Disusun Oleh :

Tim Keperawatan Komplementer

# PRODI D-III KEPERAWATAN MALANG JURUSAN KEPERAWATAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

MODUL PRAKTIKUM

KEPERAWATAN KOMPLEMENTER

DISUSUN OLEH

Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp., M.Kes.

Dr. Atti Yudiernawati, S.Kp., M.Pd. Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI **D-III** KEPERAWATAN MALANG TAHUN 2018

**VISI DAN MISI**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN MALANG JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

## Visi:

**“Menjadi Program Studi Diploma III Keperawatan yang Berkarakter dan Unggul Terutama di Bidang Keperawatan Komunitas pada Tahun 2019”**

**Misi:**

1. Menyelenggarakan program pendidikan tinggi vokasi bidang keperawatan dengan keunggulan keperawatan komunitas sesuai Standar Nasional Pendidikan Tinggi dan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia, berdasarkan Pancasila, didukung teknologi informasi, dan sistem penjaminan mutu
2. Melaksanakan penelitian terapan dibidang keperawatan terutama keperawatan komunitas
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berbasis hasil penelitian terapan di bidang keperawatan terutama keperawatan komunitas
4. Meningkatan kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang pendidikan keperawatan
5. Mengembangkan kerjasama Nasional dan Internasional dalam rangka Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang keperawatan
6. Melaksanakan tatakelola organisasi yang kredibel, transparan, akuntabel, bertanggungjawab, dan adil
7. Meningkatkan kualitas dan kuantitas Sumber Daya Manusia yang profesional dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi



**LEMBAR PENGESAHAN**

Modul Praktikum mata kuliah Keperawatan Komplementer Tahun 2018 adalah dokumen resmi dan digunakan pada kegiatan Pembelajaran Praktikum Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan di Lingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Disahkan pada tanggal Juli 2018

|  |  |
| --- | --- |
| DirekturPoliteknik Kesehatan Kemenkes Malang**Budi Susatia, S.Kp M.Kes NIP. 19650318 198803 1002** | Ketua Jurusan Keperawatan**Imam Subekti, S.Kp M.Kep Sp.Kom NIP. 196512051989121001** |

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia- Nya sehingga penyusunan Modul Praktikum Keperawatan Komplementer dapat diselesaikan.

Penyusunan modul ini dapat diselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Budi Susatia, S.Kp., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang atas arahan dan bimbingannya.
2. Imam Subekti, S.Kep.Ns., M.Kep.Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Malang yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penyusunan modul.
3. Rekan sejawat dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga penyusunan modul ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan dan pihak lain yang membutuhkan.

Malang, Juli 2018 Penyusun

## DAFTAR ISI

A. Cover Luar

B. Cover Dalam .................................................................................................... i

C. Visi dan Misi.................................................................................................... ii

D. Lembar Pengesahan ........................................................................................ iii

E. Kata pengantar ................................................................................................. iv

F. Daftar isi .......................................................................................................... v

G. BAB I PENDAHULUAN

[1.1 Deskripsi .................................................................................................... 1](#_TOC_250005)

[1.2 Capaian Pembelajaran................................................................................ 2](#_TOC_250004)

[1.3 Peserta ........................................................................................................ 2](#_TOC_250003)

H. BAB II LANDASAN TEORI DAN TEKNIS PELAKSANAAN

* 1. PRAKTIKUM 1 : Alternative medical system and energy therapies........ 3
	2. PRAKTIKUM 2 : Manipulative & body based therapies & traditional healers 6

2.3 PRAKTIKUM 3 : Mind body therapy ...................................................... 19

2.4 PRAKTIKUM 4 : Natural product ............................................................ 27

[I. TATA TERTIB ................................................................................................. 32](#_TOC_250002)

J. SANGSI ............................................................................................................ 33

[K. EVALUASI ..................................................................................................... 33](#_TOC_250001)

[L. REFERENSI .................................................................................................... 34](#_TOC_250000)

## BAB I PENDAHULUAN

## DESKRIPSI

Pengalaman pembelajaran laboratorium/praktikum merupakan salah satu pengalaman belajar yang sangat penting dalam pendidikan Keperawatan, selain pengalaman belajar tutorial. Pembelajaran praktikum dirancang dengan tujuan agar mahasiswa dapat mencapai ketrampilan dalam mencapai standart kompetensi. Dalam mata kuliah Keperawatan Komplementer, terdapat beberapa ketrampilan yang harus dikuasai mahasiswa.

Secara garis besar modul praktikum ini disusun berdasarkan kebutuhan praktikum saudara di tempat kerja dalam menerapkan ilmu keperawatan. Penyusunan panduan praktikum Keperawatan Komplementer ini terdiri dari beberapa kegiatan belajar saudara sebagai berikut:

* + 1. Praktikum 1: Alternative medical system abd energy therapies
		2. Praktikum 2 : Manipulative and body based therapies and traditional healers
		3. Praktikum 3 : Mind Body therapy
		4. Praktikum 4 : Natural Product

Progam pembelajaran praktikum dirancang setelah pembelajaran dikelas tentang konsep selesai diberikan. Kegiatan pembelajaran dimulai dari demonstrasi, simulasi, diskusi dilanjutkan dengan praktikum/labskill secara kelompok maupun individu sehingga setiap mahasiswa dapat memenuhi kompetensi yang sama.

## CAPAIAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari panduan praktikum Keperawatan Komplementer para peserta pembelajaran dapat:

* + 1. Mampu mengaplikasikan alternative medical system and energy therapies
		2. Mampu mengaplikasikan manipulative and body based therapies and traditional healers
		3. Mampu mengaplikasikan mind body therapies
		4. Mampu mehamai natural product

## PESERTA

Peserta pembelajaran praktikum adalah mahasiswa Tingkat II semester IV.

## BAB II

**LANDASAN TEORI DAN TEKNIS PELAKSANAAN**

* 1. **PRAKTIKUM 1 (WAKTU : 4 x 170 menit)**

**ALTERNATIVE MEDICAL SYSTEM AND ENERGY THERAPIES**

Oleh : Dr. Atti Yudiernawati, S.Kp., M.Pd.

## LANDASAN TEORI

Menurut buku Solehati (2015) penggunaan terapi komplementer dan alternatif semakin meningkat, selain pelaksanaanya mudah, juga tidak menimbulkan efek samping. Pengelompokan terapi komplementer dan alternatif menurut para ahli yaitu sebagai berikut ini:

*Alternative Medical System*

Terapi yang termasuk ke dalam kelompok ini adalah traditional *chinese medicine,* akupunktur, akupresur, *auricular therapy, gi-gong*, dan *tai-chi*

* + - 1. Traditional Chinese Medicine

Traditional chinese medicine atau pengobatan tradisional china terdiri atas beberapa modalitas, yaitu herbal, diet, moxibustion, akupuntur, meditasi, dan olahraga. Terapi ini sudah berusia ribuan tahun dan berakar dari Taoisme. Ada beberapa konsep utama yang merupakan pengobatan China. Konsep yang paling penting adalah Yin-Yang yang menggambarkan fenomena berlawanan, tetapi saling melengkapi dan berada dalam keseimbangan yang dinamis. Penyakit

ini diklasifikasikan dalam tiga kategori utama, yaitu sebagai berikut: penyebab eksternal, penyebab internal, dan bukan penyebab internal ataupun eksternal.

