



FARMAKOLOGI

**HORMONAL , KONTRASEPSI, &
TERAPI KOMPLEMENTER**

DOA BELAJAR

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”

Progesteron

progesteron
desogestrel
levonorgestrel
noretisteron
lainnya

Estrogen

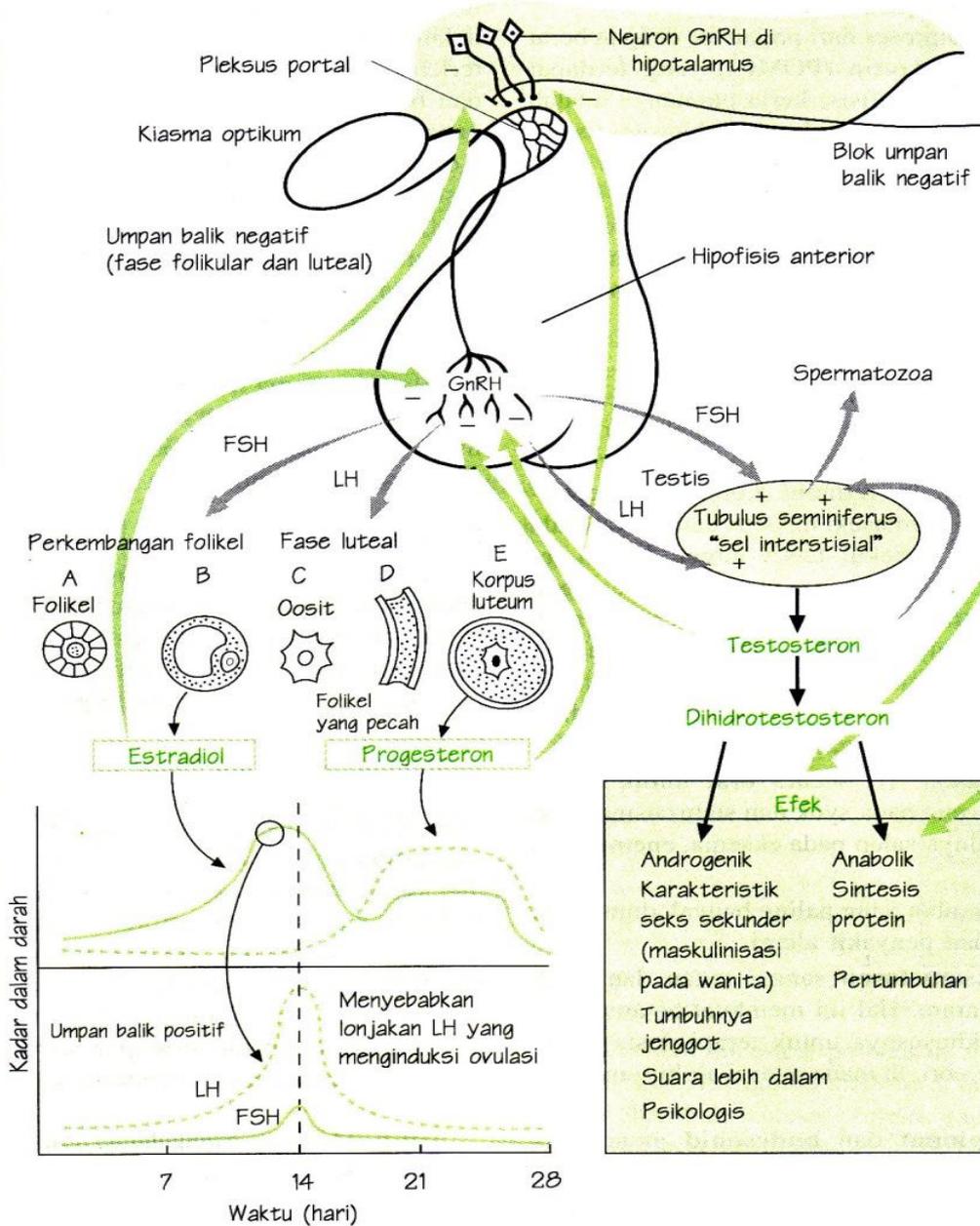
estradiol
etinilestradiol
mestranol
diethylstilbestrol

Efek

PERKEMBANGAN
vagina
uterus
saluran uterus

**PERCEPATAN
PERTUMBUHAN**
pubertas

**KARAKTERISTIK
SEKS SEKUNDER**
perkembangan payudara
distribusi lemak tubuh
perkembangan
endometrium
penurunan resorpsi
tulang



Infertilitas

ANTIESTROGEN
klomifen
tamoksifen

GONADOTROPIN
menotropin (FSH + LH manusia)
urofolitropin (FSH)
HCG (human chorionic gonadotrophin), terutama LH

Androgen

testosteron
ester testosteron
misalnya propionat
mesterolon

Steroid anabolik

nandrolon
stanozolol*

*derivat 17- α -alkil testosteron bisa menyebabkan ikterus kolestatik



DEFINISI

BERDASARKAN TEMPAT BEKERJA HORMON

ADA YG BERSIFAT :

- HORMON LOKAL
- HORMON UMUM

HUBUNGAN FISILOGI HORMON & SYARAF

- PERSAMAAN SISTEM HORMON & SYARAF
- KOORDINASI SISTEM HORMON & SYARAF
- FUNGSI KOMUNIKASI HORMON & SYARAF
- KLASIFIKASI HORMON MENURUT JALUR PENGIRIMAN
- EFEK HORMON



PEMBAGIAN HORMON BERDASARKAN JENIS KIMIA :

A. HORMON STEROID :

- HORMON KORTEK ADRENAL**
- HORMON REPRODUKSI**
- METABOLIT AKTIF VIT D**

B. HORMON DERIVAT ASAM AMINO TIROSIN

C. HORMON PEPTIDA

- 
- ❑ PEMBENTUKAN HORMON & PEMBEBASAN HORMON
 - ❑ PENGATURAN SEKRESI HORMON
 - ❑ TRANSPORT HORMON
 - ❑ CARA KERJA HORMON
 - RESEPTOR SPESIFIK
 - IKATAN ANTARA HORMON DGN RESEPTOR
 - TERBANGKITNYA SINYAL INTRASEL
 - ❑ RESPON TERHADAP HORMON

HORMON HIPOFISIS & FAKTOR2 PELEPASANNYA DALAM HIPOTALAMUS

- GABUNGAN HIPOTALAMUS & HIPOFISIS :
MERUPAKAN SISTEM ENDOKRIN YG PALING
KOMPLEK & PALING DOMINAN

- HORMON PEPTIDA PADA HIPOFISA INTERIOR :
 - PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN:
 - REPRODUKSI
 - RESPON TERHADAP STRES
 - METABOLISME ANTARA

HORMON HIPOFISIS ANTERIOR BERDASARKAN CIRI & STRUKTURNYA

A. HORMON SOMATOTROPIK:

- GH (GROWTH HORMON)
- Prl (PROLAKTIN)
- PL (LAKTOGEN PLASENTA)

B. HORMON GLIKOPROTEIN

- LH
- FSH
- CG
- TSH

C. HORMON TURUNAN POMC

- ACTH
- α -MSH
- β -MSH
- β -LPH
- γ -LPH

HORMON SEKS

OVARIUM & TESTIS :

