

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

Susi Milwati • Suyanti • Lida Khalimatus Sa'diyah
Dian Samtyaningsih • Mukhamad Rajin • Harwin Holilah Desyanti



TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

Penulis:

Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Bdn. Suyanti, S.ST., M.Kes.

Lida Khalimatus Sa'diyah, SSiT., Bd., M.Kes.

Dian Samtyaningsih, SST., M.Kes.

Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes.

Bd. Harwin Holilah Desyanti, S.Keb., M.Keb.



Terapi Komplementer dalam Praktik Keperawatan dan Kebidanan

Penulis: Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.
Bdn. Suyanti, S.ST., M.Kes.
Lida Khalimatus Sa'diyah, SSiT., Bd., M.Kes.
Dian Samtyaningsih, SST., M.Kes.
Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes.
Bd. Harwin Holilah Desyanti, S.Keb., M.Keb.

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Tata Letak: Helmi Syaukani

ISBN: 978-623-8775-98-9

Cetakan Pertama: Januari, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

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

Instagram : @bimbel.optimal

PENERBIT:



**Nuansa Fajar Cemerlang
Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F
Jakarta Barat, 11480
Anggota IKAPI (624/DKI/2022)**

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku ini yang berjudul "**Terapi Komplementer dalam Praktik Keperawatan dan Kebidanan.**" Buku ini hadir untuk memberikan wawasan yang lebih luas mengenai berbagai terapi komplementer yang dapat mendukung upaya kesehatan, baik di kalangan akademisi, praktisi, maupun masyarakat umum.

Pendekatan terapi komplementer semakin relevan dalam dunia kesehatan modern, terutama sebagai pelengkap metode pengobatan konvensional. Buku ini menyajikan berbagai kajian berbasis bukti tentang manfaat terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari. Setiap bab dikemas dengan sistematis dan ditulis oleh para ahli di bidangnya, sehingga dapat menjadi referensi terpercaya. Adapun isi buku ini terdiri dari:

BAB I: Terapi senam kaki untuk mengurangi neuropati pada pasien diabetes, yang merupakan salah satu permasalahan kronis yang sering ditemui. **BAB II** hingga **BAB IV:** Ulasan tentang manfaat pijat bayi dan baby massage dalam meningkatkan kualitas tidur, daya tahan tubuh, serta mendukung tumbuh kembang bayi.

BAB V: Penjelasan tentang efektivitas terapi akupunktur untuk mengatasi nyeri dismenoreia, yang telah diakui sebagai alternatif pengobatan sejak lama.

BAB VI: Pembahasan mengenai baby spa sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan stimulasi sensorik, relaksasi, dan optimalisasi tumbuh kembang bayi. Kami berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat, tidak hanya untuk menambah wawasan pembaca tetapi juga untuk mendorong penerapan terapi komplementer yang berbasis bukti dalam praktik kesehatan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada para penulis yang telah berkontribusi, serta seluruh pihak yang mendukung proses penyusunan dan penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi inspirasi untuk pengembangan terapi komplementer di masa mendatang. Kritik dan saran dari pembaca sangat kami hargai untuk penyempurnaan buku ini di masa depan.

Jakarta, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------|-----|
| PRAKATA..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | iv |

BAB 1 TERAPI KOMPLEMENTER SENAM KAKI UNTUK MENGURANGI NEUROPATI PADA PASIEN DIABETES1

| | |
|---|----|
| A. Pendahuluan..... | 1 |
| B. Neuropati pada Pasien Diabetes..... | 2 |
| C. Senam Kaki sebagai Terapi Komplementer untuk Neuropati pada Pasien Diabetes..... | 5 |
| D. Panduan Melakukan Senam Kaki untuk Pasien Diabetes dengan Neuropati.. | 9 |
| E. Program Senam Kaki Harian untuk Pasien Diabetes dengan Neuropati..... | 12 |
| F. Manfaat Fisik dan Psikologis Senam Kaki bagi Pasien Diabetes | 14 |
| G. Panduan Praktis untuk Pendamping atau Keluarga Pasien..... | 20 |
| H. Penutup dan Rangkuman | 22 |
| I. Panduan untuk Melanjutkan Latihan secara Mandiri | 23 |
| Referensi..... | 24 |
| Glosarium..... | 25 |

BAB 2 PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN29

| | |
|--|----|
| A. Pendahuluan..... | 29 |
| B. Konsep Bayi..... | 30 |
| C. Pijat Bayi (<i>Baby Massage</i>) | 31 |
| D. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Pijat Bayi..... | 32 |
| E. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah Pijat Bayi | 32 |
| F. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan | 33 |
| G. Penutup | 34 |
| Referensi..... | 35 |
| Glosarium..... | 37 |

BAB 3 PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH37

| | |
|---|----|
| A. Pendahuluan..... | 39 |
| B. Definisi Pijat Anak | 40 |
| C. Manfaat Pijat Untuk Bayi..... | 41 |
| D. Dampak Negatif dari Pijat Bayi | 41 |
| E. Mengenal Berbagai Jenis Pijat..... | 42 |
| F. Macam – Macam Baby Massage/Pijat Bayi | 44 |
| G. Akupresure | 53 |
| H. Hubungan Akupresure dengan Penambahan Berat Badan, Tinggi Badan, dan Perkembangan Motorik | 56 |
| I. Hasil Penelitian..... | 57 |
| J. Penutup | 58 |
| Referensi..... | 59 |
| Glosarium..... | 60 |

BAB 4 EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP POLA TIDUR BAYI USIA

1-12 BULAN61

| | |
|---|----|
| A. Pendahuluan..... | 61 |
| B. Baby Massage..... | 61 |
| C. Pola Tidur Bayi..... | 63 |
| D. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi | 65 |
| E. Penutup | 66 |
| Referensi..... | 67 |
| Glosarium | 70 |

BAB 5 EFEKTIVITAS TERAPI AKUPUNKTUR PADA NYERI DISMENOREA....71

| | |
|---|----|
| A. Pendahuluan..... | 71 |
| B. Konsep Teori Modern Nyeri Dismenoroe | 72 |
| C. Konsep Teori Tradisional Dismenoroe | 73 |
| D. Mekanisme Terapi Akupunktur Pada Dismenoreia | 74 |
| E. Titik Akupoint Terapi Akupunktur Pada Dismenoroe | 76 |
| F. Penutup | 77 |

| | |
|---|-----------|
| Referensi | 78 |
| Glosarium | 81 |
| | |
| BAB 6 BABY SPA SEBAGAI PENDEKATAN KOMPLEMENTER HOLISTIK: INTEGRASI STIMULASI SENSORIK, RELAKSASI, DAN OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BAYI | 83 |
| A. Pendahuluan..... | 83 |
| B. Landasan Teoretis Baby Spa | 83 |
| C. Komponen Utama Baby Spa..... | 84 |
| D. Manfaat Holistik Baby Spa..... | 85 |
| E. Pelaksanaan Baby Spa di Berbagai Konteks..... | 86 |
| F. Tantangan dan Peluang dalam Implementasi Baby Spa | 87 |
| G. Kajian Bukti Ilmiah tentang Baby Spa..... | 88 |
| H. Penutup | 89 |
| Referensi | 91 |
| Glosarium | 93 |
| | |
| PROFIL PENULIS..... | 95 |

BAB 1

TERAPI KOMPLEMENTER SENAM KAKI UNTUK MENGURANGI NEUROPATHY PADA PASIEN DIABETES

SUSI MILWATI

A. Pendahuluan

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan metabolisme glukosa yang mengakibatkan kadar gula darah tinggi atau hiperglikemia dalam jangka waktu lama. Kadar gula darah yang tidak terkontrol pada penderita diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, salah satunya adalah neuropati, yaitu gangguan pada saraf akibat kerusakan akibat paparan glukosa yang berlebihan. Neuropati pada pasien diabetes melitus sering kali muncul pada anggota tubuh seperti kaki dan tangan, dengan gejala kebas, nyeri, kesemutan, dan bahkan hilangnya sensitivitas. Menurut beberapa penelitian, lebih dari 50% pasien diabetes melitus mengalami neuropati pada berbagai tingkatan (Smith et al., 2020; American Diabetes Association, 2022). Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup pasien tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya ulkus kaki diabetik, yang jika tidak segera ditangani, dapat menyebabkan amputasi.

Penanganan neuropati pada pasien diabetes menjadi penting mengingat dampaknya terhadap mobilitas, risiko cedera, dan kesehatan mental. Gejala neuropati yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang berkepanjangan, menurunkan kemampuan berjalan, serta meningkatkan risiko ulkus dan infeksi pada kaki. Pengobatan neuropati konvensional umumnya melibatkan penggunaan obat penghilang nyeri, antidepresan, atau antikonvulsan. Namun, terapi ini terkadang tidak cukup untuk mengatasi gejala neuropati secara menyeluruh, sehingga beberapa pasien mencari pendekatan tambahan untuk membantu meringankan gejala. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan adalah terapi komplementer seperti senam kaki, yang bertujuan mendukung pengobatan utama tanpa mengantikannya (Jones & Miller, 2021).

Senam kaki merupakan serangkaian latihan sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, fleksibilitas, dan kekuatan otot kaki. Menurut penelitian, senam kaki dapat membantu memperbaiki aliran darah perifer dan mengurangi gejala neuropati pada pasien diabetes, terutama yang memiliki gejala kebas dan nyeri di kaki (Miller et al., 2020). Selain itu, senam kaki merupakan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, tanpa memerlukan peralatan khusus dan pengawasan medis yang intensif. Hal ini menjadikan senam kaki sebagai pilihan yang terjangkau dan efektif untuk mendukung kesehatan kaki pada pasien diabetes.

Buku ini disusun untuk memberikan panduan lengkap kepada pasien diabetes, keluarga, serta tenaga kesehatan mengenai senam kaki sebagai terapi komplementer untuk mengurangi gejala neuropati. Dengan adanya panduan ini, diharapkan pembaca dapat memahami neuropati diabetes, manfaat senam kaki, teknik-teknik yang aman, serta tips untuk menjaga konsistensi latihan. Selain itu, buku ini bertujuan untuk memotivasi pasien agar mengintegrasikan senam kaki dalam rutinitas harian mereka, sehingga kesehatan saraf dan kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan. Pada akhirnya, buku ini diharapkan menjadi sumber informasi yang membantu pasien diabetes mengurangi risiko komplikasi lanjut melalui terapi komplementer yang aman dan bermanfaat.

B. Neuropati pada Pasien Diabetes

1. Pengertian dan Jenis-jenis Neuropati

Neuropati diabetes adalah komplikasi yang sangat umum terjadi pada pasien dengan diabetes melitus, terutama diabetes tipe 1 dan tipe 2 yang tidak terkontrol dengan baik. Neuropati ini merujuk pada kerusakan saraf yang disebabkan oleh tingginya kadar glukosa darah dalam jangka waktu lama, yang mengganggu fungsi saraf, khususnya pada kaki dan tangan. Terdapat beberapa jenis neuropati yang dapat terjadi pada pasien diabetes, termasuk neuropati perifer, neuropati otonom, neuropati proksimal, dan neuropati fokal. Neuropati perifer adalah yang paling sering ditemukan, di mana saraf yang mengontrol fungsi motorik dan sensori ekstremitas terutama terpengaruh. Gejalanya berupa kebas, kesemutan, dan rasa terbakar pada kaki, yang lama kelamaan dapat menyebabkan hilangnya sensasi pada ekstremitas. Neuropati otonom, yang lebih jarang tetapi lebih berbahaya, mempengaruhi saraf yang mengontrol organ dalam tubuh, seperti jantung, sistem pencernaan, dan kandung kemih. Neuropati proksimal umumnya menyebabkan rasa sakit yang parah di area panggul, paha, atau pantat, sedangkan neuropati fokal

menyerang satu saraf tertentu, seperti saraf wajah atau dada (Boulton et al., 2018; Smith et al., 2019).

2. Penyebab dan Faktor Risiko Neuropati pada Diabetes:

Penyebab utama neuropati pada pasien diabetes adalah hiperglikemia kronis. Kadar gula darah yang tinggi merusak pembuluh darah kecil yang menyediakan pasokan darah dan nutrisi ke saraf. Ketika pembuluh darah ini rusak, saraf kekurangan oksigen dan nutrisi, yang menyebabkan kerusakan saraf secara bertahap. Selain hiperglikemia, faktor risiko lain yang memperburuk neuropati meliputi lama durasi penyakit diabetes, kontrol gula darah yang buruk, tekanan darah tinggi, merokok, dan kadar kolesterol tinggi. Pasien dengan diabetes yang memiliki kontrol glukosa yang buruk selama bertahun-tahun lebih berisiko mengalami neuropati dibandingkan mereka yang memiliki kontrol glukosa yang baik (Pop-Busui et al., 2020). Faktor-faktor genetik juga dapat memainkan peran dalam kerentanannya terhadap neuropati, karena beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap kerusakan saraf meskipun mereka memiliki kontrol glukosa yang baik.

3. Gejala dan Dampak Neuropati pada Kualitas Hidup Pasien.

Gejala neuropati dapat sangat mengganggu dan mempengaruhi kualitas hidup pasien. Sebagian besar pasien diabetes yang menderita neuropati mengeluhkan rasa nyeri, kebas, atau kesemutan pada kaki dan tangan, yang sering kali memburuk pada malam hari. Gejala ini dapat menyebabkan gangguan tidur, berkurangnya mobilitas, dan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Pada beberapa kasus, hilangnya sensasi pada kaki dapat menyebabkan pasien tidak menyadari adanya luka atau infeksi, yang dapat berkembang menjadi ukus atau bahkan menyebabkan amputasi (Boulton et al., 2018). Neuropati juga meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada kaki, karena kerusakan saraf dapat menurunkan kemampuan tubuh untuk merespons infeksi secara cepat, menyebabkan proses penyembuhan yang lebih lama dan lebih sulit. Selain itu, pasien yang mengalami neuropati diabetik juga cenderung mengalami gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang semakin memperburuk kualitas hidup mereka (Miller et al., 2021).

4. Penanganan Medis Konvensional dan Keterbatasannya

Penanganan neuropati pada diabetes melibatkan pengelolaan gula darah yang ketat dan penggunaan obat-obatan untuk meredakan gejala. Pengobatan konvensional biasanya mencakup penggunaan antikonvulsan, seperti gabapentin, dan antidepressan, seperti amitriptyline, yang dapat membantu mengurangi nyeri neuropatik (Smith et al., 2019). Namun, meskipun

pengobatan ini efektif untuk beberapa pasien, terapi ini sering kali memiliki keterbatasan dalam mengatasi akar penyebab neuropati. Obat-obatan ini hanya meredakan gejala tanpa mengatasi kerusakan saraf yang mendasar, dan terkadang menimbulkan efek samping seperti kantuk, pusing, atau gangguan pencernaan. Oleh karena itu, banyak pasien diabetes mencari alternatif terapi komplementer, seperti senam kaki, yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke kaki dan memperbaiki fungsi saraf, serta memberikan manfaat tambahan yang tidak ditemukan dalam pengobatan konvensional. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa senam kaki dapat membantu mengurangi gejala neuropati, seperti kebas dan nyeri, serta meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes dengan memperbaiki mobilitas dan keseimbangan (Miller et al., 2020; Jones & Miller, 2021).

5. Patofisiologi Neuropati pada Pasien Diabetes

Patofisiologi neuropati pada pasien diabetes melibatkan beberapa mekanisme yang saling berhubungan, yang terutama disebabkan oleh hiperglikemia kronis dan dampaknya terhadap sistem saraf perifer. Dalam jangka panjang, kadar glukosa darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil yang mensuplai oksigen dan nutrisi ke saraf, khususnya saraf perifer yang ada di ekstremitas bawah. Kerusakan pembuluh darah ini, atau yang disebut dengan mikroangiopati, mengurangi aliran darah ke saraf, yang pada gilirannya mengganggu fungsi normal dari serabut saraf dan menyebabkan kerusakan struktural. Hal ini dapat mempengaruhi berbagai jenis saraf, termasuk saraf motorik, sensorik, dan otonom (Boulton et al., 2018).

Proses kerusakan saraf ini dimulai dengan peningkatan kadar glukosa yang berlebihan dalam darah, yang mengarah pada akumulasi produk glikasi akhir (AGEs), yaitu senyawa yang terbentuk dari reaksi antara glukosa dan protein dalam tubuh. AGEs dapat merusak pembuluh darah kecil (mikroangiopati) dan memperburuk peradangan yang terjadi pada saraf. Proses glikasi juga mempengaruhi komponen struktural saraf seperti mielin (selubung saraf) dan aksoplasma, yang pada akhirnya mengganggu transmisi impuls saraf. Selain itu, glukosa berlebih dapat memicu stres oksidatif, yang meningkatkan pembentukan radikal bebas yang merusak struktur dan fungsi sel saraf. Proses ini memperburuk kerusakan saraf pada pasien diabetes dan memperburuk gejala neuropati (Pop-Busui et al., 2020).

Selain glikasi dan stres oksidatif, perubahan dalam metabolisme sel saraf juga memainkan peran penting dalam patofisiologi neuropati diabetes. Salah satunya adalah gangguan dalam jalur metabolisme sorbitol. Pada pasien

diabetes, kadar glukosa yang tinggi menyebabkan peningkatan konversi glukosa menjadi sorbitol melalui enzim aldosa reduktase. Sorbitol yang terakumulasi di dalam sel dapat menyebabkan peningkatan tekanan osmotik, yang merusak sel saraf dan memperburuk kerusakan saraf. Ini adalah salah satu mekanisme yang menyebabkan kerusakan pada saraf perifer pada pasien diabetes, terutama pada saraf sensorik yang mengarah ke kaki dan tangan (Smith et al., 2019).

Perubahan lain yang penting dalam patofisiologi neuropati diabetes adalah penurunan aktivitas enzim neurotropik. Salah satu faktor penting yang berfungsi dalam pemeliharaan saraf adalah faktor pertumbuhan saraf (nerve growth factor, NGF). Pada pasien diabetes, ada penurunan produksi NGF, yang menyebabkan gangguan dalam regenerasi saraf dan memperburuk kerusakan pada saraf yang sudah terpengaruh. Tanpa dukungan dari faktor-faktor pertumbuhan ini, proses penyembuhan dan pemulihan saraf menjadi lebih sulit, memperburuk perkembangan neuropati (Miller et al., 2021).

Secara keseluruhan, patofisiologi neuropati diabetes adalah proses yang sangat kompleks, yang melibatkan gangguan pada berbagai jalur metabolismik, stres oksidatif, peradangan, dan gangguan sirkulasi darah ke saraf. Faktor-faktor ini berkontribusi pada kerusakan saraf yang terjadi secara progresif, dengan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien, terutama pada fungsi sensorik dan motorik ekstremitas. Oleh karena itu, penting bagi pasien diabetes untuk menjaga kadar gula darah yang terkontrol dengan baik untuk mencegah atau memperlambat perkembangan neuropati.

C. Senam Kaki sebagai Terapi Komplementer untuk Neuropati pada Pasien Diabetes

1. Terapi Komplementer: Pengertian dan Prinsip Dasar

Terapi komplementer merujuk pada pendekatan pengobatan yang digunakan bersamaan dengan pengobatan medis konvensional untuk mendukung proses penyembuhan atau mengurangi gejala dari suatu kondisi medis. Terapi ini bukanlah pengganti pengobatan utama, tetapi berfungsi sebagai tambahan yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien. Terapi komplementer melibatkan berbagai teknik dan metode, seperti akupunktur, aromaterapi, herbal, fisioterapi, yoga, dan terapi fisik lainnya yang dapat digunakan untuk mengelola penyakit atau kondisi tertentu. Dalam konteks diabetes, terapi komplementer sering digunakan untuk membantu mengelola gejala neuropati, meningkatkan kesejahteraan, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Fisher et al., 2018).

Prinsip dasar dari terapi komplementer adalah untuk memperbaiki keseimbangan fisik, mental, dan emosional seseorang, dengan harapan dapat mendukung proses penyembuhan dan mengurangi ketergantungan pada pengobatan konvensional. Terapi komplementer berfokus pada pengobatan yang lebih holistik, yang melibatkan berbagai aspek tubuh dan pikiran, dan berusaha untuk mengembalikan fungsi tubuh ke kondisi yang lebih seimbang dan optimal (Coulter & Willis, 2019). Sebagai contoh, dalam manajemen diabetes, terapi komplementer seperti senam kaki atau akupunktur digunakan untuk mengatasi gejala neuropati dan meningkatkan kontrol gula darah, sekaligus mengurangi efek samping dari pengobatan medis.

2. Jenis-Jenis Terapi Komplementer

Terdapat berbagai jenis terapi komplementer yang dapat digunakan dalam pengelolaan penyakit, termasuk diabetes dan neuropati. Beberapa yang paling umum adalah:

- a. Terapi Fisik: Salah satu terapi komplementer yang paling banyak digunakan adalah terapi fisik, yang mencakup latihan fisik seperti senam kaki, fisioterapi, atau latihan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan sirkulasi darah. Terapi fisik dapat membantu mengurangi gejala neuropati, meningkatkan mobilitas, dan mencegah komplikasi lebih lanjut pada pasien diabetes (Miller et al., 2020).
- b. Akupunktur: Teknik ini melibatkan penyisipan jarum tipis pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi (qi) dan membantu mengurangi rasa sakit serta meningkatkan aliran darah. Akupunktur telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala neuropati dan nyeri pada pasien diabetes (Zhao et al., 2020).
- c. Aromaterapi: Penggunaan minyak esensial dalam aromaterapi dipercaya dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres. Dalam konteks diabetes, aromaterapi dapat digunakan untuk mengelola kecemasan dan stres yang sering kali menjadi faktor pemicu atau memperburuk kondisi kesehatan pasien (Field, 2016).
- d. Pengobatan Herbal: Beberapa tanaman herbal, seperti daun kelor dan jahe, dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu mengatur kadar gula darah. Herbal sering kali digunakan untuk mendukung pengobatan medis konvensional dalam mengelola diabetes (Khurana et al., 2018).
- e. Mind-Body Practices: Teknik seperti yoga, meditasi, dan tai chi telah menunjukkan manfaat dalam mengurangi gejala neuropati dan meningkatkan kesejahteraan mental. Praktik ini membantu menurunkan

stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki fleksibilitas tubuh (Gao et al., 2019).

