# C:\Users\RINI\Documents\index.jpg MODUL TEORI

## KEBIDANAN KOMPLEMENTER

## DOSEN :

## Bd.,Ardiyanti Hidayah.,SST.,M.Kes

**Lilis Suryani.,SST.,M.Tr.Keb**

## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA JOMBANG

## PRODI DIPLOMA KEBIDANAN

** SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA JOMBANG**

**Terakreditasi B BAN - PT**

**Program studi :**

**1. Diploma III Kebidanan 2. S 1 Keperawatan**

**4. Profesi Ners, 5. Sarjana Gizi, 6. Sarjana Kebidanan, 7. Pendidikan Profesi Bidan**

Alamat : JL. Veteran Mancar Peterongan Jombang Telp / Fax. 0321 - 877025

## KEPUTUSAN

**KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA JOMBANG**

Nomor : No.273/STIKES/HSD/VI/2020

**TENTANG**

## TIM PENYUSUN MODUL PEMBELAJARAN PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

**STIKES HUSADA JOMBANG**

Menimbang : Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan proses akademik di STIKes Husada Jombang, maka dipandang perlu merevisi kembali modul pembelajaran dan praktikum yang ditetapkan oleh Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang;

Mengingat : Rapat Koordinasi Internal Tim Penyusun Modul untuk Program Studi D-III Kebidanan

MEMUTUSKAN

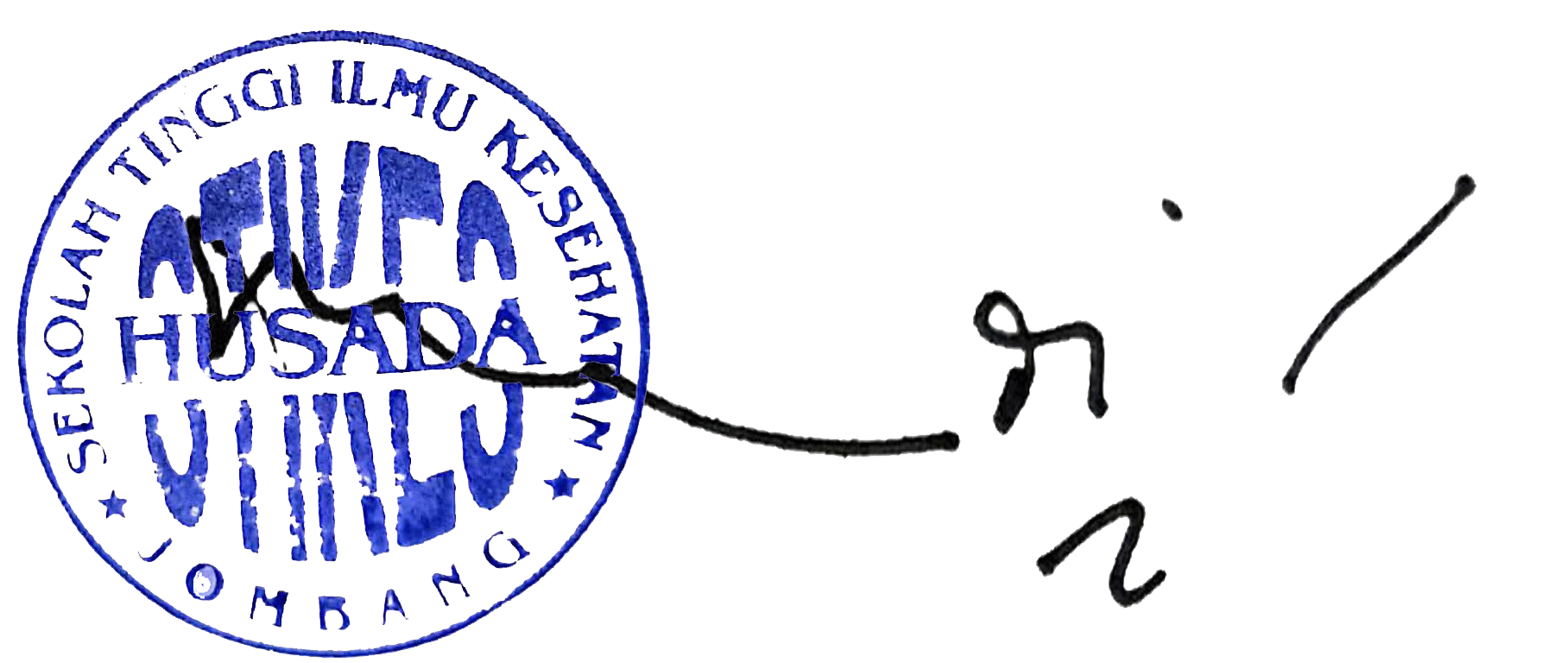
Menetapkan :

Pertama : Modul Pembelajaran dan Praktikum D-III Kebidanan STIKes Husada Jombang, yang naskahnya tercantum dalam lampiran keputusan ini;

Kedua : Keputusan ini berlaku terhitung mulai tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan atau kekurangan dikemudian hari akan dilakukan perbaikan sebagaimanamestinya;

Ketiga : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Jombang , 02 Juni 2020 Mengetahui,

 Ketua STIKes Husada Jombang

Dra.Hj., Soelijah Hadi,M.Kes.,MM

Lampiran : Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang Nomor : No.271/STIKES/HSD/VI/2020

Tanggal : 2 Juni 2020

## TIM PENYUSUN MODUL PEMBELAJARAN DAN PRAKTIKUM PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

**STIKES HUSADA JOMBANG**

**LEMBAR PENGESAHAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO. | NAMA | JABATAN | TTD |
| 01 | Dra.Hj., Soelijah Hadi,M.Kes.,MM | Ketua STIKes, Sebagai Pembina |  |
| 02 | dr.Hany Puspita Ariyani.,M.Kes | Waket I, Sebagai Pengarah |  |
| 03 | Ardiyanti Hidayah.,SST.,M.Kes | Ketua Program Studi, sebagai Penanggungjawab |  |

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga Modul ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.. Pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada pihak-pihak yang terkait di lingkungan STIKES Husada Jombang yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan modul ini.

Kekurangan terhadap modul ini akan terus diperbaiki, baik pada saat penyusunan modul yang akan datang. Semoga tulisan ini bermanfaat dan berguna bagi ilmu kita serta dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa, dosen dan pembimbing. Demikian harapan kami para penyusun, akhir kata kami mengucapkan terimakasih.

Tim Penulis

**PETUNJUK BAGI PEMBACA**

# PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. **Petunjuk Bagi Dosen**

Dalam setiap kegiatan belajar dosen berperan untuk:

* 1. Membantu mahasiswa dalam merencanakan proses belajar
  2. Membimbing mahasiswa dalam memahami konsep, analisa, dan menjawab pertanyaan mahasiswa mengenai proses belajar.
  3. Mengorganisasikan kegiatan belajar kelompok.

# Petunjuk Bagi Mahasiswa

Untuk memperoleh prestasi belajar secara maksimal, maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan dalam modul ini antara lain:

* 1. Bacalah dan pahami materi yang ada pada setiap kegiatan belajar. Bila ada materi yang belum jelas, mahasiswa dapat bertanya pada dosen.
  2. Kerjakan setiap tugas diskusi terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.
  3. Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada dosen.

**DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini adalah mata kuliah yang membahas mengenai terapi komplementer pada ibu hamil,nifas ,remaja ,bayi balita, remaja dan masa menopause.

**DAFTAR ISI**

COVER i

SK DAN LEMBAR PENGESAHAN ii

KATA PENGANTAR iii

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL IV

DESKRIPSI MATAKULIAH V

DAFTAR ISI VI

MODUL ……………………………………………………………………… 04

1. Definisi Terapi Komplementer
2. Sejarah Terapi Komplementer
3. Konsep Dasar Terapi Komplementer
4. Tujuan Terapi Komplementer
5. Jenis -Jenis Kebidanan Komplementer
6. Kekurangan Dan Kelebihan
7. Macam-Macam Asuhan Komplementer Dan Yoga

TERAPI TRADISIONAL…………………………………………………………… ……32

TERAPI TUBUH ……………………………………………………… ……….55

DIET HERBAL 77

TERAPI ENERGY 77

TERAPI FIKIRAN 84

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MASA KEHAMILAN , PERSALINAN, NIFAS, BAYI,BALITA ,ANAK PRA SEKOLAH.MENOUPAUSE…………90

PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL JAHE MENJADI MINUMAN JAHE

TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU DAN ANAK

PEMBERIAN SARI KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN

DAUN ALPUKAT UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL

SARI TEMULA

**TERAPI KOMPLEMENTER**

**Pengertian Kebidanan Komplementer**

Pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis baik saat kehamilan,persalinan maupun nifas. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan. Sesuai dengan Peraturan Menteri dan alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan kualitas dan keamanan (1109/Menkes/Per/IX/2007). Terapi Komplementer merupakan metode penyembuhan yang mempunyai cara berbeda dari pengobatan konvensional di dunia kedokteran, yang mengandalkan obat kimia dan operasi, yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Banyak terapi modalitas yang digunakan pada terapi komplementer mirip dengan tindakan perawatan seperti teknik sentuhan, massage, dan manajemen stres.

Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional.

Terapi Komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. Misalnya, jamu bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional (WHO).

# Perkembangan Terapi Komplementer

Berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tentang penggunaan pengobatan tradisional termasuk di dalamnya pengobatan komplementer – alternatif yang meningkat dari tahun ke tahun, bahkan hasil penelitian tahun 2010 telah digunakan oleh 40% dari penduduk Indonesia.

# Tujuan Terapi Komplementer

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.

# Jenis – Jenis Terapi Komplementer

* + - 1. Nutrisi (*Nutritional Therapy*);
      2. Terapi herbal (*Herbal Therapy*);
      3. Terapi psiko – somatik (*Mind – Body Therapy*)
      4. Terapi spiriyual berbasis doa (*Spiritual Therapy Based on Prayer*)

# Metode Terapi Komplmenter

* + - 1. Yoga;
      2. Akupuntur;
      3. Pijat refleksi;
      4. Chiropractic;
      5. Tanaman obat herbal;
      6. Homeopati, natuopati;
      7. Terapi polaritas atau reiki;
      8. Tekhnik – tekhnik relaksasi;
      9. Hipnoterapi, meditasi dan visualisasi.

# Obat – Obat yang Digunakan dalam Terapi Komplmenter

* + - 1. Bersifat natural yaitu mengambil bahan dari alam, seperti jamu – jamuan, rempah yang sudah dikenal (jahe, kunyit, temu lawak dan sebagainya).
      2. Pendekatan lain seperti menggunakan energi tertentu yang mampu mempercepat proses penyembuhan, hingga menggunakan doa tertentu yang diyakini secara spiritual memiliki kekuatan penyembuhan.

