



## **Peningkatan Knowledge Dan Skill Natural Terapi Dalam Kelas Edukasi**

### **Increased knowledge and skills natural therapy in education class**

Lestari Puji Astuti<sup>1</sup>, Dyah Ayu W<sup>2</sup>, Dewi Mayangsari<sup>3</sup>, Durrotun M<sup>4</sup>, Anita Indra Afriani<sup>5</sup>  
STIKES Karya Husada Semarang  
[Tari\\_rozai@yahoo.co.id](mailto:Tari_rozai@yahoo.co.id)

#### **Abstrak**

Kelas edukasi natural terapi adalah sarana yang digunakan untuk memfasilitasi warga dan dapat digunakan untuk mengurangi masalah dengan cara non farmakologi melalui kader. Tujuan umum dari edukasi natural terapi adalah mengedukasi kader untuk menangani masalah dengan cara non farmakologi. Pada Bidan dan kader hamil pemeriksaan antenatal sangat penting dilakukan karena untuk mengetahui perkembangan janin dan kesehatan Bidan dan kader. Seiring dengan perkembangan teknologi kesehatan pada Bidan dan kader hamil tidak hanya fokus pada pemeriksaan antenatal saja tetapi juga pada kesehatan fisik dan relaksasi. Puskesmas Kedungmundu merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Wilayah binaan STIKES Karya Husada Semarang. Salah satu Program Puskesmas ini melayani kesehatan Bidan dan kader dan anak. Dalam melayani kesehatan Bidan dan kader dan anak, STIKES Karya Husada mempunyai pengembangan di Natural Therapy. Untuk mewujudkan tri dharma perguruan tinggi, khususnya pengabdian masyarakat, dosen STIKES Karya Husada pada departemen obstetric dan anak merencanakan pengabdian masyarakat dalam bentuk "Peningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Bidan Dan Kader Kesehatan Dalam Natural Terapi"

**Kata kunci** : natural terapi, pengetahuan, ketrampilan, bidan, kader kesehatan

#### **Abstract**

Natural therapy education classes are a means used to facilitate citizens and can be used to reduce problems in non-pharmacological ways through cadres. The general goal of natural therapy education is to educate cadres to deal with problems in a non-pharmacological manner. In pregnant midwives and cadres, antenatal examinations are very important because they are aware of fetal development and the health of midwives and cadres. Along with the development of health technology in pregnant midwives and cadres not only focus on antenatal examination but also on physical health and relaxation. Kedungmundu Health Center is one of the Puskesmas located in the STIKES Karya Husada area of Semarang. One of these Puskesmas programs serves the health of midwives and cadres and children. In serving the health of midwives and cadres and children, STIKES Karya Husada has development in Natural Therapy. To realize the tri dharma of higher education, especially community service, the Karya Husada STIKES lecturer on obstetric and child departments plans community service in the form of "Increasing Knowledge and Skills of Health Care Midwives and Cadres in Natural Therapy"

**Keywords**: natural therapy, knowledge, skills, midwives, health cadres

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Program pembangunan kesehatan di Indonesiasaat ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Bidan dan kader dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu Bidan dan kader hamil, bersalin, nifas, bayi dan balita. Hal ini ditandai dengan tingginya angka kematian Bidan dan kader (AKI) dan angka kematian bayi (AKB).

Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan maka, masyarakat sekarang akan merasakan semakin pentingnya edukasi bagi kesehatan Bidan dan



kader, bayi dan balita. Munculnya kesadaran ini memberikan dampak pada Bidan dan kader dan keluarga untuk dapat melakukannya secara teratur.

Kelas edukasi natural terapi adalah sarana yang digunakan untuk memfasilitasi warga dan dapat digunakan untuk mengurangi masalah dengan cara non farmakologi melalui kader. Tujuan umum dari edukasi natural terapi adalah mengedukasi kader untuk menangani masalah dengan cara non farmakologi.

Pada Bidan dan kader hamil pemeriksaan antenatal sangat penting dilakukan karena untuk mengetahui perkembangan janin dan kesehatan Bidan dan kader. Seiring dengan perkembangan teknologi kesehatan pada Bidan dan kader hamil tidak hanya fokus pada pemeriksaan antenatal saja tetapi juga pada kesehatan fisik dan relaksasi.

Melahirkan merupakan sebuah proses yang sangat diidamkan dan pasti dialami oleh sebagian besar perempuan. Namun, hingga saat ini belum ada fasilitas yang benar-benar memperhatikan dan melayani Bidan dan kader hamil secara berkesinambungan dan komprehensif. Kebanyakan fasilitas yang ada sekarang hanya memfokuskan diri pada saat proses persalinan dari seorang Bidan dan kader hamil dan kebanyakan dari fasilitas itu sendiri belum sepenuhnya memperhatikan Bidan dan kader hamil khususnya dari segi psikologis Bidan dan kader hamil. Padahal Bidan dan kader yang mengalami kondisi tidak menyenangkan baik pada saat mengandung ataupun pada saat proses melahirkan dapat mengalami trauma dan stress.

