

Editor: Dintya Ivantarina, SST., M.Keb



TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMIAN KEHAMILAN BERBASIS BUKTI

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMIAN KEHAMILAN BERBASIS BUKTI

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMIAN KEHAMILAN BERBASIS BUKTI

Pengobatan komplementer adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional/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 keefektifitasannya dan keamanannya.



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pidie 24151, Aceh
email: Penerbitzaini101@gmail.com
website: <https://penerbitzaini.com/>



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pidie 24151, Aceh
email: dkpt101@gmail.com
website: <https://www.dkpt.com/>



Zahrah Zakiyah, S.SiT., M.Keb | Endah Luqmanasari, S.SiT., M.Kes
Gusti Ayu Tirtawati, S.SiT., M.Kes | Titi Maharrani, S.ST., M.Keb
Dwi Yuliawati, S.ST., M.Keb | Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb
Lina Ratnawati, S.ST., M.Keb | Nunik Ike Yunia Sari, S.ST., MPH
Fitri Yuniarti, S.ST., M.Kes | Estin Gita Maringga, S.ST., MPH
Tut Rayani Aksohini Wijayanti, S.ST., M.Keb

TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN BERBASIS BUKTI

Zahrah Zakiyah, S.SiT., M.Keb
Endah Luqmanasari, SSiT., M.Kes
Gusti Ayu Tirtawati, S.SiT, M.Kes
Titi Maharrani, SST., M.Keb
Dwi Yulawati, S.S.T., M.Keb
Reny Retnaningsih, SST., M.Keb
Lina Ratnawati, SST., M.Keb
Nunik Ike Yunia Sari, SST., MPH
Fitri Yuniarti, SST., M.Kes
Estin Gita Maringga, SST., MPH
Tut Rayani Aksolini Wijayanti, SST., M.Keb

Editor:

Dintya Ivantarina, SST., M.Keb.



TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMAN KEHAMILAN BERBASIS BUKTI

Penulis:

Zahrah Zakiyah, S.SiT, M.Keb; Endah Luqmanasari, SSiT, M.Kes; Gusti Ayu Tirtawati, S.SiT, M.Kes; Titi Maharrani, SST, M.Keb; Dwi Yuliawati, S.S.T, M.Keb; Reny Retnaningsih, SST, M.Keb; Lina Ratnawati, SST, M.Keb; Nunik Ike Yunia Sari, SST, MPH; Fitri Yuniarti, SST, M.Kes; Estin Gita Maringga, SST, MPH; Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST, M.Keb

Editor:

Dintya Ivantarina, SST, M.Keb.

Penyunting:

Nanda Saputra, M.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak:

Ulfa dan Indy

ISBN:

Cetakan: Juli 2023

Ukuran: A5 (14 x 20 cm)

Halaman: x + 217 Hlm.

Penerbit:

Yayasan Penerbit Muhammad Zaini

Anggota IKAPI (026/DIA/2021)

Redaksi:

Jalan Kompleks Pelajar Tijue

Desa Baroh Kec. Pidie

Kab. Pidie Provinsi Aceh

No. Hp: 085277711539

Email: penerbitzaini101@gmail.com

Website: penerbitzaini.com

Hak Cipta 2022@ Yayasan Penerbit Muhammad Zaini

Hak cipta dilindungi undang-undang, dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi secara berkesinambungan dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, berkembangnya embrio dalam uterus sampai aterm. Setiap proses dari kehamilan merupakan kondisi yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormone kehamilan dan tekanan mekanis akibat pemebasaran uterus dan jaringan lain. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Salah satu perubahannya adalah mual muntah yang biasanya terjadi pada awal kehamilan, dan keluhan ini bisa terjadi pada pagi hari, siang, malam atau bahkan merasa sangat mual dan muntah setiap saat.

Trimester pertama kehamilan merupakan masa kritis saat janin berada dalam tahap awal pembentukan organ-organ tubuh. Jika janin mengalami kekurangan gizi tertentu pembentukan organ yang sempurna bisa mengalami kegagalan. Selain itu janin berisiko lahir dengan berat badan lahir rendah. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi secara farmakologis antara lain dengan pemberian Vitamin B6, B Kompleks, dan B12. Berbagai upaya non farmakologis sudah dikembangkan dan sudah dilakukan

penelitian-penelitian terkait. Terapi komplementer atau pengobatan secara tradisional sekarang sudah dibuatkan peraturannya agar memiliki aspek legal.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I	
TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK	
KELELAHAN (<i>Fatigue</i>) PADA IBU HAMIL	1
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian Kelelahan (<i>Fatigue</i>) Pada Ibu Hamil .	2
C. Penyebab Kelelahan (<i>Fatigue</i>) Pada Ibu Hamil...	3
D. Dampak Kelelahan (<i>Fatigue</i>) Pada Ibu Hamil	6
E. Terapi Komplementer Untuk Kelelahan (<i>Fatigue</i>) Pada Ibu Hamil.....	8
BAB II	
TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK	
KEPUTIHAN PADA IBU HAMIL	28
A. Pendahuluan	28
B. Pengertian Keputihan Pada Ibu Hamil	29
C. Penyebab Keputihan Pada Ibu Hamil.....	30
D. Dampak Keputihan Pada Ibu Hamil.....	31
E. Terapi Komplementer untuk Keputihan Pada Ibu Hamil.....	32

