

KOMPLEMENTER IBU & ANAK



Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr, Bdn, SKM, M.Kes, Dkk.

KOMPLEMENTER IBU DAN ANAK

Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr, Bdn, SKM, M.Kes
Rini Kadarwati
Yayu humaeroh
Dita Aprilia



KOMPLEMENTER IBU DAN ANAK

Penulis:

Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr, Bdn, SKM, M.Kes
Rini Kadarwati
Yayu humaeroh
Dita Aprilia

Editor:

Syifa

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Oktober 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Rafflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I - : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 18 x 25cm
ISBN : 978-623-8750-59-7

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Komplementer Ibu dan Anak sesuai yang ditargetka.

Buku dengan judul Komplementer Ibu dan Anak ini berisikan mengenai konsep dasar pelayanan kebidanan komplementer, pelayanan komplementer ibu dan anak. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Oktober 2024, Penulis

DAFTAR ISI

BAB I :Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer	1
1. Sejarah Pelayanan Kebidanan Komplementer	1
2. Dasar Hukum Kebidanan Komplementer	3
3. Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Ibu	5
4. Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Anak	6
BAB II : Pelayanan Komplementer Kebidanan Pada Ibu	8
1. Pelayanan Komplementer Pada Ibu Hamil	8
a. Prenatal Yoga	8
b. Kompres Hangat Pada Ibu Hamil	14
c. Prenatal Massage	20
d. Hipnobirthing	41
2. Pelayanan Komplementer Pada Ibu Bersalin	50
a. Akupresur	50
b. Dukungan Doula	58
c. Penggunaan Bola Persalinan (Gym Ball)	74
d. Rebozo	84
3. Pelayanan Komplementer Pada Ibu Nifas	92
a. Penggunaan Kunyit Sebagai Pelancar Produksi Asi	92
b. Bengkung	107
c. Yoga Postnatal	119
d. Pijat Oksitosin	127
BAB II : Pelayanan Komplementer Kebidanan Pada Anak	133
1. Pelayanan Komplementer Pada Bayi (0- 11 bulan)	133
a. Baby Spa (Massage, Gym dan Swim)	133
b. Aromaterapi	160
c. Terapi Musik	168
d. Terapi Sensorik	173
2. Pelayanan Komplementer Pada Balita (12-59 bulan)	182
a. Pijat Pada Bayi Kembang	182
b. Hidroterapi	187

c. Terapi Seni	194
d. Terapi Musik	205
3. Pelayanan Komplementer Pada Anak (> 5 tahun)	217
a. Totok Kecerdasan	217
b. Therapi UAP Pada Batuk Pilek.....	225
c. Terapi Senam	232
d. Terapi Musik.....	238
e. Terapi Bermain.....	241
CURRICULUM VITAE	242

BAB I :Konsep Dasar Pelayanan Kebidanan Komplementer

1. Sejarah Pelayanan Kebidanan Komplementer

Kebidanan komplementer merupakan pendekatan praktik kebidanan yang mengintegrasikan berbagai terapi komplementer dan alternatif ke dalam asuhan kebidanan tradisional. Terapi komplementer dan alternatif tersebut antara lain pengobatan herbal, akupunktur, pijat, relaksasi, dan terapi lainnya. Tujuan utama dari pendekatan kebidanan komplementer adalah untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, emosional, dan spiritual perempuan selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas (Ikatan Bidan Indonesia, 2018).

Sejarah Perkembangan Praktik Kebidanan Komplementer Praktik kebidanan komplementer sebenarnya telah dikenal sejak zaman dahulu dan digunakan secara tradisional di berbagai belahan dunia. Bahkan beberapa pengobatan komplementer seperti akupunktur dan herbal telah digunakan sebagai bagian dari praktik kebidanan tradisional di Asia selama berabad-abad (Hall et al., 2012).

Di Tiongkok, penggunaan akupunktur dan herbal dalam praktik kebidanan telah dikenal sejak Dinasti Han (202 SM hingga 220 M). Saat itu, akupunktur digunakan untuk meringankan persalinan, mengurangi rasa sakit, dan mempercepat pemulihan setelah melahirkan. Bahan herbal saat ini digunakan untuk meredakan mual, melancarkan ASI, dan memperkuat kondisi ibu setelah melahirkan (Jiang et al., 2015).

Praktik kebidanan komplementer juga telah lama dikenal di India, dan terapi Ayurveda mungkin berasal dari kitab suci Weda kuno. Terapi Ayurveda melibatkan penggunaan campuran herbal, pijat, dan teknik relaksasi untuk menjaga kesehatan wanita selama kehamilan dan nifas (Chaudhary et al., 2019). Di Eropa, penggunaan jamu dan terapi pijat dalam pelayanan kebidanan telah dikenal sejak Abad Pertengahan. Memang benar, beberapa bidan di Eropa pada abad ke-19 memasukkan terapi komplementer ke dalam praktik mereka, seperti penggunaan minyak esensial dan teknik relaksasi (Gilkison et al., 2020). Meskipun praktik

kebidanan komplementer telah lama dikenal secara tradisional, integrasi sistematis dan strukturalnya ke dalam praktik kebidanan modern baru dimulai pada beberapa dekade terakhir. Hal ini sejalan dengan meningkatnya minat dan kesadaran masyarakat internasional terhadap pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan (Hall et al., 2012).