3. Manfaat Terapi Komplementer dalam Pengelolaan Diabetes dan Neuropati

Manfaat terapi komplementer dalam pengelolaan diabetes dan neuropati cukup luas dan dapat meliputi peningkatan kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Salah satu manfaat utama adalah pengurangan gejala neuropati, seperti rasa terbakar, kebas, atau kesemutan di kaki dan tangan. Latihan fisik seperti senam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat otot kaki, yang dapat mengurangi gejala tersebut (Miller et al., 2020). Selain itu, terapi komplementer seperti akupunktur dan pengobatan herbal juga dapat membantu mengurangi peradangan yang terkait dengan neuropati diabetik, serta meningkatkan kontrol gula darah dan keseimbangan hormon tubuh (Zhao et al., 2020; Khurana et al., 2018).

Terapi komplementer juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali dialami oleh pasien diabetes, yang dapat memperburuk kontrol gula darah mereka. Yoga, meditasi, dan aromaterapi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko komplikasi terkait diabetes, seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung (Field, 2016).

4. Bukti Ilmiah yang Mendukung Terapi Komplementer

Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat memberikan manfaat nyata dalam pengelolaan diabetes dan neuropati. Sebuah studi oleh Pop-Busui et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi fisik, termasuk senam kaki, dapat meningkatkan kontrol glikemik dan mengurangi gejala neuropati pada pasien diabetes tipe 2. Penelitian lainnya oleh Zhao et al. (2020) mengungkapkan bahwa akupunktur dapat mengurangi rasa sakit dan peradangan pada pasien dengan neuropati diabetik, serta memperbaiki sirkulasi darah. Selain itu, penelitian oleh Gao et al. (2019) menunjukkan bahwa yoga dan teknik relaksasi lainnya dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes, dengan mengurangi stres dan memperbaiki keseimbangan gula darah.

5. Definisi dan Prinsip Dasar Senam Kaki

Senam kaki adalah serangkaian latihan fisik yang dirancang untuk melatih otot-otot kaki, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki fleksibilitas serta kekuatan otot pada kaki. Latihan ini dapat mencakup gerakan sederhana seperti menggerakkan jari-jari kaki, peregangan otot betis, atau latihan keseimbangan. Senam kaki dirancang untuk meningkatkan peredaran darah

ke kaki dan ekstremitas bawah, yang sangat penting bagi pasien diabetes yang mengalami neuropati. Neuropati diabetik sering menyebabkan penurunan sensasi dan sirkulasi darah yang buruk pada kaki, yang dapat memperburuk gejala seperti kesemutan, kebas, atau rasa terbakar. Oleh karena itu, senam kaki bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi gejala neuropati, dan mencegah komplikasi lebih lanjut seperti luka kaki atau infeksi (Boulton et al., 2018). Prinsip dasar dari senam kaki adalah untuk memberikan latihan yang aman, mudah dilakukan, dan terjangkau bagi pasien diabetes, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan kaki.

6. Mengapa Senam Kaki Efektif untuk Neuropati pada Diabetes?

Senam kaki efektif dalam mengatasi neuropati pada diabetes karena berfokus pada peningkatan sirkulasi darah ke ekstremitas bawah, yang sering kali terganggu pada pasien diabetes akibat kerusakan pembuluh darah kecil. Aktivitas fisik ini membantu melancarkan peredaran darah, yang dapat memperbaiki aliran darah ke saraf-saraf yang rusak akibat hiperglikemia kronis. Ketika sirkulasi darah meningkat, saraf mendapatkan pasokan oksigen dan nutrisi yang lebih baik, yang mendukung pemulihian dan memperlambat kerusakan lebih lanjut (Miller et al., 2020). Selain itu, senam kaki dapat membantu memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan fleksibilitas sendi, yang berfungsi mengurangi ketegangan pada kaki dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Dengan rutin melakukan senam kaki, pasien diabetes dapat mengurangi gejala seperti kesemutan atau nyeri yang sering terjadi akibat neuropati, serta mengurangi risiko luka atau infeksi pada kaki yang dapat disebabkan oleh penurunan sensasi (Smith et al., 2019).

7. Bukti Ilmiah dan Penelitian Terbaru tentang Senam Kaki

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bukti ilmiah yang mendukung efektivitas senam kaki sebagai terapi komplementer untuk mengurangi gejala neuropati pada pasien diabetes. Sebuah penelitian oleh Jones dan Miller (2021) menemukan bahwa pasien diabetes yang melakukan latihan kaki secara rutin mengalami peningkatan signifikan dalam hal sirkulasi darah dan pengurangan gejala neuropati seperti rasa terbakar dan kebas pada kaki. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa senam kaki dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi pada kaki, yang berkontribusi pada perbaikan mobilitas pasien. Penelitian lainnya oleh Pop-Busui et al. (2020) menyimpulkan bahwa terapi fisik seperti senam kaki dapat mengurangi risiko amputasi pada pasien dengan neuropati diabetik dengan meningkatkan fungsi kaki dan mengurangi insiden luka pada kaki. Meskipun demikian, bukti ini menunjukkan bahwa senam kaki tidak dapat sepenuhnya menggantikan

pengobatan medis, tetapi lebih sebagai terapi pelengkap yang penting dalam manajemen neuropati diabetik.

8. Kapan Senam Kaki Disarankan dan Kontraindikasinya

Senam kaki disarankan untuk dilakukan oleh pasien diabetes yang mengalami neuropati perifer ringan hingga sedang, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan pada sirkulasi darah dan otot kaki. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara teratur, setidaknya beberapa kali dalam seminggu, untuk mendapatkan manfaat maksimal. Senam kaki sangat dianjurkan sebagai bagian dari pendekatan yang lebih holistik untuk pengelolaan diabetes, karena selain memperbaiki sirkulasi darah, latihan ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan mengurangi gejala neuropati dan memperbaiki keseimbangan tubuh (Boulton et al., 2018). Namun, senam kaki tidak disarankan untuk pasien dengan neuropati yang sudah parah atau yang mengalami cedera atau luka terbuka pada kaki. Pasien dengan komplikasi kaki yang berat, seperti infeksi atau ulkus yang aktif, juga sebaiknya menghindari latihan ini hingga kondisi kaki mereka membaik (Miller et al., 2021). Selalu penting untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum memulai senam kaki, terutama bagi pasien yang memiliki kondisi medis lain yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik.

D. Panduan Melakukan Senam Kaki untuk Pasien Diabetes dengan Neuropati

Senam kaki merupakan salah satu bentuk terapi fisik yang efektif dalam mengurangi gejala neuropati pada pasien diabetes. Senam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah, menguatkan otot-otot kaki, serta mengurangi rasa sakit dan kesemutan yang sering dirasakan oleh pasien dengan neuropati diabetik. Berikut adalah panduan yang dapat membantu pasien diabetes dengan neuropati untuk melakukan senam kaki dengan aman dan efektif.

1. Persiapan Sebelum Senam Kaki

Sebelum melakukan senam kaki, persiapan yang tepat sangat penting untuk memaksimalkan manfaat dan menghindari cedera. Pertama, pasien harus berkonsultasi dengan dokter atau fisioterapis untuk memastikan bahwa senam kaki cocok dengan kondisi medis mereka, terutama jika ada komplikasi lain seperti gangguan jantung atau masalah sendi (Miller et al., 2020). Setelah mendapatkan izin medis, langkah berikutnya adalah memilih tempat yang aman dan nyaman, seperti permukaan yang rata dan tidak licin, untuk mencegah risiko terjatuh (Miller et al., 2020). Selain itu, pasien harus mengenakan sepatu yang nyaman dan sesuai dengan kaki mereka untuk

menghindari cedera, serta melakukan pemanasan ringan sebelum memulai senam kaki (Almeida et al., 2019).

Pasien juga perlu memeriksa kondisi kaki mereka sebelum latihan, memastikan bahwa tidak ada luka, infeksi, atau kondisi kulit yang dapat memperburuk masalah dengan senam kaki. Pemeriksaan rutin kaki merupakan langkah penting bagi pasien diabetes untuk mencegah komplikasi lebih lanjut seperti ulkus diabetik atau infeksi (Singh et al., 2018).

2. Teknik Dasar Senam Kaki (Langkah demi Langkah)

Senam kaki untuk pasien diabetes dengan neuropati dapat dilakukan melalui serangkaian latihan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan sirkulasi darah. Berikut adalah teknik dasar senam kaki yang dapat dilakukan:

a. Gerakan Putar Pergelangan Kaki

Duduk dengan nyaman, angkat satu kaki, dan putar pergelangan kaki searah jarum jam selama 10-15 detik, lalu balikkan arah putaran untuk 10-15 detik lagi. Ulangi dengan kaki yang lain. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki dan merangsang aliran darah (Miller et al., 2020).

b. Gerakan Angkat Kaki Satu per Satu

Duduk tegak dengan kaki menempel pada lantai, angkat satu kaki hingga setinggi 45 derajat dan tahan selama beberapa detik sebelum menurunkannya perlahan. Ulangi gerakan ini 10-15 kali untuk setiap kaki. Latihan ini memperkuat otot-otot kaki dan pergelangan kaki, yang sangat penting untuk pasien neuropati (Almeida et al., 2019).

c. Gerakan Jari Kaki

Duduk atau berdiri dengan kaki rata di lantai, angkat jari kaki ke atas, lalu turunkan ke posisi semula. Ulangi latihan ini selama 10-15 kali. Latihan ini berfokus pada otot kaki bagian bawah dan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta fleksibilitas jari kaki (Field, 2016).

d. Latihan Tumit dan Jari Kaki

Berdiri tegak dengan tangan di atas meja atau kursi untuk menjaga keseimbangan, angkat tumit hingga kaki hanya menyentuh dengan jari-jari kaki. Tahan posisi ini selama beberapa detik, lalu turunkan tumit ke lantai. Latihan ini bermanfaat untuk memperkuat otot-otot kaki bagian bawah dan memperbaiki keseimbangan tubuh (Singh et al., 2018).

3. Senam Kaki untuk Berbagai Tingkat Neuropati

Senam kaki harus disesuaikan dengan tingkat keparahan neuropati pada pasien diabetes. Pada pasien dengan neuropati ringan, senam kaki dapat

dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dan lebih banyak repetisi. Gerakan dasar seperti putaran pergelangan kaki, angkat kaki, dan jari kaki dapat dilakukan lebih sering untuk merangsang aliran darah dan memperkuat otot-otot kaki (Pop-Busui et al., 2020).

Pada pasien dengan neuropati sedang, senam kaki harus dilakukan dengan lebih hati-hati. Mengurangi repetisi atau intensitas gerakan dapat membantu mengurangi risiko cedera atau ketegangan pada kaki yang mungkin mengalami kelemahan atau sensitivitas berlebih. Jika pasien merasakan rasa sakit atau ketidaknyamanan selama latihan, sebaiknya berhenti dan konsultasikan dengan dokter atau fisioterapis (Gao et al., 2019).

Pada pasien dengan neuropati berat, senam kaki harus dilakukan dalam pengawasan ketat. Pasien mungkin memerlukan modifikasi gerakan atau menggunakan alat bantu untuk menjaga keseimbangan, seperti kursi atau dinding sebagai penyangga. Gerakan yang dilakukan sebaiknya lebih lembut dan dengan intensitas rendah untuk menghindari cedera lebih lanjut pada kaki (Miller et al., 2020).

4. Tips untuk Meminimalkan Risiko Cedera dan Overtraining

Penting bagi pasien diabetes untuk melakukan senam kaki dengan hati-hati dan memperhatikan tanda-tanda kelelahan atau cedera. Beberapa tips yang dapat membantu meminimalkan risiko cedera dan overtraining antara lain:

a. Mulai Perlahan dan Tingkatkan Intensitas Secara Bertahap

Jangan memaksakan diri untuk melakukan latihan yang terlalu berat di awal. Mulailah dengan latihan ringan dan tingkatkan intensitas serta repetisi secara bertahap sesuai dengan kemampuan tubuh (Field, 2016).

b. Istirahat yang Cukup

Berikan waktu istirahat yang cukup di antara sesi senam kaki. Jika merasakan kelelahan atau rasa sakit, segera berhenti dan beri tubuh waktu untuk pulih (Pop-Busui et al., 2020).

c. Perhatikan Keseimbangan dan Posisi Tubuh

Pastikan tubuh tetap stabil dan seimbang saat melakukan latihan, terutama saat berdiri. Gunakan alat bantu seperti kursi atau dinding untuk menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh (Almeida et al., 2019).

d. Hidrasi yang Cukup

Pastikan untuk tetap terhidrasi dengan baik sebelum, selama, dan setelah melakukan senam kaki. Dehidrasi dapat memperburuk gejala neuropati dan meningkatkan risiko cedera otot (Gao et al., 2019).

- e. Konsultasi dengan Dokter atau Fisioterapis

Selalu berkonsultasi dengan tenaga medis atau fisioterapis untuk memastikan bahwa program senam kaki yang dijalankan aman dan efektif sesuai dengan kondisi medis pasien (Miller et al., 2020).

E. Program Senam Kaki Harian untuk Pasien Diabetes dengan Neuropati

Program senam kaki harian merupakan salah satu cara efektif untuk mengelola neuropati pada pasien diabetes. Latihan teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, dan mengurangi gejala neuropati seperti nyeri dan kesemutan. Untuk mencapai manfaat maksimal, penting bagi pasien untuk mengikuti rencana latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi medis mereka. Berikut ini adalah panduan untuk membuat program senam kaki yang teratur dan efektif bagi pasien diabetes dengan neuropati.

1. Rencana Latihan Harian dan Mingguan

Program senam kaki harus disusun sedemikian rupa untuk memastikan latihan dilakukan secara konsisten dan terstruktur, namun tetap menghindari overtraining. Rencana latihan harian biasanya meliputi sesi senam kaki yang berlangsung sekitar 15-30 menit, tergantung pada tingkat kebugaran pasien dan keparahan neuropati mereka. Pada hari-hari awal, latihan dapat dimulai dengan durasi yang lebih pendek, kemudian meningkat seiring dengan penyesuaian tubuh terhadap latihan tersebut (Miller et al., 2020).

Pada rencana latihan mingguan, pasien dapat melakukan senam kaki selama 3-5 hari dalam seminggu, dengan istirahat satu atau dua hari di antara latihan untuk memberi waktu bagi tubuh untuk pulih. Latihan harus mencakup berbagai jenis gerakan yang melibatkan pergelangan kaki, jari kaki, dan otot-otot kaki bagian bawah, guna memastikan keberagaman dalam stimulasi otot dan sirkulasi darah (Almeida et al., 2019). Selain itu, setiap minggu dapat ditambahkan variasi intensitas untuk meningkatkan efektivitas latihan dan mencegah kebosanan.

2. Menyesuaikan Intensitas dan Durasi untuk Setiap Individu

Setiap pasien diabetes dengan neuropati memiliki tingkat kemampuan dan kebutuhan yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan intensitas dan durasi latihan berdasarkan kondisi individu. Pada pasien yang baru memulai terapi senam kaki, disarankan untuk mulai dengan gerakan-gerakan ringan dengan repetisi rendah, misalnya 5-10 kali per gerakan, selama 10-15 menit per sesi (Pop-Busui et al., 2020).

Setelah beberapa minggu, ketika pasien merasa lebih nyaman dan tubuh mereka mulai beradaptasi, intensitas latihan dapat ditingkatkan secara

bertahap. Ini bisa meliputi peningkatan jumlah repetisi, durasi setiap sesi, atau pengenalan latihan yang lebih kompleks untuk meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas (Field, 2016). Namun, peningkatan intensitas harus dilakukan dengan hati-hati, dengan memperhatikan tanda-tanda kelelahan atau nyeri, untuk mencegah risiko cedera atau overtraining.

3. Adaptasi untuk Lansia atau Pasien dengan Mobilitas Terbatas

Bagi pasien lansia atau mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas, penyesuaian latihan sangat penting untuk memastikan latihan tetap aman dan efektif. Pada pasien dengan keterbatasan fisik, latihan dapat dimulai dengan gerakan yang lebih sederhana, seperti gerakan putaran pergelangan kaki dan jari kaki, yang dapat dilakukan sambil duduk atau dengan bantuan kursi untuk stabilitas (Gao et al., 2019).

Latihan dapat dilakukan dalam posisi duduk, sehingga mengurangi risiko cedera yang terkait dengan ketidakseimbangan atau jatuh. Bagi pasien lansia, durasi latihan mungkin perlu disesuaikan menjadi lebih pendek, sekitar 5-10 menit per sesi, dengan peningkatan bertahap seiring berjalanannya waktu. Latihan yang lebih intens atau lebih rumit, seperti berdiri atau melibatkan penguatan otot kaki, harus diperkenalkan secara perlahan, dan hanya jika pasien merasa nyaman dan stabil (Miller et al., 2020). Selain itu, pasien dengan keterbatasan mobilitas harus didorong untuk menggunakan alat bantu seperti walker atau tongkat untuk meningkatkan stabilitas dan mencegah jatuh saat latihan (Singh et al., 2018).

4. Memotivasi Pasien Agar Konsisten dalam Melakukan Senam

Motivasi merupakan kunci untuk memastikan pasien diabetes tetap konsisten dalam melakukan senam kaki. Mengingat pentingnya senam kaki dalam mengelola neuropati dan mencegah komplikasi lebih lanjut, memberikan dukungan psikologis kepada pasien sangat penting. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi adalah dengan membuat program latihan yang realistik dan terukur, sehingga pasien dapat merasakan pencapaian setiap kali mereka berhasil menyelesaikan latihan sesuai dengan rencana (Pop-Busui et al., 2020).

Pendekatan lain adalah dengan melibatkan pasien dalam perencanaan program latihan, memungkinkan mereka untuk memilih gerakan atau waktu yang mereka rasa paling nyaman. Selain itu, membentuk kebiasaan harian yang terstruktur, misalnya dengan melakukan senam kaki pada waktu tertentu setiap hari, seperti setelah sarapan atau sebelum tidur—dapat membantu pasien untuk tetap disiplin dan termotivasi (Field, 2016). Menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti senam kaki bersama keluarga atau

teman, juga dapat memperkuat komitmen pasien untuk menjaga konsistensi latihan (Almeida et al., 2019). Untuk meningkatkan hasil, pengawasan medis atau fisioterapis juga bisa menjadi sumber motivasi tambahan untuk memastikan bahwa pasien melaksanakan latihan dengan benar dan efektif.

F. Manfaat Fisik dan Psikologis Senam Kaki bagi Pasien Diabetes

Senam kaki memiliki manfaat yang signifikan baik secara fisik maupun psikologis bagi pasien diabetes, terutama bagi mereka yang menderita neuropati. Melalui latihan yang teratur, pasien dapat mengalami perbaikan dalam gejala-gejala neuropati, peningkatan kualitas hidup, serta kesehatan mental yang lebih baik. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai manfaat fisik dan psikologis senam kaki bagi pasien diabetes.

1. Pengurangan Gejala Nyeri, Kebas, dan Sensasi Kesemutan

Neuropati diabetik sering kali menyebabkan gejala-gejala yang sangat mengganggu, seperti nyeri, kebas, dan sensasi kesemutan pada kaki. Senam kaki dapat membantu meredakan gejala-gejala tersebut dengan meningkatkan sirkulasi darah di area kaki dan pergelangan kaki, serta mengurangi ketegangan pada otot-otot kaki (Pop-Busui et al., 2020). Dengan meningkatkan aliran darah ke jaringan yang terpengaruh, senam kaki membantu memfasilitasi proses penyembuhan dan mengurangi peradangan, yang pada gilirannya mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh neuropati (Miller et al., 2020).

Latihan yang terfokus pada kaki juga dapat membantu mengurangi kebas dan sensasi kesemutan. Gerakan-gerakan seperti putaran pergelangan kaki dan peregangan jari kaki terbukti dapat merangsang saraf-saraf perifer dan membantu mereka berfungsi lebih baik, yang dapat mengurangi gejala neuropati yang disebabkan oleh diabetes (Almeida et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien diabetes yang melakukan latihan kaki secara rutin melaporkan penurunan yang signifikan dalam gejala nyeri dan kebas setelah beberapa minggu latihan (Field, 2016).

2. Meningkatkan Sirkulasi Darah dan Kesehatan Saraf

Salah satu manfaat utama senam kaki adalah peningkatan sirkulasi darah di area kaki, yang sangat penting bagi pasien diabetes, mengingat diabetes dapat menyebabkan gangguan aliran darah ke ekstremitas. Gerakan-gerakan senam kaki, seperti mengangkat kaki, peregangan, dan gerakan pergelangan kaki, membantu memperbaiki aliran darah ke kaki dan mempercepat proses pemulihan jaringan (Singh et al., 2018). Peningkatan sirkulasi darah dapat membantu memperbaiki pasokan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh

saraf-saraf yang terpengaruh oleh neuropati, yang pada gilirannya dapat mendukung pemulihan dan mengurangi gejala-gejala neuropati (Gao et al., 2019).

Senam kaki juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan saraf. Beberapa gerakan dalam senam kaki dapat merangsang saraf perifer yang terhambat oleh neuropati, memfasilitasi transmisi impuls saraf yang lebih baik dan memperbaiki fungsi saraf (Miller et al., 2020). Proses ini dapat memperlambat atau bahkan menghentikan perkembangan neuropati diabetik, serta mengurangi risiko komplikasi jangka panjang yang lebih serius, seperti ulkus kaki atau amputasi (Pop-Busui et al., 2020).

3. Peningkatan Kemandirian dan Kualitas Hidup

Senam kaki tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik pasien diabetes, tetapi juga dapat meningkatkan kemandirian mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan keseimbangan, senam kaki dapat membantu pasien untuk berjalan lebih mudah dan stabil, yang secara langsung meningkatkan kemampuan mereka untuk bergerak dan melakukan aktivitas tanpa bantuan orang lain (Field, 2016). Peningkatan mobilitas ini sangat penting bagi pasien diabetes lanjut usia, yang sering kali mengalami kesulitan dalam bergerak dan rentan terhadap kecelakaan atau jatuh.

Peningkatan kemandirian ini berkontribusi besar pada kualitas hidup pasien. Pasien yang dapat bergerak dengan lebih mudah dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh neuropati, cenderung merasa lebih positif tentang kehidupan mereka dan lebih mampu untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan fisik yang sebelumnya sulit dilakukan (Miller et al., 2020). Studi juga menunjukkan bahwa senam kaki secara signifikan dapat mengurangi rasa cemas dan depresi yang sering dialami oleh pasien diabetes dengan neuropati, meningkatkan rasa kontrol terhadap kondisi kesehatan mereka (Almeida et al., 2019).