Masa nifas merupakan periode seorang wanita setelah melahirkan bayi. Pada masa nifas Bidan dan kader harus asuhan yang sesuai kebutuhan Bidan dan kader dan keluarga. Terkait dengan masa nifas tidak bisa lepas dari pemenuhan nutrisi untuk Bidan dan kader dan bayi termasuk pemberian ASI eksklusif dan pemulihan luka pada perineum. Dengan natural terapi ini kita dapat memberikan terapi sesuai dengan kebutuhan Bidan dan kader nifas.

Memijat bayi merupakan salah satu cara untuk memberikan sesuatu yang lebih untuknya. Lebih banyak waktu untuk membangun ikatan dengannya. Lebih banyak stimulasi sensorik. Salah satu faktor paling penting untuk perkembangan bayi yang sehat dan bahagia adalah sentuhan penuh kasih dari Bidan dan kader.

Oleh karena itu kami ingin membangun suatu tempat pelayanan kesehatan Bidan dan kader dan anak yang berfokus kepada KIA serta dapat diterapkan oleh wargasesuai kebutuhan masyarakat. Sehingga tingkat kesehatan Bidan dan kader dan anak pada masyarakat akan meningkat seiring dengan itu kesejahteraannya juga akan meningkat pula.

Puskesmas Kedungmundu merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Wilayah binaan STIKES Karya Husada Semarang. Salah satu Program Puskesmas ini melayani kesehatan Bidan dan kader dan anak. Dalam melayani kesehatan Bidan dan kader dan anak, STIKES Karya Husada mempunyai pengembangan di Natural Therapy. Untuk mewujudkan tri dharma perguruan tinggi, khususnya pengabdian masyarakat, dosen STIKES Karya Husada pada departemen obstetric dan anak merencanakan pengabdian masyarakat dalam bentuk “Kelas edukasi natural therapy untuk bidan dan kader puskesmas Kedungmundu”

## **TUJUAN**

### **1. Tujuan umum :**

Setelah mengikuti Kelas edukasi ini diharapkan Bidan dan kader bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu dapat mengetahui, memahami dan menerapkan natural therapy di dalam pelayanannya

### **2. Tujuan Intraksional Khusus (TIK)**



Setelah mengikuti Kelas edukasi ini diharapkan bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu dapat mengetahui, memahami dan menerapkan natural therapy di dalam pelayanannya, antara lain :

- a. relaksasi hamil dengan massage efflurage
- b. relaksasi bersalin dengan birthing ball
- c. relaksasi nifas dengan pijat oksitoksin
- d. relaksasi nifas dengan therapy daun kubis untuk engorgement
- e. relaksasi nifas dengan totok vagina
- f. pijat bayi

## Teori

### 1. Asuhan Natural Therapy

Asuhan yang dilakukan oleh bidan/kader pada individu, keluarga dan masyarakat yang meliputi upaya peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan pada masa kehamilan, persalinan, masa nifas, pada bayi baru lahir dan balita secara natural atau alami dalam pemberian therapy yang berdasar pada bukti ilmiah.

### 2. Macam-macam Asuhan Natural Therapy

#### a. Hamil

##### 1) Birthing ball/Bola kelahiran

Alat yang baik untuk memfasilitasi mobilisasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dengan cara non farmakologi. Manfaat birthing ball untuk membuat otot-otot di daerah panggul lebih lentur dan sehat oksigenasi ke janin lebih lancar dan yang terpenting otot dasar panggul semakin kuat sehingga akan semakin siap menghadapi persalinan.

##### 2) Pijat kaki oedema

Pijat yang mengurangi pembengkakan pada kaki ibu dengan cara non farmakologi.

#### b. Bersalin

##### 1) *Efflurage*

Teknik pemijatan *efflurage* berupa uapan lembut, lambat dan panjang atau tidak puts-putus. Teknik ini menimbulkan efek rileksasi. Dalam persalinan, *efflurage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang di tekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Manfaat pijat *efflurage* adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik.

##### 2) *Acupressure*

Salah satu bentuk fisiotherapy dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit.

##### 3) Aromatheraphy

Bagian dari ilmu herba dengan menggunakan minyak essensial yang ekstrak dan unsur kimianya di ambil dengan utuh. Manfaat aroma terapi dalam persalinan adalah untuk mebantu mengurangi rasa sakit seperti epidural dan inhalasi oksigen..

