

Sri Sundari

# Kesehatan IBU & ANAK



# KESEHATAN IBU DAN ANAK

Sri Sundari

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113**  
**Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# KESEHATAN IBU DAN ANAK

Sri Sundari



## **KESEHATAN IBU DAN ANAK**

@ Sri Sundari, dkk. 2025

Penulis : Sri Sundari  
Editor :  
Tata Letak : Fadila Elma Ramadhani  
Cover :

Diterbitkan dan dicetak oleh UNY PRESS  
Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346  
E-mail : [unypenerbitan@uny.ac.id](mailto:unypenerbitan@uny.ac.id)  
Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)  
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)  
16 x 23 cm, x + 117 hlm.

ISBN

Cetakan Pertama, Februari 2025  
Hak Cipta dilindungi Undang-undang.  
Dilarang Mengutip atau memperbanyak sebagian atau  
Seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



---

# PRAKATA

---



Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kita kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan buku Kesehatan Ibu dan Anak bagi Pengobat Tradisional. Buku ini hadir sebagai hasil dari upaya dan dedikasi untuk menjembatani pengetahuan tradisional dan praktik kesehatan modern dalam konteks Kesehatan Ibu dan Anak. Kesehatan Ibu dan Anak merupakan fondasi utama bagi pembangunan masyarakat yang sehat dan berkelanjutan. Dalam banyak budaya, pengobat tradisional telah memainkan peran penting dalam menjaga dan mempromosikan kesehatan, dengan pendekatan yang mengintegrasikan pengetahuan lokal, herbal, dan teknik yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Namun, seringkali, pengetahuan ini tidak terdokumentasi dengan baik atau diabaikan dalam pembahasan medis konvensional.

Buku ini di susun untuk menjadi panduan komprehensif bagi pengobat tradisional, praktisi kesehatan, dan individu yang tertarik dalam memahami serta mengintegrasikan pendekatan tradisional dalam perawatan kesehatan ibu dan anak. Kami mengeksplorasi berbagai metode dan praktik yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, serta membahas manfaat dan tantangan yang mungkin dihadapi dalam penerapannya.

Kami berharap buku ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat dan praktis tentang bagaimana pendekatan tradisional dapat diterapkan dalam konteks kesehatan ibu dan anak. Kami juga ingin menekankan pentingnya kolaborasi antara pengetahuan tradisional dan medis modern untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal.

Kami mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. semoga buku ini bermanfaat bagi para pengobat tradisional, praktisi kesehatan, dan masyarakat luas dalam upaya bersama untuk meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak. Kami berharap buku ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna dan inspiratif bagi semua pihak yang terlibat dalam bidang kesehatan.

Dengan Hormat

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I KESEHATAN IBU .....</b>	<b>1</b>
A. Kesehatan Ibu.....	1
B. Kesehatan Kehamilan.....	4
C. Pengertian Kehamilan.....	5
D. Nutrisi Selama Kehamilan .....	13
E. Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil.....	15
F. Pemeriksaan Rutin dan Dukungan Tradisional .....	21
G. Peran Pengobatan Tradisional dalam Mendukung Kesehatan Ibu Hamil.....	22
H. Persalinan dalam Perspektif Pengobatan Tradisional.....	24
I. Pemulihan Pasca Persalinan dalam Pengobatan Tradisional	26
J. Kesehatan Reproduksi .....	28
<b>BAB II KESEHATAN ANAK .....</b>	<b>34</b>
A. Anak.....	34
B. Kesehatan Anak .....	34
C. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Anak.....	35
D. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak .....	35
<b>BAB III KONSEP POLA ASUH ANAK .....</b>	<b>64</b>
A. Pengertian.....	64
B. Jenis Pola Asuh .....	64
C. Dampak Pola Asuh terhadap Orang Tua .....	66
D. Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh.....	67

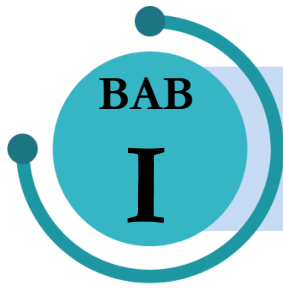
<b>BAB IV KONSEP NUTRISI TUMBUH KEMBANG ANAK.....</b>	<b>68</b>
A. Pengertian.....	68
B. Nutrisi Bayi dan Anak .....	68
C. Kebutuhan Nutrisi Anak.....	69
D. Tahapan Nutrisi Pada Anak .....	69
E. Peran Pengobatan Tradisional dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak .....	73
<b>BAB V PENGGUNAAN HERBAL DALAM PENGOBATAN         TRADISIONAL.....</b>	<b>75</b>
A. Herbal untuk Kesehatan Ibu Hamil.....	75
<b>BAB VI PRAKTIK DAN ETIKA PENGOBATAN         TRADISIONAL.....</b>	<b>88</b>
A. Praktik dan Etika Pengobatan Tradisional .....	88
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>106</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>108</b>
<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>113</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>117</b>

# DAFTAR TABEL

Tabel 1. Status Gizi dengan Indikator BB/U Menurut Baku WHO NCHS .....	36
Tabel 2. Status Gizi dengan Indikator TB/U Menurut Baku WHO NCHS .....	37
Tabel 3. Status Gizi dengan Indikator BB/TU Menurut Baku WHO NCHS .....	37

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perkembangan Embrio dalam kandungan.....	6
Gambar 2. Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak .....	42
Gambar 3. Jenis Pola Asuh Anak.....	66
Gambar 4. Herbal Kesehatan Ibu Hamil dan Bersalin .....	80
Gambar 5. Herbal Kesehatan Bayi dan Anak.....	84



## KESEHATAN IBU

### A. Kesehatan Ibu

Adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik pada seorang ibu, yang memungkinkan dia untuk menjalani kehidupan yang produktif dan berkualitas, baik selama masa kehamilan, persalinan, serta periode setelah melahirkan (postpartum). Kesehatan ibu tidak hanya terbatas pada kondisi tubuh yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraannya secara keseluruhan. Kesehatan ibu berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seorang wanita, serta berdampak langsung pada kesehatan dan perkembangan anak. (Kemenkes RI, 2010)

Menurut Kemenkes RI, kesehatan ibu meliputi beberapa dimensi, yaitu:

- a. Kesehatan Fisik: Menjaga tubuh ibu tetap sehat dan kuat selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan. Ini termasuk pemeliharaan nutrisi yang baik, penghindaran penyakit, serta perawatan medis yang tepat sesuai kebutuhan.
- b. Kesehatan Mental dan Psikologis: Merujuk pada keseimbangan emosional ibu, yang penting untuk mencegah stres, kecemasan, atau depresi pasca-melahirkan (postpartum depression). Kesehatan mental ibu mempengaruhi kualitas hubungan ibu dengan anak serta kesehatan keluarga secara keseluruhan.
- c. Kesehatan Sosial: Merujuk pada dukungan sosial yang diterima oleh ibu, baik dari keluarga, masyarakat, maupun institusi medis. Ini mencakup adanya dukungan emosional, informasi, dan akses ke

layanan kesehatan yang diperlukan untuk mendukung ibu dalam menjalani peranannya.

## 1. Aspek-Aspek Kesehatan Ibu

### a. Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi ibu mencakup kesehatan organ reproduksi wanita, pengelolaan kehamilan yang sehat, serta perhatian pada persalinan yang aman dan pemulihan pasca-persalinan. Ini mencakup pemeriksaan rutin, kontrol kehamilan, penggunaan kontrasepsi, serta penanganan masalah reproduksi seperti gangguan menstruasi, infertilitas, atau infeksi.

### b. Kehamilan Sehat

Kehamilan adalah salah satu fase kehidupan ibu yang paling penting dan mempengaruhi kesehatan ibu secara keseluruhan. Kesehatan ibu hamil bergantung pada berbagai faktor seperti:

#### 1) Pemenuhan Gizi

Pemenuhan gizi yang cukup selama kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin serta menjaga kesehatan ibu.

#### 2) Perawatan Kehamilan

Pemeriksaan rutin selama kehamilan (*ante natal care*) untuk memantau perkembangan janin dan kesehatan ibu sangat penting untuk mencegah komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, atau preeklamsia.

#### 3) Pencegahan Penyakit

Vaksinasi, pencegahan malaria, serta deteksi dini terhadap penyakit yang dapat mengancam kehamilan, seperti HIV, TBC, atau penyakit jantung, sangat penting untuk kesehatan ibu.

### c. Persalinan yang Aman

Kesehatan ibu juga mencakup aspek persalinan yang aman, yang melibatkan:

- 1) Pendidikan Persalinan : Pengetahuan tentang proses persalinan yang dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan pada ibu hamil.
- 2) Penyediaan Layanan Kesehatan yang Memadai : Keberadaan fasilitas medis yang memadai, tenaga medis terlatih, serta kondisi kebersihan yang baik selama proses persalinan untuk mengurangi risiko komplikasi
- 3) Pengelolaan Komplikasi : Menyediakan perawatan tepat waktu dan tepat untuk menangani komplikasi yang muncul selama persalinan, seperti perdarahan, infeksi, atau bayi dalam posisi yang tidak normal.

d. Kesehatan Mental Ibu

Kesehatan mental ibu sangat penting untuk memastikan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Stres, kecemasan, dan depresi dapat mempengaruhi tidak hanya ibu, tetapi juga kesehatan anak. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental ibu meliputi:

- 1) Dukungan Emosional: Peran keluarga dan masyarakat dalam memberikan dukungan moral dan emosional kepada ibu.
- 2) Kesehatan Psikologis: Pemantauan untuk mencegah gangguan mental seperti depresi pasca-persalinan atau kecemasan berlebihan yang dapat mengganggu peran ibu dalam merawat anak.
- 3) Penyuluhan dan Konseling: Menyediakan konseling untuk ibu yang menghadapi stres berat atau masalah psikologis lainnya pasca-persalinan.

e. Pemulihan Pasca Persalinan

Setelah melahirkan, ibu perlu menjalani masa pemulihan yang mencakup:

- 1) Pemulihan Fisik: Mengembalikan tubuh ibu ke kondisi semula setelah proses persalinan. Ini termasuk pemulihan setelah bedah caesar atau persalinan normal.

- 2) Laktasi (Menyusui): Menyusui adalah salah satu aspek penting dalam pemulihan ibu, serta mendukung perkembangan kesehatan bayi. Ibu yang menyusui juga dapat mengalami tantangan seperti nyeri puting susu atau masalah laktasi, yang perlu mendapatkan perhatian medis.
2. Pentingnya Kesehatan Ibu dalam Kesehatan Masyarakat

Kesehatan ibu bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat. Ibu yang sehat akan melahirkan anak-anak yang sehat, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan suatu negara. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan ibu memiliki dampak luas, antara lain:

- a. Peningkatan Kualitas Hidup Anak: Ibu yang sehat memiliki peluang lebih besar untuk memberikan perhatian dan perawatan terbaik bagi anaknya, yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.
- b. Mencegah Kematian Ibu dan Bayi: Dengan adanya akses ke layanan kesehatan yang memadai, pemantauan kehamilan yang tepat, serta penanganan komplikasi yang cepat, angka kematian ibu dan bayi dapat ditekan.
- c. Pembangunan Ekonomi: Ibu yang sehat dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekonomi, baik di dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Mereka dapat bekerja, menghasilkan pendapatan, dan berperan dalam kemajuan ekonomi suatu negara.

## **B. Kesehatan Kehamilan**

Kondisi fisik dan mental yang optimal selama periode kehamilan, mulai dari konsepsi hingga persalinan. Kesehatan ini mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi ibu hamil dan janin, termasuk nutrisi, pemeriksaan medis, perawatan diri, dan dukungan emosional. Tujuan utama dari menjaga kesehatan kehamilan adalah untuk memastikan bahwa ibu dan bayi tetap sehat dan aman, serta meminimalkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Aspek penting dari kesehatan kehamilan meliputi:

1. Nutrisi yang Adekuat:

Memastikan asupan makanan yang bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menjaga kesehatan ibu. Nutrisi yang baik mencakup konsumsi vitamin, mineral, dan makronutrien yang diperlukan.

2. Pemeriksaan Medis

Rutin:melakukan kunjungan rutin ke tenaga medis, seperti bidan atau dokter, untuk memantau kesehatan ibu dan janin. Ini termasuk tes darah, pemantauan tekanan darah, dan pemantauan perkembangan janin melalui ultrasonografi.

3. Perawatan Diri dan Istirahat:

Mengikuti praktik perawatan diri yang baik, termasuk cukup tidur, olahraga ringan, dan menghindari stres berlebihan. Ini juga mencakup penggunaan metode relaksasi dan teknik pernapasan untuk mempersiapkan persalinan.

4. Dukungan Emosional:

Memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari keluarga, teman, atau konselor untuk mengatasi stres dan perubahan emosional yang mungkin terjadi selama kehamilan.

5. Pencegahan Komplikasi:

Mengidentifikasi dan menangani potensi risiko kesehatan yang dapat mempengaruhi ibu dan bayi, seperti diabetes gestasional, preeklampsia, atau masalah pertumbuhan janin.

