

Volume 7, No. 2
Agustus , 2024

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Survey Empiris Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil : Mixed Methods Study

Samida, Lidya Mardison & Rahmat Syukri



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial-NoDerivs License, which permits use and distribution in any medium, provided the original work is properly cited, the use is non-commercial and no modifications or adaptations are made.
©2024 REAL in Nursing Journal (RNJ) published by Universitas Fort De Kock Bukittinggi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Survey Empiris Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil : Mixed Methods Study

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Samida, Lidya Mardison & Rahmat Syukri

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a period that starts from the process of conception (conception) until before the fetus is born and is a physiological state. Improper handling of pregnant women is caused by less or even no ANC treatment during pregnancy. Many efforts can be made by pregnant women to overcome various complaints during pregnancy, one of which is complementary therapy or traditional medicine passed down from the family and culture of the local community. This study aims to conduct an empirical survey of complementary therapies for pregnant women in the work area of Muara Tembesi Health Center. **Methods:** This type of research is Mixed methods with an Exploratory design which was carried out in November 2023 with the population of all pregnant women and the local community. This sampling uses purposive sampling techniques with quantitative samples of 50 respondents and qualitative 16 informants. The instruments used are interview protocols and questionnaires. Qualitative data analysis using the Miles & Huberman model and univariate quantitative data analysis. **Results:** The research results show that the common complaints of pregnant women are nausea, vomiting, fatigue, dizziness, heartburn, emotional disturbances, aches or pain in the legs, back and waist and leg edema. Meanwhile, the complements used by pregnant women are adjusted to the type of complaints experienced, including consumption of boiled ginger water (78%), lemongrass infusion (34%), betel infusion (8%), half-cooked free-range chicken eggs (60%), fruit and vegetables (56%), and massage therapy (52%). **Conclusion:** It is expected that pregnant women can apply complementary therapies in health services in the form of integrative services.

Keywords:

Empirical Survey, Pregnant Women, Complementary Therapy

Korespondensi:

Samida

ssamida19@gmail.com

Program studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Abstrak

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari proses pembuahan (konsepsi) sampai sebelum janin lahir dan merupakan suatu keadaan fisiologis. Penanganan yang tidak tepat pada ibu hamil disebabkan oleh kurang bahkan tidak mendapatkan perawatan ANC selama kehamilan. Banyak upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan salah satunya dengan terapi komplementer atau pengobatan secara tradisional turun temurun dari keluarga dan budaya masyarakat setempat. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan survey empiris terapi komplementer pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi. Jenis penelitian ini adalah Mixed methods dengan Esploratory design yang telah dilakukan pada bulan November 2023 dengan populasi seluruh ibu hamil dan masyarakat setempat. Pengambilan sampel ini menggunakan tehnik purposive sampling dengan sampel kuantitatif 50 responden dan kualitatif 16 informan. Instrumen yang digunakan adalah protokol wawancara dan kuesioner keluhan ibu hamil. Analisa data kualitatif menggunakan model Miles & Huberman dan analisis data kuantitatif secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil sebanyak 78% menggunakan teknik komplementer terapi body yang meliputi terapi biologis (Herbal) dan manipulasi sitem tubuh (Pijat). Diharapkan ibu hamil untuk dapat menerapkan terapi komplementer di pelayanan kesehatan berupa layanan integratif.

Kata Kunci : Survey Empiris, Ibu Hamil, Terapi Komplementer

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 mengemukakan angka kematian ibu di dunia sebesar 810 kematian per 100.000 kelahiran hidup per hari dan data kematian ibu di ASEAN menunjukkan Indonesia menempati urutan kedua tertinggi. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 menunjukkan hasil data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 Angka Kematian Ibu (AKI) secara umum terjadi penurunan selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. (Kolantung et al., 2021). Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa Berdasarkan hasil review capaian indikator sasaran RPJMN bidang kesehatan yang dilakukan Bappenas, diperkirakan bahwa indikator Angka Kematian Ibu (AKI) belum mencapai target yang ditentukan. Target AKI di tahun 2024 mencapai 183 per 100.000 KH. Angka ini masih sangat jauh dari kondisi saat ini 305 per 100.000 KH. (Kemenkes, 2022)

Data Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi (2022) mencatat terjadi penurunan jumlah 3 tahun terakhir ibu hamil di Provinsi Jambi. Pada tahun 2020 (69.260) orang, tahun 2021 (69.987) orang dan tahun 2022 (67.728) orang ibu hamil. Jumlah kunjungan ibu hamil juga mengalami penurunan (antenatal care) K1 Pada tahun 2020 (71.504) orang, tahun 2021 (67.802) orang dan tahun 2022 (62.104) orang ibu hamil. Jumlah Kunjungan K4 juga mengalami penurunan tiap tahun dimana pada tahun 2020 (64.193) orang, tahun 2021 (63.464) orang dan tahun 2022 (62.065) orang ibu hamil. Hasil laporan dari Seksi Kesga dan Gizi Bidang Kesehatan Masyarakat terdapat jumlah kematian ibu (hamil, bersalin, dan nifas) di Provinsi Jambi tahun 2020 adalah 62 kasus dari 64.365. Jika di proyeksikan angka kematian ibu di provinsi Jambi tahun 2020 adalah 96 per 100.000 kelahiran hidup. Selama tujuh tahun terakhir, konversi AKI mengalami kenaikan dan penurunan, walau angka kematian ini jauh di bawah angka nasional yaitu 305/100.000 KH berdasarkan hasil SUPAS 2015, jumlah kematian ini harus tetap mendapat perhatian. Penyebab kematian terbanyak masih di dominasi oleh perdarahan yaitu sebanyak 19 Orang (31,14%), Hipertensi 19 orang (31,14 %). (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022). Data Puskesmas Muara Tembesi Tahun 2022 tercatat mengalami penurunan kunjungan (antenatal care) dengan jumlah ibu hamil sebanyak 374 orang. Kunjungan K1 hanya berjumlah 350 orang sementara untuk kunjungan K4 hanya berjumlah 303 orang ibu hamil. Dari data tersebut dapat diartikan masih ada ibu

hamil yang tidak mendapatkan perawatan antenatal care (Puskesmas Muara Tembesi, 2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari sistem pelayanan kesehatan, untuk mengetahui komplikasi penyebab meningkatnya angka kematian ibu dan kesakitan ibu hamil sampai proses persalinan dan kelahiran. Komplikasi dapat berupa pendarahan hebat (kebanyakan pendarahan setelah melahirkan), infeksi (biasanya setelah melahirkan), tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan dan aborsi yang tidak aman dan malnutrisi dari mual muntah berat (hyperemesis Gravidarum) yang berkepanjangan. (Damayanti et al., 2020).