Di Indonesia ada 3 jenis teknik pengobatan komplementer yang telah ditetapkan oleh Departemen Kesehatan untuk dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan konvensional, yaitu sebagai berikut :

1. Akupunktur medik yang dilakukan oleh dokter umum berdasarkan kompetensinya. Metode yang berasal dari Cina ini diperkirakan sangat bermanfaat dalam mengatasi berbagai kondisi kesehatan tertentu dan juga sebagai analgesi (pereda nyeri). Cara kerjanya adalah dengan mengaktivasi berbagai molekul signal yang berperan sebagai komunikasi antar sel. Salah satu pelepasan molekul tersebut adalah pelepasan *endorphin* yang banyak berperan pada sistem tubuh.
2. Terapi hiperbarik, yaitu suatu metode terapi dimana pasien dimasukkan ke dalam sebuah ruangan yang memiliki tekanan udara 2 – 3 kali lebih besar daripada tekanan udara atmosfer normal (1 atmosfer), lalu diberi pernapasan oksigen murni (100%). Selama terapi, pasien boleh membaca, minum, atau makan untuk menghindari trauma pada telinga akibat tingginya tekanan udara.
3. Terapi herbal medik, yaitu terapi dengan menggunakan obat bahan alam, baik berupa herbal terstandar dalam kegiatan pelayanan penelitian maupun berupa fitofarmaka. Herbal terstandar yaitu herbal yang telah melalui uji preklinik pada *cell line* atau hewan coba, baik terhadap keamanan maupun efektivitasnya. Terapi dengan menggunakan herbal ini akan diatur lebih lanjut oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi, yaitu sebagai berikut :
   * Sumber daya manusia harus tenaga dokter dan atau dokter gigi yang sudah memiliki kompetensi.
   * Bahan yang digunakan harus yang sudah terstandar dan dalam bentuk sediaan farmasi.
   * Rumah sakit yang dapat melakukan pelayanan penelitian harus telah mendapat izin dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan akan dilakukan pemantauan terus – menerus.

Dari 3 jenis teknik pengobatan komplementer yang ada, daya efektivitasnya untuk mengatasi berbagai jenis gangguan penyakit tidak bisa dibandingkan satu dengan lainnya karena masing – masing mempunyai teknik serta fungsinya sendiri – sendiri. Terapi hiperbarik misalnya, umumnya digunakan untuk pasien – pasien dengan *gangren* supaya tidak perlu dilakukan pengamputasian bagian tubuh. Terapi herbal, berfungsi dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara, terapi akupunktur berfungsi memperbaiki keadaan umum, meningkatkan sistem imun tubuh, mengatasi konstipasi atau diare, meningkatkan nafsu makan serta menghilangkan atau mengurangi efek samping yang timbul akibat dari pengobatan kanker itu sendiri, seperti mual dan muntah, fatigue (kelelahan) dan neuropati.

Pada beberapa rumah sakit di Indonesia, pengobatan komplementer ini pun mulai diterapkan sebagai terapi penunjang atau sebagai terapi pengganti bagi pasien yang menolak metode pengobatan konvensional. Terapi komplementer ini juga dapat dilakukan atas permintaan pasien sendiri ataupun atas rujukan para dokter lainnya. Diharapkan dengan penggabungan pengobatan konvensional dan pengobatan komplementer ini bisa didapatkan hasil terapi yang lebih baik.

# Rangkuman

Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional.

Terapi Komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. Misalnya, jamu bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional (WHO)

# Penugasan dan Umpan Balik

Obyek Garapan:

Resume Pembelajaran masing-masing pertemuan Yang harus dikerjakan dan batasan-batasan:

* + Mahasiswa membuat resume perkuliahan pada saat fasilitator (dosen) memberi materi kuliah
  + 15 menit sebelum waktu pembelajaran selesai mahasiswa diwajibkan 2 pertanyaaan multiple Choise

**Macam-Macam Asuhan Komplementer**

* + - 1. Yoga pilates and taichi (yophitta maternal)

Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi persalinan. Manfaat yoga antenatal dikatakan dapat memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, selain itu dengan melakukan yoga dapat melatih otot otot tubuh melalui gerakan tubuh disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih stabil. Yoga yang dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi (Wiadnyana, 2014).

* + - 1. Menggunakan aroma terapi jahe.

Rasionalnya adalah menimbulkan rasa tenang dan mengurangi nyeri. Menurut (Margono, 2016) Pemberian terapi jahe dapat menjadi salah satu terapi komplementer dalam pemberian asuhan kebidanan pasien *Low Back Pain*, jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Jahe memiliki efekfarmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

* + - 1. Pemberian aromaterapi mawar

Aromaterapi mawar memberikan rasa rileks pada ibu hamil. Ibu hamil mengatakan merasa lebih nyaman dan tenang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sharma, Majidi dan Juanita (2013) yang mengatakan menghirup aromaterapi akanmeningkatkan gelombang alfa di dalam otak untuk rileks, hal tersebut dapat menurunkan aktifitas vasokonstriksi pembuluh darah, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Suprijati (2013) yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi dalam menurunkan kecemasan saat menghadapi persalinan.

* + - 1. Menggunakan essential oil

Ada beberapa ibu hamil yang mungkin ingin menggunakan *essential oil* untuk pijat hamil, karena minyak esensial sendiri memiliki sensasi

menenangkan. Manfaat dari pijat hamil yaitu : Mengurangi nyeri punggung, mengurangi nyeri sendi, sirkulasi darah meningkat, mengurangi ketegangan otot dan sakit kepala, mengurangi stres dan kecemasan, tidur yang lebih baik. Selain itu Minyak esensial dapat membantu merangsang drainase limfatik dan mengurangi cairan dari pergelangan kaki ibu hamil sehingga dapat [mengurangi terjadinya kaki](http://parenting.orami.co.id/magazine/kaki-bengkak-saat-hamil-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya/) [bengkak.](http://parenting.orami.co.id/magazine/kaki-bengkak-saat-hamil-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya/)

* + - 1. Brain Booster

Program pengungkit otak (brain booster) merupakan integrasi program ANC dengan melakukan stimulasi auditori dan pemenuhan nutrisi pengungkit otak secara bersamaan pada periode kehamilan ibu yang bertujuan meningkatkan potensi intelegensi bayi yang dilahirkan. Pelaksanaan program brain booster diharapkan mampu meningkatkan angka cakupan antenatal secara standar minimal, sekaligus mendukung program pemantauan masa kehamilan menjadi sebulan sekali selama kehamilan (Permenkes RI, 2015).

* + - 1. Pijat Ibu hamil

Massage adalah terapi sentuh tertua dan yang paling populer yang dikenal manusia. Massage meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktekkan sejak berabad–abad silam (Andrews dalam Sulung dkk, 2015).

Pijat merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat adalah terapi sentuh

tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak abad keabad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia.

Manfaat Pijat Untuk Ibu Hamil :

1. Menurunkan Kadar stres
2. Meredakan nyeri pinggul
3. Mengatasi sakit punggung G.Baby spa

Pengertian

Adalah layanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya untuk memberikan efek terapi melalui panca indra guna mencapai keseimbangan antara tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (spirit) sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal.

Manfaat spa untuk bayi

* 1. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental
  2. Meningkatkan perkembangan sensorik
  3. Meningkatkan kepercayaan diri
  4. Meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat jantung
  5. Meningkatkan berat badan
  6. Stimulasi mental sirkulasi darah untuk pertumbuhan otak dan meningkatkan IQ.

1. Postnatal massage Pengertian

Adalah pjat yang dilakukan setelah melahirkan dan dapat memberikan beberapa manfaat serta efektif membantu pemulihan ibu dalam masa nifas.

Manfaat

* 1. Meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot.
  2. Membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami.
  3. Membantu melepaskan hormone oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui.
  4. Mengurangi kram otot.
  5. Membantu mengatasi stres setelah melahirkan.

1. **Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan**

Senam hamil adalah baggian dari perawatan antenatal. Senam hamil berguna untuk mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan – perubahan akibat proses kehamilan dan mempermudak proses persalinan.

Yoga diyakini telah muncul sejak 5000 tahun yang lalu sebagai hasil dan eksperimen para pencari kearifan, ahli mistik dan tokoh visional di India. Dunia yoga mempunyai bermacam jenis dan aliran dengan masing – masing kerakteristiknya. Kata “Yoga” berasal dari akar kata bahasa sansekerta “yup” berarti “to yole” yang sinonim dengan union dalam bahasa Inggris. Dalam bahasa Indonesia sama dengan mengangkat, menyentuh.

Filosofi yoga menggambarkan pernyataan antara pikiran, tubuh, dan ruh, pernyataan individu dan seluruh ciptaannya. Pernyataan individu dan seluruh ciptaanya. Pernyataan individu dan daya luasnya yoga lebih dari sekedar latihan fisik karena yoga adalah jalan hidup, yaitu jalan hidup ketika menjadi manusia di dunia. Yoga adalah suatu filosofi, seni dan ilmmu yang barawal dari sejarah India (Basford, 2006).

Filosofi yoga memiliki banya perbedaan jalan atau jalur sehingga dapat berlatih untuk mencapai keseimbangan universal, menurut Wiadnyana (2011) tehnik yoga dapat dilakukan oleh siapapun karena yoga bersifat lintas agama, kepercayaan, bangsa, ras, budaya, dan waktu serta dapat dilakukan oleh semua usia termasuk ibu hamil, bersalin, nifas, dan menyusui. Namun semuanya mengutamakan prinsip ediologi yang mempertahankan perbaikan individu dan manusia itu sendiri.

Yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran, dan jiwa (kesatuan antara individu dan intelegensi yang mengatur alam semesta) (Chopter &Simon, 2004). Keadaan disaat semua komponen dan kekuatan yang membentuk organisasi biologis berinteraksi secara harmonis dengan komponen – komponen alam semesta yang dapat menimbulkan kesejahteraan emosional, psikologis dan spiritual sertta keinginan diri. Sedangkan menurut Marc. John, Suzanne (2008) yoga merupakan sistem kesehatan yang bersifat holistik baik jiwa, pikiran, dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak yang halus tidak menghentak dengan pancuan pernafasan yang harmonis.

Yoga adalah gabungan konsep dunia timur yaitu “lebih sedikit lebih baik” gerakan yoga selalu dinamis sehingga tidak perlu menggunakan banyak gerakan, namun setelah menemukan posisi yang nyaman secara mental menyatu dengan struktur tubuh dan bayangan tubuh yang meregang, menjadi rileks dan mengencang dengan sedikit gerakan. Gerakan tersebut tidak beresiko yang mengakibatkan cedera akibat tekanan, stress dan pengulangan gerakan (Widdowson, 2004). Sedangkan menurut Stoppard (2008) yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, tehnik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Tehnik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Heardman, 1996).

Menurut Rokhman (2010) masa kehamilan merupakan peristiwa yang membahagiakan dalam kehidupannya, namun terkadang ibu hamil juga mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut dikarenakan adanya perubahan fisik meupun psikologis yang membuat ibu hamil merasa ketakutan tentang hal – hal yang akan terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan.