Perkembangan Praktik Kebidanan Komplementer di Indonesia Di Indonesia, praktik kebidanan komplementer mulai mendapat perhatian lebih serius pada awal abad ke-21. Pada tahun 2018, Institut Kebidanan Indonesia (IBI) menerbitkan Standar Praktik Kebidanan Komplementer, yang merupakan upaya untuk mengintegrasikan berbagai terapi komplementer ke dalam praktik kebidanan Indonesia (Ikatan Bidan Indonesia, 2018).

IBI telah mengidentifikasi sejumlah tindakan terapi komplementer yang dapat dimasukkan ke dalam asuhan kebidanan dalam Standar Praktik Kebidanan Komplementer. Termasuk:

1. Obat Herbal : Ramuan herbal seperti jahe, kunyit, dan daun sirih digunakan untuk mengatasi berbagai gejala saat melahirkan. Kehamilan, persalinan, dan nifas.
2. Akupunktur: Menggunakan titik akupunktur untuk meringankan persalinan, mengurangi rasa sakit, dan mempercepat pemulihan setelah melahirkan.
3. Pijat : Teknik pijat seperti pijat refleksi dan relaksasi yang mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan rasa sejahtera.
4. Relaksasi : Berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas.

IBI juga mengembangkan pelatihan khusus bagi bidan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam asuhan kebidanan komplementer. Hal ini menunjukkan komitmen IBI untuk mengintegrasikan praktik kebidanan komplementer secara sistematis dan

struktural ke dalam sistem layanan kesehatan Indonesia (Ikatan Bidan Indonesia, 2018).

Maka dari itu Praktik kebidanan komplementer memiliki akar sejarah yang panjang di berbagai belahan dunia. Berbagai modalitas terapi komplementer, seperti akupunktur, herbal, dan pijat, telah lama digunakan secara tradisional dalam praktik kebidanan di Asia, Eropa, dan Indonesia. Meskipun demikian, integrasi sistematis dan terstruktur dari pendekatan kebidanan komplementer dalam praktik kebidanan modern baru terjadi pada beberapa dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya minat dan kesadaran masyarakat global terhadap pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan. Di Indonesia, Ikatan Bidan Indonesia telah mengambil langkah penting dalam mengembangkan Standar Praktik Kebidanan Komplementer, yang menunjukkan komitmen untuk mengintegrasikan praktik kebidanan komplementer secara komprehensif dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia.

2. Dasar Hukum Kebidanan Komplementer

Dasar hukum kebidanan komplementer di Indonesia didasarkan pada beberapa peraturan dan undang-undang yang terkait dengan pengobatan komplementer-alternatif dan pelayanan kesehatan tradisional. Berikut adalah beberapa dasar hukum:

1. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan: Undang-Undang ini memberikan definisi dan tujuan kesehatan, serta mengatur sistem kesehatan nasional di Indonesia. Dalam undang-undang ini, kebidanan komplementer dikategorikan sebagai pelayanan kesehatan tradisional (Pasal 56 ayat (1)). Pasal 48 ayat (1) dan (2) secara jelas mengatur bahwa pemerintah bertanggung jawab atas penyelenggaraan upaya kesehatan, termasuk melalui pendekatan konvensional dan komplementer. Ini memberikan legitimasi hukum bagi praktik kebidanan komplementer di Indonesia. Selanjutnya, Pasal 69 ayat (1) menyatakan bahwa "Upaya kesehatan tradisional dapat dilakukan melalui pengobatan

dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun-temurun serta diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat." Ini berarti praktik kebidanan komplementer yang menggunakan terapi tradisional juga memiliki dasar hukum yang kuat. (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018)

2. Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional: Peraturan ini mengatur pelayanan kesehatan tradisional, termasuk pengobatan komplementer-alternatif, dan memberikan batasan serta persyaratan untuk penyelenggaraan pelayanan tersebut. (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018)
3. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer: Peraturan ini lebih spesifik mengatur penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, termasuk penggunaan ramuan dan terapi energi, serta persyaratan untuk tenaga kesehatan tradisional yang memberikan pelayanan tersebut. (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018)
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 64 Tahun 2015 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Peraturan ini mengatur struktur dan fungsi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, termasuk pengelolaan pelayanan kesehatan tradisional komplementer. (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018)
5. Permenkes No. 37 Tahun 2017: Peraturan ini mencabut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan menggantikan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.
6. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 7 Tahun 2022 tentang Standar Pendidikan dan Penyelenggaraan Pendidikan Bidan. Peraturan menteri ini mengatur tentang standar pendidikan dan penyelenggaraan

pendidikan bidan, yang di dalamnya termasuk pendidikan tentang kebidanan komplementer.

3. Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Ibu

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019): “Pengobatan komplementer mengacu pada berbagai praktik medis yang bukan merupakan bagian dari tradisi atau pengobatan konvensional suatu negara dan tidak sepenuhnya terintegrasi ke dalam sistem kesehatan yang ada didefinisikan sebagai praktik medis yang bukan merupakan bagian dari sistem kesehatan tradisional suatu negara dan tidak sepenuhnya terintegrasi ke dalam sistem kesehatan umum.