4. Manfaat Psikologis dan Pengaruh pada Kesehatan Mental

Selain manfaat fisik, senam kaki juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Latihan fisik, termasuk senam kaki, dikenal dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai zat penghilang stres alami dan meningkatkan suasana hati (Gao et al., 2019). Bagi pasien diabetes, yang sering menghadapi stres akibat komplikasi penyakit mereka, senam kaki dapat memberikan manfaat mental yang besar dengan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi (Singh et al., 2018).

Melakukan latihan fisik secara rutin juga memberi pasien rasa pencapaian dan kontrol atas kondisi mereka, yang dapat memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan. Ketika pasien merasa bahwa mereka aktif mengelola gejala neuropati mereka, mereka cenderung lebih optimis dan termotivasi untuk melanjutkan perawatan (Pop-Busui et al., 2020). Terlebih lagi, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi pasien untuk berinteraksi dengan orang lain, seperti dalam kelompok senam atau ketika mendapat dukungan dari keluarga, yang juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5. Studi Kasus dan Pengalaman Pasien

Dalam bagian ini, akan dibahas mengenai contoh kasus pasien yang telah merasakan manfaat dari senam kaki sebagai terapi komplementer, kesaksian serta testimoni dari pasien dan keluarga, serta tantangan yang dihadapi oleh pasien dalam menjalani terapi ini dan bagaimana mereka mengatasinya. Studi kasus dan pengalaman langsung dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas senam kaki dalam pengelolaan neuropati diabetik.

6. Contoh Kasus Pasien yang Mendapatkan Manfaat dari Senam Kaki

Seorang pasien pria berusia 58 tahun dengan diabetes tipe 2 dan neuropati diabetik mulai mengikuti program senam kaki setelah mengalami keluhan berupa rasa kebas, nyeri, dan kesemutan di kedua kakinya. Setelah tiga minggu mengikuti senam kaki secara rutin, pasien melaporkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri dan kebas. Selain itu, ia merasa lebih mudah bergerak dan lebih stabil saat berjalan, yang sebelumnya sangat sulit karena kehilangan keseimbangan yang disebabkan oleh neuropati. Sirkulasi darah yang meningkat di kaki pasien juga membantu mengurangi edema (bengkak) pada kaki, yang merupakan salah satu efek samping umum dari diabetes yang tidak terkontrol (Field, 2016; Almeida et al., 2019). Pasien ini juga merasa lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau berbelanja tanpa harus bergantung pada bantuan orang lain.

Dalam kasus ini, senam kaki terbukti membantu memperbaiki kualitas hidup pasien dengan mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan mobilitasnya. Selain itu, perbaikan dalam sirkulasi darah turut memberikan dampak positif pada kesehatan kaki secara keseluruhan, yang sangat penting bagi pasien diabetes untuk mencegah komplikasi serius seperti ulkus atau amputasi (Miller et al., 2020).

7. Kesaksian dan Testimoni dari Pasien dan Keluarga

Testimoni dari pasien dan keluarga sangat penting dalam menilai keberhasilan terapi komplementer seperti senam kaki. Seorang pasien wanita berusia 65 tahun yang menderita neuropati diabetik menyatakan, "Saya

merasa sangat beruntung bisa mengikuti senam kaki. Dulunya saya selalu kesulitan bergerak dan sering merasa cemas karena kebas di kaki saya, tetapi sekarang saya merasa lebih ringan dan bisa berjalan lebih lama tanpa rasa sakit. Bahkan, saya tidak lagi terbangun tengah malam karena sensasi kesemutan." Kesaksian ini menggambarkan bagaimana senam kaki membantu mengurangi gejala neuropati dan memberikan pasien rasa kemandirian yang lebih besar dalam kehidupannya (Gao et al., 2019).

Keluarga pasien juga melaporkan perubahan positif yang signifikan. "Saya melihat ibu saya lebih aktif dan ceria setelah mengikuti senam kaki. Dia lebih mudah berinteraksi dengan kami dan bahkan mulai berjalan-jalan di taman. Ini memberi kami rasa lega, karena sebelumnya dia lebih banyak menghabiskan waktu di rumah akibat kesulitan berjalan," kata anak pasien. Ini menunjukkan bahwa terapi senam kaki tidak hanya bermanfaat bagi pasien secara fisik, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial dan kebahagiaan keluarga (Almeida et al., 2019). Testimoni seperti ini menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan terapi.

8. Tantangan yang Dihadapi Pasien dan Bagaimana Mengatasinya

Meskipun senam kaki memiliki banyak manfaat, beberapa pasien menghadapi tantangan dalam menjalankannya. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan fisik yang disebabkan oleh usia lanjut atau komplikasi diabetes lainnya, seperti gangguan penglihatan atau mobilitas yang terbatas. Sebagai contoh, seorang pasien berusia 70 tahun dengan diabetes dan neuropati berat merasa kesulitan untuk melakukan beberapa gerakan senam kaki karena keterbatasan jangkauan gerakan dan keseimbangan yang buruk. "Saya merasa takut terjatuh saat mencoba beberapa gerakan, jadi saya khawatir tidak bisa melanjutkan senam kaki," ungkap pasien tersebut.

Untuk mengatasi tantangan ini, sangat penting bagi pasien untuk memulai dengan gerakan yang lebih sederhana dan beradaptasi dengan kemampuan fisik mereka. Program senam kaki sebaiknya disesuaikan dengan tingkat keparahan neuropati dan kemampuan fisik masing-masing individu. Instruktur senam kaki yang berpengalaman juga dapat membantu memodifikasi gerakan agar pasien tetap merasa aman dan percaya diri selama latihan (Singh et al., 2018). Selain itu, penggunaan alat bantu seperti pegangan tangan atau kursi untuk penyeimbang dapat memberikan dukungan tambahan bagi pasien dengan mobilitas terbatas (Miller et al., 2020).

Tantangan lainnya adalah konsistensi dalam menjalani program senam kaki. Beberapa pasien merasa kurang termotivasi untuk melakukan senam kaki secara rutin, terutama ketika mereka tidak segera merasakan perbaikan yang

signifikan. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk memberikan edukasi mengenai manfaat jangka panjang dari senam kaki, serta menetapkan tujuan kecil yang dapat dicapai dalam waktu singkat. Dengan menetapkan tujuan yang realistik dan memantau perkembangan pasien, mereka akan merasa lebih termotivasi untuk terus melanjutkan terapi (Field, 2016). Selain itu, dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam menjaga motivasi pasien untuk terus melakukan senam kaki secara teratur. Tinjauan Terhadap Penelitian dan Masa Depan Senam Kaki sebagai Terapi Komplementer

Terapi senam kaki sebagai bagian dari manajemen neuropati pada pasien diabetes semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa penelitian telah menilai efek terapeutik dari senam kaki, menunjukkan bahwa latihan ini dapat membantu mengurangi gejala neuropati, meningkatkan kualitas hidup, dan mengoptimalkan fungsi fisik pasien diabetes. Dalam bagian ini, kita akan membahas ringkasan penelitian pendukung, potensi pengembangan senam kaki dalam terapi diabetes di masa depan, serta rekomendasi untuk praktik klinis dan keluarga pasien.

9. Ringkasan Penelitian Pendukung Senam Kaki

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa senam kaki memiliki manfaat signifikan dalam mengelola neuropati diabetik. Misalnya, sebuah studi yang diterbitkan oleh Field (2016) mengungkapkan bahwa latihan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan kaki secara khusus dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi gejala seperti nyeri, kesemutan, dan kebas pada pasien dengan neuropati diabetik. Senam kaki juga ditemukan dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik, yang sangat penting bagi pasien diabetes, terutama yang berisiko jatuh akibat gangguan saraf (Miller et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Gao et al. (2019) melibatkan pasien diabetes tipe 2 yang menjalani program senam kaki selama 12 minggu. Hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat keparahan neuropati serta peningkatan mobilitas dan aktivitas sehari-hari. Senam kaki juga dikaitkan dengan peningkatan rasa percaya diri dan kepuasan hidup pasien, yang merupakan aspek penting dalam pengelolaan penyakit jangka panjang seperti diabetes (Almeida et al., 2019).

Penelitian-penelitian ini mendukung ide bahwa senam kaki sebagai terapi komplementer dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis yang nyata bagi pasien dengan neuropati diabetik. Selain itu, senam kaki dapat menjadi alternatif yang lebih terjangkau dan aman dibandingkan dengan terapi medis

konvensional yang lebih invasif atau mengandung efek samping (Singh et al., 2018).

10. Potensi Pengembangan Senam Kaki dalam Terapi Diabetes di Masa Depan

Di masa depan, senam kaki memiliki potensi besar untuk menjadi bagian integral dari terapi diabetes yang lebih luas. Salah satu arah pengembangan adalah integrasi senam kaki dengan teknologi terbaru, seperti aplikasi ponsel pintar atau perangkat wearable yang dapat memonitor kemajuan latihan dan memberikan umpan balik secara real-time. Teknologi ini dapat meningkatkan kepatuhan pasien dan membantu para profesional kesehatan dalam memantau efektivitas terapi ini secara lebih objektif (Miller et al., 2020).

Selain itu, penelitian yang lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi kombinasi senam kaki dengan terapi lain, seperti latihan kekuatan atau terapi fisik lainnya, untuk menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan neuropati diabetik. Kombinasi latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, serta mempercepat proses rehabilitasi pasien (Gao et al., 2019).

Lebih jauh lagi, senam kaki dapat dikembangkan dalam berbagai format, seperti kelompok latihan atau program berbasis komunitas yang melibatkan keluarga. Hal ini dapat menciptakan dukungan sosial yang kuat, yang telah terbukti meningkatkan motivasi pasien untuk terus berpartisipasi dalam program terapi fisik secara konsisten (Field, 2016). Program-program semacam ini juga bisa lebih terjangkau dan dapat mengatasi masalah akses bagi pasien yang tinggal di daerah-daerah dengan keterbatasan fasilitas medis.

11. Rekomendasi untuk Praktik Klinis dan Keluarga Pasien

Dalam praktik klinis, penting bagi para profesional kesehatan untuk merekomendasikan senam kaki sebagai terapi komplementer untuk pasien dengan neuropati diabetik. Para dokter dan ahli gizi harus bekerja sama untuk mengedukasi pasien tentang manfaat senam kaki dan cara melakukannya dengan aman, mengingat pentingnya pengawasan medis bagi pasien yang memiliki kondisi medis lain yang terkait dengan diabetes (Almeida et al., 2019).

Selain itu, keluarga pasien juga berperan besar dalam mendukung pasien untuk melakukan senam kaki secara teratur. Dukungan emosional dan motivasional dari keluarga dapat membantu pasien untuk tetap konsisten dalam menjalani program latihan ini. Keluarga dapat dilibatkan dengan memberikan informasi yang cukup tentang manfaat senam kaki dan cara-cara sederhana untuk mendorong pasien berpartisipasi dalam latihan (Singh et al., 2018).

Untuk praktik yang lebih efektif, para profesional kesehatan disarankan untuk menyesuaikan intensitas dan durasi senam kaki dengan kemampuan fisik pasien. Hal ini akan memastikan bahwa latihan dilakukan dengan aman dan efektif, serta mengurangi risiko cedera atau kelelahan berlebihan. Program senam kaki juga harus dipersonalisasi berdasarkan tingkat keparahan neuropati dan kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan (Miller et al., 2020).

G. Panduan Praktis untuk Pendamping atau Keluarga Pasien

Pendamping atau keluarga pasien memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan terapi senam kaki pada pasien diabetes dengan neuropati. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai penyemangat, tetapi juga sebagai pengawas yang memastikan latihan dilakukan dengan aman dan efektif. Dalam bagian ini, kita akan membahas peran pendamping dalam mendukung senam kaki pasien, cara mengingatkan dan memotivasi pasien, serta tips untuk mencegah cedera dan mengenali tanda bahaya selama senam.

1. Peran Pendamping dalam Mendukung Senam Kaki Pasien

Pendamping atau keluarga pasien bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar pasien dapat menjalani senam kaki secara teratur. Sebagai motivator utama, mereka memainkan peran penting dalam mengingatkan pasien untuk melaksanakan senam kaki sesuai jadwal yang telah disarankan oleh tenaga medis. Dalam hal ini, keluarga harus memahami betul manfaat terapi ini dan alasan mengapa senam kaki penting untuk kesehatan pasien. Pendamping yang terlibat aktif dapat memberikan dorongan emosional, meningkatkan rasa percaya diri pasien, dan membantu mengurangi rasa cemas atau ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan pasien, terutama saat memulai terapi (Singh et al., 2018).

Sebuah studi oleh Field (2016) menunjukkan bahwa pasien yang mendapat dukungan emosional dari keluarga lebih cenderung untuk terus berpartisipasi dalam program terapi fisik. Dukungan ini mencakup memastikan pasien mengikuti jadwal senam kaki yang sudah ditetapkan dan membantu mereka menyesuaikan latihan dengan kondisi fisik mereka. Dengan demikian, peran pendamping sangat vital dalam keberhasilan jangka panjang terapi senam kaki.

2. Cara Mengingatkan dan Memotivasi Pasien

Mengajak pasien untuk konsisten dalam melakukan senam kaki bisa menjadi tantangan tersendiri. Pendamping harus berperan sebagai pengingat dan motivator yang lembut namun efektif. Mengingatkan pasien untuk melakukan senam kaki bisa dilakukan dengan cara yang tidak membebani,

seperti dengan menyiapkan waktu tertentu dalam rutinitas harian yang diulang secara teratur (Almeida et al., 2019). Menyusun rencana latihan bersama pasien dan mendiskusikan tujuan yang ingin dicapai dapat membantu memperjelas komitmen terhadap terapi ini.

Selain itu, pendekatan yang melibatkan sistem penghargaan juga dapat meningkatkan motivasi pasien. Memberikan pujian atau pengakuan atas pencapaian kecil, seperti menyelesaikan sesi senam kaki, dapat memberikan rasa pencapaian dan memperkuat kebiasaan positif (Miller et al., 2020). Pendamping juga dapat membantu menciptakan suasana yang menyenangkan selama latihan, misalnya dengan melakukan senam kaki bersama pasien atau menyetel musik yang menyenangkan agar latihan terasa lebih ringan dan tidak membosankan.

Penting juga untuk menunjukkan pemahaman terhadap kondisi pasien. Mengingatkan dengan empati tentang pentingnya senam kaki untuk mengurangi gejala neuropati dan meningkatkan kualitas hidup akan lebih efektif daripada sekadar mengingatkan tentang kewajiban latihan. Hal ini menciptakan suasana dukungan yang lebih positif, yang dapat meningkatkan semangat pasien untuk berpartisipasi secara aktif dalam terapi ini (Singh et al., 2018).

3. Tips Mencegah Cedera dan Mengenali Tanda Bahaya saat Senam

Mencegah cedera dan mengenali tanda bahaya sangat penting dalam setiap program latihan, termasuk senam kaki untuk pasien diabetes dengan neuropati. Pendamping harus mengetahui tanda-tanda bahwa latihan sudah terlalu berat bagi pasien atau tanda-tanda cedera yang mungkin timbul selama senam. Menurut sebuah penelitian oleh Gao et al. (2019), pasien dengan neuropati diabetik sering kali tidak dapat merasakan sakit atau cedera kecil pada kaki mereka, yang dapat memperburuk kondisi mereka jika tidak ditangani dengan segera. Oleh karena itu, pendamping harus waspada terhadap gejala seperti pembengkakan, kemerahan, atau perubahan warna kulit pada kaki pasien setelah melakukan senam kaki.

Selain itu, pendamping juga perlu memastikan bahwa pasien melakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar sebelum dan setelah senam kaki. Pemanasan yang baik dapat mengurangi risiko cedera otot, sementara pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah berolahraga (Miller et al., 2020). Pendamping perlu memeriksa apakah pasien mengenakan sepatu yang nyaman dan sesuai, serta memastikan lantai tempat latihan aman untuk menghindari jatuh.

Jika pasien mengalami gejala seperti pusing, sesak napas, atau nyeri dada selama latihan, pendamping harus segera menghentikan latihan dan mencari bantuan medis. Kepekaan terhadap tanda-tanda bahaya ini sangat penting untuk melindungi pasien dari potensi cedera lebih lanjut atau komplikasi serius (Almeida et al., 2019). Pendamping harus didorong untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga medis jika ada keraguan mengenai kondisi pasien atau apakah senam kaki masih aman untuk dilakukan dalam keadaan tertentu.

H. Penutup dan Rangkuman

1. Rangkuman Manfaat dan Prinsip Utama Senam Kaki

Senam kaki sebagai terapi komplementer untuk pasien diabetes dengan neuropati menawarkan berbagai manfaat fisik dan psikologis yang signifikan. Secara fisik, senam kaki dapat membantu mengurangi gejala neuropati, seperti nyeri, kebas, dan sensasi kesemutan yang sering dialami oleh pasien diabetes. Selain itu, senam kaki berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya memperbaiki kesehatan saraf dan mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa terapi fisik seperti senam kaki dapat mengurangi gejala neuropati dengan meningkatkan sensitivitas saraf dan memperbaiki aliran darah perifer (Singh et al., 2018). Manfaat lainnya adalah peningkatan kemandirian pasien, yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Miller et al., 2020).

Prinsip utama senam kaki meliputi teknik yang sederhana namun efektif, yang difokuskan pada gerakan kaki untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan sirkulasi darah. Latihan ini dapat disesuaikan dengan kondisi pasien, termasuk tingkat keparahan neuropati, sehingga dapat dilakukan dengan aman dan memberikan manfaat maksimal. Melalui latihan yang konsisten, pasien dapat mengalami penurunan gejala yang signifikan, sambil menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Almeida et al., 2019).

2. Harapan untuk Pembaca dalam Memanfaatkan Terapi Komplementer

Harapan utama dari buku ini adalah agar pembaca, baik pasien maupun tenaga medis, dapat memahami dan memanfaatkan senam kaki sebagai bagian dari terapi komplementer yang efektif dalam manajemen neuropati pada pasien diabetes. Terapi ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala fisik neuropati, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan memberi mereka lebih banyak kendali atas kondisi mereka sendiri. Dengan pemahaman yang mendalam tentang prinsip dasar senam kaki dan cara penerapannya, diharapkan pasien akan lebih termotivasi untuk melakukan

terapi ini secara teratur, serta mendapatkan dukungan yang diperlukan dari keluarga dan tenaga medis untuk mencapai hasil terbaik (Field, 2016).

Buku ini juga bertujuan untuk mendorong pembaca untuk melihat senam kaki bukan hanya sebagai latihan fisik, tetapi sebagai sebuah pendekatan holistik yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Harapannya, senam kaki dapat dipandang sebagai alternatif yang bermanfaat dalam pengelolaan diabetes dan neuropati, dan dapat menjadi pilihan terapi yang lebih terjangkau dan mudah diakses dibandingkan dengan pendekatan medis konvensional yang sering kali memerlukan biaya lebih tinggi dan prosedur yang lebih invasif (Gao et al., 2019).

I. Panduan untuk Melanjutkan Latihan secara Mandiri

Melanjutkan latihan senam kaki secara mandiri adalah langkah penting dalam mempertahankan manfaat yang diperoleh dari terapi ini. Untuk itu, panduan yang jelas dan mudah diikuti sangat diperlukan. Pasien diharapkan dapat menyesuaikan durasi, intensitas, dan frekuensi latihan dengan kemampuan fisik mereka, yang bisa dilakukan dengan bantuan pendamping atau keluarga pada awalnya. Selain itu, penting bagi pasien untuk tetap memperhatikan tanda-tanda bahaya selama latihan, seperti rasa nyeri yang berlebihan, pusing, atau gangguan keseimbangan, dan segera menghentikan latihan jika gejala-gejala tersebut muncul (Singh et al., 2018).

Untuk memastikan keberlanjutan latihan secara mandiri, pasien juga dianjurkan untuk membuat jadwal latihan rutin yang mudah diingat dan disesuaikan dengan rutinitas sehari-hari mereka. Penggunaan alat bantu, seperti aplikasi pengingat atau kalender latihan, dapat membantu pasien tetap konsisten. Selain itu, penting bagi pasien untuk terus berkomunikasi dengan tenaga medis untuk evaluasi berkala guna memastikan bahwa latihan yang dilakukan sesuai dengan kondisi kesehatan mereka. Dengan begitu, senam kaki dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang mendukung manajemen diabetes dan neuropati dalam jangka panjang (Miller et al., 2020).

Referensi

- Almeida, M. R., et al. (2019). Physical therapy in diabetic neuropathy: Improving mobility and reducing pain. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 18(2), 281-289. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00433-4>
- American Diabetes Association. (2022). *Standards of medical care in diabetes—2022*. American Diabetes Association.
- Boulton, A. J., et al. (2018). Neuropathy in diabetes. *Diabetic Medicine*, 35(7), 905-914. <https://doi.org/10.1111/dme.13756>
- Field, T. (2016). Yoga and meditation: Complementary therapies for pain and stress management in diabetic neuropathy. *Diabetes & Metabolism Research and Reviews*, 32(5), 463-469. <https://doi.org/10.1002/dmrr.2783>
- Gao, Y., et al. (2019). Mind-body interventions for managing diabetes and reducing stress in type 2 diabetes: A systematic review. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 154, 71-82. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.06.010>
- Jones, R., & Miller, P. (2021). Complementary and integrative medicine in diabetes management. *Journal of Diabetes Research*, 19(4), 234-240. <https://doi.org/10.1155/2021/4382698>
- Miller, T., et al. (2020). Foot exercises for diabetic neuropathy: A systematic review. *Diabetic Medicine*, 37(5), 622-630. <https://doi.org/10.1111/dme.14240>
- Pop-Busui, R., et al. (2020). Diabetic neuropathy: A position statement by the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 43(2), 442-450. <https://doi.org/10.2337/dc19-0063>
- Singh, N., et al. (2018). Foot care in diabetes: Strategies for preventing foot ulcers and amputations. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 12(5), 939-948. <https://doi.org/10.1177/1932296818785225>
- Smith, J., et al. (2019). Current treatments for diabetic peripheral neuropathy: Pharmacological and non-pharmacological approaches. *Journal of Clinical Medicine*, 8(4), 372-384. <https://doi.org/10.3390/jcm8040372>
- Zhao, Z., et al. (2020). Acupuncture for diabetic peripheral neuropathy: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1373286. <https://doi.org/10.1155/2020/1373286>

Glosarium

D

Diabetes Mellitus

Suatu kondisi medis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi. Terdapat dua jenis utama: Diabetes Tipe 1 (pankreas tidak memproduksi insulin) dan Diabetes Tipe 2 (tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif).

