



TATA MUTIARA HIDUP
INDONESIA

MENGENAL TERAPI KOMPLEMENTER DI MASYARAKAT: KONSEP DAN APLIKASI DALAM KEPERAWATAN



Penulis:

Ns. Ady Irawan. AM, S.Kep., MM., M.Kep., Sp.Kep.K

Editor:

Ns. Anggie Pradana Putri, S.Kep., M.A.N., Ph.D

Mengenal Terapi Komplementer di Masyarakat: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan

Penulis:

Ns. Ady Irawan. AM, S.Kep., MM., M.Kep., Sp.Kep.K

Editor:

Ns. Anggie Pradana Putri, S.Kep., M.A.N., Ph.D

Diterbitkan oleh:



Penerbit : Tata Mutiara Hidup Indonesia
Telp : 0877 0249 8138
Email : tatamutiarahidupindonesia@gmail.com

ISBN : 978-623-8749-31-7 (PDF)

Cetakan Pertama, Maret 2025

1 Jil., 158 hlm., 14 X 21 cm

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis termasuk menfotocopi, merekam atau penyimpanan dan pengambilan informasi tanpa seizin penulis dan penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku yang berjudul **“Mengenal Terapi Komplementer di Masyarakat: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam memperluas wawasan dan pemahaman mengenai terapi komplementer yang semakin berkembang di dunia kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan.

Terapi komplementer merupakan bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pengobatan alami dan berbasis budaya, perawat sebagai tenaga kesehatan profesional perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai metode terapi komplementer. Oleh karena itu, buku ini hadir untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai konsep, jenis, serta aplikasi terapi komplementer dalam praktik keperawatan.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa keperawatan, tenaga kesehatan, serta masyarakat umum yang tertarik untuk memahami lebih dalam mengenai terapi komplementer. Penyusunan buku ini tidak terlepas dari bantuan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian buku ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami sangat terbuka terhadap masukan dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi salah satu sumber ilmu yang berguna bagi pembaca.

.Surakarta , Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI	3
BAB I KONSEP KEPERAWATAN TERAPI KOMPLEMENTER	4
BAB II APLIKASI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEPERAWATAN.....	12
BAB III PENGGUNAAN HIPNOTERAPI DALAM NEUROPSIKOLOGIS, FUNGSI FISIK DAN EMOSIONAL....	19
BAB IV PENGGUNAAN TERAPI BEKAM &.....	29
BAB V PENGGUNAAN MINYAK LAVENDER DAN AROMATERAPI PADA PENGURANGAN NYERI.....	41
BAB VI PENGGUNAAN OBAT HERBAL &.....	52
BAB VII PENGGUNAAN TERAPI MEDITASI DAN DOA	60
BAB VIII TERAPI MUSIK	70
BAB IX DEFENISI MANIPULATIVE AND BODY BASED THERAPY DENGAN PENGGUNAAN TERAPI RELAKSASI OTOT	87
BAB X MASSASE.....	123
BAB XI TERAPI REIKI DAN HEALING TOUCH	141
DAFTAR PUSTAKA.....	158

BAB I

KONSEP KEPERAWATAN TERAPI KOMPLEMENTER

Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Menjelaskan Definisi Keperawatan Komplementer
2. Menjelaskan Kelebihan Dan Kekurangan Terapi Komplementer
3. Menjelaskan Tujuan Terapi Komplementer
4. Menjelaskan Jenis Terapi Komplementer
5. Menjelaskan Penerapan Terapi Komplementer

A. Definisi Keperawatan Komplementer

Definisi keperawatan menurut Rancangan Undang Undang Keperawatan di Indonesia, Keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan, didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan ditujukan kepada individu, keluarga,

kelompok, dan masyarakat baik sehat maupun sakit yang mencakup seluruh proses kehidupan manusia (Purwanto, 2013).

Sedangkan pengertian terapi komplementer dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi 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 (Purwanto, 2013).

Menurut WHO (World Health Organization), pengobatan komplementer adalah pengobatan yang nonkonvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan, sehingga untuk Indonesia jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan

secara turun-temurun pada suatu Negara (Purwanto, 2013).

B. Kelebihan Dan Kekurangan Terapi Komplementer

1. Kelebihan

Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer terutama akan dirasakan lebih murah bila klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana. Pengalaman klien yang awalnya menggunakan terapi modern menunjukkan bahwa biaya membeli obat berkurang 200-300 dolar dalam beberapa bulan setelah menggunakan terapi komplementer (Nezabudkin, 2007).

2. Kekurangan

Terapi alternatif menjadi suatu masalah tersendiri di kalangan dokter yang menangani kasus onkologi. Keterlambatan penanganan dapat menyebabkan penurunan bahkan hilangnya kemungkinan tercapainya remisi atau

kesembuhan. Sebab makin dini suatu kanker ditangani, maka makin tinggi kemungkinannya untuk disembuhkan. Kanker payudara dini mempunyai angka harapan hidup 5 tahun 90%, bahkan bila ditemukan pada saat sangat dini (stadium 0) maka angka harapan hidup 10 tahunnya mencapai 98%. Tapi bila datang dalam stadium lanjut maka angka harapan hidupnya hanya 15%. Kanker leher rahim stadium dini bahkan dapat sembuh 100%. Dengan menjalankan terapi alternatif bukan saja menyebabkan terjadinya penundaan terapi medis, tetapi juga karena cara terapi alternatif sering berpotensi membahayakan penderita dan memerlukan biaya yang tidak sedikit.

C. Tujuan Terapi Komplementer

Menurut Purwanto (2013) tujuan terapi komplementer secara umum adalah :

1. Memperbaiki fungsi dan sistem kerja organ-organ tubuh secara menyeluruh
2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit

3. Menstimulasi dan mengaktifkan mekanisme penyembuhan alami tubuh Terapi komplementer bertujuan untuk memperbaiki fungsi dari sistem-sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit, karena tubuh kita sebenarnya mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, asalkan kita mau mendengarkannya dan memberikan respon dengan asupan nutrisi yang baik dan lengkap serta perawatan yang tepat.

D. Jenis Terapi Komplementer

Terapi komplementer mengadopsi dari kearifan budaya suatu bangsa yang berarti terapi yang didapatkan melalui proses sosial yang bukan merupakan sistem yang baku dalam pelayanan kesehatan namun cukup kuat untuk menentukan kepercayaan terhadap penyakit dan penyembuhannya. Sehingga dalam penerapannya dapat dimodifikasi oleh terapi sesuai dengan kemampuannya, tetapi hasil akhirnya adalah tindakan tersebut berefek positif bagi kesehatan pasien. Dalam hal ini kemampuan terapi

secara kognitif, afektif dan psikomotor sangat menentukan keberhasilan terapi. Ruang lingkup tindakan komplementer yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik dan ditetapkan oleh menteri kesehatan adalah:

- a. Intervensi Tubuh dan Fikiran (Mind and body intervention)
- b. Sistem Pelayanan Pengobatan Alternatif (Alternative System of Medical Practice)
- c. Cara penyembuhan manual (Manual Healing Methods)
- d. Pengetahuan farmakologi dan biologi (Pharmakologic and Biologic Treatments)
- e. Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan (Diet and Nutrition the Prevebtion and Treatment of Desease)
- f. Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan (Unclassified Diagnostic and Treatment Methods)

E. Penerapan Terapi Komplementer

Terapi komplementer dan alternatif termasuk didalamnya seluruh praktik dan ide yang didefinisikan

oleh pengguna sebagai pencegahan atau pengobatan penyakit atau promosi kesehatan dan kesejahteraan. Definisi tersebut menunjukkan terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual.

Hasil penelitian terapi komplementer yang dilakukan belum banyak dan tidak dijelaskan dilakukan oleh perawat atau bukan. Beberapa yang berhasil dibuktikan secara ilmiah misalnya terapi sentuhan untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan, mempercepat penyembuhan luka, dan memberi kontribusi positif pada perubahan psikoimunologik (Hitchcock et al., 1999). Terapi pijat (massage) pada bayi yang lahir kurang bulan dapat meningkatkan berat badan, memperpendek hari rawat, dan meningkatkan respons. Sedangkan terapi pijat pada anak autis meningkatkan perhatian dan belajar. Terapi pijat juga dapat meningkatkan pola makan, meningkatkan citra tubuh, dan menurunkan kecemasan pada anak susah

makan (Stanhope, 2004). Terapi kiropraksi terbukti dapat menurunkan nyeri haid dan level plasma prostaglandin selama haid (Fontaine, 2005).

Hasil lainnya yang dilaporkan misalnya penggunaan aromaterapi. Salah satu aromaterapi berupa penggunaan minyak esensial berkhasiat untuk mengatasi infeksi bakteri dan jamur (Buckle, 2003). Minyak lemon thyme mampu membunuh bakteri streptokokus, stafilokokus dan tuberkulosis (Smith et al., 2004). Tanaman lavender dapat mengontrol minyak kulit, sedangkan teh dapat membersihkan jerawat dan membatasi kekambuhan (Key, 2008). Dr. Carl menemukan bahwa penderita kanker lebih cepat sembuh dan berkurang rasa nyerinya dengan meditasi dan imagery (Smith et al., 2004). Hasil riset juga menunjukkan hipnoterapi meningkatkan suplai oksigen, perubahan vaskular dan termal, mempengaruhi aktivitas gastrointestinal, dan mengurangi kecemasan (Fontaine, 2005).

BAB II

APLIKASI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEPERAWATAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Memahami dan mengaplikasi penerapan teori komplementer
2. Memahami dan mengaplikasi terapi komplementer di Masyarakat

A. Penerapan Teori Komplementer

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Andrews et al., 1999). Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan (Crips & Taylor, 2001). 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 (Smith et al., 2004).

Pendapat lain menyebutkan terapi komplementer dan alternatif sebagai sebuah domain luas dalam sumber daya pengobatan yang meliputi sistem kesehatan, modalitas, praktik dan ditandai dengan teori dan keyakinan, dengan cara berbeda dari sistem pelayanan kesehatan yang umum di masyarakat atau budaya yang ada (Complementary and alternative medicine/CAM Research Methodology Conference, 1997 dalam Snyder & Lindquis, 2002). Terapi komplementer dan alternatif termasuk didalamnya seluruh praktik dan ide yang didefinisikan oleh pengguna sebagai pencegahan atau pengobatan penyakit atau promosi kesehatan dan kesejahteraan.

Definisi tersebut menunjukkan terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis,

psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang telah terintegrasi tersebut ada yang telah lulus uji klinis sehingga sudah disamakan dengan obat modern. Kondisi ini sesuai dengan prinsip keperawatan yang memandang manusia sebagai makhluk yang holistik (bio, psiko, sosial, dan spiritual).

Prinsip holistik pada keperawatan ini perlu didukung kemampuan perawat dalam menguasai berbagai bentuk terapi keperawatan termasuk terapi komplementer. Penerapan terapi komplementer pada keperawatan perlu mengacu kembali pada teori-teori yang mendasari praktik keperawatan. Misalnya teori Rogers yang memandang manusia sebagai sistem terbuka, kompleks, mempunyai berbagai dimensi dan energi. Teori ini dapat mengembangkan pengobatan tradisional yang menggunakan energi misalnya tai chi, chikung, dan reiki.

Teori keperawatan yang ada dapat dijadikan dasar bagi perawat dalam mengembangkan terapi komplementer misalnya teori transkultural yang dalam praktiknya mengaitkan ilmu fisiologi, anatomi, patofisiologi, dan lain-lain. Hal ini didukung dalam catatan keperawatan Florence Nightingale yang telah menekankan pentingnya mengembangkan lingkungan untuk penyembuhan dan

pentingnya terapi seperti musik dalam proses penyembuhan. Selain itu, terapi komplementer meningkatkan kesempatan perawat dalam menunjukkan caring pada klien (Snyder & Lindquis, 2002).

B. Terapi Komplementer di Masyarakat

Salah satu perkembangan ilmu pengetahuan mengenai pengobatan yang berkembang pesat adalah pengobatan komplementer (tradisional). Terapi komplementer secara umum dapat diartikan sebagai terapi alami dari hasil alam (Lindquist, Tracy & Snyder, 2018). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes, 2018) menyatakan pelayanan kesehatan komplementer adalah penggunaan ilmu biomedis dan biocultural dalam aplikasi kesehatan berdasarkan hasil penelitian yang telah terbukti bermanfaat dan aman. Dari sekian banyak pilihan pengobatan maka penggunaan terapi komplementer dalam masyarakat yang terbanyak adalah terapi komplementer herbal (Putri & Amalia, 2019).

Keberagaman masyarakat seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan dapat menjadikan sikap terhadap terapi komplementer herbal juga beragam. Berdasarkan Putri dan Amalia (2019), kehidupan

masyarakat pedesaan dan perkotaan berbeda ada yang bersikap positif dan ada yang negatif dan hal ini mendasari cara pandang terhadap kesehatan termasuk jenis pengobatan yang akan dipilih. Marwati dan Amadi (2018) menambahkan bahwa masyarakat perkotaan cenderung menggunakan pengobatan konvensional (modern) untuk menangani masalah kesehatan. Namun, jika hasilnya tidak sesuai maka mereka akan beralih ke pengobatan komplementer. Sementara kehidupan Masyarakat pedesaan akan lebih dahulu menggunakan pengobatan komplementer (Putri & Amalia,2019).

Harmanto & Subroto (2013) menyatakan bahwa dalam penggunaan terapi komplementer herbal sejak lama telah digunakan masyarakat, namun tanpa memperhatikan indikasi penggunaan, keamanan, manfaat dan cara penggunaan yang tepat. Oleh karena tujuan penggunaan untuk menyelesaikan masalah, seharusnya penggunaannya juga harus sesuai untuk mencegah terjadi hal yang dapat merugikan pengguna (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Perkembangan dalam dunia kesehatan berdampak pada penggunaan terapi komplementer herbal dalam kehidupan masyarakat. Menurut data dari World Health Organization

(WHO) tahun 2010, sebanyak 80% populasi di Amerika yang telah menggunakan terapi komplementer herbal yang menandakan bahwa terapi komplementer herbal telah lama dikenal dan dipraktekkan di masyarakat luas. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) di propinsi Sulawesi Utara sebanyak 22,4% menggunakan terapi komplementer herbal yang dibeli pada fasilitas kesehatan dan 70,5% menggunakan terapi komplementer yang dibuat secara mandiri. Sedangkan untuk Kabupaten Minahasa Utara 10,54% menggunakan terapi komplementer herbal yang dibeli pada fasilitas kesehatan dan 60,94% menggunakan terapi komplementer yang dibuat secara mandiri.

