

TERAPI KOMPLEMENTER

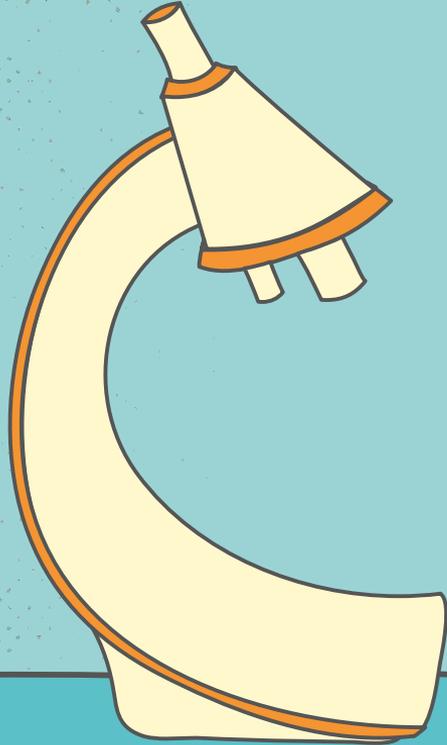
PADA IBU BERSALIN, NIFAS/MENYUSUI DAN
MENAPAUSE



KELOMPOK 3

- AYU WANDA PUSPITA 2010105006
- SEFIA HIMAWATI 2010105004
- ANITA RATNA UTAMI 2010105007
- FARDA MARSANDA 2010105005

TERAPI KOMPLEMENTER



Bidang ilmu kesehatan yang bertujuan untuk menangani berbagai penyakit dengan teknik tradisional, yang juga dikenal sebagai pengobatan alternatif.

Terapi komplementer adalah teknik mengurangi rasa nyeri persalinan dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi



Salah satu contoh non farmakologi adalah Terapi Komplementer. Terapi komplementer sudah banyak dilakukan oleh fasilitas kesehatan terutama dalam pelayanan kebidanan, akan tetapi masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang cara pengurangan nyeri dengan terapi komplementer. metode terapi komplementer (aroma terapi, terapi musik, massage dan terapi relaksasi).



Komplementer pada



1) Pada Ibu Bersalin

Suhartini telah menggunakan terapi musik gamelan jawa pada pasien penyakit jantung di RS Karyadi Semarang. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa, musik gamelan jawa dapat dijadikan sebagai musik terapi untuk mengurangi kecemasan, sensasi nyeri, dan beberapa efek yang sangat memengaruhi psikologis. Dinyatakan juga bahwa musik gamelan jawa dapat dipergunakan sebagai musik terapi. Ibu yang dalam proses persalinan dapat terbantu untuk mengatasi nyeri yang dialaminya apabila ibu tersebut memang menginginkannya

2) Pada Ibu nifas

Selain penatalaksanaan sesuai evidence based kebidanan terkadang ibu nifas juga menggunakan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan yang dialami oleh ibu nifas. Seperti menggunakan ramuan herbal untuk memperbanyak produksi ASI atau untuk mengurangi nyeri pada luka perineum, Selain itu juga terdapat beberapa metode untuk mempercepat pemulihan kondisi kesehatan ibu nifas menggunakan pilis, parem, tapel atau penggunaan bengkung (ibu nifas)

3) Pada Ibu menyusui

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu melahirkan secara khusus difokuskan kepada upaya untuk meningkatkan kinerja hormon oksitosin. Efek dari pijat oksitosin itu sendiri bisa dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan. Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Hamranani, 2010). Hasil penelitian Azriani dan Handayani (2016) pijat oksitosin dapat memberikan rangsangan pada payudara myoepithelial untuk berkontaksi, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan mudah dan lancar. Pemijatan ini dapat merangsang sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, dapat melemahkan dan menghentikan rasa sakit dan dapat memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pemijatan ini juga dapat membuat otot menjadi tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileksasi sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar (Azriani dan Handayani, 2016). Ketegangan otot ini dapat dilakukan pemijatan dengan cara memijat punggung atas supaya dapat merilekskan bahu dan dapat merangsang refleksi let-down dan dapat membantu proses laktasi pada ibu yang sedang mengalami gangguan produksi ASI. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap jumlah produksi ASI pada ibu menyusui.

