

Penggunaan Terapi Komplementer dalam Layanan Keperawatan



Terapi Komplementer Yang sering digunakan dalam Layanan Keperawatan

- Guide Imaginery
- Kompres Hangat dan Dingin
- Distraksi Relaksasi Nafas Dalam
- Massage/Pijat



SPA

Guide Imagenery

- *Guided imagery* merupakan teknik relaksasi atau meditasi, yang mengharuskan Anda berkonsentrasi pada objek, suara, maupun pengalaman tertentu untuk menenangkan pikiran.
- Metode yang digunakan adalah dengan cara meredakan gejala stres serta kecemasan dengan memikirkan atau membayangkan tempat atau situasi yang damai



Penggunaan Terapi Guide Imagenery dalam Keperawatan

1. Mengatasi stres dan kecemasan

- Saat seseorang memikirkan situasi yang membuat stres, tubuh dan pikiran akan menjadi tegang. Gejala yang dirasakan mengalami peningkatan detak jantung, merasa gelisah, hingga sulit untuk berkonsentrasi. Sebaliknya, apabila seseorang memusatkan pikiran pada tempat atau situasi yang menyenangkan, tubuh dan pikiran akan menjadi lebih tenang. Saat tubuh dan pikiran tenang, maka akan lebih mudah untuk mengatasi stres secara fisik, mental, dan emosional
- Stres atau kecemasan yang dapat diterapi adalah stres akut yang datang secara kondisional/situasional
- Misalkan: stres atau cemas menjelang operasi, cemas pada ibu trimester 3, cemas pada pasien DM saat perawatan rumah, stres menjelang ujian



Lanjutan...

2. Meningkatkan kualitas tidur

Stres dan kecemasan kerap membuat kualitas tidur berkurang. Menerapkan teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Para peneliti mengatakan, hal ini terjadi karena meditasi kesadaran seperti *guided imagery* membuat tubuh bisa merespons stres dengan baik. Saat stres direspons dengan baik, maka tubuh tidak akan mengalami kesulitan untuk beristirahat.



Lanjutan....

3. Meredakan sakit atau nyeri

Guided imagery bisa membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri. Stres sendiri dapat memperburuk rasa sakit. Ketika stres dapat dikendalikan dengan baik, nyeri yang dirasakan akan berkurang dengan sendirinya.

Menurut sebuah studi di tahun 2017, teknik ini berhasil membantu mengelola rasa sakit pada pasien yang baru selesai menjalani bedah ortopedi. Studi lain pada tahun 2019 mengatakan bahwa penerapan *guided imagery* turut membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh anak-anak pascaoperasi.



Lanjutan...

4. Mengurangi gejala depresi

Dalam sebuah penelitian yang dirilis pada tahun 2019, menerapkan meditasi guided imagery secara rutin setiap hari selama 1 minggu dikaitkan dengan berkurangnya gejala depresi pada penderita kanker. Para peserta juga melaporkan bahwa kecemasan dan rasa sakit yang mereka derita juga turut berkurang.



Tata Cara Guide Imagenery

- Persiapan Pasien dan Lingkungan:
 - a. Tempat yang sepi dan tenang
 - b. Tempat duduk atau berbaring yang nyaman, bisa kasur, sofa atau matras
 - c. Rekaman audio mengenai *guided imagery* (opsional, boleh iya boleh tidak)
- Langkah-langkah Terapi Guide Imagenery
 1. Duduk atau berbaring di tempat yang nyaman dan tenang
 2. Tutup mata, lalu terapkan teknik pernapasan dalam untuk bernapas
 3. Bayangkan tempat yang bisa memberi Anda ketenangan dan perasaan damai, misal hutan, pantai, padang rumput, atau pegunungan
 4. Bayangkan aroma, suara, dan sensasi berada di tempat yang bisa membuat Anda rileks tersebut
 5. Bayangkan Anda tengah menelusurinya, rasakan suara dan perhatikan juga detail di sekitarnya
 6. Nikmati situasi tersebut hingga perasaan menjadi lebih tenang dan damai, sambil terus menerapkan teknik pernapasan dalam
 7. Setelah 15 menit, buka mata Anda dan rasakan perbedaannya