Selain sikap, terdapat juga faktor yang berhubungan terapi komplementer herbal pada masyarakat salah satunya yaitu persepsi. Harmanto dan Subroto (2013), menyatakan bahwa persepsi yang negatif mengenai terapi komplementer herbal bisa menghasilkan sikap yang negatif juga. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan masyarakat memiliki persepsi bahwa, semua terapi komplementer herbal aman digunakan karena berasal dari alam. Selain itu dijelaskan oleh Ariantini dan Solehah (2021), persepsi

bahwa semua terapi komplementer herbal aman akan menghasilkan interpretasi Dimana walaupun penggunaanya tidak tepat maka tidak akan ada efek yang merugikan pengguna.

BAB III

PENGGUNAAN HIPNOTERAPI DALAM NEUROPSIKOLOGIS, FUNGSI FISIK DAN EMOSIONAL

Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

Mahasiswa mampu memahami Penggunaan hipnoterapi dalam neuropsikologis, fungsi fisik dan emosional

A. DEFINISI

Hipnoterapi merupakan salah satu jenis terapi komplementer/non konvensional yang digunakan sebagai pelengkap terapi konvensional/ terapi medis. Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis. Hipnoterapi dapat diartikan sebagai suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini

tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Hipnoterapi merupakan salah satu jenis Terapi Komplementer Mind Body Intervention dimana terapi ini merupakan pendayagunaan kapasitas pikiran untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Fokus terapi ini adalah menciptakan keseimbangan antara pikiran, emosi, dan pernapasan. Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu.

B. PROSES HIPNOTERAPI

Empat Wilayah Brainwave (Aktivitas Pikiran Manusia)

Untuk memahami Hypnosis atau Hypnotherapy secara mudah dan benar, sebelumnya kita harus memahami bahwa aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan dalam 4 wilayah yang dikenal dengan istilah Brainwave, yaitu: Beta, Alpha, Theta, dan Delta:

1. Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum

ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14- 24 Cps (diukur dengan perangkat EEG).

2. Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal (belajar, mengerjakan suatu kegiatan teknis, menonton televisi), atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 Cps.
3. Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa "tertidor", kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga gelombang pikiran ketika seseorang tertidor dengan bermimpi, atau kondisi REM (Rapid Eye Movement). Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 Cps.
4. Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekwensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 Cps.

C. SYARAT-SYARAT MELAKUKAN HIPNOTERAPI

1. Pasien sebagai subjek.

Orang yang dihipnotis sebenarnya tidak dalam keadaan tidur sesungguhnya. Walaupun menggunakan

perintah berupa kata 'tidur, kata itu tidak membuat pasien tidur sesungguhnya. Pasien tetap dalam keadaan sadar, serta mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnotis. Ia menyadari segala sesuatu yang diperintahkan serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan keinginan atau norma-norma umum. Selain itu, sebelum proses ini dilakukan, telah ada kesepakatan antara pasien dengan penghipnotis untuk melakukan hipnoterapi.

Melakukan hipnoterapi terhadap pasien sama halnya dengan melakukan terapi lainnya. Pasien harus tahu persis mengapa diperlukan bantuan hipnotis dalam terapinya, serta keunggulan apa yang didapatkan dibandingkan model terapi lainnya. Proses hipnoterapi juga harus dilakukan dengan jelas, terbuka, dan tanpa paksaan. Sebelum melakukan hipnotis, pasien harus terlebih dahulu menjalani pemeriksaan fisik, dan bila perlu disusul dengan menjalani pemeriksaan laboratorium (darah, urine, dll).

2. Terapis sebagai fasilitator

Terapis sebagai fasilitator dan pasien sebagai subjek perlu menjalani kerjasama yang baik sebelum proses

hipnotis dimulai. Pemahaman pasien akan maksud dan tujuan hipnoterapi merupakan kunci efektifitas terapi. Karena itu diperlukan informasi yang jelas dan pemahaman yang sama. Hal ini bertujuan agar persepsi yang terbentuk dalam tingkat sadar sejalan dengan persepsi bawah sadar. Secara konvensional, hypnotherapy dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu:

- 1) Bersedia dengan sukarela.
- 2) Memiliki kemampuan untuk focus.
- 3) Memahami komunikasi verbal.

D. TAHAPAN HIPNOTERAPI

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam. Duduk atau berbaring, yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Akan tetapi, pada proses selanjutnya, klienlah yang menghipnosis dirinya sendiri (Otohipnotis), berikut proses sebuah tahapan hipnoterapi:

1. Pre-Induction (Interview)

Pada tahap awal ini hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi

formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnotis/hipnoterapi dan menjelaskan mengenai hipnoterapi dan menjawab semua pertanyaan klien. Sebelumnya hipnoterapis harus dapat mengenali aspek aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnotis, dan seterusnya. Pre Induction merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses Pre - Induction yang tidak tepat.

2. Suggestibility Test

Maksud dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi yang terbaik bagi sang klien.

3. Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (conscious) ke pikiran bawah sadar (sub conscious), dengan menembus apa yang dikenal dengan Critical Area. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alfa, kemudian Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi trance. Inilah yang dinamakan dengan kondisi ter-hipnotis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman trance klien dengan melakukan Depth Level Test (tingkat kedalaman trance klien).

4. Deepening (Pendalaman Trance)

Jika dianggap perlu, hipnoterapis akan membawa klien ke trance yang lebih dalam. Proses ini dinamakan deepening. Deepening ini meliputi tiga level, yaitu:

- i. Hypnoidal: hipnosis ringan dengan gerakan mengedip-ngedipkan mata.
- ii. Cataleptic: hipnosis yang sedikit lebih dalam dengan gerakan mata bergerak dari samping ke samping (side to side eyes movements).

iii. Somnambulistic: hipnotis dengan status yang dalam, selama status hipnotis ini, gerakan mata berputar ke depan dan ke belakang, hasil hipnotis yang terbaik biasanya dicapai selama status ini.

5. Suggestions/Sugesti

Pada saat klien masih berada dalam trance, hipnoterapis juga akan memberi Post Hypnotic Suggestion, sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun klien telah keluar dari proses hipnotis. Post Hypnotic Suggestion adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi.

6. Termination

Akhirnya dengan teknik yang tepat, hipnoterapis secara perlahan lahan akan membangunkan klien dari "tidur" hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar.

- a. Seseorang responsif terhadap metode hipnotempi
- b. Klien memiliki hubungan positif terhadap terapis.
- c. Individu memiliki motivasi untuk memecahkan masalah baik sadar maupun tidak sadar.

- d. Penggunaan hipnoterapi tidak merugikan bagi klien maupun orang lain.

E. EFEK SAMPING HIPNOTERAPI

1. Abreaksi

Seperti dikatakan dr. Erwin Kusuma Sp.KJ, program yang ditanamkan dalam hipnoterapi harus positif. Ini mengingat pasien tidak memiliki kemampuan merangkum (sintesis) karena kecerdasan jasmaninya menurun. Bila hal ini tidak diperhatikan, bukan tidak mungkin akan muncul hasil yang tidak diinginkan, seperti timbul abreaksi. Abreaksi merupakan suatu keadaan dimana pasien keluar dari rekaman bawah sadarnya secara serentak.

Akibatnya bisa menimbulkan rasa kekesalan atau kesedihan secara berlebihan, reaksinya pasien bisa tidak terkendali, namun kondisi biasanya tidak berlangsung lama dan bisa dikendalikan oleh terapis.

2. Pegal-pegal

Jika beban emosi yang dirasakan sudah sangat dalam dan baru dilepaskan setelah sesi terapi, maka ada kemungkinan setelah terapi selama 1 atau 2 hari kedepan badan akan terasa pegal-pegal. Dan ini

adalah hal yang wajar dan akan hilang dengan sendirinya dan diganti dengan tubuh yang segar. Biasanya cukup minum air putih yang banyak akan mengurangi rasa pegal-pegal. Rasa pegal-pegal ini terjadi karena semacam tubuh membuang racun emosi yang selama ini tersimpan di dalam tubuh kita. Namun tidak semua orang akan mengalami hal ini setelah hipnoterapi.

3. Beberapa klien kadang-kadang mengalami sedikit "hang".

Misalnya, klien ingin mengambil sendok tetapi yang diambil garpu atau klien ingin pergi ke dapur tetapi yang dituju naik ke lantai 2. Namun, hal ini juga merupakan pertanda baik, karena terjadi perubahan di bawah sadarnya. Oleh karena itu tidak perlu takut dan hal ini juga berlangsung hanya sebentar. Sekali lagi perlu diingat bahwa tidak semua orang akan mengalami hal ini setelah diterapi hipnoterapi.

BAB IV

PENGGUNAAN TERAPI BEKAM & PENGGUNAAN TERAPI AKUPRESURE

Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Mahasiswa mampu memahami penggunaan terapi bekam dalam klinis
2. Mahasiswa mampu memahami penggunaan terapi akupresure dalam klinis

A. Penggunaan Terapi Bekam

1. Definisi Bekam

Bekam (Arab: al-hijamah) adalah penyedotan lokal darah dari sayatan kulit kecil. Bekam merupakan metode pengobatan dengan cara mengeluarkan darah statis (kental) yang mengandung toksin dari dalam tubuh manusia. Berbekam dengan cara melakukan pemvakuman di kulit dan pengeluaran darah darinya. Pengertian ini mencakup dua mekanisme pokok dari bekam, yaitu

proses pemvakuman kulit kemudian dilanjutkan dengan pengeluaran darah dari kulit yang telah divakum.

Bekam (hijamah, kop, cupping, pa hou kuan) telah dikenal menjadi pengobatan tertua di dunia dan telah dipraktikkan diberbagai negara seperti Mesir, Persia, Babilonia, Cina, India, Yunani dan Romawi (Sari et al., 2018). Berdasarkan bukti sejarah Papyrus Ebers Praktik bekam pertama kali dilakukan oleh bangsa Mesir (Furhad & Bokhari, 2022). Dalam agama Islam praktik bekam termasuk at-Tibbu an-Nabawi yaitu pengobatan atau cara pencegahan penyakit yang telah tercantum dalam Al Qur'an dan Hadis dan andaikan dilakukan akan bernilai ibadah (sunnah) (Bahraen, 2019). Rasulullah mempraktikkan bekam dengan memakai tulang unta, gading gajah, tanduk kerbau dan sapi (Fitria et al., 2021). Semakin berkembangnya teknik pengobatan medis tidak membuat eksistensi bekam sebagai pengobatan tradisional komplementer menurun. Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO)

sejak tahun 2015-2017 persentase pemakaian terapi komplementer dan pengobatan tradisional tertinggi yaitu di wilayah Pasifik Barat mencapai 93%, Asia tenggara 91%, Mediterania Timur 90%, Eropa 89%, Afrika 87% dan Amerika 80% (World Health Organization, 2019). Di Indonesia berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pelayanan komplementer mengalami peningkatan sebesar 1% dimana pada tahun 2013 mencapai 30,4% dan pada tahun 2018 mencapai 31,4% dari total penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2018).

2. Prosedur dan Jenis jenis Terapi Bekam

Pada mulanya, prosedur terapi bekam menggunakan sebuah cangkir khusus untuk menciptakan tekanan darah. Namun, saat ini, bekam dapat dilakukan dengan alat modern yaitu pompa karet. Terapis menggunakan pompa karet ini untuk menghasilkan tekanan supaya bisa menarik kulit. Namun, sebelum kehadiran alat modern tersebut, terapi bekam dilakukan dengan

memasukkan bahan yang mudah terbakar ke dalam cangkir dan membakarnya terlebih dahulu. Ketika api sudah padam, cangkir akan langsung ditempelkan di atas permukaan kulit dan dibiarkan selama kurang lebih 3 menit. Ketika suhu udara di dalam cangkir mulai mendingin, udara akan menarik kulit dan otot, sehingga warna kulit berubah menjadi kemerahan dan pembuluh darah melebar. Prosedur ini dikenal juga sebagai terapi bekam kering. Pada terapi bekam basah, setelah cangkir didiamkan selama 3 menit, cangkir akan diangkat dan terapis akan membuat sayatan kecil pada area kulit bekas bekam untuk mengeluarkan darah. Setelah selesai, cangkir diletakkan kembali di tempat semula selama beberapa menit. Kemudian, luka sayatan dibersihkan, diberikan salep antibiotik, dan ditutup perban untuk mencegah risiko infeksi pada luka. Dalam melakukan bekam, sebagian besar terapis menggunakan cawan/cangkir transparan berbahan dasar kaca atau plastik. Namun, terapi ini bisa juga

memanfaatkan cangkir berbahan keramik, silikon, bambu, atau logam.

3. Manfaat Terapi Bekam

Bekam adalah terapi tradisional yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti melancarkan aliran darah ke kulit, meningkatkan toleransi nyeri, hingga dapat mengatasi berbagai penyakit. Berikut beberapa manfaat bekam bagi kesehatan tubuh, antara lain:

a. Meningkatkan Aliran Darah ke Kulit

Bekam dikenal sebagai terapi yang bisa meningkatkan aliran darah. Hal ini terbukti dari jurnal yang diterbitkan oleh *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Jurnal tersebut menunjukkan bahwa terapi bekam Ketika aliran darah di dalam tubuh lebih lancar, keluhan-keluhan penyakit pun dapat membaik secara alami.

b. Meningkatkan Toleransi Nyeri

Manfaat ini bisa diperoleh berkat kemampuan terapi bekam dalam meningkatkan aliran darah sehingga dapat mengurangi gejala nyeri.

c. Menjaga Sifat Biomekanik pada kulit

Terapi bekam juga diketahui dapat menjaga sifat biomekanik dalam kulit. Di mana, sifat tersebut dapat menjaga kesehatan kulit melalui kemampuannya dalam melindungi kulit dari serangan berbagai virus dan bakteri, serta mencegah munculnya tanda-tanda penuaan dini pada kulit.

d. Mengobati Peradangan

Mampu mengatasi penyakit yang disebabkan oleh peradangan di dalam tubuh, seperti arthritis. Terapi bekam diketahui dapat memberikan pengaruh positif terhadap penyakit radang sendi, keluhan nyeri, hingga kekakuan pada sendi.

e. Menurunkan Risiko Penyakit Asam Urat

Risiko penyakit asam urat diduga bisa menurun apabila seseorang rutin melakukan terapi bekam. Namun, masih diperlukan

penelitian lebih lanjut terkait hal ini. Hanya saja, penerapan pola hidup sehat tetap menjadi hal utama dalam mencegah penyakit asam urat.

f. Mengatasi Berbagai Penyakit

Terapi bekam juga diketahui dapat dijadikan sebagai terapi suportif untuk beberapa penyakit, seperti: Kelainan darah, seperti anemia & hemofilia, Tekanan darah tinggi (hipertensi), Migrain, serta Nyeri otot di kaki, panggul, dan leher.