Menurut American College of Nurse-Midwives (ACNM, 2012): “Terapi komplementer dan alternatif didefinisikan sebagai pendekatan terhadap kesehatan yang dikembangkan di luar pengobatan arus utama Barat atau konvensional.” Menurut Linden & Grut (2016): "Terapi komplementer digambarkan dalam praktik kebidanan sebagai terapi yang digunakan bersamaan dengan asuhan kebidanan tradisional untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan." Kebidanan tradisional Dikombinasikan dengan perawatan, hal ini dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Menurut Setyowati & Rachmawati (2020): "Pengobatan komplementer mengacu pada beragam kelompok praktik, produk, dan sistem kesehatan yang tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional." Pelayanan kebidanan komplementer adalah pendekatan holistik yang mengintegrasikan praktik kebidanan konvensional dengan terapi alternatif atau komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu.

Jenis pelayanan pelengkap akupunktur dan akupresur, aromaterapi, pijat prenatal dan postnatal, yoga dan meditasi ibu hamil, hypnobirthing, suplemen nutrisi herbal dan alami (dengan pengawasan), hidroterapi. Pelayanan Komplementer Mengurangi stres dan kecemasan, meredakan nyeri persalinan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi mual dan muntah

selama kehamilan, mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan, dan membantu pemulihan pasca melahirkan.

Melaksanakan integrasi dengan layanan kebidanan tradisional, melatih bidan dalam terapi komplementer, menyiapkan protokol keamanan dan kemanjuran, mendidik pasien tentang pilihan terapi komplementer, dan berkolaborasi dengan praktisi terapi komplementer bersertifikat. Tantangan kurangnya standarisasi dan regulasi, terbatasnya bukti ilmiah untuk beberapa pengobatan, potensi interaksi dengan pengobatan konvensional, dan perlunya pelatihan khusus bagi profesional kesehatan. Rekomendasi: Mengembangkan pedoman praktik berbasis bukti, meningkatkan penelitian tentang keamanan dan efektivitas, mengintegrasikan pelatihan terapi komplementer ke dalam kurikulum kebidanan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan layanan komplementer.

4. Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Anak

Pelayanan kebidanan komplementer pada anak adalah pendekatan perawatan holistik yang menggabungkan praktik kebidanan konvensional dengan terapi alternatif atau komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Pendekatan ini didasarkan pada filosofi bahwa perawatan kesehatan anak harus mempertimbangkan keseluruhan aspek kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial. Filosofi Holistik Pendekatan ini melihat anak sebagai satu kesatuan yang utuh, bukan hanya kumpulan gejala atau sistem organ terpisah. Ini berarti mempertimbangkan faktor-faktor seperti diet, lingkungan, hubungan keluarga, dan kesejahteraan emosional dalam perawatan kesehatan anak. (Becker, C., et al. (2023).

Integrasi Praktik Konvensional dan Komplementer Pelayanan ini tidak menggantikan perawatan medis konvensional, melainkan melengkapinya. Misalnya, seorang anak dengan asma mungkin menerima pengobatan inhaler standar, tetapi juga diajarkan teknik pernapasan yoga untuk membantu manajemen gejala. Lee, A.C., & Kemper, K.J. (2024). Personalisasi Perawatan Setiap anak dianggap unik, dengan kebutuhan perawatan yang berbeda. Pendekatan ini memungkinkan penyesuaian terapi

berdasarkan preferensi individu, latar belakang budaya, dan respons terhadap berbagai intervensi. (Garcia-Larrea, A., & Martinez-Gonzalez, C. (2024)) Fokus pada Pencegahan Selain mengobati penyakit, pendekatan ini menekankan pencegahan dan promosi kesehatan. Ini dapat mencakup edukasi nutrisi, teknik manajemen stres, dan praktik-praktik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. (Thompson, R.L., et al. (2023).)

Jenis Pelayanan Komplementer untuk Anak Pijat bayi dan anak, Akupresur, Aromaterapi, Terapi musik, Herbal dan suplemen alami (dengan pengawasan ketat), Yoga untuk anak-anak, Terapi seni dan bermain. Manfaat Meningkatkan perkembangan fisik dan mental, Memperkuat sistem kekebalan tubuh, Mengurangi stres dan kecemasan, Meningkatkan kualitas tidur, Membantu manajemen nyeri pada kondisi kronis, Meningkatkan hubungan orang tua-anak.