### **C. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah proses biologis yang dimulai dengan pembuahan sel telur oleh sperma dan diakhiri dengan kelahiran bayi. Secara medis, kehamilan dikenal juga sebagai gestasi, dan berlangsung selama sekitar 40 minggu, dibagi menjadi tiga trimester (Marmi, 2016). Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang kehamilan:

## 1. Pembuahan dan Implantasi

### a. Pembuahan:

Kehamilan dimulai ketika sperma dari pria membuahi sel telur wanita. Pembuahan umumnya terjadi di saluran telur (tuba falopi) setelah hubungan seksual saat ovulasi.

### b. Implantasi

Setelah pembuahan, zigot (sel telur yang telah dibuahi) melakukan perjalanan menuju rahim dan menempel pada dinding rahim. Proses ini disebut implantasi dan merupakan langkah awal untuk perkembangan embrio.

## 2. Perkembangan Embrio dan Janin

a. Trimester Pertama (0-12 minggu): Pada trimester ini, embrio berkembang menjadi janin. Organ-organ dasar mulai terbentuk, termasuk jantung, otak, dan sistem saraf. Ibu hamil mungkin mengalami gejala seperti mual, kelelahan, dan perubahan mood.

b. Trimester Kedua (13-26 minggu): Perkembangan janin berlanjut dengan pembentukan struktur tubuh yang lebih lengkap. Janin mulai bergerak, dan ibu biasanya merasa lebih nyaman dibandingkan trimester pertama. Pemeriksaan ultrasonografi sering dilakukan untuk memeriksa perkembangan janin.

c. Trimester Ketiga (27 minggu - kelahiran): Janin berkembang pesat dan siap untuk dilahirkan. Pada periode ini, janin mengumpulkan lemak tubuh, tulang menjadi lebih kuat, dan organ-organnya matang. Ibu hamil mungkin merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan kontraksi Braxton Hicks.



Gambar 1. Perkembangan Embrio dalam kandungan

(Sumber; Marmi 2016)

### 3. Etiologi

Kehamilan dapat terjadi melalui lima proses utama berikut:

#### a. Ovum

Ovum adalah sel dengan ukuran sekitar 0,1 mm yang terdiri dari inti yang terendam dalam vitelus, dikelilingi oleh zona pellucida dan kromosom radiata.

#### b. Spermatozoa

Spermatozoa memiliki bentuk mirip kecebong, dengan kepala lonjong yang berisi inti, leher yang menghubungkan kepala dengan bagian tengah, serta ekor yang memungkinkan sperma bergerak cepat menuju sel telur.

#### c. Konsepsi

Konsepsi merupakan peristiwa penyatuan sperma dengan ovum yang terjadi di tuba fallopi.

#### d. Nidasi

Nidasi adalah proses penempelan hasil konsepsi (zigot) ke dalam lapisan endometrium (dinding rahim).

#### e. Plasentasi

Plasentasi adalah pembentukan plasenta, yang merupakan organ penting bagi janin untuk pertukaran zat antara ibu dan janin.

### 4. Patofisiologi

Kehamilan dimulai setelah hubungan seksual antara pria dan wanita. Sperma yang dikeluarkan pria dapat membuahi sel telur wanita yang telah matang. Dalam setiap ejakulasi, pria menghasilkan sekitar 3 cc air mani, yang mengandung sekitar 100 hingga 120 juta sperma per cc. Setelah ejakulasi, sperma bergerak melewati saluran kelamin wanita menuju rahim dan akhirnya ke tuba fallopi, tempat terjadinya pembuahan. Selama masa ovulasi, lendir serviks menjadi lebih cair, mempermudah sperma untuk menembus rahim. Sperma bergerak menuju ujung tuba fallopi dalam waktu sekitar 5 menit. Setelah sperma berhasil mencapai sel telur, hanya kepala sperma yang dapat menembus dan menyatu dengan inti sel telur, sementara ekor sperma akan terlepas. Sel telur

yang telah dibuahi kemudian mengeras di bagian luar, sehingga hanya satu sperma yang dapat membuahi sel telur.

## 5. Tanda dan Gejala Kehamilan (Diagnosa Kehamilan)

### a. Tanda Pasti Kehamilan

- 1) Bagian-bagian janin dapat dikenali.
- 2) Denyut jantung janin dapat didengar dan dicatat.
- 3) Gerakan janin dapat dirasakan oleh ibu hamil.
- 4) Pemeriksaan sinar-X dapat menunjukkan kerangka janin, meskipun tidak dilakukan lagi karena risiko radiasi pada janin
- 5) Dengan menggunakan alat USG, dapat terlihat kantung janin, panjang janin, dan usia kehamilan, serta perkembangan janin.

### b. Tanda Tidak Pasti Kehamilan

- 1) Perubahan pigmentasi kulit, yang terjadi sekitar 12 minggu kehamilan atau lebih.
- 2) Leukorea (peningkatan sekresi serviks) akibat pengaruh hormon progesteron.
- 3) Epulis (pembesaran papila gingiva), yang sering muncul pada trimester pertama.
- 4) Perubahan pada payudara, seperti pembengkakan dan kekencangan, disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang merangsang jaringan payudara. Areola menjadi lebih gelap karena penumpukan pigmen. Colostrum dapat muncul setelah 12 minggu kehamilan.
- 5) Pembesaran perut, yang umumnya mulai terlihat setelah 14 minggu kehamilan.
- 6) Suhu tubuh basal meningkat, berkisar antara 37,2 hingga 37,8°C.
- 7) Perubahan pada organ dalam pelvis, antara lain:
- 8) Tanda Chadwick: perubahan warna kebiruan pada serviks, terjadi sekitar minggu ke-6.
- 9) Tanda Hegar: segmen bawah rahim terasa lebih lembek saat diraba.
- 10) Tanda Piskacek: pembesaran uterus pada satu sisi.

11) Tanda Braxton-Hicks: kontraksi uterus yang dapat dirangsang.

12) Tanda khas pada uterus selama kehamilan.

c. Tanda Kemungkinan Kehamilan

1) Amenore (terlambat atau tidak menstruasi).

2) Nausea (mual), dengan atau tanpa muntah, yang sering terjadi pada pagi hari di bulan-bulan pertama kehamilan dan dikenal dengan sebutan "morning sickness".

3) Mengidam, keinginan kuat terhadap makanan atau minuman tertentu.

4) Konstipasi/Obstipasi, yang disebabkan oleh penurunan peristaltik usus akibat pengaruh hormon steroid.

5) Sering buang air kecil, yang umum terjadi pada awal kehamilan.

6) Pusing, pingsan, dan mudah mual, yang sering terjadi pada bulan pertama dan biasanya hilang setelah 18 minggu kehamilan.

7) Anoreksia, yaitu kehilangan nafsu makan.

6. Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil

Ketidaknyamanan pada ibu hamil merujuk pada perasaan yang tidak menyenangkan, baik dari segi fisik maupun mental. (Marmi, 2016)

a. Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada Trimester I

Trimester pertama adalah periode kehamilan dari usia 0 hingga 12 minggu (0-3 bulan). Pada trimester ini, ibu hamil sering merasakan keluhan seperti mual dan muntah, kelelahan, pusing, sering buang air kecil, peningkatan sekresi vaginal, dan fluktuasi emosional.

1) Mual dan Muntah (*Morning Sickness*)

Mual dan muntah, yang biasanya terjadi di pagi hari namun bisa berlangsung sepanjang hari, dialami hampir semua wanita hamil. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon HCG dan estrogen/progesteron, serta perubahan metabolisme karbohidrat dan keletihan. Kondisi ini biasanya

berkurang pada minggu ke-12 hingga ke-14 kehamilan. Untuk mengatasi, ibu hamil disarankan untuk makan sedikit tapi sering, menghindari bau yang memicu, makan makanan ringan seperti biskuit di pagi hari, dan menghindari makan makanan berminyak.

## 2) Kelelahan

Kelelahan pada ibu hamil sering kali disebabkan oleh perubahan hormonal, berkurangnya asupan makanan, dan penurunan gerakan usus yang mengarah pada gangguan pencernaan. Kelelahan ini biasanya berkurang pada trimester kedua. Untuk mengatasi, ibu hamil disarankan untuk tidur cukup, beristirahat saat bekerja, dan menghindari berdiri terlalu lama.

## 3) Pusing

Pusing sering terjadi akibat penurunan tekanan darah atau gerakan tiba-tiba. Untuk mengurangi pusing, ibu hamil disarankan berbaring dengan mengangkat lutut, dan menghindari berdiri tiba-tiba dari posisi duduk atau berbaring.

## 4) Mengidam

Mengidam biasanya terjadi akibat kekurangan zat besi (anemia) dan tradisi budaya. Ibu hamil disarankan untuk memastikan asupan makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan serta mengatasi rasa mengidam tanpa berisiko terhadap kesehatan.

## 5) Sering Kencing

Sering buang air kecil disebabkan oleh rahim yang membesar dan menekan kandung kemih. Disarankan untuk membatasi minum di sore hari untuk mengurangi gangguan pada malam hari, dan berkonsultasi dengan dokter jika ada sensasi sakit saat buang air kecil.

## 6) Leukorea

Leukorea adalah sekresi vagina yang meningkat, biasanya mulai pada trimester pertama, dan disebabkan oleh

perubahan hormon. Untuk mengatasi, menjaga kebersihan tubuh, serta mengganti pakaian dalam yang berbahan katun secara rutin sangat penting.

#### 7) Perubahan Emosional

Perubahan hormon selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan suasana hati, perasaan marah, dan kecemasan. Ibu hamil dapat mengatasi hal ini dengan menjaga pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan menghindari stres berlebihan.

#### b. Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada Trimester II

Trimester kedua berlangsung dari minggu ke-13 hingga ke-28. Pada periode ini, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan pada trimester pertama mulai berkurang, dan ibu hamil biasanya merasa lebih nyaman, dengan nafsu makan dan energi yang meningkat.

##### 1) Sembelit

Sembelit terjadi akibat perlambatan gerakan usus yang dipengaruhi oleh hormon progesteron. Ibu hamil dapat mengatasi sembelit dengan meningkatkan konsumsi cairan, makan makanan berserat tinggi, serta berolahraga secara teratur.

##### 2) Wasir

Wasir dapat timbul karena tekanan dari rahim yang membesar pada pembuluh darah di sekitar anus. Untuk mengatasi, hindari sembelit, dan lakukan tindakan seperti berbaring dengan kaki terangkat dan menggunakan salep penghilang rasa sakit.

##### 3) Varises

Varises terjadi akibat tekanan rahim dan perubahan aliran darah. Untuk mencegah atau mengurangi gejalanya, ibu hamil disarankan untuk mengatur sirkulasi darah dengan olahraga ringan, menghindari pakaian ketat, dan berbaring miring ke kiri.

#### 4) Sariawan

Peningkatan peluang terjadinya sariawan vagina dapat terjadi selama kehamilan. Penggunaan sabun dan pakaian dalam yang tepat serta menjaga kebersihan dapat mencegah infeksi.

#### 5) Anemia

Anemia selama kehamilan dapat terjadi akibat kekurangan zat besi. Untuk mencegahnya, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dan mengikuti anjuran dokter untuk mengonsumsi suplemen zat besi.

### c. Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada Trimester III

Trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-25 hingga minggu ke-40. Pada periode ini, meskipun kegembiraan menyambut kelahiran bayi meningkat, ibu hamil juga dapat merasakan ketidaknyamanan akibat pembesaran rahim dan bayi yang semakin berkembang.

#### 1) Hiperventilasi dan Sesak Napas

Rahim yang membesar dapat menyebabkan sesak napas akibat tekanan pada organ tubuh lainnya. Untuk mengurangi sesak, ibu hamil disarankan untuk mengatur pernapasan dengan sadar dan beristirahat secara teratur.

#### 2) Pusing dan Mengantuk

Tekanan darah rendah dan perut yang membesar dapat menyebabkan pusing dan mengantuk pada trimester ketiga. Ibu hamil disarankan untuk perlahan-lahan bangun dari posisi berbaring dan banyak minum air.

#### 3) Sering Kencing dan Kebocoran Air Kencing

Karena rahim yang semakin membesar menekan kandung kemih, ibu hamil mungkin sering buang air kecil dan kadang-kadang mengalami kebocoran urine. Untuk mengurangi ini, latihan panggul secara teratur sangat dianjurkan.

#### 4) Bengkak pada Kaki dan Jari

Bengkak di kaki atau jari dapat terjadi pada trimester ketiga, tetapi biasanya hilang setelah istirahat. Ibu hamil disarankan untuk mengangkat kaki saat beristirahat dan berkonsultasi dengan dokter jika pembengkakan tidak mereda setelah tidur malam.

#### 7. Perawatan Selama Kehamilan

- a. Nutrisi: Mengonsumsi makanan bergizi yang kaya vitamin dan mineral untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin.
- b. Pemeriksaan Medis: Melakukan pemeriksaan rutin untuk memantau kesehatan ibu dan janin.
- c. Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, seperti berjalan kaki atau yoga.

### **D. Nutrisi Selama Kehamilan**

Nutrisi yang tepat selama kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Berikut adalah rincian kebutuhan nutrisi utama untuk ibu hamil:

#### 1. Kalori

- a. Jumlah: Tambahan sekitar 300-500 kalori per hari pada trimester kedua dan ketiga.
- b. Fungsi: Menyediakan energi ekstra yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan janin dan perubahan fisik pada ibu.