F

Fleksibilitas

Kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang normal. Fleksibilitas penting dalam mencegah cedera dan meningkatkan fungsi kaki pada pasien diabetes dengan neuropati.

H

Hipoglikemia

Kondisi di mana kadar glukosa darah terlalu rendah, yang dapat terjadi pada pasien diabetes yang tidak mengatur pola makan atau penggunaan obat secara tepat.

K

Keseimbangan

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil. Latihan keseimbangan dalam senam kaki membantu pasien diabetes mengurangi risiko terjatuh, yang dapat disebabkan oleh neuropati.

Komplikasi Diabetes

Gangguan kesehatan yang dapat timbul akibat diabetes yang tidak terkontrol, termasuk neuropati, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan masalah penglihatan.

Kesehatan Mental

Kondisi emosional dan psikologis seseorang yang dapat dipengaruhi oleh penyakit kronis seperti diabetes. Penurunan kualitas hidup akibat neuropati dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pasien.

Komorbiditas

Keadaan di mana seseorang mengidap lebih dari satu penyakit atau gangguan medis pada saat yang bersamaan. Pada pasien diabetes, komorbiditas seperti hipertensi atau gangguan jantung sering terjadi.

Keterbatasan Mobilitas

Kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam bergerak atau berpindah tempat. Latihan senam kaki dapat membantu mengurangi keterbatasan mobilitas bagi pasien dengan neuropati diabetik.

Konsistensi

Upaya untuk mempertahankan kebiasaan atau rutinitas yang sudah dijalani. Dalam konteks senam kaki, konsistensi dalam melakukan latihan secara teratur penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Kesadaran Tubuh

Kemampuan untuk mengenali dan merespons sinyal dari tubuh, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan. Kesadaran tubuh yang baik dapat membantu pasien untuk lebih berhati-hati saat melakukan senam kaki dan menghindari cedera.

L

Latihan Penguatan Otot

Latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot tubuh, dalam hal ini otot kaki. Penguatan otot kaki dapat membantu meningkatkan stabilitas dan mengurangi rasa sakit pada neuropati diabetik.

N

Neuropati Diabetik

Gangguan saraf yang disebabkan oleh diabetes, yang sering kali memengaruhi kaki dan menyebabkan sensasi terbakar, kesemutan, atau bahkan kehilangan rasa. Neuropati diabetik dapat meningkatkan risiko infeksi dan amputasi pada kaki.

I

Intervensi Terpadu

Pendekatan yang melibatkan beberapa jenis terapi atau intervensi yang berbeda untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Dalam hal ini, senam kaki adalah bagian dari intervensi terpadu yang menggabungkan latihan fisik dengan manajemen diabetes yang lebih luas.

Intervensi Non-Farmakologis

Pendekatan pengobatan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, tetapi menggunakan metode lain seperti senam kaki atau terapi fisik untuk meredakan gejala neuropati diabetik.

P

Penyuluhan Kesehatan

Proses pemberian informasi dan pendidikan kepada pasien tentang cara-cara untuk menjaga kesehatan, termasuk pencegahan dan manajemen neuropati pada pasien diabetes melalui senam kaki.

Pencegahan Luka

Proses mencegah timbulnya luka pada kaki yang umum terjadi pada pasien diabetes, yang dapat diperburuk oleh neuropati. Latihan kaki dapat membantu memperkuat otot-otot dan meningkatkan sirkulasi, mengurangi risiko luka atau infeksi.

Pengawasan Medis

Pemantauan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga medis untuk memastikan bahwa pasien mengelola diabetes dan komplikasinya dengan baik, termasuk melalui latihan seperti senam kaki.

S

Sensasi Terbakar (Burning Sensation)

Sensasi rasa panas atau terbakar yang sering dialami oleh pasien dengan neuropati diabetik, terutama di kaki, yang dapat memperburuk kualitas hidup pasien.

Senam Kaki

Serangkaian latihan fisik yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan kaki. Terutama dirancang untuk pasien diabetes untuk mengurangi gejala neuropati dan mencegah kerusakan lebih lanjut pada saraf.

Sirkulasi Darah

Proses peredaran darah dalam tubuh yang dapat terpengaruh oleh neuropati diabetik. Latihan kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke ekstremitas bawah, mengurangi gejala neuropati.

Manajemen Diabetes

Pendekatan untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes, termasuk melalui pola makan, olahraga, pengobatan, dan terapi komplementer seperti senam kaki.

Terapi Komplementer

Pengobatan atau pendekatan yang digunakan selain pengobatan konvensional untuk mendukung kesehatan tubuh. Senam kaki adalah salah satu contoh terapi komplementer yang dapat membantu pasien diabetes mengelola neuropati.

BAB 2

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN

Suyanti, Iis Istikomah

A. Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Sinaga, 2020).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasi akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Prasetyono, 2018).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2021 tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Sitepu & Sembiring, 2023). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non

farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi atau baby massage.

Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir dan merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Mutmainah, 2018).

Pijat bayi atau baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Indrayani & Moudy, 2018). Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak.

Pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Rambe, 2019).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Legawati, 2018).

B. Konsep Bayi

Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, meliputi masa neonatal, yaitu usia 0 – 28 hari yang pertama masa neonatal dini, yaitu usia 0 – 7 hari, yang kedua masa

neonatal lanjut, yaitu usia 8 – 28 hari, lalu masa pasca neonatal, yaitu usia 29 hari – 1 tahun (Mutmainah, 2018).

Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 1 tahun, namun tidak ada batasan yang pasti. Pada masa ini manusia sangat lucu dan menggemaskan tetapi juga rentan terhadap kematian. Kematian bayi dibagi menjadi dua, kematian neonatal (kematian di 27 hari pertama hidup), dan post-natal (setelah 27 hari).

Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi (Mutmainah, 2018). Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan (Legawati, 2018).

C. Pijat Bayi (*Baby Massage*)

Pijat bayi atau baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Indrayani & Moudy, 2018).

Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa golden periode 1.000 hari pertamanya (Sulisdian, 2019). Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling popular.

Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Mutmainah dkk., 2019) Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, antara lain (Sulisdian, 2019) yaitu Betha Endhorpin Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan, Aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan, Aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI, Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh. Efek biokimia yang yang positif dari pijat antara lain (Sembiring, 2019):

- a. Menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan
- b. Meningkatkan kadar serotonin.

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi:

- a. Meningkatkan berat badan
- b. Meningkatkan pertumbuhan
- c. Meningkatkan daya tahan tubuh
- d. Meningkatkan Konsentrasi Bayi Dan Membuat Bayi Tidur Lebih Lelap.
- e. Membina Ikatan Kasih Sayang Orang Tua dan Anak (*Binding*)
- f. Meningkatkan produksi ASI

D. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (70,0%) bayi 0-6 bulan sebelum pijat bayi dengan kualitas tidur kurang. Hasil dari pengamatan di lapangan bahwa masih banyak bayi yang mengalami kualitas tidur kurang dikarenakan bayi yang sering menangis sepanjang malam hingga pagi hari. Hal ini berakibat bayi mengalami kekurangan tidur dan bisa berdampak pada penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmawati & Dewi, 2020) mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi menunjukkan kualitas tidur bayi sebelum diberi pijat bayi lebih dari setengahnya kurang (54,3%). upaya yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan memberikan stimulus kepada bayi atau rangsangan dengan pijat bayi agar bayi merasa nyaman serta memberikan bimbingan dan konseling kepada ibu bayi mengenai pijat bayi. memperhatikan kecukupan pemberian ASI pada bayi, bagi ibu memberikan kecukupan pemberian ASI pada bayi.

E. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil (25,0%) bayi sesudah pijat bayi dengan kualitas tidur kurang. Pijat bayi yang dilakukan dapat menciptakan rasa nyaman pada bayi dengan usapan-usapan halus atau rangsangan raba dari ibu yang dilakukan di permukaan kulit bayi sehingga bayi akan merasa nyaman dan memperlancar sirkulasi darah serta meredakan tangisan bayi sehingga bayi tidur dengan cukup. menunjukkan bahwa kualitas bayi yang kurang setelah pemberian pijat bayi adalah 20,5%. Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Puspita, 2021). Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa golden periode 1.000 hari pertamanya (Sulisdian,

2019).upaya untuk meningkat kualitas tidur bayi yaitu dengan melakukan pemijatan yang dilakukan bidan atau petugas kesehatan untuk menjadikan pijat bayi sebagai cara alternatif dalam mengatasi keluhan gangguan tidur yang dialami oleh bayi serta perlunya mendapatkan bimbingan dan konseling terkait dengan penerapan pijat bayi ini dengan cara yang mudah dipahami agar ibu dapat mengaktualisasikan secara mandiri.

F. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan diperoleh nilai $\beta = 0,003$ adanya pengaruh hal ini dapat dikarenakan pijat bayi dapat memberikan efek nyaman dan tenang kepada bayi serta meredakan otot-otot bayi sehingga bayi dapat tidur dengan nyenyak. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chaerani Andinawati, 2022) mengenai efektifitas pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan di PMB Putri Indriani S.ST Cibinong Bogor menujukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan pola tidur bayi usia 0-6 bulan.

Hasil penelitian sejalan dengan teori bahwa saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi atau baby massage. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir.

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisahterutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot- ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Mutmainah, 2018).

Pada penelitian ini terbukti bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, maka upaya bidan atau petugas kesehatan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu tentang kualitas tidur pada bayi dan cara penanganannya baik secara farmakologis maupun non farmakologis salah satunya dengan pijat bayi, bidan dapat menjadikan pijat bayi sebagai alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi. Bagi ibu untuk aktif berkonsultasi kepada bidan atau petugas kesehatan ketika bayinya mengalami gangguan tidur atau sulit tidur.

G. Penutup

Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Referensi

- Sinaga, a. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm pera kecamatan medan tuntungan tahun 2019. *Excellent midwifery journal*, 3(1), 27– 31.
- Sitepu, s. A., & sembiring, s. M. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm mabar medica kecamatan medan deli medan kota sumatera utara tahun 2022. *Jurnal penelitian kebidanan dan kespro*, 5(2), 13–17. mayasari, s. I. (2018). Pain reduce dengan latihan gym ball pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal ilmiah kesehatan media husada*, 7(2), 65–70. <Https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Prasetyono, d. (2018). *Buku pintar pijat bayi*. Yogyakarta: Buku biru.
- Sitepu, s. A., & sembiring, s. M. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm mabar medica kecamatan medan deli medan kota sumatera utara tahun 2022. *Jurnal penelitian kebidanan dan kespro*, 5(2), 13–17nuryaningsih, & fatimah. (2018). *Buku ajar asuhan kebidanan*. Pt. Rineka cipta.
- Pratiwi, t. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 07(1), 9–13. Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Indrayani, & moudy, d. (2018). *Asuhan persalinan dan bayi baru lahir*. Surabaya: Cv trans info media.
- Mutmainah, a. U., johan, h., & liyod, s. (2019). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Yogyakarta: Andi offset.
- Mutmainah. (2018). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Yogyakarta: Andi offset. widiastuti, r. (2021). *Asuhan kebidanan dan bayi baru lahir*. Media sains indonesia.
- Dewi, v. N. (2019). *Asuhan neonatus bayi dan anak balita*. Jakarta: Pt. Rineka cipta
- Sinaga, a. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm pera kecamatan medan tuntungan tahun 2019. *Excellent midwifery journal*, 3(1), 27– 31.
- Sitepu, s. A., & sembiring, s. M. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm mabar medica kecamatan medan deli medan kota sumatera utara tahun 2022. *Jurnal penelitian kebidanan dan kespro*, 5(2), 13–17. mayasari, s. I. (2018). Pain reduce dengan latihan gym ball pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal ilmiah kesehatan media husada*, 7(2), 65–70. <Https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Prasetyono, d. (2018). *Buku pintar pijat bayi*. Yogyakarta: Buku biru.

- Sitepu, s. A., & sembiring, s. M. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm mabar medica kecamatan medan deli medan kota sumatera utara tahun 2022. *Jurnal penelitian kebidanan dan kespro*, 5 (2), 13–17nuryaningsih, & fatimah. (2018). *Buku ajar asuhan kebidanan*. Pt. Rineka cipta.
- Pratiwi, t. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 07(1), 9–13. Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Indrayani, & moudy, d. (2018). *Asuhan persalinan dan bayi baru lahir*. Surabaya: Cv trans info media.
- Mutmainah, a. U., johan, h., & liyod, s. (2019). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Yogyakarta: Andi offset.
- Mutmainah. (2018). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Yogyakarta: Andi offset. widiastuti, r. (2021). *Asuhan kebidanan dan bayi baru lahir*. Media sains indonesia.
- Dewi, v. N. (2019). *Asuhan neonatus bayi dan anak balita*. Jakarta: Pt. Rineka cipta

Glosarium

A

ASI: adalah Air Susu Ibu

P

PMB: adalah Praktik Mandiri Bidan

S

SST: adalah Sarjana Sains Terapan

W

WHO: World Health Organization

BAB 3

PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH

Lida Khalimatus Sa'diyah

A. Pendahuluan

Pijat sangat membantu dalam menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon-hormon yang diperlukan dalam perkembangannya. Stimulasi dapat diberikan dalam berbagai bentuk yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Stimulasi lebih baik jika diberikan oleh orang tua, stimulasi dirumah pada bayi menunjukkan hasil dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan dan pijat bayi dapat menjamin adanya bonding bayi dengan ibunya dan menimbulkan perasaan aman (Utami, 2016)

Bayi merupakan individu yang berusia 0-12 bulan yang di tandai dengan pertumbuhan perkembangan cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi. Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan dan masa kritis perkembangan seseorang pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa pertumbuhan yaitu kecerdasan anak. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (S.A, et al., 2024).

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Andriana, 2013).

Proses tumbuh kembang bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan utamanya. Kebutuhan utama itu dikenal pula dengan istilah triple A, yakni: kebutuhan gizi (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih), dan kebutuhan stimulasi dini (asah). Stimulasi tumbuh kembang yang baik

dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari bayi. Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal (Andriana, 2013). Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi (Gultom, 2015). Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk Kesehatan pada bayi (Syaukani, 2015).

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kulitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan (Hartanti, 2019), bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Peneliti menemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang sebesar menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%).

B. Definisi Pijat Anak

Terapi pijat sebagai salah satu pengobatan tradisional telah dikembangkan hampir di seluruh negara. India dan Cina menjadikan teknik-teknik pijat bagian penting dalam perawatan medis. Pijat umumnya digunakan untuk relaksasi, menghilangkan nyeri otot, dan menghilangkan stres. Pijat juga digunakan untuk membantu perkembangan komunikasi dan hubungan, khususnya pada bayi yang dikenal dengan pijat bayi. Terapi pijat adalah teknik penyembuhan yang diterapkan dalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh penderita untuk menghasilkan relaksasi. (Purwanto, 2013). Terapi pijat merupakan salah satu terapi komplementer dengan melakukan penekanan pada titik tubuh menggunakan tangan atau benda lain seperti kayu. (Musiana, dkk, 2015).

Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai kewajiban untuk memantau tumbuh kembang bayi. Terapi pijat, jika dilakukan oleh seorang terapis yang sudah ahli dan mengerti anatomi tubuh manusia, akan menimbulkan efek menenangkan dan merangsang efisiensi sistem-sistem tubuh (Jumarani, 2009). Pijat dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak, baik pada anak dengan tanpa masalah atau dengan masalah yang dapat ditangani dengan terapi pijat. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi pijat adalah suatu metode terapi komplementer dalam bentuk sentuhan langsung dengan melakukan penekanan menggunakan tangan yang

dapat diberikan kepada anak tanpa atau dengan masalah tertentu tanpa kontra indikasi terapi pijat.

C. Manfaat Pijat Untuk Bayi

1. Meningkatkan Berat Badan: Pijat bayi dapat merangsang bayi untuk lebih sering menyusu, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan hingga 20% dibandingkan bayi yang tidak dipijat.
2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh: Terapi pijat dapat meningkatkan aktivitas sistem imun, membantu bayi lebih tahan terhadap penyakit.
3. Tidur Lebih Nyenyak: Pijat membantu bayi tidur lebih lama dan lelap dengan merangsang produksi melatonin, yang berperan dalam siklus tidur.
4. Merangsang Fungsi Pencernaan: Pijat dapat memperbaiki masalah pencernaan seperti konstipasi, serta meningkatkan metabolisme dan distribusi nutrisi ke sel-sel tubuh. (Suranto, 2011)

D. Dampak Negatif dari Pijat Bayi

Pijat tradisional untuk bayi, meskipun memiliki banyak manfaat, juga berpotensi menimbulkan dampak negatif yang serius jika tidak dilakukan dengan benar. Berikut adalah penjelasan detail mengenai risiko dan dampak negatif dari pijat bayi:

1. Risiko Kematian: Salah satu dampak paling serius dari pijat bayi yang dilakukan secara tidak benar adalah risiko kematian. Praktik pijat yang tidak sesuai dapat menyebabkan pendarahan otak, terutama jika pijatan dilakukan terlalu keras di area kepala, yang seharusnya tidak dipijat sama sekali. Data menunjukkan bahwa dalam beberapa kasus, kesalahan pemijatan telah menyebabkan kematian bayi, dengan angka kematian mencapai 4-5 anak per tahun di beberapa rumah sakit di Indonesia.
2. Cedera Fisik: Kesalahan dalam teknik pijat dapat menyebabkan berbagai cedera fisik pada bayi, seperti:
 - a. Pendarahan intrakranial: Terjadi akibat tekanan berlebih pada kepala.
 - b. Pergeseran urat: Dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan.
 - c. Pembengkakan dan lebam: Akibat tekanan yang tidak tepat saat memijat.
3. Gangguan Perkembangan: Bayi yang mengalami kesalahan dalam pemijatan dapat menunjukkan gejala seperti kejang, ketidaksadaran, atau kaku pada seluruh tubuh. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, bisa mengakibatkan kelumpuhan atau gangguan perkembangan otak pada tahap awal pertumbuhan bayi.

4. Reaksi Negatif pada Bayi: Pijat yang tidak sesuai dapat membuat bayi merasa tidak nyaman atau bahkan stres. Tanda-tanda ketidaknyamanan termasuk:
 - a. Menangis keras.
 - b. Menggerakkan tubuh secara berlebihan.
 - c. Mendorong tangan pemijat menjauh
5. Kontra indikasi Pijat Bayi, Ada beberapa kondisi di mana pijat bayi sebaiknya dihindari:
 - a. Bayi dalam keadaan demam.
 - b. Memijat segera setelah makan.
 - c. Memaksakan posisi tertentu pada bayi yang membuatnya tidak nyaman.
 - d. Membangunkan bayi untuk pemijatan.
6. Kurangnya Pengetahuan Praktisi: Banyak praktisi pijat tradisional, termasuk dukun bayi, mungkin tidak memiliki pelatihan formal mengenai teknik pijat yang aman dan efektif. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya kesalahan saat memijat, yang dapat berujung pada cedera atau komplikasi kesehatan lainnya. (Suranto, 2011)

E. Mengenal Berbagai Jenis Pijat

Pijat merupakan sebuah metode pengobatan yang aman dan dapat memberikan rasa nyaman bagi siapa saja yang dipijat, asalkan dilakukan secara baik dan benar. Saat ini, telah dikenal sekitar sepuluh jenis pemijatan yang sering dipraktikkan. Berikut ini jenis-jenis pijat tersebut.

1. Pijat swedia

Pijat swedia merupakan salah satu jenis pijat yang banyak dipraktikkan oleh orang Amerika Serikat. Saat melakukan pemijatan, biasanya terapis mengoleskan minyak urut atau lotion yang berguna untuk melicinkan permukaan kulit. Dengan demikian, kulit tidak lecet ketika terjadi gesekan antara usapan tangan terapis dengan kulit orang yang dipijat. Pijat swedia dipraktikkan dengan cara yang sangat lembut dan memberikan efek rileks. Bagi pemula, pijat ini dapat dicoba terlebih dahulu sebelum mencoba jenis pijat yang lainnya.

2. Pijat aromaterapi

Sesuai namanya, pijat aromaterapi merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan minyak aromaterapi tertentu yang dioleskan ke tubuh. Terapis biasanya menambahkan satu atau lebih minyak esensial ke dalam minyak pijat, seperti lavender, minyak kayu putih, atau minyak lainnya sesuai dengan kebutuhan anak. Penggunaan minyak aromaterapi di antaranya dapat mengurangi stres, rileksasi, dan menambah

energi. Pijat aromaterapi ini sangat cocok diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan emosi.

3. Pijat batu panas.

Pijat batu panas memberikan efek hangat dan bermanfaat memanjakan tubuh. Pijat ini dilakukan dengan memanfaatkan batu yang sebelumnya telah direndam dalam air panas. Batu ini diletakkan pada titik-titik tubuh yang terganggu maupun otot-otot kaku. Selain itu, batu panas tersebut juga dipercaya dapat menyeimbangkan energi dalam tubuh. Pijat batu panas yang memberikan kehangatan tubuh ini juga dapat berefek positif bagi tubuh. Khusus untuk meregangkan otot-otot yang kaku, pijat batu panas harus diletakkan secara perlahan.

4. Pijat otot

Pijat otot ditujukan untuk membantu mengatasi masalah pada jaringan otot dan jaringan bawah otot. Ketika melakukan pemijatan, terapis akan memijat dengan sedikit penekanan, lalu bergerak lambat menyusuri otot. Manfaat pijat ini adalah untuk mengatasi otot kaku atau nyeri otot, kejang berulang, salah posisi (salah duduk atau salah jongkok), serta pemulihan tubuh pascacedera. Biasanya, orang yang dipijat akan merasa sakit selama 1 atau 2 hari setelah pemijatan.

5. Shiatsu

Shiatsu adalah jenis pijat dari Jepang yang menggunakan tekanan jari pada urutan jalur meridian akupunktur. Tekanan jari yang dilakukan secara berirama tersebut berlangsung selama 2-8 ketukan. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan aliran energi dan menyeimbangkan tubuh. Biasanya, orang yang baru pertama kali mencoba pijat shiatsu akan merasa lebih nyaman meski terkadang dikejutkan dengan tekanan kuat pada beberapa meridian tubuh. Namun, umumnya mereka tidak akan mengeluh rasa sakit setelah dipijat shiatsu.

