



PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER SEBAGAI UPAYA MENGATASI KETIDAKNYAMANAN SELAMA HAMIL DAN MENCEGAH BABY BLUES

Serly Monika Br Sembiring*, Dewi Handayani, Martina Evelyn Romauli Hutahaean, Nessa Kekeuli Purba, Devi Amalia

Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Jl. Jamin Ginting, Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara 20136, Indonesia

*serlykembaren25@gmail.com

ABSTRAK

Kota Medan, selama empat tahun terakhir, Angka Kematian Ibu (AKI) semakin meningkat yakni pada tahun 2018 tercatat 5 orang, tahun 2019 naik menjadi 7 orang, tahun 2020 naik menjadi 12 orang dan pada tahun 2021 semakin meningkat yakni 18 orang. Ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil menurut Prawirohardjo (2017), Ketidaknyamanan TM I antara lain Ngidam Keputihan, Rasa mual muntah, Pusing/sakit kepala, Kelelahan, Insomnia, Sering miksi, Ketidaknyamanan TM II dan III, Haemoroid, Konstipasi, Varises, Gatal-gatal, Nyeri ulu hati, Perut kembung, Nyeri pinggang (punggung bawah). Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan tradisional akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara. Minat masyarakat Indonesia menggunakan terapi komplementer mulai meningkat sebagai alternatif dari pengobatan konvensional dengan alasan adanya reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan, keuangan, ingin mendapatkan pelayanan atau terapi sesuai dengan keinginan dan meningkatkan kualitas hidup. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dilakukan pelatihan kader kesehatan dan kelompok ibu hamil tentang identifikasi ketidaknyamanan selama kehamilan dan penerapan terapi komplementer sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan di Kelurahan Lau Cih. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung di Kelurahan Lau Cih pada tanggal 09-11 Oktober 2024. Hasil evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan kader dan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan terapi komplementer. Selain itu terjadi peningkatan keterampilan ibu hamil dan kader mengenai penerapan terapi komplementer seperti aromaterapi lemon, aromaterapi papermint, akupressur pada titik P6, relaksasi music, pilates dalam kehamilan dan relaksasi nafas dalam dan foot massage dengan air kencur. Kader dan ibu hamil sangat antusias dalam kegiatan ini serta pihak kelurahan menyambut baik kegiatan pengabdian masyarakat ini agar berjalan terus dan dapat menjangkau wilayah yang lebih luas.

Kata kunci: baby blues; ketidaknyamanan kehamilan; terapi komplementer

APPLICATION OF COMPLEMENTARY THERAPY AS AN EFFORT TO OVERCOME DISCOMFORT DURING PREGNANCY AND PREVENT BABY BLUES

ABSTRACT

Medan City, over the last four years, the Maternal Mortality Rate (MMR) has been increasing, namely in 2018 it was recorded at 5 people, in 2019 it rose to 7 people, in 2020 it rose to 12 people and in 2021 it increased to 18 people. Pregnancy discomforts in pregnant women according to Prawirohardjo (2017), TM I discomfort include cravings for vaginal discharge, nausea, vomiting, dizziness/headaches, fatigue, insomnia, frequent micturition, TM II and III discomfort, hemorrhoids, constipation, varicose veins, itching. , Heartburn, Flatulence, Low back pain (lower back). Complementary therapies in traditional health services have recently become the focus of many countries. Indonesian people's interest in using complementary therapies is starting to increase as an alternative to conventional medicine for reasons of

chemical drug reactions and healing rates, finances, wanting to get services or therapy according to their wishes and improving the quality of life. To increase knowledge and skills, training was carried out for health cadres and groups of pregnant women on identifying discomfort during pregnancy and implementing complementary therapies as an effort to overcome discomfort during pregnancy in Lau Cih Village. The community service activity took place in Lau Cih Village on 09-11 October 2024. The results of the evaluation carried out after the community service activity showed that there was an increase in knowledge of cadres and pregnant women regarding the discomforts of pregnancy and complementary therapies. Apart from that, there has been an increase in the skills of pregnant women and cadres regarding the application of complementary therapies such as lemon aromatherapy, peppermint aromatherapy, acupressure at point P6, music relaxation, pilates in pregnancy and deep breathing relaxation and foot massage with kencur water. Cadres and pregnant women are very enthusiastic about this activity and the sub-district welcomes this community service activity so that it continues and can reach a wider area.