–ESTROGEN

- ESTRADIOL

–ANDROGEN

- TESTOSTERON

ESTROGEN

- ❑ HORMON REPLACEMENT THERAPY
- ❑ HOT FLUSH : PASCAMENAUPAUSE
- ❑ VAGINITIS ATROPIK
- ❑ OSTEOPOROSIS
- ❑ DISMENOROE SPASMODIK

ESTROGEN & PROGESTERON :
– KONTRASEPSI HORMONAL

ANDROGEN & TESTOSTERON

□ ANDROGEN :

- TERAPI PENGANTIAN HIPOGONAD

□ TESTOSTERON

- CEPAT DIAKTIVASI OLEH HATI SETELAH PEMBERIAN ORAL
- ANDROGEN SINTETIK AKTIF SECARA ORAL

STEROID ANABOLIK

- A. AKTIVITAS ANDROGENIK
- B. MASKULINISASI PADA WANITA DAN ANAK PUBERTAS
- C. SUPRESI FSH & LH

GH

GEN YG MENGGKODE GH MANUSIA TERLETAK PADA LENGAN PANJANG KROMOSOM 17

PENGATURAN SEKRESI GH :

A. GHRH & SST

- MERANGSANG DAN MENGINHIBISI PELEPASAN GH

B. IGF-1:

- YG DIHASILKAN DARI KERJA GH DI JARINGAN PERIFER ME NYEBABKAN INHIBISI UMPAN BALIK NEGATIF PELEPASAN GH DGHN BEKERJA PADA HIPOTALAMUS DAN HIPOFISIS

C. GH :

- DAPAT BEKERJA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK YG DIPERANTARAI OLEH IGF-1