Nutrisi yang buruk pada ibu hamil dapat menyebabkan lemahnya kekebalan tubuh dan komplikasi selama kehamilan. Penderita yang mengalami mual muntah berlebih yang membuat ibu hamil kekurangan energi kronik yang menyebabkan terjadinya malnutrisi dimana dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan penderita secara keseluruhan. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi selama kehamilan. Penyebab mual muntah ini bermacam-macam diantaranya adalah dapat terjadi sebagai interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. *Human Chorionic Gonadotropin* atau biasa disebut HCG diyakini sebagai penyebab *hiperemesis gravidarum* yang paling mungkin terjadi baik secara langsung maupun aktivitasnya terhadap *reseptor hormon tiroid* (TSH). Mual dan muntah yang dirasakan wanita disaat kehamilan terbukti berkontribusi dalam meningkatkan ketegangan emosional, stres psikologi dan keterlambatan yang tidak semestinya dalam menemukan penanganan yang tepat, terutama menjadi patologis. (DA, 2021)

Ada banyak hal yang membuat ibu hamil tidak mendapatkan antenatal care. Hasil penelitian ayu dkk yang berjudul "Faktor-faktor yang Memengaruhi Kunjungan Antenatal Care (ANC) Ibu Hamil" Menjelaskan bahwa terbagi menjadi faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Faktor predisposisi terdiri dari faktor usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas, pengetahuan, dan sikap ibu hamil. Faktor pemungkin meliputi dari faktor jarak tempat tinggal, penghasilan keluarga, serta sarana media informasi yang ada. Sedangkan, yang termasuk faktor penguat adalah dukungan suami, dukungan keluarga, dan sikap serta dukungan dari petugas kesehatan. (Rachmawati

&Puspitasari, 2017). Penanganan dan pengobatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat sesuai edukasi yang di berikan pada saat ANC untuk megurangi terjadinya AKI dalam masa kehamilan dan persalinan dapat berupa bantuan medis ataupun pengobatan secara tradisional. Pengobatan moderen/secara medis merupakan cara-cara pengobatan yang dilakukan berdasarkan penelitian ilmiah dan berdasarkan pengetahuan dari berbagai aspek (Heriani & Munajah, 2020)

Terapi komplementer adalah terapi yang digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional yang digunakan dalam berbagai masyarakat sejak jaman dahulu yang diturunkan dan dikembangkan secara bertahap dari generasi kegenerasi berdasarkan tingkat pemahaman manusia terhadap pengetahuan dari masa ke masa. Meskipun memiliki metode pengobatan yang berbeda, keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memberikan pelayanan kesehatan terbaik bagi seorang pasien. Beberapa keuntungan dan kerugian dalam penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (WHO, 2012). Keuntungan (kemudahan akses, terjangkau, dirasa aman, berpotensi menyembuhkan penyakit) dan kekurangan(kualitas yang tidak baik, penggunaan yang tidak tepat dan informasi yang kurang).(Bocanegra et al., 2020). Jenis – jenis terapi komplementer yang direkomendasikan untuk perawat menurut (Antia, 2020)adalah : terapi relaksasi, meditasi dan pernafasan, masase untuk pegal punggung, terapi musik, diet, vitamin dan produk herbal. Adapun klasifikasi terapi komplementer adalah : *mind-body therapy*, *alternative system pelayanan*, *terapi biologis*, *terapi manipulative* dan *system tubuh* serta *terapi energy*.(Stöcker, 2018)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan wawancara pada ibu hamil dan masyarakat serta bidan di puskesmas muara tembesi. Faskes layanan kesehatan jarang memberikan edukasi mengenai terapi komplementer pada ibu hamil dan sebagian ibu hamil jarang melakukan kunjungan ANC. Ibu hamil mengatakan jika mengalami keluhan dan ketidaknyamanan tidak langsung minum obat, tetapi melakukan terapi yang bersifat non farmakologis atau pengobatan secara tradisional turun temurun yang mereka ketahui terlebih dahulu. Hal tersebut dapat terjadi

bukan karena edukasi dari layanan kesehatan melainkan dari rekomendasi keluarga atau budaya masyarakat setempat. Masyarakat di desa ini, memiliki adat istiadat mengenai kesehatan ibu termasuk budaya pada masa kehamilan. Sampai saat ini belum banyak diungkap mengenai terapi/pengobatan tradisional pada masa kehamilan di daerah tersebut termasuk apakah masyarakat masih mempertahankan budaya yang dianut selama ini ataukah sudah terjadi pergeseran nilai budaya. Dari pengamatan dan wawancara tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Survey Empiris Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Tembesi Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi Tahun 2023” karena penelitian ini penting di lakukan untuk melestarikan budaya dan meningkatkan kesehatan pada ibu hamil agar komplikasi kehamilan tidak berdampak pada AKI.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan berupa penelitian *Mixed Methods*. Dengan desain penelitian *Exploratory* yaitu desain penelitian *mixed methods* yang merupakan hasil dari metode penelitian yang pertama (kualitatif) yang dapat membantu mengembangkan atau menginformasikan metode kedua (kuantitatif). (Samsu, 2017). Penelitian ini telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi pada bulan November tahun 2023. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan besaran sampel sebanyak 50 responden, sedangkan informan kualitatif melibatkan sebanyak 16 informan. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner modifikasi tentang keluhan ibu hamil penerapan komplementer. uji validitas mengatakan valid dan lembar wawancara mendalam. Analisis data kuantitatif meliputi analisis univariat sedangkan analisis kualitatif menggunakan metode *Miles and Huberman*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Responden

Penelitian tentang study empiris terapi komplementer pada ibu hamil telah dilakukan terhadap 16 partisipan dan 50 orang responden di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi Kabupaten Batang hari dengan gambaran karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N = 50)