Keywords: baby blues; complementary therapy; pregnancy discomfort

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/TPB (Sustainable Development Goals/SDGs) nomor 3, dimana pada tahun 2030 diharapkan dapat mengurangi angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Oleh karena itu pemerintah memiliki komitmen untuk menurunkan AKI (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2023) Sedangkan di Kota Medan, selama empat tahun terakhir, Angka Kematian Ibu (AKI) semakin meningkat yakni pada tahun 2018 tercatat 5 orang, tahun 2019 naik menjadi 7 orang, tahun 2020 naik menjadi 12 orang dan pada tahun 2021 semakin meningkat yakni 18 orang (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2023) Ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil menurut Prawirohardjo (2017), Ketidaknyamanan TM I antara lain Ngidam Keputihan, Rasa mual muntah, Pusing/sakit kepala, Kelelahan, Insomnia, Sering miksi, Ketidaknyamanan TM II dan III, Haemoroid, Konstipasi, Varises, Gatal-gatal, Nyeri ulu hati, Perut kembung, Nyeri pinggang (punggung bawah)(Wantini, 2021).

Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya(Arfa, 2023). Selama hamil tidak jarang ibu mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (4).Kecemasan sebelum melahirkan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan anak, yang mengakibatkan peningkatan angka kelahiran prematur, risiko tinggi depresi pascapersalinan, hasil bayi yang buruk, dan masalah kognitif dan emosional yang serius pada anak kecil (Coussons,2013).

Kelurahan lau cih tidak memiliki pustu sehingga ibu hamil yang memeriksa kehamilannya akan disediakan posyandu. Posyandu (pos pelayanan terpadu) merupakan upaya pemerintah untuk memudahkan masyarakat Indonesia dalam memperoleh pelayanan kesehatan ibu dan anak. Tujuan utama posyandu adalah mencegah peningkatan angka kematian ibu dan bayi saat kehamilan, persalinan, atau setelahnya melalui pemberdayaan masyarakat. Dalam kegiatan

posyandu ibu hamil hanya dilakukan pemeriksaan kehamilan dan diberikan tablet fe. Ketidaknyamanan selama hamil yang dialami ibu tidak dilakukan pemeriksaan di posyandu dikarenakan keterbatasan kemampuan kader dalam mengidentifikasi ketidaknyamanan ibu hamil.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian yaitu ceramah, tanya jawab (CT) diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi. Media yang digunakan Power point, LCD, proyektor, Banner dan buku panduan kegiatan. Langkah – Langkah Pelaksanaan Kegiatan sebagai berikut:

Tahap sosialisasi

Pada tahap awal Bersama tim pelaksana diterima kepala Kelurahan Lau Cih untuk melakukan pembahasan secara umum hingga hal-hal Teknik terkait program pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan dan membina hubungan saling percaya dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang tujuan program pengabdian Masyarakat dari INKES SUMUT. Kegiatan selanjutnya bersama tim untuk melakukan rapat koordinasi dengan Kepala Kelurahan Lau Cih dan ketua kelompok kader posyandu untuk sosialisasi program dan menentukan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan dan jumlah kader yang akan diikutsertakan dalam kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan.

Pelatihan

Pelatihan dilakukan dalam bentuk penyuluhan Pendidikan kesehatan dan pelatihan terapi komplementer kepada kader dan kelompok ibu hamil yaitu sebagai berikut:

Hari pertama

1. Pembukaan acara pelatihan/penyuluhan Pendidikan kesehatan oleh ibu lurah dan kader tiap tiap lingkungan melakukan rapat koordinasi mengenai pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan. Mulai dari tahap sosialisasi, pelatihan dan pendampingan kader dan kelompok ibu hamil dan evaluasi kegiatan.
2. Soal pretest akan dilakukan sebelum kegiatan edukasi dan pelatihan dimulai dan pengisian soal pre test dibantu oleh 2 orang mahasiswa INKES SUMUT
3. Penyampaian materi: Pengertian kehamilan, Tanda- tanda kehamilan, Ketidaknyamanan kehamilan pada trimester I, Ketidaknyamanan kehamilan trimester 2, Ketidaknyamanan kehamilan trimester 3, dampak ketidaknyamanan kehamilan bagi ibu dan bayi dan terapi komplementer sebagai Upaya mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.
4. Penyampaian Materi: Terapi Komplementer aromaterapi lemon, aromaterapi peppermint, Akupresur pada titik P6, musik klasik, pilates dalam kehamilan, relaksasi napas dalam, foot massage dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur

Hari kedua

Susunan cara pada hari kedua kegiatan pelatihan terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan kepada kader dan kelompok ibu hamil. Kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Jumlah kader dan ibu hamil sebanyak 17 orang
2. Materi disiapkan dalam bentuk power point dipresentasikan menggunakan LCD dan proyektor.
3. Menentukan kesepakatan waktu mulai kegiatan
4. Untuk keterampilan yang didemonstrasikan yaitu
 - 1) Keterampilan kader dan kelompok ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 1.

- a) Penerapan aromaterapi lemon
Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari, frekuensi 2 kali sehari, dengan cara menggunakan difuser yang ditetesi 1-5 minyak essensial lemon dan dihirup secara langsung selama 5-10 menit, ketika ibu hamil mengalami mual dan muntah.
 - b) Aromaterapi peppermint
Pemberian aromaterapi pappermint dengan menghirup 2-3 tetes aromaterapi pappermint saat rasa mual muncul, dapat memberikan pertolongan pertama.
 - c) Penerapan Akupresur Pada Titik P6
Melakukan pemijatan yang dilakukan pada bagian 3 jari diatas pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh ibu hamil.
- 2) Keterampilan kader dan kelompok ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 2 dan 3.
Terapi music: terapi musik selama 30 menit sehari selama 3 hari.

Hari ketiga

1. Relaksasi nafas dalam
Penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu dengan melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali sehari selama 6 hari.
2. *Foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur
Penerapan *foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur untuk mengatasi odema pada kaki yaitu dengan pemijatan secara perlahan di daerah kaki yang bengkak selama 20 menit sehari selama 5 hari kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air suhu hangat dicampur dengan umbi kencur minimal 10 menit.
3. Pilates dalam kehamilan
Melakukan senam pilates 2 kali seminggu selama 4 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan melakukan pemberian materi dengan media power point dan demo langsung mengenai terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Kegiatan berlangsung pada tanggal 09 – 11 Oktober 2024 di Kelurahan Lau Cih Kecamatan Medan Tuntungan. Pada kegiatan pelatihan ini terkumpul 17 peserta kader dan ibu hamil yang akan mengikuti pelatihan terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Sebelum kegiatan dimulai para peserta melakukan pengisian pretest. Kegiatan pengabdian dilakukan pembukaan acara pelatihan/penyuluhan pendidikan kesehatan oleh ibu lurah dan kader tiap tiap lingkungan melakukan rapat koordinasi mengenai pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan. Mulai dari tahap sosialisasi, pelatihan dan pendampingan kader dan kelompok ibu hamil dan evaluasi kegiatan. Penyampaian materi yaitu pengertian kehamilan, tanda- tanda kehamilan, ketidaknyamanan kehamilan pada trimester I, ketidaknyamanan kehamilan trimester 2, ketidaknyamanan kehamilan trimester 3, dampak ketidaknyamanan kehamilan bagi ibu dan bayi dan terapi komplementer sebagai Upaya mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Terapi Komplementer aromaterapi lemon, aromaterapi peppermint, Akupresur pada titik P6, musik klasik, pilates dalam kehamilan, relaksasi napas dalam, *foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur.

Tabel 1.
Hasil Pre test pengetahuan kader dan ibu hamil

Kategori	f	%
Baik	1	5,9
Cukup	2	11,7
Kurang	14	82,4
Total	17	100

Hasil pretest didapat bahwa pengetahuan kader dan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan dan terapi komplementer mayoritas kurang sebanyak 14 orang (82,4 %), kategori cukup sebanyak 2 orang (11,7%) dan baik sebanyak 1 orang (5,9%).Setelah kader dan ibu hamil diberikan edukasi mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan terdapat perubahan pengetahuan pada kader dan ibu hamil. Hasil posttest kader dan ibu hamil dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 2.
Hasil Posttest pengetahuan kader dan ibu hamil