Hipotalamus



Hipofisis Anterior



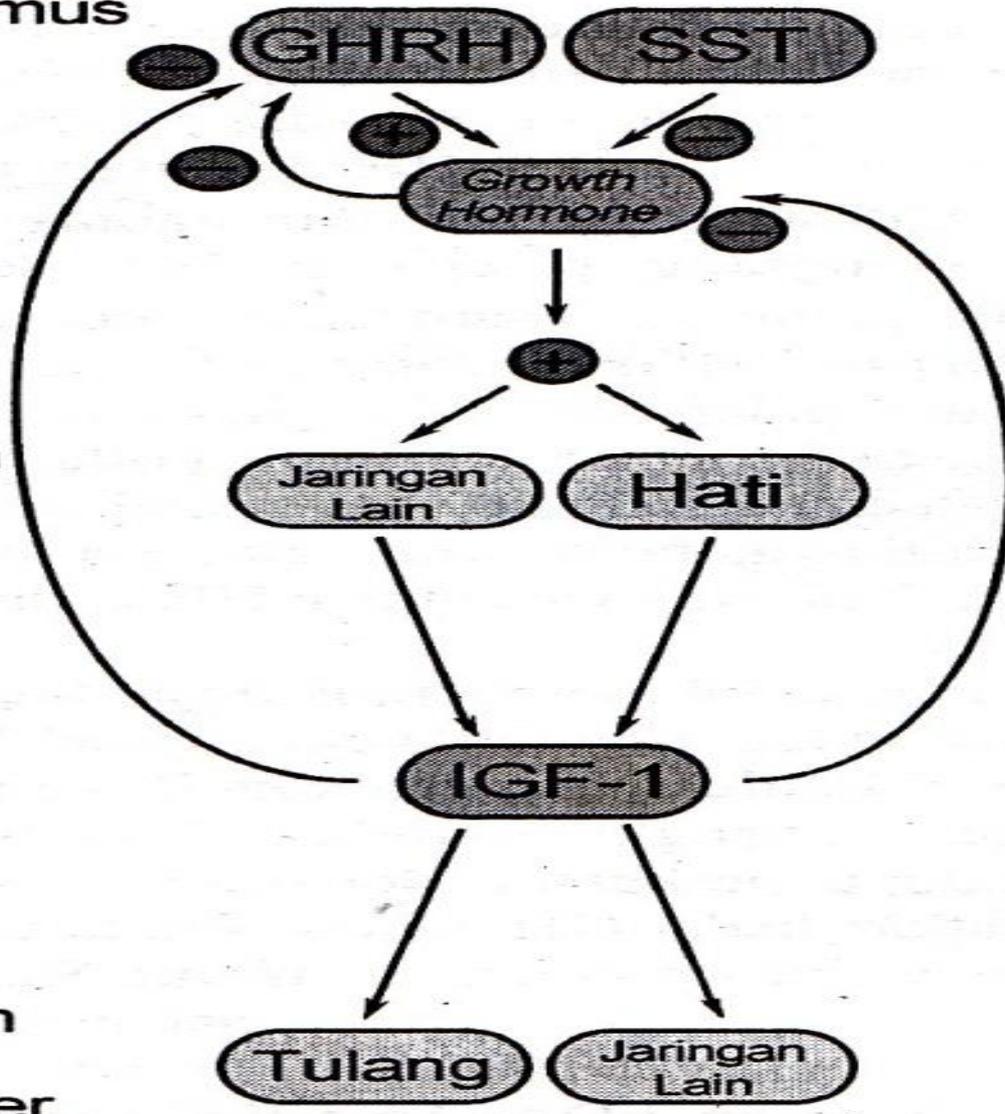
Jaringan Target

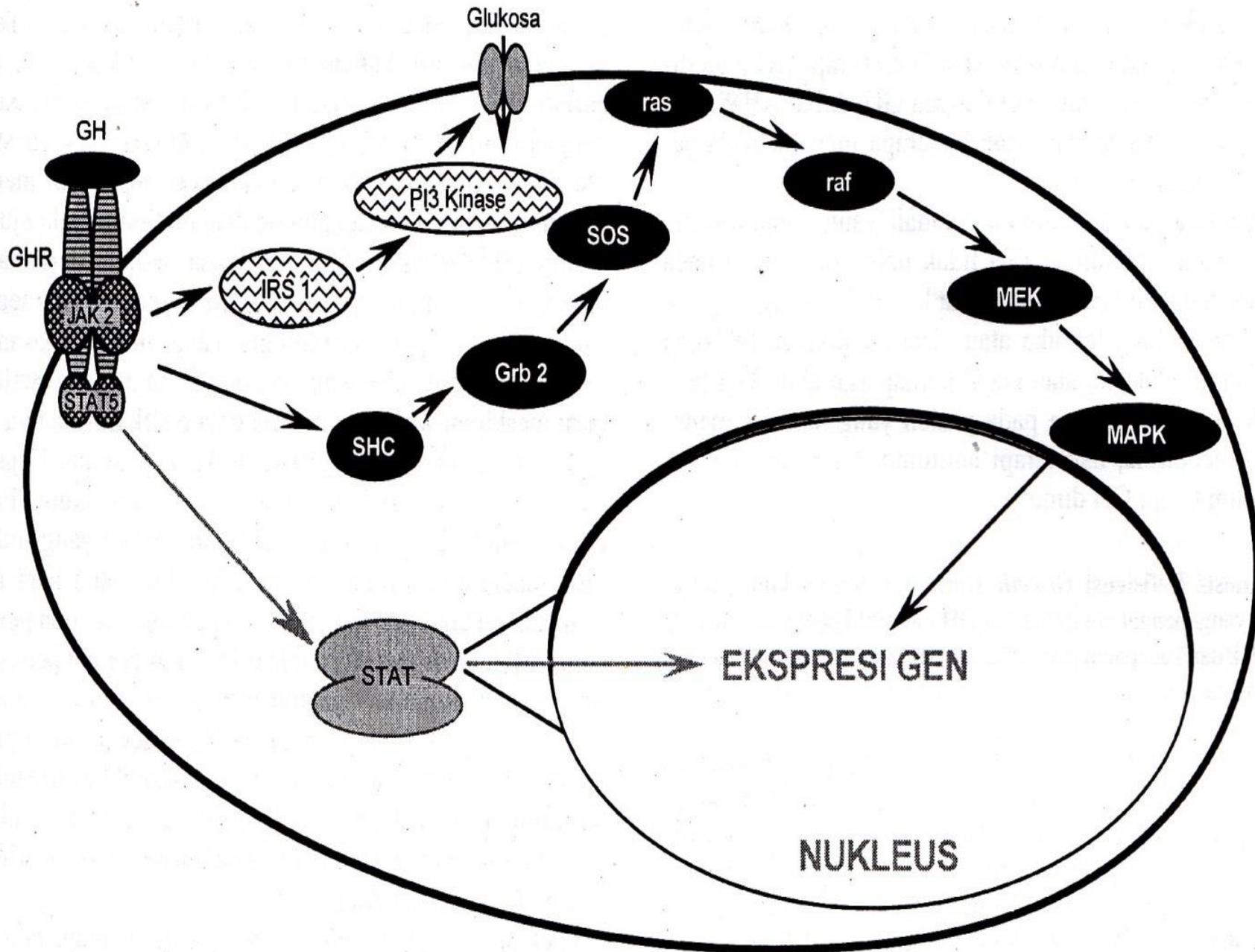


Produk Jaringan Target



Jaringan Target Sekunder





SINDROM DEFISIENSI GH

□ PADA ANAK :

- PENYEBAB POSTUR TUBUH YG PENDEK
- TERAPI SUBSTITUSI

□ DEWASA :

- DIKAITKAN DGN ENDOKRINOPATI :
PENINGKATAN MORTALITAS AKIBAT
PENYAKIT CARDIOVASKULER

TERAPI

SEDIAAN REKOMBINAAN GH : FDA

- SEROSTIM
- GENPTROPIN
- HUMATROPE
- NUTROPIN
- SAIZEN
- SOMATREM
- PROTROPIN :
 - GUGUS METIONIN

SINDROM KELEBIHAN GH

FAKTOR USIA :

- EPIFISIS TIDAK MENYATU :
 - GIGANTISME
- USIA DEWASA :
 - AKROMEGALI
 - ARTROPATI
 - CARPAL TUNNEL SYNDROME
 - VISEROMEGALI
 - INTOLERANSI GLUKOSA
 - LETARGI

TERAPI

□ ACROMEGALI

- PEMERIKSAAN IGF-1
- GH PLASMA SETELAH PEMBERIAN GLOKOSA ORAL

TERAPI :

- BEDAH TRANSFENOIDAL
- RADIASI
- OBAT YG MENGHAMBAT SEKRESI / KERJA GH
- ANALOG SOMATOSTATIN
 - OKTREETIDA
 - LANREETIDA
 - VAPREETIDA

TERAPI

□ PROLAKTIN

- DASAR MOLEKULAR DAN SELULAR KERJA :
 - EFEK PROLAKTIN DIHASILKAN DARI INTERAKSINYA DGN RESEPTOR SPESIFIK YG BANYAK TERSEBAR DI BERBAGAI TIPE SEL DALAM JARINGAN
 - RESEPTOR BERIKATAN STRUKTURNYA DGN STRUKTUR GH DAN SITOKIN
 - RESEPTOR DIKODE OLEH GEN TUNGGAL YG TERLETAK PADA KROMOSUM 5
- EFEK FISIOLOGI

PROLAKTIN

- A. STRUKTUR MIRIP DGN GH & LAKTOGEN PLASENTA
- B. TERLETAK PADA KROMOSOM 6 MENGGODE POLIPEPTIDA 23.000 DALTON YG TDD 199 AA
- C. POLIPEPTIDA MEMPUNYAI 3 IKATAN DISULFIDA INTRAMOLEKULER
- D. DITEMUKAN DALAM BENTUK DIMER DAN POLIMER

SEKRESI

DI SINTESA DI LAKTOTROP

SINTETIS & SEKRESI DI DALAM HIPOFISIS

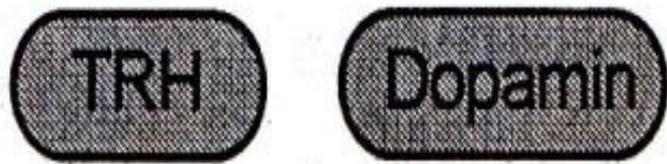
JANIN DIMULAI PADA MINGGU PERTAMA KEHAMILAN & KADAR MENURUN SETELAH MELAHIRKAN

1. PADA LAKI2 NORMAL : RENDAH
2. PADA WANITA : TINGGI YG MEMILIKI SIKLUS NORMAL

SEKRESI DAN KERJA PROLAKTIN

- A. HORMON HIPOFISIS ANTERIOR YG FAKTOR PERANGSANG PELEPASANNYA YG UNIK
- B. TRH DAPAT MERANGSANG PELEPASAN DOPAMIN MENGHIBISI MEMPENGARUHI :
 - LAKTASI
 - REPRODUKSI
- C. TIDAK DIKENDALIKAN OLEH UMPAN BALIK HORMON PERIFER

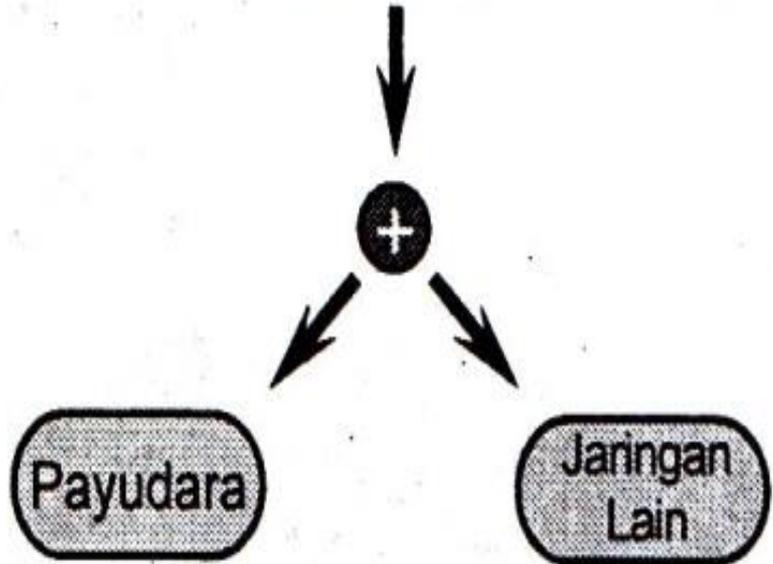
Hipotalamus



Hipofisis Anterior



Jaringan Target



TERAPI

❑ EFEK FISILOGIS PROLAKTIN :