4. Efek Samping Terapi Bekam

Terapi bekam dapat memicu munculnya tanda berbentuk bulat dan berwarna kemerahan pada permukaan kulit seperti memar. Namun, hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena tanda tersebut dapat menghilang dengan sendirinya dalam 1-2 minggu. Meski begitu, beberapa efek samping bekam yang perlu diwaspadai adalah:

- a. Luka bakar, hal ini bisa terjadi apabila cangkir/cawan yang digunakan mengisap kulit terlalu kencang sehingga kulit menjadi rentan terbakar.

- b. Infeksi pada luka sayatan. Pada prosedur bekam basah, terapis perlu membuat sayatan untuk mengeluarkan darah. Luka tersebut dapat menjadi pintu masuk bagi bakteri atau kuman lainnya ke dalam tubuh sehingga memicu munculnya infeksi. Apabila benda tajam yang digunakan untuk melakukan sayatan pada kulit tidak steril atau telah digunakan berulang kali, dapat meningkatkan risiko penularan penyakit.
- c. Efek pusing akibat keluarnya darah. Namun, tidak semua orang merasakan efek samping ini.

B. Penggunaan Terapi Akupresure

1. Definisi Terapi Akupresure

Terapi Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Terapi akupresu dapat

digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dan meringankan nyeri otot punggung (Noviyanti,2016).

Akupresur merupakan salah satu jenis perawatan kesehatan secara tradisional, keterampilan yang dipakai melakukan teknik penekan pada permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur yang telah disesuaikan dengan jari, atau bagian tubuh lain dan juga alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan. Teknik selama pemijatan dilakukan sebanyak 30 kali penekanan sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari. Alat yang digunakan adalah jari, telapak tangan, siku, alat bantu yang berujung tumpul. Dan adapun bahan yang bisa digunakan adalah minyak atau pelicin lainnya. Dalam pemberian terapi akupresure tentu juga harus memperhatikan beberapa kondisi, dan kondisi yang tidak dianjurkan untuk diberikan terapi akupresure adalah pada saat terlalu lapar atau kenyang, emosi yang sedang labil, tubuh sedang lemah dan hamil karna pada saat hamil

ada beberapa bagian titik akupresure yang tidak boleh dilakukan pemijatan seperti di sekitar perut bagian bawah, punggung tangan dan bahu.

2. Titik Akupresure

Pada permukaan tubuh terdapat ratusan titik akupresur, dan ini merupakan titik kumpulnya energi vital. Titik disini merupakan sebagai diagnosis ataupun titik terapi. Dalam fungsinya titik akupresur ada tiga, yaitu:

- a. Titik tubuh atau titik umum, pada titik akupuntur ini yang berada sepanjang median. Titik yang langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridian.
- b. Titik istimewa merupakan titik yang berada diluar lintasan median dan memiliki fungsi khusus.
- c. Titik nyeri, titik yang berada didaerah keluhan nyeri, dan fungsi dari titik ini hanya simptomatis atau hanya penghilang rasa nyeri. Teknik dasar akupresur adalah dengan memberi tekanan konstan dan kuat selama 30 sampai 90 detik, dengan memberikan pijatan

juga dengan cara gerakan memutar. Adapun teknik modern akupresur merupakan metode ketuk dengan dua jari kepada titik tekan tubuh untuk mengatasi masalah emosional. Menggunakan jari telunjuk dan jari tengah, diketuk dengan kuat sebanyak 10 sampai 20 kali.

3. Manfaat Terapi Akupresure

Menurut studi klinis, dengan memberikan pijatan bahwa dapat mengurangi rasa nyeri dan efektif untuk tindakan lainnya, manfaat akupresur diantaranya adalah:

- a. Mengurangi gejala PMS
- b. Mengurangi rasa sakit
- c. Meredakan stress dan cemas
- d. Mengatur kualitas tidur
- e. Menurunkan nyeri

Selain itu, terapi Akupresur dapat membantu menyeimbangkan sistem kerja organ tubuh manusia dengan fungsi bagian tubuh lainnya. Karena akupresur memiliki manfaat seperti berikut:

- 1) Dapat melancarkan peredaran darah pada area yang sakit.
- 2) Dapat Meningkatkan oksigen dalam tubuh
- 3) Membuat Fungsi dan kinerja dalam tubuh meningkat
- 4) Memulihkan bagian tubuh meskipun bagian tubuh ada gangguan
- 5) Membersihkan Aliran energi sepanjang meridian
- 6) Memulihkan tegangnya otot
- 7) Memulihkan implus syarat yang terganggu
- 8) Mengembalikan hormone manusia
- 9) Memberikan peningkatan pada aliran energi, sehingga mengurangi rasa ketegangan mental ataupun fisik.

BAB V

PENGGUNAAN MINYAK LAVENDER DAN AROMATERAPI PADA PENGURANGAN NYERI

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Memahami penggunaan minyak lavender pada pengurangan nyeri.
2. Memahami penggunaan aroma terapi pada pengurangan nyeri.

A. Penggunaan Minyak Lavender

1. Definisi

Lavender (*Lavandula angustifolia*) adalah tanaman hijau abadi yang berasal dari Mediterania. Bunga dan minyaknya memiliki aroma yang populer dan juga digunakan sebagai obat. Lavender mengandung minyak yang tampaknya memiliki efek menenangkan dan dapat merelaksasi otot-otot tertentu. Tanaman ini juga tampaknya memiliki efek

antibakteri dan antijamur.Orang-orang umumnya menggunakan lavender untuk mengatasi kecemasan, stres, insomnia , depresi , demensia , nyeri, dan banyak kondisi lainnya.

Menurut sebuah studi tahun 2013 , minyak esensial lavender dapat membantu mengatasi rasa sakit pada anak-anak setelah operasi amandel . Anak-anak yang menghirup aroma lavender mampu mengurangi dosis harian asetaminofen , atau Tylenol, pascaoperasi.Peneliti di sebuah Studi tahun 2015 menemukan bahwa minyak esensial lavender dapat menjadi pereda nyeri dan antiperadangan yang efektif. Ketika minyak esensial lavender yang diencerkan dioleskan secara topikal selama satu pengujian, hal ini memberikan efek pereda nyeri yang sebanding dengan obat resep tramadol.Hal ini menunjukkan bahwa lavender dapat digunakan untuk membantu mengobati nyeri dan peradangan terkait.

2. Manfaat Minyak Lavender

a. Mencegah gigitan nyamuk

Aroma bunga lavender sudah lama dikenal sebagai pengusir nyamuk. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa minyak esensial lavender dapat mencegah gigitan nyamuk selama 8 jam.

b. Meredakan insomnia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menghirup aroma bunga lavender dapat meningkatkan hormon melatonin, yaitu hormon yang mengatur siklus tidur dan memicu rasa kantuk. Dahulu, bunga lavender dimasukkan ke dalam bantal sebagai aromaterapi agar penderita insomnia dapat tertidur dan mendapat kualitas tidur yang baik. Namun, kini Anda bisa memperoleh manfaatnya dengan mengoleskan produk perawatan tubuh dari lavender atau mengonsumsi teh dari ekstrak lavender sebelum tidur.

c. Mengatasi kecemasan

Aroma dari bunga lavender juga mampu memberikan efek menenangkan pikiran dan memperbaiki suasana hati, sehingga bisa dimanfaatkan untuk meredakan stres dan rasa cemas.

d. Mengurangi sakit kepala

Sebuah studi menunjukkan bahwa menghirup aromaterapi dari minyak esensial lavender selama 15 menit dapat mengurangi kekambuhan dan rasa sakit akibat migrain. Akan tetapi, penelitian ini masih berskala kecil sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya.

e. Meredakan nyeri menstruasi

Rasa nyeri yang muncul saat menstruasi mungkin sudah tidak asing bagi banyak wanita. Beberapa cara pun dapat dilakukan untuk mengatasinya, mulai dari perawatan sederhana hingga penggunaan obat pereda nyeri. Sebelum memutuskan konsumsi obat medis, Anda bisa coba terlebih dahulu menghirup aroma lavender selama 30 menit

dengan bantuan diffuser aromaterapi. Menurut penelitian, cara ini juga dapat meredakan nyeri selama menstruasi.

B. Penggunaan Aromaterapi Pada Pengurangan Nyeri

1. DEFINISI

Aromaterapi berarti terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsure kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (herbalisme) (Poerwadi, 2006) dalam (Yogasara T. d., 2014). Sedangkan menurut (Sharma, 2009) dalam (Yogasara T. d., 2014) aromaterapi berarti “pengobatan menggunakan wangi-wangian”. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan. Tumbuhan aromatic menghasilkan minyak aromatik. Apabila disuling, senyawa yang manjur ini perlu ditangani secara hati-hati.

Sebagian besar senyawa ini akan menimbulkan reaksi kulit, tetapi jika digunakan secara tepat, senyawa ini memiliki nilai teraupetik. Senyawa ini dapat dihirup, digunakan dalam kompres, dalam air mandi, atau dalam minyak pijat.

Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lain dari tumbuhan. Aromaterapi sering diartikan sebagai penggunaan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas tubuh, pikiran, serta jiwa dengan cara inhalasi, mandi rendam, kompres, pemakaian topikal dan pijat (Yogasara T. d., 2014).

2. MANFAAT AROMATERAPI

Menggunakan minyak aromaterapi memiliki sejumlah manfaat yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan emosional :

a. Membuat Tidur Lebih Nyenyak

Beberapa minyak esensial, seperti lavender dan chamomile, memiliki sifat relaksasi yang bisa membantu meredakan stres dan kegelisahan, lho. Aroma ini bisa membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur yang lebih nyenyak dan mendalam, membantu kamu terbangun dengan perasaan segar dan terjaga.

b. Meredakan Hidung dan Tenggorokan yang Tersumbat

Minyak esensial seperti eucalyptus dan peppermint punya sifat decongestant alami. Menghirup aroma minyak esensial ini atau menggunakannya dalam uap hangat bisa membantu melegakan hidung tersumbat dan tenggorokan yang teriritasi, memberikan perasaan lega dan menyegarkan.

c. Meringankan Sakit Kepala

Beberapa minyak esensial memiliki efek analgesik dan antiinflamasi yang bisa membantu meredakan sakit kepala. Minyak

peppermint, lavender, dan rosemary adalah beberapa contohnya. Menggunakan minyak esensial ini melalui pijatan ringan atau inhalasi dapat memberikan bantuan dalam mengatasi sakit kepala ringan.

d. Mengurangi Rasa Mual

Minyak esensial seperti peppermint dan ginger memiliki sifat antiemetik yang bisa membantu mengurangi rasa mual dan muntah, lho. Aroma segar dari minyak esensial ini bisa membantu meredakan mual yang disebabkan oleh perjalanan, kehamilan, atau gangguan pencernaan.

3. CARA PENGGUNAAN AROMATERAPI

a. Dhirup

Penggunaan aromaterapi dengan cara menghirup dianggap sebagai cara disebut dengan teknik inhalasi. Beberapa tetes minyak diteteskan ke dalam baskom yang berisi air panas, kemudian wajah dihadapkan ke atas baskom dengan menutup kepala dan muka menggunakan

handuk, dengan cara ini uap yang naik dapat terhirup seluruhnya (Vitahealth, 2006) dalam (Yogasara & dkk, 2014).

b. Penguapan

Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial (Sharma, 2009). Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenuhi dengan bau aromatik. Proses penguapan dapat berlangsung sekitar lima sampai enam jam

(Sharma, 2009) dalam (Yogasara T. d., 2014)

c. Pijatan

Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan yang sangat sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes minyak esensial dicampurkan dalam minyak untuk pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian. Pijatan dapat memperbaiki peredaran darah, mengembalikan kekenyalan otot, membuang racun dan melepaskan energi yang terperangkap di dalam otot. Wangi-wangian memicu rasa senang dan sehat (Sharma, 2009) dalam (Yogasara T. d., 2014)

d. Semprotan untuk ruangan

Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan

menambahkan sekitar 10-12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol penyemprot (Hapsari, 2011) dalam (Yogasara T. d., 2014

BAB VI

PENGGUNAAN OBAT HERBAL & PENGGUNAAN MAKANAN BERNUTRISI UNTUK PENGOBATAN

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Memahami penggunaan obat herbal.
2. Memahami penggunaan makanan bernutrisi untuk pengobatan.

