

IMPLEMENTASI PELAYANAN KOMPLEMENTER DALAM ASUHAN KEHAMILAN

Agnes Purba¹⁾, Rinawati Sembiring²⁾

^{1),2)} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : agnespurba24@yahoo.co.id

Abstrak

Asuhan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Salah satu alasan asuhan kebidanan komplementer saat ini banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan. Terapi komplementer telah terbukti dapat mendukung proses kehamilan dan persalinan sehingga berjalan dengan nyaman dan menyenangkan. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil antara lain : yoga, aromaterapi, massage. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Desa Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang dengan waktu pelaksanaan pada minggu ke empat Juli 2021. Peserta kegiatan PkM ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 16-30 minggu yang sehat dengan jumlah 22 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan : (a) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; (b) mendata data demografi ibu hamil; (c) memberikan edukasi tentang terapi komplementer dan manfaatnya bagi kehamilan; (d) melatih ibu hamil melakukan senam yoga, teknik relaksasi dan massage. Hasil evaluasi bahwa ibu hamil merasakan ada manfaat yoga, massage dan teknik relaksasi bagi fisik dan psikis. Setelah mengikuti kegiatan PkM ini, ibu hamil akan berupaya melaksanakan kegiatan tersebut di rumah masing-masing dan jika ada kelas ibu hamil di poskesdes maka mereka bersedia untuk mengikutinya secara rutin.

Kata Kunci : **Komplementer, Kehamilan**

Abstract

Today, complementary care has become an important part of midwifery practice. One of the reasons why complementary midwifery care is currently widely used is the desire to avoid the side effects of drugs. Complementary therapies have been proven to support the process of pregnancy and childbirth so that it runs comfortably and pleasantly. Complementary midwifery care that can be implemented for pregnant women includes: yoga, aromatherapy, massage. This Community Service (PkM) was carried out at the Independent Practice Midwife (BPM) of Pantai Labu Village, Deli Serdang Regency with a time of implementation in the fourth week of July 2021. Participants of this PkM activity were pregnant women with a gestational age of 16-30 weeks who were healthy with a total of 22 person. The activity is carried out in stages: (a) providing an explanation of the purpose of the activity; (b) collect data on the demographics of pregnant women; (c) provide education about complementary therapies and their benefits for pregnancy; (d) train pregnant women to do yoga, relaxation and massage techniques. The results of the evaluation that pregnant women feel there are benefits of yoga, massage and relaxation techniques for physical and psychological. After participating in this PkM activity, pregnant women will try to carry out these activities at home and if there is a class for pregnant women at the poskesdes then they are willing to follow it regularly.

Keywords : **Complementary, Pregnancy**

PENDAHULUAN

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I sampai 3. Rasa mual, muntah, dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal, hal tersebut menimbulkan

berbagai keluhan pada wanita hamil. Selain terjadi perubahan fisik, wanita hamil juga mengalami perubahan emosi diantaranya seperti perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen dan insomnia.

Asuhan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Wanita khususnya ibu hamil adalah konsumen tertinggi pengobatan komplementer. Salah satu alasan asuhan komplementer menjadi pilihan klien adalah ketidakpuasan dengan pengobatan konvensional dan mengabaikan pendekatan holistik, serta kekhawatiran tentang efek samping obat (Dewi, S, *et al.*, 2020).

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan (Dewi, S, *et al.*, 2020). Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil antara lain : yoga, aromaterapi, brain booster, massase. Terapi masase merupakan terapi komplementer yang paling banyak dan aman digunakan pada kehamilan. Terapi komplementer dengan sentuhan yang memberikan rasa nyaman dengan memberikan tekanan dan melakukan pergerakan ditubuh.

Pengamatan dilokasi Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Desa Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya selama bulan Juni 2021 sebanyak 42 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III, 80% ibu hamil diantara mereka mengalami kesulitan tidur, 60% ibu hamil hanya memenuhi kebutuhan tidurnya sekitar 5 jam/hari, hal tersebut dikarenakan pada malam hari ibu hamil selalu bangun karena ingin buang air kecil, merasakan nyeri bagian punggung, nyeri pada ulu hati dan merasa kurang nyaman dengan kondisi fisiknya, 20% lainnya mengatakan cemas memikirkan proses persalinannya sehingga tidurnya kurang maksimal, sedangkan 20% ibu hamil lainnya mengatakan tidak mengalami gangguan tidur. Untuk itu dilakukan PkM ini untuk memberikan terapi tanpa obat-obatan pada ibu hamil sehingga dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan menyenangkan.