lanjutan

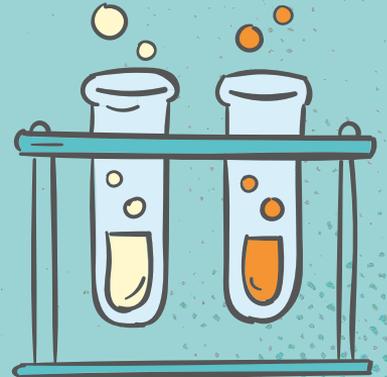
Upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui adalah pemberian terapi relaksasi salah satunya terapi musik klasik (Mozart). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2016) terapi musik klasik (Mozart) bertujuan sebagai terapi relaksasi karena musik dapat mempengaruhi sistem pada otak yang akan menekan fungsi hipotalamus, hipofisis dan kelenjar adrenal untuk menghambat pengeluaran hormon stres epinefrin, norepinefrin, dopa, kortikosteroid) sehingga produksi hormon oksitosin dan prolaktin maksimal. Musik klasik mempunyai fungsi sebagai menenangkan pikiran dan emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi dan harmoni yang teratur sehingga dapat menghasilkan gelombang alfa dan gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan efek ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan. Secara umum musik menimbulkan gelombang vibrasi yang dapat menimbulkan stimulus pada gendang pendengaran.

4) Pada ibu menopause

Pertolongan medis untuk mengatasi keluhan hot flashes dapat digunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi masalah ini ialah Hormone Replacement Therapy (HRT). HRT berefek dalam meringankan keluhan vasomotor dan keluhan urogenital yang berhubungan dengan menopause, tetapi penggunaan HRT dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan resiko kanker payudara (Suparman & Suparman, 2014). Terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi keluhan hot flashes yaitu terapi intervensi magnetik (perangkat ditempatkan pada kulit pasien), akupunktur, homeopati dan terapi relaksasi (News Medical, 2010). Terapi relaksasi merupakan terapi non hormonal yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat sesuai dengan keinginan. Beberapa contoh terapi relaksasi yaitu autogenic suggestion, imagery, relaxing self talk, meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan, terapi tertawa (Varvogli & Darviri, 2011). Menurut Setyawan (2012), terapi tertawa merupakan terapi meditasi dinamis atau teknik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat, karena terapi tertawa melepaskan dua neuropeptide yaitu endorphin dan encephalin.

lanjutan

Hormon endorphen disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman dan sehat. Selain itu terapi tertawa bermanfaat terhadap kesehatan lainnya yaitu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, anti stres, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah depresi, dan tertawa juga sebagai pendekatan holistik.



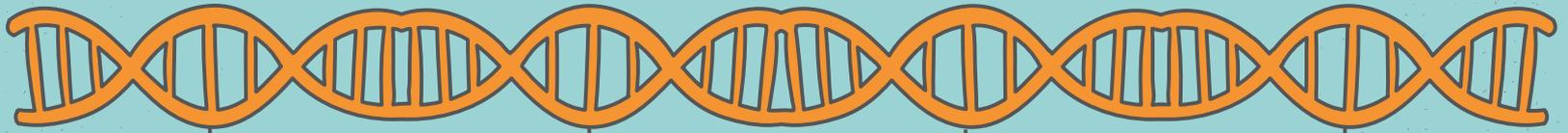


Daftar pustaka

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1146672&val=5466&title=Peningkatan%20Produksi%20Asi%20Ibu%20Menyusui%20Pasca%20Melalui%20Pemberian%20Pijat%20Oksitosin%20dan%20Terapi%20Musik%20Klasik%20Mozart%20Wilyah%20Kerja%20Puskesmas%20Kradenan%202>

<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/21305/20614>

Thank you



1st Term

2nd Term

3rd Term

4th Term



A Picture
Is worth a
Thousand
words