* + - 1. Akupuntur

Suatu metode pengobatan tradisional China dengan menstimulasi titik tertentu (akupoin) pada tubuh dengan cara memasukan jarum

khusus steril di sepanjang rangkaian garis meridian energi yang menghasilkan perubahan fungsi pada sistem tubuh, seperti memodifikasi persepsi rasa nyeri. Selain itu, akupunktur juga dapat menormalkan fungsi fisiologis, serta mengobati atau mencegah penyakit.

* + - 1. Akupresur

Akupresur adalah suatu metode teurapeutik yang mempergunakan tekanan digital dengan cara tertentu pada titik-titik yang dibuat pada tubuh untuk mengurangi rasa nyeri, mengatur fungsi tubuh, dan menghasilkan analgesia.

* + - 1. *Auricular Therapy*

Auricular therapy merupakan terapi komplementer yang menggunakan daun telinga sebagai fokus titik penyembuhannya dalam menyembuhkan keluhan nyeri ataupun keluhan psikologis.

* + - 1. *Qi-Gong*

*Qi-Gong* merupakan terapi relaksasi yang menggunakan manipulasi pada pemikiran. Tarikan napas dalam dan gerakan senam yang dilakukan pada teknik *Qi-Gong* ini dapat memperbaiki sirkulasi energi dan darah di dalam tubuh.

* + - 1. *Tai-Chi*

*Tai-Chi* adalah suatu teknik yang menggabungkan beberapa aktivitas, seperti pernapasan, gerakan, dan meditasi dengan tujuan

untuk membersihkan, serta memperkuat sirkulasi darah dan energi kehidupan yang penting. Terapi ini akan merangsang sistem imun dan mempertahankan keseimbangan tubuh internal dan eksternal.

## TEKNIS PELAKSANAAN

Setiap mahasiswa wajib mengikuti seluruh pembelajaran praktikum Keperawatan Komplementer dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mahasiswa telah mengikuti demonstrasi
2. Setiap mahasiswa /kelompok menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan sebelum kegiatan dimulai
3. Wajib mentaati tata tertib yang berlaku di laboratorium keperawatan maupun yang berlaku di tatanan nyata
4. Wajib mengisi presesnsi setiap kegiatan, merapikan dan mengembalikan alat setelah selesai pada petugas lab.
5. Apabila mahasiswa berhalangan hadir wajib memberitahukan dan harus mengganti sesuai dengan ketentuan yang berlaku
6. Membuat laporan kegiatan dari hasil kegiatan praktikum
7. Selama pelaksanaan praktikum akan dilakukan evaluasi untuk melihat capaian pembelajaran mahasiswa

## PRAKTIKUM 2 (WAKTU : 4 x 170 menit)

**MANIPULATIVE AND BODY BASED THERAPIES AND TRADITIONAL HEALERS**

Oleh : Dr. Atti Yudiernawati, S.Kp., M.Pd.

## LANDASAN TEORI

*Manipulative and Body-Based Therapies*

Terapi yang termasuk ke dalam kelompok ini adalah *massage, chiropractic, craniosacral terapy, dan reflexiology.*

1. *Massage*

Massage merupakan terapi menggunakan pijatan pada area tertentu yang dapat merangsang relaksasi.

1. *Chiropractic* (Kiropraktik)

Terapi kiropraktik merupakan suatu terapi holistik yang dalam pelaksanaannya biasanya tidak menggunakan obat-obatan atau tindakan operasi. Terapi kiropraktik mempromosikan diet alami serta olahraga yang teratur sebagai komponen penting agar tubuh dapat berfungsi dengan baik (Fontaine, 2005).

Chiropractic adalah sebuah disiplin ilmu yang mempelajari bagaimana cara mencegah penyakit dan menyembuhkan masalah medis yang terkait dengan sistem saraf tulang belakang. Perawatan ini tanpa menggunakan obat kimia sintetik dan operasi bedah.

Pengertian chiropractic adalah terapi yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki sistem saraf tulang belakang. Terapi ini bisa mengembalikan pergeseran dengan cara menggeser ke tempat semula.

Sesuatu yang digeser dari terapi chiropractic adalah otot, sendi, dan saraf yang ada pada ruas tulang belakang. Perbaikan otot dan sendi pada susunan ruas tulang belakang ini bisa memperbaiki susunan saraf tulang belakang yang tersumbat.

**Sejarah Tentang Terapi Chiropractic**

Mungkin banyak yang mengira jika istilah chiropractic yang tersebar luas menggunakan bahasa Inggris. Faktanya, istilah chiropractic berasal dari bahasa Yunani. Istilah ini berasal dari istilah cheiros (tangan) dan practicos (praktik).

Secara harfiah, chiropractic memiliki pengertian terapi yang dipraktikan dengan menggunakan tangan. Sebenarnya, terapi ini telah dilakukan sejak lama yaitu pada zaman Mesir kuno.

Selain itu, beberapa daerah seperti Yunani, China, dan India juga telah lama menerapkannya dengan tujuan kesehatan. Pada zaman modern, terapi ini kembali diperkenalkan oleh Daniel David Palmer pada tahun 1895.

**Karakteristik Terapi Chiropractic**

Chiropractic yang baik memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik dari terapi kiropraktik patut Anda perhatikan dengan tujuan untuk menemukan klinik chiropractic yang tepat.

Berikut beberapa karakteristik dari chiropractic:

* Tanpa alat bantu
* Tanpa obat kimia
* Tanpa operasi
* Tanpa tenaga dalam
* Tanpa bantuan jin/ setan
* Tanpa rasa sakit
* Tanpa membutuhkan waktu lama
* Aman bagi anak-anak dan orang tua

**Prosedur Terapi Kiropraktik**

Perawatannya mungkin harus rutin berkunjung ke chiropractor, tetapi kebanyakan orang pulih secara maksimum dalam enam hingga 10 kunjungan.

Terapi ini tidak memerlukan persiapan khusus. Pada kunjungan awal, chiropractor akan mengajukan pertanyaan tentang riwayat kesehatan pasien dan melakukan pemeriksaan fisik, dengan memerhatikan tulang belakang pasien. Chiropractor juga dapat merekomendasikan pemeriksaan atau tes lain, seperti sinar-X.

## Selama Prosedur Terapi Kiropraktik

Selama terapi, chiropractor akan membaringkan pasien dengan posisi tertentu untuk merawat daerah yang terkena. Biasanya, pasien diposisikan berbaring telungkup di atas meja yang dirancang khusus.

Chiropractor menggunakan tangannya untuk memberikan tekanan yang terkendali dan tiba-tiba pada sendi, mendorongnya melampaui rentang gerak yang biasa. Pasien mungkin mendengar suara letupan atau retakan ketika chiropractor menggerakkan sendi selama sesi perawatan.

## Setelah Prosedur Terapi

Beberapa orang mengalami efek samping ringan selama beberapa hari setelah mendapatkan terapi chiropractic. Efek sampingnya mungkin termasuk sakit kepala, kelelahan atau sakit di bagian tubuh yang dirawat.

## Hasil Terapi

Chiropractic adalah terapi yang efektif dalam mengobati nyeri punggung bawah, meskipun banyak penelitian yang dilakukan hanya menunjukkan sedikit manfaat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyelarasan susunan ruas tulang belakang mungkin efektif mengatasi sakit kepala dan nyeri leher.

Meski begitu, tidak semua orang dapat merespons terapi chiropractic dengan baik. Kebanyak tergantung pada kondisi khusus seseorang. Jika gejala tidak mulai membaik setelah beberapa minggu mendapatkan perawatan, terapi chiropractic mungkin bukan pilihan terbaik untuk Anda.