- HORMON ESTROGEN , PROGESTERON,
LAKTOGEN PLASENTA DAN GH :
 - MERANGSANG BERKEMBANGNYA
PAYUDARA

❑ OBAT YG DIGUNAKAN UNTUK MENANGANI SINDROM KELEBIHAN PROLAKTIN : AGONIS RESEPTOR DOPAMIN

- BROMOKRIPTIN
- PERGOLID
- KABERGOLIN
- KUINAGOLID

TERAPI

- OBAT YG DIGUNAKAN UNTUK MENANGANI SINDROM KELEBIHAN PROLAKTIN :
 - AGONIS RESEPTOR DOPAMIN
 - BROMOKRIPTIN
 - PERGOLID
 - KABERGOLIN
 - KUINAGOLID

SINDROM DEFISIENSI KEKURANGAN

TERAPI :

- TERAPI SUBSTITUSI GH
 - POSTUR TUBUH YG PENDEK PADA ANAK
 - DEWASA : ENDOKRINOPATI

GONADOTROPIN-RELEASING HORMON DAN HORMON GONADOTROPIK

□ HORMON HIPOFISIS :

– LH

– FSH

– CG



KELOMPOK GLIKOPROTEIN

□ HORMON GONADOTROPIK KARENA BEKERJA PADA GONAD MERUPAKAN HETERODIMER TERGLIKOLISASI

α, β  SPESIFISITAS KERJA

PENGATURAN SEKRESI GONADOTORIN

GnRH :

- MENGATUR SINTESIS DAN SEKRESI FSH & LH OLEH GONADOTROP HIPOFISIS

GnRH

- DIKODE OLEH GEN PADA KROMOSUM 8p21
- PELEPASAN GnRH INTERMITEN DAN DIATUR OLEH SUATU PEMBANGKIT PULSUS NEURON YG TERLETAK DI HIPOTALAMUS MEDIOBASAL

PENGATURAN DAN SEKRESI

- ❑ HORMON STEROID GONAD MENYEBABKAN PENGHAMBATAN UMPAN BALIK PADA HIPOFISIS DAN HIPOTALAMUS
- ❑ LONJAKAN TINGGI PRAOVULASI DAPAT MEMBERIKAN PERANGSANGAN PADA HIPOFISIS DAN HIPOTALAMUS

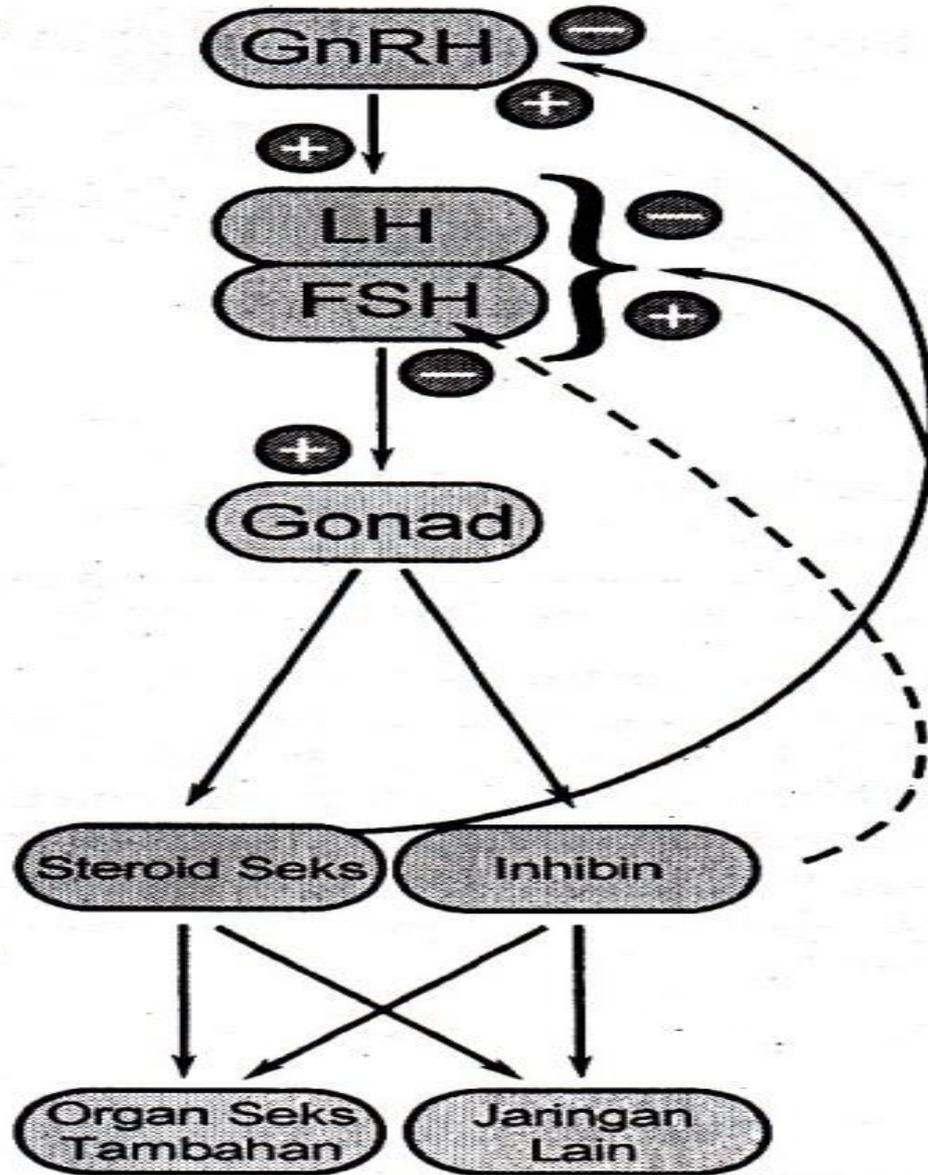
Hipotalamus

Hipofisis Anterior

Jaringan Target

Produk Jaringan Target

Jaringan Target Sekunder



ADRENOKORTIKOTROPIN (ACTH)