# Waktu Latihan Yoga Selama Kehamilan

Menurut tradisi yoga waktu latihan yang baik adalah pukul 4 pagi (Brahmamuhurta) dengan berlatih seorang diri, namun jika memiliki masalah tidur dapat dilakukan lebih siang dan untuk mendapatkan hasil optimal dapat dilakukan pagi dan malam hari dan lebih baik dilakukan setelah trimester I atau setelah bulan ke 4 karena kondisi kandungan sudah stabil dan kuat (Widdowson, 2004; Siska, 2009).

# Manfaat Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan

Yoga hamil memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyakn manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga hamil bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa – sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mepersiapkan kelahiran

anak secara alami.

Selain itu latihan yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan – bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan disekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untukmempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut, dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, dan depresi selama hamil, persalinan, nifas, dan ketisaknyamanan payudara (Chopra & Simon, 2004; Stoppard, 2008; Amy and Kathryn, 2008; Siska, 2009; Shindu, 2009; Wiadnyana, 2011).

# Tehnik Yoga Selama Kehamilan

Yoga terdiri dari tehnik – tehnik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan, dan kesehatan tubuh. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran, dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Latihan yoga memiliki 5 alat yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indiarti, 2009).

Latihan yoga pada trimester III dengan gerakan tertentu dan berfokus pada pose seperti prasarita paradottanasana (intense spread kaki stretch), baddha konasana (bound angle pose), dan upavistha kosana (duduk wide angle pose) dengan membuka paha dalam persiapan untuk persalinan. Berdiri dengan pose seperti utthita trikonasana (extended triangle pose), dan utthita psrsvakonasana (extended side angle pose) yang dapat membantu meringankan nyeri punggung. Inversi sederhana seperti viparita karani (kaki up the wall pose) dapat membantu untuk meringankan bengkak pada pergelangan kaki.

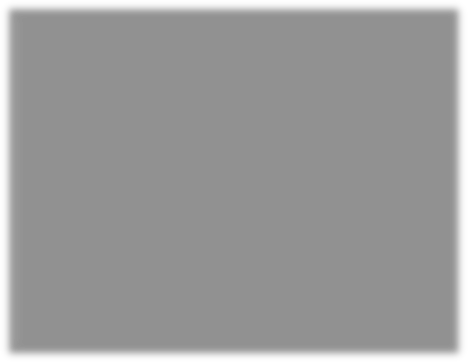
Pada trimester III ini jenis latihan yoga yang dianjurkan menurut Widdowson (2004) adalag latihan dengan metode lingkaran kehidupan, peregangan elevator, peregangan concertina, memijat sendiri dengan cara memijat sendiri dengan menggunakan pelembab yang biasa digunakan untuk mengurangi strech marks, memijat dengan metode angka 8, peregangan dengan sarung I, peregangan dengan sarung II, latihan khusus pada kaki, latihan dengan alat bantu bambu, tarian lotus lili I dan II, latihan pernafasan dan meditasi dengan bantuan lilin dengan istilah trataka yang berarti memandang tanpa bergeming. Trataka dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, mengatasi

gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dari permasalahan dan emosi yang terpendam.

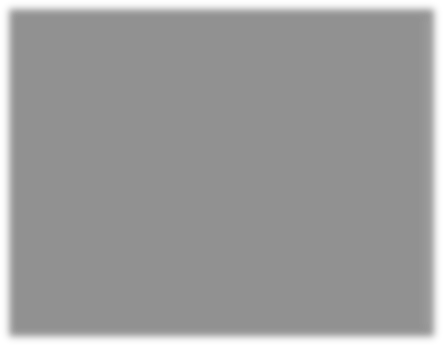
Untuk mendapatkan hasil yang optimal latihan yoga ini dilakukan secara teratur di kelas antenatal. Menurut hasil penelitian Nerendran (2009), bahkan kepatuhan terhadap program latihan yoga mengurangi kemungikianan persalinan dengan prematur dan memiliki bayi badan bayi rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi di rumah (sendiri), gangguan pertumbuhan janin dan hipertensi selama kehamilan dapat berkurang serta tanpa efek samping yang signifikan.

# Gerakan Yoga Hamil

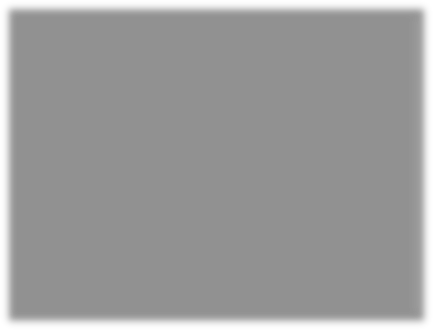
* 1. **Comfortable Stead Position**



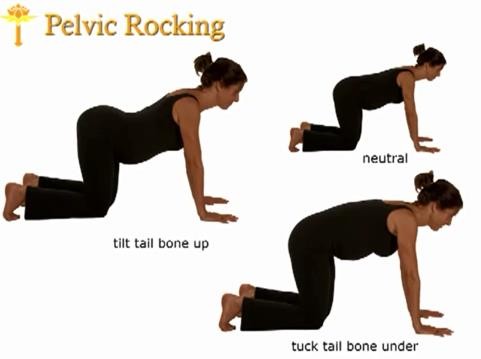
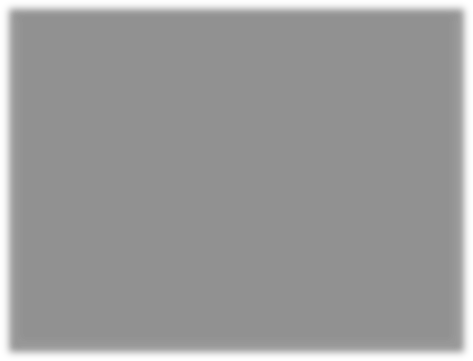
# Stated Side Stretches



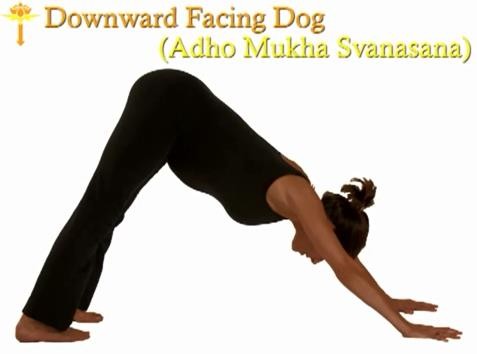
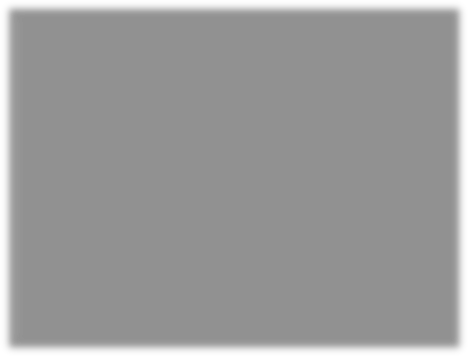
* 1. **Gentle Twists**



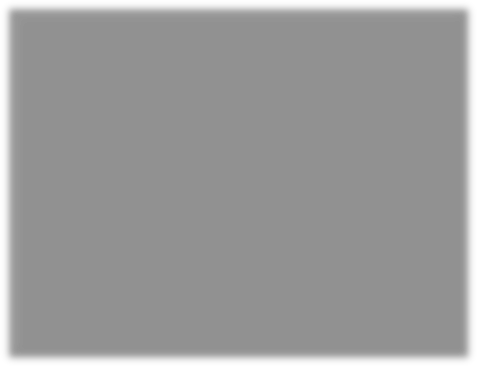
# Pelvic Rocking



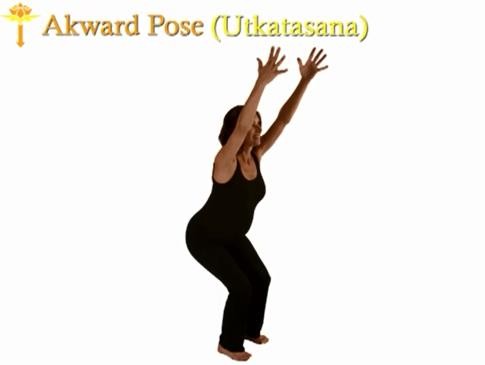
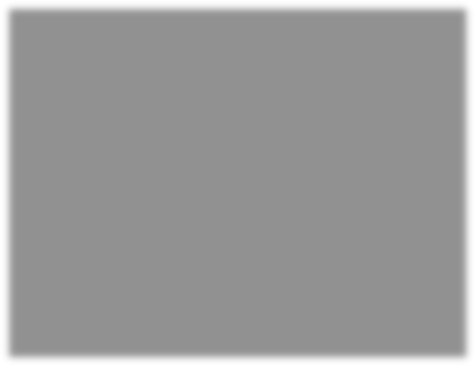
* 1. **Downward Facing Dog (Adho Mukha Svasana)**



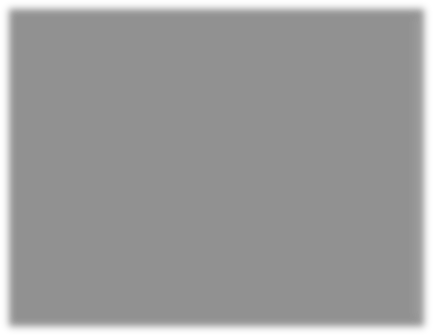
# Mountain Pose (Tadasana)



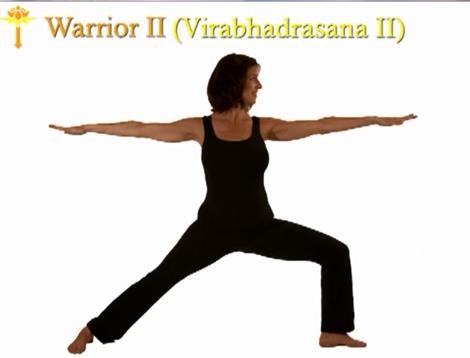
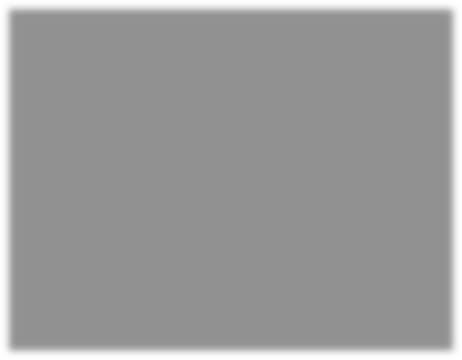
* 1. **Akward Pose (Utkatasana)**



