**NAMA : TRESNI SEKAR AYU WULANDARI**

**NIM : 2010105026**

**PENGERTIAN**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi/ pengobatan adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai dan hukum kesehatan di Indonesia. Standar praktek pengobatan komplementer telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.Terapi komplementer adalah sebuah kelompok dari macam - macam sistem pengobatan dan perawatan kesehatan, praktik dan produk yang secara umum tidak menjadi bagian dari pengobatan konvensional.

Pengobatan komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi.

**JENIS PENGOBATAN KOMPLEMENTER**

Ada cukup banyak jenis terapi komplementer. Beberapa yang umum dan terkenal di masyarakat, yaitu:

1. Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak hasil ektraksi dari tanaman dan bunga, yang dikenal sebagai minyak esensial atau minyak atsiri. Larutan minyak atsiri dengan minyak pelarut dapat dihirup, digunakan untuk pijat, dioleskan sebagai krim, atau ditambahkan ke air saat mandi air hangat.Aromaterapi umumnya digunakan untuk relaksasi. Walau begitu, beberapa pihak memercayai bahwa aromaterapi dapat membantu meredakan gejala atau penyakit tertentu. Beberapa manfaat aromaterapi yang diyakini, yaitu:rasa sakit jangka panjang, stres, rasa cemas, dan depresi, gangguan pencernaan, gangguan kognitif . Bukti khasiat aromaterapi dan minyak atsiri tersebut masih diperlukan penelitian lebih lanjut. Anda disarankan untuk berkonsultasi dahulu terlebih dahulu dengan dokter sebelum menggunakan minyak aromaterapi karena beberapa minyak atsiri dapat menyebabkan efek samping.

2. Akupuntur

Akupuntur adalah terapi tradisional Cina kuno yang menggunakan jarum dan ditusukkan ke titik-titik tertentu ke dalam tubuh. Awalnya, akupuntur bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan 'energi' di dalam tubuh. Akupuntur masih banyak dilakukan dan menjadi salah satu terapi komplementer yang paling terkenal dan populer.

3. Homoeopati

Homeopati adalah terapi komplementer yang didasarkan pada gagasan bahwa suatu zat yang biasanya menyebabkan gejala-gejala tertentu dapat menyembuhkan gejala tersebut jika diberikan dalam dosis yang sangat kecil.Praktisi dari homoeopati mengklaim bahwa terapi komplementer ini dapat digunakan untuk mengobati berbagai kondisi, termasuk eksim, kondisi depresi dan kecemasan, gejala menopause.

4. Pijat

Pijat adalah terapi komplementer dengan melibatkan manipulasi jaringan lunak tubuh, biasanya dilakukan dengan tangan. Terapi ini utamanya digunakan untuk merilekskan tubuh, walau juga dipercaya dapat membantu mengurangi rasa sakit tertentu.

5. Osteopati dan kiropraktik

Osteopati dan kiropraktik adalah terapi komplementer yang melibatkan penggunaan tangan untuk bekerja dengan sendi dan otot. Kedua terapi ini umumnya digunakan untuk menangani kondisi yang berkaitan dengan otot, tulang, dan persendian. Walau begitu, beberapa orang juga mencoba terapi ini untuk masalah medis lain.Osteopati dan kiropraktik sebagai terapi komplementer umumnya dilakukan untuk menangani kondisi nyeri punggung bagian bawah karena aktivitas fisik, osteoartritis karena aktivitas fisik, nyeri leher jangka panjang yang tidak diketahui penyebabnya.

6. Yoga

Yoga mungkin salah satu terapi komplementer yang terkenal. Yoga adalah terapi yang didasarkan pada filosofi India kuno. Gerakan yoga dirancang sebagai ‘jalan’ untuk menuju pencerahan spiritual, dan kini populer sebagai bentuk latihan dan manajemen stres.Banyak pakar telah sepakat, bahwa melakukan yoga dengan teratur mampu memberikan banyak manfaat kesehatan. Manfaat tersebut, termasuk peningkatan kebugaran tubuh dan pengendalian tekanan darah.Yoga juga menjadi cara untuk menangkal stres. Orang yang rutin melakukan yoga merasakan adanya penurunan tingkat, dan meningkatnya perasaan bahagia. Khasiat yoga tersebut dipercaya karena berkonsentrasi pada postur dan pengaturan napas.Saat ini, ada banyak kelas-kelas yoga yang bisa Anda ikuti, untuk mengendalikan stres duniawi.

**KLASIFIKASI PENGOBATAN KOMPLEMENTER**

1. Mind-body therapy : intervensi dengan teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi berpikir yang mempengaruhi fisik dan fungsi tubuh (imagery, yogo, terapi musik, berdoa, journaling, biofeedback, humor, tai chi, dan hypnoterapy).

2. Alternatif sistem pelayanan yaitu sistem pelayanan kesehatan yang mengembangkan pendekatan pelayanan biomedis (cundarismo, homeopathy, nautraphaty).

3. Terapi biologis yaitu natural dan praktik biologis dan hasil-hasilya misalnya herbal, dan makanan.

4. Terapi manipulatif dan sistem tubuh (didasari oleh manupulasi dan pergerakan tubuh misalnya kiropraksi, macam-macam pijat, rolfiing, terapi cahaya dan warna, serta hidroterapi.

5. Terapi energi : terapi yang berfokus pada energi tubuh (biofields) atau mendapatkan energi dari luat tubuh (terapetik sentuhan, pengobatan sentuhan, reiki, external qi gong magnet) terapi ini kombinasi antar energi dan bioelektromagnetik.

**MANFAAT**

Pengobatan dengan menggunakanterapi komplementer mempunyaimanfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementerterutama akan dirasakan lebih murah bila klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana.

**TUJUAN**

Terapi komplementer adalah bidang ilmu kesehatan yang bertujuan untuk menangani berbagai penyakit dengan teknik tradisional, yang juga dikenal sebagai pengobatan alternatif.