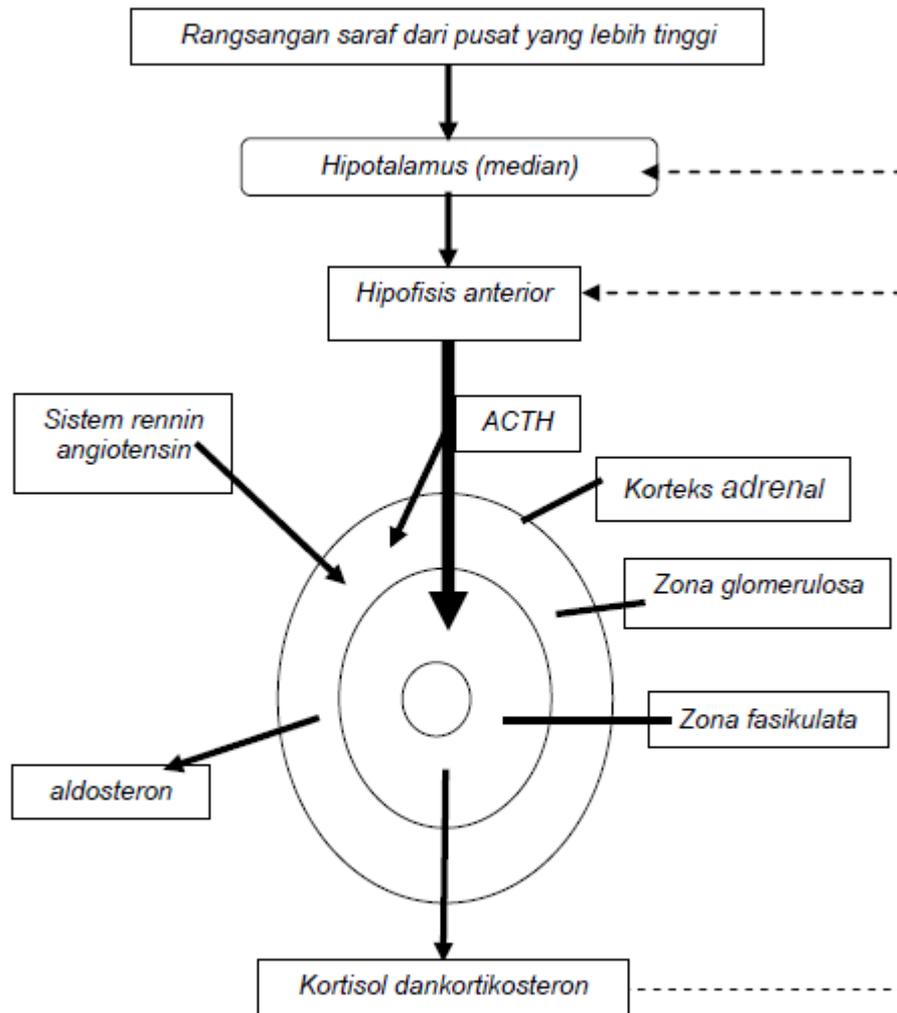
Sekresi ACTH juga dipengaruhi oleh berbagai rangsang saraf yang sampai pada medians eminens hipotalamus melalui serabut aferen dan menyebabkan keluarnya CRH.

Sebagai contoh, rangsangan pada reseptor rasa nyeri diteruskan ke saraf aferen perifer dan traktus spinothalamikus, akhirnya sampai pada median eminens hipotalamus dan menyebabkan sekresi CRH yang kemudian dialirkan ke adenohipofisis yang kemudian melepas ACTH.

Hal ini dapat menjelaskan mengapa orang yang sering dilanda emosi (takut, marah, cemas) cenderung menderita iritasi lambung, karena pada pemberian hormone kortikosteroid sering ditemukan efek samping iritasi lambung.

Kadar kortisol darah dalam keadaan basal mengalami alun (variasi) diurnal, yaitu pada pagi hari paling tinggi, sedangkan malam hari paling rendah.

Secara tidak langsung alur diurnal berhubungan dengan aktivitas individu. Pengobatan menggunakan kortikosteroid sekali sehari dilakukan meniru keadaan fisiologis ini, yaitu dengan pemberian obat pada pagi hari.



Gambar 8.2.1
Hubungan hipotalamus, hipofisis dan kelenjar adrenal

ADRENOKORTIKOSTEROID DAN ANALOG SINTETIKNYA

Kortikosteroid bekerja dengan mempengaruhi kecepatan sintesis protein. Molekul hormone memasuki sel melewati membrane plasma secara difusi pasif. Hanya di jaringan target hormone ini bereaksi dengan reseptor protein yang spesifik dalam sitoplasma sel dan membentuk kompleks reseptor-steroid. Kompleks ini mengalami perubahan konformasi, lalu bergerak menuju nucleus dan berikatan dengan kromatin. Ikatan ini menstimulasi transkripsi RNA dan sintesis protein spesifik. Induksi sintesis protein ini akan menghasilkan efek fisiologik steroid.

Pada beberapa jaringan, misalnya hepar, hormone steroid merangsang transkripsi dan sintesis protein spesifik. Pada jaringan lain, misalnya sel limfoid dan fibroblast hormone steroid merangsang sintesis protein yang sifatnya menghambat atau toksik terhadap sel-sel limfoid, hal ini menimbulkan efek kata bolik.

Beberapa sediaan kortikosteroid dan analog sintetiknya

<i>Nama generik</i>	<i>Bentuk oral</i>	<i>Parenteral</i>	<i>Topikal</i>	<i>Topikal pada mata</i>
Desoksi kortikosteron asetat	-	5 mg/mL (minyak)	-	-
Kortisol/hidrokortison	5-20 mg	25, 50 mg/mL (suspensi)	0,1-2% (Krim, salep, losion)	0,2% (sus-pensi, salep)
Kortisol asetat		25 mg/5 mL (suspensi)	0,1-1% (Krim, salep, losion)	1,5% (salep)
Kortisol sipionat	2 mg/mL (suspensi)	-	-	-
Kortison asetat	5-25 mg	25, 50 mg/mL (suspensi)	-	-
Prednison	5 mg	-	-	-
Prednisolon	5 mg	-	-	-
Metilprednisolon	4 mg	40 mg/mL	-	-
6-metil prednisolon	4 mg	20, 40, 80 mg/mL (suspensi)	0,25 ; 1%	-
Metilprednisolon Na suksinat		40-1000 mg bubuk	-	-
Deksametason	0,5 mg	4 mg/mL	0,01-0,1%	0,1%
Deksametason asetat	-	2-16 mg/mL (suspensi)	-	-
Deksametason Na-fosfat	-	4-24 mg/mL	0,1%	0,05; 0,1%
Flusinolon asetonid	-	-	0,01-0,2%	-
Flumetason pivalat	-	-	0,025% (Krim)	-
Betametason	0,6 mg	-	-	-
Betametason dipropionat	-	-	0,05; 0,1%	-
Betametason valerat	-	-	0,01; 0,1%	-
Triamsinolon	4 mg	-	-	-
Triamsinolon asetonid	-	40 mg/mL (suspensi)	0,1; 0,5 mg (Krim dll)	-

Kontrasepsi Hormonal Kombinasi

Kontrasepsi oral yang mengandung estrogen dan progesteron (Kontrasepsi Oral Kombinasi/KOK) merupakan sediaan yang paling efektif untuk digunakan umum.

Manfaat :

- a. terpercaya dan efeknya bersifat sementara;
- b. mengurangi dismenore dan menoragi;
- c. mengurangi terjadinya ketegangan pramenstruasi;
- d. lebih sedikit terjadi kista fibroids simptomatik dan kista ovarium;
- e. lebih sedikit terjadi kelainan payudara non-maligna;
- f. mengurangi risiko kanker ovarium dan endometrium;
- g. mengurangi risiko penyakit inflamasi pelvis, yang merupakan risiko dari penggunaan AKDR.

SEDIAAN:

- ❑ ESTRADIOL+DIENOGEST
- ❑ ETINILESTRADIOL + DROSPIRENON
- ❑ KONTRASEPSI ORAL KOMBINASI
- ❑ ETINILESTRADIOL + GESTODEN



Contoh merk Pil Kombinasi

Kontrasepsi Oral Progesteron (KOP)

SEDIAAN :

- KONTRASEPSI ORAL PROGESTIN**
- DESOGESTREL**
- DESOGESTREL + ETINIL ESTRADIOL**
- LEVONORGESTREL**



Contoh merk Pil menyusui



Kontrasepsi Injeksi dan Plester

SEDIAAN:

- KONTRASEPSI INJEKSI KOMBINASI (KIK)
- MEDROKSI PROGESTERON ASETAT
- NORETISTERON ENANTAT



Suntik 3 bulan



Suntik 2 bulan



Suntik 1 bulan

Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

INTRA-UTERINE CONTRACEPTIVE DEVICES (IUD)

AKDR tepat digunakan pada wanita yang sudah pernah melahirkan dan merupakan pilihan kedua pada wanita muda yang belum melahirkan dan pemilihan dilakukan dengan hati-hati karena meningkatkan resiko penyakit inflamasi pelvis.



Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) Progesteron

Sistem AKDR progesteron, melepaskan levonorgestrel secara langsung ke *uterine cavity*. Digunakan sebagai kontrasepsi, untuk pengobatan menoragi primer dan untuk pencegahan hiperplasia endometrium selama terapi sulih hormon dengan estrogen. Dapat dijadikan metode kontrasepsi pilihan pada wanita dengan menstruasi berat. Efek bersifat lokal AKDR dan hormonal termasuk pencegahan proliferasi endometrium, penebalan mukus serviks dan supresi ovulasi pada beberapa wanita (pada beberapa siklus).



Lanjutan

Aktivitas progestogenik, menambah efek kontrasepsi AKDR. Kesuburan cepat kembali jika alat dilepas.

Kelebihan AKDR

tembaga yaitu memperbaiki dismenore dan mengurangi kehilangan darah; juga terbukti menurunkan frekuensi Terjadinya penyakit inflamatori pelvik (khususnya pada kelompok muda yang memiliki risiko terbesar).

Kontrasepsi Spermisidal

Kontrasepsi spermisidal berguna untuk pengaman tambahan tapi tidak memberi perlindungan yang cukup jika digunakan secara tunggal kecuali jika kesuburan telah berkurang secara nyata; efektif digunakan bersama metode pelindung.

Kontrasepsi spermisidal memiliki 2 komponen: spermisida dan zat yang dapat menghambat efek aktivitas sperma.

Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan

Hipnoterapi

Antenatal Care Hipnoterapi

Hipnobirthing

Hipnobreastfeeding

Hipnoparenting



Antenatal Care Hipnoterapi

- ilmu psikoneurofisiologis yang secara saintifik didasarkan pada perubahan frekuensi dan amplitude gelombang otak dari kondisi beta ke kondisi delta yang mengakibatkan meningkatnya fokus, konsentrasi, dan penerimaan terhadap pesan mental yang diberikan kepada pikiran bawah sadar bagi ibu hamil dan ibu bersalin.
- Inovasi Antenatal Care Hipnoterapi bagi ibu hamil dan ibu bersalin melalui metode endhorpin tapping dan endhorpin tauching serta hipnosis relaksasi dalam rangka menjaga kesehatan ibu hamil dan menyelamatkan ibu bersalin dari kematian ibu dan bayi.



Enjoy hypnobirthing techniques at every stage of your pregnancy in this beautifully illustrated practical guide.



AROMATHERAPY

| YOGA

| PARTNER WORK

| MINDSET EXERCISES

| + MORE



Hipnobirthing

- ➔ MENANGANI CEMAS DAN TAKUT DALAM PERSALINAN
- ➔ MEMPERSIAPKAN PASIEN MENGHADAPI OPERASI (SC)
- ➔ MEMPERTAHANKAN KENYAMANAN SEPANJANG TINDAKAN YANG LAMA MIS : CURETASE

Manfaat bagi Ibu :

1. menghadirkan rasa nyaman, relaks, dan aman menjelang kelahiran
2. mengeliminasi stres serta ketakutan dan kekhawatiran menjelang kelahiran
3. mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi uterus
4. membantu untuk meningkatkan ketenangan diri saat persalinan.



Lanjutan ...

5. mengurangi risiko komplikasi, mempercepat proses penyembuhan pada post partum
6. meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi
7. membantu suplai O₂ kepada bayi selama proses persalinan
8. membantu kondisi janin terlepas dari kondisi terlilit tali pusat

Manfaat bagi Bayi

GETARAN TENANG DAN DAMAI AKAN DIRASAKAN OLEH JANIN
pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan yang sehat akan memberikan hormon² yang seimbang ke janin lewat plasenta



Hipnobreastfeeding

Salah satu kunci utama keberhasilan dalam menyusui adalah memiliki pikiran yang positif.

Pikiran yang tenang dapat merangsang hormon prolaktin yang berperan untuk menstimulasi kelenjar susu agar memproduksi cukup ASI.

Terapi *hypno-breastfeeding* ini bisa membantu Ibu menghindari pikiran negatif dan pesimis, agar produksi ASI dapat berjalan dengan lancar.

MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI dengan “Hypno-Breastfeeding”

MEMBERIKAN AIR SUSU IBU (ASI) KEPADA ANAK DARI MULAI LAHIR HINGGA USIA 6 BULAN ATAU BAHKAN 2 TAHUN ADALAH DAMBAAN SETIAP IBU. NAMUN, TAK JARANG SAAT PROSES PEMBERIAN ASI, IBU MENGALAMI BANYAK HAMBATAN.

Penulis: Faradina Ayu





Lanjutan...

Dalam terapi ini, Ibu akan diajak untuk melakukan konseling selama sekitar satu jam.

Selanjutnya, Ibu akan diarahkan untuk melakukan relaksasi selama kurang lebih 30 menit. Selama proses terapi *hypno-breastfeeding*, terapis akan mulai membentuk pemikiran Ibu menjadi lebih positif.

Sebagai contoh, terapis akan mulai memberi arahan seperti, "*Yakinkan diri bahwa Ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup dan berkualitas untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil.*"

Dengan begitu, Ibu bisa lebih fokus pada hal-hal yang positif, sehingga mengurangi risiko kecemasan dan stres saat menyusui.

AROMATERAPI

Penggunaan minyak essensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan, vitalitas tubuh, pikiran serta jiwa dengan cara inhalasi, mandi rendam, kompres, pemakaian topikal dan pijat.





Aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan

1. Lavender : membantu mengurangi stres, insomnia dan depresi
2. Kamomil : membantu menenangkan
3. Ylang-ylang : meningkatkan ketenangan, meringankan insomnia
4. Lemon, peppermint, ginger : mengurangi mual muntah



Dioleskan ke kulit



difusser



Dihirup langsung



Aromaterapi yang perlu DIHINDARI selama kehamilan

1. Rosemary : dapat meningkatkan tekanan darah dan menimbulkan kontraksi dini
2. Basil : dapat memicu perkembangan sel yang tidak normal pada janin
3. Mawar dan sage : dapat memperparah kondisi perdarahan
4. Citronela : dapat memicu kontraksi pada kehamilan muda
5. Pala : memiliki efek halusinogen dan bereaksi dengan penghilang rasa sakit dalam persalinan
6. Juniper berry : dapat mempengaruhi fungsi ginjal janin

3. Akupresur

→ Akupresur = turunan dari akupuntur dengan cara memberikan tekanan pada titik titik tertentu tubuh menggunakan jari atau alat bantu lain.

→ Akupresur pada ibu hamil:

Kehamilan muda:

1. Mengurangi rasa sakit dan mual
2. Mengurangi depresi dan susah tidur

Kehamilan tua:

1. Induksi alami dan mempermudah persalinan
2. Mengurangi kecemasan
3. Mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan

Jadwal :

Kehamilan 36 minggu: 1x/mg

Kehamilan 39 minggu: 2x/mg



3 situasi utama dapat dilakukan akupresur:

1. Kehamilan melewati HPL
2. Saat proses persalinan namun ingin memperkuat dan membuat kontraksi lebih efektif
3. Cairan ketuban pecah sebelum dimulainya persalinan fase aktif.

