontraksi.
- Terlibatlah secara aktif pada detik-detik persalinan dengan selalu memberikan dukungan dan memeluk istrinya

### C. Simpulan

Kehamilan adalah peristiwa Fisiologis dan akan dialami oleh semua wanita usia reproduksi yang sudah menikah, sedangkan wanita hamil akan mengalami perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosial. Dalam mensikapi perubahan tersebut tidak semua wanita hamil bisa beradaptasi. Perubahan psikologis yang sering muncul adalah kecemasan , dan akan berdampak pada ibu , janin yang dikandung, dan anggota keluarga yang lain. Perubahan psikologis yang terjadi pada sebagian ibu hamil yakni trimester pertama dan trimester ketiga cenderung mengalami kecemasan, sedangkan pada trimester kedua ibu hamil cenderung menunjukkan penerimaannya terhadap kehamilan. kecemasan yang ditunjukkan pada trimester pertama dan ketiga biasanya memiliki perbedaan. Pada trimester pertama kecemasan yang ditunjukkan ibu hamil merupakan kecemasan terhadap kondisi kehamilannya, lain halnya dengan kecemasan pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil merasakan gejolak kecemasan yang baru, biasanya kecemasan yang timbul adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab dalam mengasuh bayi yang akan dilahirkannya (Mochtar, 2011).

Dengan metode hypnoterapi dapat membantu ibu hamil untuk memperkuat keyakinannya, bahwa akan dapat melewati persalinan dengan lancar dan tenang sesuai harapan. Latihan ini membantu ibu hamil dengan rileksasi alami untuk menurunkan ketegangan dan membantu mengatasi kecemasan mulai dari rileksasi otot dan tubuh, teknik visualisasi menghadirkan tempat yang nyaman, berkomunikasi dengan anggota tubuh dan berkomunikasi dengan bayi secara teratur akan membuat kondisi tubuh dan psikologis akan semakin nyaman dan membantu menurunkan rasa nyeri ketika otak telah mencapai gelombang alfa. Pada saat ini tubuh akan

mengeluarkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil akan berada dalam kondisi rileks tanpa kecemasan dan rasa tegang (Asmarany, 2012).

#### D. Referensi

- Abdul Bani S, 2021, Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Yayasan Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Ahyani, N. L., Asmarani, M. S. 2012. Kecemasan Akan Kegagalan, Dukungan Orangtua, Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Pesentren. Proyeksi. 7 (1): 87-98.
- Asmara MS, Rahayu HE, Wijayanti K. 2017. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang. ISSN 2407-9189
- Azka Aflahatiufus, Aat S, 2022, Efektifitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi untuk mengurangi Stress pada Remaja, Jurnal Keperawatan Jiwa, PPNI kerjasama dengan FIKKes UMS, Semarang
- Bobak, Lowdermilk, Jense, 2019, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, ECG, Jakarta
- Dewi NNAI. 2018. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. Jurnal Psikologi "Mandala", Vol. 2, No. 2, 15-21 ISSN: 2580-4065
- Indonesia School of Hypnosis and Hypnotherapy, 2016, Transformasi Indonesia, NGH, Bandung
- Pusdiknakes, Konsep Asuhan Keperawatan Maternitas, 2011, EGC
- Rustum ,Mochtar, 2011, Sinopsis Obstetri, EGC, Jakarta
- Syaripudin, A. (2018). Hipnoterapi: Aplikasi Keperawatan Komplementer. In Penerbit In Media
- Taufik, M., Hasibuan, D., & Mendorfa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatankota Medan. Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi
- Wiknjosastro, Hanifa 2019, Ilmu Kebidanan, EGC, Jakarta
- World Health Organization. (2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide

## **PROFIL PENULIS**



**Bd. Sri Wulan, SST., M.Tr.keb.** Lahir di Belongkut, 03 Maret 1987. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D4 pada Program Studi D4 Bidan Pendidik, Universitas Sumatera Utara. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Program Studi Magister, Poltekkes Negeri Semarang lulus pada tahun 2017 dan tahun 2020 Lulus Pendidikan Profesi Bidan Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2008 di Klinik Masyita Marendal sampai tahun 2009, kemudian lanjut bekerja di Akbid Deli Husada Delitua sampai Tahun 2010, dan tahun 2011 hingga sekarang Berkerja Sebagai Dosen tetap di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar dan lainnya. Buku yang telah diterbitkan oleh penulis diantaranya adalah : Buku Ajar KB dan Pelayanan Kontrasepsi, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Bersalin, Buku Diagnostik Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Patologis, Buku Sukses UKOM DIII Bidan Edisi Pertama, Buku Kumpulan Latihan Soal OSCE Kebidanan III dan Buku Evidence Based Soal Kasus Kebidanan Komunitas II, Buku Ketrampilan Klinik Dalam Praktik Kebidanan Untuk Profesi Bidan. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [sriwulan@medistra.ac.id](mailto:sriwulan@medistra.ac.id)

Motto: "**Living your life well and do your best in every opportunity you have**"

## **PROFIL PENULIS**



### **Bd. Diah Evawanna Anuhgera, SST., M.Tr.Keb.**

Menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Sumatera Utara tahun 2014, menyelesaikan S2 Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang tahun 2018. Pada tahun 2021 menyelesaikan Pendidikan Profesi Bidan di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Penulis mengawali karirnya sebagai dosen sejak tahun 2014 hingga sekarang sebagai Dosen di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Berbagai karya ilmiah juga sudah dihasilkan oleh penulis seperti penulisan buku kebidanan, penerbitan artikel jurnal nasional dan internasional. Penulis dapat dihubungi melalui E-mail: [diah.evawanna@gmail.com](mailto:diah.evawanna@gmail.com).

Penulisan Buku Book Chapter ini merupakan buku pertama penulis dalam bidang Komplementer pada Kehamilan. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat dan memberikan inovasi yang terkini dalam pengembangan pelayanan dan keilmuan Komplementer pada Kehamilan.



**Asirotul Ma'rifah, S.ST., Bd., M.Kes,** Menyelesaikan pendidikan Diploma III di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, Penulis melanjutkan Diploma IV di Universitas Kadiri, menyelesaikan pendidikan profesi bidan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto lalu mendapat gelar Magister Kesehatan di Universitas Sebelas maret (UNS) Surakarta pada tahun 2014. Sejak tahun 2008 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen kebidanan dan menjabat sebagai Staff Ahli di Bag. Kemahasiswaan (2010-2022) dan saat ini penulis merupakan dosen tetap di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta artikel pada jurnal nasional dan internasional. Penulis dapat dihubungi melalui email [asirotul.marifah@gmail.com](mailto:asirotul.marifah@gmail.com). Penulis aktif pada kegiatan IBI serta pelatihan pelatihan. Adapun kegiatan pelatihan yang diikuti antara lain Pelatihan APN (2014), Pelatihan Gugus Kendali Mutu (2019), Public Speaking (2020), Pijat Bayi (2021), Pelatihan Akupresure (2022). Pelatihan Penyusunan Buku Ajar (2023), Pelatihan Penulisan Bookchapter (2024), Pelatihan Akupresur pada Ibu dan Bayi (2024).

*"Salam Sukses Untuk Seluruh Bidan"*

## **PROFIL PENULIS**



**Luluk Handayani, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb.** Lahir di Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat, pada 27 Maret 1996. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh yaitu jenjang Diploma IV Program Studi Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Pontianak. Kemudian melanjutkan pendidikan Magister Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang. Saat ini penulis mendedikasikan diri di STIKes Panca Bhakti Pontianak sebagai dosen D III Kebidanan. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar, pelatihan baik di bidang kebidanan dan Kesehatan. Aktif melakukan penulisan buku yang telah ber ISBN dan HKI, adapun buku berjudul Buku Ekstrak Kelopak Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa, Linn*) untuk Meningkatkan Hematologi Darah Remaja Anemia, Buku Soal dan rubrik OSCE Kebidanan, Buku "Dear UKOM Kebidanan I'm Ready ...," Buku Pengembangan diri dan profesionalitas. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [lulukhandayani82@gmail.com](mailto:lulukhandayani82@gmail.com)

