

MOM AND BABY TREATMENT

**Nurul Hidayah
Nur Eni Lestari
Nirwana
Ni Made Rai Widiastuti
Mutmainnah
Nila Marwiyah
Sutarmi
Shella Dhika Rahmawati
Rina Afrina**



GETPRESS INDONESIA

MOM AND BABY TREATMENT

Penulis :

Nurul Hidayah
Nur Eni Lestari
Nirwana
Ni Made Rai Widiastuti
Mutmainnah
Nila Marwiyah
Sutarmi
Shella Dhika Rahmawati
Rina Afrina

ISBN :

Editor : Dr. Neila Sulung, N.S, S.Pd. M.Kes.

Penyunting: Dr. Oktavianis, M.Biomed.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

Penerbit: CV GETPRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:

Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul *Mom and Baby Treatment* dapat diselesaikan dengan kerjasama tim penulis. *Mom and Baby Treatment* merupakan buku berisikan bahasan mengenai konsep spa dan sejarah perkembangan spa, komponen dalam spa, kesehatan ibu dan bayi, etika terapis, k3 dan kontra indikasi pemberian spa, aromaterapi dalam komplementer kebidanan, senam bayi/*baby gym*, *baby massage*, dan *pregnancy massage and treatment*.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, Maret 2024
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
BAB 1 KONSEP SPA DAN SEJARAH PERKEMBANGAN SPA	1
1.1 Definisi SPA.....	1
1.2 Fungsi Spa	2
1.3 Tipe-tipe Spa	3
1.4 Tinjauan Spa Sebagai Sarana Relaksasi	4
1.5 Prinsip dan inti Relaksasi.....	5
1.6 Pelatihan Relaksasi	6
1.7 Struktur Fungsi dari Spa.....	6
1.8 Tinjauan Operasional Kegiatan Spa	11
1.9 Sejarah Perkembangan Spa	17
DAFTAR PUSTAKA.....	19
BAB 2 KOMPONEN DALAM SPA.....	21
2.1 Pendahuluan.....	21
2.2 Sumber Daya Manusia (SDM)	22
2.3 Komponen Air dan Fasilitas Pendukung Lainnya.....	25
2.4 Pendukung Perawatan	27
2.5 Peralatan yang Dipergunakan untuk Kebugaran atau untuk Membantu Proses Peningkatan Fungsional Tubuh	29
DAFTAR PUSTAKA.....	32
BAB 3 KESEHATAN IBU DAN BAYI	33
3.1 Pendahuluan.....	33
3.2 Pengertian Kesehatan Ibu dan Anak.....	35
3.3 Tujuan Program Kesehatan Ibu dan Anak.....	36
3.4 Tujuan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak.....	36
3.5 Alur Kerja Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak	37
3.6 Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak	39
3.7 Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas	40
3.8 Pelayanan Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah	46
3.9 Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
BAB 4 ETIKA TERAPIS, K3 DAN KONTRA INDIKASI PEMBERIAN SPA.....	51
4.1 Etika Terapis	51
4.2 Prinsip K3 dalam Mom dan Baby Treatment	53
4.3 Kontra Indikasi Pemberian SPA.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

BAB 5 AROMATERAPI DALAM KOMPLEMENTER KEBIDANAN	61
5.1 Konsep Pelayanan Kebidanan Komplementer.....	61
5.2 Terapi Komplementer dalam Kebidanan	62
5.3 Aromaterapi dalam Komplementer Kebidanan	64
DAFTAR PUSTAKA.....	73
BAB 6 SENAM BAYI/<i>BABY GYM</i>	77
6.1 Pendahuluan.....	77
6.2 Senam Bayi/Baby Gym.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	87
BAB 7 <i>BABY MASSAGE</i>	89
7.1 Pendahuluan.....	90
7.2 Mekanisme dan Manfaat Baby Massage	93
7.3 Keamanan dan Persiapan Sebelum Dilakukan Baby Massage.....	95
7.4 Teknik Dasar Baby Massage.....	98
7.5 Gerakan Baby Massage.....	99
7.6 Penutup	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
BAB 8 <i>PREGNANCY MASSAGE AND TREATMENT</i>.....	109
8.1 Pendahuluan.....	109
8.2 <i>Pregnancy Massage dan Treatment</i>	113
DAFTAR PUSTAKA.....	119
BAB 9 POSTPARTUM TRADISIONAL <i>TREATMENT</i>.....	121
9.1 Pendahuluan.....	121
9.2 Konsep Pelayanan Kesehatan Tradisional dan Komplementer	123
9.3 Pelayanan Kesehatan Tradisional dan Komplementer Pada Tahap Postpartum.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	142
BIODATA PENULIS.....	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Standarisasi Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak	39
Gambar 3.2 Pelayanan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas.....	40
Gambar 3.3 Pelayanan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas	41
Gambar 3.4 Matriks Pemeriksaan 10T ANC Plus USG	42
Gambar 3.5 Matriks Pemeriksaan 10T ANC Plus USG	45
Gambar 5.1 Tehnik Inhalasi Aromaterpi	68
Gambar 5.2 Tehnik Pijat Aromaterapi	68
Gambar 5.3 Tehnik Aromateraputic Baths	69
Gambar 5.4 Tehnik Aromaterapi Sauna	69
Gambar 5.5 Lilin Arom Aterapi.....	70
Gambar 5.6 Mekanisema Kerja Aromaterapi	71
Gambar 9.1 Jamu	125
Gambar 9.2 Jamu Kunyit Asam	126
Gambar 9.3 Daun Binahong	126
Gambar 9.4 Jahe Merah.....	127
Gambar 9.5 Lidah Buaya (Aloe Vera)	127
Gambar 9.6 Lidah Buaya (Aloe Vera)	128
Gambar 9.7 Daun Kelor	129
Gambar 9.8 Daun Katuk	129
Gambar 9.9 Daun Katuk.....	130
Gambar 9.10 Daun Mangkokan	131
Gambar 9.11 Massage atau Pijat	132
Gambar 9.12 <i>Rolling Massage</i>	133
Gambar 9.13 Aromaterapi	134

BAB 1

KONSEP SPA DAN SEJARAH PERKEMBANGAN SPA

Oleh Nurul Hidayah

1.1 Definisi SPA

Spa merupakan perawatan badan yang dilakukan dari ujung rambut hingga ujung kaki. Ada banyak hal yang ditawarkan dalam spa selain pijat seluruh tubuh, mulai dari *creambath, facial, lulur, body scrub, manicure-pedicure*, dan *foot spa*.

Pengertian Spa yang dikenal masyarakat umum adalah tempat dimana orang dapat memperoleh perawatan untuk badan atau tubuh. Kata spa banyak digalakkan, mulai dari teknik perawatan tubuh dan rambut sampai produk-produk kecantikan. Spa yang berasal dari singkatan Sante Par Aqua (bahasa Perancis) atau Solus per acqua (bahasa Latin) yang artinya air penyembuhan. Dari dulu perawatan yang menggunakan medium air ini dipercaya bisa melahirkan harmonisasi dan keseimbangan tubuh.

Spa merupakan salah satu bentuk perawatan tubuh yang terdiri dari berbagai jenis dan tahap perawatan. Tak hanya untuk kecantikan, spa juga dapat membantu relaksasi tubuh sehingga kebugaran tubuh meningkat. Dan bertujuan untuk menyegarkan kembali pikiran, tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, tahapan perawatannya pun beragam mulai dari massage, mandi uap, mandi rempah-rempah, scrubing, ditambah alunan

musik yang meninabobokan dan ruangan yang nyaman. Spa adalah upaya kesehatan tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi keterampilan hidroterapi, pijat (*massage*) yang diselenggarakan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan (*body mind and spirit*).

Pelayanan Spa bertujuan untuk menjaga, meningkatkan dan memulihkan kesehatan dalam hal kesegaran, kecantikan (*inner and outer beauty*), relaksasi, dengan tujuan tersebut, maka disamping menggunakan sumber alam air mineral (baik yang diminum atau untuk pemakaian luar), air panas (terapi thermal), lumpur mineral juga disertai dengan aromaterapi, pijatan, herbal dan suasana pendukung seperti latar alunan musik, serta warna ruangan, yang dapat menciptakan suasana yang diharapkan.

Jadi, Spa merupakan media kesehatan yang sudah sangat dikenal dikalangan masyarakat Eropa. Kendati demikian masyarakat Jawa sudah mengenalnya dengan istilah Tirta Husada atau Sehat Pakai Air (SPA). Seiring dengan perkembangan waktu, terapi spa pun mengalami berbagai inovasi.

1.2 Fungsi SPA

Adapun fungsi Spa antara lain:

- Sebagai tempat belajar hidup sehat, dengan fasilitas olahraga dan berelaksasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Sebagai pusat kebugaran, dengan fasilitas latihan fisik yang lengkap dan terarah.
- Sebagai tempat relaksasi, dengan salah satu programnya yang menunjang untuk melepaskan ketegangan fisik dan mental

1.3 Tipe-tipe SPA

Pada dasarnya Spa terbagi menjadi empat tipe, antara lain :

1. *Day / City Spa* merupakan tipe Spa yang berlokasi di kota-kota besar dan hotel-hotel berbintang yang pada umumnya perluasan dari salon. Waktu yang diperlukan tidak lebih dari satu hari.
2. *Health Resort (Spa) / Spa Destination* merupakan tipe Spa yang terletak pada daerah yang memiliki nuansa alami dan jauh dari pusat keramaian kota dan didalamnya terdapat beberapa fasilitas akomodasi yang mendukung. Dalam hal ini program Spa berdurasi antara 3-7 hari.
3. *Hotel Spa/Club* merupakan tipe Spa yang menawarkan fasilitas kemewahan pada hotel berbintang. Club Spa identik dengan Club Kebugaran.
4. *Medical Spa* merupakan tipe Spa yang berlokasi di kota-kota besar yang pada dasarnya. Program yang ditawarkan yaitu pemanfaatan air dengan aplikasi medis. Pada Spa ini dibutuhkan tim medis lengkap untuk menangani kasus tiap pasien/tamu. Kategori pelayanan SPA menurut tujuan perawatan dibedakan 2 kategori adalah *Health SPA (Wellness SPA)* dan *Medical SPA*.

Health SPA (Wellness SPA) dapat dilihat dari lokasi dan pelayanan sehingga dikenal dengan *Day SPA (City SPA)*, *Resort SPA*, *Destination SPA*, *Residential SPA*, *Amenity SPA*, *Mineral Spring SPA* dan sebagainya. *Health SPA* adalah SPA yang memberikan layanan peningkatan kesehatan, pemeliharaan dan pencegahan yang lebih ditekankan pada relaksasi dan keindahan penampilan. *Medikal SPA* adalah kategori SPA yang memberikan pelayanan secara menyeluruh yakni peningkatan kesehatan, pemeliharaan, pencegahan, dan dengan mengutamakan pada pemulihan (*revitalisasi-rehabilitasi*).

Menurut Jeffrey Joseph, ada 7 macam tipe Spa di dunia :

- a. Spa Klsik (*Classic Spa*)
Spa ini bertujuan untuk perawatan kesehatan dan kebugaran (latihan fisik) serta diet, larangan merokok dan minum minuman beralkohol.
- b. Spa pada Resort dan Hotel
Spa ini bertujuan untuk melatih kebugaran fisik seperti tennis, golf dan shopping.
- c. Spa Mewah (*The Luxury Spa*)
Spa ini bertujuan untuk melatih kebugaran fisik dan perawatan kecantikan yang memiliki fasilitas mewah dan modern.
- d. Perawatan Gaya Barn (*New Age Retreat*)
Spa ini bertujuan untuk melatih kebugaran fisik dan relaksasi seperti : massage, fitness, yoga, therapy, sauna.
- e. Spa untuk Mengurangi Berat Badan (*Weight Loss Spass*)
Spa ini bertujuan untuk diet dan menjaga keseimbangan jiwa guna menanggulangi berat badan.
- f. Spa dengan Sumber Air Mineral (*Mineral Spring Spass*)
Spa ini bertujuan untuk merawat kecantikan kulit tubuh dan hydrotherapy. Spa dengan berwisata keluar negeri atau kegiatan pariwisata.

Dari beberapa tipe SPA , tipe yang sering dipilih adalah tipe *Day Spa (City Spa)* yang mempertimbangkan faktor pengunjung yang pada umumnya memiliki rutinitas yang padat menuntut perlakuan secara instan

1.4 Tinjauan SPA Sebagai Sarana Relaksasi

Pengertian Relaksasi (*relaxation*) berasal dari kata riles (*relax*) yang berarti mengurangi, mengendalikan, mengendurkan, melemahkan, melembutkan dan bersantai. Dapat juga dari kata relaksasi yang artinya tenang sekali, santai. Jadi dapat diketahui arti dari relaksasi adalah istirahat, santai. Dalam perawatan Spa, alami dan relaksasi adalah kata kunci.

Dengan perawatan Spa, tak hanya wajah dan tubuh saja yang cantik. Pikiran dan jiwa pun menjadi rileks, sehingga menjadi cantik. Bahan-bahan yang dipakai dalam perawatan tersebut adalah bahan alami untuk perawatan fisik dan minyak-minyak essensial yang memiliki berbagai khasiat untuk tubuh, pikiran, dan jiwa.

1.5 Prinsip dan inti Relaksasi

Ada 3 prinsip dan inti relaksasi, yaitu :

- Relaksasi akan terasa nyaman jika seseorang dalam keadaan membutuhkan suatu penyemangat, pendorong dan kegairahan, baik itu mental maupun fisik.
- Relaksasi tidak akan berhasil jika niat dan tujuan seseorang tidak benar-benar menjaga dan memperbaiki tubuh.
- Relaksasi adalah penyelamatan diri sendiri (*self-preservation*).

Inti atau kata kunci dari relaksasi adalah .

- Lihat alam sekitar kita, ketahui kebenarannya apa yang ada didepan, disebelah kanan, dan disebelah kiri. Rasakan benar keberadaannya lalu bermasalah perlahan-lahan.
- Apa yang didengar, Suara musik di luar ruangan, Suara instruktur, atau nyanyian pendek dari suatu kata-kata.
- Dapatkan kamu merasakan apakah sedang duduk atau berdiri. Dapatkan kamu merasakan permukaan lantai jalan. Adakah temperature tertentu didalamnya. Apabila kamu berlari, dapatkan kamu merasakan dampak dari hal tersebut.

1.6 Pelatihan Relaksasi

a. Pernapasan (*Breathing*)

Tujuan bernapas adalah menghirup oksigen ke dalam tubuh dan badan mendapatkan gas asam arang, dan mengeluarkannya dari dalam tubuh sisa buangan. Otak secara otomatis yang mengendalikan pernapasan, mencakup frekuensi dan ukuran dari nafas, berdasarkan pada isyarat dari sensor di dalam pam-pam.

b. Otot Progresif Relaksasi (*Progressive Muscle Relaxation*)

Adalah suatu pendekatan secara manajemen tekanan yang memungkinkan kita untuk belajar kembali hal-hal yang telah alami seperti trauma dan tekanan kronis yang dapat meninggalkan suatu tekanan batin dan dengan cara pelatihan dan peregangan otot serta belajar menenangkan tubuh sesuai hati nurani dengan lebih teliti kepada yang membutuhkannya.

c. Fokus dan Terbuka pada Pelatihan (*Focus and Open Exercise*)

Pada sesi ini peserta dapat melakukan focus diri dalam melakukan pelatihan .

1.7 Struktur Fungsi dari SPA

No	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Fasilitas
1.	Perawatan Tubuh Pijat (<i>Massage</i>)	Teknik perawatan tubuh dengan cara pemijatan yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) dan atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot dan syarat) yang memberi efek stimulasi, relaksasi, melancarkan peredaran darah, peredaran limfe (getah	➤ R. Tunggu ➤ Spa Lounge ➤ R.Staff ➤ R. Konsultasi ➤ R. Pijat

No	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Fasilitas
		bening).	➤ R. Terapi Batu
	Pengelupasan kulit (<i>Scrubbing</i>)	Perawatan ini mampu mengeluarkan racun dan efektif melancarkan sirkulasi darah dengan menggunakan lotion atau ramuan tradisional.	➤ R. Terapi Bunga ➤ Whirpool ➤ Sauna ➤ Steambath ➤ Jacuzzi
	Terapi Air (Hidroterapi)	Penggunaan air dan atau dengan ramuan bahan alam (tumbuhan, mineral, minyak atsiri, garam, susu, lumpur, lulur) untuk perawatan kesehatan tubuh, tekanan, kelembaban serta kandungan air.	
	Terapi Aroma (Aromaterapi)	Teknik perawatan tubuh dengan menggunakan/ memanfaatkan minyak atsiri (essential oil) yang berkhasiat; dapat dengan cara penghirupan, pengompresan, pengolesan di kulit, perendaman dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan. Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diambil dari sari tumbuh-tumbuhan aromatik (ekstraksi dari bunga, daun, akar, batang/ranting, buah biji dB) yang memberikan efek stimulasi atau relaksasi.	
	5. Terapi Batu Panas (<i>Hot Stone Massage</i>)	Terapi pijat ini memberi manfaat berupa peredaran darah yang lancar, rileksasi otot yang kaku, dan meningkatkan metabolisme	

No	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Fasilitas
		tubuh. Batu panas melebarkan pembuluh darah dan mendorong pengeluaran bahan-bahan yang tak berguna dalam tubuh. Terapi batu panas ini memiliki efek meredakan nyeri di sistem saraf manusia	
	Terapi Energi Bunga	TEB dapat dipakai sebagai terapi utama atau terapi komplementer (dipergunakan bersamaan dengan terapi lain). TEB akan memberikan efek langsung dan seketika pada medan aura.	
	Sauna	Kegiatan mandi uap yang dilakukan sendiri atau beberapa orang, karena uap yang dikeluarkan kering malam penderita pam-pam dapat mempergunakannya.	
	<i>Stearnbath</i>	Sarna halnya dengan kegiatan sauna namun, karena mengandung uap air basah maka dikhususkan untuk penderita darah tinggi.	
	<i>Whirlpool</i>	Kegiatan berendam pada air panas atau dingin yang berfungsi untuk melancarkan peredaran darah	
	Perawatan Kecantikan		
1	<i>Facial</i>	Perawatan untuk menyegarkan kulit wajah termasuk membersihkan, pijat	➤ R. Tunggu

No	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Fasilitas
		wajah, leher, pundak dan tangan	➤ R. Staff ➤ R. Konsultasi
2	Perawatan rambut	Perawatan kesehatan rambut seperti crearnbath, potong rambut, pewarnaan dan hairspa	➤ R. Perawatan Rambut ➤ R. Perawatan wajah
3	Perawatan kuku tangan dan kaki	Perawatan kesehatan kuku tangan dan kaki untuk relaksasi dan memperindah kuku tangan dan kaki	➤ R. Perawatan Kuku tangan dan kaki
	Relaksasi		
1	Yoga	Menyatukan tubuh pikiran, dan jiwa sehingga sanggup memandu diri sendiri dengan pikiran yang sehat	➤ R. Tunggu ➤ R. Staff
2	Meditasi	Perawatan mental spiritual dengan memberikan wama lain dan kesempatan untuk merefleksi diri	➤ R.Tunggu ➤ R. Staff ➤ R.Konsultasi ➤ R.Meditasi ➤ R.Yoga ➤ R Reiki ➤ R Tenaga Prana

No	Jenis Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Fasilitas
3	Reiki	Transfer energi dari praktisi ke pasien untuk meningkatkan kemampuan alami tubuh dalam menyembuhkan diri sendiri	
4	Tenaga Prana	Prinsip kerja tenaga prana memungkinkan kita membersihkan bagian tubuh yang sakit dengan mengalirkan energi penyembuhan	
	Latihan Kebugaran	Fitness	R. Fitness
	Penunjang		
1	Pendukung	a. Makan dan minum b. Barsantai	➤ Restoran ➤ Juice Bar ➤ R Baca
2	Servis	a. Souvenir dan Product Spa b. Menyimpan barang sehabis mandi dan ganti pakaian c. Buang Air Membersihkan barlan sehabis perawatan d. Parkir	➤ Butik ➤ R.Loker ➤ R.Ganti ➤ Lavatory ➤ R.Bilas I ➤ Area Parkir
3	Pelengkap Pengelola	a. Memimpin Spa b. Mengurus Operasional	➤ R. Direktur ➤ R. Sekretaris ➤ R. Personalia

1.8 Tinjauan Operasional Kegiatan SPA

1.8.1 Pelaku Kegiatan Operasional

Pada dasarnya pelaku kegiatan dapat ditinjau dari 2 aspek, yaitu:

1. Pengunjung/peserta adalah orang menikmati jasa dan pelayanan fasilitas Spa yang mempunyai maksud untuk memperoleh keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa (*the balance of body, spirit and mind*) dan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental melalui program-program yang ditawarkan.

Adapun biasanya tamu yang datang adalah :

- Seseorang yang memiliki masalah kehidupan seperti adanya gejala stress, kelebihan berat badan dan kebiasaan buruk lainnya dalam hidup
 - Masyarakat menengah keatas, dimana pola kehidupannya sudah mapan.
2. Pengelola merupakan sekelompok orang yang mengkoordinasi dan memberikan pelayanan program kepada peserta yang melakukan program tersebut. Adapun Pengelola Spa di bagi menjadi 2 aspek, yaitu :
 - a. Pengelola Operasional
 - Pengelola Administrasi Mengelola administrasi dan jalannya operasional Spa.
 - Pengelola Personalia terdiri dari :
 - ✓ Operasional Ruangan (*House Keeping*)
Memberikan pelayanan terhadap kesiapan dan kebersihan ruangan serta

mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan oleh peserta program.

✓ Operasional MEE

Memberikan pelayanan yang mencakup hal-hal yang berkaitan dengan perawatan dan perlengkapan bangunan yaitu berupa mekanik, listrik dan utilitas bangunan.

b. Pengelola Program Spa

- Ahli Perawatan

Sebagai pelaksana pelayanan SPA adalah SPA Terapis. SPA Terapis adalah seseorang yang telah memiliki kompetensi pada tingkat kualifikasi tertentu sesuai kategori pelayanan SPA, dan mempunyai kewenangan untuk menjalankan profesinya

- Instruktur

Terdapat instruktur kebugaran dan spiritual. Adapun tugas dari instruktur tersebut adalah membimbing, mengarahkan dan mengawasi peserta dalam menjalankan kegiatan yang bersifat fisik maupun spiritual.

- Ahli Medis

Memberikan konsultasi dan evaluasi kesehatan serta membantu peserta program dalam menentukan pilihan program yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing pengunjung

1.8.2 Kegiatan Operasional SPA

Adapun dalam pembagian kegiatan Operasional SPA ini berdasarkan atas pelaku kegiatan operasional itu sendiri, yaitu :

1. Kegiatan Pengunjung
 - a. Mengikuti proses pengenalan program
 - b. Melakukan konsultasi kesehatan dan check kesehatan
 - c. Pelaksanaan program sesuai dengan program yang telah ditentukan.
2. Pengelola
 - a. Ahli Perawatan
 - Spa Terapis muda / pratama :
 - ✓ Mempersiapkan mangan, peralatan dan bahan untuk perawatan Spa
 - ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang telah ditetapkan dengani teknik hidroterapi sederhana, massage, aromaterapi dengan menggunakan 5 jenis minyak atsiri lokal untuk relaksasi
 - ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang telah ditetapkan untuk penampilan diri, secara manual dan atau dengan alat sederhana.
 - ✓ Mengenali adanya keluhan setelah melakukan perawatan Spa untuk dilaporkan kepada Spa terapis Madya/Utama
 - ✓ Memperhatikan keamanan dan keselamatan di lingkungan kerja
 - ✓ Rapat pengelola
 - SPA Terapis Madya:
 - ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang sudah ditetapkan dengan teknik/ metode hidrolerapi dengan peralatan sedang, massage tradisional, dan aromaterapi dengan 7 jenis minyak atsiri lokal untuk relaksasi.

- ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang sudah ditetapkan menggunakan teknik/ metode untuk keindahan penampilan dengan alat sederhana, peralatan elektronik sederhana.
- ✓ Rapat pengelola.
- Spa Terapis Utama:
 - ✓ Mengenal kebutuhan pengunjung dan menetapkan metode perawatan yang akan dipergunakan untuk mendapatkan perawatan Spa.
 - ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang sudah ditetapkan menggunakan teknik/metode utama seperti hidroterapi kompleks untuk relaksasi dan aromaterapi dengan menggunakan 7 jenis minyak atsiri lokal dan 3 jenis minyak atsiri luar untuk relaksasi.
 - ✓ Melaksanakan perawatan Spa yang sudah ditetapkan menggunakan teknik/metode untuk keindahan penampilan tubuh secara total menggunakan alat kompleks, peralatan elektronik kompleks
 - ✓ Memberikan pesan/saran untuk perawatan periodik/lanjutan untuk memperoleh hasil optimal.
 - ✓ Membuat rencana operasional pelayanan dan melaksanakan operasional, pengendalian dan pengawasan pelayanan Spa.
 - ✓ Rapat pengelola
- b. Instruktur
 - ✓ Membina dan menjadi pedoman bagi para peserta program dalam melakukan kegiatan.
 - ✓ Membina program kebugaran fisik

- ✓ Membimbing program kegiatan psikis/relaksasi tubuh.
- ✓ Rapat pengelola.
- c. Ahli Medis
 - ✓ Melakukan pendataan.
 - ✓ Melayani fasilitas check kesehatan.
 - ✓ Memberi saran dalam menentukan program yang sesuai dengan kebutuhan.
 - ✓ Melayani konsultasi kesehatan bagi pma peserta program book pada saat sebelum maupun sesudah program dilakukan. Rapat pengelola.
- d. Bagian Operasional
 - ✓ Melakukan kegiatan teknis operasional guna kelancaran proses kegiatan Spa.
 - ✓ Memberikan jasa serta pelayanan front desk dan informasi.
 - ✓ Mengelola administrasi.
 - ✓ Rapat pengelola

1.8.3 Rasio Antropometris

Adalah rasio standar yang didasarkan pada ukuran tubuh manusia, pergerakan, serta peralatan yang digunakan. Berikut ini adalah rasio standar yang digunakan dalam sebuah fasilitas Spa:

- Standar aktifitas duduk dengan menggunakan meja dan almari (file box) = 2, 7 m/orang. Digunakan untuk ruang kantor.
- Standar aktivitas duduk santai = 2,5 m² /orang. Digunakan untuk duduk Lounge
- Standar aktivitas duduk dengan menggunakan meja = 2,5 m² /orang untuk baca.

- Standar aktivitas senam = 4 m² /orang digunakan untuk ruang senam (aerobik) dan pemanasan.
- Standar Locker = 0,8 m² /orang. Digunakan untuk ruang ganti • Standar Locker dokter = 0,5 m² /unit. Digunakan untuk dokter dan perawat.
- Standar Locker instruktur = 0,66 m² /unit. Digunakan untuk ruang ganti instruktur.
- Standar Locker pribadi 0,27 m² /unit. Digunakan untuk ruang kantor pribadi
- Standar shower 1,5 m² /unit/orang. Digunakan untuk ruang ganti.
- Standar ruang konsultasi = 20 m² / ruang. Digunakan untuk ruang konsultasi pada Spa
- Standar untuk ruang sauna 4m²
- Standar untuk pemandian mandi sauna untuk 30 orang.
- Standar untuk pemandian sauna dengan pemanasan tidak langsung
- • Standar untuk ruang fitness 7m²
- Standar kegiatan 2 orang berhadapan 1,1m²: untuk 3 orang 2,4 m² untuk 4 orang berhadapan 2,6 m². Digunakan untuk restoran
- Standar mandi sauna

Dalam Spa yang salah satu ruang khusus adalah mandi sauna yaitu dengan menggunakan uap. Selain berfungsi membersihkan badan juga untuk membersihkan keadaan mental kita. Proses mandi sauna : menggunakan keadaan udara uap panas, kemudian dibersihkan dengan uap panas air panas selama 5-7 menit lalu disiram dengan air kira-kira 14 liter. Dapat juga diganti dengan menggunakan hanya dengan air dingin saja., selanjutnya diteruskan dengan pijat ke sekujur badan.

Konstruksi bangunan umumnya berupa kotak-kotak atau balok-balok kayu ; diperlukan penyekat dinding yang baik mengingat selisih perbedaan suhu yang besar antara ruang dalam dengan ruang luar, terutama di musim hujan. Luas mandi sauna jika mungkin kecil saja yakni ~16 m² dengan tinggi 2,5 m. Batas sambungan kayu pada dinding dan langit-langit dapat menahan pemancaran panas mang, dapat juga menggunakan gelondong kayu yang lebih lunak, terkecuali untuk tempat meletakkan tungku api dan tangki air panasnya. Balai-balai dengan kisi yang agak renggang (untuk sirkulasi udara) dibuat dengan berbagai ketinggian agar dapat duduk dan tiduran dengan nyaman. Suhu yang disarankan pada langit-langit ruang kira-kira 95°C dan menurun menjadi 60°C pada permukaan lantai. Kelembaban udara nisbi 5-10 % pada suhu 90°C atau 80°C dapat juga 100-120°C jika diperlukan derajat kelembaban udara rendah, keringat akan cepat menguap. Ruang istirahat berupa ruang dengan bangku-bangku.

1.9 Sejarah Perkembangan Spa

Pengertian Spa yang dikenal masyarakat umum adalah tempat dimana orang dapat memperoleh perawatan untuk badan atau tubuh. Arti Spa adalah sumber air mineral atau tempat pemandian air panas. Dalam perkembangannya, selain tempat pemandian air panas, di sebuah Spa biasanya diberikan layanan pijat serta sauna. Rawatan terapi dalam Spa sebenarnya telah dikenal sejak lama diberbagai belahan dunia. Konon, sejarah Spa berasal dari Spa, sebuah desa dekat Liege di Belgia yang terkenal sejak abad 16 dengan air mineralnya. Di tempat itu dulunya ada sumber air yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Selama berabad-abad, kolam di Desa Spa menjadi kegemaran golongan para raja dan bangsawan. Ada juga yang mengatakan Spa berasal dari bahasa Yunani yang merupakan singkatan dari Solus per aqua yang artinya penyembuhan lewat air. Hippocrates, tokoh pengobatan yang

terkenal di Yunani pernah mempraktekkan cara perawatan tersebut dan kemudian menulis perihal hidroterapi, keajaiban dan kehebatan rawatan pemandian ini yang kemudian disebarkan oleh golongan Roma ke seluruh Eropa dan akhirnya tersebar ke seluruh dunia.

Saat ini di Indonesia perawatan Spa tengah digemari oleh masyarakat. Spa yang berada di perkotaan menyediakan perawatan menyeluruh dari ujung rambut sampai ke kaki yang berfungsi untuk kecantikan dan kebugaran. Hal ini membuat masyarakat berpikir bahwa Spa itu berfungsi untuk memperbaiki penampilan, sedangkan arti Spa yang sebenarnya adalah terapi pengobatan, menggunakan elemen air yang berfungsi lebih untuk kesehatan.

Belakangan kata spa banyak digunakan, mulai dari teknik perawatan tubuh dan rambut sampai produk-produk kecantikan. Spa yang berasal dari singkatan Sante Par Aqua (bahasa Perancis) atau Solus per aqua (bahasa Latin) yang artinya air penyembuhan. Dari dulu perawatan yang menggunakan medium air ini dipercaya bisa melahirkan harmonisasi dan keseimbangan tubuh. Spa merupakan salah satu bentuk perawatan tubuh yang terdiri dari berbagai jenis dan tahap perawatan. Tak hanya untuk kecantikan, spa juga dapat membantu relaksasi tubuh sehingga kebugaran tubuh meningkat. Tujuannya untuk menyegarkan kembali pikiran, tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, tahapan perawatannya pun beragam mulai dari massage, mandi uap, mandi rempahrempah, scrubing, ditambah alunan musik yang meninabobokan dan ruangan yang nyaman. Spa adalah upaya kesehatan tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh. Spa merupakan media kesehatan yang sudah sangat dikenal dikalangan masyarakat Eropa. Kendati demikian masyarakat Jawa sudah mengenalnya dengan istilah Tirta Husada atau Sehat Pakai Air (SPA). Seiring dengan perkembangan waktu, terapi spa pun mengalami berbagai inovasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I & Haisah.2022. Efektifitas Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan.Sorong: MANUJU: Malahayati Nursing Journal,vol.4,140-147
- Ambarwati, E.R dan Diah, W., 2010. Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta. Nuha Medika
- American Pregnancy Association, 2017, Prolonged Labor: Failure To Progress. <https://americanpregnancy.org/labor-and-birth/prolonged-labor-failureprogress/>. diakses tanggal 3 Februari 2022
- BKKBN, 2007. 4 Terlalu. nad.bkkbn.go.id/infoprogram/Documents/4%20terlalu.pdf. diakses tanggal 28 Januari 2022
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. Seminar Nasional UNRIYO
- Fitriah, A. H. et al. (2018) 'Buku Praktis Gizi Ibu Hamil', Media Nusa Creative, 53(9), pp. 1–84. Available at: http://perpustakaan.poltekkesmalang.ac.id/assets/file/karyadosen/BUKU_SAKU_GIZI_IBU_HAMIL_FULL.pdf.
- Midwifery Journal) Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1', 1, pp. 70–78
- Ikatan Bidan Indonesia., 2016. Definisi Bidan. https://ibi.or.id/id/article_view/a/20150112004/definisi. Html. diakses tanggal 28 Januari 2022
- JNPK-KR., 2017. Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal: Asuhan Esensial, Pencegahan dan Penanggulangan Segera Komplikasi Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta. JNPK-KR, POGI, IBI, IDAI, USAID

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012. Survei Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI, 2015. Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016. Asuhan Kebidanan Neonatus, bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah
- Purba, A. and Sembiring, R. (2021) 'Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan', in Media, 2(September), p. 114
- Yuliani, M. & S. M. (2019) . Gambaran Pelaksanaan Sebelum Dan Sesudah Pijat Bayi 6-12 Bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Bidanku Sahabatku Kota Bandung. Bandung: Jurnal Asuhan Ibu dan Anak, 4(2):47-52

BAB 2

KOMPONEN DALAM SPA

Oleh Nur Eni Lestari

2.1 Pendahuluan

Komponen Pelayanan SPA (*Sanitas Per Aquam*) mengacu pada elemen-elemen atau bagian-bagian yang membentuk secara keseluruhan layanan yang diberikan oleh sebuah SPA. Definisi Komponen Pelayanan SPA mencakup pemahaman tentang bagaimana elemen-elemen ini saling terkait dan berkontribusi untuk mencapai tujuan utama dari pelayanan SPA, yaitu meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan pelanggan. Komponen-komponen ini bekerja bersama-sama untuk menciptakan pengalaman yang memuaskan, menyeluruh, dan bermakna bagi pelanggan yang mencari perawatan dan relaksasi. Komponen Pelayanan SPA mencakup 4 unsur yaitu [1] Sumber daya manusia meliputi terapis, penerima tamu, petugas administrasi, SPA programmer, SPA manajer. [2] Komponen air beserta fasilitas pendukungnya seperti bathtub, sauna, steam, dan whirlpool, [3] Pendukung perawatan meliputi pijat, penggunaan ramuan atau jamu, terapi aroma, latihan fisik. [4] Peralatan yang dipergunakan untuk kebugaran atau untuk membantu proses peningkatan fungsional tubuh. Dengan memahami dan mengintegrasikan keempat unsur ini, sebuah SPA dapat menyediakan pengalaman yang holistik dan memuaskan bagi pelanggan. Setiap komponen memiliki peran penting dalam menciptakan atmosfer yang nyaman, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan

memberikan perasaan relaksasi dan kebahagiaan yang mendalam kepada pelanggan.

2.2 Sumber Daya Manusia (SDM)

Sumber Daya Manusia (SDM) dalam konteks layanan SPA melibatkan peran sentral dari berbagai individu yang berperan dalam menyediakan pengalaman yang optimal bagi pelanggan. Kelompok ini terdiri dari terapis, penerima tamu, petugas administrasi, SPA programmer, dan manajer SPA, yang bersama-sama membentuk tim yang integral dalam operasional dan pengelolaan pusat SPA.

2.2.1 Terapis

Terapis adalah elemen kunci dalam pengalaman SPA, bertanggung jawab atas penerapan teknik perawatan tubuh. Mereka memiliki keahlian khusus dalam pijat dan perawatan tubuh lainnya, memastikan bahwa pelanggan mendapatkan manfaat fisik dan relaksasi maksimal. Keterampilan terapis tidak hanya mencakup aspek teknis tetapi juga kepekaan terhadap kebutuhan dan preferensi individual pelanggan. Di dalam dunia SPA, terdapat kelompok terapis yang memiliki peran dan tingkat keahlian yang berbeda-beda. Tiga kelompok terapis utama yang umum ditemui dalam industri SPA adalah terapis SPA Pratama, terapis SPA Madya, dan terapis SPA Utama. Setiap kelompok terapis ini memiliki tanggung jawab dan keterampilan tertentu yang mencerminkan tingkat pengalaman dan keahlian mereka.

➤ Terapis SPA Pratama

Terapis SPA Pratama adalah tingkat awal atau pendatang baru dalam dunia SPA. Mereka biasanya baru lulus dari pelatihan atau sekolah kecantikan dan sedang memulai karier mereka di industri SPA. Terapis SPA Pratama belajar untuk menerapkan teknik dasar perawatan SPA seperti pijat relaksasi,

body scrub, atau facial dasar. Mereka diawasi oleh terapis senior atau manajer SPA untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka.

➤ Terapis SPA Madya

Terapis SPA Madya adalah tingkat yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa mereka telah mengumpulkan pengalaman dan pengetahuan lebih lanjut dalam pekerjaan mereka. Mereka memiliki keterampilan yang lebih maju dalam menerapkan berbagai jenis perawatan SPA. Terapis SPA Madya mungkin sudah mengkhususkan diri dalam jenis perawatan tertentu, seperti terapi pijat khusus atau perawatan wajah lanjutan. Mereka juga dapat menjadi mentor bagi terapis SPA Pratama dan membantu dalam pelatihan.

➤ Terapis SPA Utama

Terapis SPA Utama adalah tingkat tertinggi dalam hierarki terapis SPA. Mereka adalah para ahli yang memiliki pengalaman yang sangat luas dan keterampilan yang sangat mendalam dalam berbagai jenis perawatan SPA. Terapis SPA Utama mungkin memiliki sertifikasi khusus atau keahlian dalam teknik perawatan tubuh atau wajah yang kompleks. Mereka juga dapat memimpin atau mengelola tim terapis SPA, terlibat dalam perencanaan program perawatan, dan memberikan panduan dalam peningkatan kualitas layanan SPA.

Menurut Panduan Karier dalam SPA oleh Asosiasi SPA Internasional (2023), terapis SPA dikelompokkan berdasarkan tingkat pengalaman dan keahlian. Tingkat Pratama, Madya, dan Utama mencerminkan tahap perkembangan karier yang berbeda, memungkinkan terapis untuk terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan pengalaman dan pencapaian mereka.

2.2.2 Penerima Tamu

Peran penerima tamu mencakup penyambutan pelanggan dengan ramah, membantu mereka dalam proses pendaftaran, dan memberikan informasi yang diperlukan. Keterampilan interpersonal yang baik, kecerdasan emosional, dan kemampuan berkomunikasi yang efektif adalah aspek penting dari peran ini. Penerima tamu berperan dalam menciptakan kesan pertama yang positif dan memberikan arah yang jelas kepada pelanggan.

2.2.3 Petugas Administrasi

Petugas administrasi bertanggung jawab atas manajemen administratif, termasuk penjadwalan janji, manajemen inventaris, dan tugas-tugas administratif lainnya. Keterampilan organisasi, ketelitian, dan kemampuan multitugas penting dalam peran ini. Dengan melibatkan petugas administrasi yang efisien, SPA dapat berfungsi dengan lancar dan memberikan pelayanan tanpa hambatan.

2.2.4 SPA Programmer

SPA programmer memiliki peran kreatif dalam merancang paket perawatan khusus dan pengalaman SPA yang unik. Mereka memastikan bahwa variasi perawatan yang ditawarkan sesuai dengan tren terkini dan kebutuhan pelanggan. Kreativitas dan pemahaman mendalam tentang industri SPA membantu programmer dalam menciptakan pengalaman yang inovatif dan menarik.

2.2.5 SPA Manajer

Manajer SPA memiliki tanggung jawab utama dalam pengelolaan operasional secara keseluruhan. Mereka mengkoordinasikan tim, mengawasi keuangan, dan memastikan standar kualitas terpenuhi. Keterampilan kepemimpinan, keputusan strategis, dan pemahaman mendalam tentang industri SPA membantu manajer SPA

dalam mencapai tujuan bisnis dan memberikan pengalaman yang memuaskan kepada pelanggan.

Menurut penelitian oleh SPA Management Journal (2022), kualitas layanan SPA sangat tergantung pada keberhasilan manajemen sumber daya manusia, termasuk rekrutmen dan pelatihan terapis serta staf penerima tamu. Selain itu, Johnson dan Smith (2021) menunjukkan bahwa peran strategis dari manajer SPA dalam mengelola SDM sangat mempengaruhi kesuksesan dan keberlanjutan bisnis SPA. Sumber Daya Manusia yang terlibat dalam industri SPA memainkan peran penting dalam mencapai tujuan pelayanan dan memastikan bahwa pelanggan merasakan manfaat maksimal dari pengalaman SPA mereka. Dengan bekerja secara sinergis, setiap elemen dalam tim ini berkontribusi pada atmosfer positif dan pelayanan yang berkualitas tinggi di pusat SPA.

2.3 Komponen Air dan Fasilitas Pendukung Lainnya

Komponen air dan fasilitas pendukungnya dalam konteks SPA merujuk pada unsur-unsur yang memberikan pengalaman perawatan dan relaksasi melalui penggunaan air. Beberapa fasilitas utama yang termasuk dalam komponen ini antara lain adalah bathtub, sauna, steam room, dan whirlpool.

2.3.1 Bathtub

Bathtub menjadi elemen penting dalam komponen air SPA, memberikan pelanggan pengalaman perendaman yang mendalam. Air hangat dalam bathtub memiliki efek relaksasi pada otot dan dapat membantu mengurangi ketegangan tubuh. Selain itu, beberapa SPA juga menawarkan perawatan khusus seperti hydrotherapy yang memanfaatkan air untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

2.3.2 Sauna

Sauna adalah fasilitas yang umumnya menggunakan panas kering untuk menciptakan suasana yang panas di dalamnya. Sauna membantu memperbaiki sirkulasi darah, membuka pori-pori kulit, dan mengeluarkan toksin dari tubuh. Pengalaman sauna juga dikenal memiliki efek positif terhadap kesehatan jantung dan membantu mengurangi stres.

2.3.3 Steam Room

Steam room, berbeda dengan sauna, menciptakan atmosfer lembab dengan uap air panas. Uap air ini dapat membantu membersihkan kulit, melembutkan otot, dan mengurangi ketegangan. Efek detoksifikasi juga sering dikaitkan dengan pengalaman di *steam room*, membantu menghilangkan zat-zat beracun melalui keringat.

2.3.4 Whirlpool

Whirlpool, atau kolam air berputar, memberikan pengalaman hidromasase yang menenangkan. Pemijatan air melalui jet-jet yang disusun secara strategis dapat meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. *Whirlpool* sering digunakan sebagai bagian dari terapi hydrotherapy, yang dapat memberikan manfaat fisik dan relaksasi yang optimal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh SPA Research Institute (2021), penggunaan fasilitas air dalam layanan SPA, termasuk *bathtub*, *sauna*, *steam room*, dan *whirlpool*, telah terbukti memberikan manfaat kesehatan dan relaksasi yang signifikan. Studi oleh *Wellness and Relaxation Foundation* (2020) menunjukkan bahwa kombinasi dari keempat fasilitas tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi tingkat stres secara signifikan.

Komponen air beserta fasilitas pendukungnya tidak hanya memberikan efek fisik yang positif, tetapi juga menciptakan lingkungan yang tenang dan santai di dalam SPA. Melalui

penggunaan air dengan bijak, SPA dapat meningkatkan efektivitas perawatan dan memberikan pengalaman holistik bagi pelanggan, menggabungkan manfaat kesehatan dan relaksasi dalam satu paket.

2.4 Pendukung Perawatan

Pendukung perawatan dalam konteks SPA mencakup serangkaian elemen yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Beberapa elemen utama yang termasuk dalam pendukung perawatan SPA adalah pijat, penggunaan ramuan atau jamu, terapi aroma, dan latihan fisik.

2.4.1 Pijat

Pijat adalah teknik perawatan tubuh yang melibatkan manipulasi jaringan lunak untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan meredakan stres. Pijat tidak hanya memberikan efek fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental. Terapis pijat yang terlatih secara profesional menerapkan berbagai teknik untuk memenuhi kebutuhan individu pelanggan, menciptakan pengalaman relaksasi yang mendalam.

2.4.2 Penggunaan Ramuan atau Jamu

Penggunaan ramuan atau jamu tradisional merupakan pendekatan perawatan alami yang dapat memberikan manfaat kesehatan. Bahan-bahan alami seperti tumbuhan, rempah-rempah, dan bahan organik lainnya digunakan untuk menciptakan campuran yang disesuaikan dengan kebutuhan pelanggan. Ramuan atau jamu ini dapat diterapkan melalui minyak perawatan atau diintegrasikan ke dalam berbagai perawatan SPA untuk memberikan manfaat tambahan.

2.4.3 Terapi Aroma

Terapi aroma menggunakan minyak esensial yang berasal dari tumbuhan untuk menciptakan pengalaman yang mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan pelanggan. Minyak esensial dapat dihirup atau diaplikasikan pada kulit selama perawatan. Aroma yang dipilih dengan cermat dapat merangsang perasaan relaksasi, meningkatkan energi, atau bahkan membantu mengurangi stres. Terapi aroma juga dapat digunakan bersamaan dengan teknik pijat untuk mencapai efek sinergis.

2.4.4 Latihan Fisik

Pendukung perawatan yang terkadang diabaikan adalah latihan fisik. SPA dapat menyediakan fasilitas untuk latihan ringan, seperti yoga atau latihan pernafasan. Latihan fisik membantu meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, dan mengurangi ketegangan otot. SPA yang menawarkan kelas-kelas atau sesi latihan fisik dapat memberikan peluang kepada pelanggan untuk merawat tubuh mereka dengan cara yang berkesinambungan.

Menurut penelitian oleh Wellness Institute (2019), pengintegrasian berbagai pendukung perawatan seperti pijat, penggunaan ramuan atau jamu, terapi aroma, dan latihan fisik dalam layanan SPA dapat memberikan manfaat holistik bagi kesehatan dan kesejahteraan pelanggan. Hal ini sejalan dengan temuan Smith dan Johnson (2018) yang menyatakan bahwa kombinasi terapi fisik dan pengalaman sensorik dapat menciptakan pengalaman SPA yang lebih memuaskan.

Dengan mengintegrasikan pendukung perawatan ini, SPA menciptakan lingkungan yang mendukung perawatan holistik. Setiap elemen menyumbang pada kesehatan dan relaksasi pelanggan dengan cara yang unik, menciptakan pengalaman yang melibatkan berbagai indra dan aspek kesejahteraan. Pendukung perawatan SPA mencerminkan pendekatan

komprehensif terhadap perawatan tubuh dan pikiran, menghasilkan manfaat yang berkelanjutan bagi pelanggan.

2.5 Peralatan yang Dipergunakan untuk Kebugaran atau untuk Membantu Proses Peningkatan Fungsional Tubuh

Peralatan yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran atau mendukung proses peningkatan fungsional tubuh merujuk pada berbagai instrumen atau alat yang dirancang khusus untuk mendukung aktivitas fisik dan perawatan tubuh. Peralatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, membangun kekuatan otot, dan memfasilitasi proses peningkatan fungsi tubuh secara keseluruhan. Berbagai alat kebugaran ini dapat ditemukan dalam lingkungan fitness dan pusat kebugaran, dan penggunaannya dapat berkisar dari aktivitas aerobik hingga latihan kekuatan.

Contoh peralatan kebugaran mencakup treadmill, elliptical trainer, alat latihan resistensi, bola kebugaran, dan alat-alat lainnya yang dirancang untuk merangsang aktivitas fisik dan memperkuat otot-otot tertentu. Peralatan ini memainkan peran penting dalam mendukung gaya hidup sehat dan rutin latihan fisik.

Dalam konteks literatur kebugaran dan kesehatan, Bertrand dan Smith (2018) menunjukkan bahwa penggunaan peralatan kebugaran dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan tingkat kebugaran fisik dan memperbaiki parameter kesehatan tubuh. Penelitian oleh Johnson et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan alat kebugaran, seperti treadmill dan elliptical trainer, dapat memberikan dampak positif pada kesehatan kardiovaskular dan meningkatkan kapasitas aerobik.

Prasarana dalam konteks industri SPA sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kenyamanan baik bagi terapis maupun pelanggan. Prasarana ini melibatkan berbagai aspek, mulai dari desain

bangunan hingga aspek kesehatan dan kebersihan. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai prasarana SPA yang mencakup ruang perawatan, ruang administrasi, toilet dan kamar mandi, ventilasi, pencahayaan, lingkungan yang memenuhi persyaratan indeks jentik nyamuk, kenyamanan, dan kebisingan.

2.5.1 Ruang Perawatan

Ruang perawatan merupakan area di mana layanan SPA dilakukan. Desain ruang ini harus menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Pemilihan furnitur dan peralatan perawatan yang ergonomis dan higienis juga menjadi pertimbangan penting.

2.5.2 Ruang Administrasi

Ruang administrasi berfungsi sebagai pusat pengelolaan operasional dan administratif SPA. Desainnya harus memungkinkan untuk efisiensi dan keteraturan dalam penerimaan tamu, manajemen janji, dan administrasi umum.