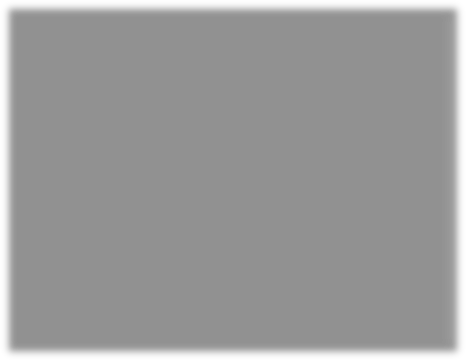
# Standing



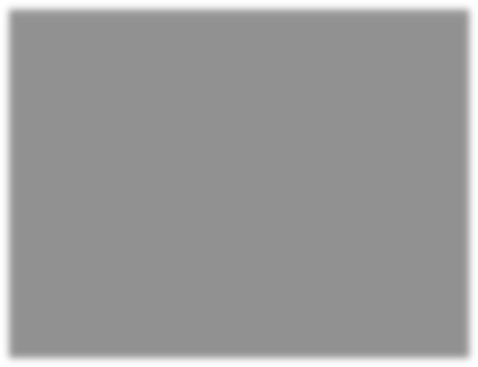
* 1. **Warrior II**



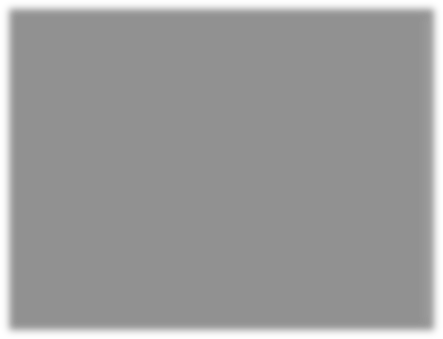
# Standing



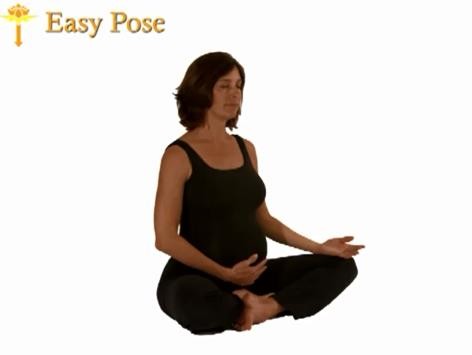
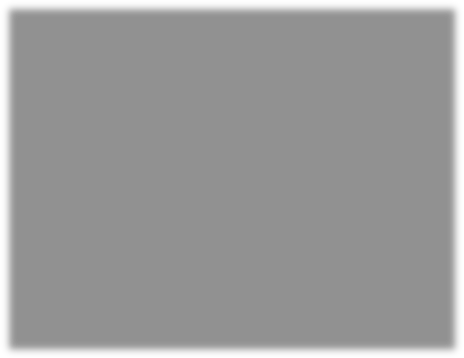
* 1. **Squat**



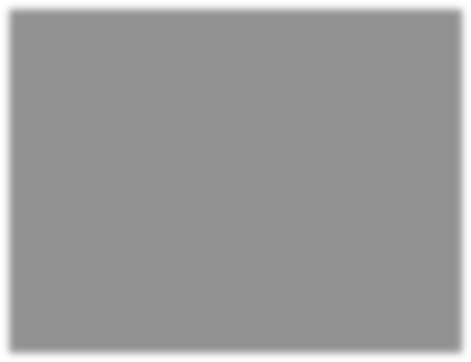
# One Legged Pigion Pose



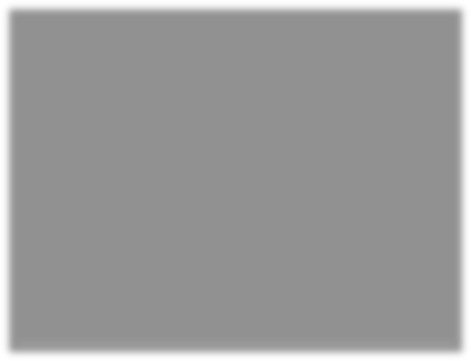
* 1. **Easy Pose**



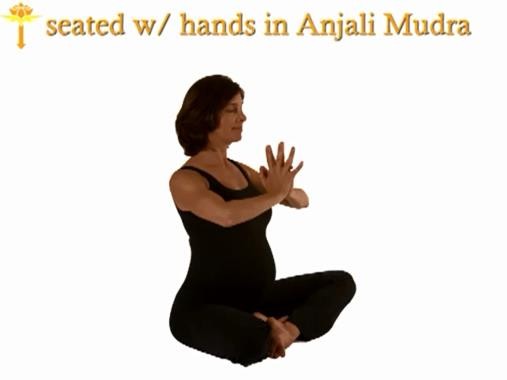
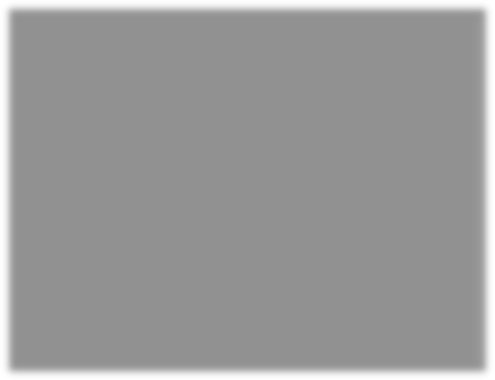
# Savasana



* 1. **Comfortable Seated Position**



# Seated with hands in Anjali Mudra



1. **Peran Bidan Dalam Pendidikan Kesehatan Untuk Kesiapan Persalinan**

Bidan berperan sebagai pendidik dengan meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga melalui pendidikan antenatal dengan tujuan ibu dan keluarga mampu mengambil keputusan untuk dirinya dan keluarga. Dengan mengajarkan teknik non farmakologi melaluin sebuah pendidikan kesehatan yang melatih ibu agar dapat melahirkan dengan alami, sehat, aman, dan nyaman.

Bidan memiliki kewajiban untuk meningkatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan tekonologi terutama diarea kebidanan, dengan melakukan berbagai penelitian. Penelitian yang dihasilkan diharapkan dapat mengeksplorasi suatu fenomena dan membuktikan manfaatnya secara ilmu sehingga dapat diterapkan dalam mendukung praktek asuhan keperawatan pada ibu hamil secara mandiri.

Bidan dapat memberikan pengetahuan pada ibu hamil, suami dan keluarga melalui pemberian pendidikan ibu hamil selama masa kehamilan dalam upaya menurunkan kecemasan dan ketakutan ibu hamil menghadapi persalinan. Selain itu bidan juga berperan merencanakan, mengkoordinasikan dan mengarahkan serta mengevaluasi pelayanan kesehatan yang didukung oleh kemampuan bidan dalam mengkoordinasikan tenaga kesehatan yang bekerja dalam suatu tim terutama dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil dan bersalin (Lowdemilk & Perry, 2003).

Kehamilan adalah suatu kritis maturnitas yang dapat menimbulkan stress, tetapi berharga karena ibu hamil tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Pada akhir trimester III ibu hamil akan mengalami kesulitan bernafas yang lebih besar. Pada akhir trimester III ibu hamil akan mengalami kesulitan bernafas dan gerakan janin menjadi cukup kuat sehingga dapat mengganggu sehingga dapat mengganggu aktifitas dan kebanyakn ibu hamil akan tidak sabar untuk menjalani persalinan baik dengan suka cita, rasa takut atau kedua – duanya.

Timbulnya keinginan yang kuat untuk melihat hasil akhir kehamilannya dan untuk segera menyelesaikannya membuat ibu hamil siap untuk ke tahap perslinan (Bobak, Lowdermik & jensen, 2004).

Kesiapan adalah suatu keadaan siap atau disiapkan untuk suatu tindakan atau aksi (World Reference Dictionary, 2011). Keadaan tersebut terjadi sebagai akibat proses pesiapan, dalam hal ini persiapan persalinan dilakukan di dalam kelas antenatal dengan edukasi dan latihan yang dipengaruhi pula oleh umur, paritas, pekerjaan, dan pendidikan ibu,. Umur berkaitan dengan tingkat kematangan seseorang, paritas berkaitan dengan pengalaman seseorang, pekerjaan berkaitan dengan beban yang diemban seseorang dan pendidikan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyerap atau menerima dan memakai pengetahuannya (Notoadmojo, 2010).

Seorang ibu hamil yang siap menghadapi persalinan secara fisik dan psikologis dapat membantu tubuh ibu hamil mengikuti ritme saat melahirkan. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas, dan siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia dan percaya diri yang membantu otot – otot tubuh ibu mengatasi tekanan saat proses melahirkan. Rileks membantu ibu bernafas lebih dalam, membuat bayi tenang karena mendapatkan banyak oksigen. Bahagia dapat meningkatkan keprcayaan diri ibu hamil dalam mengahapi persalinan. Ketenangan dan percaya diri seharusnya dimiliki ibu selama kehamilan dan persalinan, dan semua ini dapat dipersiapkan oleh oleh penolong persalinan dalam memberi perawatan selama kehamilan dan memberi perhatian kepada ibu hamil mulai dengan realistis mempersiapkan diri untuk melakirkan dan mengasuh anaknya (Bobak, Lowdermik, Jensen, 2004).

## Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu hamil dengan Terapi Body Mass (Massage dan Yoga)

Pada Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemic COVID–19 yang di terbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI 2020, ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan menkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas berupa senam ibu hamil, yoga/pilates/aerobic peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat.

Yoga merupakan salah satu bagian dari terapi komplementer. Yoga yang biasa diterapkan pada ibu hamil disebut prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dalam mempersiapkan proses persalinan yang nyaman. Manfaat yang didapatkan dalam melakukan prenatal yoga adalah menjaga keseimbangan hormon, mengurangi *morning sickness*, mengurangi keluhan sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah terjadinya sakit saat hamil, meningkatkan sirkulasi darah,

meremajakan otot-otot kaki, menguatkan lutut, pergelangan kaki dan paha dan meredakan gejala linu pinggul yang biasa di rasakan oleh ibu hamil disebabkan oleh tekanan bayi. Kontra indikasi prenatal yoga adalah preeklamsia, placenta previa, cervix incompetent, hipertensi dan riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya.

Pregnancy massage dengan konsep holistic adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memaohon kesejahteraan body, mind dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara efflurage, petrisage, dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan darah dan sirkulasi (Wahyuni, 2007).

Pijat kehamilan dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil relaks akan lebih merasa bahaga, sehat dan melahirkan lancar (Sutarmi, dkk, 2014).

Kontra indikasi area pemijatan (akupresure) pada ibu hamil:

1. Abdominal massage

Meskipun pemijatan perut secara lembut dapat dilakukan secara aman pada sebagian besar wanita hamil, beberapa terapis lebih memilih untuk menghindari pemijatan perut pada ibu hamil selama trimester pertama untuk memastikan keselamatan pasien.

1. Leg massage

Pengulangan terhadap teknik tertentu terutama di kaki bagian samping berpotensi membawa resiko yang cukup tinggi seperti halnya praktik pijat di Swedia sebelum tahun 1985 yang menganggap bahwa kehamilan adalah sebuah kontraindikasi mutlak untuk pemijatan pada semua bagian tubuh.