#### 2. Protein

- a. Jumlah: Sekitar 71 gram per hari.
- b. Fungsi: Penting untuk pertumbuhan jaringan, pembentukan sel-sel baru, dan perkembangan otot serta organ janin. Sumber protein yang baik termasuk daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

#### 3. Karbohidrat

- a. Jumlah: 45-65% dari total kalori harian.

- b. Fungsi: Menyediakan energi utama. Pilih karbohidrat kompleks seperti roti gandum, nasi merah, dan sayuran yang kaya serat untuk menghindari lonjakan gula darah dan konstipasi.
4. Lemak
- a. Jumlah: 20-35% dari total kalori harian, dengan fokus pada lemak sehat.
  - b. Fungsi: Mendukung perkembangan otak dan sistem saraf janin. Pilih lemak sehat seperti yang terdapat dalam avokad, kacang-kacangan, ikan berlemak (seperti salmon), dan minyak zaitun.
5. Vitamin dan Mineral
- a. Asam Folat
    - 1) Jumlah: Sekitar 600 mikrogram per hari.
    - 2) Fungsi: Mengurangi risiko cacat tabung saraf pada janin. Sumber: sayuran hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, dan suplemen asam folat.
  - b. Zat Besi
    - 1) Jumlah: Sekitar 27 miligram per hari.
    - 2) Fungsi: Membantu produksi sel darah merah dan mencegah anemia. Sumber: daging merah, ayam, ikan, bayam, dan suplemen zat besi jika direkomendasikan oleh dokter.
  - c. Kalsium
    - 1) Jumlah: Sekitar 1000 miligram per hari.
    - 2) Fungsi: Mendukung perkembangan tulang dan gigi janin serta menjaga kesehatan tulang ibu. Sumber: produk susu, sayuran hijau, dan produk berbasis kalsium seperti susu almond.
  - d. Vitamin D
    - 1) Jumlah: Sekitar 600 IU per hari.
    - 2) Fungsi: Membantu penyerapan kalsium dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Sumber: paparan sinar matahari, ikan berlemak, dan suplemen vitamin D jika diperlukan.
  - e. Vitamin B12
    - 1) Jumlah: Sekitar 2.6 mikrogram per hari.

- 2) Fungsi: Mendukung produksi sel darah merah dan perkembangan sistem saraf janin. Sumber: daging, ikan, telur, dan produk susu.

f. Iodium

- 1) Jumlah: Sekitar 220 mikrogram per hari.
- 2) Fungsi: Mendukung fungsi tiroid dan perkembangan otak janin. Sumber: garam beryodium, makanan laut, dan produk susu.

g. Magnesium

- 1) Jumlah: Sekitar 350-400 miligram per hari.
- 2) Fungsi: Membantu pembentukan tulang dan gigi serta mengurangi risiko kontraksi dini. Sumber: kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran hijau.

h. Air

- 1) Jumlah: Sekitar 8-10 gelas per hari.
- 2) Fungsi: Penting untuk menjaga hidrasi, mendukung pencernaan, dan mengatur suhu tubuh.

i. Serat

- 1) Jumlah: Sekitar 28 gram per hari.
- 2) Fungsi: Membantu mencegah konstipasi dan mendukung pencernaan yang sehat. Sumber: buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

## **E. Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil**

### 1. Perubahan hormonal

#### a. Hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG)

- 1) Fungsi: Hormon ini diproduksi oleh plasenta setelah implantasi dan berfungsi untuk menjaga produksi progesteron oleh korpus luteum hingga plasenta dapat memproduksi progesteron secara mandiri.
- 2) Tanda Kehamilan: Kadar hCG biasanya digunakan dalam tes kehamilan karena hormon ini ada dalam urin dan darah wanita hamil.

b. Progesteron

- 1) Fungsi: Progesteron membantu menyiapkan lapisan rahim (endometrium) untuk implantasi embrio dan mendukung pemeliharaan kehamilan dengan mencegah kontraksi rahim prematur.
- 2) Dampak: Meningkatnya kadar progesteron dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, mual, dan peningkatan suhu tubuh basal.

c. Estrogen

- 1) Fungsi: Estrogen penting untuk perkembangan janin dan plasenta, serta meningkatkan aliran darah ke rahim. Estrogen juga merangsang pertumbuhan payudara dan persiapan produksi ASI.
- 2) Dampak: Estrogen dapat menyebabkan perubahan pada kulit, seperti garis-garis gelap di perut (linea nigra) dan melasma (bintik-bintik hitam di wajah).

d. Relaksin

- 1) Fungsi: Relaksin membantu melonggarkan ligamen dan sendi di panggul untuk memudahkan proses persalinan.
- 2) Dampak: Efek ini bisa menyebabkan peningkatan mobilitas sendi, yang terkadang mengarah pada rasa nyeri atau ketidakstabilan sendi.

e. Human Placental Lactogen (hPL)

- 1) Fungsi: Hormon ini membantu dalam metabolisme glukosa dan mempersiapkan payudara untuk menyusui.
- 2) Dampak: HPL dapat menyebabkan perubahan dalam metabolisme glukosa dan meningkatkan risiko diabetes gestasional.

2. Perubahan Fisik

a. Perubahan Payudara

- 1) Gejala: Pembesaran dan nyeri pada payudara, perubahan warna areola (bagian gelap di sekitar puting), dan munculnya vena yang lebih jelas.

- 2) Fungsi: Perubahan ini mempersiapkan payudara untuk produksi ASI.
- b. Perubahan Rahim
- 1) Gejala: Rahim membesar secara signifikan untuk menampung janin yang berkembang. Biasanya, rahim dapat tumbuh hingga ukuran yang cukup besar pada akhir kehamilan.
  - 2) Fungsi: Perubahan ini memberikan ruang bagi perkembangan janin.
- c. Perubahan Berat Badan
- 1) Gejala: Kenaikan berat badan yang bervariasi tergantung pada individu dan tahap kehamilan, biasanya berkisar antara 11-16 kg selama kehamilan.
  - 2) Fungsi: Kenaikan berat badan mencakup berat janin, cairan ketuban, plasenta, dan peningkatan volume darah serta jaringan payudara.
- d. Perubahan Kulit
- 1) Gejala: Munculnya linea nigra (garis gelap di tengah perut), stretch marks (garis-garis putih atau merah pada kulit), dan melasma.
  - 2) Fungsi: Perubahan kulit seringkali disebabkan oleh perubahan hormonal dan perenggangan kulit yang disebabkan oleh pertumbuhan rahim.
- e. Perubahan Sistem Pencernaan
- 1) Gejala: Mual, muntah, sembelit, dan refleks asam sering terjadi. Ini disebabkan oleh perubahan hormonal dan pertumbuhan rahim yang menekan saluran pencernaan.
  - 2) Fungsi: Hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot polos, termasuk otot di saluran pencernaan, yang dapat memperlambat proses pencernaan.
- f. Perubahan Sistem Kardiovaskular
- 1) Gejala: Peningkatan volume darah dan aliran darah ke rahim serta organ lain, jantung berdebar, dan perubahan tekanan darah.

- 2) Fungsi: Penambahan volume darah diperlukan untuk memenuhi kebutuhan janin dan plasenta, serta untuk mendukung sirkulasi yang lebih efisien.
- g. Perubahan Sistem Perkemihan
  - 1) Gejala: Frekuensi buang air kecil meningkat karena rahim yang membesar menekan kandung kemih.
  - 2) Fungsi: Peningkatan volume darah juga meningkatkan produksi urin.
3. Keseimbangan Emosional dan Psikologis
  - a. Perubahan Mood
    - 1) Gejala: Perubahan hormon dapat menyebabkan fluktuasi mood, dari euforia hingga kecemasan.
    - 2) Fungsi: Respons emosional ini adalah bagian dari penyesuaian psikologis terhadap kehamilan.
  - b. Kelelahan
    - 1) Gejala: Kelelahan yang meningkat terutama pada trimester pertama.
    - 2) Fungsi: Tubuh bekerja keras untuk mendukung kehamilan, yang dapat menyebabkan kelelahan.
4. Dampak Keseimbangan Emosional dan Psikologis terhadap Kesehatan Ibu
  - a. Kesehatan Mental
    - 1) Stres dan Kecemasan: Stres yang tinggi dapat mengganggu kesehatan mental ibu, menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan. Stres kronis dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan ibu untuk mengelola kehamilan dengan baik.
    - 2) Depresi: Depresi prenatal dapat menyebabkan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam menjalani perawatan diri. Jika tidak diobati, depresi prenatal bisa berkembang menjadi depresi pascapersalinan.

- b. Kesehatan Fisik
  - 1) Kelelahan dan Kualitas Tidur: Stres emosional dapat menyebabkan gangguan tidur, yang dapat mengakibatkan kelelahan kronis dan mempengaruhi kesehatan fisik ibu.
  - 2) Sistem Imun: Stres berkepanjangan dapat menurunkan fungsi sistem imun, membuat ibu lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.
- c. Hubungan Interpersonal
  - 1) Hubungan dengan Pasangan: Ketidakstabilan emosional dapat mempengaruhi hubungan dengan pasangan, menyebabkan ketegangan dan konflik yang mungkin menambah stres ibu.
  - 2) Dukungan Sosial: Kesehatan emosional ibu bisa dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diterima, baik dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung.
- 5. Dampak Keseimbangan Emosional dan Psikologis terhadap Kesehatan Janin
  - a. Pertumbuhan dan Perkembangan Janin
    - 1) Stres dan Kortisol: Kadar kortisol yang tinggi akibat stres kronis ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko komplikasi, seperti berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur.
    - 2) Kesehatan Fisik: Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi aliran darah dan oksigen ke janin, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan janin.
  - b. Kelahiran dan Persalinan
    - 1) Persalinan Prematur: Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, di mana janin dilahirkan sebelum waktunya dan mungkin menghadapi masalah kesehatan yang serius.
    - 2) Komplikasi Kelahiran: Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan kemungkinan komplikasi selama proses persalinan, seperti penurunan detak jantung janin.

- c. Kesehatan Emosional Bayi
  - 1) Respon Terhadap Lingkungan: Bayi dapat merespons lingkungan emosional ibu setelah lahir. Ibu yang mengalami stres atau depresi mungkin memiliki bayi yang lebih cemas atau sulit beradaptasi dengan lingkungan baru.
  - 2) Interaksi Awal: Kesehatan emosional ibu mempengaruhi kualitas interaksi awal antara ibu dan bayi, yang penting untuk bonding dan perkembangan sosial serta emosional bayi.
- 6. Cara Mengelola Keseimbangan Emosional dan Psikologis
  - a. Dukungan Sosial
    - 1) Keluarga dan Teman: Memiliki sistem dukungan yang solid dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
    - 2) Konseling: Terapi atau konseling dapat membantu ibu mengelola stres dan kecemasan, serta menghadapi masalah emosional yang mungkin timbul selama kehamilan.
  - b. Kegiatan Relaksasi
    - 1) Teknik Relaksasi: Praktik seperti meditasi, yoga prenatal, dan teknik pernapasan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
    - 2) Aktivitas Fisik: Olahraga ringan yang aman selama kehamilan juga dapat membantu meningkatkan suasana hati dan kesehatan mental.
  - c. Pendidikan dan Informasi
    - 1) Pendidikan Kehamilan: Mengikuti kelas kehamilan atau membaca informasi yang relevan dapat membantu ibu merasa lebih siap dan kurang cemas tentang kehamilan dan persalinan.
    - 2) Pemahaman Emosional: Mengetahui bahwa perubahan emosional adalah hal yang normal selama kehamilan dapat membantu ibu mengelola harapan dan menghadapi perubahan dengan lebih baik.

#### d. Kesehatan Fisik

- 1) Nutrisi Seimbang: Diet yang baik dapat mendukung kesehatan fisik dan emosional.
- 2) Tidur yang Cukup: Mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.

### **F. Pemeriksaan Rutin dan Dukungan Tradisional**

Pemeriksaan medis selama kehamilan sangat penting untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi. Berikut adalah beberapa jenis pemeriksaan medis yang biasanya dilakukan selama kehamilan:

1. Pemeriksaan Awal (Pemeriksaan Prenatal)
  - a. Riwayat Kesehatan: Dokter akan menanyakan riwayat kesehatan ibu, termasuk kondisi medis sebelumnya, riwayat kehamilan, dan gaya hidup.
  - b. Pemeriksaan Fisik: Meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan. Pemeriksaan fisik juga meliputi pemeriksaan jantung dan paru-paru.
2. Tes Laboratorium
  - a. Tes Darah: Untuk memeriksa kadar hemoglobin, golongan darah, dan adanya infeksi seperti hepatitis B, sifilis, dan HIV.
  - b. Tes Urine: Untuk memeriksa adanya protein, glukosa, dan infeksi saluran kemih.
3. Pemeriksaan Ultrasonografi (USG)
  - a. USG Awal: Biasanya dilakukan pada trimester pertama untuk mengonfirmasi kehamilan, menentukan usia kehamilan, dan melihat detak jantung janin.
  - b. USG Trimester Kedua: Untuk memeriksa perkembangan organ-organ janin, ukuran, dan lokasi plasenta.
4. Pemeriksaan Tekanan Darah
  - a. Memantau tekanan darah untuk mendeteksi kemungkinan preeklampsia atau hipertensi kehamilan.