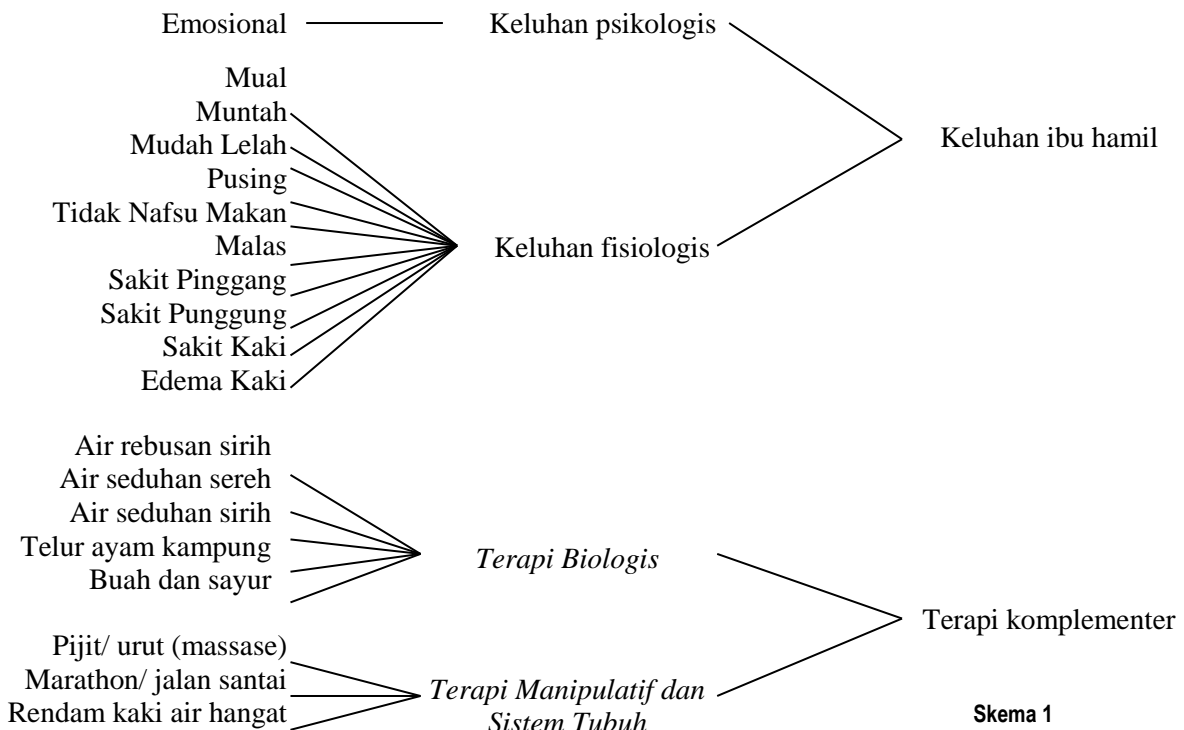
Karakteristik Responden	f	%
Paritas		
1. Primigravida	19	38
2. Multigravida	31	64
Usia Kehamilan		
1. Trimester I	11	22
2. Trimester II	13	26
3. Trimester III	26	52
Pendidikan		
1. SD/ sederajat	4	8
2. SMP/ sederajat	12	24
3. SMA/ sederajat	22	44
4. Perguruan Tinggi	12	24
Pekerjaan		
1. IRT	31	62
2. Buruh/ Tani	5	10
3. Wiraswasta	4	8
4. Pegawai swasta/ honorer	6	12
5. PNS	4	8

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 orang responden, dari segi paritas terdapat kurang dari sebagian (64%) responden adalah ibu multigravida, dari segi usia kehamilan ditemukan lebih dari sebagian (52%) responden adalah ibu hamil trimester III, dari segi tingkat pendidikan ditemukan persentase pendidikan terbanyak adalah SMA/

sederajat yaitu 44% dari responden dan dari segi pekerjaan ditemukan lebih dari sebagian (62%) responden adalah ibu rumah tangga.

Data Kualitatif

Dapat dilihat pada skema berikut:



Skema 1
 Analisis Data Keluhan dan Terapi Komplementer Ibu Hamil

Keluhan-keluhan Umum yang ditemukan Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan pada informan penelitian dapat diketahui bahwa:

... seperti kehamilan sebelumnya itu dulu di awal-awal hamil **sering lelah... sering mual... muntah juga...** kemudian juga **nafsu makan saya jauh berkurang...** kadang itu ada rasa **nyeri di ulu hati** karena sering muntah dan perut jadi kosong...hanya saja sekarang seperti **lelah aja..**”(P3)

sering lelah... capek..., malas... mual... kadang muntah juga...”(P4)

saya **sering merasa lelah... pusing... malas... itu juga sulit makan karena sering mual, muntah juga...**”(P5)

“...**Lelah.. pusing... mual.. muntah juga...** itu kemarin itu juga **pegal-pegal saat hamil tua ...**”(P6)

“...**mual muntah... nafsu makan berkurang, mudah lelah.. sering pusing...** kalau sekarang semenjak kehamilan 7 bulan itu **mulai sakit pinggang, sakit kaki.. kaki juga bengkok** karena kehamilan...”(P7)

“Sekarang kan udah masuk bulan ke 9 yaa... untuk keluhan itu kalau dari awal sama lah dengan sebelumnya... **itu awal-awal hamil itu mual-mual.. muntah juga ada...** Untuk yang lainnya biasa lah .. **kayak pusing, lemas...**”(P8)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam di atas diketahui bahwa keluhan-keluhan umum yang ditemukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi khusus pada kelompok ibu hamil trimester I dan II adalah mual-muntah (emesis/ hyperemesis gravidarum), nafsu makan berkurang, pusing mudah lelah dan juga sebagian kecil yang mengalami permasalahan emosional yaitu mudah marah, sedangkan pada kelompok ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan trimester III keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah oedem atau bengkok di kaki, sakit pinggang dan sakit atau rasa pegal pada kaki, pinggang dan punggung.

Jenis terapi Komplementer Yang Banyak Digunakan

Penanganan keluhan-keluhan kehamilan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi selain secara farmakologis juga memanfaatkan terapi komplementer. Terapi komplementer yang diaplikasikan oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi dapat dilihat dari hasil wawancara mendalam berikut:

“... Itu waktu **mual-mual** orang tua dan suami sering membuatkan **air jahe...**, **Telur mentah.. telur ayam kampung itu di makan kuningnya saja..** katanya **untuk stamina..** kan saya sering pusing dan lelah...”(P3)

“...saya baru minum **air seduhan sereh saja...**”(P4)

“... jahe... **air rebusan jahe...**, terus kemarin juga ada itu **daun sirih** dikasih orang tua. waktu lelah-lelah dan sering pusing itu selain minum obat saya juga **makan telur setengah matang.. itu telur ayam kampung...**”(P5)

“...Kalau itu pegal-pegal... saat hamil tua itu dulu saya juga **pergi urut ke tukang urut.....**”(P6)

“Ada.. ada.. itu dulu tu ada sering makan **buah naga** yang merah itu... **makan tomat juga....** ,untuk mual muntah dulu saya minum **air rebusan jahe...**,makan **telur setengah matang** dulu juga sering..., ini ya karena sudah hamil tua saya juga rajin **marathon pagi... jalan-jalan pagi atau sore...** itu ditemani suami..., ... saya juga pergi urut itu sekalian **urut kehamilan..**”(P7)

“...**minum air jahe... air sereh juga.....**, kalau sakit pinggang... itu biasa di sini kan **pergi urut.....** , kalau kaki yang bengkok sih ndk di urut... ini kan bisa itu **jalan-jalan pagi... bisa berkuranglah bengkoknya....**”(P8)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam di atas diketahui bahwa aplikasi komplementer oleh ibu hamil disesuaikan dengan jenis keluhan yang dirasakan, yaitu untuk mengatasi mual dan muntah mayoritas responden menggunakan air rebusan jahe, seduhan sereh dan sebagian kecil menggunakan air seduhan sirih. Sedangkan untuk mencegah anemia yaitu gejala mudah lelah, dan sering pusing mayoritas mengkonsumsi telur ayam kampung dan rata-rata telur setengah matang, yang dibarengi dengan maksimalisasi konsumsi buah dan sayur (buah naga

dan tomat merah) untuk mencukupi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Sedangkan keluhan-keluhan seperti pegal, sakit pinggang dan bengkak pada kaki (oedem) ditangani dengan terapi komplementer massage dan mayoritas ke dukun beranak, sedangkan bengkak pada kaki (oedem) lebih sering ditangani dengan terapi aktivitas yaitu jalan santai (marathon).