Kontraindikasi keadaan pemijatan

Ada beberapa kondisi yang harus dipahami tenaga kesehatan ketika akan melakukan pemijatan pada ibu hamil. Pemijatan tidak dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi sebagai berikut:

1. Perdarahan
2. Demam
3. Mual
4. Diare
5. Inflamasi vaskuler akut seperti flebitis
6. Tekanan darah tingi
7. Pnemonia akut
8. Penyakit infeksi
9. Diabetes dengan komplikasi seperti gangguan pada ginjal
10. Kanker

Manfaat Pregnancy Massage

1. Menciptakan hubungan yang harmonis antara ibu dan bayi
2. Meningkatkan sirkulasi darah
3. Mengurangi kecemasan
4. Meningkatkan pola tidur
5. Membantu mengurangi edema
6. Memperbaiki postur tubuh
7. Mengurangi nyeri punggung, bahu, dan leher pada ibu dan kondisi otot secara umum kehamilan
8. Menstabilkan perubahan hormon dan tekanan darah

Posisi pregnancy massage

1. Prone (telungkup)
2. Supinasi (telentang)
3. Semireclining (semi fowler)
4. Sidelying (menyamping)

Tahap persiapan sebelum melakukan Massage Persiapan alat:

1. Kursi/ tempat duduk dan tempat bersandar
2. Kasur sprei putih,
3. Slimut
4. Aroma therapi diffuser
5. Minyak aromateraphy sesuai keinginan pasien
6. Handuk

Persiapan bidan

1. Menyiapkan alat
2. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin

Mencuci tangan

## Asuhan kebidanan Komplementer pada ibu Hamil dengan Terapi Herbal

Pandemi covid-19 juga telah menyebabkan terjadinya masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Rekomendasi yang dikeluarkan oleh PP Pogi yang disampaikan oleh ketua Himpunan Obstetric Ginekologi Sosial Indonesia (HOGSI), Dr. dr R. Soerjo Hadijono SpOG (K) pada acara Webinar Ikatan Bidan Indonesia (IBI) bekerja sama dengan USAID Jalin pada tanggal 22 April dan 30 April 2020 tentang Pelayanan Antenatal Pada Masa Pandemi Covid–19. Dr. dr

R. Soerjo Hadijono menjelaskan bahwa pada trimester 1 pemeriksaan antenatal dibutuhkan untuk skrining faktor resiko dan pemeriksaan ultrasonograpi bila ada keluhan serta kecurigaan terhadap kejadian kehamilan ektopik, pada trimester II pemeriksaan ANC dapat dilakukan melalui tele konsultasi/konseling kecuali di jumpai kondisi gawat darurat, pada trimester III pemeriksaan antenatal harus dilakukan dengan tujuan utama untuk

menyiapkan proses kehamilan. Adapun kondisi yang membutuhkan pemerikasaan antenatal adalah mual/muntah hebat, perdarahan banyak, gerakan janin berkurang, ketuban pecah, nyeri kepala hebat, tekanan darah tinggi, kontraksi berulang, ibu kejang, ibu hamil dengan DM Gestasional, PEB, pertumbuhan janin terhambat dan penyakit penyerta lain.

Ramuan herbal yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan asuhan komplementer pada ibu hamil seperti aromaterapi, jeruk, sere, beras, dll yang dikemas dalam bentuk produk.

Keluhan yang sering kita temui pada ibu hamil adalah masalah mual muntah terutama pada trimester pertama. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Salah satu bentuk terapi komplementer dalam mengurangi terjadinya mual adalah pemberian aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia adalah sebagai berikut : minyak tumbuh-tumbuhan yang merupakan sumber aromaterapi dapat masuk ke dalam tubuh dengan 2 cara yaitu diabsorbsi kulit dan inhalasi, pemberian aromaterapi dapat dilakukkan dengan cara Inhalasi, Topikal atau dioles, Pijatan, dan Semprotan untuk ruangan. Penelitian yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi pada ibu hamil mengatakan bahwa pemberian aromaterapi pepermint inhalasi pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah dan menurut Tillett (2010) dan Burns (2000) dalam *Systematic Review* Smith (2011) belum ada penelitian atau bukti nyata bahwa pemberian aromaterapi pada ibu berdampak merugikan ibu maupun janin.



Sedangkan pada masa nifas salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah *herbal compresses.* Teknik ini merupakan gabungan antara teknik di Swedia dan Thailand. Di Thailand sendiri biasanya disebut dengan *hot herbal compresses. Herbal compresses* terbuat dari kain yang dibuat dalam bentuk bola kemudian ujung-ujung kain diikat mejadi satu di dalamnya terdapat ramuan herbal yang terdiri dari jeruk purut, kunyit, kapur barus, serai, serta rempah-rempah lainnya, kemudian bola ini di panaskan (dikukus) terlebih dahulu. Manfaat dari *herbal compresses* adalah melancarkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan, menghilangkan peradangan otot, menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan pembengkakan pada payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Ketsuwan *et al* (2018) menunjukkan bahwa *herbal compresses* dapat mengurangi rasa sakit pada payudara ibu post partum yang mengalami pembengkakan, hal–hal yang perlu diketahui sebelum menggunakan *herbal compresses* adalah tidak boleh diberikan pada pada saat panas. Pada saat digunakan lapisi *herbal compresses* dengan handuk yang bersih, jangan menekan terlalu keras, kompres pada daerah yang sudah di tentukan.

**PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL JAHE MENJADI MINUMAN JAHE**

Diantara tanaman herbal lainnya, jahe merupakan salah satu tanaman obat tradisional yang paling populer, bahkan ribuan tahun yang lalu. Hal ini tidak terlepas dari manfaatnya dalam menjaga kesehatan dan mengurangi gejala berbagai penyakit. Ketika cuaca dingin dan hujan, orang-orang biasanya minum minuman jahe untuk menghangatkan tubuh. Selain rasanya yang enak, minuman jahe juga memiliki banyak manfaat terutama mengandung antibiotik alami yang mampu mengobati masalah perut seperti mual. Namun tidak hanya itu saja, terdapat manfaat lain dari jahe yang perlu kamu ketahui, antara lain:

**1.     Mengurangi Reaksi Alergi**

Minuman jahe dapat meredakan reaksi alergi. Sifat anti-inflamasi yang terdapat pada jahe dapat menenangkan respons peradangan yang disebabkan oleh alergi

**2.     Menurunkan Berat Badan**

Mengonsumsi jahe adalah cara alami dan sehat untuk menurunkan berat badan. meskipun klaim ini perlu penelitian lebih lanjut, minum teh jahe hangat memang membuat anda merasa lebih kenyang.

**3.     Meredakan Nyeri Haid**

Penelitian telah menunjukkan bahwa minum jahe dapat meredakan nyeri haid. Bahkan ada penelitian yang menunjukkan bahwa jahe sama efektifnya sebagai pereda nyeri dalam mengatasi kram menstruasi

**4.     Meredakan Nyeri Sendi dan Otot**

Tidak hanya meredakan nyeri haid, namun jahe juga sudah lama dikenal dapat meredakan nyeri sendi akibat peradangan dan nyeri otot. Jahe juga bisa digunakan sebagai obat alami asam urat karena memiliki sifat anti-inflamasi.

**5.     Mencegah Risiko Penyakit Jantung**

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kandungan antioksidan, mineral dan asam amino dalam jahe dapat membantu melindungi dari dari penyakit jantung. Minuman jahe juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, meredakan sakit maag, mencegah serangan jantung, serta menurunkan tekanan darah.

Minuman jahe dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Namun sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter mengenai jumlah asupan jahe yang aman. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, minuman jahe dapat menyebabkan kembung hingga mulas. Pastikan kamu mengonsumsi jahe tidak lebih dari 5 gram jahe per hari. Kamu bisa membuat minuman jahe yang sehat dirumah. Caranya adalah:

1.     Cuci jahe yang akan digunakan (jahe biasa atau merah)

2.     Parut 1 sendok jahe yang sudah dicuci

3.     Rebus 4 gelas air sampai mendidih

4.     Masukkan parutan jahe ke dalam air mendidih dan diamkan selama 5-10 menit

5.     Saring air jahe

6.     Tambahkan madu, lemon atau jeruk nipis

**Penerapan pelayanan komplementer pada ibu hamil**

1. Penggunaan jahe (ginger) untuk mengurangi keluhan morning sickness



Sumber : Frass (2019 )

1. Aromaterapi untuk membantu ibu hamil melakukan rileksasi
2. Penggunaan moksa / ‘moxibustion’ (pembakaran herbal) biasanya dikombinasikan dengan akupunktur yang bermanfaat dalam mengubah posisi bayi sungsang.



Sumber : Frass (2019 )

1. Terapi homeopathy yang bermanfaat untuk mendorong mekanisme penyembuhan tubuh secara mandiri



Sumber : Frass (2019 )

1. Yoga prenatal / yoga masa hamil bermanfaat untuk memberikan kebugaran pada ibu hamil dan membantu ibu dalam menjalani kehamilan serta mempersiapkan proses kelahiran bayinya.



Sumber : Frass (2019 )

**Penerapan pelayanan komplementer pada ibu bersalin**

1. Hypnobirthing dalam proses persalinan yang akan membantu pasien dalam memberdayakan dirinya, sehingga ibu dapat menjalani proses kelahiran dengan tenang, nyaman, dan minim trauma.



Sumber : Frass (2019 )

1. Yoga pada masa kelahiran, bertujuan agar ibu dapat memberdayakan diri dalam proses persalinan, pembukaan cerviks menjadi lebih optimal, bagian terbawah janin lebih cepat turun ke outlet panggul dan proses kelahiran bayi menjadi lebih ‘smooth’



Sumber : Frass (2019 )

**Penerapan pelayanan kebidanan komplementer pada ibu saat nifas**

1. Pranayama pada hari-hari pertama masa nifas, latihan ini akan membantu ibu menjalani masa transisi di masa nifas untuk lebih rileks pada hari-hari pertamanya menjadi seorang ibu.



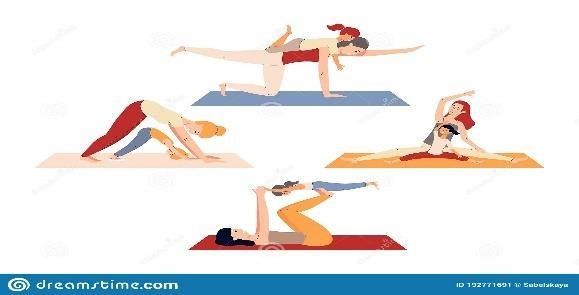
Sumber : Frass (2019 )

1. Hypnobreastfeeding dalam masa nifas akan membantu ibu untuk dapat memberikan afirmasi positif sehingga ibu lebih percaya diri dan yakin dapat menjalankan tugas utamanya dalam proses menyusui bayinya.



Sumber : Frass (2019 )

1. Yoga post natal, bertujuan untuk memberdayakan dan membantu ibu untuk mobilisasi di masa nifas, sehingga akan mengurangi keluhan fisik maupun psikis pada masa nifas.