A. Penggunaan obat herbal

1. Definisi obat herbal

Obat herbal adalah obat tradisional yang dibuat dari tumbuhan, bagian tubuh hewan, bahan mineral, atau sediaan sarian (52alenic). Dilansir dari situs resmi World Health Organization (WHO), obat tradisional terbentuk melalui keterampilan, pengetahuan, serta praktik yang berdasarkan teori, keyakinan, dan pengalaman

dari budaya yang berbeda-beda. Sebagian orang menggunakan obat tradisional ini untuk menjaga kesehatan, mencegah, hingga mengobati penyakit atau kondisi medis tertentu

2. Golongan obat herbal

Sebagian obat-obatan herbal telah diuji secara klinis dan sudah dibuktikan khasiatnya. Namun, sebagian lainnya mungkin belum melalui pengujian klinis, yang membuat obat tersebut belum bisa dipastikan keamanan dan kegunaannya. Dari segi keamanan, mutu, serta keterbuktian dan standardisasi khasiat, obat-obatan herbal dapat dibedakan menjadi 3 kriteria, yaitu:

a. Jamu

Jamu adalah obat-obatan tradisional Indonesia, yang dapat berupa ramuan bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang telah digunakan untuk pengobatan secara turun temurun. Pada dasarnya, jamu merupakan jenis obat tradisional yang paling

sederhana karena pembuktian ilmiah atas keamanan dan khasiatnya hanya berdasarkan bukti empiris atau kepercayaan yang turun-temurun. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu juga tidak diwajibkan untuk dilakukan standardisasi, namun tetap harus memenuhi syarat-syarat mutu yang ditetapkan pada Farmakope atau Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Obat herbal ini ditandai dengan simbol lingkaran putih dengan garis tepi hijau dan terdapat gambar pohon berwarna hijau pada bagian dalamnya. Beberapa contoh jamu bermerek di Indonesia, antara lain Tolak Angin, Antangin, Kuku Bima, dan sebagainya.

b. Obat herbal terstandar

Obat herbal terstandar (OHT) adalah golongan obat tradisional yang khasiat dan keamanannya sudah dibuktikan melalui pengujian praklinik, yaitu uji khasiat dan toksisitas yang dilakukan pada hewan uji, seperti kelinci atau mencit. Bahan bakunya pun sudah dilakukan

standardisasi dengan kontrol kualitas melalui serangkaian pengujian. Tujuannya adalah untuk memastikan kandungan aktif, khasiat, dan keamanan dari bahan baku tersebut selalu sama pada setiap obat. Pada kemasan produk obat herbal terstandar, terdapat logo lingkaran kuning dengan garis tepi berwarna hijau yang terdapat tiga bintang hijau pada bagian dalamnya.

c. Fitofarmaka

Fitofarmaka merupakan golongan obat tradisional yang khasiat dan keamanannya sudah dibuktikan secara ilmiah melalui uji praklinik pada hewan uji serta uji klinik pada manusia. Selain itu, bahan baku dan produk jadi obat golongan fitofarmaka juga sudah melalui proses standarisasi dengan serangkaian pengujian untuk memastikan kandungan aktif, khasiat, dan keamanan dari bahan baku tersebut selalu sama. Adapun simbol untuk obat fitofarmaka adalah logo lingkaran kuning dengan garis tepi hijau dan

gambar kristal berwarna hijau pada bagian tengahnya. Biasanya jenis obat herbal fitofarmaka inilah yang diresepkan oleh para dokter, mengingat sudah teruji baik pada hewan maupun manusia.

3. Kegunaan obat herbal

Pada dasarnya, manfaat utama dari obat-obatan herbal adalah menjaga kesehatan serta terapi untuk mengoptimalkan proses pemulihan beberapa kondisi medis. Misalnya, pasak bumi, ashwagandha, dan ginseng yang dianggap sebagai produk herbal yang mampu meningkatkan kadar testosteron, energi, dan ketahanan terhadap beban aktivitas fisik. Ada pula produk herbal yang kaya akan antioksidan seperti minyak sea buckthorn, saripati dari mengkudu, kemangi atau basil, daun kelor, daun afrika, dan biji mahoni. Bahan-bahan tersebut banyak digunakan untuk mengatasi kondisi yang berhubungan dengan penuaan dan daya tahan tubuh.

B. Kegunaan makanan bernutrisi untuk pengobatan

1. Definisi makanan bernutrisi

Makanan sehat dibutuhkan tubuh untuk menjaga fungsi organ dan memastikan kinerjanya. Secara umum, jenis makanan yang tergolong dalam kelompok makanan sehat mengandung berbagai nutrisi. Syarat makanan yang sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin.

Asupan nutrisi untuk tubuh bisa didapat dari beragam jenis makanan sehat, tidak terbatas pada satu jenis saja. Bahkan, disarankan untuk mengonsumsi ragam menu untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Mengonsumsi berbagai jenis makanan bisa memberikan nutrisi yang berbeda, sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi. Mengonsumsi makanan bergizi erat kaitannya dengan hidup sehat. Peralnya,

pola makan yang tepat dapat membantu mencapai berat badan ideal dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, kardiovaskular, dan jenis kanker lainnya. Mengonsumsi makanan bergizi tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga suasana hati. Nutrisi yang baik, aktivitas fisik, dan berat badan yang sehat adalah bagian penting dari mendapatkan hidup sehat yang berkualitas.

2. Manfaat makanan bernutrisi

- a. Membantu Anda panjang umur
- b. Menjaga kulit, gigi dan mata tetap sehat
- c. Mendukung otot
- d. Meningkatkan imunitas tubuh
- e. Memperkuat tulang
- f. Menurunkan risiko dari penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan kanker
- g. Membantu kehamilan dan menyusui
- h. Membantu mempertahankan berat badan yang sehat

- i. Menjaga Kesehatan kulit, gigi dan mata
- j. Menjaga otot
- k. Membantu mendapatkan dan menjaga berat badan yang sehat
- l. Memperkuat tulang
- m. Mendukung perkembangan otak
- n. Mendukung pertumbuhan yang sehat
- o. Meningkatkan kekebalan tubuh
- p. Membantu fungsi sistem pencernaan

BAB VII

PENGUNAAN TERAPI MEDITASI DAN DOA

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Apa pengertian meditasi dalam psikoterapi islam?
2. Bagaimana cara melakukan meditasi?
3. Apa manfaat meditasi?

A. Pengertian meditasi dalam psikoterapi islam

Meditasi adalah kemampuan melampaui pikiran waktu, ruang dengan mencapai momen kedalaman dan ketentrangan batin. Kata meditasi itu sendiri diserap dalam bahasa latin, meditatio yang berarti merenungkan dan juga berakar dari kata mederi (kesehatan) dari kata ini pula diserap kata medision jadi jelas meditasi itu sebenarnya baik untuk kesehatan. Dalam bahasa indonesia meditasi yang menurut kamus besar bahasa

Indonesia adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu jadi bermeditasi adalah memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, tetapi kata meditasi itu lebih dikenal dengan nama samedi yang diserap dari bahasa sangsekerta. Bila melihat manfaat meditasi bagi kesehatan manusia mulai dari meredakan tekanan darah hingga menyembuhkan gangguan jantung, orang yang berdoa untuk kesembuhan penyakitnya dengan sendirinya akan memperoleh efek sama. Saat berdoa sehabis melakukan ibadah, orang tersebut masih dalam keadaan meditatif, tenang dan hanyut dalam lantunan doa sehingga respon alam bawah sadarnya akan bekerja. Para ahli kesehatan jiwa meyakini sistem kekebalan tubuh akan meningkat saat seseorang berada dalam keadaan tenang dan damai akibat efek dari meditasi dan doa.

Doa dalam suasana pasrah penuh kedamaian akan membuat tubuh seseorang mengeluarkan kortisol, epinephrine dan norepinephrine yaitu hormon-hormon yang

mengalir keluar dari kelenjar adrenal untuk meredakan stress. Zat kimia dalam tubuh ini akan meningkatkan kekebalan dan menghambat berkembangnya penyakit seperti gangguan jantung, stroke, radang usus dan gangguan perut lainnya. Beberapa ahli lain termasuk Larry Dossey yang menulis buku *Healing Words* berpendapat bahwa fisika quantum memegang peranan dalam penyembuhan jarak jauh utamanya melalui doa. Menurut para ahli kesehatan jiwa, doa tidak saja bermanfaat bagi orang yang didoakan saja. Yang mendoakan pun akan memperoleh manfaat dari doa yang dipanjatkan kepada Tuhan YME. " Sang pendoa sendiri pun dalam keadaan damai dan tenang akan memperoleh manfaat dari doa," kata Prof. DR. H. Dadang Hawari.

Beliau menyatakan sangatlah besar pahalanya bagi mereka yang mendoakan orang sakit. "Jangankan mendoakan, dengan datang ketempat dia dirawat saja, sepertinya yang sakit sudah merasa sembuh hilang penyakitnya," katanya.

Pendapat ini juga dibenarkan oleh Putu Dana, instruktur Meditasi Kesehatan Bali Usada. Setiap praktik meditasi harus diawali dengan doa kepada makhluk di bumi agar berbahagia. Tujuan doa ini adalah menyuburkan cinta kasih pada diri peserta meditasi. "Dengan memancarkan pikiran positif yang dilandasi niat baik, pikiran dan perasaan kita akan menjadi lembut dan tenang," ujarnya.

Pikiran dan perasaan tenang akan membawa badan dan jiwa menjadi sehat. Energi positif yang dikeluarkan akan berpengaruh besar bagi kesehatan badan dan jiwa bagi orang yang menerimanya bahkan orang yang mendoakan itu sendiri. Masih menurut Larry Dossey yang mengkaji lebih dari 100 penelitian dan uji coba tentang doa yang tergolong spektakuler, di antaranya tentang rumput yang tumbuh subur setelah didoakan.

B. Cara Melakukan Meditasi

Ada banyak cara melakukan meditasi, termasuk meditasi sebagai gerakan atau tarian dan

meditasi atas bunyi, musik, dan imajeri visual. Ada yang melakukannya sambil bervisualisasi, ada yang melakukannya sambil berkontemplasi ke dalam sebuah konsep (misalnya tentang cinta, kasih sayang, persahabatan atau tuhan), ada yang melakukannya sambil merapal mantra atau melakukan afirmasi (meneguhkan diri dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang dapat memberikan motivasi), ada yang melakukannya sambil memandangi cahaya lilin, dan ada juga yang bermeditasi sambil mempertajam sensitivitas indra tubuh dan menghayatinya. Untuk melakukan meditasi anda harus dapat menurunkan frekuensi gelombang otak terlebih dulu dengan cara relaksasi. Kenali irama gelombang yang mengalir yang sering mengacaukan peningkatan kesadaran dalam meditasi agar dapat menemukan cara yang khas untuk membuatnya menjadi selaras. Untuk melakukan meditasi, Anda harus dapat menurunkan frekuensi gelombang otak terlebih dulu dengan cara relaksasi. Kenali irama

gelombang yang mengalir yang sering mengacaukan peningkatan kesadaran dalam meditasi agar dapat menemukan cara yang khas untuk membuatnya menjadi selaras. Ada banyak buku bagus mengenai teknik bermeditasi, tapi berikut dasar-dasarnya:

1. Cari tempat yang tenang.
2. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
3. Bagi sebagian orang duduk bersila terasa tenang. Anda boleh duduk di atas bantalan atau handuk. Anda juga bisa menggunakan kursi, tapi usahakan duduk hanya pada setengah bagian depan kursi. Ada orang-orang yang suka memakai handuk atau syal pada bahu untuk mencegah kedinginan.
4. Bahu Anda harus rileks dan tangan diletakkan di pangkuan.
5. Buka mata setengah tanpa benar-benar menatap apa pun.
6. Jangan berusaha mengubah pernapasan Anda biarkan perhatian Anda terpusat pada aliran

- napas. Tujuannya adalah agar kehebohan dalam pikiran Anda perlahan menghilang.
7. Lemaskan setiap otot pada tubuh Anda. Jangan tergesa-gesa, perlu waktu untuk bisa rileks sepenuhnya; lakukan sedikit demi sedikit, dimulai dengan ujung kaki dan terus ke atas sampai kepala.
 8. Visualisasikan tempat yang menenangkan bagi Anda. Bisa berupa tempat yang nyata atau khayalan. Waktu yang baik untuk melakukan meditasi adalah antara pukul 02.00-04.00 dini hari atau subuh. Namun, jika waktu tersebut tidak memungkinkan maka dapat dipilih waktu yang cocok tanpa gangguan saat melakukan meditasi.

C. Manfaat Meditasi

Meditasi sering diartikan secara salah, dianggap sama dengan melamun sehingga meditasi dianggap hanya membuang waktu dan tidak ada gunanya. Meditasi justru merupakan suatu tindakan sadar karena orang yang melakukan meditasi tahu dan paham akan apa

yang sedang dia lakukan. Manfaat meditasi yang kita lakukan bisa secara langsung maupun tidak langsung kita rasakan secara fisik. Salah satu manfaat tersebut adalah kesembuhan yang kita peroleh, jika kita menderita sakit tertentu. Dari sudut pandang fisiologis, meditasi adalah anti-stres yang paling baik. Saat anda mengalami stres, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, pernapasan menjadi cepat dan pendek, dan kelenjar adrenalin memompa hormon-hormon stres.

Selama anda melakukan meditasi, detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, pernapasan menjadi tenang, dan tingkat hormon stres menurun. Selama meditasi, lama-kelamaan Anda bisa mendengarkan denyutan jantung, bahkan lebih lanjut lagi Anda dapat mengkoordinasikan irama denyut jantung dengan irama keluar masuknya napas. Di masa lalu testimoni mengenai manfaat meditasi datang hanya dari orang-orang yang mempraktikkan

meditasi, saat ini ilmu pengetahuan menunjukkan manfaat meditasi secara objektif.

Riset atas para pendeta oleh Universitas Wisconsin menunjukkan bahwa praktik meditasi melatih otak untuk menghasilkan lebih banyak gelombang Gamma, yang dihasilkan saat orang merasa bahagia. Dari penelitian terungkap bahwa meditasi dan cara relaksasi lainnya bermanfaat untuk mengatasi gangguan fungsi ginjal dengan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon stres kortisol. Dr. Herbert Benson, seorang ahli jantung dari Universitas Harvard, adalah orang pertama yang dengan penuh keyakinan menggabungkan manfaat meditasi dengan pengobatan gaya barat. Secara ilmiah, ia menjelaskan manfaat-manfaat dari meditasi yang telah dipraktikkan orang selama berabad-abad. Manfaat meditasi:

1. Apabila anda secara rutin melakukan meditasi, organ-organ tubuh dan sel tubuh akan mengalami keadaan baik dan bekerja lebih teratur.

2. Mampu mengatur dan mengendalikan orang lain serta memaafkannya.
3. Mampu mengerti orang lain dan memaafkannya.

BAB VIII TERAPI MUSIK

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Untuk menegtahui definisi terapi music
2. Untuk mengetahui klasifikasi/jenis terapi music
3. Untuk mengetahui manfaat terapi music
4. Untuk mengetahui mekanisme terapi musik

A. DEFINISI TERAPI MUSIK

Musik adalah ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi titik dari nada-nada baik vocal maupun instrumental,yang meliputi melodi an harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin diungkapkan terutama aspek emosional (David Ewen, 2022).

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan ransangan suara yan terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemian rupa

sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Terapi musik merupakan terapi yang universal yang bisa diterima oleh semua orang dikarenakan tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasikan alunan musik. Terapi musik dapat didefinisikan sebagai salah satu terapi terapeutik yang menggunakan musik sebagai salah satu cara untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi.

Terapi musik juga dijelaskan sebagai salah satu proses intervensi sistematis dengan terapis yang sangat membantu penderita untuk meningkatkan kesehatan dengan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang sebagai kekuatan dinamis perubahan (Brusia, 2014).

Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan pikiran seseorang. Ketika musi diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat memingkatkan, memulihkan,

dan memelihara fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Hal ini disebabkan karena musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur dan universal. Terapi musik sangat besar pengaruhnya bagi tubuh manusia. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmoni. Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan dilakukannya terapi musik.