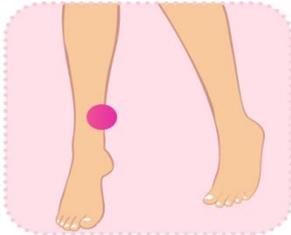
HATI-HATI!

Ibu dengan kehamilan tinggi risiko, memiliki gejala plasenta letak rendah, hipertensi & beberapa penyakit lain yg memiliki titik tekan terlarang

Mama's Choice

Titik Akupresur untuk Ibu Hamil

(Harus dengan Anjuran Dokter) !



SP6

Merangsang dan mengurangi sakit saat kontraksi



BL60

Meringankan nyeri persalinan



PC8

Menginduksi persalinan



BL67

Membantu mengubah posisi janin



L14

Membuat bayi masuk panggul



BL32

Merangsang kontraksi

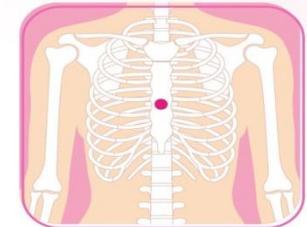
Mama's Choice

Titik Akupuntur untuk Ibu Hamil

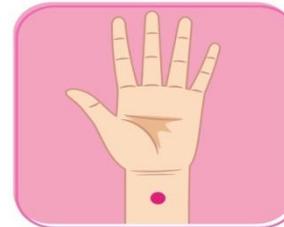
(Harus dengan Anjuran Dokter) !



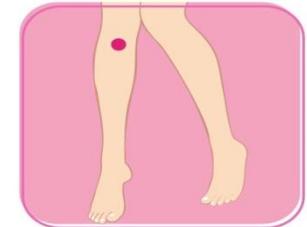
DU 20 Baihui
Meningkatkan mood dan energi



CV 17 Shanzhong
Mengatasi kelelahan dan kecemasan



P6 Nei Guan
Mengatasi insomnia dan nyeri tubuh



ST 36 Zusanli
Meningkatkan vitalitas tubuh



GB 41 Zulinqi
Meringankan nyeri pinggul dan pembengkakan kaki





Pijat bayi adalah cara yang baik untuk berkomunikasi bersama bayi, serta memperkenalkan cara bermain yang menyenangkan padanya.

Waktu paling **tepat untuk pijat bayi** adalah sebelum mandi, sesudah mandi, dan sebelum tidur, estimasi waktu 15 menit.

Manfaat pijat bagi bayi :

1. Beta endorphine yang memengaruhi mekanisme pertumbuhan. Pijatan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Inilah juga yang membuat bayi setelah dipijat akan menjadi lebih lapar.
2. Aktivitas nervus vagus untuk meningkatkan volume ASI, di mana dapat meningkatkan daya isap pada mulut bayi. Produksi hormon serotonin untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Bayi yang rutin dipijat akan jarang sakit. Jika sakit pun penyembuhannya akan lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak rutin dipijat.
3. Menjaga aktivitas otak bayi lebih stabil.
4. Detak jantung lebih stabil. Pijatan bayi dapat memperbaiki bagian-bagian sistem saraf yang mengatur organ tubuh. Sehingga pijat dapat membantu menjaga detak jantung bayi prematur agar tetap stabil.
5. Sebuah studi menemukan bahwa pijat pada hari-hari awal dapat membantu bayi yang baru lahir lebih cepat menurunkan kadar hyperbilirubin.

BABY GYM



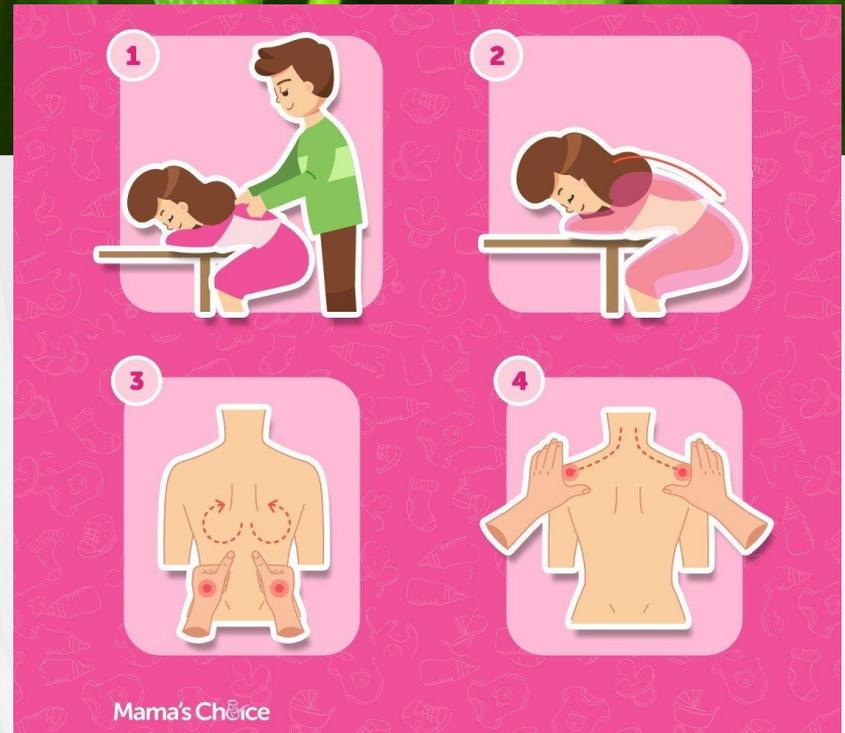


Manfaat baby gym :

1. Meningkatkan konsentrasi, keseimbangan dan kelenturan tubuh bayi
2. Melancarkan peredaran darah
3. Membantu merangsang motorik
4. Meningkatkan bonding

Pijat Oksitosin

Ada dua manfaat penting yang akan didapatkan dari pijat punggung ini, yaitu meningkatkan pengeluaran oksitosin dan prolaktin dan meningkatkan *let-down reflex*