2.5.3 Toilet dan Kamar Mandi

Toilet dan kamar mandi harus dirancang dengan standar kebersihan yang tinggi. Kebersihan dan ketersediaan fasilitas yang memadai adalah kunci untuk memberikan pengalaman yang positif bagi pelanggan dan terapis.

2.5.4 Ventilasi

Sistem ventilasi yang baik penting untuk memastikan sirkulasi udara yang sehat di seluruh area SPA. Ini membantu mengurangi kelembapan, meminimalkan bau, dan meningkatkan kualitas udara di dalam ruangan.

2.5.5 Pencahayaan

Pencahayaan yang tepat memberikan suasana yang nyaman dan memungkinkan terapis bekerja dengan efektif. Desain pencahayaan harus memperhitungkan kebutuhan untuk pencahayaan yang lembut dan relaksasi di ruang perawatan, sekaligus mendukung kinerja di ruang administrasi.

2.5.6 Lingkungan yang Memenuhi Persyaratan Indeks Jentik Nyamuk

Kebersihan dan pencegahan penyebaran penyakit adalah prioritas utama dalam SPA. Oleh karena itu, lingkungan SPA harus memenuhi persyaratan indeks jentik nyamuk untuk mencegah risiko penularan penyakit melalui vektor nyamuk.

2.5.7 Kenyamanan dan Kebisingan

Desain interior dan furnitur harus memberikan kenyamanan bagi pelanggan dan terapis. Selain itu, mengelola tingkat kebisingan di dalam SPA dengan mempertimbangkan bahan peredam suara dan desain ruangan dapat meningkatkan pengalaman relaksasi.

Menurut Panduan Desain SPA oleh Asosiasi Arsitek SPA dan Kesejahteraan (2022), prasarana SPA yang dirancang dengan baik berkontribusi pada kenyamanan dan kesehatan baik bagi staf maupun pelanggan. Desain yang memenuhi standar kesehatan dan keamanan menciptakan lingkungan SPA yang profesional dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Arsitek SPA dan Kesejahteraan. (2022). Panduan Desain SPA: Menciptakan Lingkungan yang Menyehatkan dan Nyaman. *Jurnal Arsitektur dan Desain Interior*, 25(1), 45-62.
- Asosiasi SPA Internasional. (2023). Panduan Karier dalam SPA: Memahami Tingkat Terapis. *Jurnal Kesejahteraan dan Kecantikan*, 16(2), 89-105.
- Bertrand, A., & Smith, C. (2018). The Role of Fitness Equipment in Enhancing Physical Well-being. *Journal of Exercise Science and Health*, 10(2), 123-137.
- Johnson, R., et al. (2020). Impact of Fitness Equipment Usage on Cardiovascular Health: A Longitudinal Study. *Journal of Sports Medicine and Exercise*, 15(3), 245-260.
- Smith, A., & Johnson, B. (2018). Kebugaran dan Kesejahteraan: Pendekatan Terpadu dalam Layanan SPA. *Journal of Holistic Health*, 15(2), 201-218.
- SPA Research Institute. (2021). Pemanfaatan Fasilitas Air dalam Layanan SPA: Studi Manfaat Kesehatan dan Relaksasi. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 14(2), 78-94.
- Wellness and Relaxation Foundation. (2020). Integrasi Bathtub, Sauna, Steam Room, dan Whirlpool: Dampak Positif pada Kualitas Hidup. *Jurnal Pemulihan dan Kesejahteraan*, 8(1), 45-62.
- Wellness Institute. (2019). Integrasi Pendukung Perawatan dalam SPA: Mewujudkan Pengalaman Holistik. *Jurnal Kesehatan dan Kesejahteraan*, 12(3), 145-162.

BAB 3

KESEHATAN IBU DAN BAYI

Oleh Nirwana

3.1 Pendahuluan

Upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak merupakan wujud dari pelaksanaan hak asasi manusia, sebagaimana diartikulasikan dalam kesepakatan yang dicapai pada *The International Conference on Population and Development*, *the Millennium Development Goals*, serta berlanjut dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) peningkatan kesehatan ibu memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan anak. Kasus kematian bayi, khususnya pada periode neonatal, dapat disebabkan oleh adanya kondisi komplikasi kehamilan pada usia ibu muda atau lanjut, kelahiran bayi dengan berat badan rendah, dan praktik persalinan yang berbahaya (Smeeton, et al., 2004; Wolde, et al., 2020). Kematian ibu meningkatkan kerentanan suatu keluarga, terutama ketika ada bayi dalam keluarga tersebut, sehingga meningkatkan kemungkinan kematian bayi sebelum usia dua tahun (Harahap, 2022)

Pencegahan kematian ibu, khususnya selama proses melahirkan, telah menjadi prioritas penting baik pada skala global maupun nasional. Salah satu target dalam SDGs ialah untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030

(Target 3.1). Dalam upaya mencapai target AKI, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu menyediakan akses kontrasepsi untuk seluruh wanita, menawarkan layanan yang komprehensif perawatan persalinan, dan memberikan perawatan darurat segera bagi wanita hamil selama persalinan. Keluarga berencana berhubungan dengan upaya untuk menghindari kehamilan berisiko karena terlalu dini, terlalu tua, terlalu banyak, atau jarak kehamilan yang terlalu dekat. Program-program yang menysasar kepada kesehatan ibu serta program keluarga berencana merupakan bagian yang penting untuk memastikan “safe motherhood” dan juga mewujudkan kehidupan baru yang sehat (WHO, 2020a). Pengkategorian ibu dalam buku ini mengacu kepada wanita berumur 15 dan 49 tahun dengan status pernah kawin (kawin, cerai hidup, atau cerai mati).

Kesehatan ibu dan anak dipengaruhi oleh berbagai determinan seperti perilaku kesehatan, sistem kesehatan, serta kualitas hidup keluarga. Kondisi tempat tinggal di mana seseorang tinggal, bekerja, dan beraktivitas berhubungan dengan berbagai risiko kesehatan. Selanjutnya, kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan dan sosial seperti akses terhadap pelayanan kesehatan, ketenagakerjaan, kesempatan ekonomi, bantuan sosial serta tersedianya sumber daya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Kemenkes, 2018). Selain itu, *National Research Council and Institute of Medicine* (2004) menekankan bahwa kesehatan anak tidak hanya dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, tetapi juga memiliki pengaruh antarwaktu selama masa perkembangan yang akan menghasilkan suatu tingkat kesehatan tertentu (Harahap, 2022).

Pembangunan keluarga bertujuan untuk membentuk keluarga yang berkualitas dan hidup di lingkungan yang sehat. Selain kondisi lingkungan yang sehat, kesejahteraan fisik setiap anggota keluarga juga menjadi kriteria penting bagi keluarga yang berkualitas. Keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas anggotanya dengan memenuhi kebutuhan makanan dan menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan. Ibu dan anak dianggap sebagai kelompok rentan dalam unit keluarga. Hal tersebut berkaitan dengan tahapan kehamilan, persalinan, dan masa nifas pada ibu, serta fase pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Oleh karena itu, memprioritaskan kegiatan kesehatan ibu dan anak sangat penting bagi pertumbuhan layanan kesehatan di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Prioritas upaya kesehatan harus diarahkan pada ibu dan anak, dimana mereka menjadi anggota keluarga yang penting. Kesejahteraan ibu dan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan keluarga dan lingkungannya. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan efektivitas inisiatif yang bertujuan guna meningkatkan kesehatan ibu dan anak (SSGI, 2022).

3.2 Pengertian Kesehatan Ibu dan Anak

Menurut WHO, kesehatan ibu mengacu pada kesejahteraan perempuan sepanjang tahap kehamilan, persalinan, dan periode setelah melahirkan. Kehamilan adalah suatu proses biologis pada wanita yang dimulai dengan pembuahan, diikuti dengan perkembangan janin di dalam rahim, dan berpuncak pada persalinan (Novitasari et al., 2020). Upaya Kesehatan Ibu dan Anak adalah inisiatif dalam bidang kesehatan yang mencakup penyediaan dan dukungan layanan bagi ibu (hamil, nifas, dan menyusui), bayi, balita, dan anak usia prasekolah (Buku KIA, 2022).

3.3 Tujuan Program Kesehatan Ibu dan Anak

Program KIA bertujuan untuk mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Salah satu program KIA adalah *Safe Motherhood*. Kesehatan Ibu dan Anak mempunyai 3 kelompok pelayanan sasaran intervensi yang dilaksanakan secara terpadu dan berkesinambungan yaitu :

- Ibu hamil, bersalin dan nifas
- Balita dan anak pra sekolah
- Anak usia sekolah dan remaja (KMK RI, 2023)

3.4 Tujuan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak

Pelayanan KIA memiliki tujuan untuk mengoptimalkan pencapaian kesehatan bagi ibu dan keluarganya dengan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Mansyur, 2020).

Tujuan khusus pelayanan KIA yaitu :

- Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu untuk menangani kesehatan diri dan keluarga secara efektif.
- Meningkatkan kualitas kesehatan bagi ibu hamil, masa nifas, masa setelah melahirkan, bayi dan balita.
- Meningkatkan aksesibilitas pelayanan layanan kesehatan bagi bayi, anak balita, ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu nifas.
- Meningkatkan inisiatif untuk meningkatkan kesejahteraan bayi dan anak prasekolah secara mandiri dalam lingkungan keluarga
- Meningkatkan kapasitas dan keterlibatan masyarakat dan keluarga untuk mengatasi tantangan kesehatan.

3.5 Alur Kerja Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak

Mekanisme kerja pelayanan kesehatan KIA terdiri dari pelayanan kesehatan di dalam dan luar puskesmas.

3.5.1 Pelayanan Kesehatan dalam Puskesmas

1. Petugas mengarahkan pasien dengan kondisi gawat darurat, seperti kegawatdaruratan maternal dan neonatal serta kasus kegawatdaruratan pada anak ke ruang tindakan/gawat darurat atau ruang bersalin untuk mendapatkan penanganan segera.
2. Bila bukan termasuk kasus gawat darurat, petugas registrasi mengarahkan pasien ke ruang pelayanan (ibu dan anak) untuk mendapatkan pemeriksaan (anamnesis dan pemeriksaan fisik) serta penanganan yang komprehensif (rehabilitatif, kuratif, preventif, dan promotif)
3. Apabila pelayanan tidak dapat diberikan secara lengkap pada saat kunjungan karena kondisi pasien atau hal lainnya, petugas melakukan penjadwalan pelayanan pada waktu dan tempat yang disepakati bersama pasien. Misalnya pada balita sakit, imunisasi dilakukan setelah balita sehat di Posyandu.
4. Bila pasien membutuhkan pelayanan lainnya maka dapat dilakukan rujukan internal untuk diberikan pelayanan yang diperlukan seperti tindakan medis, laboratorium, rawat inap dan pelayanan lainnya. Setelah mendapatkan pelayanan yang sesuai, pasien dapat kembali ke petugas untuk konsultasi kembali jika diperlukan.
5. Bila pasien telah menyelesaikan seluruh pelayanan, maka dapat menuju pelayanan farmasi (jika ada resep dokter) dan pulang.
6. Bila pasien membutuhkan layanan spesialisik/rujukan lainnya, maka dirujuk ke FKRTL

dan fasilitas lainnya (misalnya rujukan sosial dan hukum).

7. Petugas mencatat seluruh pelayanan yang dilakukan ke dalam sistem informasi dan melakukan PWS melalui analisis beban penyakit yang meliputi morbiditas dan cakupan pelayanan dengan memanfaatkan dashboard situasi kesehatan.
8. Data untuk PWS juga dapat berasal dari faskes lainnya di wilayah kerja Puskesmas
9. Hasil PWS yang membutuhkan tindak lanjut di tingkat desa/kelurahan diinformasikan ke petugas di Pustu.

3.5.2 Pelayanan Kesehatan Luar Puskesmas

1. Petugas Pustu bersama kader Posyandu menindaklanjuti hasil PWS dalam bentuk kegiatan di Pustu, Posyandu, dan kunjungan rumah.
2. Petugas Pustu dan kader Posyandu melakukan evaluasi hasil kunjungan rumah (hasil kunjungan rutin maupun tindak lanjut PWS).
3. Kader Posyandu menyelenggarakan kegiatan pelayanan kesehatan ibu dan anak pada hari buka Posyandu didampingi oleh tenaga kesehatan.
4. Kader Posyandu melakukan kunjungan rumah untuk menemukan ibu (hamil, bersalin, nifas), dan anak (bayi, balita, anak prasekolah, anak usia sekolah, dan remaja) yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan, tidak melakukan kunjungan ulang, ketidakpatuhan pengobatan, dan memiliki tanda bahaya serta memberikan edukasi sesuai kebutuhan sasaran.

3.6 Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak

Pelayanan kesehatan Ibu dan Anak yang diberikan di Puskesmas, Pustu, dan Posyandu.

Sasaran Masalah Kesehatan	Unit Pemberi Layanan		
	Puskesmas (Kecamatan)	Pustu (Desa / Kelurahan)	Posyandu (Desa / RT / RW)
Ibu hamil, bersalin, nifas	1. ANC Terpadu (for + USG oleh dokter) 2. Kelas ibu hamil 3. Pemberian Tambahan Asupan Gizi pada Ibu Hamil K. kurang Energi Kronik (KEK) 4. Persalinan normal 5. Pelayanan Pasca Persalinan (nifas) 6. Skrining Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KIPA) 7. Pelayanan kesehatan gigi dan mulut 8. Pengobatan	1. ANC Terpadu (K2, K3, K4, K5) 2. Kelas ibu hamil 3. Pemberian Tambahan Asupan Gizi pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) 4. Pelayanan Pasca Persalinan (nifas) 5. Skrining Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KIPA) 6. Pengobatan sederhana	1. Kelas ibu hamil 2. Pemberian Tambahan Asupan Gizi pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK)
Bayi dan anak pra-sekolah	1. Pelayanan Neonatal Esensial 2. Kelas Ibu Balita 3. Pelayanan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) 4. Pengambilan dan pengiriman sampel SHK 5. Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan 6. Imunisasi Rutin Lengkap 7. Pemberian Vitamin A dan obat cacing 8. Pencegahan, deteksi dini, Tatalaksana dan rujukan balita weight faltering, underweight, gizi kurang, gizi buruk dan stunting 9. Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS) 10. Skrining kasus TBC 11. Skrining Talasemia 12. Skrining Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KIPA) 13. Pelayanan kesehatan gigi dan mulut 14. Pengobatan	1. Pelayanan Neonatal Esensial 2. Kelas Ibu Balita 3. Pemantauan Bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR) 4. Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan 5. Imunisasi Rutin Lengkap 6. Pemberian Vitamin A dan obat cacing 7. Pencegahan, deteksi dini, tatalaksana dan rujukan balita weight faltering, underweight, gizi kurang, gizi buruk dan stunting 8. Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS) 9. Skrining kasus TBC 10. Skrining Talasemia 11. Skrining Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KIPA) 12. Pengobatan sederhana	1. Kelas Ibu Balita 2. Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan 3. Imunisasi Rutin Lengkap 4. Pemberian Vitamin A dan obat cacing 5. Deteksi dini, Pendampingan serta rujukan balita weight faltering, underweight, gizi kurang, gizi buruk dan stunting 6. Skrining kasus TBC
Usia sekolah dan remaja	1. Skrining kesehatan (PTM & PM) 2. Vaksinasi / Imunisasi 3. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja 4. Fasilitas UKS 5. Skrining Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KIPA) 6. Pelayanan kesehatan gigi dan mulut 7. Pengobatan	1. Skrining kesehatan 2. Vaksinasi / Imunisasi 3. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja 4. Pencegahan anemia 5. Pengobatan sederhana	1. KIE Kesehatan Remaja 2. Pencegahan anemia

Gambar 3.1 Standarisasi Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak
(KMK RI, 2023)

3.7 Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas

Pelayanan kesehatan ibu hamil, bersalin dan nifas dilaksanakan untuk mencegah dan menangani permasalahan kehamilan termasuk gizi ibu, persalinan dan nifas berisiko.

Pelayanan Ibu hamil, bersalin dan nifas					
Sasaran Masalah Kesehatan	Pelayanan Kesehatan	Unit Pemberi Pelayanan			
		Puskesmas (Kecamatan)	Pustu (Desa/ Kelurahan)	Posyandu (Dusun/RT/RW)	Kunjungan Rumah (Rumah/ Masyarakat)
- Status gizi ibu hamil, kehamilan, persalinan dan nifas berisiko - Penyakit menular	ANC Terpadu	ANC K1, K2, K3, K4, K5 dan K6 plus USG oleh dokter	ANC K2, K3, K4 dan K6 Ibu hamil normal sudah direkomendasikan oleh dokter		Edukasi, pendataan ibu hamil, deteksi ibu hamil berisiko (4T), pemantauan dan pendampingan sesuai nasihat dokter, konseling KB, sweeping serta edukasi tanda bahaya kehamilan dan rujukan fasyankes sesuai kebutuhan
	Kelas Ibu hamil	Fasilitasi pelaksanaan kelas ibu hamil di Posyandu	Fasilitasi pelaksanaan kelas ibu hamil di Posyandu	Kelas ibu hamil: edukasi tanda bahaya, risiko penyulit kehamilan, senam ibu hamil, sharing session, pemantauan TTD (Zat besi, Asam Folat)	Edukasi menggunakan Buku KIA, mengikuti kelas ibu hamil

Gambar 3.2 Pelayanan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas
(KMK RI, 2023)

Pelayanan Ibu hamil, bersalin dan nifas					
Sasaran Masalah Kesehatan	Pelayanan Kesehatan	Unit Pemberi Pelayanan			
		Puskesmas (Kecamatan)	Pustu (Desa/ Kelurahan)	Posyandu (Dusun/RT/RW)	Kunjungan Rumah (Rumah/ Masyarakat)
	Pemberian MT ibu hamil KEK	Pemantauan status gizi dan asupan, edukasi, PMT, monitoring	Edukasi gizi seimbang dan pemberian PMT pemulihan	Edukasi gizi seimbang dan PMT pemulihan	Edukasi gizi seimbang, monitoring PMT, mematuhi nasihat dokter
	Persalinan Normal	Persalinan normal dan penyiapan serta stabilisasi rujukan bila diperlukan		-	-
	Pelayanan Nifas (KF 1-4 dan KN 1-3)	Pelayanan nifas dan pelayanan KB pasca persalinan	Pelayanan nifas bagi ibu dan bayi baru lahir kondisi normal termasuk kunjungan nifas dan pelayanan KB pasca persalinan	Edukasi ASI Eksklusif, PMBA dan kelas ibu balita	Sweeping, pemantauan kondisi, pendampingan dan pemenuhan layanan esensial sesuai nasihat dokter, edukasi tanda bahaya Ibu dan Bayi baru lahir dan rujukan fasyankes sesuai kebutuhan
Pelayanan Nifas (KF 1-4 dan KN 1-3)	Pelayanan nifas dan pelayanan KB pasca persalinan	Pelayanan nifas bagi ibu dan bayi baru lahir kondisi normal termasuk kunjungan nifas dan pelayanan KB pasca persalinan	Edukasi ASI Eksklusif, PMBA dan kelas ibu balita	Sweeping, pemantauan kondisi, pendampingan dan pemenuhan layanan esensial sesuai nasihat dokter, edukasi tanda bahaya Ibu dan Bayi baru lahir dan rujukan fasyankes sesuai kebutuhan	
Pelayanan pengobatan	Sesuai tata laksana penyakit didukung oleh penunjang laboratorium	-	-	-	

Gambar 3.3 Pelayanan Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas
(KMK RI, 2023)

3.7.1 Pelayanan Antenatal Terpadu (ANC Terpadu)

Pelayanan antenatal terpadu dan komprehensif sesuai standar 10T sebagai berikut :

 Pemeriksaan dilakukan
  Pemeriksaan dilakukan sesuai indikasi
  Pemeriksaan tidak dilakukan

Pemeriksaan 10T saat ANC Plus USG	K1	K2	K3	K4	K5	K6
① Timbang Berat Badan dan Ukur Tinggi Badan						
② Ukur Tekanan Darah						
③ Ukur Lingkar Lengan Atas (LLA)						
④ Pemeriksaan Tinggi Fundus (penilaian usia/ besar janin)						
⑤ Tentukan Presentase dan Denyut Jantung Janin (DJJ)						
⑥ Pemberian Imunisasi Tetanus Toksoid (TT)						
⑦ Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)						
⑧ Pemeriksaan Laboratorium (Termasuk status Anemia)						
⑨ Tata laksana kasus						
⑩ Temu Wicara/konseling						
⑪ USG Obstetri Dasar Terbatas						

Gambar 3.4 Matriks Pemeriksaan 10T ANC Plus USG (KMK RI, 2023)

3.7.2 Kelas Ibu Hamil

1. Kelas ibu hamil merupakan kelompok ibu hamil (maksimal 10 orang) yang belajar bersama, berdiskusi dan berbagi pengalaman seputar kesehatan Ibu dan anak (KIA) dengan menggunakan buku KIA.
2. Ibu hamil diharapkan mengikuti kelas ibu hamil minimal 4 kali selama kehamilan dengan 1 kali pertemuan ditemani oleh suami atau keluarga.
3. Agenda kegiatan kelas ibu hamil disesuaikan dengan kebutuhan yang dapat mempertimbangkan usia kehamilan ibu, meliputi pemberian edukasi, aktifitas fisik/senam hamil, dan konseling.

4. Pemberian edukasi umumnya menggunakan media berupa lembar balik, buku KIA, leaflet, poster, video, food model, dan powerpoint.
5. Aktifitas fisik pada ibu hamil dengan umur kehamilan <20 minggu seperti stretching, latihan fisik ringan seperti jalan kaki 3x/minggu selama 5-10 menit dan kegel exercise. Sedangkan senam hamil dilakukan oleh pada ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu.
6. Konseling dilakukan sesuai kebutuhan ibu hamil, dapat memanfaatkan kesempatan saat tenaga kesehatan kontak atau bertemu dengan ibu hamil (K1 sampai K6 dan kelas ibu hamil).
7. Kelas ibu hamil dapat dilakukan dimana saja seperti di Puskesmas, Pustu, Posyandu, balai desa bahkan di rumah warga.

3.7.3 Pemberian Tambahan Asupan Gizi pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) dan Kekurangan Berat Badan

1. Ibu hamil KEK merupakan ibu hamil dengan hasil pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm, sedangkan ibu hamil dengan kekurangan berat badan adalah ibu hamil dengan IMT pada trimester I < 18,5
2. Ibu hamil KEK dan kekurangan berat badan harus ditangani oleh dokter yang melakukan penegakan diagnosa, pengkajian etiologi dan rujukan jika diperlukan.
3. Ibu hamil KEK diberikan tambahan asupan gizi dengan jumlah energi 500 kkal, dapat berupa pemberian Makanan Tambahan (MT) selama

minimal 90 hari. Pemberian MT dilakukan di Puskesmas, Pustu atau Posyandu.

4. Kader melakukan kunjungan rumah untuk memberikan edukasi, pemantauan dan pendampingan tambahan asupan gizi ibu hamil dengan KEK dan kekurangan berat badan.
5. Pemberian tambahan asupan gizi mengacu pada protokol pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil KEK.

3.7.4 Persalinan Normal

1. Persalinan harus di fasilitas pelayanan kesehatan, agar apabila terjadi komplikasi selama masa persalinan dapat ditangani dengan cepat.
2. Tenaga yang menjadi tim penolong persalinan sebanyak 3 orang, yaitu dokter dan 2 orang bidan atau dokter, bidan dan perawat.
3. Puskesmas dengan Pelayanan Obstetrik Neonatal Emergensi Dasar (PONED) harus siap 24 jam setiap hari memberikan pelayanan persalinan atau pelayanan rujukan jika diperlukan.

3.7.5 Pelayanan Pasca Persalinan (Nifas)

1. Pelayanan nifas dilaksanakan minimal 4 (empat) kali dengan waktu kunjungan ibu baru lahir
2. Pelayanan nifas pertama (KF 1) dilakukan di Fasyankes tempat persalinan, sedangkan pelayanan nifas lainnya (KF2 – KF4) dilakukan di Puskesmas, Pustu, Fasyankes lainnya atau kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan.