Implementasi Integrasi dengan pelayanan kesehatan anak konvensional, Pelatihan bidan dan tenaga kesehatan anak dalam terapi komplementer, Pengembangan protokol keamanan khusus untuk anak-anak, Edukasi orang tua tentang pilihan terapi komplementer, Kolaborasi dengan ahli terapi komplementer anak Tantangan Kebutuhan akan bukti ilmiah yang lebih kuat untuk populasi anak Penyesuaian dosis dan teknik untuk berbagai kelompok usia Potensi interaksi dengan pengobatan konvensional Kebutuhan akan persetujuan orang tua dan pertimbangan etis

Rekomendasi Peningkatan penelitian tentang keamanan dan efektivitas pada anak-anak, Pengembangan pedoman praktik berbasis bukti untuk populasi pediatrik, Integrasi pendidikan terapi komplementer dalam pelatihan kebidanan dan kesehatan anak Peningkatan komunikasi antara praktisi konvensional dan komplementer

Pendekatan Berbasis Bukti Meskipun bersifat komplementer, pendekatan ini tetap menekankan pentingnya bukti ilmiah. Terapi yang digunakan harus memiliki dasar penelitian yang mendukung keamanan dan efektivitasnya pada populasi anak. (Wang, Y., et al. (2023)) Kontinuitas Perawatan Pendekatan holistik ini menekankan pentingnya perawatan

berkelanjutan, dari masa prenatal hingga remaja, dengan fokus pada transisi yang mulus antara tahap-tahap perkembangan. Chen, K.L., et al. (2023).

BAB II : Pelayanan Komplementer Kebidanan Pada Ibu

1. Pelayanan Komplementer Pada Ibu Hamil

a. Prenatal Yoga

Prenatal yoga merupakan senam yoga dasar yang selanjutnya akan dikembangkan dan disesuaikan prosedurnya dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olah raga yang berguna dalam menstabilkan masalah fisik, pikiran, dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan merilekskan pikiran terutama pada ibu hamil. Gerakan pada prenatal yoga juga dibuat dengan tempo yang lebih lambat agar dapat menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo& Putrono,2016 dalam Wulandari et al., 2020)

Etika mendengar tentang proses persalinan, persepsi yang biasanya langsung muncul di kepala para wanita bahkan para tenaga kesehatan adalah Pasti Sakit, Pasti Berisiko dan sayangnya pandangan ini telah melekat di hati dan pikiran semua orang.

Proses hamil dan melahirkan merupakan proses yang sangat melibatkan sisi emosional seseorang dan menjadi peristiwa yang tidak mungkin terlupakan sehingga pengalaman positif saat hamil dan melahirkan menjadi hal yang Penting. Karena sebagian besar ibu masih mengalami banyak keluhan ketidaknyamanan dan pengalaman negatif saat hamil dan melahirkan, dan ibu hamil adalah sosok wanita yang "menarik" sehingga hampir semua orang pasti menaruh perhatian lebih padanya, maka ketika membahas topik yang berkaitan dengan masalah kehamilan dan persalinan, tanpa sadar semua orang akan bercerita tentang pengalaman mereka terdahulu.

Gentle birth adalah proses persalinan dan kelahiran yang santun, ramah jiwa, serta minim trauma bagi buah hati sekaligus fondasi bagi

kehidupannya kelak. Proses persalinan adalah proses yang paling alami. Proses yang melibatkan insting seorang wanita. Mengerti dan memahami proses persalinan membuat Gentle birth membutuhkan persiapan sejak masa kehamilan, baik persiapan fisik maupun mental calon ibu. Persiapan fisik meliputi latihan pernapasan, yoga dan olahraga lainnya, pijat, serta konsumsi makanan sehat. Mental ibu perlu dipersiapkan dengan rutin melakukan relaksasi hypnobirthing, meditasi, afirmasi positif, dan menjaga ketenangan jiwanya. Persiapan mental ibu menjadi hal penting yang akan memengaruhi kesuksesan gentle birth. (Yesie Aprillia.2020).

1) Delapan Kunci Rahasia Gentle Birth:Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman, Dan Minim Trauma.

1. Knowledge

- a. Kenali dan ketahui perubahan yang terjadi selama masa kehamilan dan saat proses persalinan, baik fisik maupun psikis.
- b. Ketahui step by step proses persalinan dan bagaimana caranya agar tetap nyaman dan lancar saat melahirkan.
- c. Kenali berbagai kasus yang sering terjadi dan bagaimana cara menghindari ataupun mengatasinya.
- d. Buatlah perencanaan: plan of action, daily routine, birth plan, dan roadmap of labor.
- e. Ketahui berbagai metode dan pilihan alternatif untuk membuat ibu tetap merasa nyaman selama hamil dan melahirkan.

2. Mindfulness and Awareness

- a. Kenali diri sendiri secara lebih mendalam.
- b. Pusatkan perhatian pada diri dan bayi.

3. Trauma Healing

- a. Hilangkan semua ketakutan yang mungkin dirasakan.
- b. Hilangkan dan Obati (heal) trauma yang mungkin saja terekam di pikiran bawah sadar Anda.



4. Breath

- a. Latihlah napas: belly breathing, Ujjay Pranayama, dan womb breathing.
- b. Tingkatkan keterampilan.
- c. Jadikan kebiasaan sehingga menjadi otomatis/refleks.

5. Relax Mind

- a. Belajarlah relaksasi hypnobirthing.
- b. Lakukan relaksasi, berikan sugesti dan afirmasi positif setiap hari.
- c. Berlatihlah melakukan dan menerapkan relaksasi hypnobirthing bersama pasangan hingga terampil.
- d. Belajarlah meditasi dan ketenangan batin.