Berikut sejumlah manfaat chiropractic yang membantu mengobati masalah kesehatan:

1. Mengobati Nyeri Sendi

Salah satu manfaat chiropractic adalah mengobati nyeri sendi tanpa menggunakan obat-obatan antiinflamasi. Pengobatan nyeri sendi dengan menggunakan terapi ini juga dilakukan tanpa operasi bedah.

Kegunaan chiropractic ini memang cukup dikenal karena teknik yang digunakannya bisa menggeser sendi-sendi tertentu yang sering menjadi penyebab nyeri. Ketika posisi tulang dan sendi kembali ke tempat semula maka nyeri sendi akan terobati.

1. Menyembuhkan Sakit Leher dan Pinggang

Terapi ini juga memiliki manfaat untuk bagian leher dan pinggang. Sakit yang muncul di kedua area tersebut bisa diobati dengan menerapkan beberapa teknik chiropractic yang dilakukan oleh chiropractor.

Apabila tidak terdapat kesalahan apapun maka sakit yang ada di bagian leher dan pinggang dapat disembuhkan. Akan tetapi, Anda perlu berkonsultasi dengan dokter tulang sebelum melakukan terapi ini pada bagian vital Anda.

1. Meredakan Sakit Kepala dan Migrain

Sakit kepala dan migrain adalah contoh masalah medis yang sering terjadi pada kebanyakan orang. Mereka yang tidak ingin mengonsumsi obat sakit kepala bisa melakukan terapi chiropractic yang telah teruji dan tersertifikasi.

Penelitian yang dilaporkan dalam Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics menyarankan bahwa perawatan chiropractic, khususnya memperbaiki posisi tulang belakang, dapat meningkatkan migrain dan sakit kepala servikogenik – sakit kepala yang berasal dari gangguan pada leher.

1. Terapi untuk Kelainan Tulang

Chiropractic adalah terapi yang banyak dilakukan oleh orang-orang yang menderita kelainan tulang seperti kifosis. Teknik-teknik yang diterapkan selama terapi kiropraktik bisa memperbaiki posisi tulang yang mengalami kelainan.

Meskipun fakta positif mengatakan seperti itu tetapi Anda tidak bisa menutup mata jika ada penderita kifosis yang menjadi korban seusai menjalani terapi ini. Oleh karena itu, berkonsultasilah dengan dokter tulang terlebih dahulu dan pilihlah klinik chiropractic yang tersertifikasi dan aman.

1. Mengatasi Linu Panggul

Linu pada panggul adalah jenis rasa sakit yang memengaruhi saraf skiatik, saraf besar memanjang dari punggung bawah ke belakang kaki. Ada banyak terapi alami untuk linu panggul namun tidak efektif dan kebanyakan orang juga menghindari suntikan steroid dan pembedahan, sehingga mereka beralih ke terapi chiropractic.

Sebuah uji coba double-blind yang dilaporkan dalam Spine Journal telah membandingkan terapi ini dan simulasi pada penderita nyeri saraf skiatik. Terapi melibatkan pasien yang menerima perawatan chiropractor. Terapi yang distimulasi melibatkan stimulasi otot listrik dengan elektroda yang diletakkan pada kulit untuk mengirim aliran listrik ke berbagai bagian tubuh.

Hasilnya, para peneliti menemukan bahwa terapi kiropraktik memberikan lebih banyak manfaat daripada stimulasi. Orang-orang yang menerima terapi mengalami penurunan rasa sakit akibat linu panggul selama beberapa hari. Ditambah lagi, terapi ini juga dilaporkan tidak menimbulkan efek samping.

1. Mengatasi Bahu Kaku

Bahu yang kaku memengaruhi sendi bahu, menimbulkan rasa sakit dan kekakuan yang berkembang secara bertahap dan bahkan dapat menjadi lebih buruk. Bahu yang kaku bisa sangat menyakitkan, sehingga harus segera mendapatkan perawatan untuk mempertahankan rentang gerak sebanyak mungkin di bahu dan mengatasi rasa sakit.

Sebuah uji klinis yang dilaporkan dalam Journal of Chiropractic Medicine memaparkan bagaimana pasien yang menderita bahu kaku merespons terapi kiropraktik.

Pengujian ini menunjukkan bahwa dari 50 pasien, 16 pulih total, 25 mengalami peningkatan sekitar 75% hingga 90%, dan delapan menunjukkan peningkatan 50% hingga 75%. Namun hanya satu orang yang menunjukkan peningkatan nol hingga 50%.

1. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Apakah Anda merasa sistem imun melemah? Selain makan makanan sehat, mungkin Anda dapat mempertimbangkan untuk menjalani terapi chiropractic. Terapi ini mampu membantu meningkatkan sistem imun.

Bukan tanpa alasan, sebuah penelitian yang dilansir situs Alive Health, telah menunjukkan bahwa chiropractic adalah terapi yang dapat membantu penurunan regulasi sitokin proinflamasi dan peningkatan antibodi yang terkait dengan respons imun tubuh.

Lebih jauh lagi, terapi ini juga dapat meningkatkan produksi leukosit yang membantu sel darah putih dalam mencegah penyakit.

1. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Jika tulang belakang tidak selaras, fungsi tubuh, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat meningkatkan risiko terhadap jenis masalah kesehatan. Nah, jika tidak ingin mengonsumsi obat tekanan darah, mungkin Anda dapat mempertimbangkan untuk menjalani terapi chiropractic.

Terapi ini memiliki manfaat dalam menyelaraskan susunan ruas tulang belakang yang bergeser dari tempatnya dan memulihkan penyumbatan pada sistem saraf. Pemulihan ini pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

1. Meningkatkan Kualitas Tidur

Menderita nyeri tulang belakang akan sangat mengganggu, terutama ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Hal yang lebih mengganggu lagi adalah rasa nyeri bikin susah tidur. Tentu kita tahu jika kualitas tidur yang buruk akan mengganggu kesehatan, seperti kelelahan dan sulit fokus

Telah dijelaskan sebelumnya, kelainan tulang belakang dapat diobati dengan terapi kiropraktik. Ini tentu juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, yang pada akhirnya membuat tubuh lebih berenergi dan makin fokus.

1. Mengurangi Infeksi Telinga pada Anak

Chiropractic adalah terapi yang multi manfaat, karena bisa juga mengurangi infeksi telinga pada anak. Tidak sedikit anak-anak sering mengalami infeksi telinga bagian tengah (otitis media), dan biasanya diresepkan antibiotik.

Selain antibiotik, infeksi telinga juga dapat diobati dengan terapi chiropractic. Setelah menjalani perawatan dengan terapi ini secara rutin, beberapa anak dilaporkan telah mengalami penurunan otitis media.

**Bahaya dan Efek Samping Chiropractic**

Meskipun terapi ini memiliki beberapa fakta positif khususnya tentang manfaatnya, terapi ini juga memiliki beberapa fakta negatif berupa bahaya dan efek samping yang tidak bisa diabaikan.

Berikut beberapa bahaya dan efek samping dari terapi chiropractic:

1. Berisiko Cedera

Terapi kiropraktik pada praktiknya dilakukan dengan menggunakan tangan dan beberapa alat. Hal ini membuat terapi ini tidak terlepas dari efek samping berupa cedera. Efek samping chiropractic bisa menimbulkan cedera ruas tulang belakang atau tulang leher.