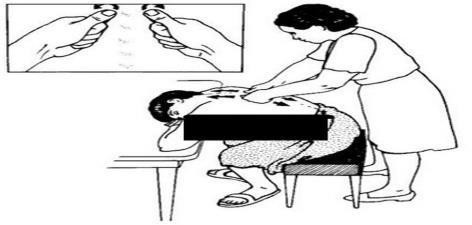
Sumber : Frass (2019 )

1. Pijat refleksi pada ibu nifas bertujuan untuk memberikan rileksasi pada ibu sehingga ibu dapat menjalani masa nifasnya dengan nyaman dan meningkatkan produksi ASI..



Sumber : Frass (2019 )

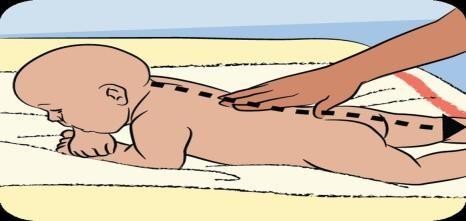
1. Pijat oksitosin / ‘oxytocyn massage’ berfungsi untuk memberikan stimulasi hormone oksitosin pada ibu sehingga jumlah ASI dapat meningkat



Sumber : Frass (2019 )

**Penerapan pelayanan komplementer pada bayi**

1. Pijat bayi / baby massage yang dapat bermanfaat memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan kesehatan bayi dengan mengursangi keluhan susah tidur, juga dapat memberikan efek ‘bounding’/keterikatan melalui teknik ‘touch’/sentuhan .



Sumber : Frass (2019 )

1. Solus Per Aqua Theraphy (SPA Teraphy) yang dapat bermanfaat untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan menggunakan terapi air.



Sumber : Frass (2019 )

1. Senam bayi / baby gym yang bermanfaat untuk memberikan rileksasi dan stimulasi bagi bayi.
2. Senam otak / brain gym yang dapat bermanfaat untuk meberikan stimulasi tingkat focus / konsentrasi dan keseimbangan bayi

**TINJAUAN TENTANG SUSU KEDELAI**

# Definisi

Susu kedelai adalah produk yang berasal dari ekstrak biji kacang kedelai dengan air atau larutan tepung kedelai dalam air, dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain serta tambahan bahan makanan lain yang diijinkan (BPOM, 2010).

Susu kedelai adalah minuman yang berasal dari pengolahan beberapa campuran bahan dasar seperti kedelai, gula dan air. Kedelai yang digunakan untuk pembuatan susu kedelai adalah bijinya. Biji kedelai yang paling bagus digunakan untuk pembuatan susu kedelai adalah yang berwarna putih atau putih kekuning- kuningan karena jika menggunakan biji kedelai warna hitam akan mempengaruhi warna susu kedelai tersebut (Rukmana, 2010).

Menurut para ahli botani, kedelai adalah tanaman yang berasal dari Manchuria dan sebagian Cina. Kedelai yang di kenal sekarang termasuk dalam family leguminosa, subfamily papilionidae, genus *Glycine* dan spesies *Max,* sehingga nama latinnya di kenal sebagai *Glycine max.* Tanaman ini tumbuh baik pada tanah dengan pH 4,5 dan tidak lebih dari 500 m di atas permukaan laut (Koswara, 2015).

Susu kedelai adalah produk seperti susu sapi, tetapi dibuat dari ekstrak kedelai. Susu kedelai diperoleh dengan cara penggilingan biji kedelai yang telah direndam

dalam air. Hasil penggilingan kemudian disaring untuk memperoleh fitrate, yang kemudian dididihkan dan diberi bumbu untuk meningkatkan rasanya (Koswara, 2015).

# Kandungan susu kedelai

Menurut penelitian susu kedelai mengandung banyak sekali gizi dan manfaat di dalamya, selain sebagai pengganti susu sapi, bahkan jauh lebih kaya akan gizi dibandingkan susu sapi, susu kedelai juga dapat dijadikan alternatif terbaik pengganti susu formula yang kencenderungan mengandung bakteri jahat yang membahayakan kesehatan balita dan anak-anak (Anonim, 2012). Kandungan dan manfaat yang terdapat dalam susu kedelai adalah:

* + - 1. Protein

Berguna untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan yang rusak, penambah imunitas tubuh. Protein pada susu kedelai tersusun oleh sejumlah asam amino (lesitin atau HDL (High Density Lipoprotein), arginin, lisin, glisin, niasin, leusin, isoleusin, treonin, triptofan, fenilalanin). Protein yang terkandung dalam kedelai diketahui kaya akan asam amino arginin dan glisin yang merupakan komponen penyusun hormon insulin dan glukogen yang disekresi oleh kelenjar pankreas dalam tubuh kita.

* + - 1. Lemak Nabati

Sangat baik untuk tubuh manusia.

* + - 1. Karbohidrat

Sebagai sumber energi atau tenaga didalam tubuh

* + - 1. Serat atau fiber

Berguna untuk system pencernaan dalam tubuh.

* + - 1. Vitamin A

Pada biji kedelai berasal dari karoten, yang merupakan bahan dasar vitamin A, membantu kelancaran fungsi organ penglihatan dan pertumbuhan tulang.

* + - 1. Vitamin B1

Vitamin B1 atau yang sering disebut tianin sangat berperan dalam reaksi- reaksi dalam tubuh yang menghasilkan energy

* + - 1. Vitamin B2

Disebut juga flavin, merupakan pigmen yang banyak terdapat pada susu, bail susu sapi susu manusia, maupun susu kedelai.

* + - 1. Vitamin E

Melancarkan proses reproduksi dan proses menstruasi, menegah impotensi, keguguran, dan penyakit jantung kardiovaskuler, meningkatkan produksi air susu, membantu memperpanjang umur, dan sebagai antioksidan. Orang yang rajin mengkonsumsi antioksidan akan terlihat lebih muda ketimbang orang yang jarang mengkonsumsinya

* + - 1. Mineral

Berfungsi dalam menambah kekuatan struktur tulang, gigi, dan kuku, serta dapat menambah daya tahan tubuh terhadap gangguan penyakit. Selain itu, mineral juga berfungsi dalam proses reproduksi pertumbuhan tulang mereka yang menuju dewasa.

* + - 1. Polisakarida

Yang mampu menekan kadar glukosa dan trigliserida postpandrial, serta menurunkan rasio insulin-glukosa postpandrial (setelah makan), Asupan susu kedelai dapat membantu mengendalikan kadar gula darah yang melebihi batas normal tersebut, sehingga sangat membantu mengendalikan penyakit gula.

* + - 1. Isoflavon

Ikatan sejumlah asam amino dengan vitamin dan beberapa zat gizi lainnya dalam biji kedelai ada yang membentuk flavonoid. Flavonoid adalah sejenis

pigmen, seperti halnya zat hijau daun yang terdapat pada tanaman yang berwarna hijau. Senyawa ini biasanya memiliki ciri khas, yaitu mengeluarkan bau tertentu. Bau langu yang terdapat pada biji kedelai adalah salah satu tanda bahwa dalam biji tersebut terdapat flavonoid. Secara ilmiah, flavonoid sudah dibuktikan mampu mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Dan salah satu jenis flavonoid yang sangat banyak terdapat pada biji kedelai dan amat bermanfaat bagi kesehatan adalah isoflavon. Seorang peneliti Jepang, pada tahun 1998 menganjurkan setiap manusia mengkonsumsi isoflavon kedelai sebanyak 50-100 mg perhari. Fungsi isoflavon itu bagi tubuh adalah untuk :

1. Melancarkan metabolisme
2. Melancarkan pencernaan
3. Merupakan nutrisi pelengkap
4. Meningkatkan sistem imunitas
5. Memperkuat strukturmatriks tulang
6. Menstabilkan tekanan darah
7. Menurunkan kadar kolestrol darah
8. Menstabilkan kadar gula darah
9. Mencegah obesitas
10. Mencegah penyakit ginjal
11. Mengurangi gejala jantung koroner (kardiovaskuler)
12. Mengurangi gejala stroke
13. Mengurangi gejala rematik dan asam urat
14. Mengurangi gejala maag
15. Menghilangkan rasa lelah dan lesu
16. Mengurangi gejala symptom menopause
17. Memperlambat penuaan sel
18. Mencegah tumbuhnya kanker, terutama kanker payudara dan prostate
19. Menambah daya ingat dengan meningkatkan fungsi kognitif
    * + 1. HDL (Kolesterol Baik) LDL (Low Density Lipoprotein)

Bersifat sangat mampu untuk membuat proses pengapuran pembuluh darah. Karenanya dikenal sebagai kolesterol jahat. HDL (High Density Lipoprotein) bersifat sebaliknya yaitu menahan proses pengapuran dengan cara menyedot timbunan kolesterol didalam pembuluh darah, lalu membawanya ke lever dan selanjutnya dibuang melalui empedu. Oleh karenanya HDL dikenal sebagai kolesterol baik.Sebetulnya yang harus selalu di perhatikan terlebih dahulu adalah kadar kolesterol total yang harus senantiasa di jaga jangan lebih dari 200 mg % Barulah apabilah seseorang mempunyai kadar kolesterol yang selalu normal, maka sebaiknya harus dilihat lagi kadar HDL nya.

* + - 1. Kalsium

Adalah salah satu mikro mineral yang berguna bagi tubuh manusia. 99% dari kalsium dapat ditemukan pada tulang dan 1% dialirkan pada selaput cair, di dalam struktur sel dan selaput sel. Fungsi Kalsium Merupakan mineral yang sangat penting yaitu :

* + - * 1. Pengaruh Neurotransmitter, peredaran darah dan fungsi otot urat
        2. Membantu meningkatkan kekuatan pada tulang, guna mencegah tulang keropos (osteoporosis)
        3. Membantu peredaran darah secara normal
        4. Membantu formasi sel protein dan membantu mengatur fungsi otot
        5. Mengontrol asam lemak (fatty acids) pada usus yang dapat mengurangi formasi sel kanker dengan tujuan mencegah terjadinya kanker usus (Anonim, 2012).

# Manfaat susu kedelai

* + - 1. Untuk mencegah penuaan dini

Manfaat susu kedelai yang pertama adalah mencegah penuaan dini. Susu kedelai selain mengandung protein yang tinggi juga kaya akan zat senyawa Anti Aging, vitamin E pun terkandung didalamnya. Jadi, mengonsumsi susu kedelai ini akan terlihat awet muda.

* + - 1. Mengatasi Intoleransi Laktosa

Intoleransi Laktosa adalah sistem pencernaan yang tidak mampu mencerna dan menyerap laktosa atau lemak susu dengan baik akibat terbatasnya enzyme laktase dalam tubuh yang berfungsi untuk memecah laktosa menjadi glukosa dan galaktosa (monosakarida) agar lebih mudah dicerna oleh usus. Sehingga tidak baik untuk memberikan susu sapi kepada balita yang mengalami intoleransi laktosa. karena susu sapi mengandung laktosa. Gejalanya berupa mual, muntah, diare, dan gejala sakit perut yang lain. Sebagai gantinya anda bisa memberikan susu kedelai kepada balita diatas 1 tahun sebagai pendamping ASI (Air Susu Ibu).