B. KLASIFIKASI / JENIS TERAPI MUSIK

Pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa digunakan untuk terapi musik, namun yang harus diperhatikan adalah pengaruh dari setiap jenis musik tersebut terhadap pikiran manusia. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, maupun timbre dari music tersebut akan memberi pengaruh yang berbeda kepada pikiran dan tubuh. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin dicapai.

Beat akan mempengaruhi tubuh, ritme akan mempengaruhi jiwa, dan harmony akan mempengaruhi roh. Ada dua macam metode dalam terapi musik, yaitu :

1. Terapi Musik Aktif

Dalam terapi musik aktif ini, pasien diajak untuk bernyanyi, belajar menggunakan alat musik, menirukan nada-nada bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain pasien berinteraksi dengan musik. Untuk melakukan jenis terapi musik ini, dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

2. Terapi Musik Pasif

Terapi musik pasif ini merupakan jenis terapi musik yang murah, mudah, dan efektif. Pasien hanya mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien.

C. MANFAAT TERAPI MUSIK

Ada banyak sekali manfaat-manfaat dari terapi musik, menurut para pakar terapi musik memiliki beberapa manfaat utama, yaitu :

1. Relaksasi, Mengistirahakan Tubuh dan Pikiran
Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan yang rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran fresh. Terapi ini memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi yang sempurna tersebut, maka seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormone ditubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.
2. Meningkatkan Kecerdasan
Sebuah efek musik yang bisa meningkatkan kecerdasan atau intelegensia seseorang disebut Efek Mozart. Hal ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rausher et Al dari

Universitas California. Penelitian lain juga membuktikan bahwa masa dalam kandungan dan bayi adalah waktu yang paling tepat dalam menstimulasi otak anak agar menjadi cerdas. Hal ini karena otak anak dalam masa pembentukan. Ketika seorang ibu yang sedang hamil sering mendengarkan terapis musik, janin dalam kandungan juga ikut mendengarkan. Sehingga otak bayi akan terstimulasi untuk belajar sejak dalam kandungan. Hal ini dimaksudkan agar kelak si bayi akan memiliki tingkat intelegensia yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa diperkenalkan pada musik.

3. Meningkatkan Motivasi

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan mood tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi motivasi terbelenggu, maka semangat semangat pun menjadi menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga

untuk beraktivitas. Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu ternyata jenis musik tertentu bisa meningkatkan mood, bisa meningkatkan motivasi, semangat inovasi, dan meningkatkan level energi seseorang.

4. Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang. Musik yang didengarkan seseorang juga bisa menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati. Maka hasilnya adalah masalahnya menjadi semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang didengarkan didengarkan menjadi menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Seseorang bisa

mempunyai kepribadian yang diinginkan dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat.

5. Pengembangan Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang. Musik yang didengarkan seseorang juga bisa menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati. Maka hasilnya adalah masalahnya menjadi semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang didengarkan didengarkan menjadi menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Seseorang bisa mempunyai kepribadian yang diinginkan

dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat.

6. Kesehatan Jiwa

Seorang ilmuwan Arab, Abu Nasr al-Farabi (873-950M) dalam bukunya "Great Book About Music", mengatakan bahwa musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, menyembuhkan gangguan psikologis. Pernyataannya itu tentu saja berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan musik sebagai terapi. Sekarang di zaman modern, terapi musik banyak digunakan digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan kejiwaan, gangguan mental atau gangguan psikologis.

7. Mengurangi Rasa Sakit

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggungjawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan

fungsi otak, yang mengontrol perasaandan emosi. Menurut penelitian, kedua system tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkanotot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secarateratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasikecemasan dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan bagi para penderita nyeri kronis akibat suatu penyakit, terapi musik terbukti membantu mengatasi rasa sakit.

8. Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organkeseimbangan yang terdapat di telinga dan otak. Jika organ keseimbangan sehat,

maka kerjaorgan tubuh lainnya juga menjadi lebih seimbang dan lebih sehat.

9. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Dr John Diamond dan Dr David Nobel, telah melakukan riset mengenai efek darimusik terhadap tubuh manusia dimana mereka menyimpulkan bahwa: Apabila jenis musikyang kita dengar sesuai dan dapat diterima oleh tubuh manusia, maka tubuh akan bereaksidengan mengeluarkan sejenis hormon (serotonin) yang dapat menimbulkan rasa nikmat dansenang sehingga tubuh akan menjadi lebih kuat (dengan meningkatnya sistem kekebalantubuh) dan membuat kita menjadi lebih sehat.

10. Meningkatkan Olahraga

Mendengarkan musik selama olahraga dapat memberikan olahraga yang lebih baikdalam beberapa cara, di antaranya meningkatkan daya tahan, meningkatkan mood danmengalihkan seseorang dari setiap

pengalaman yang tidak nyaman selama olahraga.

D. MEKANISME KERJA TERAPI MUSIK

Mekanisme kerja musik untuk rileksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masukke canalis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga memori di system limbic aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis dan muncul respon terhadap emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress sehingga seseorang menjadi rileks (Mirna, 2014: 2-3). Menurut para pakar terapi musik, tubuh manusia memiliki pola getar dasar. Kemudian vibrasi musik yang terkait erat dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar memiliki efek penyembuhan yang hebat pada seluruh tubuh, pikiran, dan jiwa manusia, yang menimbulkan perubahan emosi, organ,

hormon, enzim, sel-sel dan atom (Kozier, 2010: 39-40).

Elemen musik terdiri dari lima unsur penting, yaitu pitch (frekuensi), volume (intensity), timbre (warna nada), interval, dan rhytm (tempo atau durasi) (Heather, 2010: 40). Setelah penderita mendengarkan salah satu musik klasik atau rangsangansuara, suara tersebut akan di terima oleh daun telinga penderta. Dan kemudian telinga memulai proses mendengarkan. Secara fisiologi pendengaran merupakan suatu proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi dan mengirim informasi kesusunan saraf pusat. Setip bunyi yang di hasilkan oleh sumber bunyi atau getaran udara akan di terima oleh telinga. Getaran tersebut di ubah menjadi implus mekanik di telinga tengah dan di ubah menjadi implus elektrik di telinga dalam yang di teruskan melalui telinga dalam yang di teruskan melalui saraf pendengaran menuju korteks pendengaran di otak.

Di samping menerima sinyal dari talamus (salah satu bagian otak yang berfungsi menerima pesan dari indra dan di teruskan kebagian otak lain). Amigdala juga menerima sinyal dari semua bagian korteks limbic(emosi/prilaku) seperti juga neokorteks lobus temporal (korteks atau lapisan otak yang hanya ada pada manusia) parietal (bagian otak tengah) dan oksipital (bagian otak belakang) terutama di area asosiasi auditorik dan area asosiasi visual.

E. PROSEDUR TERAPI MUSIK

1. Pre Interaksi
 - a) Cek catatan keperawatan atau catatan medis klien (jika ada)
 - b) Siapkan alat-alat
 - c) Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi
 - d) Cuci tangan
2. Tahap Orientasi
 - a) Beri salam dan panggil klien dengan Namanya

- b) Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga

3. Tahap Kerja

- a) Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
- b) Menanyakan keluhan utama klien
- c) Jaga privasi klien. Memulai kegiatan dengan cara yang baik
- d) Menetapkan perubahan pada perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan seperti relaksasi, stimulasi, konsentrasi, dan mengurangi rasa sakit
- e) Menetapkan ketertarikan klien terhadap music
- f) identifikasi pilihan music klien
- g) Berdiskusi dengan klien dengan tujuan berbagi pengalaman dalam music
- h) Pilih pilihan music yang mewakili pilihan musik klien
- i) Bantu klien untuk memulih posisi yang nyaman

- j) Batasi stomplass eksternal seperti cahaya, suara pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan music
- k) Dekatkan tape muzic/ D dan perlengkapan dengan klien
- l) Pastikan tape music /CD dan perlengkapan dalam kondisi baik
- m) Dukung dengan headphone jika diperlukan
- n) Nyalakan music dan lakukan terapi music
- o) Pastikan volume music sesuai dan tidak terlalu keras
- p) Hindari menghidupkan music dan meninggalkannya dalam waktu yang lama
- q) Paulitasi jika klien ingin berpartisipasi aktif seperti memainkan alat music atau bernyanyi jika diinginkan dan memungkinkan saat itu.
- r) Hindari stimulasi music setelah nyeri/lika kepala akut

- s) Menetapkan perubahan pada perilaku dan/atau fisiologi yang diinginkan seperti relaksasi, stimulasi, konsentrasi, dan mengurangi rasa sakit
 - t) Menetapkan ketertarikan klien terhadap music
 - u) Identifikasi pilihan musik klien
4. Terminasi
- 1) Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)

BAB IX
DEFENISI MANIPULATIVE AND BODY BASED
THERAPY DENGAN PENGGUNAAN TERAPI
RELAKSASI OTOT

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Untuk mengetahui manipulative and body based therapy
2. Untuk mengetahui manfaat manipulative and body based therapy
3. Untuk mengetahui jenis manipulative and body based therapy
4. Untuk mengetahui indikasi dan mkonytraindikasi manipulative and body based therapy
5. Untuk mengetahui contoh manipulative and body based therapy

A. DEFENISI MANIPULATIVE AND BODY BASED THERAPY

Manipulative and body based therapy (manipulasi dan berbasis tubuh) adalah sistem yang didasarkan pada kegiatan manipulasi dan atau gerakan anggota tubuh. Terapi ini bisa dilakukan dengan pengobatan kiropraktik, pijatan dan gerakan tubuh atau body work (kranial-sakrum osteopathic manipulative treatment, pijatan swedia. refleksologi, metode pilatase, polaritas, gerak tubuh trager, teknik Alexander, teknik Feldenkrais, pijatan chinese tui Na, akupresur, rolfing).

B. MANFAAT MANIPULATIVE AND BODY BASED THERAPY

1. Kiropraktik
 - a. Peningkatan sistem kekebalan tubuh
penelitian menunjukkan bahwa orang yang melakukan terapi chiropractic secara teratur lebih sering mengalami pilek dan flu ketika mengalami nya tidak akan terlalu parah.
 - b. Membantu nyeri chropractic dapat membantu mengelola dan mengontrol rasa

serta memperkuat otot-otot Setelah mengalami cedera.

- c. Efek samping akibat penggunaan obat karena didasarkan pada perawatan alami chiropraktik tidak memerlukan obat-obatan kimia untuk menyembuhkan pasien. penggunaan obat kimia sering memiliki efek samping yang serius dan dapat menyebabkan masalah kesehatan lain.
- d. Mendapatkan penanganan kesehatan yang tepat waktu karena chiropractic merupakan cara penanganan yang holistik saat melakukan pemeriksaan seorang chiropractor mungkin menemukan kondisi atau penyakit yang belum terdeteksi sebelumnya.

2. Pijat

- a. Menghilangkan stress

Pijatan yang lembut dan menyeluruh pada tubuh yang kaku dan pegal bisa membuat kita menjadi rileks.

- b. Melancarkan sirkulasi darah

Dengan gerakan yang tepat, proses pemijatan pada tubuh akan membantu sirkulasi darah. Biasanya, saat kita merasa stres dan lelah, sirkulasi darah akan terhambat.

c. Postur tubuh.

d. Tekanan menurunkan darah

Body massage membantu menjaga tekanan darah agar tetap normal.

e. Melemaskan otot kaku

Pemijatan akan membuat otot menjadi lentur dan membuat tubuh terasa lebih segar.

f. Mengurangi ketegangan kepala

Yaitu dengan peredaran darah. Dengan demikian darah sampai di kepala dan tidak terhambat.

g. Melancarkan penafasan

Dengan pemijatan yang tepat di daerah sekitar dada dan tulang rusuk, nafas pun menjadi lancar

C. JENIS MANIPULATIVE AND BODY BASED THERAPY

1. Tai-Chi

Thai Chi merupakan terapi alternatif yang menghubungkan pernafasan, pergerakan, dan meditasi untuk membersihkan, memperkuat dan sirkulasi energi dan darah kehidupan yang penting. Thi Chi adalah kekuatan jiwa yang muncul dari hasil olah nafas dalam diri manusia sehingga keluar dalam bentuk tenaga yang sangat dahsyat secara fisik. Tai Chi ini merupakan serangkaian 91ebagia yang memang sengaja dilakukan dengan lambat dan hati-hati. Latihan ini menekankan pada 91ebagia yang tepat, pernapasan, dan juga kesadaran. Terapi Tai Chi memiliki manfaat dalam mengurangi gejala rematik, meningkatkan fungsi fisik pada pasien osteoarthritis, meningkatkan pernapasan, dan daya tahan pasien penderita penyakit paru-paru obstruktif kronis. Selain itu Tai Chi berperan dalam perawatan yang berguna untuk

fibromyalgia, gangguan saraf yang ditandai dengan nyeri otot luas dan kelesahan serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam mengurangi stress, kecemasan, depresi, dan gangguan mood.

2. Chiropractic

Chiropractic adalah bentuk terapi koreksi tulang baik menggunakan tangan saja atau menggunakan alat khusus, yang berfokus pada hubungan antara struktur dan fungsi, khususnya pada tulang belakang. Chiropractic melakukan manipulasi terhadap system musculoskeletal untuk mengurangi sakit dan mendorong tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Manfaat dari Chiropractic yaitu mampu mengatasi masalah pada punggung bawah, berbagai gangguan sakit kepala, nyeri leher, dan rasa sakit yang disebabkan oleh saraf yang terkompresi.

3. Akupresure

Akupresure berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan.

Akupresure merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupuntur dengan Teknik penekanan atau 93ebagi mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupuntur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh. Akupresure adalah suatu 93ebagi penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energy vital atau qi. Akupresure juga disebut akupuntur tanpa jarum, sebab teori akupunture yang mendasari dasar praktek akupresure. Akupresur dapat bermanfaat mencegah penyakit yang bertujuan untuk mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh, penyembuhan penyakit, rehabilitasi, dan promotive. Dengan merangsang titik-titik tertentu disepänajng meridian, yang ditransmisikan melalui serabut syaraf besar ke formation reticularis, thalamus, dan

systemlimbic, tubuh melepaskan endorphin. Endorphin adalah zat penghangat rasa sakit yang secara alami diproduksi didalam tubuh, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, dapat menyebabkan relaks dan normalisasi fungsi tubuh dan 94ebagian dari pelepasan endorphine akan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah.