1. Menimbulkan Rasa Nyeri

Chiropractic adalah terapi yang salah satu tujuannya untuk mengurangi nyeri sendi. Namun, ternyata efek samping kiropraktik justru bisa menimbulkan rasa nyeri terutama pada bagian sendi tulang belakang.

1. Menyebabkan Stroke

Anda yang tidak memiliki stroke sebaiknya waspada karena terapi chiropractic membuka peluang untuk kejadian stroke. Berawal dari luka robekan di bagian arteri, ini bisa berkembang menjadi stroke.

Arteri yang robek bisa memicu penggumpalan darah. Ada saatnya gumpalan darah tersebut akan pecah. Pecahnya gumpalan darah tersebut bisa membuat aliran darah ke otak menjadi terganggu dan akhirnya terjadilah stroke.

1. Memicu Pendarahan yang Fatal

Efek samping paling berbahaya dari terapi chiropractic adalah menimbulkan kematian. Sebagaimana kasus malpraktik chiropractic yang pernah terjadi. Bahayanya bisa membuat adanya pendarahan di bagian vital seperti di dalam kepala.

Pendarahan yang ada di dalam kepala kemungkinan besar akan mengancam nyawa pasien yang membuatnya meninggal seketika. Walaupun belum banyak dilaporkan, tetapi tetaplah mengingat bahwa faktanya, kiropraktik telah menjadi penyebab kematian.

* 1. *Craniosacral Terapy*

*Craniosacral terapy* merupakan terapi yang menggunakan pendekatan pribadi secara utuh serta pendekatan inter-koneksi antara pikiran, tubuh, dan jiwadalam proses penyembuhannya.

CranioSacral Therapy (CST),yang adalah suatu teknik lembut menggunakan tangan untuk melepaskan ketegangan di dalam tubuh. Sistem craniosacral meliputi seliuruh system yang berada dalam tengkorak kepala (cranial) dan sekitar tulang panggul (sacral atau sacrum). Termasuk didalamnya selaput otak, cairan otak atau serebrospinal, tabung dan system saraf tulang belakang, serta lapisan yang berada didalamnya seperti materi dura dan pia. Seorang terapis Craniosacral dapat merasakan ritme dalam system kraniosakral tersebut melalui sentuhan tangan. Apabila terjadi gangguan dalam system kraniosakral tersebut, maka terapis dapat melakukan teknik manual yang sangat lembut untuk mengatasinya. Pasien tidak akan mengalami rasa nyeri apapun, bahkan tidak jarang masuk dalam fase tidur mendalam (deep sleep).

Manfaat CST yang terutama adalah untuk mengurangi rasa nyeri dan gangguan fungsi tubuh.Juga, dapat meningkatkan performa dan juga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Gangguan tubuh sering muncul tanpa kita sadari, dan sumber masalahnya pun seringkali tidak diketahui dengan jelas.Setiap hari tubuh kita menerima stres dan tekanan yang harus diseimbangkan. Sayangnya, setiap perubahan tersebut serinkali menyebabkan

jaringan lunak tubuh menjadi kencang dan mengubah sistem kraniosakral. Perubahan ini kemudian dapat mengakibatkan terbentuknya ketegangan disekitar otak dan saraf tulang belakang sehingga menghasilkan penghambatan. Akibatnya, terbentuklah suatu halangan terhadap performa system saraf pusat, dan dapat mengganggu system-sistem lain yang berhubungan dengannya.

Teknik CST ini pertama kali ditemukan dan dikembangkan oleh seorang Dokter Osteopati, John E. Upledger, setelah melalui penelitian dan uji klinis selama bertahun-tahun di Michigan State University, tempatnya mengajar sebagai professor biomekanik.Teknik CST menggunakan sentuhan yang sangat lembut, tidak lebih dari 5 gram, kira-kira menyamai berat sekeping uang logam. Dengan sentuhan lembut ini, terapis akan melepaskan hambatan pada jaringan lunak yang menyelubungi system saraf pusat. Sekarang ini, CST semakin banyak dipergunakan sebagai metoda kesehatan preventif. Oleh karena kemampuannya dalam meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan sangat efektif untuk penanganan pelbagai masalah medis yang berkaitan dengan nyeri dan disfungsi tubuh.

Adalah pada tahun 1970, pada sebuah pembedahan leher yang ia bantu, dokter John

E. Upledger pertama kali mengamati pergerakan ritmis dari apa yang akan disebut sebagai system kraniosakral. Tidak satupun koleganya atau buku teks kedokteran yang dapat menjelaskan penemuan secara tidak sengaja ini.

Terusik oleh rasa penasaran, Dr. Upledger mulai mencari jawabannya. Ia mulai dengan mempelajari penelitian Dr. William Sutherland, Bapak Osteopati Kranial. Selama lebih dari 20 tahun, di permulaan tahun 1900-an, Dr. Sutherland telah menyelidiki konsep tentang struktur tulang tengkorak yang memungkinkan untuk pergerakan. Selama berpuluh tahun kemudian, teorinya masih tetap janggal dengan apa yang dipercayai oleh masyarakat sains dan medis. Dr. Upledger percaya, bagaimanapun, jika teori Sutherland tentang pergerakan kranial adalah benar, maka ini akan menjelaskan, dan memungkinkan akan keberadaan dari ritme yang ia temui dalam pembedahan tersebut.

Berdasarkan penemuan inilah Dr. Upledger mengkonfirmasikan secara ilmiah akan keberadaan gerak dari tulang tengkorak. Dari tahun 1975 sampai 1983 ia bertugas sebagai peneliti klinis dan Profesor Biomekanik di Michigan State University. Dimana ia mengawasi sebuah tim atas ahli anatomi, fisiolog, biofisis, dan bio-rekayasa dalam penelitian dan pengujian. Hasilnya bukan saja mengukuhkan teori Sutherland, tetapi juga

penjelasan tentang mekanisme dibalik pergerakan tersebut, yaitu system kraniosakral. Dr. Upledger meneruskan karyanya dalam bidang tersebut yang pada akhirnya melahirkan CranioSacral Therapy.

Penemuan tersebut akhirnya mendunia dan terbukti membantu masyarakat menjadi lebih sehat. Di masyarakat seringkali kita menemukan keluhan-keluhan tubuh yang tidak terdeteksi oleh alat diagnosa medis. Ada yang mengalami sakit kepala menahun tanpa diketahui sebabnya. Tes laboratorium maupun MRI (magnetic resonance imaging) tidak bisa menjelaskannya. Mengapa demikian? Oleh karena, ada sebagian kecil bagian tubuh manusia yang memiliki pengaruh sangat besar terhadap kemampuan tubuh untuk berfungsi secara benar. Seperti otak dan saraf tulang belakang yang membentuk system saraf pusat. Dan, system saraf pusat juga sangat dipengaruhi oleh system kraniosakral yang terdiri dari membrane dan cairan yang menyelubungi, melindungi serta memberikan nutrisi kepada otak dan saraf tulang belakang. Gangguan pada sirkulasi cairan serebrospinal maupun ketegangan pada selaput otak seringkali mengubah tekanan pada bagian dalam kepala. Hal tersebut seringkali tidak terdeteksi oleh alat canggih sekalipun. Saat tekanan dalam kepala meningkat, rasa pusing adalah hal pertama yang dapat kita rasakan. Jika tekanan dalam kepala tidak dikurangi, sakit kepala akan muncul terus menerus. Dalam hal demikian, obat- obatan seringkali tidak menolong.