**Motto:** "Love Yourself First dan Teruslah Berusaha Menjadi Lebih Baik Setiap Harinya"

## PROFIL PENULIS



**Ade Krisna Ginting, SST., M.Kes.** Lahir di Pematang Siantar, 11 April 1981, Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu Program Studi DIV Kebidanan Universitas Padjajaran Bandung. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan Magister di Program Studi Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Kesehatan Reproduksi Universitas Respati Indonesia. Saat ini penulis bekerja di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta memiliki kepakaran dalam Kebidanan, Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi artikel penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bidang kepakarannya. Adapun beberapa buku penulis diantaranya Kesehatan Wanita dan Kesehatan Reproduksi, Keperawatan Maternitas dan KB, Kegawatdaruratan Medis dan Bedah, Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana, Patologi Kebidanan, Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Penulis juga pernah mendapatkan hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) oleh Kemenristekdikti pada tahun 2022. Penulis memiliki harapan agar buku ini memiliki kontribusi positif bagi bangsa dan negara serta membantu generasi penerus bangsa untuk dapat belajar menjadi lebih inovatif, kreatif, memiliki karakter yang positif, attitude, serta ketrampilan yang berkualitas sehingga dapat pembaca dapat berkontribusi dalam menghasilkan karya yang dapat membangun bangsa.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [krisnaade777@gmail.com](mailto:krisnaade777@gmail.com)



**Bdn. Nurul Lidya, SST, M.Kes.** Menyelesaikan pendidikan D III di Stikes MH.Thamrin tahun 2008, Pendidikan DIV di Universitas Padjajaran tahun 2010, Pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia tahun 2016, Pendidikan Profesi Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2023. Sejak tahun 2010 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen kebidanan dan saat ini penulis merupakan dosen tetap di Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta artikel pada jurnal nasional dan internasional. Penulis dapat dihubungi melalui email [nurullidya03@gmail.com](mailto:nurullidya03@gmail.com).

"Salam Sukses Untuk Seluruh Bidan"

## **PROFIL PENULIS**



**Nurul Arriza, S.Tr,Keb., M.Keb.** Lahir di Kota Baning Sintang Kalimantan Barat 18 Agustus 1995. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak, DIV Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Hasanuddin Makassar. Saat ini penulis bekerja di STIKES Panca Bhakti Pontianak jabatan Ketua Prodi DIII Kebidanan. Penulis mengampu mata kuliah Biologi Dasar dan perkembangan, Askeb Kehamilan, Askeb Persalinan dan bayi baru lahir, Askeb Nifas Dan Menyusui, Gizi Kesehatan Reproduksi, mentor internship internasional dan lainnya. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi bereputasi nasional dan internasional, seminar, invited speaker, kuliah pakar, memiliki luaran HKI, pembicara nasional dan internasional. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [arriza.nurul@gmail.com](mailto:arriza.nurul@gmail.com).

## PROFIL PENULIS



**Bd. Yuliana, S.ST., M.Keb.** lahir Pondok Baru Kab Bener meriah, 01 Oktober 1989. Menyelesaikan Jenjang Pendidikan Diploma Tiga Kebidanan di Yayasan Harapan Bangsa Banda Aceh tahun lulus 2011. Dan melanjutkan Pendidikan D4 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Aceh lulus tahun 2013. Selanjutnya menempuh Pendidikan S2 di Universitas Padjadjaran Bandung lulus tahun 2019. Saat ini menjabat sebagai Sekretaris Jurusan Sarjana Kebidanan dan di tahun 2023 menjabat sebagai sekretaris Profesi Bidan di STIKes Medika Nurul Islam. Sejak tahun 2019 penulis mulai aktif mengajar sebagai Dosen Kebidanan dan saat ini penulis merupakan dosen tetap di STIKes Medika Nurul Islam. Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta artikel pada jurnal nasional dan internasional. Penulis dapat di hubungi melalui Email : [yuli\\_yudia89@yahoo.co.id](mailto:yuli_yudia89@yahoo.co.id) Hp. 085212645987. Adapun beberapa buku yang sudah di terbitkan yaitu buku Konsep Dasar Kebidanan, Mutu Pelayanan Dan Kebijakan Kesehatan, Dokumentasi Kebidanan dan Asuhan Kebidanan Komplementer Dan Evidance Based Pada Persalinan, Asuhan Kebidanan Komunitas, Masalah Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. Harapannya dengan terbitnya buku ini penulis sangat berharap agar buku ini dapat menjadi bahan acuan dan bahan proses pembelajaran bagi mahasiswa dan dosen kebidanan, sehingga dapat terus mengembangkan ilmu pengetahuan dengan lulusan yang berkualitas khususnya dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer pada ibu besalin.