* + - 1. Pengganti susu sapi bagi autis

Salah satu manfaat susu kedelai adalah bisa digunakan sebagai minuman pengganti susu sapi bagi penderita autisme. Autisme adalah keadaan seseorang

yang sejak lahir ataupun saat masa balita tidak dapat membentuk hubungan sosial atau komunikasi yang normal. Susu sapi dan keju adalah alah satu sumber kasein atau protein susu dan glutein atau protein tepung jadi tidak baik diberikan pada penderita Autisme. Karena kasein dan glutein bisa menyebabkan gangguan fungsi otak dan bisa menyebabkan autisnya semakin parah. Jadi pemberian susu dan keju bisa diganti dengan susu kedelai.

* + - 1. Pengganti susu sapi bagi para vegetarian

Para vegetarian menjauhi makanan yang berasal dari hewan, oleh karena itu harus ada solusi untuk para vegetarian. Karena kandungan gizi susu kedelai sangatlah besar, diantaranya vitamin, sumber mineral, sumber Karbohidrat, sumber Protein, dan sumber Lemak. Sehingga sangat baik jika dijadikan pengganti susu sapi bagi para vegetarian.

* + - 1. Mencegah Arteriosklerosis, Hipertensi, Jantung Koroner, dan Stroke Manfaat susu kedelai lainnya dalam adalah Vitamin E yang mampu mencegah terjadinya Penyakit Jantung Koroner dan Stroke. Susu kedelai juga mengandung asam Folat dan Vitamin B6 yang sangat bermanfaat mencegah penyakit jantung. Kandungan magnesium dalam susu kedelai dapat mengatur tekanan darah seseorang.
      2. Mengurangi kadar kolesterol dalam darah

Kandungan lesitin dalam susu kedelai berfungsi untuk menghalau LDL (Low Density Lipoprotein) sedangkan kandungan isoflavon mampu berfungsi sebagai

antioksidan dan meningkatkan level HDL yang baik untukkesehatan jantung. Ingin jantung sehat, minum susu kedelai.

* + - 1. Mencegah kencing manis atau diabetes mellitus

Kandungan protein dalam susu kedelai ternyata lebih mudah untuk diterima oleh ginjal dibandingkan protein lainnya yang berasal dari hewan. Jadi mengkonsumsi susu kedelai adalah sangat baik bagi penderita diabetes.

* + - 1. Menghambat menopause dan mencegah osteoporosis

Susu kedelai mengandung isoflavon dan vitamin E yang bisa mengatasi sindroma menopause dan juga mencegah osteoporosis.

* + - 1. Mencegah migrain

Susu kedelai kaya akan kandungan Vitamin B-Complek (kecuali B12), Mineral (terutama Kalium), dan Asam Amino (terutama Lisin) yang mampu untuk mencegah dan meredakan migrain. Jadi salah satu manfaat susu kedelai adalah meredakan migrain.

* + - 1. Sebagai anti kanker

Susu kedelai mengandung zat antioksidan (seleniu, vitamin E, isoflavon dan Genistein.) yang dapat menangkal seragan radikal bebas pemicu kanker (Anonim, 2012)

# Efek samping mengonsumsi susu kedelai bagi Kesehatan

* + - 1. **Infertilitas Pria**

Menurut American Diabetes Association, susu kedelai dapat menghambat produksi sperma. Hal ini disebabkan karena kedelai mengandung kadar isoflavon

yang tinggi. Isoflavon merupakan suatu senyawa yang mirip hormon estrogen. Pria yang kelebihan berat badan atau obesitas memiliki risiko lebih besar mengalami infertilitas.

# Peningkatan Gula dan Insulin

Beberapa merek susu kedelai yang sering ditemui di pasaran biasanya diberi pemanis buatan maupun pemanis alami. Penderita diabetes atau orang yang rentan terhadap kadar glukosa darah yang tinggi harus memantau asupan gula mereka, sehingga susu kedelai bukanlah menjadi pilihan diet yang bijaksana. Gula atau pemanis lain akan meningkatkan kadar insulin yang bisa memicu penambahan berat badan dan tekanan darah tinggi. Selain itu, asupan gula yang terlalu banyak juga bisa menyebabkan penuaan dini.

# Kekurangan Vitamin dan Mineral

Susu biasa kaya akan kandungan kalsium, sedangkan kandungan kalsium dalam susu kedelai sangat sedikit. Selain itu, kandungan magnesium dan seng dalam susu kedelai juga sedikit. Magnesium penting untuk penyerapan kalsium yang berdampak langsung pada kekuatan tulang. Jika tubuh kekurangan asupan kalsium dan magnesium maka risiko terkena osteoporosis akan meningkat. Sedangkan seng sangat penting untuk sistem kekebalan tubuh serta menopang kinerja otak, saraf, dan sistem reproduksi.

# Risiko Kardiovaskular

Banyak dari jenis susu kedelai mengandung minyak nabati tak jenuh ganda yang mengandung asam lemak rantai panjang. Asam lemak ini dianggap rapuh, tidak stabil, serta mudah rusak dalam sistem tubuh sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dan menjadi racun dalam tubuh. Mengonsumsi minyak nabati tak jenuh ganda secara konsisten dapat membahayakan kesehatan jantung karena kandungan asam lemaknya. Termasuk minyak nabati tak jenuh ganda antara lain minyak safflower, jagung, kedelai, bunga matahari, dan minyak biji kapas.

# Fungsi Tiroid

Kedelai telah diketahui memiliki efek negatif pada kelenjar tiroid yang bertanggung jawab memproduksi hormon tiroid. Hal ini karena kedelai mengandung goitrogens, suatu senyawa yang menghambat fungsi tiroid. Goitrogens dapat menyebabkan hipotiroidisme dan gondok. Hormon tiroid sendiri berfungsi membantu tubuh dalam penggunaan energi serta menjaga fungsi otak, jantung, dan otot (Anonim, 2012).

**DAUN ALPUKAT UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL**

**Tanaman Alpukat**

**Sejarah Alpukat**

Tanaman alpukat berasal dari dataran rendah/tinggi Amerika Tengah dan diperkirakan masuk ke Indonesia pada abad ke-18. Secara resmi antara tahun 1920-1930 Indonesia telah memproduksi 20 varietes alpukat dari Amerika Tengah dan Amerika Serikat untuk memperoleh varietes unggul guna meningkatkan kesehatan dan gizi masyarakat, khususnya di daerah dataran tinggi (Prayoga, 2015).

Negara-negara penghasil alpukat dalam skala besar adalah Amerika (Florida, California, Hawaii), Australia, Cuba, Argentina, dan Afrika Selatan. Dari tahun ke tahun Amerika mempunyai kebun alpukat yang senantiasa meningkat. Di Indonesia tanaman alpukat masih merupakan tanaman pekarangan, belum dibudidayakan dalam skala usaha tani. Daerah penghasil alpukat Di Indonesia adalah Jawa Barat, Jawa Timur, sebagian Sumatera, Sulawesi Selatan, dan Nusa Tenggara (Prayoga, 2015).

Penanaman alpukat memerlukan kebun atau pekarangan dengan lapisan tanahnya yang gembur, subur, dan tidak tergenang air. Hasil akan memuaskan apabila ditanam pada ketinggian 200-1000 m dpl pada daerah tropik dan subtropik yang banyak curah hujannya (Dalimartha, 2015).

6

# Klasifikasi Ilmiah

A avocado cut in half on a yellow plate

Description automatically generated

**Gambar 2.1 Alpukat (**[http://baitulherbal.com/tips-kesehatan/cara-mudah-meningkatkan-kolesterol-](http://baitulherbal.com/tips-kesehatan/cara-mudah-meningkatkan-kolesterol-baik-dalam-tubuh/)

[baik-dalam-tubuh/](http://baitulherbal.com/tips-kesehatan/cara-mudah-meningkatkan-kolesterol-baik-dalam-tubuh/))

Divisio : *Spermatophyta* Sub divisio : *Angiospermae* Kelas :Dicotyledoneae

Ordo : *Ranales*

Famili : *Lauraceae*

Genus : *Persea*

Spesies : *Persea americana Mill*

Nama Lokal : avocado (Inggris), alpukat (Indonesia), alpuket (Jawa Barat), Alpokat (Jawa Timur/Jawa Tengah), boah pokat, jamboo pokat (Batak), advokat, jamboo mentega, jamboo pooan, pookat (Lampung) (Prayoga, 2017).

# Morfologi Alpukat

Secara morfologi, tanaman alpukat dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu batang, daun, bunga, buah, biji dan akar.

1. Batang

Tanaman alpukat mempunyai batang bulat berkayu, tinggi 3-10 m, berwarna cokelat kotor, bercabang banyak, dan ranting berambut halus.

1. Akar dan Daun

Alpukat memiliki akar tunggang, dan daun tunggal, tebal seperti kulit, bertangkai dengan panjang 1,5-5cm dan letak berdesakan di ujung ranting. Helaian daun bentuk jorong sampai bulat telur memanjang, ujung dan pangkal runcing, tepi rata kadang-kadang agak menggulung ke atas, bertulang menyirip, panjang 10-20cm, lebar 3-10 cm, daun muda berwarna kemerahan dan berambut rapat, serta daun tua berwarna hijau gundul.

1. Bunga

Mempunyai bunga majemuk, berkelamin dua, tersusun dalam malai yang keluar dekat ujung ranting, berwarna kuning kehijauan.

1. Buah

Buah berupa buni, bentuk bola atau bulat telur, panjang 5-20cm, berwarna hijau atau hijau kekuningan, berbintik-bintik ungu atau ungu sama sekali, daging buah lunak jika sudah dimasak, berwarna hijau kekuningan.

1. Biji

Berbiji satu, biji bulat seperti bola, diameter 2,5-5 cm, berwarna putih kemerahan.

# Kandungan Kimia

Kandungan kimia dari tanaman alpukat adalah dari buah yang mengandung saponin, alkaloid, flavonoid, tanin, asam folat, asam pantotenat,

niacin, vitamin (B1, B6, C, A, dan, E) serta mineral (fosfor, zat besi, kalium, magnesium, dan glutation). Selain itu alpukat juga mengandung serat dan asam

lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated fatty acid/*MUFA), tidak semua kandungan didalam alpukat berpengaruh terhadap kadar kolesterol HDL. Berikut adalah penjelasan tentang kandungan kimia dari tanaman alpukat diatas :

1. Asam Folat

Asam folat bersama dengan vitamin B dan vitamin B yang lainnya, berperan untuk merangsang pembentukan kolagen.

1. Asam Pantotenat

Sebagai bagian dari koenzim A yang diperlukan dalam berbagai reaksi metabolisme. Berperan dalam sintesis hormon steroid, kolesterol, fosfoliid, dan forfirin yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin.