Teknik Pelaksanaan Terapi Komplementer oleh Ibu Hamil

Teknik pelaksanaan atau pembuatan terapi komplementer oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi dapat dilihat pada kutipan wawancara mendalam sebagai berikut:

"..yaa itu kan di ambil jahe.. secukupnya lah... 2 atau 3 ruas.. kemudian di potong-potong.., kemudian direbus hingga mendidih dan airnya di saring kira-kira satu gelas dan itu yang diminum satu kali sehari... ya palingan kalau mulanya sudah berkurang yaa tidak di minum lagi.. secara kan tidak enak yaa.... (P3)

Kalau untuk telur ayam kampung itu kan yang dimakan kuningnya saja.. itu di makan mentah.. setelah dipisahkan putihnya... tapi itu jarang dilakukan karena tidak enak juga.... Amis... (P3)

...itu sereh yang sudah tua di ambil agak 3 batang.... Itu yang digunakan bagian pangkalnya... dicuci.. kemudian itu dipecahkan Setelah itu di rendam pakai air panas.... Di aduk dan itu yang diminum.... (P4)

Kalau jahe dan sirih itu.. kan dibuatnya pagi... kalau jahe itu di serut agak 2 atau 3 ruas itu... kemudian dicuci dan direbus.... Dan air rebusan itu yang di minum...(P5)

Sama juga sirih.. itu diambil beberapa helai, di cuci kemudian direndam pakai air panas... kemudian diminum.... (P5)

Kalau air jahe kemarin itu saya minumannya tiap hari... itu sering pagi-pagi, sama sirih juga diselang-selingi dengan jahe... "(P5)

Telur setengah matang itu sampai sekarang masih yaa... karena saya juga suka... itu saya makannya 2 hari sekali... "(P5)

Itu kita kan urut itu kalau udah hamil tua... itu saya kemaren hamil 6 dan 8 bulan itu.. saya dua kali urut... itu kan dukunnya periksa posisi anak dulu itu di raba-raba perutnya... kemudian di kasih kain dari punggung bagian belakang dan samping perut.. lah kain itulah yang digerakkan sama dukunnya... setelah itu juga bagian

tubuh lainnya di urut biar terasa enaklah... biar tidak pegal-pegal lagi... tangan... kaki.... Juga punggung itu di gosok-gosok....(P6)

Urut itu pertama saya pas hamil 5 bulan.... Karena pinggang dan kaki udah sakit-sakit ..."(P7)

"... itu jahe dipotong-potong tadi... direbus lalu airnya dikasihkan.... Itu di minum setiap hari sampai mual muntahnya hilang.. atau kurangnya....(P9)

Untuk telur ayam itu yang digunakan telur ayam kampung... kuningnya saja... itu dicocol langsung atau dimasukkan ke dalam gelas ..."(P9)

Itu... sereh tadi.... Kan ambil sereh yang udah tua agak 3 batang, kemudian itu di tumbuk bagian bawahnya... cukup dipecahkan saja... setelah itu rendam dengan air hangat, aduk-aduk..nah itu airnya di minum setiap pagi....(P10)

Efek Terapi Komplementer terhadap Keluhan Ibu Hamil

Efek dari terapi komplementer yang dijalani oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi dapat dilihat dari kutipan wawancara mendalam sebagai berikut:

"..Kalau minum jahe yaa... itu setelah diminum kan rasanya agak-agak pedas gimana itu... terasa hangat di kerongkongan dan diperut.. habis minum itu.. jadinya sering sendawa.... Yaa kalau udah sendawa-sendawa gitu mualnya berkurang langsung.... Dan perut terasa hangat dan nyaman....(P3)

"...Kalau makan kuning telur ayam kampung ... itu yaa.. habis makan itu tidur.. dan bangunnya ya badan terasa lebih segar lah.. lebih bertenaga...(P3)

... setelah minum jahe itu kan nyaman ya.... Terasa hangat... kemudian mulut juga terasa enak... perut jadi hangat... ndak kembung... dan juga pengaruh bau-bauan dari yang lain yang bikin mual itu berkurang karena aroma wanginya sereh itu melekat di mulut..., apalagi kalau habis minum itu kita sering sendawa... kan masih ada aroma serehnya.... Jadinya nyaman...(P4)

Itu untuk jahe lebih terasa enak di perut... walaupun pedas... itu setelah minum jahe rasanya perut dan kerongkongan terasa enak dan nyaman... kemudian setelah minum jahe itu saya lebih sering sendawa... perut tidak kembung... dan mualnya juga berkurang.....(P5)

Kalau makan telur ayam kampung setengah matang itu juga badan terasa lebih enak dan segar... tapi

tidak tahu lah ya... saya kan juga minum obat dari dokter... kalau dibanding-bandingkan itu saya kan tidak makan tiap hari... kalau habis makan telur setengah matang itu.. **sehari badan lebih terasa enak dan segar** jika dibandingkan dengan tidak makan telur...(P5)

Itu setelah urut itu kan rasanya **badan terasa enak... pegal-pegal atau sakit di kakit atau punggung itu yang hilang...** sedangkan untuk **anak habis di urut itu rasanya lebih aktif lah dia gerak-geraknya...**(P6)

Kalau perut ndak ya... karena saya waktu urut itu perut itu tidak di urut langsung sama dukunnya.. **itu kan digoyang-goyang pakai kain...** tapi kalau yang orang sungsang katanya sih emang itu di urut bagian perut... tapi saya juga tidak tahu yaa.. karena belum pernah itu urut anak sungsang... tapi untuk di punggung atau kaki iyaa... habis urut itu agak ada sakit sedikit bekas-bekas tangannya dukun itu.. tapi palingan sehari... tapi **untuk badan terasa lebih enak...**(P6)

kalau jahe itu cukup berpengaruhlah ya... habis minum jahe itu walaupun tidak enak.. **pedas-pedas tajam gitu yaa...** tapi perut terasa enak... **mual juga berkurang...** jadi karena efeknya terasa yaa saya sering lah... rutinlah minum air jahe setiap hari.....(P7)

untuk pusing-pusing itu kan kemarin ada di beri obat... tapi itu saya kan juga makan telur setengah matang.. telur ayam kampung... tambah pula sering makan buah naga yang merah itu.. tomat.. yaa **pusing dan mudah lelehnya juga cepat menurun...** berapa kemarin yaa.. palingan satu mingguanlah setelah rutin setiap hari.. itu **pusing tidak ada lagi... leleh itu jauh berkurang...** tapi kalau hamil tentu tetap merasa leleh.. letih gitu ya....(P7)

