Jenis-Jenis Terapi Komplementer di Komunitas

Mizam Ari Kurniyanti.,S.Kep.,Ners.,M.Kep

Jenis Terapi Komplementer di Komunitas

- Mind body technique
- Body movement therapy
- Energetic touch therapy
- Spiritual therapy
- Nutritional/Medicinal therapies
- Lifestyle and disease prevention

Mind body technique

Meditasi

salah satu bentuk teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara melatih konsentrasi dan fokus pikiran untuk mendapatkan perasaan tenang dan damai

Manfaat

1. Mengelola stres
2. Mengatasi gangguan kecemasan
3. Mengendalikan emosi
4. Menjaga kesehatan jantung
5. Memperkuat sistem kekebalan tubuh

Yoga

Aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh

Manfaat

1. Mengurangi stres
2. Meningkatkan kebugaran
3. Baik untuk penderita sakit jantung
4. Mengurangi Sakit punggung

Hipnosis/ Hipnoterapi

suatu teknik terapi yang akan membuat Anda berada dalam keadaan rileks dan tenang agar bisa lebih fokus dan berkonsentrasi dengan pikiran Anda sendiri.

Manfaat

1. **Gangguan kecemasa**
2. **Kebiasaan merokok**
3. **Berat badan berlebih**
4. **Gangguan tidur**

Relaksasi progresif

memusatkan perhatian pada suatu aktivitas **otot**, dengan mengidentifikasikan **ot ot** yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

Manfaat

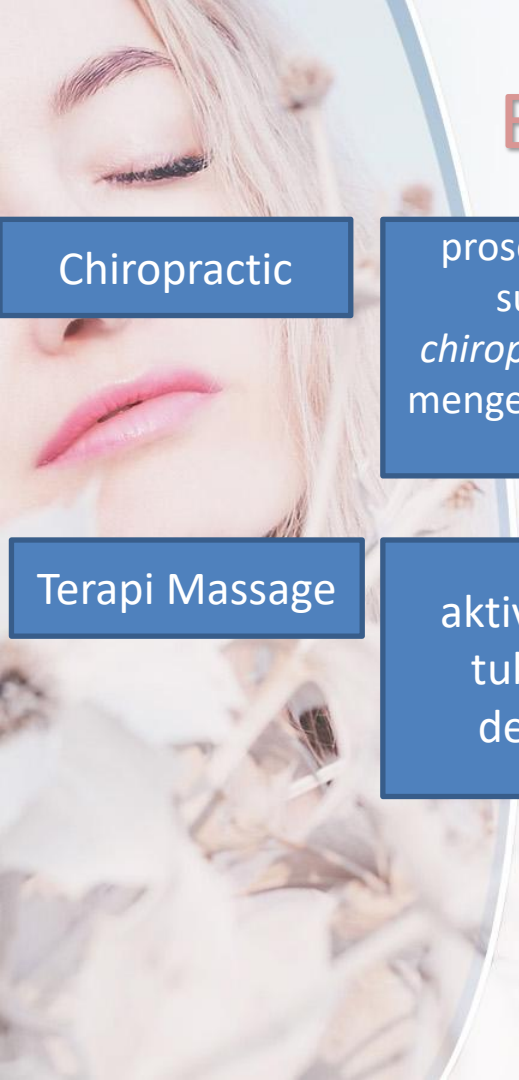
1. Mengurangi kecemasan dan ketegangan
2. Meningkatkan kualitas tidur

Tai chi

Gerakan yang fokus pada keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan melalui gerakan lambat yang dikombinasikan dengan pengembangan imajinasi dan pernapasan