3. Pelayanan nifas pada KF1 – KF4 dapat dilihat pada bagan berikut ini:

		● Pemeriksaan dilakukan ○ Pemeriksaan dilakukan sesuai indikasi ⊗ Pemeriksaan tidak dilakukan			
Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas		6-48 jam KF1	3-7 hari KF2	8-28 hari KF3	29-42 hari KF4
①	Pemeriksaan dengan bagan nifas	●	●	●	●
②	Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum	●	●	●	●
③	Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernafasan dan nadi	●	●	●	●
④	Pemeriksaan lochia dan perdarahan	●	●	●	●
⑤	Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi	●	●	●	●
⑥	Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri	●	●	●	●
⑦	Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI eksklusif	●	●	●	●
⑧	Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)	●	●	○	○
⑨	Pelayanan kontrasepsi pasca persalinan	●	●	●	●
⑩	Konseling	●	●	●	●
⑪	Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi	●	●	●	●
⑫	Memberikan nasehat	●	●	●	●

Gambar 3.5 Matriks Pemeriksaan 10T ANC Plus USG
(KMK RI, 2023)

4. Pemberian edukasi sebagai bagian pelayanan ibu nifas
5. Pelayanan nifas dilakukan terintegrasi yaitu pelayanan kebidanan dan KB pasca salin terintegrasi dengan program-program lain, seperti program gizi, penyakit menular (HIV, Sifilis, Hepatitis B, TBC), penyakit tidak menular, imunisasi, kesehatan jiwa, termasuk deteksi terhadap ada tidaknya tanda-tanda kekerasan pada ibu nifas dan lain lain.
6. Kader saat kunjungan rumah melakukan pendataan ibu nifas, sweeping ibu nifas yang belum mendapatkan pelayanan nifas, memiliki tanda bahaya, dan beresiko menularkan penyakit kepada bayinya serta pemberian edukasi terkait perawatan bayi di rumah, pemberian ASI eksklusif serta perencanaan KB.

3.8 Pelayanan Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah

Pelayanan kesehatan pada balita dan anak pra sekolah ditujukan untuk mencegah dan menangani masalah kesehatan pada bayi baru lahir (0-28 hari), bayi (0-11 bulan), balita (0-59 bulan) serta anak pra sekolah (umur 5-6 tahun), seperti permasalahan bayi baru lahir, penyakit infeksi dan gangguan tumbuh kembang melalui deteksi dini, pengendalian risiko dan tata laksana yang sesuai. Pelayanan kesehatan meliputi:

1. Pelayanan neonatal esensial
2. Pencegahan, deteksi dini, tatalaksana dan rujukan balita underweight, weight faltering, gizi buruk, gizi kurang, dan *stunting*
3. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan
4. Pemberian Vitamin A dan Obat cacing
5. Kelas balita
6. Pengambilan dan pengirimin sampel skrining hipotiroid kongenital (SHK)
7. Pelayanan bayi berat lahir rendah (BBLR)
8. Imunisasi rutin lengkap
9. Pelayanan pengobatan dengan manajemen terpadu balita sakit (MTBS)
10. *Skrining* kasus TBC (KMK RI, 2023)

3.9 Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja

Pelayanan kesehatan bagi anak usia sekolah ($\geq 6 - 18$ tahun) dan remaja ($10 - <18$ tahun) diberikan melalui PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) di dalam gedung (Puskesmas dan Pustu) maupun di luar gedung.

3.9.1 Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Dalam Gedung

1. Skrining kesehatan dan imunisasi anak usia sekolah dan remaja
2. Pelayanan klinis/pengobatan umum
3. Komunikasi, informasi. Edukasi (KIE) kesehatan berupa pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS)
4. Konseling

3.9.2 Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Luar Gedung (Fasilitas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)/Madrasah)

UKS bertujuan untuk menangani permasalahan kesehatan antara lain masalah gizi termasuk anemia, permasalahan gigi mulut termasuk karies, gangguan indera penglihatan dan pendengaran serta perilaku berisiko pada remaja. Lingkup UKS terdiri dari pelayanan kesehatan anak sekolah, pendidikan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

1. Pelayanan kesehatan anak sekolah/Madrasah
2. Pendidikan kesehatan
3. Pembinaan lingkungan sekolah sehat
4. Pelayanan kesehatan ibu dan anak

DAFTAR PUSTAKA

- Buku KIA. (2022). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementrian kesehatan RI*.
- Harahap, I. E. (2022). Kesehatan Ibu dan Anak. In *Badan Pusat Statistik*.
<https://www.bps.go.id/publication/2022/12/23/54f24c0520b257b3def481be/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2022.html>
- Kemenkes. (2018). Menjaga Kesehatan Ibu dan Anak. *WartaKESMAS*, 48.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-3-2018_1219.pdf
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- KMK RI. (2023). Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer. *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Osteosarkoma*, 1–19.
http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, Vol. 1, No, 113–123.
- Novitasari, A., Hutami, M. S., & Pristya, T. Y. R. (2020). Pencegahan dan Pengendalian BBLR Di Indonesia: Systematic Review. *Pencegahan Dan Pengendalian Bblr Di Indonesia*, 2(3), 175–182.
<http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD013574>

SSGI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan / BKPK Kemenkes.* 1-154.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022/>

BAB 4

ETIKA TERAPIS, K3 DAN KONTRA INDIKASI PEMBERIAN SPA

Oleh Ni Made Rai Widiastuti

4.1 Etika Terapis

Pelayanan SPA saat ini tidak hanya terbatas pada orang dewasa, tetapi pelayanan SPA dapat pula diberikan pada bayi dan anak. Pemberian pelayanan SPA untuk bayi dilakukan oleh tenaga terapis yang terlatih. Aktivitas pelayanan SPA tidak hanya mencakup perawatan mandi dan berenang saja, namun perawatan lain juga misalnya pemijatan dan gym bayi. Saat ini SPA bisa dinikmati oleh seluruh kalangan mulai dari dewasa, anak sampai bayi pun bisa menikmati program SPA baik dilakukan pada outlet maupun secara home service. Menjadi seseorang yang profesional dibidang tersebut tentunya harus mempunyai keahlian khusus dan mempunyai sertifikasi kompetensi keahlian. Saat ini tenaga yang banyak memberikan pelayanan SPA untuk bayi dan ibu dilakukan oleh tenaga Kesehatan baik bidan, perawat, dan lainnya yang telah sebelumnya mengikuti pelatihan tersertifikasi (Ayuningtyas, 2019).

Etika dan komunikasi yang baik begitu diperlukan lantaran bisa berdampak besar pada karir dalam menjadi tenaga profesional. Dalam menjadi seorang terapis, sangat perlu untuk memahami perawatan apa saja yang ditawarkan di SPA tersebut. Selain itu, terapis dituntut agar bisa memahami setiap tahapan pengobatan dan kegunaan dari pengobatan tersebut. Menjadi seorang terapis, artinya dituntut untuk memberikan layanan kepada pelanggan secara ramah, memakai bahasa yang sopan, serta menghadirkan pelayanan yang terbaik supaya pelanggan merasa puas dengan perawatannya di SPA tersebut.

Tidak hanya itu, dalam menjadi seorang terapis SPA, terdapat sejumlah hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga penampilan selama melaksanakan perawatan, misalnya:

1. Pakaian: Terapis dituntut agar berpenampilan rapi dan wangi. Terapis yang memakai model pakaian umumnya mengikuti peraturan di tempat kerjanya.
2. Tata rias yang tampak anggun dan cantik secara natural.
3. Tata rambut terapis biasanya diikat ke belakang dan bisa juga disanggul maupun dikuncir supaya tetap rapi dan tidak menghalang selama perawatan berlangsung.

Melalui diterapkannya standar profesional yang tinggi bisa berdampak pada tingkat kenyamanan klien dan meningkatkan kinerja terapis. Selain etika yang harus diperhatikan dalam menjaga penampilan diatas, etika pelayanan SPA merujuk pada perilaku juga perlu diperhatikan, diantaranya (Permenkes 9 tahun 2014, 2014):

1. Terlihat professional: yang dilihat dari kebersihan dan kerapian penampilan.
2. Tepat waktu, menepati janji, dan jangan membatalkan maupun menunda reservasi atau pertemuan.

3. Tidak bergosip dan tidak membeberkan rahasia pelanggan. Perlu diketahui bahwasanya kerahasiaan pelanggan harus dijaga agar aman dari terapis lain maupun klien lain.
4. Setia kepada perusahaan dan atasan, serta menjaga hubungan baik bersama rekan kerja dan pelanggan.
5. Bersikap jujur dan bisa dipercaya melalui cara memberikan penjelasan langkah demi langkah mengenai prosedur dan manfaat layanan yang hendak dilaksanakan dengan benar.
6. Berbicara dengan sopan dan jelas kepada pelanggan dan keluarganya dalam bahasa yang mudah dipahami.
7. Tidak memainkan handphone atau berbicara/mengangkat telepon disaat tengah menjalankan pelayanan.
8. Pada kondisi yang sulit, perlu bersikap secara taktis dan senantiasa menjaga kesopanan.
9. Paham terhadap kebijakan pemerintah yang berhubungan pada profesi pelayanan SPA dan memberi informasi tentang Kesehatan sesuai dengan evidence based keilmuan.
10. Wajib meningkatkan ilmu dan keahlian SPA yang dimiliki, secara teratur mengikuti update ilmu dengan pelatihan atau workshop.
11. Menjalankan kegiatan profesi berdasarkan standar yang ditetapkan demi kualitas layanan terjaga.

4.2 Prinsip K3 dalam Mom dan Baby Treatment

Dalam memberikan pelayanan tenaga terapis perlu memperhatikan Standard Operasional Prosedure, sehingga pelayanan yang diberikan akan membentuk ciri khas SPA masing-masing, dimana klien nantinya bisa memperoleh sejumlah keuntungan berikut:

1. *Comfortable* (Kenyaman)

2. *Hygienis* (Keaman)
3. *Confenience* (Rileks Tubuh dan Pikiran)
4. *Healthy* (Sehat)
5. *Wellness* (Bugar)

Kualitas pelayanan tersebut akan ditunjang melalui sarana dan prasarana meliputi,

1. Gedung
2. Akses masuk,
3. Taman, tampak luar dan suasana
4. Ruang perawatan
5. Ruang tunggu
6. Makanan dan minuman

Usaha pelayanan ibu dan anak ini juga memperoleh perlindungan hukum diantaranya ditetapkan pada Pasal 28 H UUD 1945 menjelaskan bahwasanya “Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan”.

Berdasarkan Permenkes RI No. 8 Tahun 2014 pasal 8, menjelaskan bahwasanya Usaha Mom and Baby Treatment harus terdaftar secara sah dalam daftar usaha legal dan mempunyai lokasi yang nyaman dalam melayani ibu dan bayi. Tentunya pelayanan ini diberikan oleh pelaku usaha yang ahli di bidangnya maupun individu yang mempunyai wawasan dan keahlian di ranah perawatan ibu dan bayi. Kondisi tersebut juga didukung oleh kebijakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Berdasarkan fenomena tersebut, saat ini adanya terobosan baru yaitu pelayanan mom and baby SPA, yang menjadi terobosan baru pada sektor kesehatan khususnya kebidanan. Mengapa demikian? Lantaran sudah diketahui bahwasanya sektor kesehatan yaitu kebidanan untuk saat ini lapangan pekerjaannya semakin terbatas, sehingga dilakukan upaya terobosan yaitu dengan pelayanan mom dan baby SPA dengan

teknik homecare. Dengan adanya homecare atau pelayanan home service ini dapat membantu ibu dan suami untuk senantiasa melaksanakan perawatan baik kepada ibu maupun bayinya tanpa harus keluar dari rumah (Widiastuti, Arini and Yuniati, 2022). Pelayanan ini menjadi model baru, karena masyarakat menjadi lebih aman apabila melaksanakan perawatan di rumahnya sendiri.

Departemen Kesehatan tahun 2002 menuturkan bahwasanya *Home Care* merupakan suatu layanan berkelanjutan yang hadir untuk melayani individu maupun keluarga di tempat tinggal mereka dengan tujuan guna meningkatkan kesehatan ibu beserta bayi. Melalui layanan *Home Care*, harapannya Masyarakat banyak yang paham dan mengerti akan arti penting kesehatan khususnya untuk ibu dan bayi. Dan apabila sudah merasakan manfaat layanan tersebut, biasanya akan menyampaikan kepada sejawat atau keluarga lain supaya ikut melaksanakan kegiatan yang serupa (*mouth to mouth*). Semakin banyak masyarakat yang tertarik, maka akan bisa memberi dampak juga bagi perekonomian Indonesia

Baby Spa sudah menjadi suatu perawatan bayi yang paling terkenal saat ini. Cara tersebut dipercaya bisa meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan bayi. *Baby Spa* ialah suatu bentuk perawatan yang secara khusus dirancang bagi bayi. Tujuan dari *Baby Spa* ialah untuk memberi kenyamanan dan ketenangan pada bayi, dengan begitu kualitas tidur dan pola makannya semakin baik.

Selama layanan *Baby Spa*, bayi akan ditempatkan di kolam kecil berisikan air hangat. Air hangat dipakai agar membuat bayi merasa rileks dan nyaman. Air juga bisa membantu memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi gerak tubuhnya (Ertiana and Miftakhul, 2021). Tahapan pelaksanaan *Baby Spa* terdiri dari pemijitan, gym dan berenang. Pijatan tersebut dilaksanakan melalui teknik yang lembut dan ringan yang dapat menstimulus sirkulasi darah,

menyehatkan fungsi sistem pencernaan bayi dan membuat bayi merasa lebih tenang sehingga dapat tidur dengan nyenyak (Noorbaya and Siti Saidah, 2020).

Disamping itu, layanan Baby Spa juga berguna untuk pertumbuhan motorik bayi. Lewat pijatan dan gerakan lembut, perawatan tersebut bisa meningkatkan kekuatan dan koordinasi bayi. Kondisi tersebut bisa memberi pengaruh positif bagi perkembangan motorik bayi secara menyeluruh. Sebelum menjalankan terapi Baby Spa, sebaiknya orang tua perlu memperhatikan kesehatan bayinya sebelum akhirnya melaksanakan terapi Baby Spa. Apabila bayi sedang mengalami gangguan kesehatan tertentu, sebaiknya dikonsultasikan dahulu ke dokter sebelum melaksanakan perawatan Baby Spa.

Pelayanan baby SPA juga harus dilaksanakan secara berhati-hati dan menjaga kebersihan. Kolam beserta peralatan yang dipakai wajib agar senantiasa dalam kondisi steril dan bersih. Selain itu, produk yang dipakai harus juga aman dan tidak terdapat material yang dapat membahayakan kulit bayi. Selama perawatan Baby Spa, perlu diperhatikan orang tua agar selalu mengawasi bayinya. Meski perawatan tersebut ditujukan agar memberi kenyamanan dan relaksasi, masih tetap terdapat peluang bayi merasa rewel atau tidak nyaman. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya senantiasa mengawasi reaksi dan kenyamanan bayinya saat dilaksanakan perawatan di Baby Spa tersebut.

Bisa disampaikan Kembali bahwa selama pemijatan memperhatikan:

1. membangun nuansa lembut atau menenangkan saat proses pemijatan.
2. Menatap mata bayi ketika memijat atau melakukan kontak mata secara penuh kasih sayang
3. Gunakan sentuhan ringan di awal pemijatan, selanjutnya pijat secara bertahap berdasarkan usia

- bayi, kekuatan tekanan akan bertambah pada sentuhannya.
4. Perlu untuk mengoleskan minyak sebelum dan selama proses pemijatan.
 5. Memberikan gerakan pembuka dengan kalimat perkenalan kepada bayi dan menyentuh lembut sepanjang tubuh bayi ataupun membelai rambut bayi dan mengajak mereka berbicara secara lembut.
 6. Dianjurkan melakukan gerakan secara berurutan dari bagian kaki dan secara bertahap ke bagian lainnya, karena umumnya bayi tidak suka langsung disentuh pada bagian wajah
 7. Tanggap dengan respon yang diberikan oleh bayi selama pemijatan.
 8. Hindarkan mata bayi terkena minyak atau oil yang digunakan.
 9. Memandikan bayi setelah pemijatan agar terasa segar dan bersih.

Sehingga pada kesimpulannya, Baby Spa ialah suatu metode perawatan khusus bagi bayi supaya bisa meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan bayi. Lewat teknik pijatan dan stimulasi yang lembut, perawatan Baby Spa bisa memberi manfaat kesehatan bagi bayi.

Selain baby Spa, pelayanan pada ibu seperti Spa ibu hamil atau dikenal dengan Prenatal Massage dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi oleh karena sepanjang kehamilan pasti ada banyak perubahan fisik dan psikologis yang terjadi sehingga dengan mendapatkan pelayanan SPA ibu hamil akan terbantu untuk meningkatkan kenyamanan ibu. Perlu diperhatikan memberikan pijatan pada ibu hamil sangatlah berbeda dengan pijatan orang tidak hamil.

Langkah pertama untuk prenatal massage yakni memposisikan ibu terlebih dahulu dengan berbaring miring (miring ke kiri). Pemijatannya dilakukan dengan posisi

miring dan perut ibu didukung oleh bantal atau guling. Perlu diperhatikan bahwa terdapat 10 titik tubuh yang tidak boleh adanya penekanan terutama bagi ibu hamil dengan umur kehamilan belum cukup bulan (< 37 minggu) yaitu pada bagian yang berhubungan dengan perut dan bagian dari organ reproduksi.

Selama proses pemijatan, menggunakan minyak dengan aroma yang tidak menyengat tetapi tetap menenangkan. Mengingat bahwa penciuman ibu hamil sangat sensitif. Sehingga sebelum mengaplikasikan minyak dengan aroma tersebut, sebaiknya ditanyakan kepada klien apakah dapat diterima oleh ibu (Amalia *et al.*, 2014). Dengan demikian, ibu akan merasa lebih tenang, peredaran darah ibu akan lebih lancar, kelelahan otot akan berkurang, otot dapat lentur kembali dan ibu dapat tidur dengan lebih nyenyak.

4.3 Kontra Indikasi Pemberian SPA

Kontra indikasi ialah suatu kondisi yang menyatakan tidak boleh dilaksanakan perawatan melalui proses konsultasi dan menganalisa klien. Berikut adalah hal-hal yang tidak diperbolehkan selama proses pemijatan bayi:

1. Memijat langsung setelah makan.
Waktu terbaik untuk melakukan pijatan ialah 2 jam sesudah makan (makanan utama). Pada saat tersebut, ditemukan bahwa bayi tidak merasa terlalu lapar atau terlalu kenyang, dengan begitu bayi menjadi lebih nyaman selama proses pemijatan berlangsung.
2. Membangunkan bayi dari tidurnya khusus untuk dilakukan pemijatan
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat seperti dalam keadaan demam
4. Memijat bayi pada saat bayi menangis, itu menandakan bayi tidak mau dipijat
5. Memaksakan teknik atau posisi tertentu pada bayi

Kontra indikasi pada perawatan ibu, dapat dikelompokkan dalam 2 bagian yaitu:

1. Kontra indikasi untuk perawatan Spa Ibu
 - a) Jika demam
 - b) Bila baru mengalami patah tulang
 - c) Pada bagian yang mengalami varises
 - d) Pembuluh vena yang mengalami peradangan dan penggumpalan darah
 - e) Pada jaringan bekas luka dalam jangka waktu 6 bulan
 - f) Pada bagian bekas jahitan
 - g) Penyakit jantung
 - h) Kelainan dan penyakit kulit seperti infeksi, alergi
 - i) Pembengkakan pada kulit
 - j) Masih dalam perawatan dokter
 - k) Tekanan darah tinggi atau rendah
 - l) Penyakit paru-paru
 - m) Jika mengalami diare dan hernia
2. Kontra indikasi penggunaan minyak essential oil
 - a) Wanita hamil, dengan aroma tertentu bisa memicu mual, sehingga sebelum dilakukan pemijatan sebaiknya ditanyakan terlebih dahulu aroma yang bisa diterima
 - b) Penderita epilepsy, karena dikhawatirkan memicu serangan epilepsi yang terduga
 - c) Penderita hipertensi/tekanan darah tinggi dapat menstimulasi serangan darah tinggi walaupun pada jenis minyak essential tertentu dapat dipakai sebagai bahan pengobatan pada gangguan ini.
 - d) Kulit yang sensitive dapat mengakibatkan iritasi seperti bercak kemerahan dan terasa panas serta gatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, K. *et al.* (2014) "Teknik Massage Pada Solus Per Aqua (SPA) Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan Dan Kesehatan Tubuh Di Nahdya Women Center- Malang " Arita Puspitorini', *Jurnal Tata Rias*, 03(03), pp. 134–143.
- Ayuningtyas, F. I. 2019. *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Ertiana, D., & Miftakhul, E. Y. (2021). Efektifitas Massage dan Baby SPA (Swim) terhadap Kesesuaian Perkembangan Bayi Usia 3 – 9 Bulan di BPM Zaenab di Dusun Sembung , Desa Tungklor , Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri. 7(2). <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1630>
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No. 08 Tahun 2014. Peraturan Menteri Kesehatan No. 08 Tahun 2014, 564, 1–73. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/117302/permenkes-no-8-tahun-2014>
- Widiastuti, N. M. R., Arini, K. N. and Yuniati, M. G. (2022) 'Midwifery Complementary Treatment with The Application of Oxytocin Massage Using Lavender Aromatherapy Oil on Breast Milk Production in Postpartum Mothers', *Babali Nursing Research*, 3(3), pp. 246–253. doi: 10.37363/bnr.2022.33151.

BAB 5

AROMATERAPI DALAM KOMPLEMENTER KEBIDANAN

Oleh Mutmainnah

5.1 Konsep Pelayanan Kebidanan Komplementer

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki keanekaragaman hayati, adat isitiadat yang dilakukan pada jaman dahulu hingga saat ini masi sering dilakukan, salah satunya adalah kebiasaan pengobatan traditional dengan menggunakan obat herbal maupun pemijatan yang dapat digunakan oleh semua usia takterkecuai bagi ibu hamil, bersalin, nifas hingga menyusui. Meskipun pengobatan traditional merupakan pengobatan turun temurun dengan berkembangnya ilmu pengetahuan kesehatan yang terrus dilakukan penelitian mengenai pengobatan traditional (komplementer) saat ini menjadi tranding di masyarakat karna memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan dapat mengurangi interensi pengobatan konvensional yang berbahan dasar kimiawi(Ekajayanti *et al.*, 2021)

Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan masa yang akan dialami setiap wanita pada siklus kehidupannya. Pada masa kehamilan, persalinan sering kali ibu mengalami perubahan fisik maupun psikis sehingga ibu perlu mempersiapkan diri sebelum memasuki tahapan maha nifas, sebab perubahan psikis yang terjadi pada masa hamil dan bersalin jika tidak diwaspadai kemungkinan besar berisiko

mengalami *postpartum blues* pada masa nifas ibu nantinya. Masalah yang timbul pada masa ini akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengancam kesehatan ibu maupun janin yang di kandungnya dan bayi (Ningrum, 2017). Bidan sebagai pendamping wanita di setiap siklus kehidupannya serta kesehatan anak tentulah perlu memikirkan asuhan tepat untuk masalah yang dialami ibu (Klien) dan anak sesuai dengan wewenang bidan yang bertujuan mengurangi angka kesakitan dan kematian ibu dan anak.

Asuhan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran paradigma yakni Pengobatan *Back to Nature* atau Komplementer. Yang artinya bidan diharapkan dapat memberikan pendampingan pengobatan konvensional dengan pemberian asuhan kebidanan yang berbasis komplementer yakni dengan pengobatan alamiah sehingga dapat meminimalisir efek samping pemberian obat bagi ibu dan bayinya (Sari *et al.*, 2023).

5.2 Terapi Komplementer dalam Kebidanan

5.2.1 Defenisi

Terapi komplementer merupakan upaya pengobatan penyakit non konvensional untuk menunjang dan melengkapi pengobatan konvensional (medis). Menurut PERMENKES terapi komplementer adalah pengobatan non konvensional sebagai upaya promotif, preventif dan rehabilitatif, sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendidikan formal dilandaskan pada ilmu pengetahuan biomedik. Terapi komplementer dapat dilaksanakan secara bersinergi dan integritas melalui ketetapan menteri kesehatan setelah di lakukan pengkajian. Terapi komplementer dalam kebidanan dapat dilakukan mulai tahap kehamilan sampai masa menopause(Andarwulan, 2021)

Asuhan kebidanan merupakan pelayanan kesehatan yang berpusat pada wanita disepanjang siklus kehidupannya dengan memberikan dukungan kesehatan yang di butuhkan, melakukan intervensi, memberikan kenyamanan, keamanan, dan berkualitas dengan menerapkan asuhan sayang ibu. Asuhan kebidanan konvensional yang dikombinasikan dengan asuhan kebidanan komplementer juga merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh bidan untuk mengimplementasikan filosofi bidan yang meyakini bahwa kehamilan persalinan merupakan suatu proses yang alamiah dan bukan suatu penyakit sehingga meminimalisir intervensi medis contohnya pemberian obat-obatan kimiawi bagi ibu hamil, bersalin, nifas dan menyusui(Ekajayanti *et al.*, 2021)

5.2.2 Tujuan Terapi Komplementer dalam Kebidanan

Tujuan dilakukannya terapi komplementer tentunya sebagai upaya meningkatkan system imun untuk mempertahankan kekebalan tubuh. Sehingga tubuh mampu menyembuhkan diri secara alamiah di tunjang dengan adanya asupan nutrisi serta terapi non konvensional lainnya (Sari *et al.*, 2022).