6. Mind, Body, and Baby Balance

- a. Jaga keseimbangan napas, tubuh, dan pikiran.
- b. Optimalkan posisi janin dan seimbangkan panggul.



7. Mobility and Gravity During Labor
 - a. Selalulah aktif dan bergerak dalam posisi yang mendukung persalinan alami.
 - b. Manfaatkan gravitasi bumi untuk membantu proses persalinan.
8. Gentle Birth Provider and Support
 - a. Carilah pendukung yang mau memahami dan mengerti prinsip gentle birth.
 - b. Jika diperlukan, manfaatkan jasa doula.
 - c. Bergabunglah dalam komunitas Keluarga Gentle Birth agar Anda senantiasa berada di lingkungan yang positif dan saling mendukung serta menguatkan.

2) Manfaat Prenatal Gentle Yoga secara Mental

1. Menenangkan dan Memfokuskan Pikiran Prenatal gentle yoga bisa menjadi media self-help yang akan membantu Anda saat dilanda kecemasan dan ketakutan.
2. Menghemat Energi dan Menjaga Kenyamanan Selama Bersalin Teknik pernapasan dalam prenatal gentle yoga membuat ibu hamil mampu beristirahat sejenak pada saat jeda antara dua kontraksi untuk mengumpulkan energi.

3. Membuat Ibu Hamil Merasa Nyaman dan Rileks Sepanjang Kehamilan dan Saat Melahirkan Prenatal gentle yoga membantu menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.
4. Mengurangi Stres Banyak ibu hamil merasa stres, terutama ketika hamil untuk pertama kalinya. Kecemasan, keraguan, kekhawatiran, dan emosi negatif lain bisa dilepaskan dengan prenatal gentle yoga.

3) Manfaat Prenatal Gentle Yoga secara Spiritual

1. Meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan.
2. Meningkatkan ketenangan dan ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
3. Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut.
4. Meningkatkan inner peace, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan.
5. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.

4) Cara Mendapatkan Hasil Maksimal Dari Prenatal Gentle Yoga

1. Setiap ibu hamil yang hendak mengikuti prenatal gentle yoga wajib melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, detak jantung janin, riwayat kesehatan dan kehamilan, atau minimal ibu hamil telah berkonsultasi pada dokter kandungan atau bidan yang merawatnya sehingga apabila ibu hamil tersebut mempunyai keluhan khusus, guru yoga dapat memperhatikan gerakan atau pose mana yang boleh atau tidak boleh dilakukan.
2. Ibu hamil harus selalu realistis dalam mencapai tujuan karena banyak ibu hamil menjadi kesal kemudian menyerah karena merasa ini adalah latihan yang berat selama kehamilan. Yakinkan bahwa prenatal gentle yoga sangatlah aman untuk

mempersiapkan ibu hamil menjalani proses persalinan dengan lancar dan nyaman.

3. Untuk meraih manfaat yang maksimal, gabungkan meditasi/relaksasi hypnobirthing dan yoga. Ingat! Jangan memaksakan diri ke titik di mana Anda mengalami kesulitan dalam melakukan suatu pose atau merasa ada bagian yang sakit. Pertahankan suhu tubuh dengan menghindari pengerahan tenaga terlalu banyak. Jaga agar anda tetap terhidrasi, hormati tubuh anda—jika anda merasa ada sesuatu yang tidak benar atau jika anda merasa tidak sanggup melakukannya, jangan lakukan. Gerakan dalam prenatal gentle yoga bukanlah kompetisi. Jika anda mengalami hal apa pun seperti kontraksi, perdarahan, penurunan gerakan janin, nyeri yang tidak biasa, atau ketidaknyamanan, segera hentikan aktivitas yoga dan periksakan diri ke bidan atau dokter kandungan.
4. Yoga juga memberi anda cukup waktu untuk menyadari pikiran dan emosi negatif dan mengatasinya dengan cara yang sehat.
5. Jadikan prenatal gentle yoga sebagai kebiasaan dan gaya hidup.
6. Lakukan latihan secara bertahap.
7. Selalu dengarkan tubuh Anda saat berlatih.(Yesie Aprillia. 2020)

DAFTAR PUSTAKA

1. Yesie Aprillia. 2020 Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama Gedung Kompas Gramedia Blok 1, Lt. 5 Jl. Palmerah Barat 29—37, Jakarta 1027
2. Dyah ayu wulandari, euis ahadiyah, fitria hikmatul ulya. 2020. Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii. Jurnal smart kebidanan, 2020, 7 (1), 9-13 sjkb 2020 doi: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349> pissn: 2301-6213,

b. Kompres Hangat Pada Ibu Hamil

Definisi Kompres Hangat

Kompres hangat adalah metode terapi yang melibatkan aplikasi panas ke area tertentu pada tubuh menggunakan handuk, kantong, atau perangkat lain yang telah dipanaskan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, dan mengurangi ketegangan otot.(Martis, R., Emilia, O., & Nurdianti, D. S. (2018).)