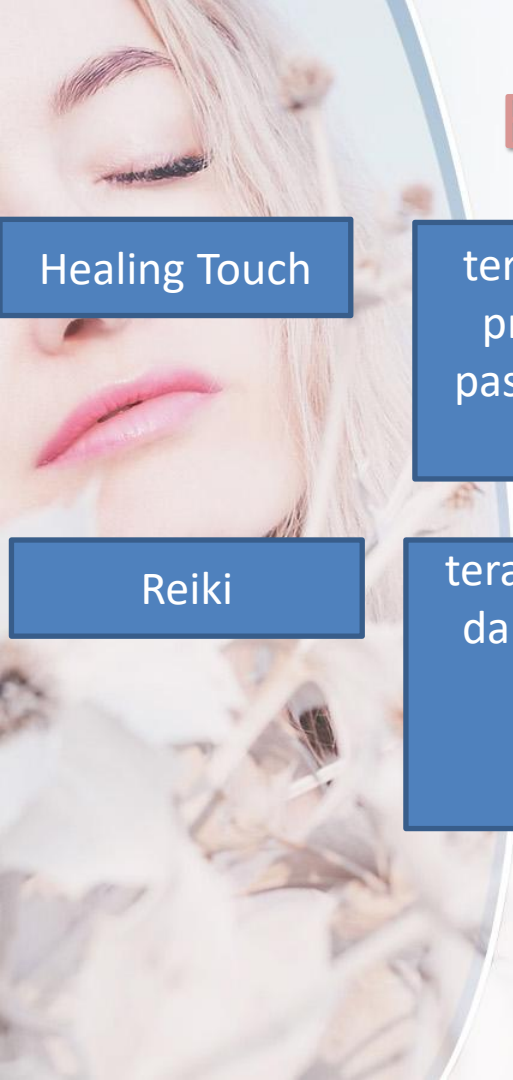
Manfaat

1. Memperbaiki kualitas tidur
2. Mencegah asma kambuh
3. Mengurangi fibromyalgia (nyeri kronis pada tubuh)
4. Menghilangkan stres
5. Membangkitkan mood
6. Meningkatkan kekuatan otot
7. Mengurangi nyeri sendi



Body movement therapy

Chiropractic	prosedur yang dilakukan oleh ahli terapi yang sudah menjalani pelatihan khusus atau *chiropractor*. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengembalikan kemampuan sendi agar bergerak seperti sedia kala	Manfaat Meredakan nyeri punggung Meredakan sakit leher, keseleo, cedera akibat aktivitas sehari-hari
Terapi Massage	aktivitas memberi tekanan pada anggota tubuh, terutama kulit, otot, dan urat, dengan teknik atau metode tertentu	**Manfaat** **Meredakan sakit kepala** **Meringankan nyeri punggung** **Mengurangi nyeri sendi** **Mengurangi stres** **Memperbaiki kualitas tidur**



Energetic touch therapy

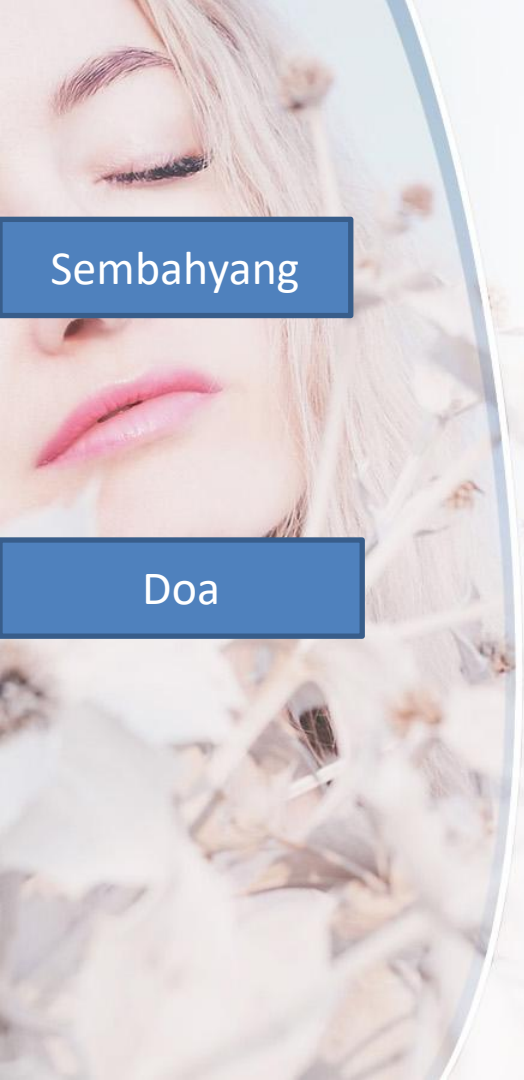
Healing Touch

terapi dimana tangan yang digunakan untuk memfasilitasi proses penyembuhan, yang fungsinya adalah membuat pasien merasa lebih rileks dan berenergi sehingga mampu mengoptimalkan fungsi otak, tubuh, dan jiwa