Itu urut kan juga sekalian dengan jalan pagi.. itu kalau urut yaa namanya habis di urut **berkuranglah rasa sakit pinggang dan kaki...** itu tambah lagi rutin jalan pagi itu **kaki saya sudah tidak terlalu bengkak lagi...** walaupun sekarang masih agak bengkak yaa.. tapi kemarin itu lebih bengkak lagi itu sebelum saya olahraga.. (sambil menunjuk ke arah kaki)... kemudian kalau **habis di urut itu enak... pegal dan sakit berkurang... tidur pun juga lebih nyenyak...**(P7)

Itu ada lah yaa.. efeknya... kalau jahe dan sereh itu kan **pedas-pedas gitu...** kalau habis minum itu kan **hangat di kerongkongan itu perut juga...** jadi kalau

kita mual-mual itu kan rasanya kembung dulu.... Jadi kalau udah minum jahe atau sereh itu... **perut jadi enak... hangat... ndk kembung... yaa.. mualnya juga berkurang...**(P8)

.Habis urut itu ya sama... **keluhan pegal-pegal itu berkurang....** (P8)

Awalnya tidur susah karena pegal itu kan... mau miring susah.. mau telentang apa lagi kan.. perut udah besar... setelah urut yaa... **lebih nyaman.. tidur pun bisa lebih nyenyak...** (P8)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam di atas dapat diketahui bahwa terapi komplementer yang dijalani ibu hamil memberikan efek positif terhadap penurunan keluhan-keluhan dalam kehamilan, yaitu konsumsi jahe membantu memberikan rasa nyaman pada organ pencernaan, ibu hamil menyatakan setelah minum jahe terasa hangat di tenggorokan dan perut dan jahe memberikan efek sendawa sehingga perut tidak kembung dan kondisi tersebut membantu dalam mengurangi mual dan muntah. Begitu juga dengan seduhan sereh dimana dengan mengkonsumsi seduhan sereh memberikan rasa hangat dan efek sendawa (anti kembung) sehingga mual dan muntah berkurang. Sereh juga memberikan efek aroma terapi pada ibu hamil, dimana aroma sereh yang dikonsumsi membantu mengurangi efek bau-bauan menyengat dari lingkungan yang dapat memicu mual muntah, dengan adanya aroma sereh dapat membantu menetralkan aroma-aroma lain yang dapat memicu mual muntah pada ibu hamil.

Konsumsi telur ayam kampung baik mentah (bagian kuningnya) maupun telur ayam kampung setengah matang dapat membantu meringankan keluhan pusing dan mudah leleh pada ibu hamil, dimana dengan konsumsi telur ayam kampung (baik kuning telur mentah maupun telur setengah matang) membantu menjaga stamina ibu sehingga memberikan efek tubuh menjadi lebih segar dan bertenaga. Terapi pijat yang dijalani ibu hamil memberikan efek mengurangi keluhan rasa pegal atau sakit pada pinggang, punggung dan kaki sehingga kondisi ini juga membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Sedangkan terapi pijat hamil yang dianggap bertujuan untuk mengatur posisi yang tepat bagi bayi dalam kandungan memberikan efek peningkatan aktivitas (pergerakan) janin dalam kandungan.

Klasifikasi Terapi Komplementer yang Digunakan pada Ibu Hamil

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Terapi Komplementer yang Digunakan pada Ibu Hamil Tahun 2023 (N = 50)

Klasifikasi Terapi Komplementer	f	%
<i>Mind-Body Therapy</i>		
Ya	0	0
Tidak	50	100
Alternatif Sistem Pelayanan		
Ya	0	0
Tidak	50	100
Terapi Biologis		
Ya	50	100
Tidak	0	0
Terapi Manipulatif dan Sistem Tubuh		
Ya	20	40
Tidak	30	60
Terapi Energi		
Ya	0	0
Tidak	50	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 5 klasifikasi terapi komplementer menurut *National Center for Complementary/ Alternative Medicine (NCCAM)*, hanya dua jenis komplementer yang diterapkan oleh responden, yaitu terapi biologis yang diterapkan oleh seluruh responden (100%) dan manipulatif sistem tubuh diterapkan oleh 20 (40%) responden. Sedangkan terapi *mind-body therapy*, alternatif sistem pelayanan dan terapi energi tidak diterapkan oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi.

Gambaran Jenis Terapi Komplementer yang Digunakan pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui terdapat 7 jenis terapi komplementer yang digunakan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi dan jenis terapi yang diaplikasikan cenderung multi terapi yaitu menerapkan lebih dari satu jenis terapi komplementer selama masa kehamilan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.2 sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jenis Terapi Komplementer yang Digunakan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Tembesi Tahun 2023 (N = 50)

Jenis Terapi Komplementer	f	%
Air Rebusan Jahe		
Ya	39	78
Tidak	11	22
Air Seduhan Sereh		
Ya	17	34
Tidak	33	66
Air Seduhan Sirih		
Ya	4	8
Tidak	46	92
Konsumsi Telur Ayam Kampung		
Ya	27	54
Tidak	23	46

Terapi Buah dan Sayur		
Ya	28	56
Tidak	22	44
Terapi Massage (Pijat/ urut)		
Ya	26	52
Tidak	24	48
Terapi Rendam Kaki		
Ya	11	22
Tidak	39	78

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat 7 jenis terapi komplementer yang diterapkan oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi dan mayoritas menerapkan komplementer kombinasi yaitu lebih dari satu jenis terapi komplementer, yaitu sebagian besar (78%) responden mengaplikasikan komplementer konsumsi air rebusan jahe, kurang dari sebagian (34%) konsumsi air seduhan sereh, sebagian kecil (8%) konsumsi air seduhan sirih, lebih dari sebagian (54%) konsumsi telur ayam kampung, lebih dari sebagian (56%) terapi buah dan sayur, lebih dari sebagian (52%) terapi massage (pijat/ urut) dan kurang dari sebagian (22%) terapi rendam kaki.

PEMBAHASAN

A. Jenis Terapi Komplementer yang Digunakan Ibu Hamil

Hasil penelitian dari wawancara dan observasi peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang mengaplikasikan lebih dari satu jenis terapi komplementer selama masa kehamilan, dimana jenis terapi komplementer yang digunakan cenderung disesuaikan dengan keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, dimana keluhan yang sering ditemukan berupa mual dan muntah, penurunan nafsu makan sebagai efek dari mual muntah, nyeri ulu hati, lemas dan pusing terutama pada kelompok ibu hamil trimester I dan sebagian hingga trimester II, sedangkan pada kelompok ibu hamil dengan usia kehamilan akhir trimester II hingga trimester III keluhan cenderung berbeda, dimana pada kelompok ini keluhan yang dirasakan berupa rasa sakit atau pegal pada punggung, pinggang dan kaki serta adanya sebagian ibu hamil yang mengalami oedem (pembengkakan) pada kaki.