5. Tes Skrining
  - a. Skrining Down Syndrome: Biasanya dilakukan pada trimester pertama dan kedua untuk menilai risiko gangguan kromosom seperti sindrom Down.
  - b. Skrining Diabetes Gestasional: Dilakukan pada trimester kedua untuk mendeteksi diabetes yang berkembang selama kehamilan.
6. Pemeriksaan Kesehatan Janin
  - a. Doppler Fetal: Untuk mendengarkan detak jantung janin dan memantau kesehatannya.
  - b. Non-Stress Test (NST): Untuk mengevaluasi reaksi detak jantung janin terhadap gerakan.
7. Pemeriksaan Ginekologis dan Obstetrik
  - a. Pemeriksaan untuk memastikan kesehatan organ reproduksi dan posisi janin di dalam rahim.
8. Pemeriksaan Fungsi Kesehatan Umum
  - a. Memantau gejala seperti mual, muntah, atau sakit punggung, dan memberikan saran mengenai nutrisi dan pola makan.
9. Vaksinasi dan Suplemen
  - a. Memastikan ibu mendapatkan vaksinasi yang diperlukan, seperti vaksin Tetanus Toksoid dan influenza, serta suplemen asam folat dan zat besi jika diperlukan.

## **G. Peran Pengobatan Tradisional dalam Mendukung Kesehatan Ibu Hamil**

Pengobatan tradisional seringkali digunakan sebagai tambahan dalam perawatan kesehatan ibu hamil, meskipun penting untuk selalu memastikan bahwa metode yang digunakan aman dan tidak berisiko bagi ibu dan janin. Berikut adalah beberapa aspek penting mengenai peran pengobatan tradisional dalam mendukung kesehatan ibu hamil:

1. Dukungan Simptomatik
  - Pengobatan tradisional sering digunakan untuk meredakan gejala kehamilan seperti mual, muntah, dan kelelahan. Misalnya, jahe digunakan dalam berbagai budaya untuk mengatasi mual,

sementara ramuan seperti peppermint atau chamomile bisa membantu mengatasi gangguan pencernaan.

## 2. Nutrisi dan Suplemen

- Beberapa pengobatan tradisional melibatkan penggunaan bahan alami untuk mendukung kebutuhan nutrisi ibu hamil. Contohnya, daun katuk dan daun sirih dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, penting untuk memastikan bahwa bahan-bahan ini tidak mengandung zat yang dapat membahayakan kehamilan.

## 3. Perawatan dan Relaksasi

- Teknik relaksasi seperti pijat prenatal yang menggunakan minyak esensial atau ramuan herbal dapat membantu mengurangi stres, nyeri punggung, dan ketegangan otot. Misalnya, minyak lavender atau minyak peppermint sering digunakan untuk membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan kenyamanan.

## 4. Pengaturan Diet

- Pengobatan tradisional sering kali menekankan pentingnya diet yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Beberapa tradisi mungkin merekomendasikan makanan tertentu untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi, seperti makanan yang kaya akan vitamin dan mineral.

## 5. Pencegahan dan Penanganan Masalah Kesehatan

- Dalam beberapa budaya, pengobatan tradisional digunakan untuk mencegah atau menangani masalah kesehatan tertentu, seperti infeksi atau gangguan pencernaan. Misalnya, ramuan tertentu mungkin digunakan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh atau mengatasi masalah pencernaan.

## 6. Persiapan Persalinan

- Beberapa metode tradisional, seperti latihan pernapasan atau teknik relaksasi, dapat membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan. Ramuan atau teh tertentu juga mungkin

direkomendasikan untuk mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan.

## **H. Persalinan dalam Perspektif Pengobatan Tradisional**

Persalinan adalah proses akhir dari kehamilan yang menandai kelahiran bayi. Proses ini terdiri dari beberapa tahapan yang kompleks dan melibatkan perubahan fisiologis serta emosional yang signifikan bagi ibu. Pemulihan pasca persalinan adalah periode penting di mana ibu mengalami perubahan tubuh dan perlu menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai orang tua. Materi ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang proses persalinan serta strategi dan panduan untuk pemulihan yang sehat setelah melahirkan.

### **1. Tahapan Persalinan**

#### **a. Tahap Awal (Latent Phase):**

- 1) Dimulai dengan kontraksi ringan yang tidak teratur.
- 2) Serviks mulai memendek dan membuka (dilatasi) hingga 3 cm.
- 3) Biasanya berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari.

#### **b. Tahap Aktif:**

- 1) Kontraksi menjadi lebih kuat, lebih teratur, dan lebih sering.
- 2) Serviks membuka dari 4 cm hingga 7 cm.
- 3) Ibu mungkin merasa lelah dan membutuhkan dukungan yang lebih besar.

#### **c. Tahap Transisi:**

- 1) Kontraksi sangat kuat dan sering, dengan interval pendek.
- 2) Serviks membuka dari 8 cm hingga 10 cm.
- 3) Ibu mengalami rasa sakit yang intens, kelelahan, dan perubahan emosi yang cepat.

#### **d. Tahap Kelahiran (Persalinan):**

- 1) Proses mengejan untuk membantu bayi keluar dari rahim.
- 2) Bayi melewati jalan lahir dan lahir ke dunia.
- 3) Setelah bayi lahir, plasenta juga dikeluarkan dari rahim.

## 2. Persiapan Persalinan

### a. Diet dan Nutrisi

- 1) Pengobatan tradisional sering merekomendasikan konsumsi makanan bergizi untuk mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan. Makanan seperti sup ayam, ikan berlemak, dan sayuran segar sering disarankan untuk meningkatkan kekuatan dan energi.
- 2) Ramuan herbal seperti jahe dan kunyit digunakan untuk meningkatkan stamina dan mengurangi mual atau ketidaknyamanan.

### b. Pijat dan Akupresur

- 1) Teknik pijat atau akupresur digunakan untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, serta mempromosikan relaksasi sebelum persalinan.
- 2) Titik akupunktur tertentu mungkin dipilih untuk merangsang kontraksi atau memfasilitasi proses persalinan.

## 3. Proses Persalinan

### a. Teknik Relaksasi

- 1) Metode seperti meditasi, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi dapat membantu ibu mengelola rasa sakit dan kecemasan selama persalinan.
- 2) Beberapa pengobatan tradisional merekomendasikan penggunaan aroma terapi dengan minyak esensial seperti lavender atau chamomile untuk menciptakan suasana yang menenangkan.

### b. Penggunaan Herbal

- 1) Ramuan seperti daun rasberi merah (red raspberry leaf) sering direkomendasikan untuk memperkuat otot rahim dan memfasilitasi persalinan yang lebih lancar.
- 2) Sementara itu, beberapa ramuan yang mengandung bahan seperti primrose atau dong quai digunakan untuk membantu mempersiapkan serviks.

#### 4. Persalinan Normal dan Persalinan Caesar:

##### a. Persalinan Normal:

- 1) Pengobatan tradisional dapat mendukung persalinan normal dengan memastikan ibu dalam kondisi fisik dan emosional yang baik melalui terapi alami dan dukungan holistik.
- 2) Teknik seperti penggunaan bantal yang didukung secara tradisional atau posisi persalinan yang nyaman dapat membantu ibu dalam proses persalinan.

##### b. Persalinan Caesar:

- 1) Untuk ibu yang menjalani persalinan caesar, pengobatan tradisional dapat menawarkan dukungan dalam bentuk herbal untuk mempercepat penyembuhan luka dan meningkatkan pemulihan.

### **I. Pemulihan Pasca Persalinan dalam Pengobatan Tradisional**

#### 1. Perawatan Luka dan Penyembuhan

##### a. Ramuan Herbal untuk Luka

- 1) Pengobat tradisional mungkin merekomendasikan ramuan herbal seperti daun sirih atau kunyit untuk mempercepat penyembuhan luka persalinan dan mengurangi risiko infeksi.
- 2) Kompres dengan ramuan herbal dapat digunakan pada area yang mengalami robekan atau episiotomi untuk membantu proses penyembuhan.

##### b. Perawatan Rahim

- 1) Ramuan seperti temulawak atau kunci pepet mungkin digunakan untuk membantu rahim kembali ke ukuran semula dan mengurangi peradangan.

#### 2. Pemulihan Fisik

##### a. Nutrisi untuk Pemulihan

- 2) Diet yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral penting untuk pemulihan pasca persalinan. Makanan seperti bubur ayam, sayuran hijau, dan buah-buahan segar disarankan.

- 3) Minuman herbal seperti teh jahe atau teh daun sirsak mungkin digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat pemulihan.
- b. Pijat dan Terapi
  - 1) Pijat postnatal dengan minyak alami seperti minyak zaitun atau minyak kelapa dapat membantu relaksasi otot dan memperbaiki sirkulasi darah.
  - 2) Teknik seperti terapi batu panas atau kompres hangat dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan otot dan nyeri.
3. Dukungan Emosional dan Mental
  - a. Meditasi dan Relaksasi:
    - 1) Teknik meditasi atau pernapasan dalam dapat membantu mengelola stres dan perasaan pasca persalinan. Latihan ini mendukung keseimbangan emosional ibu.
    - 2) Penggunaan aroma terapi dengan minyak esensial yang menenangkan dapat membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati.
  - b. Dukungan Sosial:
    - 1) Dukungan dari keluarga dan komunitas sangat penting. Pengobat tradisional sering mengintegrasikan pendekatan komunitas untuk memberikan dukungan emosional dan sosial kepada ibu.
4. Aktivitas Normal
  - a. Olahraga Ringan:
    - 1) Aktivitas ringan seperti berjalan kaki atau latihan pernapasan dapat membantu ibu kembali ke rutinitas normal dengan lebih cepat.
    - 2) Pengobat tradisional mungkin merekomendasikan latihan tertentu yang disesuaikan dengan kondisi ibu pasca persalinan.
  - b. Perencanaan Keluarga:
    - 1) Diskusikan dengan ibu tentang metode kontrasepsi alami dan perencanaan keluarga di masa depan, menggunakan pendekatan berbasis herbal jika sesuai.

## **J. Kesehatan Reproduksi**

1. Pengenalan Kesehatan Reproduksi
  - a. Definisi Kesehatan Reproduksi: Kesehatan reproduksi mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi, termasuk organ, hormon, dan fungsi seksual. Ini meliputi kesejahteraan selama masa pubertas, reproduksi, serta menopause.
  - b. Tujuan: Memahami kesehatan reproduksi membantu pengobat tradisional dalam memberikan perawatan yang lebih holistik dan efektif, serta mempromosikan kesehatan yang lebih baik bagi pasien.
2. Anatomi dan Fisiologi
  - a. Sistem Reproduksi Wanita:
    - 1) Organ Utama: Ovarium, tuba faloppi, rahim, dan vagina.
    - 2) Siklus Menstruasi: Fase-fase siklus menstruasi dan perubahan hormonal yang terjadi.
  - b. Sistem Reproduksi Pria
    - 1) Organ Utama: Testis, saluran sperma, prostat, dan penis.
    - 2) Produksi Sperma: Proses spermatogenesis dan pengaruh hormonal.
3. Masalah Umum dalam Kesehatan Reproduksi
  - a. Gangguan Menstruasi:
    - 1) Dismenore: Nyeri menstruasi dan pengobatan tradisional yang bisa membantu.
    - 2) Amenore: Penyebab tidak haid dan pendekatan tradisional dalam penanganannya.
    - 3) Menorrhagia: Pendarahan berat dan ramuan herbal yang dapat meredakannya.
  - b. Infeksi Reproduksi:
    - 1) Infeksi Saluran Kemih dan Jamur: Gejala dan ramuan yang bermanfaat.
    - 2) Infeksi Menular Seksual (IMS): Pengobatan tradisional untuk gejala ringan dan pencegahan.

- c. Gangguan Hormonal:
  - 1) PCOS: Penyebab dan pendekatan alami untuk membantu mengatur hormon.
- 4. Pendekatan Pengobatan Tradisional
  - a. Herbal dan Ramuan:
    - 1) Kunyit: Untuk mengatasi nyeri menstruasi dan peradangan.
    - 2) Jahe: Sebagai anti-inflamasi dan pengatur siklus menstruasi.
    - 3) Daun Sirih: Untuk kesehatan organ genital dan pencegahan infeksi.
  - b. Akupunktur dan Refleksiologi:
    - 1) Akupunktur: Titik-titik yang dapat meredakan nyeri menstruasi dan mengatur siklus.
    - 2) Refleksiologi: Teknik pijat untuk keseimbangan hormonal.
  - c. Pijat dan Terapi Fisik:
  - d. Pijat Abdominal: Untuk mengatasi nyeri dan gangguan pencernaan terkait menstruasi.
- 5. Pencegahan dan Promosi Kesehatan
  - a. Nutrisi:
    - 1) Vitamin dan Mineral: Pentingnya zat besi, kalsium, dan vitamin D untuk kesehatan reproduksi.
    - 2) Diet Seimbang: Makanan yang mendukung keseimbangan hormon dan kesehatan umum.
  - b. Gaya Hidup Sehat:
    - 1) Olahraga: Manfaat olahraga teratur untuk kesehatan reproduksi dan keseimbangan hormon.
    - 2) Tidur dan Manajemen Stres: Pengaruh tidur yang cukup dan manajemen stres terhadap kesehatan reproduksi.
  - c. Edukasi:
    - 1) Pendidikan Pasien: Mengajarkan pasien tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya pemeriksaan rutin.
- 6. Etika dan Praktik Terbaik
  - a. Praktik Aman:
    - 1) Keamanan Herbal: Memastikan bahan yang digunakan aman dan tidak berinteraksi negatif dengan obat lain.

b. Konsultasi Medis:

- 1) Kolaborasi dengan Tenaga Medis: Bekerja sama dengan dokter untuk penanganan yang lebih lengkap.

c. Kerahasiaan dan Empati:

- 1) Menjaga Kerahasiaan: Pentingnya menjaga privasi pasien.
- 2) Pendekatan Empatik: Memberikan layanan dengan penuh pengertian dan dukungan.