4. Message

Massage adalah 94tress9494 perawatan yang dilakukan terapis dengan melakukan 94tress94-gerakan seperti mengusap dengan telapak tangan, meremas dengan jari, menekan dengan ibu jari atau dengan kepalan tangan, meremas dengan menggunakan kedua tangan, mencubit, meninju, menetap dengan sisi tangan, menakup, menepuk dengan punggung tangan, menggetarkan, memutar dan menggosok. Massage merupakan terapi yang efektif yang dapat digunakan untuk

meningkatkan kelenturan dan rentang gerak persendian karena suplai darah ke dalam sel-sel di area tersebut lebih banyak sehingga rasa sakit dan ketegangan berkurang. Secara umum manfaat massage yaitu memperlancar peredaran darah dan getah bening karena massage membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah dan getah bening. Hasilnya aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa metabolise semakin 95tress sehingga memicu hormone endhoprin yang dapat memberikan rasa nyaman. Adapun manfaat massage yang lain yaitu:

- a. Mengurangi ketegangan otot
- b. Meningkatkan sirkulasi darah
- c. Meningkatkan mobilitas dan rentang kemampuan gerak persendian.
- d. Merangsang dan mengaktifkan sisten saraf
- e. Meningkatkan kondisi kulit
- f. Memperbaiki pencernaan dan fungsi usus

- g. Mengatasi nyeri akut dan kronis
- h. Mengurangi pembengkakan
- i. Mengurangi stress, menimbulkan relaksasi, memperbaiki system imunitas dan meningkatkan kualitas hidup secara umum.

5. Reflexiology (Refleksi)

Terapi ini menggunakan intuisi. Terapi refleksi yang sering dilakukan adalah pada daerah telapak kaki, Banyak manfaat dari terapi refleksi, di antaranya menurunkan nyeri, sakit kepala, meningkatkan imun tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan penyembuhan luka.

D. BASE INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI MANIPULATIVE DAN BODY

1. Indikasi

a. Chiropractic

- 1) Osteoporosis
- 2) Gejala neuropati (misalnya keilangan sensasi atau kekuatan pada satu atau lebih tungkai)

- 3) Sebelumnya pernah operasi tulang belakang
- 4) Stroke
- 5) Gangguan pembuluh darah

b. Massage

- 1) Meringankan rasa sakit, seperti yang disebabkan oleh nyeri otot, fibromyalgia.
- 2) Mengobati kelelahan, nyeri, mual dan muntah pada penderita kanker.
- 3) Membantu otak, saraf, dan perilaku bayi dengan berat lahir rendah agar berkembang secara normal.
- 4) Menghilangkan sembelit kronis.
- 5) Mengontrol Asmaa

3. Akupresur

- 1) Sakit kepala tipe tegang dan migraine
- 2) Sakit gigi

3) Kesehatan sendi

4) Siku tangan

5) Kesehatan pergelangan tangan dan kaki

6) Kesehatan mata

2. Kontraindikasi

a. Luka terbuka: karena akan menyakitkan bila dimassage

b. Luka bakar

c. Adanya tumor

d. Orang yang memiliki jumlah trombosit rendah atau kelainan darah

E. CONTOH TERAPI MANIPULATIVE

Terapi relaksasi otot progresif Menurut Herodes (2010), teknik relaksasi otot progresif adalah Teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekukan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot (Davis, 1995). Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan

mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan relaks (Herodes, 2010). Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo, 2008).

1. Teori Terapi Relaksasi Otot Progresif

Salah satu kebutuhan dasar lansia adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Sekitar 60% lansia mengalami insomnia atau sulit tidur. Stress terhadap tugas maupun permasalahan lainnya yang tidak segera diatasi dapat menimbulkan kecemasan dalam diri seseorang. Kecemasan dapat berakibat pada munculnya emosi negatif, baik terhadap permasalahan tertentu maupun kegiatan sehari-hari seseorang bila tidak diatasi. Semua ini dapat menyebabkan gangguan tidur

atau insomnia. Insomnia pada lansia dapat diatasi dengan cara nonmedikasi yaitu dengan terapi relaksasi sehingga seseorang kembali pada taraf normal (Alim, 2009). Salah satu terapi relaksasi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, relaks, dan memudahkan untuk tidur (Susanti, 2009).

2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut Potter (2005), tujuan dari teknik ini adalah untuk:

a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung.

tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik;

b. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen;

c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar

dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks;

- d. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
 - e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres,
 - f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia, gagap ringan
 - g. Membangun emosi positif dan emosi negative
3. Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif
- a. Lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia)
 - b. Lansia yang sering mengalami stres.
 - c. Lansia yang mengalami kecemasan.
 - d. Lansia yang mengalami depresi
4. Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif
- a. Lansia yang mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badannya

b. Lansia yang menjalani perawatan tirah baring (bed rest).

5. Hal-hal yang perlu diperhatikan

Berikut adalah hal-hal yang perlu dipertahankan dalam melakukan kegiatan terapi relaksasi otot progresif

a. Jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai

diri sendiri

b. Dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk membuat otototot relaks.

c. Perhatikan posisi tubuh lebih nyaman dengan mata tertutup. Hindaridengan posisi berdiri.

d. Menegangkan kelompok dua kali tegangan.

e. Melakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri.

f. Memeriksa apakah klien benar-benar relaks.

g. Terus-menerus memberikan instruksi.

h. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat.

6. Teknik terapi relaksasi otot progresif

a. Persiapan Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi persiapan klien:

1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien

2. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.

3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan Sepatu.

4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat.

b. Prosedur

Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan

1. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
3. Pada saat kepalan di lepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan 2 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami
5. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan

Gerakan 2 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. jari-jari menghadap ke langit.

Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyetuh kedua telinga
2. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

Gerakan 4 dan 5: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).

1. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alih sampai otot terasa dan kulitnya keriput
2. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan 6: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir di moncongkan sekuatkuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.

Gerakan 8 ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan 9: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

1. Gerakan menggerakkan kepala ke muka

2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot punggung

1. Angkat tubuh dari sandaran kursi
2. Punggung dilengkungkan
3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas

Gerakan 11: ditujukan untuk melemaskan otot dada

1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya
2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun keperut, kemudian dilepas

3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega
4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

Gerakan 12: ditujukan untuk melatih otot perut

1. Tarik dengan kuat perut ke dalam
2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas
3. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini

Gerakan 13-14: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
3. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas

4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali

7. Kriteria Evaluasi

- a. Klien tidak mengalami gangguan tidur dan tidak stress
- b. Kebutuhan dasar klien terpenuhi
- c. Tanda-tanda vital dalam batas normal.

F. SENAM OTAK

Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

1. Teori senam otak

Pada lansia terjadi penurunan kemampuan otak dan tubuh sehingga tubuh mudah sakit, pikun, dan frustrasi. Senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, juga merangsang kedua belahan otak untuk berkerja. Senam otak dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralitaskomunikasi, pemfikusan-pemahaman dan pemusatan-pengaturan. Gerakan-gerakan

ringan dengan permainan melalui oleh tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus tersebut dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas, berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja pancaindra, serta menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh. Senam otak juga dapat meningkatkan daya ingat dan pengulangan kembali terhadap huruf atau angka (dalam waktu 10 minggu), meningkatkan ketajaman pendengaran dan pengelihatan, mengurangi kesalahan membaca, memori, dan kemampuan komperhensif pada kelompok dengan gangguan Bahasa hingga mampu meningkatkan respons terhadap rangsangan visual.

2. Manfaat senam otak

Menurut dr. Jumraini Sp.S, manfaat senam otak yaitu:

1. Meningkatkan belajar dan bekerja tanpa stress
2. Dapat dipakai dalam waktu singkat (kurang dari lima menit)
3. Tidak memerlukan bahan atau tempat khusus
4. Dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat bekerja
5. Meningkatkan kepercayaan diri
6. Menunjukkan hasil dengan segera
7. Dapat dijelaskan secara neurofisiologi
8. Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan keseimbangan
9. Memandirikan seseorang dalam hal belajar, mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki seseorang
10. Diakui sebagai salah satu teknik belajar yang paling baik oleh national learning foundation

USA, dan sudah tersebar luas dilebih dari 80 negara

3. Indikasi Senam Otak

- a. Lansia yang masih bisa bergerak atau bekerja
- b. Lansia dengan gangguan keseimbangan
- c. Lansia dengan penurunan konsentrasi, gangguan proses pikir, dan penurunan kemampuan daya ingat

4. Kontraindikasi Senam Otak

- a. Lansia dengan stroke
- b. Lansia yang mengalami tirah baring
- c. Lansia dengan lumpuh total
- d. Jangan memberikan senam otak yang terlalu sulit bagi lansia

5. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan

- a. Jangan memberi senam terlalu sulit bagi lansia
- b. Untuk merelaksasikan otak dibutuhkan waktu sekitar 30 menit

- c. Posisi tubuh, lebih nyaman dengan mata terbuka dan berdiri untuk memudahkan lansia mengikuti gerakan instruktur
- d. Melakukan pada bagian kanan tubuh satu kali, kemudian bagian kiri satu kali
- e. Memeriksa apakah klien benar-benar melakukan dengan benar
- f. Terus menerus melakukan instruksi
- g. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat, dan tidak terlalu lambat

6. Teknik Senam Otak

a. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan

1. Tape recorder atau kaset CD senam otak
 2. Alas untuk tempat senam otak
 3. Lingkungan yang tenang, segar, bersih, indah dan sejuk atau alami
- Persiapan klien
1. Jelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur pelaksanaan

2. Minta persetujuan klien untuk mengikuti senam otak

3. Posisikan tubuh klien relaks, dengan mata terbuka dan berdiri untuk mempermudah mengikuti instruksi dari instruktur

4. Arahkan klien untuk konsentrasi mengikuti instruksi

b. Prosedur

1. Sebelum melakukan gerakan senam otak dianjurkan terlebih dahulu meminum air putih, karena sebagai unsur pembawa energi listrik, mengandung mineral, membantu memperlancar peredaran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, serta membantu mengurangi ketegangan otot.

2. Lakukan gerakan senam otak berikut:

a. Gerakan silang

Kaki dan tangan digerakkan serta berlawanan (ke depan, samping, atau belakang). Agar lebih ceria selaraskan gerakan dengan irama musik. Gerakan

ini dapat merangsang bagian otak. yang menerima informasi (receptive) dan bagian yang menggunakan informasi (expressive) sehingga memudahkan proses mempelajari hal-hal baru dan meningkatkan daya ingat.

b. Olesan pinggul

Duduk di lantai dengan posisi tangan ke belakang, menumpu ke lantai dengan siku ditekuk. Angkat kaki sedikit, lalu oleng-olengkan pinggul ke kiri dan ke kanan dengan relaks. Gerakan ini mengaktifkan otak untuk kemampuan belajar, melihat ke kiri dan ke kanan, serta kemampuan memperhatikan dan memahami.

c. Pengisi energi

Duduk relaks di kursi, kedua lengan bawah dan dahi diletakkan di atas meja. Tangan ditempatkan di depan bahu dengan jari-jari menghadap sedikit ke dalam. Ketika menarik napas, rasakan napas mengalir ke garis tengah seperti pancura energi, mengangkat dahi, kemudian tengkuk, dan terakhir

punggung atas. Diafragma dan dada tetap terbuka dan bahu tetap relaks. Gerakan ini mengembalikan vitalitas otak setelah serangkaian aktivitas yang melelahkan, mengusir stres, meningkatkan konsentrasi dan perhatian, serta meningkatkan kemampuan memahami dan berpikir rasional.

d. Menguap berenergi

Bukalah mulut seperti hendak menguap lalu pijatlah otototot di sekitar persendian rahang. Lalu menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot-otot tersebut. Gerakan mengaktifkan otak untuk meningkatkan oksigen agar otak berfungsi secara efisien dan relaks, meningkatkan perhatian dan daya penglihatan, memperbaiki komunikasi lisan dan ekspresif serta meningkatkan kemampuan memilih informasi.

e. Luncuran gravitasi

Duduk di kursi dan silangkan kaki. Tundukkan badan dengan lengan ke depan bawah. Hembuskan napas ketika turun dan hirup napas

ketika naik. Lakukan dengan posisi kaki berganti-ganti. Gerakan ini mengaktifkan rasa keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kemampuan mengorganisasi dan meningkatkan energi.

f. Tombol imbang

Sentuhkan dua jari ke belakang telinga pada lekukan dibelakang telinga, sedangkan tangan satunya lagi menyentuh pusar selama kurang lebih 30 menit. Gerakan ini meningkatkan koordinasi dan konsentrasi.

g. Tombol bumi

Salah satu tangan menyentuh bawah bibir, ujung jari lainnya di pinggir atas tulang kemaluan. Disentuh selama 30 detik atau 4-6 kali tarikan napas penuh. Gerakan ini

meningkatkan koordinasi dan konsentrasi (melihat secara vertikal dan horizontal sekaligus tanpa keliru, seperti saat membaca kolom dalam tabel). Selain itu gerakan ini juga dapat mengurangi

kelelahan mental (stres), mengoptimalkan jenis pekerjaan seperti organisasi, perancangan seni, pembukuan.

h. Kait relaks

Silangkan kaki kiri di atas kaki kanan dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik tangan ke arah pusar dan terus ke depan dada. Pejamkan mata dan saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat menghembuskan napas. Berikutnya, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan

secara halus di dada atau di pangkuan, sambil menghirup napas dalam satu menit kemudian. Manfaat gerakan ini adalah meningkatkan koordinasi motorik halus dan pemikiran logis, serta pemusatan emosipnal. Mendengar aktif, berbicara lugas, menghadapi tes dan bekerja

dengan papan ketik, pengendalian diri dan keseimbangan.

7. Kriteria evaluasi

1. Lansia mampu untuk mandiri
2. Lansia mampu untuk bergerak
3. Keseimbangan lansia dapat stabil
4. Menyegarkan jasmani

G. EVIDENCE BASED PRACTICE (EBP)

1. Teori Terapi Relaksasi Otot Progresif

a. Judul penelitian:

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017.

b. Metode penelitian:

- 1) Desain Penelitian: Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian quasi-experimental dengan rancangan pretest-posttest one group only

design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti medan Tahun 2017.

- 2) Populasi: Seluruh lansia yang tinggal di yayasan guna budi bakti medan Tahun 2017 sebanyak 62 orang.
- 3) Aspek pengukuran: kualitas tidur. Untuk mengukur variabel kualitas tidur ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSOI). Kuesioner PSOI digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang dapat mengganggu tidur serta disfungsi aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur.
- 4) Alat dan prosedur pengumpulan data: Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner

PSQI yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, alat mengimplementasikan data adalah SOP (Standar Operasional Prosedur).