Hal ini sesuai dengan temuan hasil wawancara mendalam dengan informan penelitian, dimana berdasarkan hasil wawancara mendalam ditemukan bahwa keluhan-keluhan umum yang ditemukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi khusus pada kelompok ibu hamil trimester I dan II

adalah mual-muntah (emesis/ hyperemesis gravidarum), nafsu makan berkurang, pusing dan mudah lelah, sedangkan pada kelompok ibu hamil yang sudah memasuki usia kehamilan trimester III keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah oedem atau bengkak di kaki, sakit pinggang dan sakit atau rasa pegal pada kaki, pinggang dan punggung.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 50 orang responden ditemukan sebagian besar (78%) responden menggunakan terapi komplementer air rebusan jahe, selain itu juga ditemukan kurang dari sebagian (34%) mengaplikasikan terapi konsumsi air seduhan sereh, sebagian kecil (8%) responden juga mengaplikasikan terapi konsumsi air seduhan sirih, lebih dari sebagian (52%) responden juga melakukan terapi massage (pijat/ urut), sebagian kecil (22%) responden juga melakukan terapi rendam kaki (hydroterapi), lebih dari sebagian (56%) responden juga terapi peningkatan konsumsi buah dan sayur serta lebih dari sebagian (54%) responden juga terapi konsumsi telur ayam kampung (telur setengah matang).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hayati, 2021) tentang persepsi ibu hamil tentang terapi komplementer dalam kehamilan. Hasil penelitian ini menyatakan mayoritas (73%) responden memberikan persepsi positif tentang terapi komplementer dan sebagian ibu hamil menyatakan telah menjalani terapi komplementer untuk mengatasi keluhan-keluhan kehamilan disamping penanganan secara farmakologis.

Asumsi peneliti bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi telah menerapkan terapi komplementer dalam menangani keluhan-keluhan dalam kehamilan dan terapi yang diterapkan sesuai dengan keluhan-keluhan yang dirasakan, sehingga setiap ibu hamil cenderung menerapkan lebih dari 1 jenis komplementer dalam kehamilan.

Keluhan umum yang dirasakan oleh ibu hamil trimester I dan sebagian awal trimester II adalah mual

dan muntah (*emesis/ hyperemesis gravidarum*). Keluhan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil memberikan efek lanjutan lainnya, yaitu mual muntah yang dialami menyebabkan ibu mengalami penurunan nafsu makan yang pada akhir memberikan efek lemas, pusing, nyeri ulu hati karena kekurangan asupan makanan dan kekosongan pada organ pencernaan. Terapi komplementer yang dijalani oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan mual dan muntah adalah dengan mengkonsumsi air rebusan jahe, air seduhan sereh dan sebagian kecil air seduhan daun sirih, untuk keluhan mudah lelah dan pusing terapi komplementer yang diterapkan oleh ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi telur ayam kampung setengah matang dan sebagian kecil langsung mengkonsumsi kuning telur ayam kampung mentah.

Keluhan kehamilan pada kelompok ibu hamil dengan usia kehamilan di akhir trimester II dan sepanjang trimester III cenderung berbeda yaitu keluhan berupa rasa sakit atau pegal pada pinggang, punggung, kaki serta pembengkakan pada kaki. Terapi komplementer yang diterapkan oleh ibu hamil terhadap keluhan ini sakti pingangan, punggung dan kaki berupa terapi massage dan aktivitas fisik berupa jalan santai (marathon) untuk mengatasi permasalahan oedem (pembengkakan) pada kaki.

Air Rebusan Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu terapi komplementer untuk menangani keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi air rebusan jahe. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan penelitian aplikasi terapi air rebusan jahe dilakukan dengan teknik mengambil 2 – 3 ruas rimpang jahe, dicuci bersih, kemudian dipotong halus (dirajang) dan direbus hingga mendidih untuk selanjutnya disaring dan dikonsumsi dalam keadaan hangat sebanyak satu gelas dengan frekuensi 1 kali sehari selama keluhan mual muntah masih terasa mengganggu. Jahe memiliki 19 komponen yang bermanfaat untuk tubuh salah satunya *gingerol* yang memiliki efek *antiemetik* (antimuntah) yang bisa memblokir *serotonin*. Selain itu, efek *antimentik* (antimuntah) bekerja dengan menstimulasi *motilitas traktus gastrointestinal* dan mendorong sekresi *saliva*. Jahe juga memberikan efek untuk melonggarkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, karena senyawa *gingerol* dalam jahe memblokir *serotonin*, peningkatan *progesteron*, sehingga tonus dan motilitas otot polos menurun dan terjadi *regurgitasi esophagus* (Harahap et al., 2020). Sejalan dengan hasil

penelitian yang telah dilakukan oleh (Lazdia & Eka Putri, 2020) tentang pengaruh jahe hangat dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum dimana terdapat perbedaan penurunan skor RINVR antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan beda rata-rata penurunan 10,87 dan p value = 0,000 dengan penurunan skor mual muntah lebih besar pada kelompok perlakuan.

Air Seduhan Sereh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam mengatasi keluhan mual muntah dalam kehamilan, sebagian ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi juga mengaplikasikan terapi komplementer dengan mengkonsumsi air seduhan sereh. Dari hasil wawancara mendalam diketahui bahwa aplikasi air seduhan sereh dilakukan dengan menggunakan 3 batang sereng yang diambil bagian pangkal kira-kira 10 cm dari pangkal, dipotong, dicuci bersih kemudian dipecahkan bagian pangkal untuk selanjutnya diseduh dengan air panas dan dikonsumsi dalam kondisi hangat sebanyak 1 kali sehari selama intensitas keluhan mual muntah yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kandungan minyak atsiri dalam sereh seperti *citral*, *geraniol*, *citonellal*, *metil heptanenon*, *dipenten*, *eugenol kadinen*, *kadinol* dan *limonene* dapat bermanfaat untuk mencegah muntah, mencegah masuk angin, dan melancarkan sirkulasi cairan limpa dan darah (Siti Rofi'ah, Esti handayani, 2017). Lebih lanjut dari hasil wawancara mendalam juga diketahui bahwa informan (ibu hamil) menyatakan aroma khas dari tanaman sereh memberikan efek positif dalam menentralisir bau-bauan dari lingkungan (rumah/ sekitar rumah) yang dapat memicu mual dan muntah, sehingga dengan konsumsi air seduhan sereh memberikan rasa nyaman pada ibu hamil dan mencegah kejadian mual dan muntah akibat aroma tidak sedap dari lingkungan.