7. Perawatan Kesehatan Reproduksi

Metode tradisional untuk kesehatan organ reproduksi mencakup berbagai praktik yang telah digunakan selama berabad-abad dalam berbagai budaya. Meskipun pendekatan ini mungkin berbeda-beda tergantung pada tradisi dan lokasi, ada beberapa metode umum yang sering digunakan. Berikut adalah beberapa metode tradisional yang bisa dipraktikkan

a. Herbal dan Rempah-rempah

Banyak budaya tradisional menggunakan ramuan herbal dan rempah-rempah untuk mendukung kesehatan reproduksi. Beberapa contoh termasuk:

- 1) Maca Root: Dikenal dalam pengobatan tradisional Peru, maca sering digunakan untuk meningkatkan libido dan keseimbangan hormon.
- 2) Ginseng: Sering digunakan dalam pengobatan tradisional Cina untuk meningkatkan energi dan fungsi seksual.
- 3) Chaste Tree (Vitex): Digunakan dalam pengobatan tradisional Eropa untuk mengatur siklus menstruasi dan mengurangi gejala PMS.

b. Akupunktur

Dalam pengobatan tradisional Cina, akupunktur digunakan untuk merangsang titik-titik tertentu pada tubuh yang diyakini dapat meningkatkan aliran energi (Qi) dan mendukung kesehatan organ reproduksi. Akupunktur dapat membantu mengatasi masalah seperti gangguan menstruasi, ketidaksuburan, dan disfungsi seksual.

### c. Diet dan Nutrisi

Diet memainkan peran penting dalam kesehatan reproduksi menurut banyak tradisi. Makanan tertentu dipercaya dapat mendukung kesehatan organ reproduksi. Contohnya :

- 1) Makanan Kaya Vitamin C dan E: Dikenal untuk mendukung kesehatan sistem reproduksi dan meningkatkan kualitas sperma.
- 2) Makanan Berbasis Zat Besi: Seperti bayam dan daging merah, yang penting untuk kesehatan menstruasi dan produksi darah.

### d. Pijat dan Terapi Manual

Beberapa tradisi menggunakan pijat atau terapi manual untuk merangsang kesehatan reproduksi. Misalnya:

- 1) Pijat Perut: Dalam beberapa budaya, pijat perut dipercaya dapat membantu meredakan nyeri menstruasi dan masalah pencernaan yang terkait dengan kesehatan reproduksi.
- 2) Refleksiologi: Teknik ini menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu pada kaki atau tangan yang terkait dengan organ tubuh tertentu, termasuk organ reproduksi.

### e. Praktik Spiritualitas dan Meditasi

Dalam beberapa tradisi, kesehatan reproduksi juga dipandang dari sudut spiritual atau emosional. Praktik seperti meditasi, yoga, dan teknik pernapasan dapat membantu mengurangi stres, yang seringkali berdampak pada kesehatan reproduksi.

### f. Pengobatan Tradisional Khusus

Beberapa budaya memiliki pengobatan atau terapi khusus yang digunakan untuk kondisi tertentu, seperti:

- 1) Pengobatan Ayurvedic: Dalam tradisi India, pengobatan Ayurvedic menggunakan berbagai formula herbal dan terapi untuk mendukung keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi.
- 2) Pengobatan Tradisional Jepang: Seperti penggunaan ramuan dan teknik terapi tertentu untuk kesehatan reproduksi wanita.

## 8. Perencanaan Keluarga dan Kontrasepsi

Perencanaan keluarga dan kontrasepsi merupakan aspek penting dalam pengelolaan kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan pengendalian jarak dan jumlah anak dalam keluarga. Bagi pengobat tradisional, pendekatan terhadap perencanaan keluarga dan kontrasepsi bisa berbeda dengan metode medis konvensional.

### a. Pendekatan Tradisional dalam Perencanaan Keluarga

#### 1) Metode Tradisional

a) Kalkulasi Siklus Menstruasi: Beberapa budaya tradisional menggunakan metode kalkulasi siklus menstruasi untuk merencanakan kehamilan. Misalnya, metode kalender atau metode suhu tubuh basal digunakan untuk menentukan masa subur dan menghindari atau merencanakan kehamilan berdasarkan pola siklus menstruasi.

b) Ritual dan Kebiasaan: Di beberapa budaya, ritual tertentu dianggap dapat mempengaruhi kesuburan atau kesehatan reproduksi. Contohnya adalah praktik menjaga kebersihan tubuh atau mengikuti pantangan makanan tertentu.

#### 2) Metode Herbal

a) Herbal untuk Mengatur Siklus: Ramuan herbal sering digunakan untuk membantu mengatur siklus menstruasi dan meningkatkan kesehatan reproduksi. Misalnya, Vitex (Chaste Tree) digunakan untuk menyeimbangkan hormon dan memperbaiki siklus menstruasi.

b) Herbal sebagai Kontrasepsi: Beberapa tradisi mengklaim bahwa ramuan tertentu dapat bertindak sebagai kontrasepsi. Namun, efektivitas dan keamanan metode ini sering kali tidak teruji secara ilmiah.

## b. Kontrasepsi dalam Konteks Pengobatan Tradisional

### 1) Metode Kontrasepsi Herbal

- **Tanaman dan Ramuan:** Beberapa budaya menggunakan tanaman atau ramuan sebagai kontrasepsi. Misalnya, di beberapa tradisi Asia, tanaman seperti piper longum atau cinnamomum digunakan untuk tujuan ini. Namun, penting untuk mencatat bahwa efektivitas metode ini tidak selalu didukung oleh bukti ilmiah.

### 2) Metode Fisik dan Manual

- **Barrier Methods:** Beberapa praktik tradisional mungkin mencakup metode fisik, seperti penggunaan kain atau bahan lain yang diterapkan secara manual. Namun, metode ini tidak selalu dapat diandalkan secara konsisten.

## c. Manfaat bagi Pengobat Tradisional

1) **Pendekatan Kultural:** Menggunakan metode tradisional memungkinkan pengobat tradisional untuk tetap setia pada praktik budaya dan filosofi mereka sambil memberikan solusi yang sesuai dengan kepercayaan lokal.

2) **Pendidikan dan Kesadaran:** Melalui penggunaan dan pengajaran metode tradisional, pengobat tradisional dapat mendidik masyarakat tentang kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga dalam konteks budaya mereka.

3) **Pendekatan Holistik:** Metode tradisional sering kali merupakan bagian dari pendekatan holistik terhadap kesehatan, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual.

# BAB II

## KESEHATAN ANAK

### A. Anak

Anak adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan dari kelahiran hingga usia remaja, biasanya didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 0 hingga 18 tahun. Dalam konteks perkembangan, anak dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan usia.

1. Bayi: Usia 0-1 tahun, periode awal kehidupan di mana perkembangan fisik dan emosional sangat pesat.
2. Balita: Usia 1-3 tahun, di mana anak mulai mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan berbicara.
3. Anak Prasekolah: Usia 3-5 tahun, masa eksplorasi sosial dan perkembangan kognitif yang signifikan
4. Anak Sekolah: Usia 6-12 tahun, periode di mana anak mulai bersekolah dan mengembangkan keterampilan akademis serta sosial.
5. Remaja: Usia 13-18 tahun, masa transisi menuju dewasa, di mana anak mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan.

### B. Kesehatan Anak

Kesehatan anak merujuk pada kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik pada individu yang berusia dari lahir hingga remaja. Ini mencakup beberapa aspek penting:

1. Aspek Fisik
  - a. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan usia.
  - b. Kondisi kesehatan yang baik, bebas dari penyakit akut atau kronis.
2. Aspek Mental
  - a. Kesehatan mental yang baik, termasuk kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menangani stres.
  - b. Perkembangan kognitif yang mencakup kemampuan belajar, berpikir, dan memecahkan masalah.
3. Aspek Sosial
  - a. Kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa, serta membangun hubungan sosial yang positif.
  - b. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dan komunitas yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

### **C. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Anak**

#### 1. Nutrisi

Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.

#### 2. Lingkungan: Lingkungan yang bersih dan aman mendukung kesehatan fisik dan mental.

#### 3. Perawatan Kesehatan

Akses ke pelayanan kesehatan yang baik, termasuk imunisasi dan pemeriksaan kesehatan rutin.

#### 4. Pendidikan

Pendidikan tentang kesehatan dan kebersihan dapat membantu anak-anak memahami cara menjaga kesehatan mereka.

### **D. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Anak memiliki karakteristik khusus, yaitu terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan mulai dari konsepsi hingga akhir masa remajanya. Inilah yang membedakan mereka dari orang dewasa.

Anak menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan tahap usia mereka.

1. Pertumbuhan adalah proses fisik yang mencakup peningkatan ukuran dan berat tubuh individu, terutama selama masa kanak-kanak dan remaja.
2. Pertumbuhan dapat diukur secara kuantitatif melalui parameter seperti tinggi badan, berat badan, dan perkembangan organ tubuh.
3. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian.
4. Menurut Hell bugge. Dkk, 1988 pertumbuhan adalah perubahan dari tubuh yang berhubungan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh (Maryunani, 2011).

#### 1. Penilaian Status Gizi ( Pertumbuhan )

##### a. BB/U (Berat Badan Menurut Umur)

Indeks antropometri dengan BB/U mempunyai kelebihan diantaranya lebih mudah dan lebih cepat di mengerti masyarakat umum, baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis, berat badan dapat berfluktuasi, sangat sensitive terhadap perubahan kecil dan dapat mendeteksi kegemukan (Supariasa, 2001). Indeks BB/U adalah pengukuran total berat badan termasuk air, lemak, tulang dan otot (As'ad, 2002). Untuk pengkategorian status gizi berdasarkan BB/U dapat dilihat dalam tabel.

Tabel 1. Status Gizi dengan Indikator BB/U Menurut Baku WHO NCHS

Kategori	Z-Score
Status gizi lebih	$>2,0$ SD
Status gizi baik	-2,0 sampai 2,0 SD
Status gizi kurang	$<-2,0$ SD
Status gizi buruk	$\leq-3,0$ SD
Sumber : Persagi,2003	

b. TB/U (Tinggi Badan Menurut Umur)

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan penambahan umur. Keuntungan indeks TB/U diantaranya adalah baik untuk menilai status gizi masa lampau, pengukur panjang badan dapat dibuat sendiri, murah dan mudah dibawa (Supriasa,2001).

Tabel 2. Status Gizi dengan Indikator TB/U Menurut Baku WHO NCHS

Kategori	Z-Score
Normal	$\geq -2,0$ SD
Pendek	$< -2,0$ SD

Sumber : persagi, 2003

c. BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan)

Dalam keadaan normal berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu, keuntungan dari indeks BB/TB adalah tidak memerlukan data umur dan dapat membedakan proporsi badan (gemuk, normal, dan kurus) (Supriasa,2001).

Tabel 3. Status Gizi dengan Indikator BB/TU Menurut Baku WHO NCHS

Kategori	Z-Score
Gemuk	$> 2$ SD
Normal	-SD sampai + 2 SD
Kurus	$< -2$ SD
Sangat kurus	$< -3$ SD

Sumber : Persagi,2003

d. IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut Umur)

Indikator yang diperoleh dengan membandingkan antar IMT dengan umur yang hasilnya cenderung menunjukkan hasil yang sama dengan indeks BB/TB atau BB/PB.

Malnutrisi anak seperti kurus dan *stunting*, berhubungan dengan infeksi, asupan gizi yang buruk, dan faktor lingkungan serta faktor sosiodemografi yang kurang (Martin et all, 2006).

## 2. Tahap Perkembangan Anak

Tahapan tumbuh kembang sesuai usia anak menurut (Marmi dan Kuku, 2015) yaitu:

### a. Usia 0-3 bulan

- 1) Mengangkat kepala setinggi  $45^{\circ}$  dan dada ditumpu lengan pada waktu tengkurap.
- 2) Menggerakkan kepala dari kiri atau kanan ke tengah.
- 3) Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh.
- 4) Suka tertawa keras.
- 5) Melihat dan menatap wajah anda.
- 6) Bereaksi terkejut terhadap suara keras.
- 7) Membalas senyum ketika diajak bicara atau tersenyum.

### b. Usia 3-6 bulan

- 1) Berbalik badan dari tengkurap ke terlentang.
- 2) Mengangkat kepala setinggi  $90^{\circ}$ .
- 3) Mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil.
- 4) Menggenggam pensil.
- 5) Meraih benda yang ada dalam jangkauannya.
- 6) Memegang tangannya sendiri.
- 7) Berusaha memperluas pandangan.
- 8) Mengarahkan matanya pada benda-benda kecil.
- 9) Mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik.
- 10) Tersenyum jika melihat mainan atau gambar yang menarik saat bermain sendiri.