Menurut (Purwanto, 2013) tujuan terapi komplementer digunakan secara umum yakni memperbaiki fungsi serta mekanisme kerja dari organ tubuh secara komprehensif , membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap mikroorganisme penyebab penyakit secara alami oleh tubuh itu sendiri (Supardi *et al.*, 2023)

5.2.3 Ruang Lingkup Terapi Komplementer dalam Kebidanan

Mengacu pada Permenkes RI No. 15 Tahun 2018 pasal 6, Ruang lingkup pelayanan kebidanan komplementer mengkombinasikan antara keterampilan dan ramuan. Pelayanan kesehatan komplementer keterampilan yang meliputi teknik manual, energi, olah pikir, contohnya (Massage, yoga, akupresure, akupuntur, chiropratic, hipnoterapi refelksi).

Sedangkan pelayanan kesehatan komplementer ramuan menggunakan obat tradisional dengan mengaplikasikan tumbuhan herbal, homeopati dan aromaterapi (Muzayyana, Legina Anggareni, 2023).

5.3 Aromaterapi dalam Komplementer Kebidanan

5.3.1 Defenisi Aromaterapi

Aromaterapi merupakan teknik pengobatan komplementer yang menggunakan minyak atsiri murni. Efek aromaterapi dapat meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, dan memberikan efek rileksasi bagi penggunanya (Wening Dwijayanti, Sri Sumarni, 2014). Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif yang dihasilkan dari ekstraksi tanaman mengandung minyak essensial. Minyak essensial memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan seperti menurunkan stress, membantu rileksasi tubuh, mengatur emosi, insomnia, mengurangi kecemasan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu melegakan pernapasan, dan melancarkan sistem peredaran darah (Shah et.al 2011) (Pratiwi and Subarnas, 2020)

Menurut (Fanda, 2019) Aromaterapi yang berasal dari bunga lavender mengandung linaly asetan dan linalool. Jika menghirup aroma lavender dapat menstimulasi gelombang alfa pada otak meningkat sehingga pikiran dan tubuh akan merasakan rileks(Amanda Rapipta Yakoeb, Fitriana, 2022).

5.3.2 Manfaat Aromaterapi dalam Kebidanan

Pengobatan menggunakan aromaterapi pada asuhan kebidanan dipercaya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan ibu dan anak. Aromaterapi dalam asuhan kebidanan dapat digunakan pada ibu mulai masa hamil, bersalin, nifas, menyusui hingga bayinya untuk memberikan efek rileks pada tubuh dan pikiran. Rileksasi yang dirasakan ibu membantu mengurangi rasa cemas sehingga membantu ibu mempersiapkan dirinya

dari hamil hingga menyusui bayinya. Selain itu menggunakan aromaterapi bisa memberikan manfaat lain bagi ibu dan bayinya, antara lain:

a. Menurunkan nyeri saat bersalin

Penggunaan aromaterapi dapat digunakan untuk mempengaruhi nyeri persalinan. Sebab aromaterapi mempunyai efek penyembuhan yang menggabungkan efek fisiologis dan psikologis, serta bermanfaat bagi jiwa, raga dan emosi. Pemberian aromaterapi terbukti efektif menurunkan nyeri saat proses persalinan(Hirza Rahmita, 2018)

b. Mengatasi emesis gravidarum dan Nyeri menstruasi

Aromaterapi minyak essensial oil lemon merupakan salah satu minyak essensial yang sering digunakan dalam kehamilan. Kandungan utama yang terdapat pada lemon adalah *limeone* sebanyak 66-80% berfungsi menghambat kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghentikan mual dan muntah saat hamil. Selama ini aroma buah lemon terbukti memiliki efek secara signifikan pada kasus mual dan muntah setelah 4 hari pemberian aromaterapi lemon melalui teknik inhalasi(Mujayati *et al.*, 2022). Selain itu aromaterapi lemon juga dapat mengurangi nyeri menstruasi karna membantu menghambat kerja hormon prostaglandin, sebab prostaglandin inilah yang merangsang kontraksi rahim sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi dan penekanan pembuluh darah (Vasopresi) sehingga menyebabkan hipertensi, pre-eklamsi dan syok anafilatik (Rompas Sefty and Lenny, 2019)

c. Meningkatkan produksi ASI

Pemberian aromaterapi lavender dengan tehnik inhalasi berguna menstimulasi pengeluaran ASI. Saat menghirup aromaterapi lavender sistem saraf pusat akan meresponnya dan merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI, sebab hormon oksitosin bertanggung jawab untuk meningkatkan produksi ASI (Selvin Yanti Hulu, 2023)

d. Mengurangi rasa nyeri dan mengurangi kecemasan

Aromaterapi lavender memiliki sifat antikonvulsan, anxiolytic dan memberikan rasa ketenangan (Widayani, 2016). Saat menghirup aromaterapi zat yang terkandung didalamnya aromaterapi lavender akan merangsang kerja hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorfin dan enfealin yang mempunyai sifat penghilang rasa nyeri, dan hormon serotonin memberikan efek menghilangkan ketegangan, serta kecemasan pada ibu (Nur Sa'idah *et al.*, 2022)

e. Mengatasi Insomnia pada ibu dan bayi

Aromaterapi mengandung senyawa aktif linalool yang memberi efek sedatif sehingga saat seseorang menghirup aromaterapi reseptor saraf silia akan terstimulasi untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* yang berhubungan dengan sistem limbik yang menerima semua informasi dari sistem pendengaran, penglihatan, dan penciuman. Selanjutnya amygdala yang merupakan bagian terpenting dari sistem limbik akan mengingat aroma yang dihasilkan dari aromaterapi yang kemudian menstimulasi hipotalamus untuk mengatur aroma tersebut dan membawanya bagian otak kecil yakni nukleus raphe. Saat nukleus raphe terstimulasi hormon serotonin akan

dihasilkan kemudian akan mengatur saraf transmitter saat itulah perasaan mengantuk dan ingin tidur timbul (Ramdhan dan Zettira, 2017; (Kartika and Setiawati, 2022)).

f. Sebagai Antioksidan

Minyak esensial yang berasal dari ekstrak bunga lavender memiliki senyawa aktif yakni polifenol berfungsi sebagai antioksidan sehingga mampu menghambat masuknya radikal bebas pada tubuh, anti virus, anti kanker, dan penyakit jantung karena banyak mengandung linaly asetat dan linalool yang berfungsi merilekskan tubuh (Sinulingga and Patriani, 2023)

5.3.3 Macam-macam Teknik Pemberian Aromaterapi dalam Kebidanan

Teknik pemberian aromaterapi yang tepat akan memberikan efek terapi bai tubuh, berikut tehnik pemberian aromaterapi yang dapat dilakukan (Michalak, 2018 ; (Pratiwi and Subarnas, 2020)) :

a. Inhalasi

Tehnik inhalasi dengan cara menuangkan minyak essensial kedalam wadah berisi air panas, handuk yang direndam pada air yang berisi minyak essensial dan diffuser yang menghasilkan uap yang diarahkan langsung pada ibu sehingga menimbulkan efek rileksasi. Tehnik inhalasi merupakan tehnik terapi yang cepat nyaman dan aman karna langsung merangsang saraf penciuman dan memproyeksikan kortkes serebral sehingga memberikan efek stimulasi yang kuat.



Gambar 5.1 Teknik Inhalasi Aromaterpi

(Sumber : Alodokter.com)

b. Pijat Aromaterapi

Teknik pemijatan menggunakan minyak essensial yang menghasilkan aroma wangi dan menenangkan. Teknik kombinasi antara pemijatan dan aromaterapi yang tepat akan sangat berpengaruh pada efek terapi bagi tubuh.



Gambar 5.2 Tehnik Pijat Aromaterapi

(Sumber : Yesdok.com)

c. *Aromateraputic baths*

Teknik merendam sebagian tubuh dalam air yang telah ditetaskan minyak essensial dengan suhu 40° C selama 15-30 menit. Saat merendam tubuh pada air berisi aromaterapi akan terjadi reaksi penetrasi dalam aliran darah melalui

kelenjar keringat dan jalan nafas sehingga akan menghasilkan efek terapi pada kulit, sistem kardiovaskuler hingga sistem persarafan.



Gambar 5.3 Teknik Aromateraputic Baths
(Sumber : Alodokter.com)

d. Sauna

Teknik sauna dengan masuk kedalam ruangan bersuhu tinggi disertai aromaterapi didalamnya membuat pembuluh darah berdilatasi, sehingga aromaterapi dapat dengan mudah masuk kedalam tubuh untuk menstimulasi jalan nafas sehingga memberikan efek rileksasi pada tubuh dan pikiran.



Gambar 5.4 Teknik Aromaterapi Sauna
(Sumber : Gooddokter.com)

e. Aromaterapi lilin

Teknik penggunaan terapi komplementer dengan menggunakan lilin aromaterapi sangat sederhana, memilih lilin aromaterapi sesuai yang diinginkan kemudian menyalakan lilin tersebut selama 30 menit di ruangan tertutup sehingga wangi aromaterapi dari lilin akan menyebar keseluruh ruangan kemudian secara spontan aroma dari lilin tersebut akan terhirup. Bagi ibu hamil dianjurkan memilih lilin aromaterapi yang terbuat dari bahan alami contohnya soy wax dan palm wax (Sinulingga and Patriani, 2023).

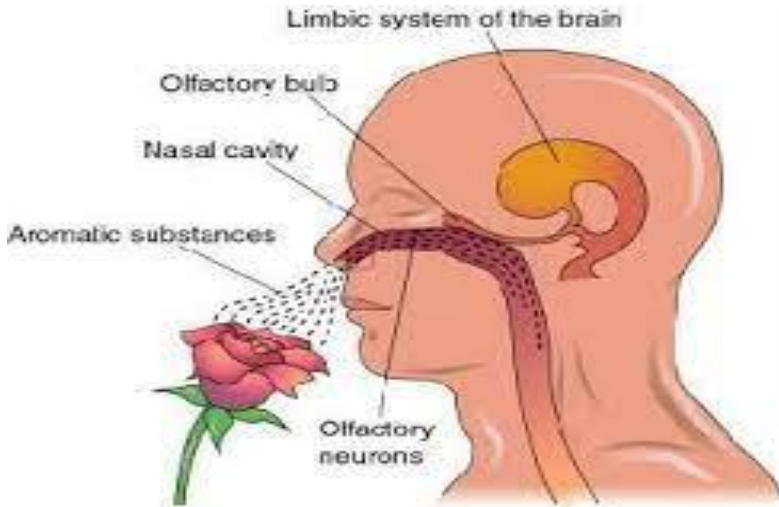


Gambar 5.5 Lilin Arom Aterapi
(Sumber : Berita 99.com)

5.3.4 Mekanisme Kerja Aromaterapi pada Tubuh Manusia

Saat aromaterapi terhirup akan terjadi proses penciuman yang dimulai dari penerimaan molekul aroma pada olfactory. Selanjutnya aroma yang tercium ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman dibagian belakang hidung kemudian aroma akan diinterpretasikan oleh sel neuron dan mengantarnya menuju sistem limbik, kemudian akan dikirim menuju hipotalamus untuk diolah. Selanjutnya seluruh unsur

senyawa aromaterapi akan diantarkan pada organ tubuh yang membutuhkan ke gerbang spinal cord melalui hantaran respon oleh hipotalamus (Primadiati, 2002;(Siti Safaah, Iwan Purnawan, Yunita Sari, 2019).



Gambar 5.6 Mekanisema Kerja Aromaterapi
(Sumber : Repository UML.com)

5.3.5 Jenis- Jenis Aromaterapi

Ada berbagai jenis aromaterapi yang masing-masing memiliki komponen utama memberikan efek bagi tubuh seperti anti inflamasi, antiseptik, merangsang nafsu makan, dan merangsang sirkulasi darah (Esposito, et. al). Selain itu berbagai jenis aromaterapi juga diyakini dapat memberikan efek secara langsung maupun tidak langsung pada aspek psikologi karena diyakini memiliki efek yang kuat terhadap relaksasi, sedasi, penyembuhan, dan menenangkan. Di bawah ini beberapa jenis aromaterapi (SJ Manuel, 2014):

- a. Rosemary
- b. Lavender
- c. Jasmine
- d. Sandalwood
- e. Peppermint
- f. Lemon
- g. Orange (Yoshiko and Purwoko, 2020).

5.3.6 Kontraindikasi Aromaterapi (Primadiati, Rahmi, 2005)

- a) Penderita kanker
- b) Gangguan sirkulasi dan jantung (kecuali dibawah pengawasan aromatalogist)
- c) Penyakit kulit
- d) Infeksi
- e) Peradangan
- f) Varises
- g) Fraktur
- h) Luka terbuka (Yosali and Siswanti, 2019)

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda Rapipta Yakoeb, Fitriana, et. al (2022) 'Efektivitas Pemberian, Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan', *Journal of Health (JoH)*, 9(1), pp. 17–23.
- Andarwulan, S. (2021) *Terapi Komplementer Kebidanan*. GUEPEDIA. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=L9pKEAAAQBAJ>.
- Ekajayanti, P.P.N. et al. (2021) *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=9kpKEAAAQBAJ>.
- Hirza Rahmita, R.N.W. dan R.R. (2018) 'Efektivitas Aromaterapi untuk Menurunkan Nyeri Persalinan di BPM Rosita kota Pekanbaru', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2).
- Kartika, J. and Setiawati, S. (2022) 'Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), p. 294. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>.
- Mujayati, N. et al. (2022) 'Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), pp. 73–79.
- Muzayyana, Legina Anggareni, et. a. (2023) *Pelayanan kebidanan komplementer*. Edited by Hairil Akbar. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Ningrum, S.P. (2017) 'Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues', *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), pp. 205–218. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>.
- Nur Sa'idah et al. (2022) 'Efek Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Masa Nifas Pada Persalinan Normal', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), pp. 30–35. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.357>.

- Pratiwi, F. and Subarnas, A. (2020) 'Aromaterapi Sebagai Media Realksasi', *Farmaka*, 18(3), pp. 66–75. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/farmaka.v18i3.27910.g15394>.
- Rompas Sefty and Lenny, G. (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal Keperawatan*, 7(1). Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25196>.
- Sari, M.R. *et al.* (2023) *Kebidanan Komplementer*. I. Edited by D.E.C. Pujirahayu, Niken and D. Yanthi. Purbalingga: Eureka Media Aksara. Available at: <https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/564331-kebidanan-komplementer-0e683ff3.pdf>.
- Sari, P.I.A. *et al.* (2022) *Terapi Komplementer*. Get Press. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=MPqSEAAAQBAJ>.
- Selvin Yanti Hulu, D.H. (2023) 'Efektivitas Memberi Aromaterapi Lavender Terdapat Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Idanogawo Nias Tahun 2023', *Jurnal Amerta Kebidanan*, 1(2), pp. 10–17.
- Sinulingga, S. and Patriani, S. (2023) 'Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), p. 523. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.562>.
- Siti Safaah, Iwan Purnawan, Yunita Sari (2019) 'Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post- Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang', *Jurnal of Bionursing*, 1(1). Available at: http://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chckhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKAS

I+PENGENA.

- Supardi, N. *et al.* (2023) *Terapi Komplementer Pada Kebidanan*. Global Eksekutif Teknologi. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=7GemEAAAQBAJ>.
- Wening Dwijayanti, Sri Sumarni, I.A. (2014) 'Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Sectio Caesarea', *Medica Hospitalia*, 2(2), pp. 120–125.
- Yosali, M.A. and Siswanti, R. (2019) *Terapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil*. Bogor: Akademi Kebidanan Wijaya Husada. Available at: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjZ4Ynw9-WBAxUXbGwGHSl0B_E4ChAWegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fakbidwh.ac.id%2Fassets%2Fproduk-wh%2FBuku%2520Peppermint.pdf&usg=AOvVaw26BxrICs6EfNBAmdekr0s&opi=89978449.
- Yoshiko, C. and Purwoko, Y. (2020) 'Pengaruh aromaterapi rosemary terhadap atensi', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), pp. 619–630.

BAB 6

SENAM BAYI/*BABY GYM*

Oleh Nila Marwiyah

6.1 Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan anak dari semenjak masih didalam kandungan sampai dengan usia 2 tahun merupakan periode masa keemasan manusia, namun masa ini sangat rentan terhadap pengaruh negative, oleh karena itu pentingnya orang tua selalu menjaga asupan nutrisi, memberikan pengasuhan yang benar, meningkatkan status kesehatan yang optimal serta memberikan stimulasi yang sesuai (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Stimulasi mampu merangsang kemampuan dasar anak untuk memperoleh pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Yulizawati and Afrah, 2018). Stimulasi dini merupakan rangsangan yang dilakukan sejak bayi baru lahir, untuk merangsang semua sistem indera dari pendengaran, penglihatan, perabaan, pembauan, pengecap. Stimulasi harus dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan kegembiraan antara Ibu dan anak (Soetjiningsih, 2014). Dampak kurangnya stimulasi yang diberikan kepada anak di masa periode keemasan dapat menyebabkan penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan anak bahkan sampai menyebabkan gangguan baik secara fisik dan psikologisnya (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Stimulasi yang dapat dilakukan oleh orang tua dengan melakukan sentuhan fisik dan melakukan gerakan tangan serta kaki bayi. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian (Kementrian Kesehatan RI, 2016) Senam bayi (*baby gym*) merupakan gerakan senam bayi sehat yang efektif untuk merangsang perkembangan bayi (Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prameswari, Pramita and Wahyudi, 2023) bahwa dengan pemberian senam bayi kepada bayi usia 6 sampai 9 bulan dapat meningkatkan perkembangan motorik mereka. Senam bayi yang dilakukan dengan durasi 15 menit menunjukkan peningkatan pada perkembangan motorik kasar bayi (Purnamasari, Indrayani and Widowati, 2023).

6.2 Senam Bayi/*Baby Gym*

6.2.1 Pengertian Senam Bayi/*Baby Gym*

Senam bayi adalah bentuk stimulasi yang didasarkan pada kinesiologi perkembangan dan refleks primitif, efektif, dan sesuai dengan tahap perkembangan. Kegiatan ini dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan bayi melalui gerakan atau permainan khusus yang bertujuan merangsang perkembangan mereka. Melalui senam bayi, sirkulasi darah dapat ditingkatkan, memberikan kesan segar dan bugar pada bayi. Senam bayi memberikan pengajaran kepada bayi tentang koordinasi otot dan sendi sebagai persiapan untuk perkembangan selanjutnya, seperti duduk, berdiri, berjalan, dan sebagainya. Gerakan dalam senam bayi juga dapat mendorong perkembangan kecerdasan bayi karena menggunakan rangsang multimodal, termasuk *vestibular kinestetik* (pendengaran, taktil, dan visual). Stimulasi taktil, yang melibatkan sentuhan atau usapan, merupakan bentuk rangsangan

sensori yang sangat penting bagi bayi dan telah hadir sejak dalam kandungan (Anggraini and Fatrin, 2022)

6.2.2 Manfaat Senam Bayi/*Baby Gym*

- Senam bayi memiliki potensi untuk memaksimalkan perkembangan anak, dengan dilakukannya senam bayi maka akan merangsang pengeluaran enzim *ornithin decarboxylase* yang berfungsi sebagai pertumbuhan sel dan perkembangan jaringan, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani and Mallongi, 2020) bahwa dengan dilakukan *Baby Gym* maka memiliki pengaruh yang signifikan untuk peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Melalui senam bayi, otot bayi dapat dilatih untuk mendapatkan kekuatan dan elastisitas yang dibutuhkan untuk perkembangan gerakan selanjutnya.
- Senam bayi berpotensi meningkatkan fungsi saraf motorik dan sensorik, serta mendukung pengembangan kecerdasan yang holistik.
- Memperkuat interaksi orang tua dan anak
- Mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya

6.2.3 Syarat Senam Bayi/*Baby Gym*

- *Baby gym* sebaiknya dilakukan pada bayi yang telah mencapai usia tiga bulan ke atas, ketika otot kepala dan leher bayi sudah cukup kuat, yang dapat diamati dari kemampuan bayi mengangkat kepalanya saat berada dalam posisi tengkurap.
- Tidak disarankan melaksanakan *baby gym* pada anak yang sedang sakit atau dalam kondisi di mana aktivitas fisik banyak dilarang, sebagaimana yang disarankan oleh dokter.

- Tidak dianjurkan melakukan *baby gym* pada bayi yang sedang lapar atau setelah makan, dan gerakan *baby gym* harus dilakukan tanpa memaksa.
- Apabila bayi menangis selama sesi *baby gym*, disarankan untuk menghentikan kegiatan sejenak.

6.2.4 Waktu Pelaksanaan Senam Bayi/*Baby Gym*

- Dilakukan di pagi atau malam menjelang tidur.
Menurut (Nurhudariani *et al.*, 2021) bahwa dengan dilakukan senam bayi maka akan meningkatkan kualitas tidur bayi
- Dilakukan satu atau dua kali sehari.
- Durasinya sekitar 10-15 menit.
Senam bayi yang dilakukan setiap hari dua kali selama 10-15 menit akan meningkatkan stimulasi dan mampu mengkoordinasikan otot serta sendi secara lebih cepat (Anggraini and Patrin, 2022).
- Dilakukan sebelum dilakukan tahap renang

6.2.5 Persiapan Melakukan Senam Bayi/*Baby Gym*

- Pastikan telapak tangan anda dalam keadaan hangat, bersih dan sebaiknya berkuku pendek.
- Tidak di perkenankan menggunakan perhiasan di kedua tangan, seperti cincin dan gelang
- Pastikan sirkulasi udara di ruangan baik, hangat, dan tidak pengap.
- Letakkan bayi di permukaan yang datar, seperti kasur atau busa tebal.
- Putar atau mainkan musik dengan irama lembut dan menyenangkan untuk menciptakan suasana yang nyaman.

6.2.6 Gerakan Senam Bayi/*Baby Gym*

Gerakan senam ini dilakukan setelah melakukan pemijatan utama di dada, punggung, wajah dan. Gunanya senam ini untuk melakukan perengangan. Cara untuk melakukan perenggangan dengan membaringkan bayi dengan kaki mengarah ke anda di tempat yang nyaman dan datar.

➤ ***Resting Hands***

Gerakan ini dilakukan dengan cara meletakkan kedua telapak tangan di atas perut bayi dengan perlahan dan lembut sehingga bayi merasa nyaman dan senang sambil mengucapkan kata-kata yang lembut (Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017).



Resting Hands

➤ **Peregangan lengan**

Bayi tidur terlentang, pegang bagian belakang punggung tangan bayi dengan jari anda dan letakan ibu jari anda pada telapak tangan bayi. Lakukan gerakan dibawah ini sebanyak 4 kali.

1. Gerakan kedua lengan bayi ke atas, lalu kembali ke posisi awal



Lengan ke atas

2. Gerakan Kedua lengan ke samping lalu kembali ke posisi awal



Lengan ke samping

3. Gerakan lengan menyilang di bagian depan tubuh, lalu kembali ke posisi awal



Lengan Menyilang

4. Gerakan lengan keatas secara bergantian, lalu kembali ke posisi awal



Lengan ke atas secara bergantian

➤ **Peregangan Kaki**

Bayi tidur terlentang dengan kedua tungkai lurus, lakukan gerakan di bawah ini sebanyak 4 kali (Kusyarini, 2008):

1. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri lalu tekuk kedua tungkai bayi kearah perut secara bersamaan. Kembali keposisi awal



Kaki di tekuk kearah perut

2. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri lalu tekuk kedua kaki secara bersamaan (Gerakan mengayuh). Kembali keposisi semula.



Kaki Mengayuh

3. Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri lalu silangkan kedua kaki, buatlah Silangan di mana mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam



Kaki Menyilang

➤ **Peregangan kaki dan lengan**

1. Pegang pergelangan tangan kanan bayi menggunakan tangan kiri Anda dan pergelangan kaki kiri dengan tangan kanan Anda. Tarik perlahan lengan dan kaki bayi menjauh dari tubuh, membentuk sudut agar lengan dan kaki membentuk garis diagonal pada kedua ujung tubuhnya (Heath and Bainbridge, 2008).



Lengan keatas dan kaki membentuk garis diagonal

2. Setelah itu, pindahkan kaki kiri ke arah pinggul kanan dan tangan kanan ke arah pinggul kiri, tetapi hanya sampai batas paha. Pastikan untuk menjaga agar lutut tetap ditekuk (Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017).



Kaki kiri ke arah pinggul kanan dan tangan kanan ke arah pinggul kiri

(Sumber: Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017)

3. Kembali lakukan langkah pertama, tarik tangan kanan dan pergelangan kaki kiri bayi dengan lembut. Kemudian, arahkan lengan kanan bayi secara lurus ke arah pinggul kanan, sambil mengangkat kaki kirinya ke arah pundak kanan. Jika kaki bayi tidak mencapai pundak, jangan di paksa (Heath and Bainbridge, 2008).



Kaki kiri ke arah Pundak kanan dan lengan kanan bayi secara lurus ke arah pinggul kanan

➤ ***Relaxation***

Membuat goyangan ringan, tepuk-tepukan dengan lembut dan lambungkan kaki dengan lembut (Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017)



Relaxation

(Sumber: Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017)

➤ ***Integrasi dan Terimakasih***

Integrasikan dari kepala bayi hingga ke kaki, kemudian digoyang-goyangkan naik dan turun. Ucapkan terima kasih kepada bayi karena sudah dapat bekerja sama dengan baik (Nurul, Kusmini and Sutarmi, 2017).