Kompres Hangat dan Dingin

Kompres Hangat

- Kompres panas atau lebih tepatnya disebut kompres hangat ada dua jenis, yaitu panas kering dan panas lembap.
- Kompres hangat kering bisa dilakukan dengan bantal pemanas, sinar inframerah, atau [sauna](#). Sementara itu, kompres hangat lembap dapat menggunakan handuk yang direndam air hangat atau [mandi air hangat](#).
- Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen lebih mudah mencapai daerah yang sakit. Metode ini akan membantu relaksasi dari otot dan mengurangi nyeri. Kompres dengan suhu hangat juga akan mengurangi kekakuan dan meningkatkan rentang gerak bagian tubuh yang nyeri.

Kompres Dingin

- Kompres dingin biasa dipakai pada daerah yang bengkak atau memar. Berkebalikan dengan kompres hangat, melakukan kompres dingin dalam suhu rendah bisa merangsang penyempitan diameter pembuluh darah dan memperlambat aliran darah yang menuju ke lokasi cedera.
- Pada bagian tubuh yang mengalami cedera akan terjadi proses peradangan dan kerusakan pembuluh darah. Hal ini akan menyebabkan sel-sel darah keluar dari pembuluh darah sehingga menyebabkan kulit berwarna merah kebiruan. → Es atau air dingin dapat menurunkan jumlah darah yang keluar tersebut. Penurunan aliran darah ini akan menyebabkan berkurangnya zat-zat perangsang inflamasi atau peradangan yang bergerak menuju lokasi cedera, sehingga dapat mengurangi bengkak dan nyeri

lanjutan

Fungsi Kompres Hangat

- **Demam.**
Kompres hangat dapat meningkatkan suhu tubuh lebih cepat sehingga demam dapat menurun. Lakukan kompres hangat pada lipatan-lipatan tubuh seperti lipatan lutut, siku, ketiak, selangkangan, ataupun pada leher belakang.
- **Kaku sendi dan otot.**
Kompres hangat menghasilkan suhu hangat yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga tidak terjadi penumpukan asam laktat. Selain itu, juga dapat membuat otot lebih rileks.
- **Kram saat menstruasi.**
Kompres hangat akan mengakibatkan relaksasi yang dapat menurunkan nyeri ketika kram, terutama saat menstruasi.
- **Cedera setelah fase akut.**
Kompres hangat hanya dapat digunakan pada cedera yang sudah melewati fase akut, yaitu lebih dari 0 – 48 jam pasca cedera. Hal ini dilakukan karena pada fase akut terjadi vasodilatasi yang menyebabkan adanya darah lebih banyak pada lokasi cedera. Apabila digunakan pada fase akut, maka akan memperburuk inflamasi dan meningkatkan nyeri.

Fungsi Kompres Dingin

- Kompres dingin bertujuan untuk meminimalisir terjadinya inflamasi. Kompres dingin dapat digunakan pada cedera akibat olahraga, seperti terkilir, terbentur, memar, ataupun bengkak
- Selain itu, kompres dingin juga dapat digunakan untuk menangani beberapa kondisi berikut:
- Gigitan serangga
- Kulit gatal atau
- Nyeri sendi
- Migrain
- Cedera atau peradangan pada jaringan otot atau jaringan penyambung, misalnya tendonitis dan bursitis



lanjutan

Cara Melakukan Kompres Hangat

- Siapkan alat dan bahan
- Alat dan bahan yang dibutuhkan, yaitu:
 1. Air hangat dengan suhu 40 derajat celcius.
 2. Handuk/kain/washlap.
 - Basahi handuk/kain/washlap dengan air hangat.
 - Peras kain agar tidak terlalu basah.
 - Letakkan kain pada daerah yang akan dikompres.
 - Lakukan kembali ketika kain sudah kering atau suhu kain mulai dingin.
 - Kompres selama 20 menit.