- 5) Prosedur pengumpulan data: Peneliti membagikan kuesioner kualitas tidur kepada responden sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif, setelah itu peneliti mengukur kualitas tidur dari masing-masing responden. Peneliti kemudian melakukan terapi relaksasi otot progresif pada responden dengan posisi duduk di kursi dengan kepala ditopang dengan bantal dimana setiap kelompok otot ditegangkan selama 4-10 detik dan direlaksasikan selama 10+20 detik dan terapi ini dilaksanakan selama 4 minggu setiap minggu dilaksanakan

sebanyak 3 kali dan dilakukan selama 15 menit setiap intervensi, dalam melaksanakan terapi ini dibantu oleh asisten

sebanyak 2 orang yang bertujuan untuk membantu peneliti dalam melaksanakan terapi relaksasi otot. Setelah itu, peneliti akan membagikan kuesioner kualitas tidur kembali kepada responden setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif. Hasil kuesioner dari masing-masing responden akan dikumpulkan dan di analisa kemudian dilakukan pengolahan data.

BAB X MASSASE

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Untuk mengetahui definisi massase
2. Untuk mengetahui manfaat massase
3. Untuk mengetahui macam-macam dan cara massase

A. DEFINISI MASSASE

Menurut Tairas (2000), massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, yakni dengan genjotan- genjotan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentra refleks. Menurut Mumford (2001) massage adalah rangkaian yang terstruktur dari tekanan atau sentuhan. Tangan dan bagian tubuh yang lain seperti lengan bawah dan siku dapat digunakan untuk melakukan

manipulasi di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosok, memukul, dan menekan. Massage adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee, 2009), Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa massage adalah tindakan instingtif yang dilakukan dengan manipulasi tertentu, seperti mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu yang dapat menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh.

B. MANFAAT MASSASE

1. Massase mempengaruhi jaringan tubuh untuk memperluas kapiler dan kapiler cadangan, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan

dan organ meningkatkan proses reduksi oksidasi, memfasilitasi jantung dan berkontribusi terhadap redistribusi darah dalam tubuh.

2. Massase juga memberikan sedikit peningkatan jumlah trombosit, leukosit, eritrosit dan hemoglobin tanpa mengganggu keseimbangan asam-basa.
3. Jika dilakukan secara tepat, pijat massage dapat memengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit dengan mempercepat proses pemulihan saraf yang cedera.
4. Massase mempercepat aliran getah bening yang meningkatkan gizi jaringan mengurangi stasis pada sendi serta organ dan jaringan lain.
5. Massase memiliki efek fisiologis yang beragam terhadap kulit dan fungsinya, seperti membersihkan saluran keringat,

kelenjar sebaceous, meningkatkan fungsi sekresi, ekskresi dan pernapasan kulit.

6. Massase bisa membuat otot menjadi fleksibel, meningkatkan fungsi kontraktif yang mempercepat keluarnya metabolit yang merupakan hasil dari metabolisme.
7. Massase membantu mengeluarkan cairan yang terdapat di dalam otot-otot dan memulihkan keadaan normalnya.
8. Massase membantu memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah. Karena sirkulasinya membaik, maka pada gilirannya organ-organ yang ada di dalam tubuh akan berfungsi dan bekerja lebih baik.

C. MACAM-MACAM DAN CARA MASSASE

ada beberapa massase dalam klinis di antaranya adalah

1. Pijat Bayi

Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi.

cara pemijatan:

- 1) Melakukan pemijatan pada daerah kaki
Gerakan tangan dari pangkal paha sampai kepergelangan kaki seperti memerah susu atau memeras. Mengurut telapak kaki bayi secara bergantian, pijat jari kaki dengan gerakan memutar dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujungnya. Untuk punggung kaki secara bergantian kemudian buat
- 2) gerakan menggulung dari pangkal paha ke pergelangan kaki.
- 3) Melakukan pemijatan pada daerah perut
Lakukan gerakan seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas kebawah perut Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusar perut, gerakka kedua ibu jari ke arah tepi kanan dan kiri perut. Lakukan gerakan

"I LOVE U" memijat dari kanan atas perut bayi kemudian ke kiri bawah membentuk "L" terbalik. "YOU" memijat dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri dan berakhir di perut kiri bawah membentuk huruf "U".

- 4) Melakukan pemijatan pada daerah dada
- 5) Lakukan pijatan kupu-kupu. Letakkan kedua tangan kita di tengah dada bayi kita dan gerakan keatas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati. Lalu dari tengah dada bayi dipijat menyilang dengan telapak tangan kita kearah bahu seperti membentuk kupu-kupu.
- 6) Melakukan pijatan pada daerah tangan
- 7) Buatlah gerakan memijat ketiak dari atas ke bawah, jika terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak jangan lakukan gerakan ini. Gerakan tangan seperti memerah susu atau seperti memeras dari pundak ke pergelangan

tangan. Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari. Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan.

- 6) Melakukan pemijatan pada daerah muka
Gerakan tangan kita dari tengah wajah samping seperti membasuh mata. Tekankan jari-jari kita dari tengah dahi kesamping seperti menyetrika dahi. Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum (senyum 1). Letakkan kedua ibu jari anda diatas mulut didaerah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah kesamping dan ke atas

daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum II). Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu. Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum III). Buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi dengan kedua jari telunjuk tangan anda, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.

7) Melakukan pemijatan pada daerah punggung

Menggerakkan tangan kita maju mundur dari bawah leher ke pantat bayi. Pegang dan tahan pantat bayi dengan tangan kanan, kemudian usapkan telapak tangan kiri kita seperti menyetrika punggung, dari leher ke pantat.

2. Pregnancy Massase

a. Perineum Massase

Perineum Massase adalah teknik memijat perineum saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan (biasanya saat usia kandungan 36 minggu) guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum.

cara pemijatan:

- 1) Duduklah di tempat yang nyaman, buka dan lebarkan kedua kaki. Oleskan pelumas (bisa dengan vitamin E dari kapsul vitamin E yang di pecah) pada jempol dan area perineum.
- 2) Letakkan ibu jari di area perineum yang berada diantara vagina dan dubur, Tekan kearah anus, ke samping kanan dan kiri secara bergantian. Tekan perlahan, namun kuat hingga terasa sedikit panas dan otot di daerah itu meregang. Tahan tekanan tersebut beberapa saat sampai perasaan panas akibat regangan mulai menghilang.

3) Dengan lambat dan lembut, pijat bagian bawah liang vagina ke depan dan belakang. Kaitkan dua jempol tangan pada sisi saluran vagina dengan lembut tarik bagian itu, seperti yang akan kepala bayi lakukan saat persalinan. Lakukan selama 10 menit.

b. Endhorpin Massase

salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan, yang sangat penting untuk dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit saat persalinan.

cara pemijatan:

1) Anjurkan ibu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaging miring. Dan anjurkan sang suami untuk duduk dengan nyaman di samping atau dibelakang ibu.

2) Anjurkan ibu untuk bernafas dalam, sambil memejamkan mata dengan

lembut untuk beberapa saat. Setelah itu biarkan pasangan atau suami mulai mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari- jemari atau hanya ujung- ujung jari.

- 3) Setelah kira-kira lima menit, mintalah pasangan atau suami ibu untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu, ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh. Tehnik ini juga bias diterapkan dibagian tubuh lain termasuk telapak tangan, leher,dan bahu serta paha.
- 4) Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung Caranya, ibu dianjurkan untuk berbaring miring, atau duduk. Dimulai dari leher, suami memijat ringan membentuk huruf

V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan pijatan ini terus turun kebawah, kebelakang. Ibu di anjurkan untuk relaks dan merasakan sensasinya.

- 5) Saat melakukan sentuhan ringan tersebut anjurkan suami untuk menyentuh perut istri dari belakang untuk beberapa menit dan. merasakan gerakan janin bersama dengan ibu sembari mengucapkan niat atau afirmasi positif.
- 6) Suami dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata-kata yang menentramkan saat dia memijat Anda dengan lembut. Misalnya, dia bisa mengatakan "Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai," atau "Saat kamu merasakan setiap belaianmu, bayangka endorfin-endorfin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh

tubuhmu". Bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta.

7) Setelah melakukan endorphin massage anjurkan suami untuk memeluk istrinya, sehingga tercipta suasana yang menenangkan. Dan saat-saat inilah sat yang kadang mengharu biru, indah sekali.

c. Sport Massase

Sports Massase adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening

cara pemijatan:

1) Effleurage/Stroking (Melulut Atau Menggosok)

Menggunakan jari tangan, telapak tangan, buku tangan ataupun punggung tangan. Gerakan melulut ini selalu kearah jantung, dilakukan secara kontinyu dengan tekanan menyesuaikan. Tekanan lemah bila dilakukan untuk kulit dan agak keras sampai keras untuk jaringan bawah kulit

(subcutant). Tujuan diberikan effleurage adalah untuk menetapkan kontak fisik dengan pasien agar tidak terasa asing, berdampak positif secara fisiologis dengan mempercepat pergantian metabolisme dan sangat cocok untuk treatment kecantikan.

2) Petrisage /Kneading (Meremas)

Meremas dengan jari dan tangan dimulai mengangkat, menjepit jaringan otot, mencomot dan meremas. Gerakan meremas dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Tujuan manipulasi ini untuk mengembangkan elastisitas, mengaktifkan aliran darah, memperbaiki pergantian nutrisi dan pembuangan (ekskresi), merangsang syaraf motorik, memperbaiki fungsi otot dan sangat bagus untuk olahragawan dan pekerja keras.

3) Friction /Rubbing (Gerusan)

Menggerus dengan menggunakan jari jempol (jari yang paling kuat), kepala tangan, pangkal telapak tangan atau dengan

siku tangan. Bertujuan untuk melancarkan system sirkulasi darah, menimbulkan hiperamia, pembesaran serabut otot dari refleks vaskuler, hormonal dan syaraf, baik untuk schele post trauma (regenerasi jaringan) dan akan mengurangi rasa nyeri otot.

4) Tapotament (Pukulan)

Pukulan secara beruntun dan berirama dengan menggunakan pisau tangan, kepalan tangan atau menguncupkan kedua telapak tangan. Tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan pengeluaran nafas (ekspirasi), meningkatkan syaraf vasomotor, menimbulkan suara khas Teknik sport massage dan teknik ini jangan diberikan pada otot yang terasa nyeri ataupun traumatic.

5) Vibration (Getaran)

Menggerakkan otot-otot dengan menggetarkan dengan ujung-ujung jari tangan, buku-buku tangan dan pangkal

telapak tangan. Tujuan untuk meningkatkan rasa aman dan ketenangan (sedative). dan sangat berguna untuk proses relaksasi.

6) Shaking (Goncangan)

Menggoncang-goncangkan sekelompok otot dengan pisau tangan atau dengan telapak tangan secara berurutan antara tangan kanan dan kiri. Tujuan untuk merelaksasikan otot, merangsang syaraf motorik, mempercepat aliran darah, dan sangat efektif untuk mengatasi kram otot.

7) Shiatsu (Menekan)

Menekan sekelompok otot dengan ibu jari atau dengan dua ibu jari, dengan kepalan tangan atau dengan siku tangan. Tujuan untuk meningkatkan pervusi darah/aliran darah dan sangat bagus untuk meningkatkan menaikkan tekanan darah serta untuk mengecek kekuatan otot.

8) Cabikan

Hampir Sama dengan gerakan petrisage hanya gerakan cabikan ini lebih cepat dan

hanya menggunakan ujung jari tangan saja. Bertujuan untuk mempercepat sirkulasi darah, sangat bagus untuk hipotensi.

9) Sapuan

Gerakan menyapu secara bolak balik dengan menggunakan ujung jari tangan terutama pada daerah punggung (posterior), dilakukan secara berirama cepat dan bisa secara tidak beraturan gerak sapuannya. Bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dengan cepat dan sangat efektif untuk penderita hipotensi.

10) Tarikan

Gerakan menarik jari-jari tangan dan kaki, lengan bawah dan atas, tungkai bawah dan tungkai atas. Bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas persendian.

11) Peregangan

Gerakan meregangkan (stretching) otot-otot tertentu dengan maksud untuk mengaktifkan penanganan cedera otot,

sebagai sarana warming-up dan cooling down.

12) Melipat Kulit (Skin rolling)

Manipulasi ini dimaksudkan untuk melepaskan kulit dari jaringan ikat, dan melebarkan pembuluh kapiler (rambut) dibawah kulit. Bertujuan untuk mempertinggi tonus dan memperbaiki pertukaran zat serta peredaran darah dibawah kulit

BAB XI

TERAPI REIKI DAN HEALING TOUCH

Tujuan pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Untuk mengetahui definisi terapi reiki
2. Untuk mengetahui macam-macam terapi reiki
3. Untuk mengetahui factor yang mempengaruhi
4. Untuk mengetahui cara kerja terapi reiki
5. Untuk mengetahui pengertian healing touch
6. Untuk mnegetahui jenis-jenis healing touch
7. Untuk mnegetahui tujuan dan maanfaat healimng touch
8. Untuk mnegetahui konsep healing touch

A. Definisi Terapi Reiki

Kata Reiki (di ucapkan Ray-key) berasal dari Bahasa jepang yang secara harfiah berarti sebagai energi kehidupan universal (Bourque et al., 2012). Di Jepang setiap bentuk penyembuhan yang

menggunakan energi spiritual digambarkan dengan Reiki. Sistem penyembuhannya adalah dengan penyaluran energi dari terapis ke pasiennya (Gibson, 2012). Reiki adalah terapi yang lembut, penuh dengan energi yang kuat dan disalurkan menggunakan tangan terapis ke pasiennya (Honervogt & Neiman, 2007). Terapi reiki yaitu teknik untuk mengakses energi alam semesta yang bersifat ilahi untuk dipergunakan bagi kesehatan fisik, psikis, mental dan spiritual. Mengakses reiki hanya membutuhkan niat, santai (rileks) dan tawakal (pasrah) kepada ilahi (Bakri, Syamsul. 2006) Reiki sangat aman dan lembut teknik penyembuhan menggunakan tangan baik dengan sentuhan langsung ataupun tidak langsung (Healing Touch). Reiki digunakan untuk orang lain ataupun diri sendiri yang menggunakan energi spiritual untuk mengobati penyakit fisik tanpa menggunakan tekanan, manipulasi atau pijatan (Gibson, 2012).