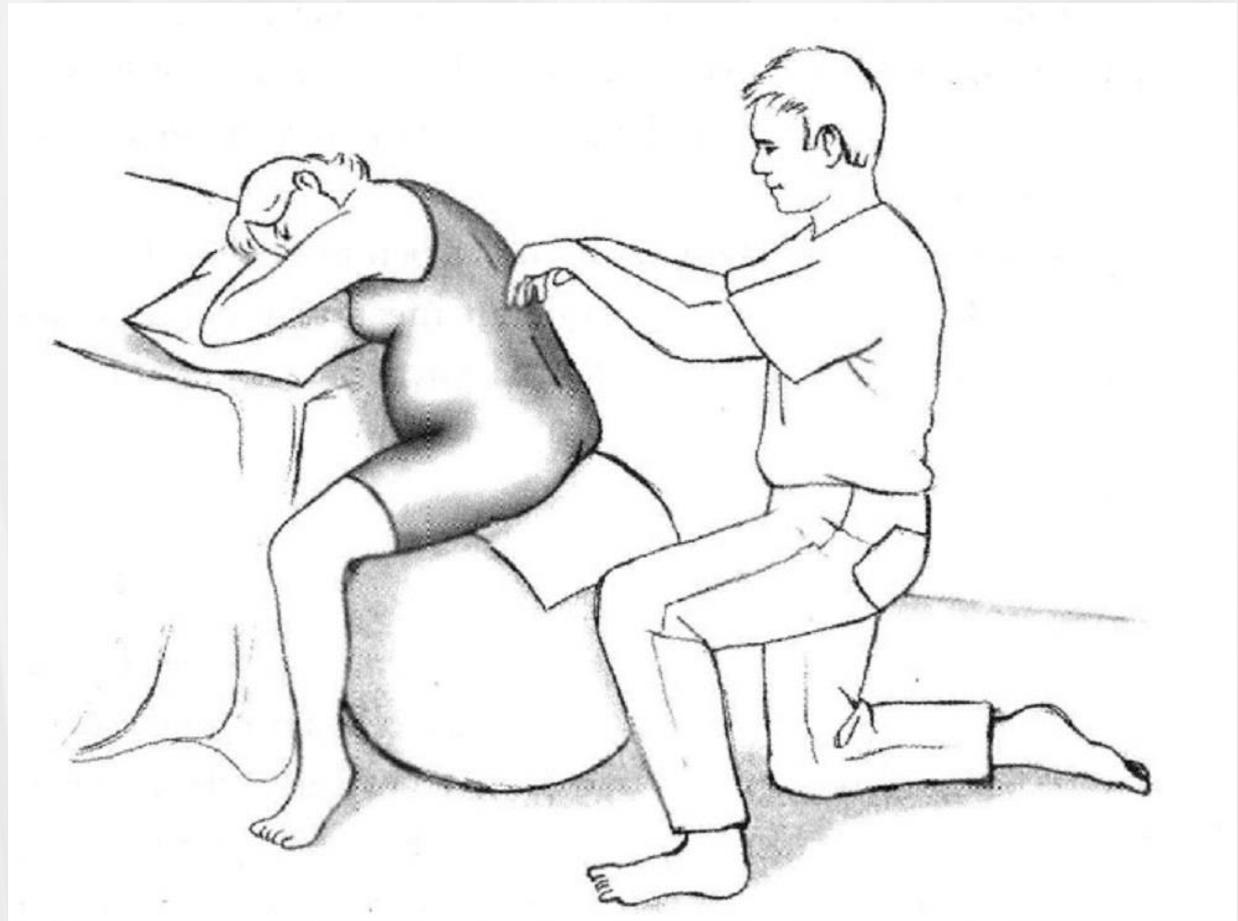


Pijat kelancaran menyusui sangat mudah dilakukan dan bisa dengan menggunakan minyak zaitun dan minyak yang lain untuk mempermudah proses pijatan.

Berikut ini adalah langkah-langkah melakukan pijat oksitosin:

1. Ibu duduk rileks dengan bertelanjang dada. Duduk dengan bersandar ke depan dan melipat lengan dan bertumpu di atas meja atau sandaran yang ada di depan Ibu. Lalu, letakkanlah kepala di atas lengan Ibu.
2. Bisa suami atau anggota keluarga yang lain melakukan pijatan di sepanjang kedua sisi tulang belakang Ibu. Pijatlah dengan menggunakan 2 kepalan tangan dengan cara ibu jari menunjuk ke depan dan jarak kedua ibu jari adalah kurang lebih 2 jari.
3. Tekanlah pijatan dengan tegas dan membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari menuju ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang ibu.
4. Lakukan pijatan mulai dari leher ke arah tulang belikat selama 2 hingga 3 menit. Batas pijatan ini adalah hingga area tali bra dan tidak mencapai pinggang.

PIJAT ENDORFIN



Langkah Pijat Endorfin :

1. Pijat ini bisa dilakukan dengan cara sang ibu duduk di bola senam (atau bola persalinan) sambil bersandar pada bantal di sisi tempat tidur. Bola ini juga bisa diganti dengan kursi atau alas duduk lainnya. Bisa juga dengan berlutut di atas tumpukan bantal di sisi sofa atau tempat tidur sehingga kepala, dada dan lengan bisa diletakkan dengan nyaman. Atau bisa juga sambil duduk di tempat tidur.
2. Suami atau pendamping persalinan duduk di belakang Ibu. menyentuh tipis menggunakan ujung jari atau punggung telunjuk, jari tengah, jari manis dan jari kelingking. ingat ya, disentuh tipis saja.
3. Bergerak simultan dari ujung tulang ekor menuju leher dengan gerakan "air mancur". Atau huruf "V". kemudian mengelilingi leher dan samping telinga. Turun ke bawah lengan hingga sekitar siku. Kemudian naik lagi ke leher dan turun hingga tulang ekor kembali.

Terapi Music



Manfaat :

1. Meningkatkan kecerdasan spasial
2. Membangun kemampuan memori
3. Merekatkan hubungan antara ibu dan anak
4. Membuat ibu lebih rileks

Bengkung



Setelah menjalani proses persalinan, bentuk fisik seseorang tentu mengalami perubahan bentuk seperti perut yang merasa kendur, bergelambir atau juga merasakan sesuatu yang tidak nyaman di rongga perut. Untuk mengatasi itu semua, melilitkan kain atau bekung adalah cara turun-temurun yang dianjurkan oleh orang tua.



Manfaat bengkung :

- 1. Melatih otot perut agar proses pengencangan kembali berjalan lebih cepat.**
- 2. Membuat terlihat jauh lebih ramping atau langsing.**
- 3. Mengencangkan perut yang buncit.**
- 4. Menahan agar perut tidak kendur.**
- 5. Membantu proses pengembalian rahim pada ukuran semula.**
- 6. Menghindari peregangan pinggul akibat peregangan saat hamil sehingga setelah memakai gurita dan stagen bisa ramping kembali.**
- 7. Membantu menghilangkan nyeri punggung.**
- 8. Memperbaiki postur tubuh.**
- 9. Mencegah makan lebih banyak.**
- 10. membuang angin dalam rongga perut sehingga membuat perut terasa nyaman.**

Moksa / Moksibusi therapy

Studi yang dipublikasikan dalam JAMA tahun 1998. Dalam penelitian ini sebanyak 260 wanita diteliti. Setengah dari perempuan diberi moxa-terapi, setengah lainnya tidak.

Setelah dua minggu moxa-terapi, 98 anak (74,8%) telah beralih ke posisi yang tepat dibandingkan dengan 62 anak (47,7%) pada kelompok tanpa moxa-terapi. Penelitian ini juga menunjukkan peningkatan gerakan janin.

Selama moxa-terapi, bayi-bayi itu lebih aktif dibandingkan bayi yang ibunya tidak menerima terapi.

Secara ilmiah, dapat diasumsikan bahwa salah satu faktor memainkan peran dalam balik bayi dari posisi sungsang menjadi preskep adalah peningkatan gerakan bayi.





References :

pionas.pom.go.id/ioni/bab-6-sistem-endokrin/

pionas.pom.go.id/ioni/bab-7-obstetrik-ginekologik-dan-saluran-kemih

Elly Usman. 2016. Slide :Farmakologi Hormonal. Bagian Farmakologi dan Terapi Fakultas Kedokteran UNAIR

Sujati, Woro. 2006. Modul Buku Ajar Cetak Farmasi Farmakologi. Kemenke s RI : Jakarta

DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ ۖ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا
اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan sehingga kami dapat menjauhinya