Gambar 7.11 Integrasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. and Fatrin, T. (2022) 'Penerapan Senam Bayi Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Bayi 3-12 Bulan', *Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 7(1), pp. 65–76. Available at: <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i1.111>.
- Handayani, S. and Mallongi, A. (2020) 'Effectiveness of baby spa and music therapy on growth and development of baby', *Medico-Legal Update*, 20(3), pp. 812–816. Available at: <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1501>.
- Heath, A. and Bainbridge, N. (2008) *Baby Massage: Kekuatan menenangkan dari sentuhan*. 3rd edn. Jakarta: Dian Rakyat.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016) 'Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak', *Direktorat Kesehatan Departmen Kesehatan Keluarga*, p. 59.
- Kusyarini, I. (2008) *Panduan Senam Bayi*. 3rd edn. Jakarta: Pustaka Swara.
- Nurhudariani, R. et al. (2021) 'Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan', *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.441>.
- Nurul, M., Kusmini and Sutarmi (2017) *Healthy Mom, Baby Massage and Spa*. Semarang: Indonesian Holistik Care Assosiation (IHCA).
- Prameswari, N.N.D., Pramita, I. and Wahyudi, A.T. (2023) 'Baby Gym Practice to Improve Motor Development among Babies in the Banjar Batannyuh at Ages 6 to 9 Months', ... *Physical Education and ...*, 5(1), pp. 38–43. Available at: <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/view/3314%0Ahttps://ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/download/3314/2390>.
- Purnamasari, E.A., Indrayani, T. and Widowati, R. (2023) 'Efektivitas Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik

- Kasar Pada Bayi Usia 6-9 Bulan', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), pp. 381–388.
- Soetjiningsih (2014) *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Yulizawati and Afrah, R. (2018) *Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi*, Universitas Muhammadiyah Semarang.

BAB 7

BABY MASSAGE

Oleh Sutarmi



Baby massage (Elthy Mom Baby Care Blora, 2023)

**HUMAN BEING CAN NOT SURVIVE WITHOUT TOUCH
(ASHLEY MONTAGUE)
TOUCH IN THE EARLY DEVELOPMENT IS VERY
IMPORTANT (TIFFANY FIELD)
LOVING, NURTURING & TOUCHING (INDONESIAN HOLISTIC
CARE ASSOCIATION)**

7.1 Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan penelitian dan pemahaman ilmiah, pentingnya perawatan dan stimulasi awal pada bayi menjadi semakin ditekankan. Sentuhan fisik dan perhatian yang diberikan kepada bayi, terutama melalui pijat, memiliki dampak positif yang signifikan pada perkembangan fisik dan emosionalnya.(Vicente et al., 2017) Banyak penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kecerdasan emosional, serta membantu mengatasi beberapa masalah kesehatan tertentu pada bayi. Seiring dengan itu, masyarakat semakin menyadari nilai pijat bayi sebagai suatu bentuk interaksi yang intim dan berarti antara orangtua atau penjaga dengan bayi mereka.(Sutarmi et al., 2014)

Namun, meskipun ada peningkatan kesadaran akan manfaat pijat bayi, banyak orangtua mungkin memerlukan panduan praktis yang dapat membantu mereka mengimplementasikan teknik pijat dengan benar. Oleh karena itu, buku ini bertujuan untuk memberikan panduan yang mudah dipahami dan dapat diaplikasikan, menjembatani kesenjangan antara pengetahuan ilmiah dan pengalaman praktis orangtua sehari-hari.

Dengan pemahaman mendalam tentang latar belakang dan dampak positif pijat bayi, buku ini diharapkan dapat menjadi alat yang berguna bagi orangtua dan penjaga bayi dalam memberikan perawatan yang optimal dan memastikan kesehatan serta kesejahteraan bayi dari tahap awal kehidupan mereka.

7.1.1 Pentingnya tentang *Baby Massage*

Pijat bayi adalah praktik yang melibatkan penggunaan gerakan lembut dan ringan pada tubuh bayi untuk merangsang perkembangan fisik, emosional, dan sosial mereka. Pijat bayi telah dilakukan selama berabad-abad di berbagai budaya dan diyakini memiliki banyak manfaat bagi bayi.

Pijat bayi bukan hanya sekadar kegiatan menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada pengembangan optimal bayi. Sentuhan lembut selama pijat bayi dapat merangsang pertumbuhan fisik, membantu perkembangan sistem saraf, dan mempromosikan koneksi emosional antara bayi dan orangtuanya. Pijat juga dapat meningkatkan respons hormonal yang mendukung keseimbangan dan pertumbuhan yang sehat. (Sutarmi et al., 2022)

Selain itu, pentingnya sentuhan fisik dalam bentuk pijat dapat memberikan stimulus sensorik yang penting bagi bayi, membantu mereka mengenali batas tubuh dan merangsang pengembangan motorik serta persepsi sensorik. Oleh karena itu, pijat bayi bukan hanya sekadar rutinitas kecantikan, tetapi suatu bentuk interaksi yang esensial untuk pengembangan optimal di tahap awal kehidupan. (Field, 2019)

7.1.2 Pentingnya *Baby Massage*

Baby massage bukan hanya sekadar kegiatan menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada pengembangan optimal bayi. Sentuhan lembut selama pijat bayi dapat merangsang pertumbuhan fisik, membantu perkembangan sistem saraf, dan mempromosikan koneksi emosional antara bayi dan orangtuanya. Pijat juga dapat meningkatkan respons hormonal yang mendukung keseimbangan dan

pertumbuhan yang sehat. Selain itu, pentingnya sentuhan fisik dalam bentuk pijat dapat memberikan stimulus sensorik yang penting bagi bayi, membantu mereka mengenali batas tubuh dan merangsang pengembangan motorik serta persepsi sensorik. Oleh karena itu, pijat bayi bukan hanya sekadar rutinitas kecantikan, tetapi suatu bentuk interaksi yang esensial untuk pengembangan optimal di tahap awal kehidupan. (Field, 2019)

Selain itu, pentingnya sentuhan fisik dalam bentuk pijat dapat memberikan stimulus sensorik yang penting bagi bayi, membantu mereka mengenali batas tubuh dan merangsang pengembangan motorik serta persepsi sensorik. Oleh karena itu, pijat bayi bukan hanya sekadar rutinitas kecantikan, tetapi suatu bentuk interaksi yang esensial untuk pengembangan optimal di tahap awal kehidupan. (Field, 2019)

Manfaat pijat bayi sangat beragam dan mencakup aspek kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Pijat dapat meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengoptimalkan fungsi sistem pencernaan. Selain itu, kegiatan ini dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu pengaturan tidur, dan mengurangi stres baik pada bayi maupun orang tuanya. Baby massage juga melibatkan peningkatan kadar hormon oxytocin dan pengurangan hormon stres seperti kortisol. Ini menciptakan suasana yang kondusif untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada bayi. (Vicente et al., 2017)

7.2 Mekanisme dan Manfaat *Baby Massage*

7.2.1 Mekanisme *Baby Massage* terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Dampak positif *baby massage* mencakup perbaikan dalam berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan, membantu menciptakan fondasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berikut penjelasan beberapa ahli (Diego et al., 2005; Field, 2016; Field et al., 2014; Vicente et al., 2017) mengenai mekanisme mendukung dampak positif *baby massage* pada tingkat fisiologis dan emosional.

➤ **Stimulasi Sistem Saraf**

Proses: *Baby Massage* dengan sentuhan lembut merangsang sensor-sensor di kulit, mengirimkan sinyal ke sistem saraf. Hal ini menyebabkan pelepasan neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamine, yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan perkembangan kognitif.

Dampak: Integrasi fungsi otak yang optimal memainkan peran kunci dalam pengembangan kemampuan kognitif dan emosional bayi

➤ **Peningkatan Sirkulasi Darah**

Proses: Teknik pijat meningkatkan sirkulasi darah dengan merangsang pembuluh darah. Ini memastikan suplai oksigen dan nutrisi yang memadai ke seluruh tubuh bayi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel dan organ.

Dampak: Peningkatan aliran darah meningkatkan kapasitas tubuh untuk menyediakan nutrisi esensial, yang diperlukan untuk pertumbuhan sel yang sehat.

➤ **Fleksibilitas dan Kekuatan Otot**

Proses: Pijat membantu meningkatkan fleksibilitas otot melalui gerakan dan peregangan lembut. Hal ini mendukung perkembangan motorik dan membantu mencegah kekakuan otot yang dapat menghambat perkembangan normal.

Dampak: Otot yang fleksibel dan sehat memberikan dasar yang baik untuk pencapaian tonggak perkembangan motorik bayi.

➤ **Stimulasi Sistem Pencernaan**

Proses: Gerakan pijat pada perut bayi merangsang aktivitas sistem pencernaan, membantu mengurangi masalah pencernaan seperti kolik. Peningkatan fungsi pencernaan mendukung penyerapan nutrisi yang optimal.

Dampak: Sistem pencernaan yang sehat memastikan bahwa bayi dapat memanfaatkan nutrisi dengan efisien untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

➤ **Sekresi Hormon Oxytocin**

Proses: Pijat merangsang pelepasan hormon oxytocin, yang dikenal sebagai "hormon kasih sayang". Hormon ini memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orangtuanya.

Dampak: Kehadiran hormon oxytocin menciptakan lingkungan yang penuh kasih dan positif, mendukung perkembangan psikososial bayi, termasuk pembentukan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional.

7.2.3 Manfaat *Baby Massage*

Peran positif mekanisme sentuhan dengan gerakan baby massage akan memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak. Baby massage memiliki berbagai manfaat yang dapat membantu perkembangan dan kesehatan bayi. Menurut (Sutarmi et al., 2014, 2022), manfaat sentuhan cinta pada bayi antara lain:

1. Meningkatkan ikatan antara orang tua dan bayi.
2. Meredakan kolik, kembung, dan masalah pencernaan lainnya.
3. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kekebalan tubuh bayi.
4. Meningkatkan imunitas
5. Meningkatkan kualitas tidur bayi.
6. Merangsang perkembangan otot dan sistem saraf.
7. Mengurangi stres dan meningkatkan keadaan emosional bayi.

7.3 Keamanan dan Persiapan Sebelum Dilakukan *Baby Massage*

7.3.1 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Pijat Bayi

Saat memijat bayi, penting untuk memperhatikan faktor keamanan dan melakukan persiapan yang tepat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

1. Pastikan ruangan hangat, nyaman, dan bebas dari gangguan.
2. Gunakan minyak pijat yang aman dan cocok untuk bayi.

3. Pastikan kondisi kesehatan bayi baik dan tidak ada kelainan kulit atau kondisi medis yang membatasi pijatan.
4. Belajar dan memahami teknik pijat bayi dengan benar sebelum melakukannya
5. Selalu konsultasikan dengan profesional kesehatan atau ahli pijat bayi sebelum memulai praktik pijat pada bayi
6. Penting untuk memahami tahapan perkembangan dan anatomi tubuh bayi agar pijatan dapat dilakukan dengan baik dan aman.

Saat memijat bayi, penting untuk memperhatikan anatomi tubuh mereka agar pijatan menjadi efektif dan aman. Beberapa bagian tubuh bayi yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Kepala: Kepala bayi harus ditopang dengan lembut karena mereka belum memiliki kekuatan leher yang cukup untuk menopangnya sendiri.
- b. Tulang belakang: Tulang belakang bayi masih dalam tahap perkembangan, jadi hindari tekanan berlebihan pada tulang belakang mereka.
- c. Sendi: Sendi bayi masih lembut dan rentan, jadi hindari gerakanyang dapat menyebabkan ketegangan atau cedera pada sendi mereka.
- d. Perut: Saat memijat perut bayi, perhatikan tekanan yang lembut dan hindari tekanan yang berlebihan pada organ dalam mereka.
- e. Kulit: Kulit bayi sangat sensitif, jadi pastikan untuk menggunakan minyak pijat yang lembut dan tidak mengiritasi kulit mereka.

(McClure, 2012; Sutarmi et al., 2014; Sutarmi, 2023)

7.3.2 Persiapan Sebelum Melakukan Pijat Bayi

Sebelum melaksanakan pemijatan, hal yang perlu dipersiapkan yaitu perispan waktu dan tempat alat dan bahan, pelaksana, persiapan bayi yang akan diberikan massage. Berikut beberapa persiapan sebelum

memberikan pijat bayi diambil dari buku (McClure, 2012; Sutarmi et al., 2014; Sutarmi, 2023)

➤ **Persiapan Waktu, Tempat dan Lingkungan**

1. Menyediakan waktu yang cukup untuk pelaksanaan kegiatan
2. Ruangan yang nyaman, hangat, tidak ada lampu di atas kepala bayi yang mengganggu pandangan
3. Ruangan yang tenang dan tidak ada suara berisik yang mengganggu bonding
4. Ruangan atau tempat yang menarik sesuai dengan kebutuhan bayi
5. Bisa diputarkan lagu atau musik anak-anak

➤ **Persiapan Alat dan Bahan**

1. Alas yang rata, empuk dan lembut
2. Handuk atau lap dan baju ganti
3. Minyak untuk memijat yang terbuat dari buah dan tumbuhan (minyak biji bunga matahari)
4. Air hangat, waslap dan tisu
5. Alat permainan untuk bayi atau anak

➤ **Persiapan Pelaksana /Therapis /Orang Tua**

1. Oran tua / Tharapis yang telah dilatih
2. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan
3. Kuku harus pendek
4. Cincin, jam tangan atau barang yang berpotensi melukai tubuh bayi harus dilepas
5. Alat komunikasi sebaiknya di silent atau dimatikan
6. Pelaksana dalam kondisi sehat

➤ **Persiapan Bayi Yang Akan diberikan Pemijatan**

1. Bayi dalam keadaan sehat
2. Bayi dalam keadaan siap untuk dilakukan pijat bayi
3. Bayi dalam keadaan kenyang

4. Bayi tidak sedang dalam keadaan mengantuk
5. Bayi tidak sedang dalam kondisi demam

7.4 Teknik Dasar *Baby Massage*

Saat memijat bayi, terdapat beberapa teknik dasar yang dapat digunakan. Setiap teknik pijat harus dilakukan dengan lembut dan penuh perhatian terhadap reaksi bayi. Perhatikan bahasa tubuh bayi dan tanggapinya dengan sensitivitas terhadap keinginan dan kenyamanan mereka.

Berikut adalah penjelasan singkat tentang teknik-teknik tersebut (McClure, 2012; Sutarmi et al., 2014; Sutarmi, 2023):

1. Gerakan membelai (*stroking*):
Teknik ini melibatkan gerakan lembut seperti membelai dengan menggunakan telapak tangan atau ujung jari. Gerakan ini membantu meredakan ketegangan dan memberikan rasa nyaman pada bayi
2. Gerakan menggosok (*kneading*):
Gerakan ini melibatkan penggunaan jari-jari Anda untuk melakukan gerakan menggosok seperti memijat adonan roti. Teknik ini membantu merangsang sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot pada bayi.
3. Gerakan menekan (*pressing*):
Teknik ini melibatkan tekanan ringan dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari Anda pada area tertentu, seperti punggung atau perut bayi. Gerakan menekan ini membantu meredakan ketegangan dan merangsang sistem pencernaan bayi.
4. Gerakan menggelitik (*tapping*):
Gerakan ini melibatkan penggunaan ujung jari untuk melakukan ketukan ringan pada bagian tubuh bayi. Gerakan ini dapat memberikan sensasi stimulasi yang menyenangkan bagi bayi.
5. Gerakan menggoyang (*rocking*):
Teknik ini melibatkan lembut menggoyangkan bayi dengan tangan atau lengan Anda. Gerakan menggoyang ini dapat membantu menenangkan bayi dan merangsang sistem saraf mereka.

7.5 Gerakan *Baby Massage*

1. Kepala dan wajah:

Saat memijat kepala bayi, berikan pijatan lembut dengan menggunakan telapak tangan Anda. Anda dapat memijat lembut kulit kepala, dahi, pipi, dan dagu bayi dengan gerakan membelai atau pijatan kecil



2. Leher dan bahu:

Pada area leher dan bahu, gunakan gerakan membelai atau menggosok dengan lembut. Pijat area ini untuk meredakan ketegangan dan memberikan rasa nyaman pada bayi.



3. Lengan dan tangan:

Pijat lengan dan tangan bayi dengan gerakan membelai atau menggosok secara perlahan. Fokus pada otot dan persendian untuk merangsang perkembangan dan memberikan rasa nyaman.



4. Dada dan perut:

Saat memijat dada dan perut bayi, gunakan gerakan membelai atau gerakan menekan yang lembut. Hindari tekanan yang berlebihan dan perhatikan reaksi bayi. Pijatan ini dapat membantu meredakan kembung dan masalah pencernaan.



5. Punggung dan pinggul:

Pijat punggung dan pinggul bayi dengan gerakan membelai atau menggosok. Berikan pijatan lembut dari atas ke bawah untuk merangsang sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot.



6. Kaki dan kaki kecil:

Pijat kaki dan kaki kecil bayi dengan gerakan membelai, menggosok, atau menggelitik. Fokus pada telapak kaki, tumit, dan jari-jari kaki. Pijatan pada kaki juga dapat membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan koordinasi motorik.



Gerakan Massage Area Kepala Dan Wajah, (Sutarmi et al., 2014; Sutarmi, 2023; Sutarmi Sutarmi et al., 2018)

7.6 Penutup

Pijat bayi memiliki sejumlah manfaat konkret yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Stimulasi sistem saraf, peningkatan sirkulasi darah, keamanan emosional, dan respons imun yang ditingkatkan adalah aspek-aspek penting yang membentuk dasar kesehatan dan kesejahteraan bayi. Pijat tidak hanya memengaruhi tingkat fisik, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orangtuanya, menciptakan lingkungan yang positif untuk pertumbuhan psikososial yang sehat.

Praktik rutin pijat bayi dapat menjadi sarana interaksi yang bermakna antara orangtua dan bayi. Dengan memberikan panduan praktis, buku ini bertujuan untuk mendorong orangtua dan penjaga bayi untuk memasukkan

pijat ke dalam rutinitas harian mereka. Rutinitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menciptakan momen keintiman yang memperkaya hubungan antara bayi dan keluarganya.

Pijat bayi bukan hanya suatu keahlian, tetapi juga ungkapan cinta dan perhatian yang mendalam. Dalam pesan penutup, penting untuk mengingatkan pembaca bahwa setiap sentuhan lembut adalah investasi dalam kesehatan dan kesejahteraan masa depan bayi. Dengan memberikan pijat secara rutin, orangtua tidak hanya berkontribusi pada perkembangan fisik dan emosional anak, tetapi juga menciptakan kenangan yang indah dan kebersamaan yang berharga. Pesan motivasi untuk terus melanjutkan praktik pijat sebagai bagian integral dari perawatan bayi dapat menjadi dorongan yang kuat untuk pembaca dalam merangkul manfaat yang tak ternilai dari sentuhan sayang tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2005). Vagal activity, gastric motility, and weight gain in massaged preterm neonates. *Journal of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.02.023>
- Field, T. (2016). Moderate pressure massage therapy. In *Affective Touch and the Neurophysiology of CT Afferents*. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-6418-5_22
- Field, T. (2019). Social touch, CT touch and massage therapy: A narrative review. *Developmental Review*, 51(June 2018), 123–145. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.01.002>
- Field, T., T., F., & Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- McClure, V. (2012). *International Association of Infant Massage*. <http://www.iaim.org.uk/about-the-IAIM.htm>
- Sutarmi, Kusmini, W, M. N., Sutarmi, Kusmini, & W, M. N., Sutarmi, Kusmini, & W, M. N. (2014). *Mom Massage, Baby Massage and Spa*. IHCA.
- Sutarmi, S. (2023). *Buku Panduan Senam Bayi Stunting*.
- Sutarmi, S., Astuti, Y., Siswanto, S., Kunarti, E., & Susilowati, D. (2022). The Effectiveness of Healthy Massage on Growth and Development among Stunting Babies. *Malaysian Journal of Medicine and Health Science*, 18(SUPP3), 24–30. https://medic.upm.edu.my/jurnal_kami/malaysian_journal_of_medicine_and_health_sciences_mjmhs/mjmhs_vol18_supp_3_february_2022-65634

- Sutarmi Sutarmi, Suprihatin, K., & Nurul, M. (2018). Pediatric Massage Therapy. In Sylvi Nabila Ahza (Ed.), *Indonesian Holistic Care Association (IHCA)* (V, Issue 3). IHCA. <https://doi.org/10.1378/chest.09-1608>
- Vicente, S., Veríssimo, M., & Diniz, E. (2017). Infant massage improves attitudes toward childbearing, maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant Behavior and Development*, 49(August), 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.006>

BAB 8

PREGNANCY MASSAGE AND TREATMENT

Oleh Shella Dhika Rahmawati

8.1 Pendahuluan

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir. menyatakan bahwa adanya perubahan adaptasi ibu hamil pada fisiologis dan psikologis selama kehamilan normal, hampir semua sistem organ mengalami perubahan anatomis dan fungsional, diantaranya yaitu sistem reproduksi, payudara, sistem endokrin, perkemihan, pencernaan, musculoskeletal, kardiovaskular, integumen, dan perubahan metabolik. Bentuk perubahan psikologis ibu ialah perubahan mood, perasaan gembira bercampur khawatir, dan kecemasan menghadapi peran yang sebentar lagi akan dijalannya. (Yuliani, 2021).

Sakit pinggang pada ibu hamil wajar terjadi, biasanya sakit ini muncul di awal kehamilan. Kondisi ini tentu tidak nyaman dan membuat ibu hamil tidak dapat beraktivitas dengan leluasa. Ketahui bagaimana cara mengatasi sakit pinggang pada ibu hamil, agar proses kehamilan Anda tetap menyenangkan dan minim rasa sakit. Ada beberapa alasan mengapa ibu hamil merasakan sakit pinggang, seperti

kenaikan berat badan yang terjadi menyebabkan tulang belakang harus mendukung berat badan tersebut sehingga memberi tekanan tersendiri pada bagian panggul dan punggung. Transformasi ini tentu tidak mudah dan menyebabkan stres tersendiri bagi ibu hamil.

Nyeri punggung terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawahpun lebih melengkung (*lordosis*), serta otot-otot tulang belakang memendek. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.⁸ Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh selama hamil, yaitu dengan senam hamil dan prenatal massage.

Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan trimester III (TM III) yaitu usia hamil 28-42 minggu yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60% (Tyastuti, 2016). Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung akibat kehamilan sekitar 25% sampai 90%, diperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat

kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan 10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja.

Seiring kandungan yang makin membesar, banyak wanita yang mengeluhkan rasa sakit di bagian punggung bawah. Hal ini karena posisi panggul semakin maju guna menopang kandungan. Rasa nyeri juga bisa muncul di area perut, leher, punggung, dan bahu karena tekanan pada area tersebut. *Massage* atau pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. Pijat merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*.

Cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dapat dikurangi secara nonfarmakologi melalui terapi *massage*. Baik itu berupa *prenatal massage with love*, *endhorphin massage*, *efflulage massage* atau *massage tardisional* lainnya yang dilakukan oleh terapis yang telah bersertifikat atau teruji secara legal. Pemberian terapi *prenatal massage with love* ini merupakan pemijatan yang sudah dimodifikasi dari gerakan dasar *prenatal massage* lainnya, memberikan perawatan tubuh berupa pemijatan dengan gerakan berbentuk *love kecil*, *love besar*, *butterfly*, *birth*, *tap-tap* serta Gerakan lain yang dimulai dari peregangan daerah punggung, bokong dan kaki, lalu pemijatan dilakukan secara beraturan dari kaki, punggung dan tangan dengan penekanan pada titik khusus untuk mengurangi nyeri punggung dan mengaktifkan pengeluaran *endhorphin* melalui kombinasi Gerakan halus dan penekanan ringan pada daerah leher dan panggul ibu. Pemijatan ini diatur sehingga ibu dan terapis nyaman dengan proses pemijatan.

Keuntungan terapi *massage* ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah (2020) terhadap 32 ibu hamil dengan metode *praekpereimental* menunjukkan adanya pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil TM III, *Prenatal Massage* dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal

ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Prenatal Massage juga membuat ibu merasa senang dan tenang.

Mengenai pijat prenatal, para ahli menyebutkan bahwa pijat hendaknya dilakukan dengan gerakan dan tekanan yang lembut di area-area seperti kepala, bahu, punggung, panggul, bokong, tangan, dan kaki. Sebaliknya, hindari memijat area perut karena terkait langsung dengan kandungan dan organ reproduksi. Pemijatan pada area ini dikhawatirkan menyebabkan janin dalam kandungan Ibu terlahir prematur. Jadi, alih-alih memijat, cukup berikan usapan lembut pada area perut. Bukan hanya menenangkan Ibu, sentuhan ini juga bisa jadi cara mengomunikasikan kasih sayang Ibu pada si Kecil dalam kandungan.