Reiki

terapi yang dilakukan dengan mentransfer energi universal dari telapak tangan praktisi ke tubuh pasiennya. Manfaat

1. Memberikan efek relaksasi
2. Mengurangi nyeri
3. Meringankan rasa cemas dan gejala depresi



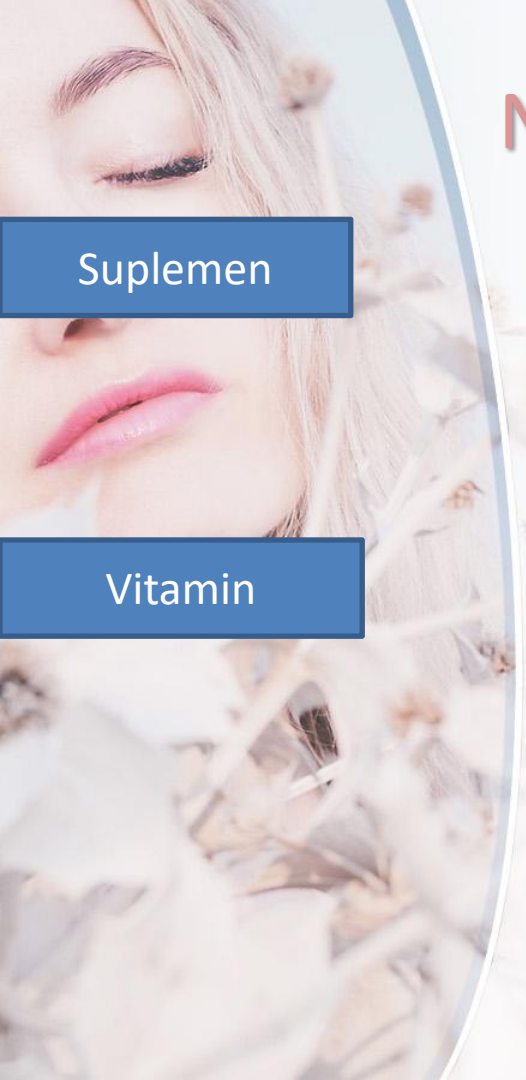
Spiritual therapy

Sembahyang

suatu bentuk kegiatan keagamaan yang menghendaki terjalinnya hubungan dengan Tuhan, dewa, roh atau kekuatan gaib yang dipuja, dengan melakukan kegiatan yang disengaja

Doa

sebuah bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya yang dilakukan secara personal



Nutritional/Medicinal therapies

Suplemen

zat aditif yang mengandung nutrisi baik bagi tubuh, yang mengandung lebih dari tiga macam vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh

Vitamin

Nutrisi tambahan yang diperlukan bagi tubuh untuk bisa menunjang kinerja tubuh. Umumnya, vitamin berasal dari makanan dan buah-buahan yang bersifat organik.

Lifestyle and disease prevention

cara menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena penyakit atau meninggal dunia di usia muda

Memang tidak semua penyakit dapat dicegah, tetapi sebagian besar penyakit kronis atau penyakit penyebab kematian, seperti jantung koroner dan kanker, dapat dihindari dengan menerapkan gaya hidup yang sehat

Focus terapi komplementer di komunitas

- Masyarakat di indonesia banyak yang masih menggunakan terapi tradisional sebelum akhirnya mereka pergi ke pelayanan kesehatan sehingga perawat perlu pengetahuan yang cukup untuk membantu masyarakat dalam menentukan berbagai jenis pilihan tindakan
- Perawat yang menguasai terapi komplementer juga dapat memberikan tindakan sesuai kebutuhan pasien

Continue...

- Perawat yang melakukan tindakan komplementer perlu diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan klien sebagai pelengkap tindakan keperawatan →dasar UU No 38 tahun 2014 pasal 30 yang menjelaskan tugas dan wewenang perawat dalam penatalaksanaan tindakan komplementer dan alternatif
- Prinsip keperawatan yang perlu diaplikasikan dalam melaksanakan terapi komplementer dan alternatif adalah holistik, komprehensif, dan kontinum

Continue...