**Novia Sari, S.ST., M.Tr.Keb** Lahir di Sumber Agung, Provinsi Jambi pada November 1992. Riwayat pendidikan Prodi D III kebidanan STIKes Prima Jambi tamat tahun 2014, Prodi DIV Bidan Pendidik STIKes Prima Jambi tamat tahun 2015 dan Prodi S2 Terapan Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta tamat tahun 2019. Penulis aktif sebagai dosen di Akademi kebidanan Nusantara Indonesia sebagai wujud pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi sebagai tenaga pendidik, peneliti dan pengabdian kepada masyarakat. Buku ini merupakan karya kelima sebagai implementasi keilmuan dalam bidang pendidikan khususnya kebidanan.

## PROFIL PENULIS



**Endras Amirta Hanum, S.ST., Keb., M.Tr.Keb.** Penulis lahir di Indonesia, Kab. Kediri, Purwoasri, 02 Januari 1992. Jenjang pendidikan Diploma III ditempuh di Akbid Kutai Husada Tenggarong, lulus tahun 2012. Pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik ditempuh di Universitas Kadiri Kota Kediri, lulus tahun 2014. Pendidikan S2 Magister Terapan Kebidanan, di STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, lulus tahun 2018. Saat ini menjabat sebagai Ketua Jurusan Kebidanan di Politeknik Borneo Medistra Balikpapan. Penulis bisa dihubungi melalui email: [endras@poltekborneomedistra.ac.id](mailto:endras@poltekborneomedistra.ac.id)



**Bd. Erni Hernawati, SST., M.Keb., MM., Ph.D.**, Menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di STIKes A.Yani Cimahi tahun 2008, menyelesaikan S2 Manajemen Kesehatan di IMNI Jakarta tahun 2010, menyelesaikan S2 Kebidanan di UNPAD tahun 2015 dan Program Doktoral di Lincoln University College Malaysia pada tahun 2024. Penulis mengawali karirnya sebagai bidan pelaksana, Kepala ruangan Kebidanan dan Supervisor di RS Rajawali dari tahun 1997-2012. Sejak tahun 2008 bekerja sebagai Dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajawali dan jabatan terakhir sampai saat ini sebagai Dekan Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali. Saat ini penulis aktif dalam beberapa kegiatan penulisan buku ajar asuhan kebidanan, konselor Kesehatan ibu dan anak juga aktif praktik mandiri bidan di Kota Cimahi. Penulis memiliki harapan agar semua lulusan profesi bidan memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang berdaya saing nasional dan internasional, memiliki nilai dan kreatifitas serta inovasi tinggi dalam mengembangkan pelayanan kebidanan. Semoga Allah SWT memudahkan setiap prosesnya. Aamiin Yaa Robbalalamiin. Penulis dapat dihubungi melalui E-mail: [ernihernawatie@gmail.com](mailto:ernihernawatie@gmail.com)

Penulis juga aktif menulis di platform dengan karyanya yang berjudul Buku Ajar Kegawat Daruratan Maternal Neonatal, penulis memberi kata-kata motivasi " Dengan melayani dan memberikan yang terbaik untuk orang-orang sekitarmu menjadikan kamu seorang Bidan yang profesional dan dapat diandalkan."