### c. Usia 6-9 bulan

- 1) Duduk (sikap tripod- sendiri)
- 2) Belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan.
- 3) Merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang.
- 4) Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lainnya.

- 5) Memungut 2 benda, masing-masing tangan pegang 1 benda pada saat yang bersamaan.
- 6) Memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup.
- 7) Bersuara tanpa arti, ma-ma-ma, ba-ba-ba, da-da-da, ta-ta-ta.
- 8) Mencari mainan atau benda yang dijatuhkan.
- 9) Bermain tepuk tangan atau ciluk ba
- 10) Bergembira dengan melempar benda.
- 11) Makan kue sendiri.

d. Usia 9-12 bulan

- 1) Mengangkat badannya ke posisi berdiri.
- 2) Belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan dikursi.
- 3) Dapat berjalan dengan dituntun
- 4) Mengulurkan lengan atau badan untuk meraih mainan yang diinginkan.
- 5) Menggenggap erat pensil.
- 6) Memasukkan benda kemulut.
- 7) Mengulang menirukan bunyi yang didengar.
- 8) Menyebut 2-3 suku kata yang sama tanpa arti.
- 9) Mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, ingin menyentuh apa saja.
- 10) Bereaksi terhadap suara yang perlahan dan bisikan.
- 11) Senang diajak bermain ciluk ba.
- 12) Mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal.

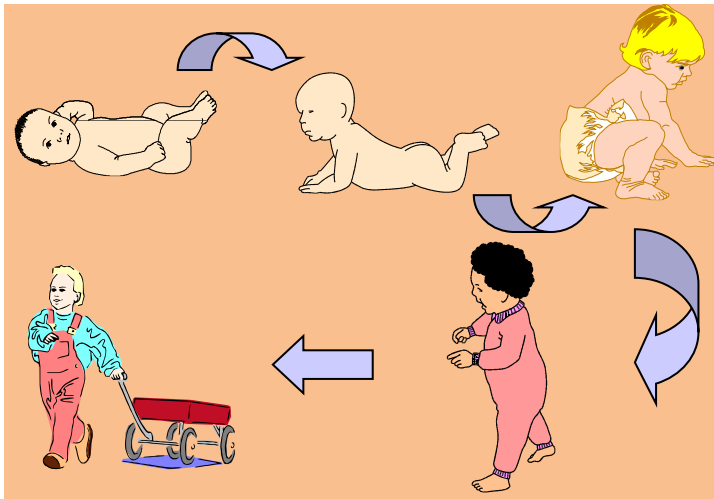
e. Usia 12-18 bulan.

- 1) Berdiri sendiri tanpa berpegangan.
- 2) Membungkuk memungut mainan kemudian berdiri kembali.
- 3) Berjalan mundur 5 langkah.
- 4) Memanggil ayah dengan kata “papa”, memanggil ibu dengan kata “mama”.
- 5) Menumpuk 2 kubus.
- 6) Memasukkan kubus dikotak.

- 7) Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis atau merengek, anak bisa mengeluarkan suara yang menyenangkan, atau menarik tangan ibu.
  - 8) Memperlihatkan rasa cemburu atau bersaing.
- f. Usia 18-24 bulan
- 1) Berdiri sendiri tanpa berpegangan 30 detik
  - 2) Berjalan tanpa terhuyung-huyung.
  - 3) Bertepuk tangan, melambai-lambai
  - 4) Menumpuk 4 kubus.
  - 5) Memungut benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk.
  - 6) Menggelindingkan bola ke arah sasaran.
  - 7) Menyebut 3-6 suku kata yang mempunyai arti.
  - 8) Membantu atau menirukan pekerjaan rumah tangga.
  - 9) Memegang cangkir sendiri, belajar makan-minum sendiri.
- g. Usia 24-36 bulan
- 1) Jalan naik tangga sendiri.
  - 2) Dapat bermain dan menendang bola kecil
  - 3) Mencoret-coret pensil pada kertas.
  - 4) Bicara dengan baik, menggunakan 2 kata.
  - 5) Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya ketika diminta.
  - 6) Melihat gambar dan dapat menyebutkan dengan benar nama 2 benda atau lebih.
  - 7) Membantu memungut mainannya sendiri atau membantu mengangkat piring jika diminta.
  - 8) Makan nasi sendiri tanpa banyak tumpah.
  - 9) Melepas pakaiannya sendiri.
- h. Usia 36-38 bulan
- 1) Berdiri 1 kaki detik
  - 2) Melompat kedua kaki diangkat.
  - 3) Mengayuh sepeda roda tiga.
  - 4) Menggambar garis lurus.
  - 5) Menumpuk 8 buah kubus.
  - 6) Mengenal 2-4 warna.
  - 7) Menyebut nama, umur, tempat.

- 8) Mengerti arti kata diatas, dibawah, didepan.
  - 9) Mendengarkan cerita.
  - 10) Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri.
  - 11) Bermain bersama teman, mengikuti aturan permainan.
  - 12) Mengenakan sepatu sendiri.
  - 13) Mengenakan celana panjang, kemeja, baju.
- i. Usia 48-60 bulan.
- 1) Berdiri 1 kaki 6 detik.
  - 2) Melompat-lompat 1 kaki.
  - 3) Menari.
  - 4) Menggambarkan tanda silang.
  - 5) Menggambar lingkaran.
  - 6) Menggambar orang dengan 3 bagian tubuh.
  - 7) Mengancingkan baju atau pakaian boneka.
  - 8) Menyebut nama lengkap tanpa dibantu.
  - 9) Senang menyebut kata-kata baru.
  - 10) Senang bertanya tentang sesuatu.
  - 11) Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar.
  - 12) Bicaranya mudah dimengerti.
  - 13) Bisa membandingkan atau membedakan sesuatu dari ukuran dan bentuknya.
  - 14) Menyebut angka, menghitung jari.
  - 15) Menyebut nama-nama hari.
  - 16) Berpakaian sendiri tanpa dibantu.
  - 17) Menggosok gigi tanpa dibantu.
  - 18) Bereaksi tenang dan tidak rewel ketika ditinggal ibu.
- j. Usia 60-72 bulan.
- 1) Berjalan lurus.
  - 2) Berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik.
  - 3) Menggambar hanya 6 bagian, menggambar orang lengkap.
  - 4) Menangkap bola kecil dengan kedua tangan.
  - 5) Menggambar segi empat.
  - 6) Mengerti arti lawan kata.

- 7) Mengerti pembicaraan yang menggunakan 7 kata atau lebih.
- 8) Dapat menyebutkan nama benda dan fungsinya.
- 9) Mengenal angka, bisa menghitung 1-10.
- 10) Mengenal warna-warni.
- 11) Mengungkapkan simpati.
- 12) Mengikuti aturan permainan.
- 13) Berpakaian sendiri tanpa di bantu.



Gambar 2. Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak  
(Sumber: Sunarsih,2018)

### 3. Ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak memiliki beberapa ciri yang saling terkait. Ciri-ciri tersebut meliputi:

- a. Perkembangan menghasilkan perubahan.
- b. Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal memengaruhi perkembangan di tahap selanjutnya.
- c. Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan bervariasi.
- d. Perkembangan memiliki hubungan erat dengan pertumbuhan.
- e. Perkembangan mengikuti pola yang tetap.

Perkembangan fungsi organ tubuh berlangsung sesuai dengan dua hukum yang tetap, yaitu:

- a. Perkembangan terjadi terlebih dahulu di area kepala sebelum meluas ke arah kaudal atau anggota tubuh ( pola sefalokaudal ).
- b. Perkembangan dimulai dari daerah proksimal (gerakan kasar) kemudian bergerak ke bagian distal seperti jari-jari yang memiliki kemampuan gerakan halus ( pola proksimodistal )

Perkembangan memiliki tahapan yang berurutan. Tahap perkembangan seorang anak mengikuti pola yang teratur dan tidak bisa terjadi secara terbalik.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan

Secara umum, anak mengalami pola pertumbuhan dan perkembangan yang normal, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor tersebut meliputi:

- a. Faktor dalam (internal) yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak.
  - 1) Ras/etnikataubangsa.
  - 2) Keluarga.
  - 3) Umur.
  - 4) Jenis kelamin.
  - 5) Genetik.
- b. Faktor luar (eksternal)
  - 1) Faktor Prenatal
    - a) Gizi
    - b) Mekanis
    - c) Toksin/zatkimia
    - d) Endokrin
    - e) Radiasi
    - f) Infeksi
    - g) Kelainanimunologi
    - h) Anoksiaembrio
    - i) Psikologi ibu

## 2) Faktor Pranatal

Komplikasi persalinan pada bayi seperti trauma kepala, asfiksia dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak.

## 3) Faktor Pascanatal

### a) Gizi

Untuk tumbuh kembang bayi, di perlukan zat makanan yang adekuat.

### b) Penyakit kronis/ kelainan kongenital

Tuberkulosis, anemia, kelainan jantung bawaan mengakibatkan retardasi pertumbuhan jasmani.

### c) Lingkungan fisis dan kimia.

Sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radio aktif, zat kimia tertentu ( Pb, merkuri, rokok, dll ) mempunyai dampak yang negatif terhadap pertumbuhan anak.

### d) Psikologis

Hubungan anak dengan orang sekitarnya. Seorang anak yang tidak di kehendaki oleh orang tuanya atau anak yang selalu merasa tertekan, akan mengalami hambatan di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

### e) Endokrin

Gangguan hormon, misalnya pada penyakit hipotiroid akan menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuhan.

### f) Sosio-ekonomi

Kemiskinan selalu berkaitan dengan kekurangan makanan, kesehatan lingkungan yang jelek dan ketidaktahuan, akan menghambat pertumbuhan anak.

### g) Lingkungan pengasuhan

Pada lingkungan pengasuhan, interaksi ibu-anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

### h) Stimulasi

Perkembangan memerlukan rangsangan / stimulasi khususnya dalam keluarga, misalnya penyediaan alat

mainan, sosialisasi anak, keterlibatan ibu dan anggota keluarga lain terhadap kegiatan anak.

i) Obat-obatan

Pemakaian kortikosteroid jangka lama akan menghambat pertumbuhan, demikian halnya dengan pemakaian obat perangsang terhadap susunan saraf yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon pertumbuhan.

5. Pemantauan Pertumbuhan

Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Anak

- a. Pengukuran berat badan anak terhadap tinggi badan anak dapat dibagi menjadi Pengukuran Berat Badan Terhadap Tinggi Badan (BB/TB) untuk menentukan status gizi anak usia di bawah 5 tahun, apakah normal, kurus, sangat kurus atau gemuk.
- b. Pengukuran Panjang Badan terhadap umur atau Tinggi Badan terhadap umur (PB/U atau TB/U) untuk menentukan status gizi anak, apakah normal, pendek atau sangat pendek.
- c. Pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk menentukan status gizi anak usia 5 – 6 tahun apakah anak sangat kurus, kurus, normal, gemuk atau obesitas.
- d. Pengukuran Lingkar Kepala Anak ( LKA ) untuk mengetahui lingkaran kepala anak dalam batas normal atau diluar batas normal. Jadwal pengukuran disesuaikan dengan umur anak. Umur 0-11 bulan, pengukuran dilakukan setiap tiga bulan, umur 12-72 bulan dilakukan setiap enam bulan.

6. Prinsip Perkembangan Anak

a. Perkembangan Fisik

Saat berusia 3-5 tahun, anak terlihat lebih tinggi dan lebih kurus. Dari usia *earlychildhood* anak cenderung bertambah tinggi bukan bertambah berat. Saat berusia 5 tahun, ukuran otak anak prasekolah hampir menyamai ukuran otak individu dewasa. Ekstremitas tumbuh lebih cepat daripada batang tubuh, menyebabkan tubuh anak tampak tidak proporsional.

b. Perkembangan psikososial

Menurut Erikson dalam Koziar (2010) krisis perkembangan anak usia prasekolah adalah inisiatif *versus* rasa bersalah. Anak prasekolah harus memecahkan masalah sesuai hati nurani mereka. Kepribadian mereka berkembang. Erikson memandang krisis pada masa ini sebagai sesuatu yang penting bagi perkembangan konsep diri. Anak prasekolah harus belajar dengan apa yang dapat mereka lakukan. Akibatnya anak prasekolah meniru perilaku, dan imajinasi serta kreativitasnya menjadi hidup.

c. Perkembangan kognitif

Menurut Piaget dalam Koziar (2010) perkembangan kognitif anak prasekolah merupakan fase pemikiran intuitif. Anak masih egosentrik, tetapi egosentrisme perlahan-lahan berkurang saat anak menjalani dunia mereka yang semakin berkembang. Anak prasekolah belajar melalui *trial and error* dan hanya memikirkan 1 ide pada satu waktu. Sebagian besar anak yang berusia 5 tahun dapat menghitung uang koin. Kemampuan membaca juga mulai berkembang pada usia ini. Anak menyukai dongeng dan buku-buku mengenai binatang dan lainnya.

d. Perkembangan moral

Anak prasekolah mampu berperilaku prososial, yakni setiap tindakan yang dilakukan individu agar bermanfaat bagi orang lain. Perilaku moral biasanya dipelajari melalui upaya meniru, mula-mula orang tua dan kemudian orang terdekat lainnya. Anak prasekolah mengontrol perilaku mereka karena mereka menginginkan cinta dan persetujuan dari orang tua. Biasanya mereka berperilaku baik di tatanan sosial (Koziar, 2010).