Setelah memahami lebih dalam apa itu pijat prenatal dari pemaparan di atas, mari ketahui beberapa manfaat yang bisa Ibu dan calon buah hati dapatkan dengan menjadikan pijat prenatal sebagai salah satu ritual persiapan sebelum melahirkan:

- a. Meringankan ketegangan otot sehingga Ibu lebih rileks secara fisik dan psikologis.
- b. Memperbaiki kualitas tidur.
- c. Merangsang sistem kelenjar yang dapat mengatur dan menstabilkan hormon selama masa kehamilan.
- d. Meningkatkan mood.
- e. Meringankan tekanan pada leher, punggung, dan persendian tubuh.
- f. Detoksifikasi untuk menghilangkan racun dari dalam tubuh.
- g. Mencegah kram dan kembung.
- h. Mengurangi pelepasan hormon kortisol yang dapat mengganggu tumbuh kembang janin selama kehamilan.
- i. Menurunkan risiko kelahiran prematur.
- j. Membuat bayi terlahir sehat

Menurut *World Health Organization* (WHO) setiap Negara perlu mengangkat serta mengembangkan pengobatan traditional di masing-masing Negara. Saat ini, masyarakat dunia memiliki kecenderungan untuk kembali ke alam (back to nature) dalam hal menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya, dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional yang salah satunya adalah pijat.

8.2 *Pregnancy Massage dan Treatment*

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

Dalam pengembangan pelayanan kesehatan tradisional, maka terdapat tiga komponen yang harus dikembangkan, yakni product, practice, dan practitioners. Yang dimaksud pijat itu sendiri adalah teknik perawatan tubuh dengan cara mengusap, menekan, meremas/mencubit, menepuk dan menggetarkan menggunakan tangan yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan peredaran darah, melancarkan peredaran limfe (getah bening), mengoptimalkan dan menguatkan fungsi organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Massage atau pijatan saat ini banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi stress dan kecemasan. Teori stress Selye menjelaskan efektivitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari system saraf pusat. Back massage dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2000).

Prenatal massage pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil relaks dan tidur nyenyak. Prenatal massage umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar.

Pregnancy massage menunjukkan penurunan keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa prenatal massage with love menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung, begitu pula dengan kelompok senam hamil yang juga mampu membantu mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil TM III.

Manfaat dari *pregnancy massage* adalah antara lain :

1. Menurunkan hormone penyebab stress, ketegangan dan juga dapat memperbaiki mood pada ibu hamil
2. Meningkatkan kualitas tidur lebih baik dan juga meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil
3. Membantu mengeluarkan sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi
4. Membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram pada kaki, pusing kepala, oedema, dan pergelangan kaki bengkak.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan prenatal massage

1. Memilih waktu yang tepat

Sebaiknya dihindari untuk melakukan massage area punggung dan pinggang bawah pada usia kehamilan trimester pertama atau 3 bulan pertama. Pada saat memasuki usia kandungan trimester kedua sudah boleh untuk melakukan massage. Hal ini dikarenakan pada awal kehamilan trimester awal biasanya ibu hamil masih merasakan mual dan tidak nyaman pada perubahan bentuk tubuhnya. Pemilihan waktu yang tepat juga pada saat mood seorang ibu hamil sedang baik tanpa emosional yang tinggi dan juga rasa sensitif.

2. Memilih Tenaga Profesional

Apabila ingin melakukan massage pada ibu hamil, tentunya harus memilih seorang tenaga professional yang sudah ahli di dalam bidangnya. Tentunya, harus memilih tenaga professional, seperti terapis yang sudah lulus uji kompetensi nasional dalam bidang tenaga kesehatan. Ibu hamil harus menghindari diri dari tenaga pijat yang belum professional. Hal ini akan

membuat khawatir dan juga tidak relaks ketika sedang melakukan pijatan.

3. Tanpa wewangian

Jika ibu hamil sangat sensitive terhadap bau wewangian dengan bau yang sangat kuat. Sebaiknya jangan menggunakan minyak ataupun aroma terapi yang dapat membuat ibu hamil merasa mual. Peningkatan hormone estrogen ternyata sangat berdampak pada indera penciuman seorang ibu hamil sehingga penciumannya menjadi lebih peka. Ibu 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 terhalang. Selain itu, ibu hamil dapat menggunakan bantal untuk membantu posisi terbaring menyamping

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

a. *Gall bladder*

Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapezius, sedikit kebelakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan mensekresi prolactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.

b. *Kidney 1*

Titik ini disebut "*gushing spring*". Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki.

c. *Large intine 4*

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

d. *Spleen 6*

Disebut "*meeting point of the tree yin leg meridians*". Terletak 3 cun diatas pergelangan kaki posterior medial ke tibia (dibawah tibia). Dapat menyebabkan kontraksi rahim dan mempercepat persalinan.

e. *Spleen 10*

Disebut "*ocean of blood*". Terletak sekitar 2 inci diatas patella ditengah vastus medialis. Dapat menstimulasi perdarahan uterus dan keguguran.

f. *Liver 3*

Terletak diantara jari pertama dan jari kedua kaki. Dapat menyebabkan perdarahan uterus dan

keguguran. Juga dapat mempercepat kemajuan persalinan.

g. *Bladder 67*

Terletak disebelah luar pada jari kelingking kira-kira 0,1 cm di belakang kuku. Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit,

h. *Ovary reflex*

Terletak di bagian luar di tengah antara pergelangan kaki dan tumit dimana jaringan terasa kenyal. Dapat menstimulasi uterus.

DAFTAR PUSTAKA

- Situmorang RB, ST S, Keb M, et al. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena; 2021
- Delima M, Maidaliza M, Susanti N. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015*. J Kesehat Perintis. 2015;2(4):275145
- Fithriyah F, Haninggar RD, Dewi RS. *Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. J Kebidanan. 2020;10(1):36-43.
- Suryaningsih M. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Bangkalan*. Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan P-ISSN 2085-5931 e-ISSN 2623-2871. 2018;9(2):37-45.
- Fitriani L. *Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata*. J-KESMAS J Kesehat Masy. 2021;4(2):72-80

BAB 9

POSTPARTUM TRADISIONAL *TREATMENT*

Oleh Rina Afrina

9.1 Pendahuluan

Penggunaan terapi tradisional dan komplementer tidak hanya sedang populer di masyarakat Indonesia namun juga sedang diminati oleh beberapa negara (Frass et al, 2012). *World Health of Organization* (WHO) menjelaskan bahwa Terapi pengobatan tradisional dan komplementer atau dikenal dengan *Traditional, complementary and alternative medicine* (TCAM) merupakan perpaduan integrasi dari konsep tradisional pengobatan dan pengobatan alternatif (komplementer) (WHO, 2019). Pengobatan tradisional mengacu pada kesehatan dengan berbasis pengetahuan dan praktik kebudayaan yang berkembang di masyarakat dan digunakan untuk memelihara kesehatan baik secara fisik dan mental (WHO, 2019).

Di Indonesia sendiri, terapi tradisional (alternatif) dan komplementer sudah diterapkan sejak turun temurun dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat (Permenkes RI, 2018). Hasil dari Survei Keluarga dan Kehidupan Indonesia tahun 2015 bahwa terapi tradisional atau obat tradisional digunakan oleh 32,9% praktisi tradisional, dengan jumlah terbanyak di pulau Sumatera dan Jawa (Pengpid & Peltzer, 2018). Peningkatan jumlah masyarakat yang

melakukan terapi tradisional dan komplementer disebabkan karena kemudahan dalam mendapatkan informasi tentang terapi alternatif maupun komplementer, banyaknya alternatif pilihan terapi yang dapat disesuaikan dengan kondisi keuangan pasien, efek samping yang ditimbulkan sangat rendah dibandingkan dengan menggunakan terapi konvensional, dan masih kurangnya kepuasan masyarakat terhadap terapi konvensional dalam mengurangi keluhan atau penyakit yang diderita (Hidayah & Nisak, 2018). Pendekatan pengobatan dengan cara memasukkan praktik penyembuhan tradisional ke dalam praktik pengobatan kedokteran konvensional disebut dengan terapi integratif (Hidayah & Nisak, 2018). Pelayanan kesehatan tradisional komplementer diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 15 Tahun 2018 yang menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan tradisional komplementer bertujuan untuk memberikan pelayanan yang aman, bermutu, dan efektif (Permenkes RI, 2018). Selain itu, pelayanan yang diberikan juga dilakukan monitoring oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan lintas sektor yang terkait (Permenkes RI, 2018).

Perawat dapat melakukan terapi tradisional dan komplementer secara langsung kepada pasien dengan konsep pengetahuan dan pengalaman berdasarkan *evidence based nursing* dengan pendekatan secara holistik (Hidayah & Nisak, 2018). Dalam Permenkes RI Nomor 15 Tahun 2018 dijelaskan juga bahwa tenaga kesehatan tradisional adalah setiap orang yang mengabdikan dirinya dalam bidang kesehatan tradisional dan mempunyai pengetahuan serta ketrampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan tradisional dalam jenis tertentu untuk kewenangan dalam melakukan upaya kesehatan tradisional (Permenkes RI, 2018).

9.2 Konsep Pelayanan Kesehatan Tradisional dan Komplementer

Terapi alternatif dan komplementer termasuk kedalam terapi modalitas. Terapi alternatif adalah terapi modalitas yang diberikan sebagai pengganti dari pengobatan kedokteran yang telah umum digunakan atau disebut dengan terapi konvensional (Santyasa, 2005). Terapi komplementer merupakan terapi modalitas yang sifatnya sebagai pelengkap untuk terapi konvensional sehingga hasil pengobatan akan lebih maksimal (Hidayah & Nisak, 2018). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109/Menkes/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Instansi kesehatan dibedakan menjadi intervensi tubuh dan pikiran (*Mind and Body Interventions*), sistem pelayanan pengobatan alternatif (*Alternative System of Medical Practice*), cara penyembuhan manual (*Manual healing methods*), pengobatan farmakologi dan biologi, diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan, dan cara lain dalam diagnosa serta pengobatan (Kementerian Kesehatan RI, 2007).

Intervensi tubuh dan pikiran berupa tehnik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang berguna untuk fisik dan fungsi tubuh. Beberapa tehnik yang termasuk intervensi tubuh dan pikiran adalah *imagery*, yoga, terapi musik, berdoa, *journaling*, *biofeedback*, *tai chi*, dan *hypnoterapy* (Kementerian Kesehatan RI, 2007). Sistem pelayanan pengobatan alternatif berupa sistem dengan pendekatan pelayanan biomedis seperti akupunktur, akupresur, aromaterapi, *homeopathy*, *naturopathy*, dan *ayurveda* (Kementerian Kesehatan RI, 2007). Tehnik yang termasuk cara penyembuhan manual didasari oleh manipulasi dan pergerakan tubuh, seperti *chiropractice*, *healing*, *touch*, *tuina*, *shiatsu*, *osteopati*, dan pijat urut (Kementerian Kesehatan RI, 2007). Pengobatan farmakologi dan biologi menggunakan produk jamu, herbal, dan guruh. Sedangkan, diet dan nutrisi dalam mencegah serta mengobati dapat melakukan diet makronutrien dan mikronutrien. Untuk mendiagnosa dan

pengobatan dapat menggunakan terapi ozon, hiperbarik, serta terapi energi (Kementerian Kesehatan RI, 2007).

Menurut Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI, 2018) Nomor 15 Tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer bahwa perawat dapat melakukan pelayanan kesehatan tradisional komplementer dengan menggunakan ketrampilan, ramuan, atau kombinasi dari keduanya (Permenkes RI, 2018). Pelayanan kesehatan tradisional komplementer menggunakan ketrampilan dapat menggunakan teknik manual, teknik energi, dan terapi olah pikir. Teknik manual berupa teknik perawatan/pengobatan yang berdasarkan manipulasi dan gerakan dari satu atau beberapa bagian tubuh (Permenkes RI, 2018). Sedangkan, teknik energi berupa pemberian pengobatan menggunakan medan energi baik dari luar maupun energi dari dalam tubuh sendiri. Teknik olah pikir berupa memanfaatkan kemampuan pikiran untuk memperbaiki fungsi tubuh (Permenkes RI, 2018). Pelayanan kesehatan tradisional komplementer dengan teknik ramuan berupa penggunaan obat tradisional (Permenkes RI, 2018). Menurut Argaheni *et al* (2022) dalam Lubis *dkk* (2023) bahwa jenis pelayanan tambahan pada terapi komplementer berupa tindakan invasif dan non invasif (Lubis *dkk*, 2023). Tindakan invasif berupa tindakan akupunktur dan bekam basah yang menggunakan jarum dalam pengobatannya, sedangkan tindakan non invasif berupa terapi energi seperti reiki, chikung, tai chi, prana, terapi suara, terapi biologis seperti herbal, terapi aroma, terapi nutrisi, *food combining*, terapi jus, terapi urine, hidroterapi colon, dan terapi sentuhan modalitas seperti akupressure, pijat bayi, refleksi, dan *rolfing* (Lubis *dkk*, 2023).

9.3 Pelayanan Kesehatan Tradisional dan Komplementer Pada Tahap Postpartum

Postapartum merupakan suatu periode yang ditentukan sejak ibu melahirkan bayi hingga organ reproduksi kembali normal seperti sebelum hamil (Samutri dkk, 2022). Periode postpartum berlangsung selama enam minggu atau empat puluh dua hari (Mentasari dan Sugandini, 2020). Menurut (Sarwono, 2006) bahwa tahap postpartum merupakan periode kritis bagi ibu, alasan ini dikarenakan perubahan yang terjadi tidak hanya pada fisik ibu, seperti perubahan pada involusi uteri, laktasi/pengeluaran Air Susu Ibu (ASI), dan perubahan psikis ibu (Sarwono, 2006). Pada tahap postpartum, perawat memberikan asuhan keperawatan, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu serta bayi baik fisik maupun psikologis, melakukan skrining, deteksi, dan rujukan jika terjadi komplikasi, serta sebagai edukator dalam perawatan kesehatan diri ibu dan perawatan bayi. Perawat juga bertugas untuk mempercepat proses pemulihan dan mencegah komplikasi postpartum (Saifuddin, 2009).

Pada periode masa nifas, ibu memerlukan perawatan dan pengawasan yang dilakukan selama ibu tinggal di rumah sakit maupun setelah keluar dari rumah sakit (Girsang dkk, 2023). Seorang ibu postpartum biasanya berada dalam tahap kelelahan atau kelemahan setelah melahirkan, apalagi jika proses persalinan dengan riwayat partus lama disertai dengan penyulit (Girsang dkk, 2023). Selain terapi konvensional, terapi tradisional dan komplementer juga dapat dilakukan untuk menghilangkan keluhan pada ibu postpartum (Sukmawati dkk, 2023).

Intervensi keperawatan yang diberikan dalam asuhan keperawatan ibu postpartum adalah terapi tradisional dan komplementer (Lubis dkk, 2023). Konsep pelayanan kesehatan periode postpartum dapat berupa mengatasi gangguan kesehatan individu baik fisik, mental, spiritual, sosial, dan budaya (Permenkes RI, 2018). Pelayanan diberikan secara menyeluruh (holistik) dan alamiah agar terjadi keseimbangan

antara kemampuan adaptasi dengan penyebab gangguan kesehatan (Permenkes RI, 2018).

9.3.1 Pelayanan Kesehatan Tradisional Postpartum

1. Ramuan Herbal Untuk Luka Perineum

Obat Tradisional merupakan bahan atau ramuan yang berasal dari bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (*galenik*), atau terbuat dari campuran bahan tersebut dimana ramuan ini telah digunakan secara turun temurun dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. (BPOM RI, 2005). Menurut Siswanto (2016) dalam Susanti *dkk* (2023) bahwa jamu berasal dari tumbuhan obat, yaitu jenis tumbuhan baik sebagian atau seluruh bagian tumbuhan, atau sel dari tumbuhan yang digunakan sebagai obat, bahan, atau ramuan obat-obatan (Susanti *dkk*, 2023).

Menurut Sulaksana dan Jayakusuma (2016) dalam Susanti *dkk* (2023) bahwa tanaman obat merupakan jenis tumbuhan obat yang berkhasiat untuk menghilangkan atau menyembuhkan penyakit serta keluhan rasa dari bagian atau organ tubuh manusia (Susanti *dkk*, 2023). Jamu tidak memerlukan pembuktian ilmiah atau uji klinis namun jamu cukup hingga pada tahap bukti empiris, yaitu teruji coba dari turun temurun, bisa berasal dari puluhan hingga ratusan tahun untuk membuktikan manfaat dan keamanan dari jamu (Ginting *dkk*, 2022).



Gambar 9.1 Jamu
(Sumber : Purwanto, 2016)

Efek samping jamu relatif lebih kecil dibandingkan dengan obat medis (Harmanto & Subroto, 2007). Jamu dapat dimanfaatkan untuk pengobatan luar dengan cara dioles, digosok, direndam, atau ditempel. Sedangkan, pengobatan dalam dengan cara diminum (Harmanto & Subroto, 2007). Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu postpartum adalah adanya laserasi atau ruptur perineum. Laserasi perineum adalah luka yang disebabkan karena robekan persalinan pada daerah muskular yang ditutupi oleh kulit antara intaraintroitus vagina dan anus (Reeder & Sharon, 2014). Komplikasi yang terjadi dari laserasi atau ruptur adalah adanya keterlambatan dalam proses penyembuhan luka maupun infeksi (Reeder & Sharon, 2014). Tidak hanya itu, luka perineum meningkatkan masalah keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berupa nyeri dan mengakibatkan ibu takut untuk bergerak (Kumalasari, 2015).

Perawatan Tradisional ibu postpartum dapat dibagi menjadi dua, yaitu perawatan dalam dengan meminum jamu setelah bersalin dan perawatan luar seperti melakukan mandi rempah, pilis, dan kompres dengan herbal (Girsang dkk, 2023). Perawatan dalam dengan meminum jamu untuk penyembuhan luka perineum dapat dilakukan dengan mengkonsumsi jamu kunyit asam (Andanawarih & Ulya, 2021). Kunyit mempunyai manfaat antioksidan dan antiinflamasi (anti infeksi) (Andanawarih & Ulya, 2021). Jamu kunyit asam banyak dimanfaatkan

untuk penyembuhan luka perineum di tahap postpartum (Ulya dkk, 2021). Selain itu, Curcumin mengandung antioksidan dalam menetralkan radikal bebas dan meningkatkan aktifitas enzim antioksidan tubuh sehingga granulasi dan kolagen pada luka perineum lebih meningkat (Ulya dkk, 2021).



Gambar 9.2 Jamu Kunyit Asam
(Sumber : (Andanawarih & Ulya, 2021).

Selain penggunaan kunyit, luka perineum dapat disembuhkan dengan Daun Binahong (*Anredera Cordifolia* (Tenore) Steen) (Susetya, 2010). Prayudi (2009) dalam Yuliana (2022) menjelaskan bahwa seluruh bagian tanaman binahong dapat digunakan mulai dari akar, umbi, batang, daun, dan bunga (Yuliana, 2022). Daun binahong yang mengandung *flavanoid*, *alkaloid*, *terpenoid*, dan *saponin*. Keempat senyawa ini mempunyai fungsi sebagai antibiotik dan senyawa hipoglikemik serta mengandung nitrogen sehingga dapat membantu penyembuhan luka dengan membentuk granulasi lebih banyak (Yuliana, 2022). Beberapa hasil penelitian didapatkan bahwa daun binahong dapat dikonsumsi atau dilakukan pengompresan dengan rata-rata penggunaan daun selama 6-7 hari setelah postpartum (Susanti dkk, 2023).



Gambar 9.3 Daun Binahong
(Sumber : (Yuliana, 2022).

Bahan herbal lainnya yang dapat menyembuhkan luka perineum adalah jahe merah. Jahe merah salah satu dari tiga jenis jahe yaitu haje gajah dan jahe emprit, dimana jahe merah merupakan jenis jahe yang banyak mengandung minyak atsiri (Simarmata dkk, 2022). Jahe merah dapat mencegah biosintesis leukotrin prostaglandin sehingga mencegah terjadinya inflamasi saat ada luka (Simarmata dkk, 2022). Hasil riset Mulyani (2010) bahwa jahe mempunyai efek menghambat pertumbuhan bakteri yang didapat pada kandungan minyak atsiri pada jahe (Mulyani, 2010). Konsumsi jahe merah dapat dilakukan kepada ibu postpartum dengan batas maksimal per hari adalah 2 gram (Simarmata dkk, 2022).



Gambar 9.4 Jahe Merah

(Sumber: Katadata.co.id, 2021)

Aloe vera atau dikenal oleh masyarakat kita dengan nama Lidah Buaya. Lidah buaya dipercaya dapat mempercepat luka pada jalan lahir karena mengandung *glikoprotein* yang dapat mencegah inflamasi pada luka (Pratiwi dkk, 2020). Lidah buaya juga dapat merangsang pertumbuhan kulit baru karena mengandung polisakarida. Pemakaian lidah buaya dapat digunakan untuk pemakaian luar dan dalam (Pratiwi dkk, 2020).



Gambar 9.5 Lidah Buaya (*Aloe Vera*)

(Sumber: Dinas Kesehatan Madiun, 2024)

Kayu manis atau *Cinnamon* merupakan jenis herbal yang dapat dipakai untuk penyembuhan luka perineum setelah melahirkan (Pratiwi dkk, 2020). Kandungan *Cinnamon* berupa antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba sehingga membuat kayu manis dapat dioleskan pada luka perineum ibu postpartum. Selain itu, kayu manis juga mengandung analgesik sehingga dapat mengurangi nyeri pada luka jalan lahir (Pratiwi dkk, 2020).



Gambar 9.6 Lidah Buaya (*Aloe Vera*)
(Sumber: Dinas Kesehatan Madiun, 2024)

2. Ramuan Herbal Untuk Produksi ASI

Menyusui merupakan proses keberlanjutan dalam proses kehamilan dan persalinan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan komponen penting dalam *breastfeeding*. Beberapa faktor penyebab kegagalan dalam menyusui adalah kurangnya produksi ASI, masalah pada puting, ibu menyusui yang bekerja atau minimnya pengetahuan ibu terkait menyusui dan manfaat ASI Eksklusif (Rosa, 2023). Salah satu herbal untuk meningkatkan produksi ASI adalah Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) (Sormin & Nuhan, 2018). Daun kelor mengandung protein, Fe, Vitamin A dan C, beta karoten, dan Fitosterol (Luthfiyah, 2012). Kandungan Fitosterol dalam daun kelor akan membuat ASI lebih banyak dan lancar (Septadina et al., 2018).



Gambar 9.7 Daun Kelor
(Sumber: Daun Kelor.org)

Herbal yang kedua untuk meningkatkan produksi ASI adalah daun katuk. Daun katuk (*Sauropus Androgynus*) merupakan tanaman herbal yang sering dikonsumsi oleh ibu postpartum selama periode menyusui (Maesarah dkk, 2023). Kandungan zat *Galaktagog* pada daun katuk dipercaya dapat merangsang payudara untuk memproduksi ASI (Maesarah dkk, 2023).



Gambar 9.8 Daun Katuk
(Sumber: Pasarsegar.co.id)

Herbal yang ketiga adalah Jantung Pisang atau *Musa Paradisiaca L* (Ani dkk, 2023). Jantung pisang mengandung polifenol dan steroid yang dapat menstimulus hormon prolaktin dan oksitosin sehingga memproduksi ASI lebih banyak dan memperlancar keluarnya ASI (Ani dkk, 2023). Kandungan lain pada jantung pisang adalah adanya laktogagum yang juga berperan sebagai *prolactin releasing hormon* (PRH) yang dapat merangsang sekresi ASI (Ani dkk, 2023). Selain jantung pisang, herbal keempat yang dipercaya dapat meningkatkan ASI adalah *Carica papaya* atau dikenal

dengan buah pepaya (Umami dkk, 2023). Buah pepaya banyak mengandung senyawa *laktogagum*, *alkaloid*, *flavanoid*, *saponin*, *tannin*, *quinon*, dan *steroid* yang dapat memproduksi dan memperlancar ASI (Umami dkk, 2023). Konsumsi buah pepaya muda dapat diolah dengan cara direbus, dikukus, ditumis atau dimakan secara mentah sebagai campuran urap (Kurniati dkk, 2018).

3. **Ramuan Herbal Untuk Pembengkakan ASI** **(Engorgement Breastfeeding)**

Engorgement Breastfeeding merupakan permasalahan yang sering terjadi pada ibu pasca melahirkan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Menurut Zuhana (2017) dalam Afrina dkk (2023) penyebab masalah ini dikarenakan adanya penyempitan *duktus lactiferus* (kelenjar susu) akibat pengosongan ASI yang tidak sempurna saat menyusui (Afrina, 2024). Atau faktor lain seperti anomali pada *nipple* juga dapat mengakibatkan aliran darah vena dan limfe sehingga menimbulkan pembengkakan pada payudara (Afrina, 2024). Salah satu herbal yang dapat digunakan adalah Daun kubis (*Brassica Oleracea Var.Capita*) atau dikenal dengan kol (Arora et al, 2008).