METODE KEGIATAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri (BPM)

Desa Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang dengan waktu pelaksanaan pada minggu ke empat Juli 2021. Peserta kegiatan PkM ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 16-30 minggu yang sehat dengan jumlah 22 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan : (a) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; (b) mendata data demografi ibu hamil; (c) memberikan edukasi tentang terapi komplementer dan manfaatnya bagi kehamilan; (d) melatih ibu hamil melakukan senam yoga, teknik relaksasi dan massage.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan PkM telah berjalan dengan baik. Sebanyak 22 orang ibu hamil mengikuti kegiatan dengan antusias. Adapun hasil PkM adalah sebagai berikut :

a. Data Demografi

Ibu hamil yang menjadi peserta PkM dengan karakteristik dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

No	Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	Persentasi
1	Trimester II	16	72,7
	Trimester III	6	27,3
	Jumlah	22	100
2	Primigravida	3	13,6
	Sekundigravida	10	45,5
	Multrigravida	9	40,9
	Jumlah	22	100

Hasil pendataan diperoleh bahwa mayoritas ibu hamil adalah trimester II (72,7%) dengan kehamilan sekundigravida (45,5%).

b. Pelaksanaan Yoga, Massage dan Teknik Relaksasi

Pelaksanaan PkM diawali dengan pemberian penjelasan pada ibu hamil tentang tujuan PkM. Selanjutnya pemberian edukasi tentang perubahan fisiologis selama kehamilan dan manfaat bahan alam untuk aromateri untuk menenangkan psikis sehingga ibu dapat tenang dan istirahat lebih baik.

Selanjutnya dihari berikutnya dilaksanakan PkM senam yoga, teknik relaksasi dan massage diikuti dengan antusias oleh ibu hamil.



Gambar 1. Senam Yoga & Teknik Relaksasi Ibu Hamil

c. Pembahasan

Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan merupakan pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Terapi tersebut meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang telah teruji kualitas kemanan, dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan (*Evidence Based Medicine*). Terapi komplementer adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional medis. Dalam pelaksanaannya terapi komplementer dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis (Hayati, 2021). Ibu hamil pada umumnya mengalami beberapa keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan, yang dapat diatasi dengan terapi komplementer (Wirdayanti, 2019).

Pelayanan komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil adalah yoga, massage dan teknik relaksasi. Latihan *prenatal yoga* adalah sebuah treatment fisik yang dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh dan mempengaruhi psikologis ibu hamil sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan. *Prenatal yoga* dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan, dan reaksi terhadap stress. *Prenatal gentle yoga* ini terdiri dari tiga bagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas (Babbar, *et al.*, 2016).

Adanya masalah psikis seperti kecemasan yang dialami ibu hamil selama kehamilan, maka ada beberapa metode penanganan yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil yaitu Yoga (Depkes RI, 2016). Berdasarkan analisis diketahui bahwa yoga dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, meditasi suatu proses pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar dan meditasi sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan. Penyatuan jiwa dan pikiran pada saat meditasi akan membantu ibu hamil pada titik tenang yang dapat menengkan

pikiran dan mental ibu pada masa kehamilan (Suristyawati, 2019).

Massage adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Massage* adalah sebagai pijat yang telah di sempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik. *Prenatal Massage* adalah pijat yang di lakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil (Ihca, 2014).

Adapun manfaat *pregnancy massage* (pijat kehamilan) adalah sebagai berikut :

- 1) Pijat pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi.
- 2) Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal.
- 3) Ketidak nyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat.
- 4) Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan.
- 5) Pijat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas.
- 6) Ibu bersalin yang diberikan pijat dapat merasakan kenyamanan sehingga memperlancar proses persalinan, begitu juga saat nifas, dapat membantu ibu nifas untuk mengembalikan energi dan kekuatannya lebih cepat sehingga mengurangi stress pada *post partum*.

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan terapi relaksasi. Dalam Ali dan Hasan (2010) menyebutkan bahwa klien yang menjalani terapi relaksasi mengalami penurunan drastis tingkat kecemasan dan depresi karena terjadi pengurangan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan, dan fungsi sosial. Relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah (Harini dan Novita, 2013). Teknik relaksasi *deep breathing*

(nafas dalam) merupakan suatu teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Terapi relaksasi *deep breathing* (nafas dalam) merupakan teknik relaksasi yang paling mudah diterapkan tanpa harus menggunakan instruktur.

SIMPULAN

Kegiatan PkM yang dilaksanakan ini diikuti sebanyak 22 orang ibu hamil yang sangat antusias. Hasil evaluasi singkat terhadap PkM, bahwa ibu hamil merasakan ada manfaat yoga, massage dan teknik relaksasi bagi fisik dan psikis. Setelah mengikuti kegiatan PkM ini, ibu hamil akan berupaya melaksanakan kegiatan tersebut dirumah masing-masing dan jika ada kelas ibu hamil di poskesdes maka mereka bersedia untuk mengikutinya secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afika, Nofi Sukma. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang).
- Babbar, Shilpa, MD, Shyken dan Jaye, MD. 2016. Yoga in Pregnancy Clinical Obstetrics and Gynecology.
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. Seminar Nasional UNRIYO.
- Hayati, Fatihatul. 2021. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). 3 (2); 120-125. Doi : 10.36565/jak.v3i2.167
- Ihca (Indonesia Holisticcare Association). 2014. Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa. Semarang.
- Suristyawati, Putri, Sang Ayu Made Yuliari, Ida Bagus Putra Suta. 2019. Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. E-Jurnal Widya Kesehatan. 1 (2); 20-27.
- Widaryanti, Rahayu. 2019. *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wulandari, Diyah Galuh. 2017. Penerapan Endhorpin Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismoyowati Wirit.<http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/372/1/dyah%20galuh%20wulandari%20ni%20m.%20b1401160.pdf>.