Seduhan Daun Sirih

Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa sebagian kecil (8%) responden juga memanfaatkan air seduhan daun sirih sebagai salah satu terapi komplementer dalam mengatasi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Sedangkan dari hasil wawancara mendalam (kualitatif) juga ditemukan informan (ibu hamil) yang mengkonsumsi air seduhan daun sirih namun dengan frekuensi yang tidak rutin atau

hanya sebagai selingan disamping konsumsi air rebusan jahe atau seduhan daun sereh. Belum ditemukan penelitian terkait tentang pengaruh air seduhan daun sirih terhadap mual muntah pada ibu hamil, namun jika dinilai dari segi kandungan. Daun sirih mengandung flavonoid, polifenolat, tanin, alkaloid, saponin dan minyak atsiri (Andarita, 2014). Kandungan Atsiri pada tumbuhan termasuk pada daun sirih berfungsi pengharum atau penyedap yang dapat menenangkan pikiran dan juga mengurangi produksi hormon stress (Lara, 2022). Faktor-faktor psikososial seperti kecemasan dan depresi juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko *emesis gravidarum* (Putri, 2022).

Telur Ayam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (60%) responden juga memanfaatkan telur ayam kampung sebagai terapi komplementer dalam mengatasi keluhan dalam kehamilan, terutama keluhan pusing dan mudah lelah. Temuan ini juga didukung oleh hasil wawancara mendalam dengan informan penelitian (ibu hamil) dimana dari hasil wawancara mendalam diketahui ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi juga mengkonsumsi telur ayam kampung (mentah/ setengah matang) sebagai upaya untuk mengatasi keluhan mudah lelah dan pusing pada ibu hamil. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi meyakini dan telah mengaplikasikan terapi komplementer konsumsi telur ayam kampung (setengah matang) yang dapat membantu menjaga stamina pada ibu hamil sebagai efek dari kehamilan, gejala mual muntah yang menyebabkan penurunan nafsu makan. Telur sebagai bahan pangan merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki cita rasa yang lezat dan bergizi tinggi. Selain itu telur merupakan bahan makanan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat, karena harga yang relatif murah dan mudah untuk diperoleh. Telur juga berfungsi dalam aneka ragam pengolahan. Umumnya telur yang dikonsumsi berasal dari jenis unggas seperti ayam, bebek, burung puyuh dan angsa (Astawan, 2004: Hasym, 2016).

Kandungan gizi telur ayam kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur ayam adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur ayam yang cukup besar. Di dalam telur ayam juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur ayam mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam adalah 1,04 mg pada telur

ayam utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur ayam adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur ayam. Konsumsi telur ayam rebus 1 butir setiap hari akan sangat memberikan manfaat pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil (Keintjem et al., 2022). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Keintjem, dkk (2022) tentang asupan telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konsumsi telur rebus setiap hari berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dimana terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 1,13 antara sebelum dan setelah intervensi dengan nilai $p = 0,001$.

Terapi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (56%) responden juga menerapkan terapi komplementer maksimalisasi konsumsi buah dan sayur. Dari hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan jenis buah dan sayur yang sering dikonsumsi sebagai komplementer dalam kehamilan adalah buah naga merah dan tomat yang dipercaya dapat menangani masalah kurang darah (*anemia*) dalam kehamilan serta membantu mencukupi kebutuhan gizi dan nutrisi pada ibu hamil. Buah dan sayuran mempunyai peran penting, terutama sebagai sumber vitamin (C, A, B6, tiamin, niacin, E), mineral, dan serat makanan. Menurut panduan diet di Amerika Serikat kontribusi buah dan sayur saat dikonsumsi bersamaan diperkirakan mengandung 91% vitamin C, 48% vitamin A, 27% dari vitamin B6, 17% dari tiamin, dan 15% dari niacin. Buah-buahan dan sayuran juga memenuhi kebutuhan magnesium sebanyak 16%, besi 19%, dan 9% kalori (Hanani et al., 2016).

Beberapa penelitian telah menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayuran pada ibu hamil dengan berat lahir sehat dan pertumbuhan serta perkembangan panjang dan lingkar kepala bayi. Ibu hamil yang mengonsumsi buah dan sayur, sering dikaitkan dengan penurunan risiko tekanan darah tinggi selama kehamilan, mengurangi kejadian depresi postpartum, dan mengurangi risiko keturunan untuk spina bifida (Hanani, dkk, 2016). Jenis buah dan sayur yang banyak dikonsumsi oleh ibu hamil dalam penelitian ini adalah buah naga merah dan tomat. Buah naga yang matang banyak mengandung asam organik, protein, mineral seperti potasium, magnesium, kalsium, besi, dan vitamin C. Berdasarkan kandungan kimianya

buah naga yang banyak mengandung mineral, zat besi, dan vitamin C, dapat dimanfaatkan untuk pengobatan anemia. Asam askorbat atau vitamin C, asam folat, dan protein adalah yang utama faktor yang dapat mendorong penyerapan zat besi nonheme. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non-hem hingga empat kali. Asam sitrat, malat, laktat, suksinat, dan tartarat dapat meningkatkan penyerapan zat besi nonheme dalam kondisi tertentu. Vitamin C memiliki faktor pereduksi yang berguna dalam meningkatkan absorpsi (penyerapan) besi dengan cara mereduksi ferric iron menjadi ferrous sehingga penyerapan besi menjadi lebih efisien dan efektif (Rismawati et al, 2018 dalam Mulyani dan Dewi. 2020).

Terapi Massage (Pijat/ Urut)

Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada ibu hamil adalah pijat. Pijat ibu hamil merupakan salah satu terapi yang dilakukan untuk ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan terutama pada saat kehamilan. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa pijat pada ibu hamil bermanfaat untuk meredakan sakit kaki dan punggung, mengurangi pembengkakan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan dan depresi (Ika Sukarsih et al., 2021). Hal ini juga sesuai dengan hasil temuan dari wawancara mendalam dengan informan penelitian (ibu hamil) yaitu setelah melakukan terapi masase ibu menyatakan tubuh terasa lebih enak, keluhan sakit pada pinggang, punggung dan kaki berkurang dan bahkan hilang serta tidur di malam hari juga menjadi lebih nyenyak.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Yuniati et al., 2022) tentang pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian terapi massage pregnancy berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil ($p = 0,005$), dimana dengan pemberian terapi massage pregnancy tubuh ibu terasa lebih nyaman, rileks, rasa sakit pada pinggang dan punggung juga berkurang sehingga kondisi ini mampu meningkatkan kualitas tidur ibu di malam hari.