Cara Melakukan Kompres Dingin

- 1. Handuk es
 - Basahi handuk dengan air dingin
 - Peras handuk hingga lembab.
 - Lipat handuk dan masukkan ke kantong plastik.
 - Bekukan handuk selama 15 menit.
 - Keluarkan dari kantong plastik dan letakkan di area yang cedera.
 2. *Ice pack*
 - Masukkan es batu sebanyak 0,5 kg ke dalam kantong plastik.
 - Tambahkan air secukupnya.
 - Keluarkan udara dari kantong plastik dan tutup rapat.
 - Bungkus dengan handuk basah.
 - Letakkan pada area yang cedera.
 3. *Cold Pack*
 - Masukkan *cold pack* ke dalam *freezer* selama 1 jam.
 - Tempelkan pada area yang cedera.



Penting Diingat terkait Terapi Kompres

- Kompres dingin dan kompres hangat memiliki manfaat tersendiri. Kompres dingin lebih cocok untuk cedera yang sifatnya baru terjadi antara 24 hingga 48 jam setelah kejadian. Sementara itu, kompres hangat berguna meredakan nyeri yang sudah berlangsung lama (kronik)
- menghindari suhu yang terlalu ekstrem, baik terlalu panas atau terlalu dingin saat melakukan kompres. Hindari juga kontak langsung antara kulit dan sumber panas atau dingin.



Distraksi Relaksasi Nafas Dalam

- **Distraksi** adalah mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri.
- relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi
- Distraksi Relaksasi Nafas Dalam adalah Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi (“hirup,dua,tiga”) dan ekhalasi (“hembuskan, dua,tiga”)



Efek Relaksasi Nafas Dalam

- Menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernafasan
- Penurunan konsumsi oksigen
- Penurunan ketegangan otot
- Penurunan kecepatan metabolisme
- Peningkatan kesadaran global
- Perasaan damai dan sejahtera
- Periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam
- Menurunkan nyeri akut



Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Dalam Kondisi Duduk

- Duduk dengan seluruh punggung bersandar pada kursi
- Letakkan kaki datar pada lantai
- Letakkan kaki terpisah satu sama lain
- Gantungkan lengan pada sisi atau letakkan pada lengan kursi
- Pertahankan kepala sejajar dengan tulang belakang

Dalam Kondisi Berbaring

- Letakkan kaki terpisah satu sama lain dengan jari-jari kaki agak meregang lurus kearah luar
- Letakkan lengan pada sisi tanpa menyentuh sisi tubuh
- Pertahankan kepala sejajar dengan tulang belakang
- Gunakan bantal yang tipis dan kecil dibawah kepala.

minta pasien memejamkan mata dan usahakan agar konsentrasi, menarik nafas dari dalam hidung secara perlahan- lahan sambil menghitung dalam hati, “hirup, dua, tiga” , hembuskan udara melalui mulut sambil menghitung dalam hati “hembuskan, dua, tiga”, menarik nafas lagi dari dalam hidung dan hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan seperti prosedur sebelumnya ulangi lagi dengan selingi istirahat yang singkat

Massage/Pijat

- Pijat adalah aktivitas memberi tekanan pada anggota tubuh, terutama kulit, otot, dan urat, dengan teknik atau metode tertentu. Terapi ini tidak hanya dapat memberikan efek relaksasi, tetapi juga efektif untuk mengatasi stres dan meredakan nyeri.
- Massage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menenangkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah



Mekanisme Massage/Pijat

- Masase tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorfin karena pemijatan. Endorfin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorfin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah using atau rusak.



Jenis Terapi Pijat

Pijat jaringan dalam (*deep tissue massage*)

- Jika tubuh terasa kaku dan nyeri, jenis terapi pijat ini cocok dilakukan karena terapis akan fokus memberikan tekanan pada lapisan otot, tendon, dan jaringan lain di bawah permukaan kulit. Selain itu, pijat jaringan dalam juga bisa meringankan cedera otot, seperti keseleo

Pijat akupresur (*acupressure massage*)

- Metode pijat ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu atau disebut juga titik [akupresur](#). Pemberian tekanan pada titik ini dipercaya dapat mengatasi penyumbatan, melancarkan aliran, dan mengembalikan keseimbangan energi dalam tubuh.
- Selain itu, terapi pijat akupresur juga dapat meredakan nyeri dan meringankan efek samping kemoterapi



Jenis Terapi Pijat

Pijat Thai (*Thai massage*)

- [Thai massage](#) dilakukan di atas matras dan mengharuskan orang yang dipijat untuk turut bergerak aktif. Terapi pijat ini menggunakan teknik penarikan, peregangan, dan gerakan yang menyerupai yoga

Pijat refleksi

- Teknik pijat yang satu ini umumnya berfokus pada titik tertentu di bagian tubuh, terutama [tangan](#) dan kaki, yang memiliki jutaan saraf dan terhubung dengan berbagai organ dalam tubuh.
- Dengan melakukan pijat [refleksi kaki](#) maupun tangan, dipercaya mampu mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan yang sedang dialami.