#### c. Nifas



1) Pijat oksitosin

Pemijatan tulang belakang costa (tulang rusuk ke 5-6 sampai ke tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan sacrum dari medulla spinalis, ruang pinggul posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae, kontraktilitas mioepitel payudara dapat meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae. Manfaat pijat oksitosin meningkatkan gerak ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, dan memperlancar pengeluaran ASI.

2) Kompres daun kubis

Terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri payudara bengkak pada ibu masa nifas dengan menggunakan daun kol yang di tempelkan pada kedua payudara ibu. Manfaat kol terapi yaitu mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa sakit pada payudara, membuat rasa nyaman pada ibu menyusui, melunakan jaringan yang mengeras pada payudara yang bengkak.

d. Bayi dan Balita

1) Pijat bayi

Memijat bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan bagian tubuh pada bayi sehat. Manfaat pijat bayi meningkatkan frekuensi menyusui, meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi untuk berlatih relaksasi, membuat bayi tidur lebih lelap dan lama.

2) Pijat Common cold

Memijat bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan bagian tubuh pada bayi yang mengalami keluhan common cold. Manfaat pijat common cold adalah untuk mengurangi keluhan batuk dan pilek pada bayi dan balita.

e. *Hypnotherapy*

Merupakan teknik yang sangat efektif untuk menjangkau pikiran bawah sadar seseorang, karena pada umumnya permasalahan psikologis disebabkan oleh memori, pengalaman atau pemahaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar. *Hypnotherapy* dalam kebidanan biasanya digunakan pada saat kehamilan, persalinan dan nifas antara lain :

1) *Hypno Prenatal* : dapat membantu ibu memperoleh kehamilan yang nyaman, menyiapkan persalinan yang alami, menurunkan stress dan menyiapkan ibu untuk menghadapi persalinan.

2) *Hypno Birthing* : Dapat membantu ibu mengurangi rasa sakit menjelang dan selama proses persalinan. Sugesti positif menjelang persalinan dapat membantu si ibu merasa damai sehingga rasa sakit dapat berkurang. Kedua, hypnobirthing dapat meminimalisir rasa depresi dan stress menjelang persalinan. Ketakutan akan proses persalinan normal membuat wanita hamil cenderung mudah depresi dan stress. Kondisi ini tentunya bisa membahayakan baik si ibu maupun si bayi. Depresi dapat menaikkan tekanan darah dan mempercepat degup jantung. Dengan adanya hypnobirthing wanita hamil dapat lebih rileks dan nyaman karena dapat mengontrol emosi dan tekanan darah dengan baik. Ketiga, hypnobirthing



dapat meningkatkan energi. Selama proses persalinan, seorang wanita membutuhkan energi yang sangat besar. Proses mengejan membutuhkan energi yang banyak. Hypnobirthing dapat membantu memberi sugesti positif yang bisa meningkatkan rasa percaya diri yang cenderung meningkatkan energi.

- 3) *Hypno Breastfeeding* : Dapat membantu ibu dalam meningkatkan produksi dan aliran ASI. Namun ada lagi manfaat lainnya seperti meningkatkan ketenangan ayah dan ibu sehingga tercipta keluarga yang senantiasa harmonis dan menciptakan lingkungan yang positif bagi bayi.

## **METODE**

Metode yang dilakukan saat edukasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Bidan dan kader adalah dengan memaparkan materi natural therapy dengan alat bantu video, leaflet, kemudian dilanjutkan pemaparan melalui presentasi ppt dan praktek di rumah therapy

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Lingkup kegiatan**

#### **a. Persiapan :**

- 1) Pengkajian data di Puskesmas Kedungmundu
- 2) Pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat yang disetujui oleh Ketua Stikes Karya Husada dan UP3M.
- 3) Pendekatan dan kontrak waktu kepada kader posyandu melalui antara lain :
- 4) Pembuatan surat ijin untuk dilakukan edukasi kepada ibu yang mempunyai anak hamil di Kelurahan Sendangguwo di Kedungmundu
  - a) Melakukan pertemuan awal dengan Bidan Puskesmas Kedungmundu, menyampaikan tujuan dan cara serta metode dari pendidikan kesehatan.
  - b) Menentukan waktu pelaksanaan diadakan
- 5) Menyiapkan media berupa : video , leaflet untuk di presentasikan dan dibagikan kepada ibu dan hamil.

#### **b. Pelaksanaan :**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan Sasaran Bidan dan kader di Puskesmas Kedungmundu

#### **c. Evaluasi :**

Setelah kegiatan kelas edukasi Natural Therapy pada Bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu, dapat kita evaluasi :

##### **1) Evaluasi struktur :**

Persiapan yang telah dilakukan meliputi :

- a. Disetujuinya proposal pengabdian kepada masyarakat oleh Ketua Stikes Karya Husada Semarang dan UP3M.
- b. Ketua tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pembagian tugas.
- c. Melakukan koordinasi tentang materi dan cara penyampaian pendidikan kesehatan.