Mekanisme Kerja Kompres Hangat

Kompres hangat bekerja melalui beberapa mekanisme:

1. Vasodilatasi: Panas menyebabkan pembuluh darah melebar, meningkatkan aliran darah ke area yang diaplikasikan.
2. Peningkatan metabolisme sel: Panas meningkatkan aktivitas sel, yang dapat mempercepat penyembuhan.
3. Penurunan ketegangan otot: Panas dapat membantu otot rileks, mengurangi kekakuan dan nyeri.
4. Efek analgesik: Panas dapat mengurangi sensasi nyeri dengan mempengaruhi reseptor nyeri.(Kang, J. H., & Jeong, J. H. (2016)).



Indikasi dan Kontraindikasi Kompres Hangat pada Ibu Hamil

Indikasi:

- Nyeri punggung bawah
- Kram otot
- Nyeri sendi
- Kecemasan dan ketegangan

Kontraindikasi:

- Area dengan inflamasi akut
- Daerah dengan pendarahan aktif
- Kulit yang terluka atau luka terbuka
- Kondisi medis tertentu seperti diabetes (karena risiko luka bakar akibat berkurangnya sensasi) (Ayanniyi, O., Sanya, A. O., Ogunlade, S. O., & Oni-Orisan, M. O. (2017)).

Efektivitas Kompres Hangat pada Ibu Hamil

Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri

Kompres hangat telah terbukti efektif dalam mengurangi berbagai jenis nyeri yang dialami oleh ibu hamil, terutama nyeri punggung bawah. Penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. (Sari, Y. P., & Puspitasari, D. (2019).

Pengaruh Kompres Hangat terhadap Kenyamanan dan Relaksasi

Selain mengurangi nyeri, kompres hangat juga memiliki efek positif pada kenyamanan dan relaksasi ibu hamil. Sensasi hangat dapat membantu meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. (Vermani, E., Mittal, R., & Weeks, A. (2010).

Penelitian Terkini tentang Kompres Hangat pada Ibu Hamil

Beberapa penelitian terbaru telah menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam berbagai aspek kesehatan ibu hamil:

- a) Manajemen nyeri persalinan: Studi menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri selama tahap pertama persalinan.(Taavoni, S., Abdollahian, S., & Haghani, H. (2013).
- b) Penurunan kecemasan: Penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama menjelang persalinan.(Dehcheshmeh, F. S., & Rafiei, H. (2015).
- c) Peningkatan kualitas tidur: Beberapa studi menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang mengalami insomnia. (Lee, K. A., & Gay, C. L. (2017).

Meski demikian, penting untuk dicatat bahwa meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat positif, masih diperlukan lebih banyak studi skala besar dan jangka panjang untuk sepenuhnya memahami efektivitas dan keamanan kompres hangat pada berbagai tahap kehamilan.

Aplikasi Kompres Hangat pada Ibu Hamil

Teknik Aplikasi Kompres Hangat yang Aman

Aplikasi kompres hangat pada ibu hamil harus dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan keamanan dan efektivitas. Beberapa teknik yang umumnya direkomendasikan meliputi:

- 1. Gunakan handuk lembut atau kantong kompres yang didesain khusus.
- 2. Pastikan suhu air atau kompres tidak terlalu panas (sekitar 40-43°C).
- 3. Selalu uji suhu kompres di bagian dalam lengan sebelum aplikasi.

4. Jangan aplikasikan langsung ke kulit; gunakan lapisan kain tipis sebagai pelindung.
5. Hindari area perut dan fokus pada area yang mengalami ketidaknyamanan seperti punggung bawah.(Thermacare. (2019).

Durasi dan Frekuensi Pemberian Kompres Hangat

Durasi dan frekuensi pemberian kompres hangat dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan individu dan rekomendasi penyedia layanan kesehatan. Namun, pedoman umum meliputi:

1. Durasi: 15-20 menit per sesi.
2. Frekuensi: 2-3 kali sehari, atau sesuai kebutuhan.
3. Jangan gunakan kompres hangat lebih dari 30 menit tanpa jeda.
4. Berikan interval minimal 2 jam antara sesi kompres hangat.(
Prabowo, E., & Wulandari, D. (2018).

Peran Tenaga Kesehatan dalam Pemberian Kompres Hangat

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam pemberian kompres hangat pada ibu hamil:

1. Edukasi: Memberikan informasi tentang manfaat, risiko, dan teknik aplikasi yang benar.
2. Asesmen: Mengevaluasi kondisi ibu hamil untuk memastikan keamanan penggunaan kompres hangat.
3. Monitoring: Memantau efek kompres hangat dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.
4. Integrasi: Mengintegrasikan kompres hangat dengan metode manajemen nyeri lainnya.
5. Dukungan: Memberikan dukungan emosional dan menjawab pertanyaan ibu hamil tentang penggunaan kompres hangat.(
Simkin, P., & Bolding, A. (2014)

Kesimpulannya:

1. Kompres hangat merupakan metode terapi komplementer yang aman dan efektif untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, terutama nyeri punggung bawah dan ketegangan otot. Mekanisme kerjanya melibatkan peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, dan efek analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan
2. Efektivitas kompres hangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor fisik (seperti suhu dan durasi aplikasi), faktor psikologis (seperti ekspektasi dan tingkat stres), dan faktor lingkungan (seperti suhu ruangan dan dukungan sosial). Oleh karena itu, pendekatan yang dipersonalisasi sangat penting dalam penggunaan kompres hangat.
3. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi, melakukan asesmen, monitoring, dan memberikan dukungan kepada ibu hamil yang menggunakan kompres hangat. Meskipun umumnya aman, penting bagi ibu hamil untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum memulai penggunaan rutin kompres hangat, terutama jika ada komplikasi kehamilan atau kondisi medis lainnya.
4. Secara keseluruhan, kompres hangat menawarkan pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil. Namun, seperti halnya dengan semua intervensi selama kehamilan, penggunaannya harus disertai dengan kehati-hatian dan pengawasan yang tepat.