Kabar baiknya, penghambatan yang demikian dapat dideteksi dan diperbaiki dengan cara sentuhan sederhana. Dengan sentuhan yang sangat ringan, praktisi CST menggunakan tangannya untuk melakukan evaluasi pada system kraniosakral. Hanya dengan merasakan secara lembut pada beberapa lokasi tubuh, praktisi dapat mengetahui keleluasaan gerak dan ritme denyutan cairan serebrospinal di sekitar otak dan saraf tulang belakang. Teknik sentuhan ringan juga sering digunakan untuk melepaskan hambatan pada semua jaringan lunak yang mempengaruhi system kraniosakral.

Dengan menormalkan lingkungan di sekitar otak dan saraf tulang belakang, serta meningkatkan kemampuan tubuh melakukan swa-koreksi, Craniosacral therapy dapat mengangkat pelbagai disfungsi, dari mulai nyeri kronis , cidera olahraga, sampai stroke dan pelemahan saraf.

* 1. *Reflexiology* (Refleksi)

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

Reflexology adalah sebuah treatment yang fokus terutama pada kaki. Dasar dari teori Reflexology adalah bahwa setiap point jariang yang ada dikaki terhubung ke berbagai jariangan di tubuh kita. seperti : Jika anda menekan ujung jari kaki itu akan terkoneksi / terhubung dengan kepala, usus dan pinggang dijaringan menuju ke arah tumit, Pankreas dan hati , juga ginjal berada pada lengkungan kaki. Para praktisi mempercayai jika kita melakukan tekanan didaerah tertentu akan dapat meningkatkan kesehatan pada organ yang terhubung di dalamnya sesuai melaluii jalur energik. Pada tahun 1915 Dr. William H. Fitzgerald seorang ahli THT memperkenalkan konsep “Therapy Zona”. dan 15 tahun kemudiann tepatnya pada tahun 1930 Fisioterapis America Ingram mengembangkan lebih lanjut therapy ini menjadi apa yang disebut Reflexology sekarang ini.

Reflexology, dengan melakukan teknik tekanan di point reflex tertentu akan dapat menyeimbangkan sistem saraf atau membantu melepaskan bahan kimia seperti Endorfin untuk mengurangi rasa sakit dan stres. Manfaat yang dirasakan setelah reflexologyy adalah masyarakat merasa akan lebih relak dan kaki pun akan terasa jauh lebih ringan setelah melakukan reflexology. walaupun saat berlangsungnya treatment anda akan merasa kesakitan. tetapi jangan salah, jika sakit bukannya Therapist salah dalam melakukan treatment, justru jika anda merasa sakit jika ditekan dititik tertentu itu tandanya anda mempunyai masalah pada titik yang ditekan. tetapi kembali lagi client berhak mendapatkan kenyamanan dalm hal pelayanan, nah jika anda merasa kesakitan atau kurang nyaman dengan treatment yang diberikan, anda bisa menjelaskannya dan meminta agar Therapist bekerja lebih lembut di kaki anda.

Pertanyaan nya apakah Reflexology sama dengan Massage Kaki ? ada sedikit perbedaannya. untuk massage kaki biasanya therapist akan menggunakan minyak lalu melakukan gerakan meluncur lembut atau efflurage pada kaki anda lebih kepada bagaimana untuk melemaskan otot-otot kaku di area kaki. Untuk yang Reflexology proses ini banyak bekerja pada telapak kaki anda, dimana terdapat titik-titik yang kerkoneksi pada

organ tubuh anda. menekankan penekanan yang kuat di titik tertentu akan dapat meningkatkan fungsi dan kesehatan dibagian yang tertentu.

Pentingkah melakukan Reflexology ? pertanyaan ini kadang muncul dari beberapa orang. karena mereka menganggap melakukan Massage saja sudah cukup untuk kesehatan seluruh tubuh. tidak salah juga sich, tetapi perlu diketahui Reflexology ini mempunyai manfaat yang tidak bisa di dapat dari hanya sekedar melakukan Massage. seperti contoh berikut ini. Reflexology terbukti untuk mengurangi tingkat stres, membantu gangguan pencernaan, Insomnia, ketidakseimbangan hormon.gangguan menstruasi, seperti simdrom pramenstruasi PMS, sakit punggung, dll.

Reflexology biasanya membutuhkan waktu 45-60 menit. pertama anda akan berbaring sambil therapist membersihkan kaki anda. minyak atau lotion biasanya yang akan digunakan. Therapist akan melakukan masssage untuk melemaskan otot serta jaringan kaki anda. dan mulai bekerja pada bagian bawah telapak kaki anda. Biasanya setelahnya client akan merasa ngantuk atau bahkan tertidur saat treatment berlangsung.

Selalu pastikan sebelum anda memulai treatment, jelaskan secara komplet riwayat kesehatan anda, atau anda memiliki masalah pada area tertentu kaki anda yang membutuhkan perhatian lebih. Agar Therapist bisa memberikan layanan yang maxsimal. dan Reflexology tidak hanya bisa dilakukan pada kaki lo teman – teman, tanganpun memiliki beberapa point penting yang terhubung dengan area tertentu pada tubuh anda. Treatment ini biasanya tidak dianjurkan untuk ibu hamil.

## B. TEKNIS PELAKSANAAN

Setiap mahasiswa wajib mengikuti seluruh pembelajaran praktikum Keperawatan Komplementer dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mahasiswa telah mengikuti demonstrasi
2. Setiap mahasiswa /kelompok menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan sebelum kegiatan dimulai
3. Wajib mentaati tata tertib yang berlaku di laboratorium keperawatan maupun yang berlaku di tatanan nyata
4. Wajib mengisi presesnsi setiap kegiatan, merapikan dan mengembalikan alat setelah selesai pada petugas lab.
5. Apabila mahasiswa berhalangan hadir wajib memberitahukan dan harus mengganti sesuai dengan ketentuan yang berlaku
6. Membuat laporan kegiatan dari hasil kegiatan praktikum
7. Selama pelaksanaan praktikum akan dilakukan evaluasi untuk melihat capaian pembelajaran mahasiswa

## PRAKTIKUM 3 (WAKTU : 3 x 170 menit)

**MIND BODY THERAPY**

Oleh : Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

## LANDASAN TEORI

Terapi komplementer dan alternatif merupakan suatu intervensi untuk menigkatkan, memelihara, menjaga kesehatan dan kesejahteraan, mencegah penyakit, dan menurunkan gejala yang dialami individu (kanker, peyakit jantung, diabetes, artritis, nyeri kepala, gangguan leher, hipertensi, *strain* dan *sprain,* juga gangguan tidur (Monahan, 2007 dalam Solehati 2015)

## Manfaat Terapi Komplementer Dan Alternatif

1. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan
2. Memelihara kesehatan dan kesejahteraan
3. Menjaga kesehatan dan kesejahteraan
4. Mencegah penyakit
5. Menurunkan gejala penyakit, seperti penyakit kanker, jantung, diabetes
6. Artritis, nyeri kronik sindrom, dan nyeri akut
7. Menurunkan keluhan-keluhan, seperti nyeri punggung, alergi, cemas
8. Artritis, nyeri kepala, gangguan leher, hipertensi, strain dan sparin, serta gangguan tidur

### *Mind-Body and Spiritual Therapies*

Terapi yang termasuk ke dalam kelompok ini antara lain: terapi hipnosis, *imagery, spirituality*, meditasi, yoga, terapi warna, *biofeed-back*, terapi relaksasi, musik, dan terapi grup.