BAB III

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MUAL DAN MUNTAH (*MORNING SICKNESS*) PADA

IBU HAMIL.....	38
A. Pendahuluan	38
B. Pengertian Mual dan Muntah (<i>Morning Sickness</i>) Pada Ibu Hamil.....	39
C. Penyebab Mual dan Muntah (<i>Morning Sickness</i>) Pada Ibu Hamil.....	39
D. Dampak Mual dan Muntah (<i>Morning Sickness</i>) Pada Ibu Hamil.....	40
E. Terapi Komplementer untuk Mual dan Muntah (<i>Morning Sickness</i>) Pada Ibu Hamil.....	41

BAB V

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK STRIAE

GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL	49
A. Pendahuluan	49
B. Pengertian <i>Striae Gravidarum</i> Pada Ibu Hamil ...	50
C. Penyebab <i>Striae Gravidarum</i> Pada Ibu Hamil	51
D. Dampak <i>Striae Gravidarum</i> Pada Ibu Hamil	52
E. Terapi Komplementer Untuk <i>Striae Gravidarum</i> Pada Ibu Hamil.....	54

BAB VI

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK

KONSTIPASI PADA IBU HAMIL	64
A. Pendahuluan	64
B. Pengertian Konstipasi Pada Ibu Hamil.....	65
C. Penyebab Konstipasi Pada Ibu Hamil	66

D. Diagnosis Konstipasi Pada Ibu Hamil.....	67
E. Dampak Konstipasi Pada Ibu Hamil	69
F. Terapi Komplementer Kasus Konstipasi Pada Ibu Hamil.....	70

BAB VII

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK PUSING (<i>HEADACHE</i>) PADA IBU HAMIL.....	80
A. Pendahuluan	80
B. Pengertian Pusing (<i>Headache</i>) Pada Ibu Hamil...	81
C. Penyebab Pusing (<i>Headache</i>) pada Ibu Hamil.....	85
D. Dampak Pusing (<i>Headache</i>) Pada Ibu Hamil	86
E. Terapi Komplementer untuk Pusing (<i>Headache</i>) Pada Ibu Hamil.....	88

BAB VIII

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK BENGGAK PADA KAKI PADA IBU HAMIL	106
A. Pendahuluan	106
B. Pengertian Benggak Pada Kaki Pada Ibu Hamil..	107
C. Diagnosa	108
D. Penyebab Benggak Pada Kaki Pada Ibu Hamil ...	109
E. Dampak Benggak Pada Kaki Pada Ibu Hamil	109
F. Pencegahan dan Penatalaksanaan Benggak pada Kaki Pada Ibu Hamil	110
G. Terapi Komplementer untuk Benggak Pada Kaki Pada Ibu Hamil.....	111

BAB IX

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK KRAM

KAKI PADA IBU HAMIL	125
A. Pendahuluan	125
B. Pengertian Kram Kaki Pada Ibu Hamil.....	127
C. Prevalensi Kram Kaki Pada Ibu Hamil	128
D. Penyebab Kram Kaki Pada Ibu Hamil	129
E. Fisiologi Kram Kaki Pada Ibu Hamil.....	129
F. Dampak Kram Kaki Pada Ibu Hamil	130
G. Upaya Pencegahan Kram Kaki Pada Ibu Hamil ..	131
H. Terapi Komplementer Untuk Kram Kaki Pada Ibu Hamil.....	132

BAB X

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK NYERI

PUNGGUNG PADA IBU HAMIL.....	150
A. Pendahuluan	150
B. Pengertian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	151
C. Etiologi	151
D. Faktor Risiko Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil...	152
E. Dampak Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.....	153
F. Terapi Komplementer untuk Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.....	154

BAB XI

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK GANGGUAN

PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL	185
A. Pendahuluan	185
B. Pengertian Gangguan Psikologis Pada Ibu Hamil	185
C. Penyebab Gangguan Psikologis Pada Ibu Hamil .	186

D. Bentuk Perubahan Psikologis Ibu Hamil	186
E. Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil.....	188
F. Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Kehamilan	192
G. Dampak Gangguan Psikologis Pada Ibu Hamil ...	194
H. Terapi Komplementer untuk Gangguan Psikologis Pada Ibu Hamil	194
BIOGRAFI PENULIS	206
GLOSARIUM.....	216