e. Perkembangan spiritual

Menurut Fowler dalam Koziar (2010) anak yang berusia 4-6 tahun berada pada tahap perkembangan intuitif-proyektif. Pada tahap ini, kepercayaan merupakan hasil didikan orang-orang terdekat, seperti orang tua atau guru. Anak mulai belajar

meniru perilaku religius, contohnya, menundukkan kepala saat berdoa, meskipun mereka tidak memahami makna perilaku tersebut. Anak prasekolah membutuhkan penjelasan sederhana mengenai masalah spiritual seperti yang terdapat dalam buku bergambar, anak seusia ini menggunakan imajinasi mereka untuk mewujudkan berbagai gagasan, seperti malaikat atau setan.

f. Perkembangan bahasa

Desiningsih (2012) mengemukakan bahwa anak usia 2-5 tahun dalam perkembangan bahasanya berada pada fase diferensiasi. Pada fase ini keterampilan anak dalam berbicara mulai lancar dan berkembang pesat. Anak telah mampu mempergunakan kata ganti orang “saya” untuk menyebut dirinya, mampu mempergunakan kata dalam bentuk jamak, awalan, akhiran, dan berkomunikasi lebih lancar lagi dengan lingkungan. Anak mulai dapat mengkritik, bertanya, menjawab, memerintah, dan memberitahu.

g. Perkembangan emosi

Menurut Susanto (2011) yang dikutip oleh Esti (2015) Anak prasekolah berada dalam masa perkembangan kepribadian yang unik, anak sering tampak keras kepala, menjengkelkan, dan melawan orang tua. Anak mulai berkenalan serta belajar menghadapi rasa kecewa saat apa yang dikehendaki tidak terpenuhi. Rasa kecewa, marah, sedih merupakan suatu yang wajar dan natural. Pada masa prasekolah berkembang juga perasaan harga diri yang menuntut pengakuan dari lingkungannya. Jika lingkungannya (orang tua) tidak mengakui harga diri anak, seperti memperlakukan anak secara keras, atau kurang menyayangnya, maka pada diri anak akan berkembang sikap-sikap antara lain keras kepala atau menentang, menyerah menjadi penurut, harga diri kurang, serta pemalu.

Menurut Santrock (2011), Perkembangan dan pertumbuhan mengikuti prinsip *cephalocaudal* dan *proximodistal*. Prinsip *cephalocaudal* merupakan rangkaian dimana

pertumbuhan yang tercepat selalu terjadi diatas, yaitu di kepala. Pertumbuhan fisik dan ukuran secara bertahap bekerja dari atas kebawah, perkembangan sensorik dan motorik juga berkembang menurut prinsip ini, contohnya bayi biasanya menggunakan tubuh bagian atas sebelum meeraka menggunakan tubuh bagian bawahnya. Prinsip *proximodistal* (dari dalam keluar) yaitu pertumbuhan dan perkembangan bergerak dari tubuh bagian dalam ke luar. Anak-anak belajar mengembangkan kemampuan tangan dan kaki bagian atas ( yang lebih dekat dengan bagian tengah tubuh) abru kemudian bagian yang lebih jauh, dilanjutkan dengan kemampuan menggunakan telapak tangan dan kaki dan akhirnya jari-jari tangan dan kaki ( Papalia, dkk, 2010 ).

### **Aspek-aspek perkembangan**

Aspek perkembangan yang harus di lakukan pemantauan meliputi:

- a. Gerak kasar atau motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya.
- b. Gerak halus atau motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-ototkecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, menjimpit, menulis,dan sebagainya.
- c. Kemampuan bicara dan bahasa adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, berbicara, berkomunikasi, mengikuti perintah dan sebagainya.
- d. Sosialisasi dan kemandirian adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri anak (makan sendiri, membereskan mainan selesai bermain}, berpisah dengan

ibu/pengasuh anak, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, dan sebagainya.

## 7. Stimulasi Perkembangan Anak

### a. Pengertian Stimulasi

adalah proses yang bertujuan untuk merangsang kemampuan anak usia 0-6 tahun agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Kegiatan stimulasi ini dilakukan oleh orang tua, baik ibu maupun ayah, yang merupakan sosok terdekat bagi anak, atau oleh pengasuh yang mendampingi anak dalam kesehariannya. Ada beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan saat memberikan stimulasi kepada anak yaitu :

- 1) Stimulasi dilakukan dengan didasari rasa cinta dan kasih sayang.
- 2) Selalu tunjukkan sikap dan perilaku yang baik karena anak akan meniru tingkah laku orang-orang yang terdekat dengannya.
- 3) Berikan stimulasi sesuai dengan kelompok umur anak.
- 4) Lakukan stimulasi dengan cara mengajak anak bermain, bernyanyi, bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman.
- 5) Lakukan stimulasi secara bertahap dan berkelanjutan sesuai umur anak, terhadap ke 4 aspek kemampuan dasar anak.
- 6) Gunakan alat bantu/permainan yang sederhana, aman dan ada di sekitar anak.
- 7) Berikan kesempatan yang sama pada anak laki-laki dan perempuan.
- 8) Anak selalu diberi pujian, bila perlu diberi hadiah atas keberhasilannya.

### b. Konsep Stimulasi.

Menurut IDAI (2010), dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang anak, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Stimulasi dilakukan dengan rasa cinta dan kasih sayang.
- 2) selalu tunjukkan sikap dan perilaku yang baik, karena anak akan meniru tingkah laku orang terdekatnya.

- 3) Berikan stimulasi sesuai dengan kelompok umur anak.
- 4) Lakukan stimulasi dengan cara mengajak anak bermain, bernyanyi, bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman atau bentakan baik anak mau melakukan atau tidak mau melakukan kegiatan yang dilatihnya.
- 5) Lakukan stimulasi secara bertahap dan berkelanjutan sesuai umur anak, terhadap empat aspek kemampuan dasar anak, yaitu motorik kasar dan halus, sosialisasi dan kemandirian serta kemampuan bicara dan bahasa.
- 6) Selalu beri anak pujian atas keberhasilannya, bila perlu hadiah.
- 7) Gunakan alat bantu stimulasi, bila diperlukan dicari yang sederhana dan mudah didapat, misalnya: mainan yang dibuat sendiri dari bahan bekas, alat-alat disekitar rumah atau bendabenda yang terdapat dialam bebas.
- 8) Beri kesempatan yang sama bagi anak laki-laki dan perempuan.

c. Tujuan Stimulasi

Stimulasi perkembangan anak bertujuan untuk membantu anak agar dapat mencapai tingkat perkembangan yang optimal sesuai dengan usia anak. Menurut Marmi dan Kuku (2015) stimulus diberikan bertujuan untuk sebagai berikut:

- 1) Melatih dan mengevaluasi reflek-reflek fisiologis
- 2) Melatih koordinasi antara mata dan tangan serta mata dan telinga
- 3) Melatih untuk mencari objek yang tidak kelihatan.
- 4) Melatih sumber suara
- 5) Melatih kepekaan perbedaan.

d. Fungsi Stimulasi.

Marmi dan Kuku (2015) menjelaskan fungsi stimulasi bagi tumbuh kembang sebagai berikut:

1) Perkembangan sensor motor.

Perkembangan ini lebih menjurus ke optimalisasi fungsi panca indra anak.

2) Perkembangan kognitif

Mengenalkan anak pada warna, bentuk atau ukuran, tekstur, angka, dan benda.

3) Sosialisasi

Interaksi terhadap orang lain, terutama pada ibu.

4) Kreativitas

Anak dapat mengembakan ide-idenya atau melakukan eksperimen sesuai keinginannya.

5) Kesadaran diri

Anak dapat memahami dirinya sendiri dan belajar untuk mengerti kelemahan dan kemampuannya dibandingkan dengan anak yang lain.

6) Nilai-nilai moral

Anak mulai belajar tentang perilaku yang benar dan salah dari lingkungan rumah maupun sekolah.

7) Nilai terapeutik

Dapat mengekspresikan situasi sosial serta rasa takutnya yang tidak dapat dilakukan di dunia nyata.

e. Jenis-Jenis Stimulasi

Menurut Marmi dan Kuku (2015) stimulasi ada empat macam yaitu:

1) Stimulasi visual (pengelihatan)

Anak akan meningkatkan perhatiannya pada lingkungan dengan pengelihatannya.

2) Stimulasi auditif (pendengaran)

Merupakan stimulasi yang penting untuk perkembangan bahasa anak.

3) Stimulasi taktil (sentuhan)

Memberikan kasih sayang untuk rasa aman dan percaya agar anak lebih responsif dan berkembang.

#### 4) Stimulasi kinetik (lingkungan)

Stimulus yang membantu anak agar mudah mengenal lingkungan yang berbeda-beda atau mudah menyesuaikan.

#### f. Kelompok Umur Stimulasi Anak

Stimulasi yang dilakukan oleh orangtua ataupun orang terdekat anak lainnya, harus sesuai dengan pembagian kelompok umur anak yang sesuai menurut Depkes RI (2016) antara lain:

##### 1) 0-3Bulan

- a) Memberikan objek warna terang di atas tempat tidur.
- b) Mengajak bicara dan memberikan beberapa musik.
- c) Memberikan kasih sayang seperti membelai, menyisir, dan menyelimuti.
- d) Mengajaknya berjalan-jalan.

##### 2) 3-6 Bulan

- a) Menonton TV, memberikan mainan warna-warni yang dapat dipegang.
- b) Mengajak bicara dan panggil namanya.
- c) Mengajaknya bermain air.
- d) Membantu tengkurap atau duduk di pangkuan orang tua.

##### 3) 6-9 Bulan

- a) Menonton TV, memberikan mainan warna yang dapat dipegang dan bermain ciluk ba.
- b) Memanggil namanya, mengajarkan memanggil orang tuanya, dan memberi tahu apa yang sedang dilakukan.
- c) Mengenalkan berbagai tekstur
- d) Melatih berdiri, mengajak bermain tarik dorong.

##### 4) 9-12 Bulan

- a) Mengenalkan gambar dan ajak ke tempat ramai.
- b) Mengajarkan membedakan suara binatang, dan mengenalkan bagian tubuh.
- c) Mengenalkan hangat dan dingin, dan memegang makanan sendiri.
- d) Mengajaknya bermain sepeda, mengenal sepeda.

- 5) 12-18 Bulan
  - a) Mengajari anak melangkah mundur, berjinjit, menengkap dan melempar bola.
  - b) Mengajari anak bermain balok, mencocokkan balok ke wadahnya.
  - c) Mengajarkan anak untuk tetap memanggil nama papa mama dan mengajari anak untuk membuat suara, memukul benda, menggoyangkan benda supaya membentuk suara.
  - d) Mengajarkan anak untuk melepas pakaian.
- 6) 18-24 Bulan
  - a) Melatih keseimbangan anak dengan cara berdiri satu kaki.
  - b) Mengajarkan anak mengenal ukuran dan bentuk dengan cara membuat lubang yang berbeda.
  - c) Bernyanyi dan bercerita untuk anak supaya anak mengikuti.
  - d) Mengajarkan anak cara mengancing baju.
- 7) 24-36 Bulan
  - a) Mengajarkan anak untuk menendang bola kecil.
  - b) Mengajarkan anak untuk mencocokkan gambar dan benda.
  - c) Mengajarkan anak cara memotong gambar.
  - d) Mengajarkan anak untuk menyebutkan namanya
  - e) Mengajarkan anak untuk membersihkan tubuhnya ketika kotor.
- 8) 36-48 Bulan
  - a) Mengajarkan anak melompat, berjalan mengikuti garis, melempar benda-benda kecil.
  - b) Mengajarkan anak menggambar, menulis, memotong, menghitung.
  - c) Mengajarkan anak mengenal huruf, menyebutkan warna.
  - d) Biarkan anak belajar, mengancing baju sendiri, makan sendiri.

9) 48-60 Bulan

- a) Mengajak anak untuk bermain bola, lompat tali, lomba balap karung.
- b) Ajak anak untuk berkebun, percobaan ilmiah sederhana, seperti berat/ringan, banyak/sedikit, mengambang.
- c) Mengenalkan huruf dan simbol, menerangkan kegunaan simbol.
- d) Mengajak anak membantu pekerjaan dapur, seperti memotong sayur.
- e) Mengajak anak bermain jual beli.

10) 60-72 Bulan

- a) Mengajarkan anak naik sepeda.
- b) Latih anak untuk menghafal angka dan huruf.
- c) Membuat kreasi dari lilin atau plastisin, tanah liat.
- d) Ajarkan anak mengenal jam/hari.
- e) Mengajarkan anak bermain tebak gambar, mengenal uang.
- f) Mengajari anak arti dan kegunaan rambu/tanda lalu lintas.
- g) Dorong anak agar berpakaian sendiri, makan sendiri, mandi sendiri, dan membantu kegiatan rumah tanpa di bantu orang tua.

Kemampuan anak prasekolah dirangsang dengan stimulasi terarah pada kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian. Stimulasi yang dilakukan pada kemampuan gerak kasar pada anak prasekolah misalnya dengan mendorong anak untuk bermain bola bersama temannya, permainan menjaga keseimbangan tubuh, berlari, melompat dengan satu kaki, diajari bermain sepeda, dan sebagainya (Depkes, 2012).