## Terapi Relaksasi

Respons relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum fisiologis, kognitif dan stimulasi perilaku. Relaksasi membantu seseorang untuk membangun keterampilan kognitif serta untuk mengurangi cara yang negatif dalam merespons situasi dalam lingkungan mereka.

## Hipnosis

Hipnosis merupakan terapi komplementer yang menggunakan modifikasi alam bawah sadar pasiennya. Pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi dengan teknik-teknik tertentu yang secara alamiah akan membuka gerbang pikiran bawah sadarnya. Kondisi seperti ini akan lebih memudahkan pasien untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan oleh pemberi intervensi hypnosis

### *Imagery*

*Imagery* atau imajinasi merupakan terapi yang menggunakan teknik visualisasi yang menggunakan kesadaran pikiran untuk menciptakan gambaran mental agar menstimulasi perubahan fisik dalam tubuh, memperbaiki kesejahteraan, serta meningkatkan kesadaran diri.

### *Spirituality*

*Spirituality* merupakan terapi di mana seseorang dihubungkan dengan keyakinan, tujuan, dan makna hidupnya yang, meliputi religi dan kepercayaan akan kekuatan sendiri.

## Meditasi

Meditasi adalah terapi yang ditujukan pada diri untuk merelaksasikan tubuh dan menenangkan pikiran dengan menggunakan ritme pernapasan yang memiliki fokus.

## Yoga

Yoga adalah suatu teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernapasan, postur, dan kesacaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui pencapaian kesempurnaan tubuh dengan olahraga, pernapasan yang benar, mempertahankan postur tubuh, dan meditasi.

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno.

Yoga pertama kali diperkenalkan dalam buku Yoga Sutras yang ditulis oleh patanjali, yaitu seorang tokoh legenda dari India yang hidup sekitar 200 hingga 500 SM (Sindhu, 2014:30).

Istilah Yoga berasal dari bahasa Sansakerta kuno yaitu yuj yang berarti union atau penyatuan diri. Yoga memiliki tiga arti yang berbeda, yaitu: Penyerapan (samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah meditasi (dhyana) dan penyatuan (yukti).

Yoga adalah sebuah penyatuan antara jiwa spiritual dengan jiwa universal atau pembatasan pikiran-pikiran yang selalu bergerak atau suatu sistem yang sistematis dalam melakukan latihan rohani untuk mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani sehingga disebut dengan Jiwan Mukti.

Menurut Giri (2006), berdasarkan sastra agama Hindu Yoga diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu:

1. Hatha Yoga

Hatha Yoga adalah suatu sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernapasan (pranayama) guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya.

1. Bhakti Yoga

Bhakti yoga adalah yoga memfokuskan diri untuk menuju hati. Jika seorang yogi berhasil menerapkannya, maka dia akan dapat melihat kelebihan orang lain dan cara untuk menghadapi sesuatu. Keberhasilan yoga ini juga membuat yogis menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya, karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan.

1. Raja Yoga

Raja Yoga adalah yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Yoga ini nantinya akan mengarah pada cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Raja yoga merupakan dasar dari yoga sutra.

1. Jnana Yoga

Jnana Yoga adalah yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Teknik ini cenderung untuk menggabungkan antara kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang dapat menerima semua filosofi dan agama.

1. Karma Yoga

Karma Yoga adalah yoga yang mempercayai adanya reinkarnasi. Di sini Anda akan dibuat untuk menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku Anda saat ini akan berpengaruh pada kehidupan yang akan datang.

1. Tantra Yoga

Tantra Yoga adalah yoga yang sedikit berbeda dengan yoga yang lain, bahkan ada yang menganggapnya mirip dengan ilmu sihir. Teknik pada yoga ini terdiri atas kebenaran (kebenaran) dan hal-hal yang mistik (mantra). Tujuan dari teknik ini supaya dapat menghargai pelajaran dan pengalaman hidup.

Menurut Somvir (2006), yoga yang berkembang di masyarakat terdapat bebeberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

1. **Ananda Yoga**. Ananda yoga terfokus pada postur lembut yang dirancang untuk memindahkan energi ke otak dan mempersiapkan tubuh untuk meditasi. Ananda Yoga fokus pada keselarasan tubuh yang tepat dan pernapasan dikendalikan.
2. **Iyengar Yoga**. Iyengar Yoga cocok untuk orang yang lebih menyukai presisi dan mekanik dari tubuh dibandingkan gerakan tubuh. Jenis ini lebih mengutamakan penyusunan gerakan yang sempurna lewat teknik alignment atau kesejajaran pada presisi yang tinggi untuk mencapai manfaat yang maksimal bagi kesehatan.
3. **Kundalini Yoga**. Kundalini Yoga menggabungkan gerakan-gerakan yang repetisi, latihan pernapasan, nyanyian puji-pujian, serta ,meditasi untik membangun energi

spiritual yang konon berbaring di dasar tubuh manusia (atau lantai panggul manusia). Setiap sesi latihan kundalini memiliki tujuan tertentu, seperti membangun sistem kekebalan tubuh.

1. **Bikram Yoga**. Latihan yoga ini dilakukan di dalam ruangan yang dipanaskan antara 36 sampai 42 derajat Celsius untuk menstimulasi tubuh mengeluarkan toksin melalui keringat dan membantu meregangkan tubuh lebih jauh. Setiap latihan terdiri dari dua teknik pranayama dan 24 jenis asana.
2. **Ashtanga Yoga**. Ashtanga Yoga adalah nama yang diberikan kepada sistem yoga yang diajarkan oleh Sri K. Pattabhi Jois. Gaya yoga ashtanga menuntut kekuatan fisik karena melibatkan sinkronisasi bernapas dengan seri progresif. Ashtanga yoga dapat memperbaiki sirkulasi, fleksibilitas, stamina, cahaya kebatinan yang kuat, dan pikiran yang tenang.
3. **Jivamukti Yoga**. Jivamukti yoga dikembangkan pada tahun 1986 oleh Sharon Gannon dan David Life. Metode yoga Jivamukti mengungkapkan aspek spiritual dan etika praktek yoga. Jivamukti Yoga merupakan bentuk asana yang kuat dengan penekanan pada studi agama, nyanyian sansekerta, vegetarian, non-kekerasan, meditasi, pengabdian kepada tuhan.
4. **Sivananda Yoga**. Jenis yoga ini cocok bagi mereka yang menginginkan latihan yoga yang mencakup gerakan fisik dan bakti yoga atau yoga yang mengutamakan pembaktian. Setiap latihan mencakup latihan pranayamna, asana, dan relaksasi.
5. **Kripalu Yoga**. Kripalu merupakan yoga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran. Menekankan kesadaran napas, pergerakan dan kelurusan, kripalu merupakan tanda jasa kebijaksanaan menyangkut badan itu. Gaya ini juga mendorong siswa yoga untuk menghormati batas yang menyangkut badan.
6. **Meditation Yoga**. Meditasi yoga adalah yoga yang dilakukan dengan relaksasi yang melibatkan pengosongkan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari Makna harfiah meditasi adalah kegiatan pemahaman terhadap pikiran, memikirkan, merenungkan.
7. **Prenatal Yoga**. Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang di kandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah napas, relaksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang

berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan.