1. Niacin

Niacin merupakan bagian dari enzim yang berperan dalam berbagai proses tubuh misalnya menghasilkan energi, metabolisme lemak, kolesterol, karbohidrat, serta pembuatan berbagai senyawa tubuh seperti hormon seks dan adrenalin. Niacin juga dapat meningkatkan kolesterol HDL serta dapat memengaruhi aktivitas enzim lipoprotein lipase sehingga terjadi penurunan produksi VLDL di hati yang berakibat penurunan kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida.

1. Vitamin

Adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil. Vitamin dikelompokkan menjadi dua yakni vitamin yang larut lemak dan vitamin yang larut air. Dan alpukat memiliki keduanya diantaranya vitamin

yang larut lemak yaitu A,D,E,K. Vitamin yang laut air yaitu Vitamin B6, thiamin,

riboflavin, Niacin, Asam Pantotenat, Piridoksin, Asam Folat, Vitamin C.

1. Vitamin A

Berperan dalam berbagai fungsi faal tubuh diantaranya menjaga kesehatan mata, memelihara proses deferensiasi sel, menjaga fungsi kekebalan tubuh, berperan dalam proses sintesis protein, berperan dalam proses reproduksi, serta mencegah kanker, dan penyakit jantung.

1. Vitamin D

Membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama-sama dengan vitamin A dan C. Vitamin C berperan dengan cara mengatur agar kalsium dan fosfor yang tersedia di dalam darah diendapkan untuk pengerasan tulang.

1. Vitamin E

Berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi pengaruh buruk dari radikal bebas, proses penuaan, dan karsinogen. Selain itu vitamin E juga berfungsi memelihara integritas membran sel, sintesis DNA, mencegah penyakit jantung koroner, mencegah keguguran dan sterilisasi, serta mencegah gangguan menstruasi.

1. Vitamin K

Berperan dalam proses pembekuan darah, kesehatan tulang, serta kofaktor enzim karboksilase dalam metabolisme protein.

1. Thiamin

Berperan dalam oksidasi zat gizi dan pelepasan energi di dalam tubuh, merupakan bagian dari sistem enzim yang terlibat dalm metabolisme karbohidrat, menormalkan, fungsi syaraf, otot, dan jantung.

1. Riboflavin

Berperan dalam pembentukan enzim yang terlibat dalam produksi energi, membantu pertumbuhan dan reproduksi,membantu metabolisme berbagai zat gizi, menjaga kesehatan mata, kulit, kuku, rambut, mulut, bibir, dan tenggorokan.

1. Vitamin B6

Berperan dalam pembentukan protein jaringan dan senyawa struktural, sel darah merah, serta hormon prostaglandin juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan proses kekebalan tubuh.

1. Vitamin C

Berfungsi sebagai koenzim dan kofaktor fungsi vitamin C, pembentukan kolagen, sintesis karnitin yang berperan dalam pengangkutan asam lemak rantai panjang dalam mitokondria sel, meningkatkan absorpsi dan metabolisme kalsium, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, berperan dalam pencegahan kanker, serta sebagai antioksidan yang sangat penting.

1. Flavonoid

Merupakan kelompok pigmen tanaman yang memberikan perlindungan terhadap serangan radikal bebas yang merusak. Senyawa ini berperan dalam memberikan warna pada buah dan bunga. Beberapa fungsi Flavonoid adalah meningkatkan kadar vitamin C dalam tubuh, mengurangi kebocoran dan pecahnya pembuluh darah kecil, melindungi kerusakan akibat serangan radikal bebas dan memperkuat struktur persendian. Beberapa flavonoid berfungsi sebagai antialergi, misalnya quarsetin.

1. Mineral

Alpukat juga menjadi sumber baik untuk potasium atau kalium, dan mineral lainnya yang membantu melindungi tubuh dari penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke. Tapi pada alpukat rendah akan kandungan natriumnya. Perbandingan ini mendorong suasana basa dalam tubuh. Berkurangnya keasaman tubuh (darah dan jaringan) akan menekan munculnya penyakit akibat kondisi tubuh terlalu asam seperti alergi, pusing, panik, gangguan pernapasan, dan gangguan pencernaan.

1. Serat

Berbeda dari buah lainnya, alpukat hampir tidak mengandung pati, sedikit mengandung gula buah, tapi berlimpah serat selulose. Serat ini mudah larut dalam air sehingga menyebabkan cepat kenyang, serat ini juga dapat berfungsi sebagai penurun kolesterol.

1. Lemak Tak Jenuh.

Dalam alpukat terkandung lemak yang sangat tinggi, yaitu 71-88% dari kalori totalnya atau sekitar 20 kali dari rata-rata buah lain. Prof Dr. Made Astwan MS, ahli teknologi pangan dan gizi dari IPB menyebutkan setidaknya ada 14,66 gram lemak per 100 gram buah alpukat. Didalam alpukat mengandung dua bentuk lemak tak jenuh yaitu lemak tak jenuh tunggal atau MUFA *(monounsaturated fatty acids)* dan lemak tak jenuh ganda terdiri atas omega 3, omega 6, dan omega 9, jenis lemak yang termasuk kedalam golongan omega 9 adalah asam oleat yang banyak terkandung didalam buah alpukat.

Lemak tak jenuh tunggal atau MUFA (*monounsaturated fatty acid)* dan lemak tak jenuh ganda*,* kadarnya mencapai 9,8 gram per 100 gram di dalam buah alpukat.

Sedangkan kandungan lemak jenuhnya hanya 2,13 gram per 100 gram. MUFA memiliki aktivitas antioksidan yang bersama-sama dengan vitamin C, E dan glutation dapat melindungi pembuluh darah arteri dari kerusakan akibat timbunan kolesterol LDL. Sedangkan , lemak tak jenuh ganda ini dapat membantu menurunkan kolesterol dan menaikkan kadar kolesterol HDL (Yuliarti,2011).

# Pemanfaatan Tanaman Alpukat

Tanaman alpukat bermanfaat bagi kesehatan. Bagian tanaman yang digunakan sebagai obat adalah daging buah, daun dan biji.

Daging buah digunakan untuk mengatasi :

1. Kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia)
2. Sariawan
3. Melembabkan kulit kering Daun digunakan untuk mengatasi :
   1. Kencing batu
   2. Darah tinggi
   3. Sakit kepala
   4. Nyeri syaraf
   5. Nyeri lambung
   6. Saluran napas membengkak
   7. Haid tidak teratur

Biji digunakan untuk mengatasi :

1. Sakit gigi
2. Kencing manis (diabetes mellitus)

Cara Pemakaian:

Untuk diminum, rebus 3-6 lembar daun, 1 buah biji kering, atau 1-1/2 daging buah ukuran sedang. Untuk pemakaian luar, giling daging buah secukupnya, gunakan untuk masker. Daun untuk pemakaian setempat. Giling biji menjadi serbuk dan masukkan ke dalam gigi yang berlubang jika untuk menghilangkan sakit gigi.

# Pemberian temulawak dan madu untuk meningkatkan nafsu makan anak usia toddler

Temulawak mengandung zat yang bagus untuk pencernaan, apabila pencernaan dalam tubuh bekerja dengan baik maka nutrisi akan lebih mudah diserap oleh tubuh (Masita, 2020). Jika pencernaan baik, nafsu makan meningkat maka anak-anak akan lebih mudah memakan semua jenis makanan yang disukai. Hal ini dapat meningkatkan berat badan pada anak.

Madu mengandung kadar fruktosa dan glukosa yang cukup tinggi sehingga madu dapat langsung diserap tanpa harus merubahnya menjadi bentuk gula yang lebih sederhana. Gula yang ada dalam madu ini dapat diserap dengan mudah oleh tubuh (Septiana, Handayani, & Winarsi, 2019).

Pemberian temulawak dan madu secara bersamaan kepada anak secara teratur dapat meningkatkan nafsu makan pada anak, sehingga dengan meningkatnya nafsu makan, maka anak- anak akan mengalami kenaikan berat badan (Utami, & Heli, 2015).

Pemberian Temulawak dan madu selama 2 minggu (15 hari) setiap 2 kali sehari di pagi dan sore hari sebelum makan. Pemberian madu sebanyak 1 sendok makan dan 250 gram temulawak yang diparut dan diambil sarinya kemudian dicampukan ½ gelas air/susu (125 cc). Pemberian temulawak madu 1 sendok setiap 2 kali sehari pada pagi dan sore hari sebelum makan.

# Anak usia toddler

* + 1. **Pengertian usia toddler**

Usia toddler adalah usia anak bermain yang berumur 1 sampai dengan 3 tahun. Pada masa toddler mempunyai pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dibandingkan dengan kelompok umur lainnya.pertumbuhan berat badan anak dimulai sejak lahir sampai dengan kelompok umur lainnya. Pertumbuhan berat badan anak dimulai sejak lahir sampai anak berumur tiga puluh enam bulan dipengaruhi beberapa faktor yang secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor genetik dan non genetik seperti lingkungan, nutrisi dan penyakit (Cahyadi, 2011).

Usia toddler merupakan usia emas (golden period) karena perkembangan anak di usia ini yaitu usia 1-3 tahun mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Anak pada usia golden period ini merupakan masa yang penuh tantangan ditandai dengan perkembangan pesat, senang mencoba hal baru dan meniru perilaku orang terdekatnya, namun masalah bergantung pada pengasuh untuk menyediakan semua kebutuhan dasar, terutama dalam hal makan (Ika, 2014)

Anak pada usia golden period ini merupakan masa yang penuh tantangan ditandai dengan perkembangan pesat, senang mencoba hal baru dan meniru perilaku orang terdekatnya, namun masih bergantung pada pengasuh untuk menyediakan semua kebutuhan dasar, terutama dalam hal makan (Mascola et al, 2010)

# DAFTAR PUSTAKA

Wiadnyana, M. N. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post pregnancy.* Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta. Taruna Grafika.

Widdowson, R. (2004). *Yoga for pregnancy.* London Herom Quays Dockland.

Stoppard, M. (2008). *Conception Pregnancy and Birth Enciklopedia Kehamilan*. Surabaya.

Erlangga.

Rokhman, R. N. (2010). *Hubugan meditasi dalam yoga dengan daya tahan tubuh terhadap stres pada paguyuban yogiswara Surakarta.* http : etd.eprint.ums.ac.id.

Siska, C. (2009). *Siapa bilang yoga sulit.* Jakarta. Intisari Mediatana.

Amy, E. B & Khathryn, A. L. (2008). *Mind Body Interventions during precnancy.* JOGNN. [Http://Jognn.awhonn.org](http://Jognn.awhonn.org/)

Nerendran. (2009). *Yoga Improves Pregnency Outcomes Sourc.* Journal of Alterative and Complementary Medicine.

Bobak, Jensen, & Lowderik. (2004). *Maternity nursing (7 ed).* St Louis. Mosby.

Marc. B. S. John, C. & Suzanna, C. (2008). *Mind Body Medicine and the art of self are : teaching mindfulness to counseli students through yoga, meditation and qigong. Journal of counseling and development. JCD, Winter 2008 : 86. 1 ABI/ INFORM Global pg. 47.*