## PROFIL PENULIS



**R.Oktaviance, S.ST., M.Kes.** Lahir di Aek Nabara, 10 Oktober 1988. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D4 Bidan Pendidik di STIKes Helvetia Medan Tahun 2011 dan lulus tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat Pemintaan Kesehatan Reproduksi pada Universitas Respati Indonesia Jakarta dan lulus tahun pada tahun 2014. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2014 diProgram Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan sampai sekarang, Selama bekerja banyak kesempatan mengolah dan kembangkan diri menjadi lebih baik serta saat ini dipercayakan sebagai Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan. Saat ini penulis bekerja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan, Farmakologi Dalam Kebidanan, Metodologi Kebidanan, Caring Dalam Kebidanan, Asuhan Kebidanan Komunitas, dan Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai publikasi, penulis buku, Tim fasilitator pelatihan kegawat daruratan, dan kegiatan kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [r.oktaviance@stikeselisabethmedan.ac.id](mailto:r.oktaviance@stikeselisabethmedan.ac.id)

Motto: "Pelajari ilmu dengan bijak maka akan berkah untuk orang banyak"



**Ernita Prima Noviyanti, S.ST., Bdn., M.Kes.** Penulis menyelesaikan pendidikan kebidanan di Universitas Indonesia Maju, Program Studi D-IV Kebidanan. Melanjutkan pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Maju. Kemudian melanjutkan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Indonesia Maju. Sejak tahun 2013 sampai saat ini penulis aktif mengajar sebagai Dosen Kebidanan di Program Studi Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju. Penulis sudah menerbitkan beberapa buku kebidanan, serta jurnal nasional dan internasional lainnya. Penulis dapat dihubungi melalui email: [ernitaprime.stikim@gmail.com](mailto:ernitaprime.stikim@gmail.com)

Pesan untuk para pembaca: "*Pengetahuan yang baik adalah yang memberi manfaat, bukan yang hanya diingat*" (Imam Al-Syafi'i).

## PROFIL PENULIS



**Bdn. Lia Fitria, S.S.T., M.Keb.** Lahir di Situbondo, 31 Mei 1986. Penulis menyelesaikan pendidikan D4 Kebidanan di STIKES Insan Unggul Surabaya pada tahun 2010. Penulis melanjutkan pendidikan S2 Kebidanan di Universitas Padjajaran Bandung lulus tahun 2017. Pada tahun 2023 lulus profesi bidan diSTIKES Banyuwangi. Sejak tahun 2017, penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen kebidanan dan saat ini aktif mengajar di Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy. Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta jurnal nasional dan internasional lainnya.

Penulis dapat dihubungi melalui email [leeafitria@gmail.com](mailto:leeafitria@gmail.com)

Pesan untuk para pembaca:

Buku adalah gerbang dunia dan membaca adalah kuncinya

## **PROFIL PENULIS**



**Siti Patonah, S.Kep., Ns., M.Kes., M.CH** Lahir di Bojonegoro , 11 Nopember 1974 . Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, melanjutkan ke S1 Keperawatan dan Profesi Ns di STIKes Mojopahit Mojokerto. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Program Studi Magister, Kesehatan Masyarakat lulus tahun 2011 di Universitas Airlangga Surabaya. Pada tahun 2015 mengikuti pelatihan Hipnotherapy di NGH, Bandung hingga menjadi Master

Hipnotherapy. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1997, Di Akper Rajekwesi Bojonegoro, kemudian pada tahun 2006 berubah bentuk menjadi Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro, dan tahun 2019 berubah menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan sampai dengan sekarang.

Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar dan Pengabdian Kepada Masyarakat dan kegiatan lainnya. Buku yang telah diterbitkan oleh penulis diantaranya adalah : Buku Ajar Keperawatan Komunitas, Buku Konsep Dasar Keperawatan Bagi mahasiswa Keperawatan, Keperawatan Gerontik, dll. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [sitipatonah73@gmail.com](mailto:sitipatonah73@gmail.com)

Motto: “**Kesederhanaan bakal memicu perilaku senantiasa bersyukur, membuat kita lebih bisa memaknai hidup, Sehingga pandai-pandailah bersyukur”**