1. **Viniyoga**. Merupakan yoga yang digunakan sebagai praktek terapi untuk orang-orang yang telah menderita cedera atau pasca operasi. Viniyoga memiliki gerakan yang lembut, penyembuhan disesuaikan dengan jenis tubuh masing-masing orang dan kebutuhan saat mereka tumbuh dan berubah.
2. **Acro Yoga**. Pengertian acro yoga adalah salah satu jenis yoga yang mana setiap gerakan yang di lakukan mengandung unsur akrobatik.

Menurut Sindhu (2014:34), yoga memiliki manfaat yang baik jika dilakukan secara rutin dan teratur, yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
2. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
3. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
5. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
6. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
7. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
8. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres.
9. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
10. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
11. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

## Terapi Warna

Terapi warna adalah terapi yang menggunakan warna dalam proses penyembuhan suatu penyakit. Menurut Darmaprawira (2002), warna dapat memengaruhi keadaan jiwa seseorang dengan kuat, memengaruhi emosi seseorang, serta menggambarkan suasana hati yang dirasakan oleh seseorang.

## Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan irama musik tertentu dengan tujuan untuk penyembuhan suatu penyakit, serta meningkatkan

atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial (Potter & Perry, 2005; Pratiwi, 2008). Terapi ini memperbaiki gerakan dan komunikasi fisik, memperbaiki ingatan mengembangkan ekspresi emosional dan mengalihkan perasaan nyeri.

Menurut Tuner (2010) musik dapat memberikan rangsangan pada syaraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respons relaksasi berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, dan menyebabkan tidur.

### *Biofeedback*

*Biofeedback* merupakan suatu kelompok prosedur terapeutik yang menggunakan alat elektronik atau elektromekanik untuk mengukur, memproses dan memberikan informasi bagi individu tentang aktivitas sistem saraf otonom dan neuromuskuler. Informasi atau umpan balik diberikan dalam bentuk tanda fisik, fisiologis, pendengaran dan umpan balik (Rakel dan Faas, 2006).

Terapi Biofeedback itu adalah suatu terapi yang bertujuan untuk membuat kondisi tubuh dalam keadaan relaks dengan melibatkan kesadaran kita untuk dilatih agar dapat mengatasi rasa sakit dan stres yang berlebih dengan cara mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Teknik relaksasi ini dapat menggunakan instrumen pemantauan untuk mengukur dan memberikan umpan balik informasi tentang ketegangan otot, denyut jantung, respon keringat, suhu kulit, atau aktivitas otak.

## Terapi Grup

Terapi grup merupakan terapi yang menggunakan kelompok sebagai alternative penyembuhannya. Terapi grup biasanya digunakan pada pasien- pasien yang memiliki keluhan yang sama, misalnya terapi grup pada kelompok HIV-AIDS, kelompok penderita kanker dan sebagainya.

## TEKNIS PELAKSANAAN

Setiap mahasiswa wajib mengikuti seluruh pembelajaran praktikum, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mahasiswa telah mengikuti demonstrasi
2. Setiap mahasiswa menyiapkan bahan yang dibutuhkan sebelum kegiatan dimulai
3. Wajib mentaati tata tertib yang berlaku di laboratorium keperawatan maupun yang berlaku di tatanan nyata
4. Wajib mengisi presensi praktikum
5. Apabila mahasiswa berhalangan hadir wajib memberitahukan dan harus mengganti sesuai dengan ketentuan yang berlaku
6. Membuat laporan kegiatan dari hasil kegiatan praktikum
7. Selama pelaksanaan praktikum akan dilakukan evaluasi untuk melihat capaian pembelajaran mahasiswa

## PRAKTIKUM 4 (WAKTU : 3 x 170 menit)

**NATURAL PRODUCT**

Oleh : Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp., M.Kes.

## LANDASAN TEORI

Terminologi Legal: Terapi Komplementer & Alternatif Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Menurut WHO (World Health Organization), Pengobatan komplementer adalah pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan, misalnya jamu yang merupakan produk Indonesia dikategorikan sebagai pengobatan komplementer di negara Singapura. Di Indonesia sendiri, jamu dikategorikan sebagai pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun – temurun pada suatu negara. Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung atau pendamping kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif atau sering disebut dengan CAM (Complementary Alternative Medicine) adalah pengobatan non konvensional yang di tunjukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik. Artinya Pengobatan komplementer & Alternatif adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvesional/medis. Sedangkan pengobatan alternatif adalah jenis pengobatan yang tidak dilakukan oleh paramedis/dokter pada umumnya, tetapi oleh seorang ahli atau praktisi yang menguasai keahliannya tersebut melalui pendidikan yang lain/non medis. Obat-obat komplementer yang dipergunakan adalah obat bersifat natural yaitu mengambil bahan dari alam. Bahan-bahan yang dipergunakan dalam pengobatan komplementer sebelumnya harus dikaji dan diteliti keefektivitasannya dan keamanannya. 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.

Dasar Hukum Pelayanan Pengobatan Komplementer-Alternatif antara lain Undang- Undang RI No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan :

Pasal 1 butir 16 Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat

Pasal 48 Pelayanan kesehatan tradisional

Bab III Pasal 59 s/d 61 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional

Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional.

Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.

Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik.

Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetepan metode pengobatan komplementer – alternatif yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan

Jenis-jenis terapi Komplementer sesuai PERMENKES No: 1109/Menkes/Per/IX/2007, antara lain:

Intervensi tubuh dan pikiran (mind and body interventions) meliputi : Hipnoterapi,mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga

Sistem pelayanan pengobatan alternatif meliputi: akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, ayurveda

Cara penyembuhan manual meliputi: chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urut

Pengobatan farmakologi dan biologi meliputi: jamu, herbal, gurah

Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan meliputi: diet makro nutrient,mikro nutrient

Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan meliputi: terapi ozon, hiperbarik, EECP Di Indonesia pengobatan komplementer tradisional – rnatif sudah banyak dilakukan selama lebih dari satu dekade dan dijadikan bahan analisis kajian dan penentuan kebijakan lebih lanjut tentang keamanan k efektivitas pengobatan komplementer tradisional – alternatif.

Rencana tindak lanjut Kementerian Kesehatan adalah : terkait dalam penyelenggaraan pengobatan komplementer tradisional-alternatif, penyusunan formularian vadenicum pengobatan herbal-nutrisi yang dapat digunakan sebagai pedoman bagi dokter/dokter gigi menuliskan resep (Physicians Desk Reference) sebagai penyempurnaan daftar obat.