Gambar 9.9 Daun Katuk
(Sumber: Pixabay.com)

Kompres dingin dengan menggunakan daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara dan terbukti lebih efektif serta ekonomis (Arora et al., 2009). Menurut Dalimartha (2005) dalam Damayanti *et al* (2020) bahwa daun kubis mengandung *asam amino glutamine* yang dapat mengurangi peradangan termasuk pembengkakan payudara (Damayanti et al., 2020). Selain zat tersebut, daun kubis juga mengandung sulfur dimana zat tersebut bersifat antibiotik yang dapat mengurangi inflamasi sehingga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah (Damayanti et al., 2020). Herbal kedua untuk mengurangi pembengkakan payudara adalah daun mangkokan (*Nothopanax Scutellarium Merr*) yang tua (Putra, 2015). Adanya kalsium-oksalat, peroksidase, amygdalin, fosfor, besi, lemak, protein, dan Vitamin A, B1, dan C (Putra, 2015). Selain itu, Daun mangkokan juga mengandung saponin, triterpenoid, dan flavanoid yang berfungsi sebagai anti inflamasi (Hyun et al, 2004).

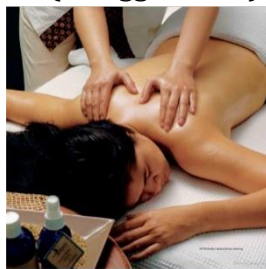


Gambar 9.10 Daun Mangkokan
(Sumber: (Putra, 2015))

9.3.2 Pelayanan Kesehatan Komplementer Tradisional Postpartum

1. Massage atau Pijat

Massage merupakan metode penyembuhan dengan tehnik tradisional, dengan cara memberikan tekanan, gerakan, atau getaran pada area tubuh secara terstruktur atau tidak, menetap, atau berpindah tempat baik secara manual atau menggunakan alat bantu seperti alat mekanis (Sari dkk, 2022). Pijat atau massage dilakukan oleh seseorang terapis yang sudah ahli dan memahami anatomie tubuh manusia (Jumarani, 2013). Efek pijat akan memberikan ketenangan bagi individu serta merangsang efisiensi sistem-sistem tubuh, seperti memperbaiki peredaran darah dan limfe serta mengendurkan otot-otot yang kaku (Jumarani, 2013). Pelayanan kesehatan pijat pada ibu postpartum bertujuan mengembalikan kebugaran dan kesehatan tubuh ibu setelah periode kehamilan dan melahirkan (Sari dkk, 2022). Selain itu, pijat dapat mengurangi gejala-gejala seperti sakit kepala, ketegangan, stress, ataupun insomnia yang terjadi pada ibu (Jumarani, 2013). Menurut Jumarani (2013) bahwa tehnik dasar pijat terbagi menjadi lima tehnik, yaitu ; *effleurage* (mengusap), *petrissage* (memijat/meremas), *tapotage* atau menepuk-nepuk/memukul), *friction* (memutar/menggosok) dan *vibration* (menggetarkan)



Gambar 9.11 Massage atau Pijat

(Sumber gambar kiri-kanan: (Jumarani, 2013) & (ai-care.id)

2. Akupuntur

Akupuntur adalah metode penyembuhan yang menggunakan jarum untuk merangsang titik-titik tertentu dalam tubuh (Saras, 2023). Akupuntur bermanfaat untuk memulihkan kebugaran dan kesehatan ibu pasca melahirkan serta mengurangi komplikasi nifas seperti *Diastesis Rectus Abdominis* (Liu et al., 2021). Namun, akupuntur memiliki efek nyeri setelah tindakan, memar pada area bekas tusukan, atau komplikasi cedera organ dalam saat tusukan jarum terlalu dalam (Sari dkk, 2022).

3. Akupresur

Akupresur merupakan suatu teknik dengan melakukan tekanan dengan jari yang memberikan stimulasi sensori stomatik melalui jalur aferen sehingga bio-energi (Qi) dapat mengalir dalam satu aliran meridian (Liliana & Wahyuningsih, 2020). Rangsangan tersebut dapat memberikan fungsi kerja organ target (Ramadani, 2019). Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan merangsang *let down reflex* melalui akupresure (Ramadani et al., 2019). *Let down reflex* merupakan reflek ejeksi ASI dari alveolus dan *ductus lactiferus* karena pengaruh hormon oksitosin (Ramadani et al., 2019).



Gambar 9.12 *Rolling Massage*
(Sumber: Purnamasari, KD, 2020)

4. Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni yang bertujuan untuk menjaga dan memulihkan kesehatan, membangkitkan semangat, memberikan kesegaran serta menenangkan jiwa dan raga (Hutasoit, 2002). Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang berarti bau wangi atau keharuman (Hutasoit, 2002). Minyak esensial yang digunakan berasal dari cairan hasil suling dari beberapa jenis bunga, akar, pohon, biji, getah, daun, dan rempah-rempah yang memiliki khasiat atau manfaat pengobatan (Hutasoit, 2002).

Pemberian aromaterapi pada ibu postpartum mempunyai manfaat untuk mengurangi efek kelelahan fisik akibat proses persalinan dan mencegah terjadinya depresi postpartum (Anggraeni dkk, 2024). Beberapa minyak esensial yang dapat dipergunakan untuk aromaterapi seperti minyak mawar, minyak melati, minyak cempaka, minyak sedap malam, minyak kenangan, dan minyak *gardenia jasmin* (Julianto, 2016). Pitman (2004) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender, *basil*, *marjoram*, *petitgrain*, *bergamot*, *neroli*, dan *geranium* dapat dipergunakan untuk mereduksi stress dan menyeimbangkan psikologis serta fungsi saraf dan endokrin (Pitman, 2004). Aromaterapi dapat menggunakan metode berendam, pijatan, dan penghirupan (Charlish, 2005).



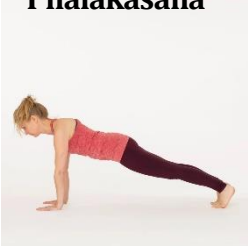
Gambar 9.13 Aromaterapi

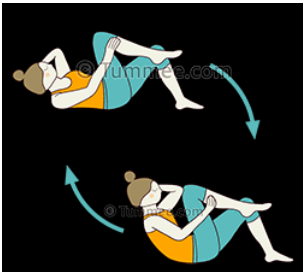
Sumber: Aromaweb.com

5. Yoga Setelah Melahirkan

Kehamilan dan persalinan akan menyebabkan otot di sekitar abdomen dan otot dasar panggul ibu menjadi lemah (Sari dkk, 2022). Latihan yoga akan membantu proses pemulihan organ-organ reproduksi. Selain itu, yoga akan mengurangi ketegangan, kecemasan, dan ketidaknyamanan fisik serta psikologis (Puspitasari, 2022) (Puspita dkk, 2022). Yoga dilakukan dengan sistem gerak yang halus dan tidak menghentak (Puspita dkk, 2022). Gerakan yoga kombinasi dari peregangan otot atau postur (asana), tehnik pernapasan terkontrol (pranayama), dan relaksasi (Puspita dkk, 2022).

Tehnik relaksasi akan mereduksi pikiran, mengurangi kelelahan, dan membantu produksi ASI secara maksimal (Puspita dkk, 2022). Latihan yoga dapat dilakukan 6 jam paska ibu melahirkan dimana ibu postpartum tanpa ada penyulit atau komplikasi persalinan (Puspita dkk, 2022). Menurut Misshingham (2008) dalam Sari dkk (2022) bahwa ada 10 gerakan yang dapat dilakukan dalam memperbaiki otot-otot abdomen dan dasar panggul. Misshingham (2008) juga menambahkan bahwa kesepuluh gerakan ini hanya diperbolehkan pada 6 minggu paska persalinan (Sari dkk, 2022). Gerakan yoga untuk ibu paska persalinan ditunjukkan pada tabel 11.1 di bawah ini:

Jenis Gerakan	Tujuan
Adho Mukha Svanasana  Sumber: Ekheartiyoga.com	Gerakan ini membuat sistem saraf menjadi lebih rileks dan fleksibel. Gerakan ini juga melatih kekuatan otot lengan ibu (Widiyono dkk, 2022).
Phalakasana  Sumber: Ekheartiyoga.com	Gerakan ini disebut dengan gerakan "<i>Plank</i>" yang mirip dengan gerakan <i>push up</i> tanpa perlu mendorong tubuh ke bawah. Tujuan gerakan ini untuk menguatkan <i>Chaturanga</i> atau otot perut (Widiyono dkk, 2022)
Garudasana  Sumber: Ekheartiyoga.com	Gerakan yoga ini bertujuan untuk melatih keseimbangan dengan meregangkan otot rhomboid yang terletak di punggung atas (Fuadi dkk, 2023). Selain itu, Gerakan Garudasana melatih otot-otot pinggul agar stabil, lentur, dan berkoordinasi dengan otot-otot siku (Jadoun et al., 2020).

Paripurna Navasana  Sumber: Ekheartyyoga.com	Gerakan ini dilakukan dengan menjadikan tulang ekor sebagai tumpuan (Rahmayanti, 2023). Gerakan ini bertujuan untuk memperkuat otot bagian depan pinggul, paha, dan otot perut (Fuadi dkk, 2023).
Jathara parivartanasana  Sumber: Yogabasics.com	Gerakan ini memperkuat otot-otot dan saraf tulang belakang serta panggul. Gerakan ini sebagai pijatan bagi organ-organ dalam agar kerja sistem pencernaan lebih efektif (Widdowson, 2004).
Phalakasana I  Sumber: Tumme.com	Gerakan ini bertujuan untuk mobilitas pinggul meningkat, mengendurkan otot-otot pinggul, dan mengurangi nyeri pada bagian punggung (Fuadi dkk, 2023).

Setu Bandha Sarvangasana  Sumber: Yogajournal.com	Gerakan ini disebut dengan pose jembatan. Gerakan ini sebagai penguat tubuh bagian belakang, kaki, bokong, pinggul, dan paha (Fuadi dkk, 2023)
Supta Gomukhasana  Sumber: Yogapilatesibiza.com	Gerakan ini dapat melenturkan sendi pinggul dan lutut, termasuk otot gluteus maximus dan punggung bawah
Supta Parivrtta Garudasana  Sumber: Tummee.com	Gerakan seperti Gardasana dengan posisi tiduran dan melakukan putaran pada tulang belakang. Manfaat gerakan ini adalah melepaskan ketegangan pada tulang belakang, punggung bawah, leher, serta otot oblique dan gluteal.

Matsyasana



Sumber: Gonaturals.com

Pose seperti ikan ini bermanfaat untuk meregangkan, memperkuat, dan fleksibilitas tubuh bagian atas, dada, tenggorokan, dan perut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R. (2024). *Aplikasi Breast Care Terhadap Ketidaknyamanan Pasca Partum Ibu Dengan Bendungan ASI*. 2(1).
- Andanawarih & Ulya. (2021). *Monograf Khasiat Jamu Kunyit Asam bagi Ibu Nifas*. NEM.
- Anggraeni dkk. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ani dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. Get Press Indonesia.
- Arora et al. (2008). A comparison of cabbage leaves vs . hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. *Indian J Community Med*, 33(3), 160.
- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V. (2009). Cabbage leaves vs hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. *The Nursing Journal of India*, 100(3), 52–54. <https://doi.org/10.48029/nji.2009.c302>
- BPOM RI. (2005). Peraturan Kepala BPOM RI No HK.00.05.41.1384 tentang Kriteria Dan Tata Laksana Pendaftaran Obat Tradisional, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan*, 1–16.
- Charlish, A. (2005). *Meningkatkan kesuburan untuk kehamilan alami memperbesar peluang anda untuk hamil dengan terapi, sistem diet, dan latihan-latihan fisik sederhana*. Erlangga.
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 54–66. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.02.1>

- Frass et al. (2012). Use and acceptance of complementary and alternative medicine among the general population and medical personnel: a systematic review. *Ochsner J*, 12, 45–56.
- Fuadi dkk. (2023). *Desain dan Program Terapi Latihan*. PT.Scifintech Andrew Wijaya.
- Ginting dkk. (2022). *Buku Ajar Obat Tradisional*. Guepedia.
- Girsang dkk. (2023). *Evidence Based Practice Periode Nifas*. Deepublish.
- Harmanto & Subroto. (2007). *Pilih Jamu Dan Herbal Tanpa Efek Samping*. Elex Media Komputindo.
- Hidayah, N., & Nisak, R. (2018). Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Based Practice). In *Samudera Biru* (Vol. 10, Issue 1). <http://www.samudrabiru.co.id/>
- Hutasoit, A. S. (2002). *Panduan praktis aromatherapy untuk pemula*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hyun et al. (2004). Anti-inflammatory Plant Flavonoid and Cellular Mechanism. *Pharmacol Sci*, hal 241.
- Jadoun, S., Bodh, B., & Yadav, S. (2020). An Anatomical Exploration of “Garudasana” . *Intern J of Trend in Sci Res and Develop*, 4(6), 623–626. <https://www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd33465.pdf>
- Julianto, T. S. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Deepublish.
- Jumarani, L. (2013). *The Essence Of Indonesian SPA*. Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). *PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer - Alternatif.pdf* (p. 29). <http://www.lafai.org/lafai-35/files/regulasi/permen/PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer - Alternatif.pdf>
- Kumalasari. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium Dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan Kontrasepsi*. Salemba Medika.

- Kurniati dkk. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Yogasmara, Erryga, VII*(2), 1–8.
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pku Muhamadiyah Bantul. *Coping: Community of Publishing in Nursing, 8*(4), 416. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p10>
- Liu, Y., Zhu, Y., Jiang, L., Lu, C., Xiao, L., Chen, J., Wang, T., Deng, L., Zhang, H., Shi, Y., Zheng, T., Feng, M., Ye, T., & Wang, J. (2021). Efficacy of Acupuncture in Post-partum With Diastasis Recti Abdominis: A Randomized Controlled Clinical Trial Study Protocol. *Frontiers in Public Health, 9*(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.722572>
- Lubis dkk. (2023). Pelayanan Komplementer Kebidanan. In *Kaizen Media Publishing*. Kaizen Media Publishing.
- Luthfiyah, F. (2012). Potensi gizi daun kelor (moringa oleifera) Nusa Tenggara Barat. *Media Bina Ilmiah, Volume 6*, 42–50.
- Maesarah dkk. (2023). *Pemberian ASI dan Peran Daun Katuk Dalam Upaya Mitigasi Stunting*. CV Cahaya Arsh Publisher & Printing.
- Mulyani, S. (2010). Komponen dan anti-bakteri dari fraksi kristal minyak Zingiber zerumbet. *Majalah Farmasi Indonesia, 21*(3), 178–184.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Utilization of traditional and complementary medicine in Indonesia: Results of a national survey in 2014–15. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 33*(October), 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.006>
- Permenkes RI. (2018). Permenkes Nomor 15 Tahun 2018 Tentang penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. *Kemenkes, 10*(2), 1–15.
- Pitman, V. P. (2004). *Aromatherapy A Practical Approach*. Nelson Thornes.

- Pratiwi dkk. (2020). Pemanfaatan Herbal Dalam Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, Volume 8*, Nomor 1.
- Purwanto, B. (2016). *Obat herbal andalan keluarga*. FlashBooks.
- Puspita dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Rena Cipta Mandiri.
- Puspitasari, F. (2022). *Pengaruh Hormon dan Imunitas Terhadap Kesehatan Jantung Wanita*. Nas Media Pustaka.
- Putra, W. S. (2015). *Kitab Herbal Nusantara*. Katahati.
- Rahmayanti, E. (2023). *My Yoga Journey Cerita Bahagia Temukan Manfaat Yoga*.
- Ramadani, D., Zaen, N. L., & Hayati, N. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 1(1), 382–390. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/917/744>
- Reeder & Sharon. (2014). *Keperawatan Maternitas kesehatan wanita, bayi dan keluarga, Volume 2*. EGC.
- Rosa, E. F. (2023). *Edukasi Holistik Menyusui, Sukseskan Asi Eksklusif*. Deepublish.
- Saifuddin, A. B. (2009). *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Bina Pustaka.
- Samutri dkk. (2022). Asuhan Keperawatan Masa Perinatal dengan menyelaraskan 3N (NANDA NOC NIC) dan 3S (SDKI SLKI SIKI) disertai contoh kasus dan proses keperawatannya. In *Nasya Expanding Management*. Nasya Expanding Management.
- Santyasa, I. W. (2005). Model Pembelajaran inovatif dalam implementasi kurikulum berbasis kompetensi. *Makalah Disampaikan Dalam Penataran Guru-Guru SMP, SMA, Dan SMK Se Kabupaten Jember* Juni–Juli.
- Saras, T. (2023). *Akupuntur: Seni Menyembuhkan Tubuh dengan Jarum*. Tiram Media.

- Sari dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Global Eksekutif Teknologi.
- Sarwono, P. (2006). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Septadina, I. S., Murti, K., & Utari, N. (2018). Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringaoleifera*) dalam Proses Menyusui tekstur dan fungsi payudara . Kehamilan pada sintesis dan pelepasan prolaktin oleh hipofisa , gizi yang cukup karena pada saat melahirkan. *Sriwijaya Journal Of Medicine*, 1(1), 74–79.
- Simarmata dkk. (2022). Edukasi pada ibu nifas tentang efektifitas air rebusan jahe merah untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum di klinik trismalia tahun 2022. *Excellent Community Service Journal*, 1 no 1(1), 58–64.
- Sormin & Nuhan. (2018). Hubungan Konsumsi Daun Kelor dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 2(2), 59–63.
- Sukmawati dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti (Evidance Based)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Susanti dkk. (2023). *Keanekaragaman Jenis Tumbuhan Obat Tradisional Kepercayaan Masyarakat*. CV Pena Persada.
- Susetya, D. (2010). *Khasiat daun Binahong*. Pustaka Baru Press.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*.
- Ulya dkk. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. NEM.
- Umami dkk. (2023). *Pelayanan Holistik dalam Praktik Kebidanan*. Global Eksekutif Teknologi.
- WHO. (2019). *World Health Organization: WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine*.
- Widdowson, R. (2004). *Yoga untuk kehamilan*. Erlangga.
- Widiyono dkk. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Yuliana, D. (2022). *Perawatan Luka Perineum setelah Melahirkan dengan Menggunakan Daun Binahong (Anredera cordifolia (Tenore) Steen)*. NEM.

BIODATA PENULIS



Nurul Hidayah. S.Kep.Ns.M.Kep.
Poltekkes Kemenkes Malang

Penulis lahir di Mojokerto tanggal 15 Juni 1973. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang. Menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya.

BIODATA PENULIS



Ns. Nur Eni Lestari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An
Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

Penulis lahir di Cilacap, 22 April 1988. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju. Menyelesaikan pendidikan S1 dan Profesi Ners di Universitas Padjadjaran dan melanjutkan S2 dan Spesialis Keperawatan Anak di Universitas Indonesia. Penulis sangat aktif dalam kegiatan penelitian dalam bidang keperawatan anak. Penelitian tersebut telah berhasil dipublikasikan pada Jurnal Nasional SINTA maupun Jurnal Internasional SCOPUS. Selain penelitian, penulis juga mengintegrasikan kegiatan penelitiannya kedalam bidang pendidikan, salah satunya dengan menciptakan karya buku.

BIODATA PENULIS



Nirwana, S.ST., M.Keb.

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Akademi Kebidanan Minasa Upa

Penulis lahir di Lobo(Watansoppeng) pada tanggal 27 Januari 1993. Penulis merupakan anak ketiga dari 3 bersaudra dan juga merupakan dosen tetap pada Program Studi DIII Kebidanan FIK Universitas Almarisah Madani Makassar. Penulis merupakan dosen sejak tahun 2021. Penulis menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Minasa Upa Tahun 2014, DIV Bidan Pendidik di STIKes Mega Rezky Makassar Tahun 2018 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar tahun 2021. Penulis aktif sebagai peneliti sejak tahun 2018.

BIODATA PENULIS



Bdn. Ni Made Rai Widiastuti, S.ST, M.Kes

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Penulis lahir di Kerobokan tanggal 20 Agustus 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Menyelesaikan Pendidikan DIV Kebidanan Klinik pada tahun 2013, melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsentrasi Kesehatan Ibu dan Anak tahun 2016, dan menempuh Pendidikan Profesi Bidan pada tahun 2023. Selain sebagai tenaga pengajar pada Asuhan Kebidanan, penulis juga menekuni di bidang Asuhan Kebidanan Komplementer dalam perawatan ibu and anak. Hasil penelitian aktif di publikasikan pada jurnal Nasional Terakreditasi, jurnal Internasional dan berbagai pertemuan ilmiah lainnya.

BIODATA PENULIS



Mutmainnah, S.ST., M. Keb

Dosen Program Studi Diploma III Akademi Kebidanan Batari
Toja

Penulis lahir di Tarakan pada tanggal 10 Februari 1994. Penulis adalah dosen tetap Program Studi Diploma III Kebidanan di Akademi Kebidanan Batari Toja. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di AKBID Batari Toja, Melanjutkan kuliah DIV Kebidanan di Universitas Mega Rezky Makassar dan melanjutkan S2 Ilmu Kebidanan di Universitas Hasanuddin.

BIODATA PENULIS



Ns. Nila Marwiyah, S.Kep. M.Kep.

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Faletahan Serang-Banten

Penulis lahir di Serang tanggal 20 September 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Faletahan. Menyelesaikan S1 Keperawatan dan Profesi Ners di Universitas Faletahan pada tahun 2007, Setelah itu penulis melanjutkan S2 pada Jurusan Keperawatan di Universitas Indonesia dan selesai pada tahun 2014. Penulis menekuni bidang Keperawatan Maternitas.

BIODATA PENULIS



Sutarmi, MN

Sutarmi, MN., Lahir di Demak, 15 Juni 1974, saat ini tinggal di Blora, alumni Post Graduate Nursing, Melbourne University, Australia (2003) yang saat ini sedang menempuh pendidikan program Doktor Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Diponegoro, seorang dosen, praktisi dan peneliti yang berpengalaman dan berdiskusi dalam bidang keperawatan dan kebidanan lebih dari 20 tahun dibidangnya.

Beliau telah mengikuti pelatihan tentang kesehatan anak baik di dalam maupun luar negeri. Beberapa pelatihan yang pernah diikuti diantaranya adalah child health and well-being, pediatric neuro sensory development therapy, infant massage instructor, pediatric massage therapy consultant, certified growing up child massage instructor, international yoga kids' educator, certified therapist autism with ABA, certified total SEFT solusiton, SEFT therapy for healing, Aesthetic care short course, Brain Gym IOI International, and Full consciousness Bio energy. Beberapa negara yang pernah dikunjungi sebagai tempat belajarnya antara lain Belanda, India, Swedia, Australia dan Taiwan. Selain sebagai dosen, saat ini juga merupakan Owner, Trainer, Therapist & Consultant Sekolah Autis Ceria Mandiri (Autis, Hyperaktif, ADHD, CP, Down Syndrome & Kesulitan Belajar) serta Owner, Trainer, Therapist & Consultant Elthy Mom Baby Care. Beliau juga merupakan owner dan trainer di Indonesian Holistic Care Association (IHCA). Beliau pernah mendapat penghargaan sebagai pemenang lomba

"Womenpreneur Community tahun 2017", "Penghargaan the best Healthy Baby spa of the year th 2015" dan masuk ke dalam nominasi 10 besar Dosen berprestasi tingkat Nasional Kemenkes 2014. Untuk komunikasi lebih lanjut dengan beliau dapat menghubungi email: sutarmisaja15@gmail.com
[Ig@sutarmipmc](https://www.instagram.com/sutarmipmc).

BIODATA PENULIS



Rina Afrina, S.Kep., Ners., M.KM

Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju (UIMA). Penulis lahir di Bogor tanggal 19 April 1982. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju (UIMA). Menyelesaikan pendidikan awal di SPK Persahabatan, Jakarta Timur, dilanjutkan dengan pendidikan S1, Ners, dan Magister Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju. Pengalaman bekerja penulis yaitu pernah bekerja di ruang rawat inap sejak tahun 2001-2004 di Rumah Saki Bina Estetika, Menteng. Sejak tahun 2004-2016, penulis bekerja di Ruang Kamar Operasi Kebidanan di RSB YPK Mandiri (sekarang RSIA YPK Mandiri Menteng), di Jakarta Pusat.

Pengalaman bekerja memberikan ketertarikan pada penulis untuk memepelajari lebih lanjut khususnya tentang keperawatan maternitas. Selama bekerja, penulis menemukan pengalaman-pengalaman baru dan sangat luar biasa, ditambah lagi penulis bekerjasama dengan dokter-dokter Kebidanan yang sangat ahli dan merupakan guru-guru besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Penulis juga bergabung kedalam Ikatan Perawat Maternitas (IPEMI) DKI Jakarta sebagai Ketua Divisi Kerjasama dan Humas. Hingga saat ini,

penulis masih mengabdikan diri untuk terus mengajar dan menginspirasi mahasiswa khususnya dalam keperawatan maternitas. Untuk korespondensi kepada penulis melalui email : ns.rinaafrina@gmail.com