Hydrotherapy Rendam Kaki dan Jalan Santai (Marathon)

Edema adalah pembengkakan yang disebabkan oleh penimbunan cairan didalam cairan tubuh. Setengah dari wanita hamil mengalami bengkak pada kaki selama kehamilannya, *edema* disebabkan oleh volume darah ekstra yang berlebih selama hamil. Latihan gerak atau

aktivitas fisik bagi ibu hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, dengan melakukan aktivitas fisik dapat memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi bengkak kaki (Anggraeni & Sari, 2014). Salah satu yang dapat mengurangi edema dengan cara memperlancar sirkulasi darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas f isik bagi ibu hamil salah satu manfaatnya adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar, sirkulasi darah yang tidak lancar dapat menyebabkan bengkak pada kaki. Dengan teratur melakukan aktivitas fisik (untuk ibu hamil) cairan yang semulanya tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat. Latihan fisik ini dapat membantu mengurangi keluhan selama masa kehamilan, secara rutin melakukan latihan fisik dapat menurunkan stress atau khawatir ibu pada proses persalinan. (Ayu Sekar, 2012) Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Anggraeni & Sari (2014) tentang pengaruh senam hamil terhadap derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa latihan fisik berupa senam hamil berpengaruh signifikan terhadap derajat edema kaki pada ibu hamil trimester III dimana terjadi penurunan derajat edema kaki setelah intervensi dengan nilai $p = 0,000$.

Klasifikasi Terapi Komplementer yang Digunakan Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 orang responden, ditemukan secara keseluruhan (100%) responden adalah ibu hamil yang menerapkan komplementer terapi biologis dan hanya sebagian kecil responden juga menerapkan komplementer terapi manipulatif dan sistem tubuh. Jenis biologis yang diaplikasikan oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi adalah terapi herbal (konsumsi air rebusan jahe, air seduhan sereh, air seduhan sirih, telur ayam, konsumsi buah dan sayur) dan terapi manipulatif sistem tubuh (*terapi massage* dan rendam kaki/*hydrotherapy*). Dalam penelitian ini mayoritas responden menjalani terapi kombinasi yaitu terapi biologis dengan terapi manipulatif sistem dan tubuh.

National Center for Complementary Alternative Medicine (NCCAM) membuat klasifikasi dari berbagai terapi dan sistem pelayanan dalam lima kategori yaitu : *mind-body therapy*, alternatif sistem pelayanan, terapi biologis, terapi manipulatif dan sistem tubuh, terapi energi. *Mind-body therapy* yaitu memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh misal yoga, imagery, terapi musik, berdoa,

journaling, biofeedback, humor, tai chi, dan terapi seni. Terapi biologis merupakan terapi yang terdiri dari : Terapi diet, Herbal, Vitamin dan Aromatherapy. Terapi manipulatif dan sistem tubuh di dasari oleh manipulasi dan pergerakan tubuh misal pengobatan kiropraksi, macam pijat, rolfing, terapi cahaya dan warna, serta hidroterapi (Rika, dkk, 2021).

Asumsi peneliti bahwa klasifikasi terapi komplementer yang dilakukan oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi merupakan terapi kombinasi antara terapi biologis (konsumsi tanaman herbal) terapi manipulatif sistem tubuh (massage, aktivitas fisik dan *hydrotherapy* rendam kaki). Dari seluruh komplementer yang dijalani oleh ibu hamil mayoritas memberikan efek positif terhadap penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan dan sebagian kecilnya masih diragukan yaitu terapi pijat hamil tradisional dengan menggunakan kain yang digerakkan di sisi kiri dan kanan perut yang bertujuan untuk mengatur posisi serta meningkatkan aktivitas pergerakan janin dalam kandungan serta terapi konsumsi air seduhan daun sirih untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Karena belum ditemukan kajian ilmiah terhadap pengaruh air seduhan daun sirih terhadap mual muntah serta pijit tradisional kehamilan terhadap posisi dan aktivitas pergerakan janin dalam kandungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang survey empiris terapi komplementer pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Tembesi Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang menerapkan terapi komplementer kombinasi dalam mengatasi keluhan selama masa kehamilan. Secara keseluruhan (100%) responden menggunakan teknik komplementer terapi biologis dan sebagian kecil (20%) juga mengkombinasikan dengan terapi manipulasi dan sistem tubuh, dan menurut beberapa jurnal terapi yang dilakukan ibu hamil terbukti secara ilmiah bila sesuai dengan aturan dan dosis yang tepat. Namun peneliti menemukan kegiatan pijat pada ibu hamil diarea perut yang menurut peneliti ini perlu dalam pengawan tenaga kesehatan karena dapat berakibat fatal terhadap kelanjutan kehamilan, janin dan ibu hamil itu sendiri

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan yaitu Universitas Fort De Kock, Kepala Puskesmas Muara Tembesi atas izin yang diberikan, serta kepada seluruh responden dan informan yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Antia. (2020). Modul Terapi Komplementer. *Pengobatan Terapi Komplementer, Nca 542*, 0–22.
- DA, R. (2021). Asuhan Gizi Pada Hiperemesis Gravidarum. *Journal of Nutrition and Health*, 9(1), 44–52.
- Damayanti, R., Adelia, D., Mutika, W. T., & Ambariani, A. (2020). Karakteristik Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.51888/phj.v11i1.22>
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84–95.
- Heriani, I., & Munajah, M. (2020). Aspek Legalitas Terhadap Pelayanan Kesehatan Tradisional di Indonesia. *Al-Adl: Jurnal Hukum*, 11(2), 197. <https://doi.org/10.31602/al-adl.v11i2.2452>
- Kemenkes, Germas, & Sehal, B. (2022). *Petunjuk Teknis BUMIL SEHAT* (Issue 1, pp. 1–14).
- Kolantung, P. M., Mayulu, N., & Kundre, R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan MelakukKolantung, P. M., Mayulu, N., & Kundre, R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Melakukan Antenatal Car. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 40. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36780>
- Kundayanti, R., & Suciawati, A. (2018). *Evaluasi Pelaksanaan Standar 10T Dalam Pelayanan Antenatal Terpadu*.
- Lazdia, W., & Eka Putri, N. (2020). *Pengaruh jahe hangat dalam mengurangi mual muntah ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di puskesmas muara labuh kabupaten solok selatan; 2018*. 3(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Lola Pebrianty, S. S. S. D. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Afa (JPMA)*, 2(1), 23–26.
- Nasution, P., & Daulay, N. K. (2023). *Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Klinik Bidan Mariana Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020*. 8(2).
- Putri, L. M. (2018). Analisis Input (Man and Method) Pelaksanaan Anc Di Wilayah Kerja Puskesmas Iv Koto. *Human Care Journal*, 3(2), 94.
- <https://doi.org/10.32883/hcj.v3i2.180>
- SSiti Rofi'ah, Esti handayani, tety rahmati. (n.d.). *Efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi*. 2.
- Stöcker, W. (2018). Komplement. In *Lexikon der Medizinischen Laboratoriumsdiagnostik*. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1