

## **Pemanfaatan Terapi Komplementer dalam Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil**

**Almira Gitta Novika<sup>1\*</sup>, Dewi Setyaningsih<sup>2</sup>, Heny Noor Wijayanti<sup>3</sup>, Maria Viany Nona Dian<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Respati Yogyakarta

<sup>1</sup>almiragittanovika@respati.ac.id

### **ABSTRAK**

*Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer. Kehamilan merupakan fase dalam siklus kehidupan perempuan di mana terjadi adaptasi perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi sebagian besar diakibatkan adanya perubahan hormon untuk menunjang tumbuh kembang janin dalam kandungan. Selama kehamilan perempuan juga mengalami ketidaknyamanan yang terjadi karena perubahan tersebut. Apabila hal ini tidak dilakukan penatalaksanaan dengan baik akan mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin yang dikandungnya. Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Istri Yuliani, 80% ibu hamil mempunyai keluhan yang berkaitan dengan ketidaknyamanan selama kehamilan. Dari ibu hamil yang berkunjung, 80% diantaranya juga belum mengetahui bagaimana mengatasi ketidaknyamanan tersebut terutama dengan pendekatan komplementer. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer. Pengabdian dilakukan sebanyak 2 sesi pertemuan pada tanggal 3 Agustus 2023 dengan peserta 13 ibu hamil. Pengabdian ini diberikan dalam bentuk penyuluhan serta pelatihan kepada ibu hamil. Bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test dan post test terkait materi yang disampaikan kepada ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer. Hendaknya penyuluhan dan pelatihan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer dapat dilaksanakan secara rutin kepada setiap ibu hamil.*

**Kata kunci :** Pemanfaatan; Terapi Komplementer; Ketidaknyamanan Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

*There has been a change in the nursing services paradigm as it stands today. For the past ten years, healthcare providers have integrated complementary and conventional maternity services to provide maternity care. A woman's body and mind adjust to new physical and psychological changes during pregnancy. These alterations primarily result from hormonal shifts that assist fetal development within the womb. Women also feel the discomfort of these changes during pregnancy. Incorrectly carrying out these changes can impact the health of both the mother and the fetus. An initial study conducted at PMB Istri Yuliani found that eighty percent of pregnant women experience discomfort during their pregnancy. Eighty percent of pregnant women who came in also had no idea how to handle the pain, particularly in terms of complementing treatments. By conducting community services, we hope to increase knowledge about pregnant discomfort and how to manage it with complementary therapies. Thirteen pregnant women attended the two sessions on August 3, 2023. Pregnant women receive teaching and training. We send the pregnant woman pre- and post-test relevant materials and the evaluation form. There is an increase in knowledge about the discomfort of pregnancy and the treatment of pain during pregnancies with a complementary approach. Pregnancy discomfort assessment, training, and treatment during pregnancy with complementary approaches should be carried out on a routine basis for every pregnant mother.*

**Keywords:** *Advantages; Complementary Therapy; Pregnant Mother's Discomfort*

## 1. PENDAHULUAN

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer. Pelayanan kebidanan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes, 2007).

Kehamilan merupakan fase dalam siklus kehidupan perempuan di mana terjadi adaptasi perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi sebagian besar diakibatkan adanya perubahan hormon untuk menunjang tumbuh kembang janin dalam kandungan. Selama kehamilan perempuan juga mengalami ketidaknyamanan yang terjadi karena perubahan tersebut. Apabila hal ini tidak dilakukan penatalaksanaan dengan baik akan mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin yang dikandungnya (Argaheni, 2022).

Pada kehamilan, ibu seringkali mengalami ketidaknyamanan baik pada trimester 1, trimester 2 dan trimester 3. Ketidaknyamanan tersebut seperti sering kencing (nocturia), mudah lelah, nyeri ulu hati, sesak nafas, hemoroid, keputihan, berkeringat, insomnia, nyeri punggung, bengkak pada kaki, vena varikosa pada vulva, kram otot pada betis, mudah lelah dan konstipasi (Yuliani, 2021).

Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan masalah kesehatan kebidanan yakni pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan balita. Terapi komplementer dapat menjadi pilihan alternatif untuk pengobatan masyarakat (Sari, 2022).

Pelayanan kebidanan komplementer menggambarkan bentuk pelayanan kebidanan yang terpisah dan berbeda dari pelayanan kebidanan konvensional, namun diterapkan sebagai langkah dalam mendukung keadaan normal klien atau sebagai pilihan alternatif dalam mengatasi penyulit ataupun komplikasi. Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu bidan-bidan dan wanita di Indonesia yaitu hipnoterapi, penyembuhan spiritual dan doa, yoga, akupresur, pijat urut, aroma terapi, healing dan jamu (Argaheni, 2022).

Asuhan kebidanan komplementer merupakan salah satu terapi yang mendapatkan perhatian, berkembang dan semakin diminati oleh ibu hamil. Beberapa terapi komplementer yang dilaporkan memberikan dampak signifikan untuk kesejahteraan ibu dan janin antara lain akupunktur, aromaterapi, herbal, pijat, yoga dan meditasi (Argaheni, 2022).