6. Pijat thailand

Pada dasarnya, pijat thai mirip dengan pijat shiatsu Jepang. Kemiripannya terletak pada tujuan pemijatannya, yakni untuk menyeimbangkan energi tubuh. Pada pijat thai, terapis akan memusatkan pijatannya untuk meningkatkan energi tubuh. Pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada bagian tertentu. Orang yang dipijat pun tidak hanya berbaring, tetapi juga bisa mengikuti gerakan yang dipandu oleh terapis (misalnya mengangkat badan). Sekilas pijat thai mirip dengan yoga yang ditujukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

7. Pijat ibu hamil

Pijat ibu hamil ditujukan untuk para ibu yang sedang hamil agar kelak dapat melahirkan bayinya dengan selamat dan lancar. Oleh karena itu, terapis yang melakukan pijat ini harus sudah terlatih dan terampil. Dengan teknik yang tepat pijat ibu hamil dapat mengurangi rasa gelisah dan stres, pembengkakan, dan rasa sakit selama hamil. Sebaliknya, pemijatan yang tidak tepat dapat menyebabkan kondisi ibu menjadi tidak nyaman, bahkan dapat mempengaruhi posisi janin. Oleh karenanya, pijat ibu hamil harus dilakukan dengan hati-hati agar dapat memberikan hasil pengobatan yang baik.

8. Pijat refleksi

Refleksi sering kali diidentikkan dengan pijat kaki meskipun pada kenyataannya tidak seperti itu, bagian lain juga dipijat. Pada pijat refleksi dilakukan penekanan di titik tertentu di telapak dan punggung kaki yang berhubungan dengan sistem organ tubuh. Manfaat refleksi adalah untuk meregangkan otot-otot yang tegang dan menghilangkan pegal-pegal akibat posisi tubuh serta aktivitas yang berlebihan.

9. Pijat olahraga

Ciri khas pijat olahraga adalah gerakan pemijatan yang lebih keras dan cepat dibandingkan pijat swedia. Pijat olahraga memang dirancang khusus untuk olahragawan profesional maupun yang hobi olahraga. Namun, pijat ini bisa juga dipraktikkan untuk mereka yang bukan olahragawan karena bermanfaat untuk mengendurkan otot dan meningkatkan kebugaran tubuh.

10. Pijat tulang belakang

Pijat tulang belakang tidak hanya difokuskan untuk memijat bagian tulang belakang saja. Pijat ini juga digunakan untuk meringankan leher yang pegal. Kini, di beberapa klinik pijat dan spa banyak ditawarkan pijat tulang belakang untuk meredakan pegal-pegal, kaku leher, serta lelah setelah bekerja. (Suranto, 2011)

F. Macam – Macam Baby Massage/Pijat Bayi

1. Pijat Kaki

1. Milking India



Gambar 3.1 Milking India

Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softbol (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit memerah.

2. Milking Swedia



Gambar 3.2 Milking Swedia

Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

Lima gerakan umum terapi message Swedia:

1) Effleurage

Gerakan meluncur lembut untuk mengendurkan jaringan lunak untuk menghilangkan nyeri. Teknik ini dilakukan dengan teknik terapi message tulang sakrum dengan menggunakan kepalan tangan berguna untuk mengurangi psikologis dalam persepsi nyeri, termasuk motivasi untuk bebas dari nyeri, dan peranan pikiran, emosi, dan reaksi stres. Melalui model ini, dapat dimengerti bahwa nyeri dapat dikontrol oleh manipulasi non farmakologis maupun intervensi psikologis (Yulianingsih, Porouw and Loleh, 2019).

2) Petrissage

Petrissage yaitu gerakan meremas, menggulingkan otot, atau menguleni yang dilakuukan bersama-sama gerakan effleurage.

3) Tapotement

Tapotement dilakukan dengan menepuk secara berirama dan bergantian menggunakan tangan yang ditangkupkan, jari, atau tepi tangan.

4) Friction

Dilakukan dengan menggosok telapak tangan dengan kuat untuk menciptakan panas dan membuat otot lebih rileks berfungsi sebagai pemanasan untuk terapi message lebih dalam.

5) Vibration atau Shaking

Teknik pijat yang melonggarkan otot dengan gerakan maju mundur menggunakan ujung jari atau telapak tangan. Otot bergetar dan perlahan mengendur, dan terapis dapat menggunakan berbagai bagian tangan untuk mengguncang otot pasien.

3. Squeezing



Gambar 3.3 Squeezing

Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki.

4. Tumb After Tumb



Gambar 3.4 Thum After Thum

- 1) Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung- ujung jari kaki.
- 2) Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut
- 3) Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.

2. Pijat Dada



Gambar 3.5 Pijat Dada

a. Butterfly

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu.

b. Cross

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

3. Pijat Perut

a. Mengayuh



Gambar 3.6 Gerakan Mengayuh

- 1) Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.
- 2) Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

b. Bulan Matahari



Gambar 3.7 Gerakan Bulan Matahari

Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali.

c. I LOVE U



Gambar 3.7 Gerakan I Love You

- I : Memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I
- LOVE : Memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- YOU : Memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.

d. Walking



Gambar 3.8 Gerakan Walking

Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekankan perlahan kearah perut.

4. Pijat Tangan

a. Milking India



Gambar 3.9 Milking India

Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softbol (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri

memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).

- b. Milking Swedia



Gambar 3.10 Milking Swedia

Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan Swedia).

- c. Rolling



Gambar 3.11 Rolling

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

- d. Squeezing



Gambar 3.12 Squeezing

Melakukan gerakan memutar/memeras dengan lembut dengan kedua tangan dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.

- e. Thumb After Thumb



Gambar 3.13 Thumb After Thumb

Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.

- f. Spiral



Gambar 3.13 Spiral

Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar

- g. Finger Shake



Gambar 3.14 Finger Shake

Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi.

5. Punggung

- a. Spiral



Gambar 3.15 Spiral

Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan. Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.

6. Pijat Wajah

a. Cares Love



Gambar 3. 16 Cares Love

Menggunakan ± seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.

b. Relax



Gambar 3.17 Relax

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping

c. Circle Down



Gambar 3.18 Circle Down

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.

d. Smile



Gambar 3.19 Smile

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.

e. Cute



Gambar 3.20 Cute

Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu

7. Kepala dan Leher

- a. Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.
- b. Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.
- c. Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memnutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.
- d. Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.
- e. Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengukunya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit

- **Teknik Kraniosakral**



Gambar 3.21 Teknik Kraniosakral

- 1) **Tujuan** : meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan.
- 2) Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi terapis. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan terapis yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.
- 3) sehingga bayi berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tengkuknya memanjang. Pegang kepala bayi dalam posisi ini selama sekitar satu menit.
- 4) Atur posisi kepala bayi dengan lembut

G. Akupresure

Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur adalah suatu pengobatan yang diberikan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu dengan lembut menggunakan jari telunjuk maupun ibu jari. Penekanan dilakukan untuk merangsang aliran energi pada titik meridian.

Peningkatan daya tahan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan terapi akupresur didasarkan pada teori meridian. Menurut teori ini chi atau qi atau energi vital dan darah bersirkulasi dalam tubuh melalui sistem saluran yang sama yang disebut meridian. Jalur meridian ini menghubungkan jaringan atau organ-organ internal dalam tubuh. Penekanan pada acupoint tertentu pada jalur meridian, akan mengalirkan kembali chi atau energi yang lemah akibat proses penyakit. Sehingga seluruh organ tubuh akan memperoleh chi atau energi yang cukup, sehingga terjadi keseimbangan energi (Fairus et al., 2021).

Durasi pijat akupresur pada anak sebaiknya dilakukan selama 1-3 menit pada setiap titik. Jika anak merasa nyaman, Anda dapat melakukannya 1-2 kali sehari. Pastikan untuk memperhatikan reaksi anak selama proses dan menghentikan jika ada ketidaknyamanan.

1. Manfaat Pijat Akupresur

- a. Meningkatkan Sirkulasi Darah, membantu distribusi nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh.
- b. Merangsang Sistem Imun, meningkatkan produksi sel darah putih yang melawan infeksi.
- c. Mengurangi Stres, stres dapat melemahkan sistem imun; akupresur membantu menenangkan anak

2. Titik - titik Akupresure

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik LI 4, titik LI 11, titik LV 3, titik K27, titik KD 3, titik LV 3, titik CV 17, titik GB 39, titik KI 1, titik CV 12, dan BL 23. Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh (Endah & Patriyani, 2022).

- a. L14 (Hegu)



Gambar 3.22 Titik L14

Lokasi: Di antara ibu jari dan jari telunjuk. Teknik: Tekan lembut selama 1-3 menit. Ini dapat membantu merangsang sistem imun dan meredakan ketidaknyamanan

- b. ST36 (Zusanli)



Gambar 3.23 Titik ST36

Titik ini berada tiga cun di bawah Dubi (ST 35), pada garis penghubung Dubi dan Jiexi (ST 41), satu jari fibular dari krista tibialis. Titik ini berada pada 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering. Fungsinya yaitu untuk menguatkan Qi, Xue serta daya tahan tubuh, mengatur makanan dan wei Qi sebagai transformasi phlegm, dan mengurangi lembab.

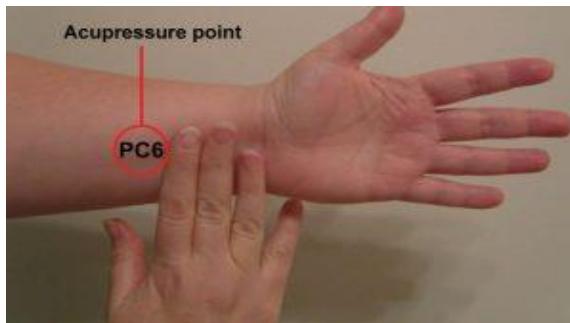
- c. SP6 (Sanyinjiao)



Gambar 3.24 Titik SP6

Titik yang berada sekitar tiga jari di atas pergelangan kaki, tepatnya pada bagian lunak atau otot betis bagian bawah. Fungsinya yaitu menguatkan SP dan menghilangkan lembab, menguatkan KI dan memelihara Yin Xue, merangsang dieresis, menghentikan rasa sakit, dan sebagai penenang. Titik ini berhubungan dengan limpa, hati, dan ginjal.

- d. PC6 (Neiguan)



Gambar 3.25 Titik PC6

Lokasi pada bagian dalam pergelangan tangan, dua jari dari pergelangan. Lakukan tekanan lembut selama 1-3 menit. Titik ini dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesehatan

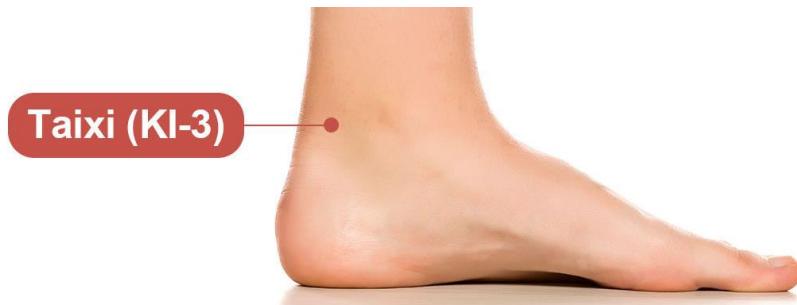
- e. Titik ST 25



Gambar 3.26 Titik ST25

Titik ini berada dua cun lateral umbilicus Shenque (CV 8) pada garis lateral perut II rectus abdominis. Fungsi titik ini yaitu menurunkan panas dan lembab, mengatur Qi, memperbaiki pencernaan, dan hambatan penyaluran makanan.

f. Titik Ki3 (Taixi)



Gambar 3.27 Titik Ki3

Titik ini berada di antara tendon akhiles dan meleolus internus setinggi bagian prominens dari meleolus. Titik ini berhungan dengan dengan meridian ginjal.

H. Hubungan Akupresure dengan Penambahan Berat Badan, Tinggi Badan, dan Perkembangan Motorik

Pada badutu, Penekanan pada titik ST 36 (Zusanli) akan merangsang pelepasan neurotransmitter yang membawa sinyal sepanjang saraf atau melalui kelenjar yang akan memengaruhi hipotalamus untuk mengatur fungsi kerja kelenjar endokrin. Pada kelenjar endokrin ini terdapat kelenjar pituitri atau disebut juga hipofisis yang berperan dalam produksi hormon pertumbuhan (GH) yang memiliki peran penting dalam pertumbuhan tubuh manusia terutama pada anak-anak di tahun-tahun awal masa pertumbuhan. Titik ST 36 dapat juga merangsang pengeluaran hormon gastrin yang berperan dalam mengatur kontraksi atau pergerakan otot polos pada lambung atau mukosa usus kecil sehingga dapat mempercepat proses pengosongan lambung sehingga balita mudah lapar. Titik ST 36 dapat juga merangsang pengeluaran hormon gherlin yang berasal dari lambung yaitu sekitar 2/3 bagian.

Penekanan pada titik ST 25 (Tianshu) titik ini berfungsi dalam melancarkan aliran darah dan energi pada usus. Tidak hanya itu, penekanan pada titik ini juga mampu untuk merangsang pengeluaran 1/3 hormone gherlin pada usus kecil. Jika mekanisme kerja usus baik, maka produksi hormone gherlin semakin tinggi dan anak akan sering merasa lapar sehingga anak akan berusaha untuk makan dan nafsu makan anak semakin tinggi.

Pada titik SP 6 (San Yin Jio) memiliki fungsi yaitu mengatur aliran darah pada limfa, hati, dan juga ginjal. Penekanan pada titik SP 6 merangsang organ hati untuk memengaruhi pengeluaran IGF-1 (Insulin Like Growth Factor-1) yang akan memproduksi hormon insulin. Hormon insulin ini sangat berguna dalam

penyerapan gizi makanan yang dimakan ke dalam tubuh (metabolisme karbohidrat lemak dan protein).

Maka dari itu, kombinasi antara titik-titik akupresur ini dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan balita yang dapat dilihat dengan berat badan meningkat karena nafsu makan anak meningkat, penyerapan zat gizi ke dalam tubuh sangat baik serta produksi hormon pertumbuhan (GH) yang meningkat sehingga pertumbuhan sel, jaringan, otot serta tulang anak menjadi cepat akibatnya anak bertambah tinggi.

Penekanan pada titik Ki3 dapat meningkatkan fungsi ginjal. Ginjal memproduksi tiga jenis hormon, salah satunya adalah kalsitriol. Hormon ini yang merangsang pembentukan vitamin D aktif dan juga kalsium yang menjaga dalam membantu pertumbuhan dan kesehatan tulang. Sehingga dengan melakukan penekanan pada titik Ki3 dapat merangsang fungsi ginjal untuk mengeluarkan hormon kalsitriol, maka dari itu pembentukan Vitamin D aktif dan kalsium meningkat sehingga berpengaruh terhadap peningkatan tinggi badan balita, jika pertumbuhan tulang dan kesehatan tulang anak semakin baik maka akan berpengaruh juga terhadap perkembangan anak terutama perkembangan motorik kasar dan motorik halus.(Conchita Leyla Centis et al., 2022).

I. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa probabilitas ketrampilan memijat bayi meningkat setelah diberikan pelatihan pijat bayi sebanyak 90% dan meningkat 60% pada kelompok yang menonton video memijat bayi. Sesuai hasil uji statistic di dapatkan hasil ketrampilan memijat bayi meningkat dengan nilai P Value < 0,005. Terdapat pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap ketrampilan ibu hasil hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini ini sejalan dengan penelitiannya Devi Rismunandari tahun 2012, hasil penelitiannya bahwa Pendidikan kesehatan tentang pijat bayi berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. Bahwa ketrampilan ibu melakukan pijat bayi sebelum dilakukan pelatihan adalah kurang trampil 100%. Setelah dilakukan pelatihan keterampilan ibu menjadi lebih baik yaitu 85%.

Pada kelompok intervensi 90% ibu ketrampilan pijat bayi meningkat dan 10% yang tidak meningkat.Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain yang menjadi penghambat ibu dalam menyerap ilmu yang didapatkan selama pelatihan. Hal ini sejalan dengan Ranupandojo, 2000 bahwa perbedaan individu dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh terhadap peningkatan ketrampilan dan pada hakikatnya setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya.

J. Penutup

Bahwa didapatkan nilai rata-rata ketrampilan pijat bayi pada kelompok intervensi hasil pre test 13,5 dan hasil post test 32. Pada kelompok control hasil pres test 13,8 dan hasil post test 16,4. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketrampilan pada kelompok intervensi setelah diberikan pelatihan pijat bayi.

Perlunya kerja sama dengan tenaga Kesehatan untuk membuat kegiatan pelatihan pijat bayi dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu untuk meningkatkan kesehatan dan ikatan kasih saying orang tua.

Referensi

- Andriana, D. (2013). *umbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba.
- Conchita Leyla Centis, M. Yuni Kusmitati, Mt & dr. Ari Suwondo, M (2022). Peran Akupresur Ki 3, SP 6, ST 36, ST 25 Motorik pada Badut Stunting Penerbit Pustaka Rumah Cinta
- Endah, R & Patriyani, H (2022). Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy*, 3(2), 139-145
- Fairus, M, dkk (2021). Edukasi Teknik Akupresur untuk Mengatasi batuk Pilek di Puskesmas Purwosari, prosiding penelitian pendidikan dan pengabdian 2021, 1(1), 928-932
- Gultom, D. (2015). *fektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan* (Vol. 1). Medan: Jurnal Ilmu Kebidanan Imelda.
- Jumarani, L. 2009. *The Essence Of Indonesian Spa*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Musiana, dkk. (2015). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi pada Telapak Kaki Terhadap Sensivitas Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas*. 1-10.
- Purwanto, B. G. 2013 . *Herbal dan Keperawatan Komplementer* (Teori, Praktik, Dalam Asuhan Keperawatan Nuha Media,
- S.A, A., F, L., R, L., P.N, N., Siswati, & Yuniarti. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada bayi, balita dan anak prasekolah*. Jakarta: Nuansa fajar Cemerlang
- Suranto, Adji. 2011. *Pijat Anak*. Cimanggis Depok: Penebar Swadaya Grup
- Syaukani, A. (2015). *etunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi*. Jakarta: Araska.
- Utami, R. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Tribus Agriwidya.

Glosarium

E

Effleurage: Teknik pijat yang dilakukan dengan gerakan gosokan halus dan ringan pada tubuh untuk membantu relaksasi dan mempercepat pemulihan nyeri.

F

Friction: Gaya yang menahan gerakan relatif permukaan padat, lapisan fluida, dan elemen material yang saling bergesekan.

P

Petrissage: Teknik pijat yang menggunakan tekanan dalam pada jaringan dan otot untuk melemaskan dan meredakan ketegangan.

Pijat: Metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat.

S

Stimulasi: Dorongan atau rangsangan untuk merangsang terjadinya respons tertentu

T

Tapotement: Teknik pijat yang menggunakan gerakan pukulan ringan dan berirama pada bagian tubuh yang berdaging.

V

Vibration: Pergerakan pada suatu komponen mesin dari keadaan diam atau netral.

BAB 4

EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP POLA TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN

Dian Samtyaningsih

A. Pendahuluan

Salah satu bentuk ungkapan kasih sayang dari orangtua kepada bayinya dengan memberikan sentuhan pada kulit bayi. Sentuhan serta dekapan dari seorang ibu akan memberikan efek ketenangan dan rasa nyaman serta merupakan kebutuhan dasar seorang bayi. Sentuhan langsung pada kulit bayi dapat diberikan melalui beberapa pijatan pada bayi secara lembut. Pijat sendiri merupakan metode tertua lewat sentuhan yang dikenal oleh manusia, dimana efek yang ditimbulkan setelah diberikan pijatan adalah relaksasi pada tubuh. Pada masa golden periode, seorang bayi membutuhkan stimulasi khusus untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangannya yang optimal. Salah satu faktor yang mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi adalah pola istirahat atau tidur. Dimana dalam aspek tidur tersebut tidak hanya dilihat dari lamanya saja tetapi juga kualitasnya. Pola tidur yang tidak baik mampu mengakibatkan beberapa hal yang timbul pada seorang bayi diantaranya bayi lebih sering rewel, jam tidur terbalik yang mana jika dibiarkan akan berjalan mengikuti pola hidupnya sehari-hari, penurunan aktivitas sehari-hari serta kurang mampu dalam mengontrol emosionalnya. Baby massage atau pijat bayi merupakan salah satu metode untuk memberikan efek rangsangan pada sel-sel didalam otak yang mampu merangsang perkembangan struktur serta fungsi kerja sel didalam otak, sehingga salah satu efeknya adalah memberikan ketenangan dan kenyamanan pada seorang bayi.

B. Baby Massage

Massage atau pijat merupakan metode sentuhan yang sudah ada sejak nenek moyang kita berabad-abad lamanya dimana mereka sudah mengenalkan metode pemijatan secara turun-temurun. Teknik pijat tersebut biasanya digunakan untuk mengurangi pegal-pegal, kelelahan hingga stress (Julianti, 2019).

Pijat bayi dapat diartikan sebagai suatu komunikasi antara ibu dan bayi melalui sentuhan. Sentuhan pada bayi disini bisa merupakan suatu tindakan pengusapan, pemijatan atau pengurutan. Saat sentuhan ini dilakukan secara teratur maka sentuhan tersebut mampu memberikan efek stimulasi serta intervensi yang akan memberikan beragam manfaat untuk bayi. Stimulasi pijat bayi merupakan suatu rangsangan taktil-kinestetik. Implikasi sentuhan pada seorang bayi mampu memberikan efek yang bermakna pada pertumbuhan serta perkembangannya dan perkembangan emosional yang sehat. Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memberikan manfaat yang besar bagi seorang bayi.

Dalam proses stimulasi tumbuh kembang seorang bayi terdapat sentuhan pasif dan aktif. Dimana sentuhan pasif seperti menyusui bayi, memegang, perawatan metode kanguru (skin to skin) dan saat mengganti pakaian bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi pijat, dimana pemijatan yang dilakukan secara tepat kepada bayi mampu meningkatkan kualitas tidur, penambahan berat badan, memperbaiki pola tidur-bangun pada bayi menjadi lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial sehingga mampu mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Sukmawati. 2020).