Daftar Pustaka

1. Martis, R., Emilia, O., & Nurdiati, D. S. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 138-146.

2. Kang, J. H., & Jeong, J. H. (2016). The effect of warm compress on labor pain, childbirth experience and newborn temperature. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 22(4), 248-256
3. Ayanniyi, O., Sanya, A. O., Ogunlade, S. O., & Oni-Orisan, M. O. (2017). Efficacy of thermotherapy in the management of low back pain: A systematic review. *African Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences*, 9(1-2), 17-22.
4. Sari, Y. P., & Puspitasari, D. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48-53.
5. Vermani, E., Mittal, R., & Weeks, A. (2010). Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review. *Pain Practice*, 10(1), 60-71.
6. Taavoni, S., Abdollahian, S., & Haghani, H. (2013). Effect of sacrum-perineum heat therapy on active phase labor pain and client satisfaction: A randomized, controlled trial study. *Pain Medicine*, 14(9), 1301-1306.
7. Dehcheshmeh, F. S., & Rafiei, H. (2015). Complementary and alternative therapies to relieve labor pain: A comparative study between music therapy and Hoku point ice massage. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(4), 229-232.
8. Lee, K. A., & Gay, C. L. (2017). Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 216(1), 32.e1-32.e7.
9. Thermacare. (2019). How to Use a Heating Pad During Pregnancy. American Pregnancy Association.
10. Prabowo, E., & Wulandari, D. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin Kota Ungaran. *Jurnal Keperawatan Maternal*, 3(1), 46-53.
11. Simkin, P., & Bolding, A. (2014). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 59(1), 28-34.

c. Prenatal Massage

Pengertian

Prenatal massage didefinisikan sebagai praktik pemijatan yang dilakukan pada wanita hamil dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis selama kehamilan (Field, 2021). Teknik ini melibatkan manipulasi lembut pada otot-otot, sendi, dan jaringan lunak untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan relaksasi bagi ibu hamil (Babbar et al., 2016).

Pijat merupakan teknik terapi manipulasi pada jaringan lunak tubuh yang meliputi : kulit, daging (otot) dan urat (tendon dan ligamen). Teknik manipulasi pijat terdiri dari gerakan tarikan dan peregangan yang memberi manfaat pada sistem sirkulasi darah, limfe dan syaraf. Terapi pijat dipergunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah serta merangsang sistem limfatik (getah bening). Karenanya, pijat diyakini sangat efektif untuk mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri otot, meningkatkan kelenturan otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem daya tahan tubuh dan memperbaiki kualitas tidur (Kemenkes, 2015)

Sejarah Penggunaan Prenatal Massage di Berbagai Budaya

Prenatal massage telah lama digunakan di berbagai budaya sebagai bagian dari perawatan kehamilan. Praktik ini dapat ditemukan dalam tradisi kuno di Asia, Afrika, dan Amerika Latin (Li et al., 2019). Misalnya, di Cina, pijat prenatal (dikenal sebagai "Zo Sui") telah dipraktikkan sejak abad ke-3 SM sebagai bentuk perawatan untuk mempersiapkan ibu dan bayi menjelang persalinan (Gao et al., 2020). Di India, pijat prenatal (disebut "Udvaartana") juga merupakan bagian integral dari sistem perawatan Ayurvedik selama kehamilan (Singh et al., 2017). Praktik serupa juga ditemukan di tradisi perawatan kehamilan di Meksiko, Guatemala, dan Haiti (Trotman et al., 2012).

Manfaat Prenatal Massage

1) Manfaat Fisik

- a) Mengurangi Nyeri Punggung Pijat prenatal terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri di punggung bawah pada wanita hamil. Pemijatan dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu mengatasi perubahan postural selama kehamilan (Martins & Galloway, 2019).
- b) Meningkatkan Sirkulasi Darah Pijat prenatal dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan memperbaiki fungsi pembuluh darah, memperlancar aliran darah, dan mendistribusikan nutrisi ke seluruh tubuh (Field et al., 2019).
- c) Mengurangi Kelelahan Pijat prenatal dapat mengurangi tingkat kelelahan pada wanita hamil dengan meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi ketegangan (Gürol & Polat, 2012).

2) Manfaat Psikologis

- a) Mengurangi Kecemasan dan Depresi Penelitian menunjukkan bahwa pijat prenatal dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada wanita hamil dengan meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar kortisol (Field, 2021).
- b) Meningkatkan Relaksasi dan Kenyamanan Pijat prenatal dapat membantu meningkatkan relaksasi mental dan fisik pada ibu hamil, serta memberikan perasaan lebih nyaman selama kehamilan (Keriakos & Gopichandran, 2019).