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sangat penting dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Menurut Novika (2020), terdapat peningkatan pengetahuan suami ibu hamil mengenai ketidaknyamanan serta penanganannya selama kehamilan setelah diberikan penyuluhan. Sedangkan menurut Setyaningsih (2020), pemanfaatan terapi komplementer dalam asuhan antenatal yang dilakukan dengan bidan masih kurang. Ibu hamil masih menggunakan terapi komplementer dari tenaga non medis. Terapi komplementer yang diinginkan selama kehamilan adalah prenatal yoga, pijat ibu hamil, aromatherapy, akupunktur. Faktor yang menjadi pertimbangan ibu hamil dalam memilih pelayanan komplementer adalah waktu, ketrampilan tenaga kesehatan, komunikasi petugas, kenyamanan tempat, keramahan, jarak dan transportasi.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Selain dukungan suami, motivasi dan pengetahuan ibu hamil juga merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung kehamilan ibu. Ibu hamil perlu memiliki pengetahuan yang baik terutama dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan masalah kesehatan kebidanan yakni pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan balita.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan masalah yang ada di mitra PMB Istri Yuliani adalah sebanyak 80% ibu hamil mengalami keluhan berkaitan dengan ketidaknyamanan selama kehamilan, masih terbatasnya pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama kehamilan serta cara mengatasinya, masih terbatasnya informasi tentang pemanfaatan sumber daya alam serta pelayanan komplementer pada ibu hamil yang lengkap dan aman.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah partisipasi interaktif disertai demonstrasi, tanya jawab serta diskusi yang akan diberikan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan. Sebagai bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test dan post test terkait materi penyuluhan kepada seluruh peserta.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 13 ibu hamil di PMB Istri Yuliani. Waktu pelaksanaan pada hari Kamis tanggal 3 Agustus 2023, pada pukul 09.00 s/d 12.00 WIB. Peserta tampak antusias mendengarkan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Beberapa peserta aktif dalam melakukan tanya jawab kepada narasumber. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan yang digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan pengetahuan tentang macam-macam ketidaknyamanan pada ibu hamil dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	n	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
< 20 Tahun	0	0
20 – 35 Tahun	10	76,92
> 35 Tahun	3	23,08
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	0	0
SLTP	2	15,38
SLTA/SMK	7	53,85
D3/S1	3	23,08
S2	1	7,69
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	10	76,92
Buruh	1	7,69
Karyawan Swasta	1	7,69
Guru	1	7,69
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Hasil pengabdian masyarakat diperoleh pada karakteristik ibu hamil berdasarkan umur menunjukkan mayoritas usia pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 10 ibu hamil (76,92%). Umur 20 - 35 tahun merupakan umur reproduksi sehat. Hal ini sangat baik untuk terjadinya kehamilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah faktor umur, dimana resiko kematian pada kelompok umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun (Manuaba, 2015). Karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir, paling banyak yaitu SLTA/SMK yaitu sebanyak 7 ibu hamil (53,85%). Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Notoatmodjo, 2014). Karakteristik ibu hamil berdasarkan pekerjaan paling banyak sebagai IRT yaitu sebanyak 10 ibu hamil (76,92%). Pekerjaan yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari juga memberikan pengaruh terhadap hal lain. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu, dan bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang (Hurlock, 2014).

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan dan Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Dengan Pendekatan Komplementer

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik 76-100%	8	61,54	11	84,62
Cukup 56-75%	5	38,46	2	15,38
Kurang <56%	0	0	0	0
Total	13	100%	13	100%

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum penyuluhan diperoleh pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer yaitu mayoritas masuk pada kategori baik sebanyak 8 ibu hamil (61,54%), sedangkan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 5 ibu hamil (38,46%).

Berdasarkan hasil kuesioner setelah penyuluhan diperoleh pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer yaitu mayoritas masuk pada kategori baik sebanyak 11 ibu hamil (84,62%), sedangkan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 2 ibu hamil (15,38%). Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil yaitu pada kategori baik meningkat dari 61,54% menjadi 84,62%, sedangkan kategori pengetahuan cukup menurun dari 38,46% menjadi 15,38%.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014). Sejalan dengan hasil penelitian Handayani, 2020 didapatkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan kader, ibu hamil dan ayah ASI.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan diawali dan diakhiri dengan kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan dan diperoleh peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (PPPM) Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberi dukungan pembiayaan pada program pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B dkk. 2022. Asuhan Kebidanan Komplementer. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- B.Hurlock, E. 2014. Psikologi Perkembangan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Handayani, L dkk. 2020. Pengaruh Penyuluhan Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol XIII No II. 103-108.
- Kemenkes RI. 2007. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 369/MENKES/SK/III/2007. 2007. tentang Standar Profesi Bidan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I.B.G, 2015. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., & Safety, H. (2020). Gambaran Penyuluhan Tentang Penanganan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Dengan Pendekatan Komplementer Pada Suami Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 1–6.
- Sari, P.I.A dkk. 2022. Asuhan Kebidanan Komplementer. Padang : Global Eksekutif Teknologi.
- Setyaningsih D, Novika AG, Safety H. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization Of Complementary Therapies In Antenata Care : Kualitatif Study. *Seminar Nasional UNRIYO*. 2020;172–9.
- Yuliani. D. R dkk. 2021. Asuhan Kehamilan. Medan : Yayasan Kita Menulis