Jenis Terapi Pijat

Pijat batu panas (*hot stone massage*)

- *Hot stone massage* cocok dilakukan bagi pasien yang sering mengalami keluhan nyeri atau tegang pada otot. Metode pijat ini menggunakan batu yang telah dihangatkan untuk melancarkan aliran darah dalam tubuh.
- Tak hanya itu, metode pijat batu panas juga dapat meredakan ketegangan otot dan mengurangi rasa nyeri yang dialami

Pijat aromaterapi

- Pijat aromaterapi sebenarnya mirip dengan pijat biasa, hanya saja menggunakan aromaterapi saat memijat. Pijatan akan fokus pada area punggung, bahu, serta kepala, dan umumnya berlangsung selama 60–90 menit.
- Dalam metode pijat ini, Anda bisa memilih aroma esensial yang Anda sukai, sehingga Anda menjadi lebih nyaman, tenang, dan rileks saat dipijat.



SPA

Manfaat Terapi Pijat

Meredakan sakit kepala

- Terapi pijat bisa bermanfaat untuk meringankan keluhan sakit kepala, termasuk [migrain](#). Studi menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meredakan gejala nyeri dan memperbaiki kualitas tidur pada orang yang sering merasakan sakit kepala atau migrain

Meringankan nyeri punggung

- Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa pijat dapat mengatasi gejala [nyeri punggung](#) kronis menggunakan teknik pijat Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi terutama di area punggung



Manfaat Terapi Pijat

Mengurangi nyeri sendi

- Nyeri dan kaku pada sendi merupakan salah satu keluhan yang cukup umum terjadi. Kondisi ini bisa disebabkan oleh radang sendi atau [osteoarthritis](#).
- Studi menunjukkan bahwa terapi pijat bisa dilakukan sebagai terapi tambahan untuk [meringankan nyeri](#) dan meningkatkan pergerakan sendi pada orang yang mengalami radang sendi.

Mengurangi stres

- Terapi pijat diketahui dapat membantu tubuh untuk meningkatkan empat jenis hormon yang menimbulkan perasaan bahagia, yaitu serotonin, dopamin, endorfin, dan oksitosin.
- Peningkatan hormon-hormon tersebut, tentu dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga [stress](#) yang dirasakan sebelumnya pun akan berkurang.



Manfaat Terapi Pijat

Memperbaiki kualitas tidur

- Pijat yang dilakukan secara rutin terbukti dapat menurunkan tingkat depresi dan rasa cemas serta meningkatkan kualitas tidur. Hal ini karena pijat dapat memicu pelepasan hormon serotonin, hormon yang dapat menimbulkan rasa tenang.
- Terapi pijat juga telah terbukti bermanfaat tak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja

Merangsang pembentukan jaringan otot

- Kelumpuhan, [stroke](#), atrofi otot, atau [multiple sclerosis](#) adalah beberapa jenis kondisi yang dapat menyebabkan menyusutnya jaringan otot. Untuk merangsang kembali pembentukan jaringan otot yang menyusut tersebut, terapi pijat bisa dilakukan sebagai terapi tambahan pada penderita kondisi tersebut.
- Selain itu, penelitian juga menyatakan bahwa terapi pijat bermanfaat untuk meringankan gejala akibat kondisi tertentu, seperti gangguan pencernaan dan saraf, cedera otot, [insomnia](#), dan [nyeri haid](#).
- Selain beberapa hal di atas, terapi pijat dapat menjadi sarana relaksasi dan mengurangi gejala atau efek samping pengobatan kanker. Pijat juga dapat membangun sistem kekebalan tubuh, meredakan nyeri, bengkak, kelelahan, dan rasa mual.



**TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA,
ANY QUESTION**