3) Manfaat pada Proses Persalinan dan Bayi

- a) Mempercepat Proses Persalinan Studi menunjukkan bahwa pijat prenatal dapat memperpendek durasi persalinan dan mengurangi komplikasi terkait persalinan (Gürol & Polat, 2012).
- b) Menurunkan Risiko Komplikasi pada Bayi Pijat prenatal juga dapat menurunkan risiko komplikasi pada bayi, seperti

mengurangi risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Field, 2021).

Hal-Hal Yang Harus Di Perhatikan Dalam Melaksanakan Prenatal Massage

1. Pilih waktu yang tepat.

Waktu di sini tentunya menyangkut beberapa kesempatan seorang ibu hamil melakukan pijat. Sebaiknya tidak melakukan pijatan pada 3 bulan pertama. Namun, dapat melakukan pijatan ketika usia kandungan memasuki trimester kedua. Hal ini dikarenakan pada usia trimester kedua, seorang ibu hamil sudah tidak mengalami rasa mual dan juga muntah. Melakukan teknik pijat pada trimester pertama memang tidak berbahaya, akan tetapi akan membuat seorang ibu hamil merasa tidak nyaman. Pemilihan waktu yang tepat juga pada saat mood seorang ibu hamil sedang baik tanpa emosional yang tinggi dan juga rasa sensitif.

2. Pilih tenaga profesional

Jika ingin melakukan teknik pijat ibu hamil, tentunya harus memilih seorang tenaga profesional yang sudah ahli di dalam bidangnya. Tentunya, harus memilih tenaga profesional, seperti terapis atau masseur. Masseur di sini adalah seseorang yang sudah terlatih untuk melakukan pijat pada ibu hamil. Ibu hamil harus menghindari diri dari tenaga pijat yang memang belum profesional. Hal ini akan membuat merasa khawatir dan juga tidak rileks ketika sedang melakukan pijatan.

3. Tanpa Wewangian.

Jika ibu hamil sangat sensitif terhadap bau wewangian dengan bau yang sangat kuat. Sebaiknya, jangan menggunakan minyak ataupun aroma terapi yang dapat membuat ibu hamil merasa mual. Peningkatan hormon estrogen ternyata sangat berdampak pada indra penciuman seorang ibu hamil sehingga penciumannya menjadi lebih peka. Ibu hamil sebaiknya meminta kepada masseur atau tenaga profesional

untuk tidak menggunakan aroma apapun selama proses pemijatan. Karena hal ini akan berdampak buruk dan tidak akan merasa nyaman. Beberapa wangi aromaterapi dapat menyebabkan seorang ibu hamil mengalami kontraksi. Namun, jika tidak bermasalah dalam mencium wewangian, ibu hamil dapat memilih wewangian yang bisa menambah relaksasi pada saat pemijatan/massage.

4. Posisi yang sempurna

Tentunya, melakukan pijat pada ibu hamil membutuhkan posisi yang cukup baik dan juga nyaman. Jika ibu melakukan pijat hamil kurang dari 4 bulan, ibu dapat berbaring. Namun, jika sebaliknya, lebih baik melakukan teknik pijat dengan tidak berbaring dan terlentang dalam waktu yang cukup lama. Ibu hamil dapat meminta tenaga ahli untuk menggunakan sebuah meja dengan dilubangi bagian tengahnya agar dapat menopang perut dengan sangat nyaman dan tidak terhalangi.

5. Tepat pada sasaran

Tentunya, ketika melakukan pijatan harus mengenai daerah yang tepat. Jangan sampai melakukan pijatan pada daerah yang dilarang. Pijat ibu hamil dapat dilakukan pada daerah kaki, tangan, punggung, pundak dan juga panggul. Hindari untuk memijat area perut karena akan menimbulkan kontraksi.

6. Pijat titik aman

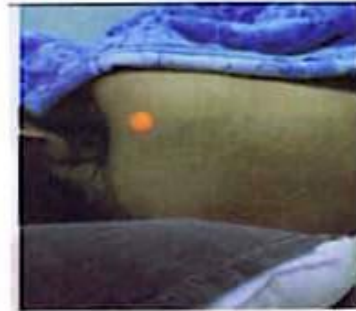
Hal yang perlu diperhatikan dalam memijat ibu hamil tentunya harus pada titik yang aman. Sangat penting bagi ibu hamil untuk tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena hal ini akan memicu kontraksi. Pastikan tenaga ahli dan juga suami tidak menekan daerah tersebut.

Titik pijat yang harus dihindari pada ibu hamil adalah:

a. Gall Bladder

Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit kebelakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan

mensekresi prolactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.



Sumber: Kusmini S, M.Kep, SP.Kep.An dkk, Modul Touch Taining. Sidoarjo. IHCA

b. Kidney I

Titik ini disebut “gushing spring”. Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki



c. Large Intestine 4

Disebut “meeting mountaints” atau “great eliminator”. Terletak diantara ibu jari dan telunjuk. Dapat menyebabkan kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.