- Prinsip holistik pada terapi komplementer mengacu sesuai dengan pendekatan perawat yang mengacu pada kebutuhan biologis, psikologis, sosial, kultural dan spiritual→ perawat dapat menggunakan prinsip ini karena mengakui kemampuan alami dalam pemulihan tubuh dengan mengabungkan berbagai intervensi sebagai komplementer
- Terapi komplementer dapat diterapkan dalam berbagai level pencegahan,sesuai prinsip komprehensif dalam keperawatan sebagai contoh

a. Level Primer: orang yang ingin lebih sehat dapat mengkonsumsi suplemen nutrisi

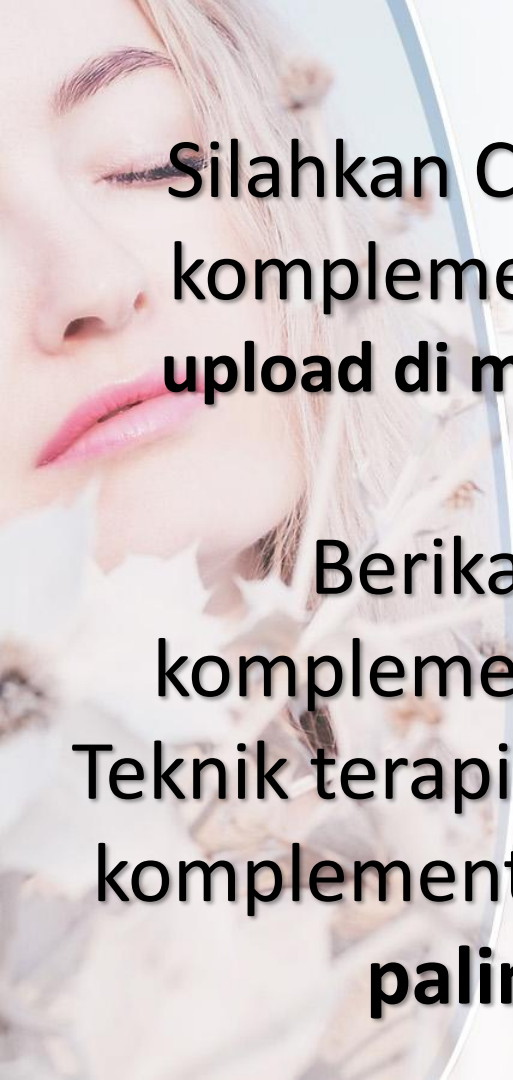
b. Level sekunder: herbal untuk mengatasi sakitnya contoh demam diobati dengan perasan kunyit dan madu

c. Level tersier: massase untuk membantu anggota tubuh yang lumpuh guna meningkatkan fungsi dan mempertahankan tubuhnya

Continue

- Selain itu terapi komplementer dapat diterapkan ketika seseorang dalam kondisi sehat maupun sakit, baik secara mandiri maupun kolaborasi sehingga memenuhi prinsip kontinum. Pelayanan kesehatan yang diberikan hendaknya dilakukan secara integrasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik untuk klien
- Pelayanan kesehatan terintegrasi menekankan pentingnya hubungan antara terapis atau praktisi dengan klien, fokus pada individu secara menyeluruh, menginformasikan berdasarkan bukti, dan menggunakan pendekatan terapiutik yang tepat, pelayanan kesehatan profesional dan lintas disiplin sehingga mencapai kesehatan optimal

Any Question????



Tugas Praktikum:

Silahkan Cari di Youtube salah satu Vidio terapi komplementer yang telah dijelaskan kemudian **upload di moodle paling lambat tanggal 24 Mei 2025**

Tugas Penganti Kuis:

Berikan Penjelasan terkait video terapi komplementer yang anda pilih yang terdiri dari: Teknik terapi komplementer dan manfaat dari terapi komplementer tersebut silahkan **upload di moodle paling lambat tanggal 24 Mei 2025**

Terima Kasih Atas Perhatiannya