B. Macam Macam Terapi Reiki

1. Reiki Tummo

Reiki Tummo adalah teknik penyaluran energi yang berhubungan dengan energi Reiki dan energi Kundalini. Energi Reiki efektif untuk penyembuhan dan kesehatan. Energi Kundalini diperlukan untuk membersihkan tubuh energi. Kombinasi energi ini adalah yang terbaik untuk meningkatkan kesehatan dan spiritualitas dengan sangat pesat (Effendi, 2015)

2. Vajra Reik

Melihat dari Arti kata Vajra yaitu Pengetahuan yang terbatas maka dapat dikatakan bahwa Vajra Reiki adalah energi yang tidak terbatas (universal), sehingga akan memberikan pengetahuan spiritual yang luas bagi para praktisinya. Vajra Reiki ini mampu memberikan energi spiritual yang tenang dan lembut sehingga mampu membuka pengetahuan spiritual yang lebih luas. Disamping itu energi Vajra Reiki juga bisa digunakan sebagai media

pengobatan yang dapat diandalkan oleh siapapun juga (Pusatsukses1, 2013)

3. Kundalini Reiki

Merupakan sebuah kekuatan tak terbatas yang bersemayam dalam tubuh eterik setiap manusia. Kundalini yang sudah bangkit dapat memberikan berbagai kekuatan psikis luar biasa pada diri seseorang. Kundalini berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti gulungan. Dalam keadaan tidak aktif belum bangkit (tidur), kundalini berebentuk gulungan $3\frac{1}{2}$ lingkaran yang terletak di sumsum tulang belakang (spinal column) manusia, tepatnya di bawah tulang ekor. Apabila kundalini aktif/sudah bangkit maka ia akan merambat naik melalui jalur sushumna, nadi ida, nadi pinggala, masuk ke semua cakra dan akhirnya keluar dari cakra mahkota.

C. Faktor Yang Mempengaruhi

Beralihnya pilihan seseorang dari pengobatan medis-modern ke pelayanan pengobatan tradisional yang tersedia di

masyarakat dengan berbagai metode sebagai alternatif atau pelengkap dari pengobatan modern, bukanlah sebuah keputusan yang dilakukan tanpa dasar tertentu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi mereka untuk memilih pengobatan transfer energi.

1. Faktor Intern

Faktor intern yaitu faktor-faktor dari dalam diri manusia itu sendiri untuk melakukan penyembuhan penyakit dengan menggunakan pengobatan alternatif. Dalam hal ini yang menjadi faktor intern yaitu:

1. Tingkat kepercayaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia arti kepercayaan adalah suatu anggapan atau keyakinan bahwa yang dipercayai itu benar atau nyata. Dan yang dimaksudkan tingkat kepercayaan disini adalah taraf keyakinan seseorang terhadap alternatif serta di yakini dapat menyembuhkan penyakit. Pada tingkat kepercayaan ini yang menyebabkan seseorang

cenderung memilih pengobatan alternatif yaitu pudarnya tingkat kepercayaan terhadap pengobatan medis, dengan kala lain putus asa dengan pengobatan medis yang tidak kunjung ada hasil. Atau penyakit yang diderita divonis tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan medis. Sehingga mencari alternatif pengobatan lain selain pengobatan medis. Selain itu juga karena melihat banyak kesaksian yang sembuh dengan menggunakan pengobatan alternatif. Hal tersebut yang menimbulkan keyakinan bahwa penyakit yang diderita pun bisa sembuh. Sehingga ada keinginan untuk mencoba pengobatan alternatif tersebut.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut kamus Besar Bahas Indonesia arti pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui atau didapat dan diterima melalui proses belajar atau pengalaman. Dan yang dimaksudkan tingkat pengetahuan disini adalah taraf informasi yang dimiliki seseorang terhadap penyembuhan penyakit baik melalui

pengobatan medis maupun pengobatan alternatif. Melalui tingkat pengetahuan seseorang terdapat dua hal yang menyebabkan seseorang cenderung memilih pengobatan alternatif adalah sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan tentang obat-obatan medis yang mengandung bahan-bahan kimia yang memiliki efek samping.
- 2) Pengetahuan tentang penyembuhan pengobatan alternatif yang bersifat holistic atau menyeluruh. Bukan hanya menyembuhkan penyakit yang dikeluhkan pasien saja, tetapi juga menyembuhkan pusat penyakit yang diderita pasien.

2. Faktor Ekstern

Faktor ekstern yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri manusia untuk melakukan penyembuhan penyakit dengan menggunakan pengobatan alternatif. Yang menjadi faktor ekstern disini adalah tingkat ekonomi atau pendapatan seseorang. Pengertian pendapatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu

sejumlah uang yang diterima seseorang atau lebih anggota keluarga dari hasil kerja atau usaha. Sedangkan pengertian tingkat pendapatan adalah pendapatan yang diperoleh seseorang serta anggota keluarganya yang bersumber dari sektor formal dan informal dalam waktu satu bulan yang diukur dengan rupiah. Berdasarkan pengertian diatas, maka tingkat pendapatan adalah jumlah uang dari hasil pendapatan yang diperoleh suatu keluarga yang bersumber dari pekerjaan pokok dan pekerjaan tambahan. Dan yang dimaksudkan dengan pengertian tingkat pendapatan dalam konteks ini adalah taraf kemampuan seseorang atau keluarga untuk mengeluarkan uang dari penghasilan yang didapatkan untuk melakukan penyembuhan melalui pengobatan.

C. Manfaat Penggunaan Terapi Reiki

Manfaat yang kita peroleh dalam mempelajari terapi reiki adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan & menjaga kesehatan diri anda secara efektif

2. Meningkatkan energi tubuh dan memperkuat sistem kekebalan tubuh dalam kehidupan sehari-hari.
3. Membantu menenangkan pikiran, sehingga akan menjadi lebih mudah untuk bermeditasi.
4. Membantu untuk menstimulasi ketenangan di hati.
5. Meningkatkan pengertian dan memperkuat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa
6. Dapat meningkatkan energi (ditunjukkan dalam beberapa untuk meningkatkan sel darah merah)
7. Mempercepat dalam proses penyembuhan penyakit
8. Dapat membantu berpikir lebih jelas dalam kehidupan sehari-hari
9. membantu mengetahui dengan intuisi dan batin
10. dapat membantu dengan penerimaan dan melepaskan setiap masalah yang terjadi

11. Dapat memberikan perasaan damai, relaksasi dan koneksi Spiritual yang mendalam

D. Cara Kerja Terapi Reiki

Teknik penyembuhan reiki adalah teknik penyembuhan sangat sederhana dan mudah dipelajari oleh semua orang hanya dalam waktu inisiasi 30-45 menit dan langsung dapat digunakan untuk menyembuhkan diri sendiri maupun orang lain yang bersifat permanen. Kemampuan reiki bisa diperoleh seketika melalui proses attunement/penyelarasan atau inisiasi yang dilakukan oleh reiki master. Setelah dilakukan proses penyelarasan energi terhadap sumber energi alam semesta oleh reiki master, secara langsung seseorang memiliki kemampuan memanfaatkan energi reiki. Cara menggunakannya energi reiki sangat mudah, hanya meniatkan akan menggunakan energi reiki dan meletakkan tangan pada cakra (pintu gerbang energi tubuh) atau bagian tubuh yang sakit. (Anthony, 2000).

Proses attunement akan memberi efek detokfisikasi pada fisik, biasanya berupa

kelebihan energi yang disertai tanda-tanda rasa panas, mengantuk, meningkatnya frekuensi buang air kecil maupun besar. Detokfisikasi ini akan diakhiri dengan rasa bugar, tenang dan nyaman. sesudahnya. Pada attunement tingkat kedua, detoksifikasi terjadi pada lapisan mental dan emosional sehingga pembawaan lebih sabar dan tenang. Terakhir adalah attunement tingkat master, pada tahap ini detoksifikasi akan terjadi pada lapisan spiritual. Biasanya akan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, lebih tenang dan mempunyai kepekaan yang tinggi. (Anthony, 2000). Terapi penyembuhan dengan reiki sebaiknya dilakukan dalam kondisi tenang dan si pasien siap menerima. Jangan menggunakan pakaian dari kulit dan benda-benda yang terbuat dari logam. Benda ini sebaiknya dilepas terlebih dahulu karena kedua bisa menghambat penyaluran energi.

E. Pengertian Healing Touch

Healing touch adalah terapi sentuhan lembut dalam kondisi rileks untuk memberikan

keseimbangan energi fisik, emosi dan spiritual yang bertujuan dalam proses penyembuhan. Terapi ini dapat menselaraskan kondisi bioenergi, pikiran dan program terapi medis. Setelah periode tersebut terapi sentuh banyak dipergunakan untuk terapi-terapi pasien di rumah sakit. Dasar dari tingkat keberhasilan adalah kepercayaan pasien terhadap diri dan interaksi yang menetap antara terapist dengan yang dilakukan terapi. Keselaran antara terapist dengan yang diterapi sangat menentukan. Terapi sentuh diperkenalkan oleh Janet Mentgen pada tahun 1989.

F. Jenis-jenis Healing Touch

1. Hand Scan

Praktisi melewati tangan mereka di atas tubuh, tanpa membuat kontak untuk menentukan keadaan medan energi klien. Praktisi mungkin merasa kehangatan, dingin, tergelitik atau buzz dari bidang energi klien.

2. Hands in Motion

Teknik ini melibatkan praktisi bergerak tangannya perlahan-lahan selama tubuh tanpa benar-

benar menyentuh, dan menggunakan jari-jari mereka untuk atas bidang energi klien. Teknik ini dapat diterapkan di daerah tertentu rasa sakit atau seluruh tubuh (untuk klien-klien yang menjalani perawatan yang berdampak pada seluruh tubuh, seperti kemoterapi atau radiasi). Tujuan dari teknik ini adalah untuk memfasilitasi lembut penghapusan hambatan dalam sistem energi. Membersihkan kemacetan di bidang energi; Mempromosikan relaksasi, restorasi, penyembuhan luka, kesejahteraan; Mengurangi rasa sakit, kecemasan, ketegangan dan stres. Prosedur : Kedua tangan ditempatkan 1-6 inci di atas kulit atau pakaian di bidang energi. Tangan diadakan terbuka dengan telapak tangan menghadap tubuh, menyikat bawah atau ke bawah dan pergi, dengan satu tangan diikuti oleh yang lain. Tangan bergerak dari kepala sampai kaki bawah dan dari badan baik menggunakan singkat panjang menghubungkan stroke dalam gerakan menyapu anggun. Pindahkan tangan sepenuhnya dari tubuh cukup jauh untuk nyeri dan kemacetan

untuk menjatuhkan diri. Menggerakkan tangan dari badan mungkin dibesar-besarkan yang diperlukan terutama jika energi atau sakit merasa terjebak. Ini dapat dilakukan melalui bagian tertentu dari lapangan atau di seluruh tubuh dari atas lokasi cedera atau sakit untuk dibawah itu.

G. Tujuan Healing Touc

1. Merestorasi keselarasan dan keseimbangan sistem energi tubuh
2. Janet Mentgen mensupport diri pasien melalui proses sentuhan untuk meningkatkan kemampuan tubuh, pikiran, emosi dan spiritual dalam mencapai kondisi kesehatan yang optimal

H. Manfaat Healing Touch

Berikut adalah beberapa manfaat Healing Touch:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Terapi ini membantu merilekskan tubuh dan pikiran, yang dapat mengurangi perasaan stres dan kecemasan.
2. Mempercepat Penyembuhan Fisik: Healing Touch dipercaya dapat membantu mempercepat proses penyembuhan setelah

cedera atau operasi dengan memperlancar aliran energi dalam tubuh.

3. Mengurangi Nyeri: Banyak orang melaporkan pengurangan nyeri setelah sesi Healing Touch, terutama pada kondisi kronis seperti nyeri punggung atau sakit kepala.
4. Meningkatkan Keseimbangan Energi: Terapi ini bertujuan untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan energi tubuh, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
5. Meningkatkan Kualitas Tidur: Healing Touch dapat membantu mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang mendalam, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas tidur.
6. Mendukung Kesehatan Emosional: Selain membantu mengatasi stres, terapi ini dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan dukungan emosional bagi mereka yang mengalami tekanan emosional atau depresi.
7. Meningkatkan Sistem Imun: Dengan membantu tubuh mencapai kondisi rileks,

Healing Touch dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan menjaga kesehatan.

8. Membantu Penyembuhan Spiritual: Banyak yang merasa bahwa Healing Touch membantu mereka terhubung dengan diri mereka secara lebih mendalam, memberikan rasa damai dan kesejahteraan spiritual.

I. Mekanisme Kerja atau Konsep Healing Touch

1. Medan Energi Manusia (Human Energy Field): Menurut Healing Touch, tubuh manusia dikelilingi oleh medan energi yang dapat dipengaruhi oleh pikiran, emosi, dan lingkungan. Ketidakseimbangan dalam medan energi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan.
2. Pemindaian Energi: Praktisi Healing Touch memulai dengan merasakan atau "memindai" medan energi klien tanpa menyentuh tubuh. Pemindaian ini membantu mereka mengidentifikasi area-area

yang mungkin mengalami ketidakseimbangan atau stagnasi energi.

3. **Penyaluran Energi Melalui Tangan:** Setelah pemindaian, praktisi akan menggunakan berbagai teknik tangan (seperti menyapu, menyalurkan, atau menahan tangan di atas tubuh) untuk mengarahkan atau memperbaiki aliran energi. Dalam beberapa kasus, praktisi bisa menyentuh secara lembut bagian tubuh.
4. **Restorasi Energi:** Tujuan dari Healing Touch adalah untuk memulihkan keseimbangan dan aliran energi dalam tubuh, yang diharapkan dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan mendukung penyembuhan fisik serta emosional. Sinkronisasi Fisik dan Emosional: Healing Touch dipercaya mampu membantu individu merasa lebih selaras secara emosional, yang pada akhirnya dapat mendukung pemulihan fisik. Proses ini juga sering kali dikombinasikan dengan visualisasi atau meditasi untuk mendukung penyembuhan.

DAFTAR PUSTAKA

<https://repository.penerbiteureka.com/ms/publications/560888/terapi-komplemen-ter-dalam-keperawatan>

<https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/309>

<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>

ISBN 978-623-8749-31-7 (PDF)



9

786238

749317