Kategori	f	%
Baik	11	64,7
Cukup	5	29,4
Kurang	1	5,9
Total	17	100

Hasil posttest didapat ada perubahan pengetahuan kader dan ibu hamil mayoritas baik sebanyak 11 orang (64,7%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (29,4%) dan kurang sebanyak 1 orang (5,9). Responden yang pengetahuan kurang dikarenakan tidak mengikuti kegiatan pengabdian secara keseluruhan sehingga ibu pengetahuan ibu tidak mengalami perubahan.Pada hari kedua menyampaikan materi mengenai terapi aromaterapi lemon, aromaterapi peppermint, akupresur pada titik P6 dan relaksasi music pada kader dan ibu hamil.Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan aromaterapi lemon mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 1. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari, frekuensi 2 kali sehari, dengan cara menggunakan difuser yang ditetesi 1-5 minyak essensial lemon dan dihirup secara langsung selama 5-10 menit, ketika ibu hamil mengalami mual dan muntah.Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan dengan penerapan aromaterapi peppermint. Pemberian aromaterapi peppermint dengan menghirup 2-3 tetes aromaterapi peppermint saat rasa mual muncul, dapat memberikan pertolongan pertama.

Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan dengan penerapan Penerapan Akupresur Pada Titik P6. Melakukan pemijatan yang dilakukan pada bagian 3 jari diatas pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh ibu hamil. Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan penerapan terapi musik untuk mengatasi cemas atau stress saat hamil dan membantu menstabilkan kondisi fisiologis dan psikologis selama kehamilan yaitu dengan terapi musik selama 30 menit sehari selama 3 hari. Pada akhir sesi kegiatan pelatihan terapi komplementer, kader diminta untuk mengulangi tindakan terapi komplementer yang sudah disampaikan oleh tim fasilitator/tim pakar. Pada hari ketiga menyampaikan materi pilates dalam kehamilan, relaksasi nafas dalam, penerapan *Foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan

air hangat dicampur umbi kencur. Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan penerapan Pilates dalam kehamilan. Melakukan senam pilates 2 kali seminggu selama 4 minggu.

Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan menggunakan penerapan Relaksasi nafas dalam. Penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu dengan melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali sehari selama 6 hari. Para kader dan ibu hamil diberi keterampilan penerapan terapi komplementer dengan penerapan *Foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur. Penerapan *foot massage* dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dicampur umbi kencur untuk mengatasi odema pada kaki yaitu dengan pemijatan secara perlahan di daerah kaki yang bengkak selama 20 menit sehari selama 5 hari kemudian dilanjutkan dengan relaksasi menggunakan rendaman air suhu hangat dicampur dengan umbi kencur minimal 10 menit. Pada akhir sesi kegiatan pelatihan terapi komplementer, kader diminta untuk mengulangi tindakan terapi komplementer yang sudah disampaikan oleh tim fasilitator/tim pakar.

SIMPULAN

Adanya peningkatan pemahaman teori dan keterampilan kader dan ibu hamil terkait terapi komplementer seperti aromaterapi lemon, aromaterapi papermint, akupressur pada titik P6, relaksasi music, pilates dalam kehamilan dan relaksasi nafas dalam dan foot massage dengan air kencur. Tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi pengurusan ijin kegiatan, penyusunan buku panduan, koordinasi dan sosialisasi kegiatan, pelaksanaan kegiatan, pelaksanaan monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil serta dapat diimplementasi dalam bentuk program berkelanjutan oleh kelurahan lau cih. Perlu dilakukan kegiatan sejenis pada posyandu lain sehingga posyandu menjadi tempat yang dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2022. Dinas Kesehat Sumatera Utara. 2023;2:1–466.
- Wantini .,Sri Wulandari.,Nonik Ayu. Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu rimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta . Jurnal Kebidanan Indonesia. 2021;12(1):54–67.
- Arfia A, Astuti DP, Pembayun EL, Ariani LE. Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ketidaknyamanan Trimester III Pada Ibu Hamil Trimester III Di pmb Ismi Santi, S. St Depok Tahun 2023. J Bidan Srikandi. 2023;1(1).
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, Marni Br. Karo. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. Binawan Student J. 2019;1(3):167–71.
- Coussons-Read ME. Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: Mechanisms and pathways. Obstet Med. 2013;6(2):52–7.
- Eniyati, F Dewi Rahayu. Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta. Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu.” 2017;Vol. 08:55–62.