Pijat bayi juga bermanfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 4-6 bulan, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Nasrah, Ketut Swastia, dan Kismiyati (2018) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tindakan massage memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan pertumbuhan dan perkembangan serta adanya pengaruh antara pemijatan dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemijatan yang dilaksanakan secara rutin pada bayi dengan gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, punggung dan gerakan peregangan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Nasrah, 2018).

Merida (2021) dimana pemijatan pada bayi akan lebih mempercepat perkembangan motorik dikarenakan pijat bayi merupakan terapi sentuh atau stimulasi yang berguna untuk merangsang perkembangan motorik. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi perkembangan yaitu gizi, kurangnya pemahaman ibu tentang manfaat pijat bayi, perawatan selama kehamilan dan masa nifas serta sosial ekonomi. Pemijatan pada bayi juga akan lebih mempercepat perkembangan motorik karena pijat bayi merupakan sentuhan atau stimulasi yang berguna untuk merangsang perkembangan motorik. Sentuhan lembut pada pijat bayi yang berinteraksi langsung dengan ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada disumsum tulang

belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah sehingga oksigen segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruhan tubuh sehingga akan terjadi keseimbangan antara anggota gerak dengan otak yang membantu mempercepat perkembangan motorik pada seorang bayi.

Baby massage atau pijat bayi juga merupakan salah satu terapi non farmakalogis dimana terapi tersebut tidak menggunakan obat-obatan atau biasanya dinamakan dengan CAM. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan dimana bisa membuat seorang bayi yang dipijat menjadi nyaman dan aman serta merupakan stimulus pertumbuhan fisik dan perkembangan otaknya. Dalam proses tersebut bisa juga mengatasi gangguan tidur pada bayi yang tidak membutuhkan terapi obat-obatan (Sari, R. 2024).

C. Pola Tidur Bayi

Pengenalan pola tidur yang teratur serta cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Wardani, et al. 2023).

Hormon pertumbuhan dikeluarkan kurang lebih 75% saat seorang bayi dalam kondisi tidur, itulah pentingnya aktifitas tidur bagi seorang bayi dimana salah satu tujuannya mampu menstimulus terhadap proses tumbuh kembang otak. Selain itu pertumbuhan otak dan jaringan juga distimulasi oleh hormon pertumbuhan ini dan hormon ini juga berperan dalam tubuh untuk memungkinkan perbaikan dan pembentukan sel yang terdapat pada kulit, sel darah serta sel pada otak (Istikhoma, Julianti. et al. 2020).

Tidur juga merupakan salah satu adaptasi bagi seorang bayi terhadap lingkungannya. Aktifitas tidur sendiri mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan bayi diawal kehidupannya. Pola tidur seorang bayi dapat dilihat dari aspek kuantitas serta kualitasnya, dimana untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangannya yang optimal maka aspek kuantitas serta kualitasnya harus cukup terpenuhi dengan baik. Berbagai permasalahan muncul diawal kehidupan bayi terkait dengan pola tidur dimana beberapa bayi ditemukan mengalami kesulitan tidur saat malam hari (Erlina, et al. 2023). Pada bayi yang berusia 0-5 bulan mereka akan menjalani kehidupan awalnya dengan aktifitas tidur selama 80-90 %. Sekitar usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya

selama sehari dalam 15-17 jam. Bayi usia 3-6 bulan menghabiskan waktu tidurnya selama sehari berkisar 13-15 jam. Bayi usia lebih dari 6 bulan sudah mulai tampak pola tidurnya seperti orang dewasa pada umumnya. Semakin usianya bertambah maka kebutuhan tidurnya akan semakin berkurang (Istikhoma, Julianti. et al. 2020).

Usia merupakan salah satu faktor yang menentukan lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Bayi baru lahir biasanya tidur 14-18 jam sehari, 50% tidur NREM, bayi baru lahir banyak melewatkna waktu tidurnya pada tahap III dan IV tidur NREM, setiap siklus sekitar 45-60 menit. Dalam sehari biasanya bayi tidur selama 12-14 jam, 20-30% tidur REM, pada malam hari bayi akan menghabiskan waktu tidur yang lebih lama dan punya pola terbangun sebentar. Menginjak usia toddler biasanya tidur sekitar 10-12 jam sehari, 25% tidur REM, banyak tidur pada malam hari, terbangun dini hari berkurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2-3 tahun (Nugraheni, et al. 2018).

Sesuai data WHO bahwa sekitar 30 % bayi mengalami permasalahan tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami kesulitan tidur sebanyak 55,2 % dimana di malam hari mereka sering terbangun. Beberapa orangtua menganggap gangguan tidur tersebut merupakan hal yang biasa serta bukan termasuk permasalahan yang besar. Beberapa penyebab gangguan tidur pada bayi biasanya dikarenakan kondisi tubuh yang kelelahan, ketidaknyamanan seperti nyeri atau stres emosional, lingkungan yang kurang nyaman (Fajri, Wahyuni. 2023). Penelitian oleh American Academy of Pediatric menyebutkan bahwa permasalahan kualitas tidur bayi didunia cukup besar dimana prevalensi kejadiannya sekitar 25-30 % berupa kesulitan tidur, bangun ditengah malam serta tidur tidak nyenyak. Berbagai permasalahan tidur tersebut mampu mengganggu proses pertumbuhan serta perkembangan dan meningkatkan gangguan emosional pada masa dewasa (Fitriyanti. et al. 2024). Beberapa masalah tidur yang timbul pada masa bayi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan bayi, salah satunya menurunkan kekebalan tubuh serta mengganggu regulasi pada sistem endokrin didalam tubuh bayi (Lutfiani, et al. 2022). Susanti dan hety (2020), sekitar 44,2 % bayi mengalami permasalahan tidur, dimana pada malam hari mereka sering terbangun. Seorang bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika dalam tidur malamnya durasinya kurang dari 9 jam serta bangun lebih dari 3 kali dimana setiap terbangun lamanya lebih dari sejaman. Saat sudah terbangun mereka akan lebih sulit kembali untuk memulai tidur, disertai dengan rewel dan menangis dahulu untuk memulai tidurnya kembali. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan dilakukannya pemijatan (Andani. 2023).

D. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Pemijatan pada bayi mampu meningkatkan kualitas tidur serta lamanya tidur pada seorang bayi dikarenakan saat dilakukan pemijatan tubuh bayi merespon untuk meningkatkan kadar sekresi serotonin. Dimana serotonin sendiri merupakan suatu zat transmitter utama yang mampu menyertai seseorang merasakan ingin tidur dengan cara menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas lainnya pada bagian otak seseorang. Serotonin yang disintesis dari asam amino triphohankan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan kemudian menjadi N-asetil serotin yang akhirnya menjadi melatonin (Nurhaeni. 2024). Pada saat malam hari melatonin mampu memberikan efek membuat tidur yang lebih lama dan lelap dikarenakan melatonin ini lebih banyak diproduksi pada kondisi gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang atau sedikit. Sehingga bayi yang mengalami gangguan tidur pada malam hari serta pola yang sering-sering terbangun akan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Adanya kualitas tidur yang menurun dapat diatasi salah satunya dengan pemijatan untuk mengembalikan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis yang dialami bayi dengan gangguan kualitas dan pola tidur sehari-hari (Selvia, et al. 2022)

Bayi serta anak-anak yang diberikan pemijatan selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, akan mengalami reaksi tidur yang lebih nyenyak serta meningkatkan konsentrasi lebih baik. Pemijatan juga mampu mempengaruhi perubahan gelombang otak dimana terjadinya penurunan pada gelombang alpha serta peningkatan gelombang betha serta tetha saat dilakukan pengamatan pada EEG. Pemijatan juga mampu meningkatkan nafsu makan pada balita yang dipijat karena mampu meningkatkan mekanisme penyerapan makanan pada nervus vagus (Rambe, Kumalasari. 2019)

Adanya reaksi pada ujung-ujung persyarafan dipermukaan kulit setelah diberikan sentuhan atau pemijatan pada bayi, dimana rangsangan tersebut mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang sangat berperan aktif dalam proses tidur pada seseorang. Ketika dilakukan pemijatan pada bayi memicu terjadinya pelepasan oksitosin dan endorphin sehingga mampu memberikan efek durasi tidur yang lebih lama pada seorang bayi (Cahyani, M. 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harmini (2024) didapatkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Menurut Tang pijat bayi tersebut juga termasuk dalam terapi non farmakologis yang mampu mengurangi permasalahan tidur pada bayi serta mengurangi ketegangan otot sehingga membuat bayi tidur menjadi rileks dan nyaman.

Bayi dalam usia 1- 12 bulan sering mengalami gangguan tidur. Salah satu penyebab kondisi gangguan tidur pada bayi adalah bayi tidak pernah dipijat. Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya, hal ini cukup beralasan karena disamping masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Seharusnya keraguan ini hendaknya bisa ditepis karena pijat pada bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Memijat bayi dapat dimulai kapan saja sesuai dengan keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir (Cahyani & Prastuti, 2020).

Hartutik, Endang (2023) didalam hasil penelitiannya menyebutkan dimana setelah dilakukan pemijatan mengalami perubahan pola tidur yang lebih nyenyak. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya respon dari salah satu gerakan pemijatan dimana otot-ototnya distimulasi dengan pemijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Seorang Bayi akan mengalami tidur lebih lama, selain lama bayi nampak tidur dengan terlelap. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat.

Terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan baby massage dengan bayi yang tidak diberikan baby massage. Baby massage memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi. Baby massage dapat meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Rutinitas baby massage yang dilakukan sebelum tidur akan menghilangkan gangguan tidur. Baby massage menjadi salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kedekatan ibu dan bayi. Sehingga ibu yang baru saja mempunyai anak akan lebih mudah beradaptasi menjalankan perannya sebagai ibu. Mengingat pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang mendapatkan massage secara teratur akan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasi akan lebih penuh (Ayuk widiani, 2021),

E. Penutup

Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang dikembangkan dalam merangsang pertumbuhan serta perkembangan seorang bayi. Orangtua juga diharapkan mendukung dengan cara melakukan pemijatan untuk anaknya dirumah sebagai upaya mendukung program Indonesia sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif sehingga diharapkan mampu mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan seorang bayi.

Referensi

- Andani, Eli widi. Riyanti, Rita. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Wonogiri. Termometer : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Vol.1, No.4 tersedia pada : <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2483>
- Ayuk Widiani, Ni Nyoman , Made Pradnyawati Chania. (2021). Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas II sukawati. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Vol.9 No.1Tersedia pada : <http://dx.doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 4(2), 107–113 tersedia pada : <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Erlina. et al. (2023). Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 bulan . Jurnal Keperawatan Silampari Vol.6, No.2 tersedia pada: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Fajrin, Dassy H. Wahyuni, Cici. (2023). Optimalisasi Pijat Bayi Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Bayi Usia 1 Bulan. Ovary Midwifery Journal Vol.5 No.1 tersedia pada : <http://ovari.id/index.php/ovari/index>
- Fitriyanti. et al. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. Journal of Health Research, Vol 7 No 2 tersedia pada : <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Harmini. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pmb yuni wazaituni sukoharjo. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pmb yuni wazaituni sukoharjo. Prosiding FIK Univ Kusuma Husada tersedia pada : <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5877>
- Hartutik, Endang. Suhartini, Titik . (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan Di Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Vol.8 No.2 Tersedia pada : <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i2.18378>
- Istikhoma, Julianti. et al. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3- 6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional Poltekkes Kemenkes Surakarta Vol.5 No.1 tersedia pada : <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Julianti. (2019). Rahasia Baby Spa Sentuhan Cinta dan Kasih Sayang. Jakarta: Rumah Sehat Bunda
- Lutfiani, S., et al. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. Seminar Nasional dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo , 38-39.

- Merida, Yunri. Nurul Hanifa, Fatya. (2021). Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi. Jurnal Kesehatan UYM, Vol. 10 No. 2 Tersedia pada : DOI 10.37048/kesehatan.v11i1.424
- Mindell, Jodi A. et al. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. Sleep Medicine Journal Vol.41 Page.51-57 tersedia pada : <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Nagsin, N. e. (2019). The Relationship Between Sleep problems and Developmental Delay Of Infant. A systematic review. Sleep Science
- Nasrah N, Swastika IK, Kismiyati K. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan Di Puskesmas Hedam Distrik Abepura Kota Jayapura. Jurnal Keperawatan Trop Papua Vol.1 No.1 Hal :13–8
- Nughraheni, et al. (2018). Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan terapi pijat. Jurnal Keperawatan GSH vol.7 no.1 tersedia pada: <https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/issue/view/8>
- Nurhaeni. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di TPMB "HN" Kota bandung tahun 2023. Tersedia pada: eresources.thamrin.ac.id
- Panglipurwati, Cicik. Hamim, Nur. (2023). Pijat bayi dengan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi usia 0-12 bulan. MJ (Midwifery Journal) vol.3 No.3 terdesia pada :<http://dx.doi.org/10.33024/mj.v3i3.12232>
- Purwani sari, Endah. (2023). Pengaruh baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 bulan. Jurnal kesehatan tambusai vol.4 no.3 tersedia pada : <Https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17154>
- Rambe, Kumalasari. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di desa pasar latong kecamatan lubuk barumun kabupaten padang lawas. Jurnal Ilmiah Simantek vol.3 No.4 tersedia pada: <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/issue/view/6>
- Sagala, rosminta. (2024). Pengaruh Loving Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 bulan di Kelurahan Kertosari Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung. Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga. Vol.8 no.2 tersedia pada : <Https://doi.org/10.36409/jika.v8i2.215>
- Sari, R., Nirwan, N., Semmagga, N., Silfiana, A., & Almanda, A. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *urnal romotif reventif*, 7(4), 704-709. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i4.1318>
- Selvia, Andayani, et al. (2022). Pijat Bayi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 1(1), 288–292. Retrieved tersedia pada :<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/vi>

ew/98

Sukmawati, Ellyzabeth. Nur Imanah, Norif Didik. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Jurnal kesehatan Al-Irsyad Vol.13, No.1

Wardani, Jihan. Et al. (2023). Efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan. Jurnal Menara Medika Vol.5 No.2 tersedia pada :
<https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>

Glosarium

C

CAM : adalah Complementary and Alternative Medicine

E

EEG : adalah Elektro Ensefalo Grafi

N

NREM : adalah Non Rapid Eye Movement

R

REM : adalah Rapid Eye Movement

W

WHO : adalah World Health Organization

BAB 5

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPUNKTUR PADA NYERI DISMENOREA

Mukhamad rajin

A. Pendahuluan

Dismenoreia adalah nyeri yang disertai kram perut dibagian bawah, yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi (Pejc'ic & Jankovic', 2016). Dismenoreia merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami yang dapat terjadi pada wanita usia remaja. Terdapat dua macam dismenoreia yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer sering terjadi pada usia remaja yang tampa kelainan panggul. Dismenoreia sekunder biasa terjadi pada usia 25 tahun keatas atau sudah menikah. Pada penderita dismenoreia sekunder terjadi gangguan pada organ reproduksi wanita. Rasa sakit saat menstruasi pada penderita dismenoreia sekunder ini lebih parah dan berlangsung lebih lama dari pada penderita dismenoreia primer. (Nurwana et al., 2017). Selain nyeri, dismenoreia dapat mengakibatkan berbagai gangguan yang lain. Diantaranya adalah gangguan konsentrasi, pingsan karena nyeri yang sangat berat, nyeri lokal dibagian pinggang hingga panggul, rasa seperti ingin BAB dan berat, mamae terasa kencang, pusing, perut terasa begah, sering flatus atau buang angina. Keluhan-keluhan tersebut sangat mengganggu wanita dalam aktifitas sehari-hari (Lestari, 2013).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah mencatat angka kejadian dismenoreia di dunia yang sangat tinggi, yaitu lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenoreia. (World Health Organization, 2019). Sedangkan di Indonesia, Prevalensi kejadian dismenoreia tahun 2018, mencapai 60-70% wanita, dengan 54,89% tipe primer, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. (Kemenkes RI, 2019)

Berbagai tindakan dismenoreia dapat dilakukan antara lain adalah dengan istirahat, pengobatan farmakologis dengan obat dan upaya non farmakologi. (Rustam, 2015). Pengobatan farmakologi dapat mengakibatkan banyak kerugian, karena menimbulkan iritasi lambung, kolik usus, diare, lekopeni dan serangan asma bronkial. Oleh karena itu upaya tindakan non farmakologi yang tidak memiliki efek

samping, memiliki efek kuratif dan preventif perlu dilakukan. Salah satu tindakan non farmalogis adalah terapi akupunktur, yaitu tindakan penusukan dengan jarum pada titik qi (titik energi) pada permukaan tubuh dengan tujuan utama melancarkan energi yang kemudian dapat menghilangkan atau bahkan mencegah timbulnya dismenoreia.

B. Konsep Teori Modern Nyeri Dismenoreo

Dismenoreia disebut juga dengan kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dismenoreia sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan (Pulungan et al., 2020). Dismenoreia adalah suatu kondisi nyeri kram yang dirasakan pada daerah perut dan nyeri pada pinggul dan ekstremitas akibat produksi prostaglandin. Dismenoreia biasanya dimulai terjadi 24 jam sebelum terjadinya perdarahan dan dapat berlangsung selama 24-36 jam (Mukhoirotin, 2019).

Nyeri merupakan keluhan yang sering dikeluhkan oleh pasien, sebagai salah satu tanda atau peringatan terhadap adanya kerusakan tubuh seseorang. Rasa nyeri terjadi karena aktivasi reseptor serabut aferen primer, yang teraktivasi ketika ada potensi stimulus yang membahayakan tubuh. (Yam et al., 2018). Nyeri waktu haid (Dismenoreia), timbul terutama karena sekresi prostaglandin F2-alfa (PGF2- α) yang berlebihan selama mentruasi. Pelepasan PGF2- α yang berlebihan tersebut meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterus, menyebabkan iskemia dan kram perut bagian bawah. (Lowdermilk, Perry and Cashion, 2013). Nyeri dapat menjalar dan dirasakan pada punggung, menjalar ke pinggang dan paha, disertai keluhan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung.

Seperti telah disebutkan diatas, dismenoreia dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenoreia primer dan skunder. Pada dismenoreia primer, nyeri haid yang umumnya timbul pada usia remaja tanpa disertai kelainan anatomi panggul. Tanda dan gejala yang muncul adalah; kram, nyeri panggul yang dimulai segera setelah menstruasi dan berlangsung selama satu sampai tiga hari. Dismenoreia primer berhubungan erat dengan peningkatan prostaglandin F2 α , leukotrien (Harel, 2012), inflamasi dan pelepasan dalam jumlah besar dari oksigen radikal bebas yang diobservasi dari jaringan endometrium dan cedera endotel pada dismenoreia (Turhan, Çelik, C. i. Duvan, et al., 2012). Dismenoreia terjadi karena kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin yang berasal dari endometrium sekretorik. Endometrium sekretorik mengandung simpanan asam arakidonat yang besar dikonversi menjadi prostaglandin F2 α (PGF2 α), prostaglandin E2 (PGE2), dan

leukotrien selama menstruasi. Gejala lainnya berhubungan dengan dismenorea termasuk nyeri kepala, mual dan muntah,

Dismenorea sekunder terjadi dan disebabkan karena gangguan organ dan paling sering adalah endometriosis. Penyebab lain antara lain; leiomyoma, adenomiosis, kista ovarium, fibroid, dan penyakit radang panggul. Onset dismenorea sekunder dimulai lebih lambat dari dismenorea primer, biasanya lebih dari 2 tahun setelah menarche (Molla et al., 2022)

C. Konsep Teori Tradisional Dismenoroe

Pada teori tradisional, nyeri secara umum dapat disebabkan karena adanya stagnasi atau obstruksi aliran qi, darah dan cairan pada meridian. Pada stagnasi qi nyeri hilang timbul dan lokasi nyeri tidak menetap, pada stagnasi cairan nyeri menetap yang disertai dengan rasa berat, dan pada stagnasi darah nyeri menetap dan berat. Dismenorea sangat berhubungan dengan meridian Ren (CV) dan Du (GV) yang secara fisiologis terjadi perubahan periodik pada uterus, dan juga berhubungan dengan organ hati dan Ginjal. Disharmoni pada qi dan darah pada Ren dan Du sebelum menstruasi dan hambatan meridian menyebabkan stagnasi atau obstruksi sirkulasi qi dan darah pada uterus yang kemudian menyebabkan rasa nyeri. Gangguan nutrisi pada uterus juga menimbulkan nyeri. Penyebab lain adalah; emosi yang dapat menyebabkan stagnasi qi dan gangguan sirkulasi darah pada liver; dingin dan lembab yang menyerang uterus; dan defisiensi qi dan darah pada organ liver dan ginjal.

Nyeri pada dismenorea dirasakan pada perut bagian bawah sebelum, selama, atau setelah menstruasi. Nyeri dapat menjalar ke daerah hipokondria, mamae, lumbal sacrum, paha bagian tengah, daerah vagina dan anus. Dalam kondisi nyeri berat, pasien dapat nampak pucat, tangan dingin, muntah, keluar keringan dingin, lemah, dan bahkan bisa terjadi coma,

Berdasarkan penyebab, tanda dan gejala terdapat tiga sindroma gejala yaitu : 1) stagnasi lembab dan dingin, dengan gejala dan tanda: nyeri pada perut bawah sebelum dan selama menstruasi, mens berwarna merah gelap, tubuh dan ekstremitas dingin, banyak kencing, Selaput lidah berwarna putih. 2) Stagnasi qi dan darah, dengan tanda dan gejala: nyeri pada perut bawah sebelum dan selama menstruasi, nyeri bertambah ketika ditekan, nyeri menjalar ke dada, hipokondrik dan mamae, menstruasi merah gelap dengan gumpalan, otot lidah berwarna gelap keunguan. 3) Insufisiensi qi dan darah, dengan tanda dan gejala: nyeri pada perut bawah sebelum dan selama menstruasi, nyeri berkurang saat ditekan dan perut kosong, pusing, mata kabur, palpitasi, napas pendek, lidah pucat dengan selaput lidah tipis. (Xinnong, 2011).