## **SINOPSIS**

### **BUNGA RAMPAI : TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEHAMILAN**

Buku ini disusun dengan pendekatan yang komprehensif, memadukan teori dan praktik untuk memberikan gambaran yang jelas tentang berbagai jenis terapi komplementer yang dapat diterapkan selama kehamilan. Buku ini membahas berbagai teknik untuk kesejahteraan fisik dan emosional ibu selama masa kehamilan. Selain itu, buku ini juga mengupas cara-cara aman untuk mengintegrasikan terapi komplementer dengan perawatan medis yang sudah ada. Pendekatan yang holistik ini menekankan pentingnya kolaborasi antara ibu hamil, profesional kesehatan, dan praktisi terapi komplementer untuk memastikan bahwa setiap terapi yang diterapkan tidak hanya aman tetapi juga efektif. Buku ini memberikan panduan praktis dan tips untuk memilih terapi yang tepat seperti:

1. Endorphin Massage Untuk Kehamilan
2. Relaksasi Autogenik Pada Kehamilan
3. Akupresure Pada Kehamilan
4. Aromatherapy Untuk Kehamilan
5. Prenatal Gentle Yoga
6. Kompres Hangat dan Dingin Untuk Kehamilan
7. Murrotal Al-Qur'an Untuk Kehamilan
8. Effleurage Massage Untuk Kehamilan
9. Loving Massage Untuk Kehamilan
10. Foot Massage Untuk Kehamilan
11. Konsep Terapi Komplementer Dalam Kehamilan
12. Food Nutrision Dalam Kehamilan
13. Terapi Musik Untuk Kehamilan
14. Herbal untuk Kehamilan
15. Hypnotherapi Prenatal

Dalam buku ini juga dijelaskan bagaimana metode-metode yang dapat membantu mengatasi gejala atau kondisi tertentu yang mungkin muncul selama kehamilan, seperti mual, nyeri punggung, dan stres. Selain itu, Fokus utama dari topik ini adalah untuk memberikan informasi yang berguna bagi calon ibu yang tertarik mengeksplorasi pilihan tambahan untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan bayi selama masa kehamilan.

Buku ini disusun dengan pendekatan yang komprehensif, memadukan teori dan praktik untuk memberikan gambaran yang jelas tentang berbagai jenis terapi komplementer yang dapat diterapkan selama kehamilan. Buku ini membahas berbagai teknik untuk kesejahteraan fisik dan emosional ibu selama masa kehamilan. Selain itu, buku ini juga mengupas cara-cara aman untuk mengintegrasikan terapi komplementer dengan perawatan medis yang sudah ada. Pendekatan yang holistik ini menekankan pentingnya kolaborasi antara ibu hamil, profesional kesehatan, dan praktisi terapi komplementer untuk memastikan bahwa setiap terapi yang diterapkan tidak hanya aman tetapi juga efektif. Buku ini memberikan panduan praktis dan tips untuk memilih terapi yang tepat seperti:

1. Endorphin Massage Untuk Kehamilan
2. Relaksasi Autogenik Pada Kehamilan
3. Akupresure Pada Kehamilan
4. Aromatherapy Untuk Kehamilan
5. Prenatal Gentle Yoga
6. Kompres Hangat dan Dingin Untuk Kehamilan
7. Murrotal Al-Qur'an Untuk Kehamilan
8. Effleurage Massage Untuk Kehamilan
9. Loving Massage Untuk Kehamilan
10. Foot Massage Untuk Kehamilan
11. Konsep Terapi Komplementer Dalam Kehamilan
12. Food Nutrition Dalam Kehamilan
13. Terapi Musik Untuk Kehamilan
14. Herbal untuk Kehamilan
15. Hypnotherapy Prenatal

Dalam buku ini juga dijelaskan bagaimana metode-metode yang dapat membantu mengatasi gejala atau kondisi tertentu yang mungkin muncul selama kehamilan, seperti mual, nyeri punggung, dan stres. Selain itu, Fokus utama dari topik ini adalah untuk memberikan informasi yang berguna bagi calon ibu yang tertarik mengeksplorasi pilihan tambahan untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan bayi selama masa kehamilan.

Penerbit :

**PT Nuansa Fajar Cemerlang**

Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F

Jalan S. Parman Kav. 22-24

Kel. Palmerah, Kec. Palmerah

Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480

Telp: (021) 29866919

ISBN 978-623-8549-74-0