##### **2) Evaluasi pelaksana:**



- a. Tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Karya Husada datang sebelum waktu pelaksanaan edukasi yaitu jam 08.00 WIB.
- b. Tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Karya Husada, menyampaikan materi edukasi.
- c. Penyampaian materi menggunakan video, media leaflet, presentasi PPT
- d. Penyampaian materi oleh tim diawali dengan perkenalan, menyampaikan tujuan, memperagakan, kemudian di praktikkan dirumah masing-masing setelah diadakannya penyuluhan.

**3) Evaluasi hasil : bisa, kurang tepat, tdk mau**

100 % bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu bersedia mencoba praktek natural therapy

**2. Sasaran**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan materi dan praktek tentang natural therapy pada Bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu Sasaran dilakukan kelas edukasi adalah Bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu sejumlah 40 orang.

Bidan Puskesmas merupakan tenaga kesehatan yang bisa menndampingi para kader kesehatan di dalam memberikan natural terapi kepada masyarakat yang bersangkutan. Bidan yang datang merupakan bidan yang ditunjuk oleh Kepala Puskesmas untuk bias mengikuti kegiatan ini.

Kader kesehatan yang di gunakan sebagai sasarn adalah kader kesehatan di wilayah puskesmas kedungmundu, mereka perwakilan dari masing – masing RT, yang di berikan materi ini, sebagai bentuk tambahan pengetahuan dan ketrampilan yang akan di sampaikan ke masyarakat yang membutuhkan.Kader yang datang untuk mengikuti kegiatan ini adalah kader yang di tunjuk oleh ketua kader kelurahan sambiroto.

Kriteria yang diterapkan untuk pemilihan kader adalah :

- a. Kader kesehatan aktif
- b. Mampu berkomunikasi dengan baik
- c. Bersedia menambah pengetahuan dan ketrampilan
- d. Bersedia menyampaikan ilmu baru ke masyarakat

**3. Materi**

Materi yang diberikan merupakan materi – materi yang di pilih oleh tim, dengan criteria :

- a. Materi yang mudah diterima, di pelajari oleh kader
- b. Materi yang tidak membutuhkan ketrampilan khusus
- c. Materi yang bisa dilakukan oleh masyarakat umum

Materi di berikan oleh dosen pengampu yang berkompeten dengan materi yang bersangkutan.

**Materi :**

- a. Massage efflurage
- b. Birthing ball
- c. Pijat oksitoksin



- d. Therapy daun kubis
- e. Totok vagina
- f. Pijat bayi

#### 4. Proses

Kegiatan ini meliputi 2 tahap

Tahap 1 pemberian materi

Pemberian materi di lakukan di kelas, dengan system bergantian dalam menyampaikan materi. Semua peserta antusias mendengarkan karena bagi merkea ini adalah ilmu pengetahuan yang baru.



Tahap 2 adalah tahap praktek di Rumah Natural therapy

Rumah aNatural terapi merupakan temat praktek mahasiswa untuk materi – materi natural terapi. Adapun rumah ini juga biasa digunakna untuk masyarakat yang menginginkan pelayanan tentang natural terapi, dengan system resevasi terlebih dahulu dengan dosen yang bersangkutan.



## 5. SIMPULAN

Kegiatan kelas edukasi dalam Rangka Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan Bidan dan kader Puskesmas Kedungmundu dalam hal natural therapy, peserta bersedia praktek semua, dan bersedia untuk mempraktekkan di dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yuliatun, L. 2012. *Penanganan nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing
2. Wiknjosastro, Hanifa. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
3. Ma'rifah, A.R., 2014. *Efektifitas Tehnik. Counter Pressure Dan Endorphin assage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di RSUD Ajibarang*. In Prosiding Seminar Nasional & internasional
4. Yessi A. 2014. *Massage ibu hamil*. Elex media : Jakarta
5. Aprilia Y. *Gentle Birth Ballance: persalinan holistik mind , body and soul*. Bandung. Qanita. 2014. Hal 228-30
6. Denise T. *Teach yourself, positive pregnancy*. UK: Hodder Education. 2008; Hal:
7. Theresa Jamison. *Yoga For Pregnancy: Vitality Relaxation Ballance*. Australia. Hinkler Books Pty LTd. 2004; Hal: 58
8. Thorn, Gill. *Kehamilan Sehat: panduan praktis diet, olahraga, relaksasi bagi ibu hamil*. Jakarta. Erlangga. 2004: 66-68
9. Hidayat A. Aziz Alimul & Uliyah Musrifatul. 2004. *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
10. Sumber: <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/epidemiology-public-health/2239760-pengertian-pijat-atau-massage/#ixzz2fiflIzBa>