D. Mekanisme Terapi Akupunktur Pada Dismenorea

Terapi akupunktur adalah terapi dengan melakukan penusukan dengan jarum pada titik bionergi (titik akupoint) yang ada pada permukaan tubuh. Terapi akupunktur telah banyak digunakan untuk mengatasi dan menghilangkan dari berbagai rasa sakit termasuk nyeri haid. Titik akupoint yang dilakukan penusukan dapat merangsang sistem saraf pusat dan perifer, mengatur aktivitas neuroendokrin berkaitan dengan ekspresi reseptor hipotalamus pituitari ovarians, meningkatkan tingkat Nitrit oxida (NO), merelaksasi otot uterus dan menghambat kontraksi uterus yang berlebih. Terapi akupunktur juga meningkatkan sekresi endomorfina dan neuropeptida Y, sehingga dapat mengatasi perubahan mood. Dengan mekanisme tersebut tersebut akhirnya dapat mengatasi nyeri haid dengan merangsang saraf lokal, memicu pelepasan endorphin, mengubah proses nyeri didalam otak dan batang spinal, serta mengurangi peradangan dengan meningkatkan sirkulasi darah dan pelepasan faktor immunomodulasi. (Woo et al., 2018).

Terapi akupunktur dapat menstimulasi sel saraf sensorik yang mempengaruhi sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sebagai penekan rasa nyeri. Selain itu, akupunktur meningkatkan kelancaran sirkulasi darah selama menstruasi dengan mendorong sel mast untuk melepaskan histamine dan merangsang pelepasan mediator nitric oxide dari endotel vaskuler. Wanita dengan nyeri haid akan merasa lebih nyaman karena sistem reproduksi menerima lebih banyak darah, termasuk oksigen dan nutrisi, karena peningkatan sirkulasi darah ini sehingga nyeri berkurang. (Apriani, 2017)

Akupunktur, dengan menggunakan insersi jarum halus merangsang sistem saraf, dan dengan melepaskan peptida opioid dan serotonin. Akupunktur menghambat dan mengurangi pelepasan PG dan sitokin inflamasi hilir dengan mengatur jalur pensinyalan faktor nuklir- κ B (NF- κ B), yang kemudian mengurangi dan menurunkan reaksi inflamasi pada uterus, iskemia dan hipoksia uterus, dan selanjutnya mengurangi nyeri haid. Akupunktur dapat merangsang saraf di jaringan lokal dan menyebabkan pelepasan neuropeptida yang mengakibatkan vasodilatasi dan meningkatkan sirkulasi darah di sekitar area target. Peningkatan sirkulasi darah ini menyebabkan pengenceran prostaglandin intravaskular, bradikinin, dan histamin (molekul pemicu rasa sakit); peningkatan oksigenasi jaringan; drainase yang difasilitasi dan efek "pencucian"; dan pembersihan jaringan dari sisa-sisa dan produk sampingan dari cedera jaringan. Akupunktur telah terbukti dapat meningkatkan kadar oksida nitrat. Kadar oksida nitrat tersebut

meyebabkan relaksasi otot polos dan menghambat kontraksi uterus, sehingga dapat mengurangi kram dan gejala dismenore lainnya. (Yu et al., 2021).

E. Titik Akupoint Terapi Akupunktur Pada Dismenoroe

Sesuai dengan sindroma gejala, prinsip terapi akupunktur pada dismenorea adalah menghangatkan dan membuang dingin, menghilangkan stasis untuk menghilangkan nyeri, dan pada sindrom dingin akupunktur dapat dikombinasikan dengan moksan, akupunktur diberikan dengan teknik sedasi. Pada insufisiensi qi dan darah, memberikan nutrisi darah dan mengatur serta memperkuat Ren dan Du, akupunktur dapat dikombinasikan dengan moksan, akupunktur diberikan dengan teknik tonifikasi. Terapi akupunktur dapat dimulai 3 hari sebelum menstruasi, dan saat mentruasi dapat diberikan 2 kali sehari, dan saat pemulihan dapat diberikan tiap 2 hari.

Titik akupoint utama, titik simptomatis untuk menghilangkan keluhan yang dapat digunakan adalah Guanyuan (CV4), Sanyinjiao (SP6), Diji (SP8), dan Shiqizhui (EX.B8). CV4 berhubungan dengan uterus dan bertemu dengan 3 meridian yin kaki. Akupunktur pada titik ini, dapat meningkatkan sirkulasi qi dan darah dan menghilangkan stasis untuk menghilangkan nyeri. Pada titik ini dapat pula diberikan moksan untuk menghilangkan dingin. SP6 merupakan titik pertemuan meridian limfa, ginjal dan liver dan dapat melancarkan meridian tersebut. SP8 merupakan titik qi meridian limfa yang menghilangkan stagnasi dan menlancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menghilangkan nyeri. EX.B8 adalah titik yang baik dan efektif untuk nyeri dismenorrea.

Titik akupoint kausatif untuk menghilangkan penyebab sesuai dengan síndrom gejala adalah: 1) Pada stagnasi dingin dan lembab, dapat diberikan moksan pada titik Shuidao (ST38) untuk menghangatkan meridian dan menghilangkan nyeri., 2) stagnasi Qi dan darah, dapat diberikan Hegu (LI4), Taichong (LV3), dan cliliao (BL32) untuk melancarkan sirkulasi darah dan Qi. 3) insufisiensi Qi dan darah, dapat diberikan Xuehai (SP10), Pishu (BL20) dan Suzanl (ST36) untuk menutrisi Qi dan menghilangkan nyeri. (Xinnong, 2011)

Telah banyak penelitian dilakukan dan telah membuktikan beberapa ramuan titik akupoint pada terapi akupunktur sangat efektif dapat mengatasi dismenorea. Terdapat berbagai macam ramuan titik akupoint yang digunakan telah diteliti dan terbukti efektif untuk mengatasi dismenorea. Terapi akupunktur dengan menggunakan titik Guanyuan (Ren4), Guilat (ST29) dan Sanyinjiao (SP6) terbukti efektif mengatasi dismenorrea. (Sumanto, 2015). Yu et al., tahun 2020, menggunakan dua titik akupoint yaitu titik Sanyinjiao (SP6) dan Xuanzhong (GB39) dan terbukti efektif menurunkan nyeri dismenorrea. Zhang et al., tahun 2019 menggunakan titik Sanyinjiao (SP6) dan Xuanzhong (GB39). Afiyah & Umamah, tahun 2019 menggunakan titik akupoint titik Guanyuan (RN4) dan Qihai (RN6).

Akupunctur pada titik KI3, SP8, ST25, ST29, ST30, ST36, CV4, CV6, BL62, HT7, LI4, dan PC6 efektif menurunkan tingkat keparahan nyeri, kram otot, dan gejala sistemik pada dismenorea primer (Shetty, Shetty and Mooventhiran, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa akupunctur pada BL54 efektif menurunkan intensitas nyeri pada dismenorea primer (Li, Wang and Gao, 2022).

Penggunaan dua titik Tung's, Fu Ke ((66.05) dan Men Jin (11.24) secara klinis juga sangat efektif untuk mengatasi dismenorea. Terapi akupuntur dengan titik ini selama 20 menit saat terjadi dismenorea terbukti efektif menurunkan dan menghilangkan keluhan nyeri dan bahkan keluhan lain yang menyertai dismenorea. Titik kombinasi Tung's yang dijelaskan di buku Lectures on Tung's Acupuncture, titik Fu Ke ini adalah poin utama untuk masalah ginekologi dan juga efektif untuk dismenorea dan untuk penyakit kronis, dan titik Men Jin digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri yang akut. (Young & Dong, 2010).

F. Penutup

Terapi akupunktur adalah terapi dengan melakukan penusukan dengan jarum pada titik akupoint, yaitu titik bioenergi yang terdapat pada permukaan tubuh dengan tujuan menyeimbangkan bionergi tubuh. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, terapi akupunktur terbukti efektif menurunkan dan menghilangkan rasa nyeri pada dismenorea. Terdapat berbagai ramuan titik akupoint yang dapat digunakan pada dismenorrea adalah KI3, SP8, ST25, ST29, ST30, ST36, CV4, CV6, BL62, HT7, LI4, PC6 BL54, 66.05, dan 11.24.

Referensi

- Sumanto. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorhea Menggunakan titik Akupuntur Guanyuan (REN 4), Guilai (ST 29) dan Sanyinjiao (SP 6) pada Mahasiswi Poltekkes Surakarta. 4(Ren 4), 64–67.
- Afiyah, R. K., & Umamah, F. (2019). Efektivitas Pijat pada Titik Akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) Terhadap Disminore pada Siswi SMKN 1 Surabaya. 7(5), 620–628.
- Apriani, S. (2017). Pengaruh Akupesur Terhadap Nyeri haid (Dismenore) pada Mahasiswi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, VII(12), 11–22. <https://jurnal.stik-sitikhadijah.ac.id/index.php/multiscience> /article/view/201
- Bernardi, M. et al. (2017) 'Dysmenorrhea and related disorders', F1000Research, 6(0), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>.
- Dawood, M.Y. (2006) 'Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management', Obstet Gynecol, 108(2), pp. 428–41. Available at: <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. Indonesian Journal for Health Sciences, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Harel, Z. (2012) 'Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: An Update on Pharmacological Treatments and Management Strategies', Expert Opin Pharmacother, 13(15), pp. 2157–2170.
- Li, M., Wang, S. and Gao, X. (2022) 'Acupuncture of the ganglion impar for primary dysmenorrhea', Acupuncture in Medicine, 40(1), pp. 101–102. Available at: <https://doi.org/10.1177/09645284211033607>.
- Lowdermilk, Perry, & Cashion. (2013). Keperawatan Maternitas Edisi 8. Buku 1. Elsevier.
- Molla, A. et al. (2022) 'Prevalence of dysmenorrhea and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis', Women's Health, 18. Available at: <https://doi.org/10.1177/17455057221079443>.
- Mukhoirotin, Kurniawati, & Fatmawati, D. A. (2018). The Effects of Cold Compress and Warm Compress on β -Endorphin Levels, IL-6 and TNF α Among Adolescent with Dysmenorrhea. Indian Journal of Public Health Research & Development, 9, 12.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 2(6), 1–14. <https://www.neliti.com/publications/185630/analisis-faktor-yang->

berhubungan-dengan-kejadian-disminorea-pada-remaja-putri-di#cite

- Pejc̄ic, A., & Jankovic, S. (2016). Risk Factors for Dysmenorrhea Among Young Adult Female University Students. *Ann Ist Super Sanità*, 52(1), 98–103. <https://doi.org/10.4415/ANN>
- Pulungan, P. W., Sitorus, S., Amalia, R., Ingrit, B. L., Hutabarat, J., Sulianti, Anggraini, D. D., Pakpahan, M., Aini, F. N., Wahyuni, Apriza, & Sari, M. H. N. (2020). Ilmu Obstetri & Ginekologi untuk Kebidanan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1). Yayasan Kita Menulis. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Shetty, G. B., Shetty, B., & Mooventhiran, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(4), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.04.001>
- Xinnong, C., (2011), Acupuncture Therapeutics, International Acupuncture Textbooks, China beijing International Acupuncture trainening Center, Philadelphia, USA
- Turhan, N., Çelik, H., Duvan, C.I., et al. (2012) 'Investigation of oxidative balance in patients with dysmenorrhea by multiple serum markers', *Journal of the Turkish German Gynecology Association*, 13(4), pp. 233– 236. Available at: <https://doi.org/10.5152/jtgg.2012.36>.
- Woo, H.L. et al. (2018) 'The efficacy and safety of acupuncture in women with primary dysmenorrhea', *Medicine*, 97(23), p. e11007. Available at: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000011007>.
- Young, W. , & Dong, J. (2010). Lectures on Tung's Acupuncture: Therapeutic System. American Chinese Medical Culture Center.
- Young, W. , & Dong, J. (2010). Lectures on Tung's Acupuncture: Therapeutic System. American Chinese Medical Culture Center.
- Yu, S., Xie, M., Liu, S., Guo, X., Tian, J., Wei, W., & Zhang, Q. (2020). Resting-State Functional Connectivity Patterns Predict Acupuncture Treatment Response in Primary Dysmenorrhea. 14(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.559191>
- Yu, W.Y. et al. (2021) 'Acupuncture for Primary Dysmenorrhea: A Potential Mechanism from an Anti-Inflammatory Perspective', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. Available at: <https://doi.org/10.1155/2021/1907009>.
- Zhang, X., Zhang, R., Chen, D., Huang, R., & Tian, Y. (2019). Association of tea drinking and dysmenorrhoea among reproductive-age women in Shanghai , China (

2013 – 2015): a cross-sectional study. 1–9.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026643>

Glosarium

B

BL : adalah Bladder

C

CV : adalah Conception Vessel

G

GV : adalah Governor Vessel

GB : adalah Gall bladder

H

HT : adalah Heart

L

LI : adalah Large Intestine

K

KI : adalah Kidney

P

PC" adalah Pericardium

S

ST : adalah Stomach

SP : adalah Spleen

W

WHO : adalah World Health Organization

BAB 6

BABY SPA SEBAGAI PENDEKATAN KOMPLEMENTER HOLISTIK: INTEGRASI STIMULASI SENSORIK, RELAKSASI, DAN OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BAYI

Harwin Holilah Desyanti

A. Pendahuluan

Baby spa merupakan salah satu pendekatan komplementer yang semakin populer dalam perawatan bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Praktik ini menggabungkan teknik pijat bayi (infant massage), hidroterapi, dan stimulasi sensorik yang dirancang untuk memberikan manfaat fisik dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, memperbaiki kualitas tidur, dan memperkuat ikatan antara bayi dan orang tua (Underdown et al., 2006). Selain itu, hidroterapi yang dilakukan dalam baby spa dapat membantu melatih otot-otot bayi dan meningkatkan koordinasi motorik mereka (Verkran & Walden, 2015). Baby spa tidak hanya berfungsi sebagai relaksasi, tetapi juga sebagai intervensi berbasis bukti untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara holistik. Dengan pendekatan yang menyeluruh, praktik ini mengintegrasikan manfaat kesehatan fisik, kognitif, dan emosional, sehingga memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan jangka panjang bayi. Kajian ini akan membahas lebih lanjut manfaat baby spa serta landasan ilmiah di balik praktiknya untuk optimalisasi kesehatan bayi.

B. Landasan Teoretis Baby Spa

Baby spa adalah pendekatan komplementer yang memadukan terapi pijat bayi, hidroterapi, dan stimulasi sensorik untuk mendukung perkembangan fisik, motorik, dan emosional bayi. Praktik ini didasarkan pada prinsip-prinsip pengembangan bayi yang melibatkan stimulasi berbagai indra melalui perawatan fisik yang lembut, yang diharapkan dapat mempercepat tumbuh kembang mereka.

1. Pijat Bayi: Manfaat Fisik dan Emosional

Pijat bayi telah terbukti memberikan berbagai manfaat kesehatan. Studi menunjukkan bahwa pijat dapat meningkatkan berat badan bayi, memperbaiki

kualitas tidur, serta mengurangi tingkat stres bayi. Selain itu, pijat bayi juga terbukti meningkatkan perkembangan motorik kasar dan halus, serta interaksi sosial yang lebih baik dengan orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Underdown et al. (2006) dan Bennett et al. (2013) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat mendukung keterampilan motorik bayi, serta mengurangi tingkat kecemasan pada bayi dan orang tua.

2. Hidroterapi dalam Baby Spa

Hidroterapi, yang sering diterapkan dalam *baby spa*, menggunakan air untuk merelaksasi otot-otot bayi dan meningkatkan sirkulasi darah. Air hangat menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan bagi bayi, mendukung perkembangan motorik dan kesejahteraan fisik mereka. Studi yang dilakukan oleh Verklaan & Walden (2015) menunjukkan bahwa hidroterapi pada bayi dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi motorik bayi.

3. Stimulasi Sensorik dan Kognitif

Baby spa memberikan stimulasi sensorik melalui berbagai rangsangan fisik seperti pijatan, air, dan suara. Stimulasi multisensorial ini sangat penting pada tahap awal perkembangan otak bayi, yang membentuk koneksi saraf yang mendasari keterampilan kognitif dan motorik. Penelitian oleh Field (2010) menunjukkan bahwa pijat dan stimulasi sensorik dapat meningkatkan interaksi bayi dengan lingkungan, mendukung perkembangan sosial dan emosional, serta mempercepat pembelajaran kognitif.

4. Pendekatan Holistik dalam Perawatan Bayi

Pendekatan holistik dalam *baby spa* memperhatikan kesejahteraan bayi secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial. Keterlibatan orang tua dalam sesi *baby spa* memperkuat ikatan emosional, yang penting untuk perkembangan psikososial bayi. Studi oleh Field (2010) juga menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam terapi pijat dapat memperbaiki hubungan orang tua-anak dan mendukung perkembangan sosial bayi.

C. Komponen Utama Baby Spa

Kemandirian Baby spa adalah terapi komplementer yang menggabungkan berbagai teknik untuk merangsang perkembangan fisik dan mental bayi, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Beberapa komponen utama yang membentuk metode ini adalah:

1. Stimulasi Sensorik: Baby spa menawarkan pengalaman multisensorial melalui sentuhan (pijat), perendaman air hangat, dan suara yang menenangkan. Ini

membantu bayi mengembangkan keterampilan sensorik mereka, seperti pengenalan terhadap suhu, tekstur, dan suara. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi sensorik dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus bayi (Sadiya et al., 2020).

2. Terapi Pijat: Pijat bayi adalah bagian penting dari baby spa, yang dirancang untuk merangsang otot dan sistem saraf bayi. Teknik pijat ini tidak hanya membantu dalam pengembangan motorik kasar tetapi juga dapat mengurangi stres dan ketegangan pada bayi, serta memperbaiki kualitas tidur mereka. Terapi pijat juga bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah dan sistem pencernaan (Carr, 2013).
3. Terapi Air (Hydrotherapy): Perendaman dalam air hangat merupakan komponen inti yang memberikan rasa nyaman dan mendalam bagi bayi. Manfaat hidroterapi dalam baby spa termasuk peningkatan sirkulasi darah, pengurangan rasa cemas, dan stimulasi gerakan motorik tubuh, yang mendukung perkembangan koordinasi tubuh bayi. Penelitian menunjukkan bahwa terapi air ini dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar, seperti kemampuan bayi untuk berguling dan duduk (Sadiya et al., 2020).

D. Manfaat Holistik Baby Spa

Baby spa menawarkan berbagai manfaat holistik yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik bayi, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan psikologisnya. Proses perawatan yang mencakup relaksasi, stimulasi sensorik, dan penguatan perkembangan fisik bayi telah terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Berikut beberapa manfaat Holistik Baby Spa:

1. Peningkatan Kualitas Tidur

Baby spa membantu bayi merasa lebih tenang dan rileks melalui aktivitas seperti berendam dalam air hangat dan pijatan lembut. Proses ini merangsang produksi hormon oksitosin, yang membantu bayi tidur lebih nyenyak dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Phytomer Spa Etoile, 2024). Tidur yang baik penting untuk perkembangan fisik dan mental bayi.

2. Mengurangi Stres

Baby spa dapat meredakan stres bayi dengan memberikan lingkungan yang nyaman dan penuh kasih sayang. Hal ini berdampak pada kesejahteraan psikologis bayi secara keseluruhan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa aman bayi (Phytomer Spa Etoile, 2024).

3. Stimulasi Sensorik

Baby spa memberikan stimulasi sensorik melalui lingkungan yang dirancang khusus, seperti air, suara, dan pijatan. Ini membantu

mengembangkan keterampilan sensorik bayi, seperti penglihatan, pendengaran, dan perabaan, yang penting untuk perkembangan kognitif dan motorik mereka (The Baby Care Academy, 2023).

4. Perkembangan Motorik

Aktivitas dalam baby spa juga mendukung perkembangan fisik bayi, terutama dalam penguatan otot dan koordinasi motorik. Air hangat dan gerakan bebas di dalam air memungkinkan bayi untuk melatih keterampilan motorik kasar dan halus, yang sangat penting untuk perkembangan fisik mereka (The Asian Parent, 2024).

5. Memperkuat Ikatan Emosional

Baby spa memungkinkan orang tua untuk terlibat langsung dalam perawatan bayi, memperdalam ikatan emosional melalui interaksi yang penuh kasih. Ini memberikan rasa aman bagi bayi dan mendukung perkembangan emosional mereka (Phytomer Spa Etoile, 2024).

6. Perawatan Pencernaan

Pijat bayi yang dilakukan di baby spa dapat membantu meredakan masalah pencernaan seperti kolik dan sembelit. Pijatan yang lembut dapat merangsang sistem pencernaan dan memperbaiki sirkulasi darah bayi, mendukung kesehatan pencernaan mereka (Baby Spa Treatments: The Pros and Cons, 2024).

E. Pelaksanaan Baby Spa di Berbagai Konteks

Pelaksanaan Baby Spa di berbagai konteks menunjukkan penerimaan yang berbeda-beda berdasarkan faktor budaya, ekonomi, dan kesadaran orang tua tentang manfaat spa bagi bayi. Baby spa di banyak negara berkembang menjadi layanan komplementer yang dapat membantu mendukung kesehatan fisik dan emosional bayi. Sebagai contoh, di beberapa negara Eropa, baby spa menjadi kegiatan rutin yang digunakan untuk memfasilitasi perkembangan motorik bayi, memberikan kenyamanan dan relaksasi, serta meningkatkan ikatan antara orang tua dan bayi melalui kegiatan seperti hidroterapi, pijatan lembut, dan aromaterapi (Healy, 2024; Mummy to Dex, 2024).

Sebaliknya, di beberapa negara berkembang, meskipun manfaat kesehatan baby spa telah diketahui, keterbatasan infrastruktur dan biaya bisa menjadi penghalang untuk mengadopsi layanan ini secara luas. Di Indonesia, meskipun ada beberapa pusat baby spa yang menawarkan layanan ini, konsep tersebut masih baru dan belum banyak dipahami sepenuhnya oleh masyarakat. Oleh karena itu, perlu pendekatan pendidikan yang lebih intensif untuk menunjukkan manfaat holistik dari baby spa, baik dari sisi relaksasi dan stimulasi sensorik yang positif

bagi bayi, maupun sebagai upaya preventif terhadap stres yang dapat mempengaruhi kesehatan bayi secara keseluruhan (Cope, 2024; Mummy to Dex, 2024).

Dalam praktik baby spa, selain memberikan perawatan fisik, perhatian terhadap aspek psikologis juga sangat penting. Layanan ini umumnya dirancang untuk memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi, melalui lingkungan yang menenangkan dengan penggunaan musik lembut dan pencahayaan yang menyesuaikan. Dengan berbagai metode yang diterapkan, baby spa dapat membantu perkembangan sensorik dan motorik bayi, yang sangat penting pada usia dini ketika otak bayi masih dalam tahap perkembangan pesat (Healy, 2024).