Apa Ini Berarti Kita Memerlukan Obat Untuk Penyembuhan ? Ini tergantung situasi dan diri kita sendiri. Jika Anda awam akan kesehatan, Anda masih memerlukan obat-obatan medis konvensional tersebut. Obat-obatan medis telah mempengaruhi seluruh dunia dan adalah mustahil untuk bisa lepas 100% darinya. Tapi ada yang bisa kita lakukan bersama- sama secara pribadi, yaitu berangsur-angsur “back to God’s design” (kembali ke rancangan Tuhan), memakai alam lebih banyak dibandingkan medis dan mulai berkata tidak pada obat- obatan kimia. Lakukanlah ini mulai dari diri sendiri dan saat ini juga. Percayalah pada alam ciptaan Tuhan dan rancanganNya, maka kita akan menciptakan dunia yang lebih baik untuk diri



Saat ini penggunaan pengobatan alternatif semakin populer . Di Amerika, pasien yang menggunakan pengobatan alternatif lebih banyak dibandingkan dengan yang datang ke dokter umum sedangkan di Eropa penggunaannya bervariasi dari 23 % di Denmark dan 49 % di Prancis Di Taiwan 90 % pasien mendapat terapi konvensional dikombinasikan dengan pengobatan tradisional Cina dan di Australia sekitar 48,5 % masyarakatnya menggunakan terapi alternatif . Dari data diketahui pula bahwa penggunaan terapi alternatif pada penyakit kanker bervariasi antara 9 % sampai dengan 45 % dan penggunaan terapi alternatif pada pasien penyakit saraf bervariasi antara 9 sampai 56 %. Penelitian di Cina menunjukkan bahwa 64 % penderita kanker stadium lanjut menggunakan terapi alternatif. Penelitian Kessler et all menunjukkan bahwa 9 dari 10 pasien yang menderita ansietas dan 6 dari 10 penderita depresi berkunjung ke psikiater dan pengobat alternatif. Dokter yang berkecimpung pada pengobatan alternatif pun meningkat . Di Inggris ada sekitar 40 % dokter mengadakan pelayanan pengobatan alternatif .

Setelah kita lihat, prospek terapi alternatif ternyata memang akan berkembang dimasa yang akan datang, dan dari data diatas terlihat kecenderungan yang besar pemanfaatan pengobatan alternatif, kembali kita lihat bahwasannya pendekatan holistik dan metode sederhana seperti pengaturan pola hidup (istirahat yang cukup & olah raga) dan pola makan, yang dilakukan pada terapi alternatif sering bahkan lebih efektif.

## TEKNIS PELAKSANAAN

Setiap mahasiswa wajib mengikuti seluruh pembelajaran praktikum, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mahasiswa telah mengikuti demonstrasi
2. Setiap mahasiswa menyiapkan bahan yang dibutuhkan sebelum kegiatan dimulai
3. Wajib mentaati tata tertib yang berlaku di laboratorium keperawatan maupun yang berlaku di tatanan nyata
4. Wajib mengisi presensi setiap kegiatan praktikum
5. Apabila mahasiswa berhalangan hadir wajib memberitahukan dan harus mengganti sesuai dengan ketentuan yang berlaku
6. Membuat laporan kegiatan dari hasil kegiatan praktikum
7. Selama pelaksanaan praktikum akan dilakukan evaluasi untuk melihat capaian pembelajaran mahasiswa

## TATA TERTIB

Selama melakukan praktikum Keperawatan Komplementer, Anda akan melakukan praktikum seperti pada situasi nyata. Melakukan kegiatan dengan menerapkan konsep falsafah keperawatan, yaitu memperlakukan klien sebagai manusia secara utuh dengan memperhatikan aspek biopsikososialspiritual, serta memperhatikan aspek perilaku professional pelayanan (professional behavior) yang meliputi Keperawatan Komplementer, etika, etiket, moral serta tanggap terhadap sosial budaya klien. Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu dibuat tata tertib agar standar pelayanan keperawatan dan sesuai dengan situasi nyata.

Tata tertib praktikum adalah sebagai berikut:

* 1. Mengecek persiapan alat yang diperlukan pada kegiatan praktikum dan memenuhi prosedur peminjaman alat sesuai ketentuan yang berlaku di laboratorium skill.
	2. Hadir sebelum praktikum dimulai dan telah siap dengan Buku Materi praktikum serta alat-alat tulis.
	3. Teori praktikum harus sudah dipelajari demi kelancaran melakukan keterampilan klinik kebidanan.
	4. Selama praktikum, praktikan dilarang makan, minum,merokok, gaduh, melakukan coretan-coretan pada phantom atau media yang ada di laboratorium dan berbicara yang tidak perlu dengan sesama praktikan atau melakukan aktivitas yang tidak diperlukan dengan sesama praktikan.
	5. Menjaga kebersihan dan keamanan alat bahan, media dan phantoom yang digunakan selama praktikum.
	6. Mengembalikan alat bahan, media dan phantom yang telah digunakan sesuai dengan prosedur pengembalian.
	7. Tanyakan hal-hal yang belum dimengerti selama pelaksanaan praktikum kepada fasilitator.
	8. Lakukan latihan praktik dengan sesama peer group (kelompok kecil), kemudian lakukan simulasi performance asesmen sesama peer group.
	9. Meminta evaluasi performance asesmen akhir praktikum pada pembimbing atau fasilitator atau instruktur praktik klinik Anda

## SANKSI

* 1. Apabila terjadi pelanggaran terhadap tata tertib yang berlaku akan diberikan sangsi oleh akademik sesuai berat ringannya pelanggaran
	2. Apabila menghilangkan/merusak alat yang dipakai dalam praktikum wajib mengganti

## EVALUASI

Untuk menilai keberhasilan capaian pembelajaran kegiatan praktikum dilakukan evaluasi, yang meliputi :

* 1. Kognitif/pengetahuan yaitu responsi dan partisipasi dalam diskusi
	2. Sikap : yaitu sikap mahasiswa saat melaksanakan prosedur meiputi kesopanan, Keperawatan Komplementer, ketelitian, kesabaran dan respon terhadap anak/klien
	3. Psikomotor : mampu melakukan prosedur sesuai SOP dengan tepat dan benar

## REFERENSI

Anonim. 2015. *7 Benefits of Regular Chiropractic Care*. htt[ps://www.alivehe](http://www.alivehealthorange.com.au/blog/7-benefits-of-regular-)a[lthorange.com.au/blog/7-benefits-of-regular-](http://www.alivehealthorange.com.au/blog/7-benefits-of-regular-) chiropractic-care.

Anonim. 2020. *Chiropractic Care for Back Pain*. https:/[/www.webmd.com/pain](http://www.webmd.com/pain-)- management/guide/

chiropractic-pain-relief#1.

Barhum, Lana. 2020. *The Safety of Chiropractic Adjustments*. htt[ps://www.ve](http://www.verywellhealth.com/is-chiropractic-adjustment-safe-4588279)r[ywellhealth.com/is-chiropractic-adjustment-safe-4588279.](http://www.verywellhealth.com/is-chiropractic-adjustment-safe-4588279)

Dr Eleanor Bull dan Dr Graham Archard. 2007. *Simple Guide: Nyeri Punggung.* Terjemahan: *Simple Guide Back Pain* oleh dr Juwalita S. Jakarta: Erlangga

Giri, I Made Ariasa. 2006. ***Yoga Asanas, Pranayama dan Meditasi***. Denpasar: IHDN Press.

Mayo Clinic Staff. 2018. Chiropractic adjustment. htt[ps://www.ma](http://www.mayoclinic.org/tests-)y[oclinic.org/tests-](http://www.mayoclinic.org/tests-) procedures/chiropractic-adjustment/about/pac-20393513.

Muhammad Zaki. 2012. *Lima Terapi Sehat*. Jakarta: Elex Media Komputindo

Nall, Rachel. 2018. *What’s the truth about chiropractors?*. htt[ps://www.medic](http://www.medicalnewstoday.com/articles/322038#who-could-benefit)a[lnewstoday.com/articles/322038#who-could-benefit.](http://www.medicalnewstoday.com/articles/322038#who-could-benefit)

Sindhu, Pujiastuti. 2014. ***Panduan Lengkap Yoga***. Bandung: Qanita. Somvir. 2006. ***Sehat Dengan Yoga dan Ayur weda***. Surabaya: Paramita.