F. Tantangan dan Peluang dalam Implementasi Baby Spa

Pelaksanaan baby spa sebagai pendekatan komplementer dalam pengembangan bayi membawa sejumlah tantangan, namun juga membuka berbagai peluang yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan lebih lanjut. Berikut adalah rincian tantangan dan peluang dalam implementasi baby spa:

Tantangan dalam Implementasi Baby Spa

1. Keterbatasan Pengetahuan dan Pelatihan Staf Salah satu tantangan utama dalam penerapan baby spa adalah kurangnya pengetahuan dan pelatihan yang memadai bagi penyedia layanan. Terapi seperti hidroterapi dan pijat bayi membutuhkan keterampilan khusus untuk memastikan bahwa perawatan yang diberikan aman dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan bayi. Tanpa pelatihan yang tepat, ada risiko terjadinya perawatan yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan bayi, yang dapat berbahaya bagi kesehatannya (Spavelous, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa staf baby spa memiliki kualifikasi yang tepat dan dilatih untuk menangani bayi dengan aman dan efektif.
2. Biaya Tinggi Biaya layanan baby spa sering kali menjadi penghalang bagi banyak orang tua, terutama di daerah dengan ekonomi terbatas. Meskipun manfaat baby spa cukup signifikan, tidak semua orang tua mampu membayar layanan ini secara rutin. Hal ini membatasi akses terhadap perawatan tersebut bagi banyak bayi (Morinaga, 2024). Biaya yang tinggi dapat menjadi hambatan untuk memperluas jangkauan terapi ini, terutama bagi keluarga dengan pendapatan rendah.

Peluang dalam Implementasi Baby Spa

1. Peningkatan Kesadaran tentang Perawatan Holistik Meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya perawatan holistik bagi bayi dapat menjadi peluang besar bagi perkembangan baby spa. Banyak orang tua kini semakin mengakui

pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek emosional dan psikologis bayi. Baby spa menawarkan manfaat tidak hanya dalam hal kesehatan fisik, seperti penguatan otot dan peningkatan tidur, tetapi juga dalam mempererat ikatan antara orang tua dan bayi melalui sentuhan dan interaksi langsung (Morinaga, 2024). Kesadaran yang semakin berkembang ini membuka potensi pasar yang lebih besar untuk baby spa.

2. Pengembangan Infrastruktur dan Teknologi Teknologi dan pengembangan infrastruktur dapat membuka peluang untuk meningkatkan efisiensi dan aksesibilitas layanan baby spa. Misalnya, penggunaan alat monitoring bayi atau aplikasi yang dapat membantu orang tua memantau perkembangan bayi selama terapi spa. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas pelayanan, tetapi juga memungkinkan orang tua untuk melacak kemajuan bayi mereka dalam perkembangan fisik dan emosional (Spavelous, 2024). Inovasi ini dapat memperluas jangkauan baby spa kepada lebih banyak keluarga dan memberikan kemudahan bagi orang tua yang tidak dapat hadir langsung di lokasi.

G. Kajian Bukti Ilmiah tentang Baby Spa

Baby spa, sebagai pendekatan komplementer dalam perawatan bayi, telah menarik perhatian para peneliti terkait manfaatnya untuk perkembangan bayi. Berdasarkan sejumlah penelitian, berbagai komponen baby spa, termasuk hidroterapi dan pijatan lembut, menawarkan banyak manfaat holistik yang mendalam bagi bayi, baik secara fisik, emosional, maupun perkembangan sistem saraf mereka.

1. Manfaat Fisik dan Perkembangan Motorik

Beberapa studi menunjukkan bahwa sesi baby spa dapat meningkatkan keterampilan motorik bayi. Melalui gerakan bebas di air, bayi dilatih untuk memperkuat otot, meningkatkan koordinasi, dan mengembangkan keseimbangan serta kesadaran tubuh (Phytomer Spa Etoile, 2024). Selain itu, tekanan air yang lembut dapat mendukung perkembangan otot dan tulang, serta memfasilitasi gerakan bebas yang mendukung perkembangan motorik kasar bayi.

2. Dukungan terhadap Sistem Pencernaan

Baby spa juga diketahui membantu dalam perbaikan sistem pencernaan bayi. Pijatan lembut di area perut dapat mengurangi gejala kolik dan sembelit, serta membantu memperlancar pencernaan. Ini membantu meningkatkan kenyamanan bayi, mengurangi ketidaknyamanan, dan mendorong pola makan yang lebih baik (Phytomer Spa Etoile, 2024).

3. Peningkatan Sistem Imun

Penelitian menunjukkan bahwa hidroterapi dapat merangsang sistem limfatik bayi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempromosikan proses penyembuhan serta perbaikan jaringan tubuh. Dengan meningkatkan produksi sel darah putih, baby spa berpotensi memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi dan mengurangi risiko infeksi serta penyakit (Phytomer Spa Etoile, 2024).

4. Peningkatan Kualitas Tidur dan Relaksasi

Salah satu manfaat utama baby spa adalah peningkatan kualitas tidur bayi. Pijat dan air hangat membantu menenangkan sistem saraf bayi, sehingga memfasilitasi tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Penurunan kadar hormon stres (kortisol) dan peningkatan hormon oxytocin, yang terkait dengan relaksasi dan bonding emosional, memberikan dampak positif pada kesejahteraan bayi (The Baby Care Academy, 2023).

5. Bonding Orang Tua dan Bayi

Baby spa juga memberikan kesempatan bagi orang tua untuk meningkatkan ikatan emosional dengan bayi mereka. Aktivitas ini melibatkan sentuhan fisik yang menenangkan dan interaksi yang mendalam, yang mendorong produksi hormon pengikat seperti oksitosin, sehingga memperkuat hubungan antara orang tua dan anak (The Baby Care Academy, 2023).

H. Penutup

Berdasarkan pembahasan mengenai berbagai aspek dari baby spa, dapat disimpulkan bahwa baby spa memiliki potensi besar sebagai pendekatan komplementer yang mendukung kesehatan dan perkembangan bayi. Melalui serangkaian manfaat fisik, emosional, dan perkembangan sistem saraf, baby spa memberikan dampak positif pada motorik kasar bayi, memperbaiki pencernaan, dan meningkatkan kualitas tidur. Terlebih lagi, terapi ini juga mempererat ikatan emosional antara orang tua dan bayi, yang berperan penting dalam perkembangan psikologis bayi.

Namun, pelaksanaannya tetap memerlukan perhatian khusus terhadap aspek kebersihan, pelatihan yang memadai bagi penyedia layanan, serta kesadaran yang lebih luas dari masyarakat mengenai manfaat holistik yang ditawarkan. Meskipun ada tantangan, seperti keterbatasan biaya dan akses di beberapa daerah, peluang untuk pengembangan baby spa sangat besar, terutama dengan meningkatnya kesadaran orang tua akan pentingnya perawatan holistik dan pengembangan awal bayi.

Sebagai langkah ke depan, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mendalami bukti ilmiah yang ada dan mengembangkan standar operasional yang jelas guna menjamin kualitas layanan. Dengan pendekatan yang tepat, baby spa dapat menjadi bagian penting dari upaya mendukung kesehatan bayi sejak dini dan meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Referensi

- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD005038. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD005038. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Field, T. (2010). Infant massage therapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(3), 269–275. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0214>
- Healy, L. (2024). *Spa Babies: A relaxing experience to encourage parent-baby bonding*. Mother & Baby. Retrieved from [Mother & Baby](#).
- Healy, L. (2024). *Spa Babies: A relaxing experience to encourage parent-baby bonding*. Mother & Baby. Retrieved from [Mother & Baby](#).
- Morinaga. (2024). *Economic Barriers to Baby Spa Access and the Importance of Affordable Services*. Retrieved from [morinaga.com](#)
- Mummy to Dex. (2024). *Everything You Need to Know About Baby Spas*. Mummy to Dex. Retrieved from [Mummy to Dex](#).
- Mummy to Dex. (2024). *Everything You Need to Know About Baby Spas*. Mummy to Dex. Retrieved from [Mummy to Dex](#).
- Phytomer Spa Etoile. (2024). *Is Baby Spa Good? The Surprising Benefits of Infant Hydrotherapy*. Retrieved from [phytomerspaetoile.com](#)
- Phytomer Spa Etoile. (2024). *Is Baby Spa Good? The Surprising Benefits of Infant Hydrotherapy*. Retrieved from [phytomerspaetoile.com](#)
- The Baby Care Academy. (2023).
- Sa'diya, L. K., Wahyuningrum, T., Wahyuni, L., & Nurtyas, Y. (2020). *The effect of baby solus per Aqua (Baby spa) to sensory skill, fine motor skill and gross motor skill in children aged 6-24 months di Wawa Holistic Care Mojokerto* (Doctoral dissertation, Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia).
- Siregar, N. H., Amirah, A., & Wulan, M. (2022). The Effect of the Combination of the Baby Spa Method and Mozart's Classical Music on the Gross Motor Development of Babies. *International Journal Papier Advance and Scientific Review*, 3(1), 25-32.
- Spavelous. (2024). *Challenges in Baby Spa Implementation: Importance of Proper Training and Safety Measures*. Retrieved from [spavelous.com](#)
- The Asian Parent. (2024). *The Benefits of Baby Spa for Your Child's Development*.

Retrieved from theasianparent.com

The Baby Care Academy. (2023). *The Science Behind Baby Massage: More than Just Touch*. Retrieved from thebabycareacademy.com

The Science Behind Baby Massage: More than Just Touch. Retrieved from thebabycareacademy.com Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, S. (2006). Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038>

Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, S. (2006). Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).

Verkian, M. T., & Walden, M. (2014). *Core Curriculum for neonatal intensive care nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.

Glosarium

B

Baby Spa: adalah Layanan perawatan komplementer yang menggabungkan terapi air (hidroterapi) dan pijat bayi untuk mendukung tumbuh kembang fisik, emosional, dan psikologis bayi. Baby spa bertujuan untuk memberikan relaksasi, stimulasi sensorik, serta memperkuat ikatan antara bayi dan orang tua.

E

Emotional Bonding: adalah Proses di mana bayi dan orang tua mengembangkan hubungan emosional yang erat melalui interaksi yang penuh kasih sayang dan perhatian. Baby spa memberikan kesempatan bagi orang tua untuk berpartisipasi dalam perawatan bayi, memperkuat ikatan ini.

H

Hidroterapi (Hydrotherapy): adalah Terapi menggunakan air, terutama air hangat, untuk memberikan manfaat kesehatan. Dalam baby spa, hidroterapi digunakan untuk meningkatkan koordinasi motorik bayi dan memperkuat otot-otot serta tulang bayi.

Holistik Apporach: adalah Pendekatan yang melihat individu secara keseluruhan, baik fisik, emosional, maupun psikologis, dalam memberikan perawatan. Baby spa menggunakan pendekatan holistik untuk mendukung perkembangan bayi di berbagai aspek kehidupannya

K

Kolik: adalah Kondisi di mana bayi mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan di perut, sering disebabkan oleh gas atau gangguan pencernaan. Pijat bayi yang lembut dalam baby spa dapat membantu meredakan gejala kolik.

Koordinasi Motorik: Kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh secara tepat dan terkoordinasi. Baby spa membantu dalam memperbaiki koordinasi motorik bayi, yang penting untuk perkembangan fisik dan kemampuan bayi dalam berinteraksi dengan lingkungan mereka.

O

Oksitosin: adalah Hormon yang diproduksi oleh tubuh untuk mengatur stres dan mempengaruhi perasaan positif, seperti rasa tenang dan ikatan emosional. Dalam

konteks baby spa, oksitosin dilepaskan melalui pijat dan terapi air yang membantu bayi merasa lebih rileks.

S

Stimulasi Sensorik: Proses memberikan rangsangan pada indra bayi, seperti penglihatan, pendengaran, dan perabaan, untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif bayi. Dalam baby spa, stimulasi ini diberikan melalui air, suara, dan pijatan.

T

Terapi Komplementer: Pengobatan atau perawatan yang digunakan bersamaan dengan pengobatan utama untuk meningkatkan kesejahteraan pasien. Baby spa adalah salah satu contoh terapi komplementer yang mendukung kesehatan bayi.

PROFIL PENULIS



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd., adalah seorang akademisi dan praktisi di bidang keperawatan dengan spesialisasi dalam keperawatan medikal bedah. Beliau menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (PSIK FKUI) dan kemudian melanjutkan studi S2 dan S3 di bidang Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Malang. Saat ini, Dr. Susi Milwati mengajar di Program D3 Keperawatan Poltekkes Malang, dengan fokus pengajaran pada Keperawatan Medikal Bedah. Beliau juga aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan penelitian, khususnya di bidang pendidikan dan manajemen keperawatan, serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan melalui berbagai publikasi. Penulis dapat dihubungi melalui email: susi_milwati@poltekkes-malang.ac.id.



Bdn. Suyanti, S.ST., M.Kes., Lahir di Ngawi, 23 Agustus 1987. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu D3 Kebidanan di STIKes YPIB Majalengka (2010), Melanjutkan D4 Kebidanan di Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon (2011), kemudian S2 Kesehatan di Universitas Respati Indonesia Jakarta (2015) dan terakhir menempuh pendidikan profesi bidan di Universitas Kusuma Husada Surakarta (2023). Riwayat pekerjaan di Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka dari tahun 2011 sampai dengan sekarang, mengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui, Kebidanan Komunitas, Asuhan Kebidanan Komplementer. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ynt_agst@yahoo.co.id



Lida Khalimatus Sa'diyah, SSiT., Bd., M.Kes., lahir di Sidoarjo tahun 1980. Penulis merupakan dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penulis menempuh Pendidikan perguruan tinggi pada program D-III Kebidanan di Akademi Kebidanan Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo (2001), D-IV Bidan Pendidik di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (2005) dan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2012). Penulis merupakan anggota IBI (Ikatan Bidan Indonesia) Cabang Kabupaten Mojokerto. Penulis memiliki concern terhadap issue – issue terkini mengenai kesehatan bayi, balita dan anak serta Keluarga Berencana. Penulis juga sebagai bidan praktek mandiri yang mengembangkan layanan holistik. Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dimana hasil penelitian telah banyak dipublikasikan ke dalam jurnal penelitian maupun prosiding penelitian yang bereputasi baik berskala nasional maupun internasional. Email: lidarafi2@gmail.com.

Profil Penulis



Dian Samtyaningsih, SST., M.Kes., Lahir di Gresik, 27 Oktober 1987. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu D4 Bidan pendidik di Universitas Kadiri Kediri Jawa Timur (2009). Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia Jakarta Timur (2016). Riwayat pekerjaan menjadi Dosen di STIKES Maharani Malang Jawa Timur (2009-2022), saat ini penulis menjadi Dosen di STIKES Mutiara Mahakam Samarinda Kalimantan Timur dan mengampu Mata Kuliah Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Pra Sekolah, Patologi, Konsep Kebidanan serta menjadi Bidan yang melayani Homecare Baby and Kids Spa. Penulis aktif dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu penulis buku, publikasi, seminar. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: Fidiatama@gmail.com

Motto: "Belajar itu tidak kenal usia dan waktu karena Hidup adalah bagian dari proses belajar yang panjang"



Mukhamad Rajin lahir di Jombang Jawa Timur, pada 18 Agustus 1971. Ia menempuh pendidikan Program Studi Pendidikan Ners Fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta lulus tahun 2023 dan Magister Kesehatan di Fakultas Kedokteran Univer sitas Airlangga Surabaya. Mukhamad Rajin adalah Dosen Tetap prodi keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang sejak tahun 1994 sampai sekarang. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: rajinmaulana34@gmail.com

Motto: "Man Jadda Wa Jadda" (siapa yang bersungguh – sungguh akan berhasil).



Bd. Harwin Holilah Desyanti, S.Keb., M.Keb., Lahir di Probolinggo pada 22 Desember. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Brawijaya, dilanjutkan dengan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan di universitas yang sama pada tahun 2015. Penulis melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Brawijaya dan meraih gelar Magister Kebidanan pada tahun 2020. Sejak tahun 2020, penulis mulai mengajar sebagai dosen di Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, di mana penulis mengampu berbagai mata kuliah seperti Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan APRAS, Obstetri dan Ginekologi, serta Kebidanan Komplementer Baby Spa. Sebagai dosen, penulis sangat tertarik dengan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, serta penerapan teknologi dalam pelayanan kesehatan. Penulis berkomitmen untuk terus meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan melalui riset, pengajaran, dan publikasi ilmiah. Penulis berharap dapat terus berkontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan di Indonesia. Jika Anda ingin menghubungi penulis dapat dihubungi melalui e-mail di: harwin@unuja.ac.id

Motto: "Never Give Up on Your Prayer".

SINOPSIS BUKU

Buku "**TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN**" menghadirkan kumpulan kajian berbasis bukti mengenai berbagai metode terapi komplementer yang dapat mendukung kesehatan individu di berbagai tahap kehidupan. Buku ini dirancang untuk menjadi panduan bagi akademisi, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum yang ingin memahami dan menerapkan pendekatan komplementer sebagai pelengkap metode pengobatan konvensional.

Bab I membahas secara rinci *Terapi Komplementer Senam Kaki untuk Mengurangi Neuropati pada Pasien Diabetes*. Bab ini menguraikan bagaimana senam kaki, sebagai terapi nonfarmakologis, dapat membantu mengurangi gejala neuropati perifer pada pasien diabetes. Pembahasan meliputi mekanisme kerja senam kaki, manfaatnya terhadap sirkulasi darah, hingga panduan praktis untuk penerapannya secara aman dan efektif.

Bab II dan **Bab III** berfokus pada *Pijat Bayi* sebagai metode yang terbukti mampu mendukung perkembangan fisik dan mental bayi. Pada **Bab II**, dibahas pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, termasuk teknik-teknik pijat yang meningkatkan relaksasi dan durasi tidur bayi. **Bab III** menjelaskan peran pijat bayi dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dengan penjelasan tentang stimulasi yang terjadi pada sistem imun bayi.

Bab IV memperdalam pembahasan mengenai *Baby Massage* dan efektivitasnya dalam membentuk pola tidur yang lebih teratur pada bayi usia 1-12 bulan. Bab ini mengupas manfaat pijat bagi perkembangan sistem saraf dan pengelolaan stres pada bayi, disertai langkah-langkah teknis yang mudah diterapkan oleh orang tua.

Bab V mengalihkan fokus pada terapi untuk dewasa dengan membahas *Efektivitas Terapi Akupunktur pada Nyeri Dismenoreia*. Akupunktur dijelaskan sebagai alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri haid, lengkap dengan penjelasan ilmiah mengenai cara kerja akupunktur dalam meredakan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup perempuan yang mengalami dismenoreia.

Bab VI menutup pembahasan dengan topik *Baby Spa sebagai Pendekatan Komplementer Holistik*. Bab ini menyajikan integrasi antara stimulasi sensorik, relaksasi, dan optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui baby spa. Manfaatnya tidak hanya terbatas pada relaksasi, tetapi juga pada peningkatan interaksi sosial, stimulasi perkembangan motorik, dan pengelolaan stres pada bayi.

Buku ini memberikan panduan yang menyeluruh dan aplikatif, menjadikannya referensi yang relevan bagi siapa saja yang tertarik dengan terapi komplementer. Kombinasi teori, kajian ilmiah, dan langkah-langkah praktis yang disajikan dalam buku ini

menjadikannya sumber inspirasi dan pengetahuan yang berharga untuk mendukung praktik kesehatan yang lebih holistik dan berbasis bukti.

Buku "TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN" menghadirkan kumpulan kajian berbasis bukti mengenai berbagai metode terapi komplementer yang dapat mendukung kesehatan individu di berbagai tahap kehidupan. Buku ini dirancang untuk menjadi panduan bagi akademisi, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum yang ingin memahami dan menerapkan pendekatan komplementer sebagai pelengkap metode pengobatan konvensional. Bab I membahas secara rinci Terapi Komplementer Senam Kaki untuk Mengurangi Neuropati pada Pasien Diabetes. Bab ini menguraikan bagaimana senam kaki, sebagai terapi nonfarmakologis, dapat membantu mengurangi gejala neuropati perifer pada pasien diabetes. Pembahasan meliputi mekanisme kerja senam kaki, manfaatnya terhadap sirkulasi darah, hingga panduan praktis untuk penerapannya secara aman dan efektif.

Bab II dan Bab III berfokus pada Pijat Bayi sebagai metode yang terbukti mampu mendukung perkembangan fisik dan mental bayi. Pada Bab II, dibahas pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, termasuk teknik-teknik pijat yang meningkatkan relaksasi dan durasi tidur bayi. Bab III menjelaskan peran pijat bayi dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dengan penjelasan tentang stimulasi yang terjadi pada sistem imun bayi.

Bab IV memperdalam pembahasan mengenai Baby Massage dan efektivitasnya dalam membentuk pola tidur yang lebih teratur pada bayi usia 1-12 bulan. Bab ini mengupas manfaat pijat bagi perkembangan sistem saraf dan pengelolaan stres pada bayi, disertai langkah-langkah teknis yang mudah diterapkan oleh orang tua. Bab V mengalihkan fokus pada terapi untuk dewasa dengan membahas Efektivitas Terapi Akupunktur pada Nyeri Dismenoreia. Akupunktur dijelaskan sebagai alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri haid, lengkap dengan penjelasan ilmiah mengenai cara kerja akupunktur dalam meredakan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup perempuan yang mengalami dismenoreia.

Bab VI menutup pembahasan dengan topik Baby Spa sebagai Pendekatan Komplementer Holistik. Bab ini menyajikan integrasi antara stimulasi sensorik, relaksasi, dan optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui baby spa. Manfaatnya tidak hanya terbatas pada relaksasi, tetapi juga pada peningkatan interaksi sosial, stimulasi perkembangan motorik, dan pengelolaan stres pada bayi.

Buku ini memberikan panduan yang menyeluruh dan aplikatif, menjadikannya referensi yang relevan bagi siapa saja yang tertarik dengan terapi komplementer. Kombinasi teori, kajian ilmiah, dan langkah-langkah praktis yang disajikan dalam buku ini menjadikannya sumber inspirasi dan pengetahuan yang berharga untuk mendukung praktik kesehatan yang lebih holistik dan berbasis bukti.

ISBN 978-623-8775-98-9



Penerbit :

PT Nuansa Fajar Cemerlang (Optimal)

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