Stimulasi yang dilakukan pada kemampuan gerak halus pada anak prasekolah misalnya menulis namanya, menulis angka-angka, menggambar, berhitung, berlatih mengingat, membuat sesuatu dari tanah liat atau lilin, bermain berjualan, belajar mengukur dan lain-lain (Depkes, 2012).

Stimulasi yang dilakukan pada kemampuan bicara dan bahasa pada anak prasekolah misalnya bermain tebak-tebakan, berlatih mengingat-ingat, menjawab pertanyaan “mengapa?”, mengenal uang logam, mengamati atau meneliti keadaan sekitarnya dan lain-lain (Depkes, 2012).

Stimulasi yang dilakukan pada kemampuan bersosialisasi dan kemandirian pada anak prasekolah misalnya mendorong anak untuk berpakaian sendiri, menyimpan mainan tanpa bantuan, ajak berbicara tentang apa yang dirasakan, berkomunikasi dengan anak, berteman dan bergaul, mematuhi peraturan keluarga dan lain-lain (Depkes, 2012).

#### 8. Gangguan Perkembangan Anak Pra Sekolah

Gangguan perkembangan yang sering ditemukan menurut Departemen Kesehatan RI pada SDIDTK tahun 2016 sebagai berikut:

##### a. Gangguan bicara dan bahasa

Kemampuan berbahasa merupakan indikator seluruh perkembangan anak. Karena kemampuan berbahasa sensitif terhadap keterlambatan atau kerusakan pada sistem lainnya, sebab melibatkan kemampuan kognitif, motor, psikologis, emosi dan lingkungan sekitar anak. Kurangnya stimulasi akan dapat menyebabkan gangguan bicara dan berbahasa bahkan gangguan ini dapat menetap.

##### b. Cerebral palsy

Merupakan suatu kelainan gerakan dan postur tubuh yang tidak progresif, yang disebabkan oleh karena suatu kerusakan/gangguan pada sel-sel motorik pada susunan saraf pusat yang sedang tumbuh/belum selesai pertumbuhannya.

##### c. Sindrom down

Anak dengan Sindrom Down adalah individu yang dapat dikenal dari fenotipnya dan mempunyai kecerdasan yang terbatas, yang terjadi akibat adanya jumlah kromosom 21 yang berlebih. Perkembangannya lebih lambat dari anak yang normal. Beberapa faktor seperti kelainan jantung kongenital, hipotonia

yang berat, masalah biologis atau lingkungan lainnya dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik dan keterampilan untuk menolong diri sendiri.

d. Gangguan autisme

Merupakan gangguan perkembangan pervasif pada anak yang gejalanya muncul sebelum anak berumur 3 tahun. Pervasif berarti meliputi seluruh aspek perkembangan sehingga gangguan tersebut sangat luas dan berat, yang mempengaruhi anak secara mendalam. Gangguan perkembangan yang ditemukan pada autisme mencakup bidang interaksi sosial, komunikasi dan perilaku.

e. Perawakan pendek.

Short stature atau Perawakan Pendek merupakan suatu terminologi mengenai tinggi badan yang berada di bawah persentil 3 atau  $-2$  SD pada kurva pertumbuhan yang berlaku pada populasi tersebut. Penyebabnya dapat karena variasi normal, gangguan gizi, kelainan kromosom, penyakit sistemik atau karena kelainan endokrin.

f. Retardasi mental

Merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh intelegensia yang rendah ( $IQ < 70$ ) yang menyebabkan ketidakmampuan individu untuk belajar dan beradaptasi terhadap tuntutan masyarakat atas kemampuan yang dianggap normal.

g. Hiperaktivitas

Merupakan gangguan dimana anak mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian yang seringkali disertai dengan hiperaktivitas.

9. Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan

Penentuan Status Gizi Anak

- a. Pengukuran Berat Badan terhadap Tinggi Badan (BB/TB) digunakan untuk menilai status gizi anak di bawah usia 5 tahun, mengidentifikasi apakah anak dalam kategori normal, kurus, sangat kurus, atau gemuk.

- b. Pengukuran Panjang Badan terhadap Umur (PB/U) atau Tinggi Badan terhadap Umur (TB/U) bertujuan untuk menentukan status gizi anak, apakah berada dalam kategori normal, pendek, atau sangat pendek.
- c. Pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) digunakan untuk menilai status gizi anak berusia 5-6 tahun, apakah anak termasuk dalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, atau obesitas.
- d. Pengukuran Lingkar Kepala Anak (LKA)

Pengukuran lingkar kepala anak bertujuan untuk mengetahui apakah ukuran tersebut berada dalam batas normal atau tidak. Jadwal pengukuran disesuaikan dengan usia anak: untuk anak berusia 0-11 bulan, pengukuran dilakukan setiap tiga bulan, sedangkan untuk anak berusia 12-72 bulan, pengukuran dilakukan setiap enam bulan.

#### 10. Deteksi Dini Perkembangan Anak

- a. Skrining Pemeriksaan Perkembangan Anak Menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP)

Tujuan dari skrining ini adalah untuk menentukan apakah perkembangan anak berada dalam jalur normal atau terdapat penyimpangan. Proses skrining dilakukan oleh tenaga kesehatan, guru TK, dan petugas PAUD yang telah mendapatkan pelatihan. Jadwal rutin untuk pemeriksaan KPSP adalah setiap 3 bulan untuk anak di bawah 24 bulan dan setiap 6 bulan untuk anak yang lebih besar.

- b. Tes Daya Dengar (TDD)

Tes ini bertujuan untuk mendeteksi gangguan pendengaran pada anak sejak dini, agar tindakan yang diperlukan dapat segera dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mendengar dan berbicara anak. Jadwal pelaksanaan TDD adalah setiap 3 bulan untuk bayi di bawah 12 bulan dan setiap 6 bulan untuk anak di atas 12 bulan. Tes ini dilakukan oleh tenaga kesehatan, guru TK, tenaga PAUD, dan petugas terlatih lainnya.

c. Tes Daya Lihat (TDL)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mendeteksi kelainan penglihatan sejak dini, sehingga tindakan lanjutan dapat segera dilakukan dan meningkatkan peluang anak untuk mendapatkan ketajaman penglihatan yang lebih baik. Jadwal pelaksanaan tes daya lihat adalah setiap 6 bulan untuk anak usia prasekolah antara 36 hingga 72 bulan. Tes ini dilaksanakan oleh tenaga kesehatan.

11. Deteksi Dini Penyimpangan Perilaku Emosional

Deteksi dini penyimpangan perilaku emosional adalah proses atau pemeriksaan yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah terkait perilaku emosional, seperti autisme, gangguan pemusatan perhatian, dan hiperaktivitas pada anak, sehingga intervensi dapat segera dilakukan. Pemeriksaan ini dilakukan secara rutin setiap 6 bulan untuk anak berusia 36 hingga 72 bulan, menggunakan alat yang disebut Kuesioner Masalah Perilaku Emosional (KMPE).

a. Deteksi Dini Autisme pada Anak Prasekolah

Tujuan dari deteksi ini adalah untuk mengidentifikasi secara dini kemungkinan autisme pada anak berusia 18 hingga 36 bulan. Proses ini dilakukan berdasarkan indikasi atau jika terdapat keluhan, seperti keterlambatan dalam berbicara, gangguan dalam komunikasi atau interaksi sosial, serta perilaku yang repetitif.

b. Deteksi Dini Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)

Tujuan dari deteksi ini adalah untuk mengetahui secara awal adanya Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) pada anak yang berusia 36 bulan ke atas. Proses ini dilakukan berdasarkan indikasi jika ada keluhan, seperti anak tidak dapat duduk tenang, terus-menerus bergerak tanpa tujuan, tidak mengenal lelah, serta mengalami perubahan suasana hati yang mendadak atau bersikap impulsif.

## 12. Upaya Peningkatan Kualitas Tumbuh Kembang Anak

Kebutuhan dasar anak untuk mendukung tumbuh kembang mereka dibagi menjadi tiga kategori :

### a. Asuh

Ini mencakup kebutuhan akan pangan dan gizi, perawatan kesehatan dasar, lingkungan pemukiman yang layak, kebersihan individu, sanitasi lingkungan, pakaian, rekreasi, serta kesegaran jasmani.

### b. Asih atau kebutuhan emosional/kasih sayang

Fokus pada menciptakan ikatan yang kuat dan kepercayaan sebagai dasar untuk memastikan perkembangan yang seimbang secara fisik, mental, dan psikososial.

### c. Asah atau kebutuhan stimulasi mental

Bertujuan untuk mengembangkan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, nilai-nilai agama, kepribadian, moral dan etika, serta produktivitas.

Tumbuh kembang anak merupakan hasil dari interaksi antara faktor genetik dan lingkungan, baik sebelum maupun setelah kelahiran. Oleh karena itu, berikut adalah beberapa upaya yang perlu dilakukan:

### a. Pranikah

Pemeriksaan Kesehatan Pranikah: Penting untuk mengetahui kesehatan secara umum serta melakukan tindakan preventif terhadap masalah kesehatan reproduksi (fertilitas) dan genetika (keturunan). Jenis pemeriksaan yang dianjurkan mencakup pemeriksaan darah, pemeriksaan infeksi menular seksual (IMS), pemeriksaan keturunan, dan pemeriksaan reproduksi.

### b. Pralahir

Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain :

- 1) Gizi Ibu Selama Hamil: Kenaikan berat badan ibu sebaiknya antara 10-12,5 kg, menambah satu porsi makan dengan gizi seimbang, serta mengonsumsi vitamin yang kaya zat besi.

2) Penyakit pada Ibu: Infeksi yang dapat menyebabkan cacat bawaan, seperti TORCH, serta penyakit lain seperti cacar air, hepatitis, dan campak. Penyakit pada ibu yang berdampak buruk pada janin antara lain hipertensi, penyakit jantung, ginjal, asma, dan diabetes.

c. Saat Lahir

Komplikasi saat persalinan, seperti asfiksia atau trauma lahir, dapat mengakibatkan masalah dalam tumbuh kembang anak.

d. Setelah Lahir

Gizi: Nutrisi sangat penting untuk tumbuh kembang anak, yang memiliki kebutuhan berbeda dibandingkan orang dewasa. Pemberian ASI eksklusif disarankan hingga usia 6 bulan.

e. Kesehatan Anak

- 1) Segera bawa anak ke layanan kesehatan terdekat jika sakit
- 2) Monitor pertumbuhan anak dengan Kartu Menuju Sehat (KMS).
- 3) Pastikan imunisasi dilakukan dengan lengkap dan tepat waktu.
- 4) Sediakan rumah yang layak.

f. Sanitasi Lingkungan

Kebersihan yang baik dapat mencegah atau mengurangi risiko penyakit kulit, diare, infeksi saluran pernapasan, demam berdarah, dan lainnya.

g. Keluarga

Suasana damai dan kasih sayang dalam keluarga sangat penting bagi tumbuh kembang anak.

13. Peran Pengobatan Tradisional Dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pengobatan tradisional memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, terutama dalam budaya yang masih mengandalkan metode pengobatan alami. Meskipun pengobatan modern memiliki keunggulan dalam diagnosis dan pengobatan penyakit, pengobatan tradisional sering kali berfokus

pada pendekatan yang lebih holistik dan pencegahan, serta penguatan daya tahan tubuh (Munajah, M. 2020)..Peran pengobatan tradisional dalam tumbuh kembang anak meliputi :

a. Penguatan Daya Tahan Tubuh

Pengobatan tradisional sering menggunakan ramuan herbal atau bahan alami untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Misalnya, ramuan jahe, kunyit, atau temulawak yang dipercaya dapat membantu melawan infeksi dan meningkatkan metabolisme tubuh. Dengan memperkuat daya tahan tubuh, anak dapat tumbuh dengan sehat dan terlindung dari penyakit yang sering menyerang pada masa pertumbuhan.

b. Meningkatkan Nafsu Makan dan Pencernaan

Masalah nafsu makan dan gangguan pencernaan sering terjadi pada anak-anak. Pengobatan tradisional menggunakan bahan-bahan alami seperti madu, jahe, dan daun pepaya untuk merangsang nafsu makan dan memperlancar pencernaan. Peningkatan nafsu makan dan pencernaan yang baik sangat penting untuk memastikan asupan gizi yang cukup bagi tumbuh kembang anak. Penyerapan makanan yang baik dapat memicu nafsu makan. Sedangkan temulawak mengandung kurkuminoid dan minyak asiri yang membantu kinerja empedu dan pancreas sehingga penyerapan makanan di dalam usus lebih baik. Adanya peningkatan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkan proses pencernaan makanan. Kombinasi dari madu dan temulawak akan meningkatkan khasiat keduanya dalam meningkatkan nafsu makan (Renny, Arief, & Armini, 2010).

c. Perawatan Emosional dan Mental

Selain aspek fisik, pengobatan tradisional juga sering memperhatikan aspek emosional dan mental anak. Berbagai terapi tradisional seperti pijat bayi, refleksi, atau aromaterapi dengan minyak esensial dapat membantu menenangkan anak yang gelisah, stres, atau mengalami gangguan tidur. Dalam budaya tradisional tertentu, dipercaya bahwa keseimbangan

fisik dan emosional sangat berpengaruh pada perkembangan mental anak.

d. Pencegahan Penyakit

Pengobatan tradisional cenderung lebih fokus pada pencegahan dibandingkan dengan pengobatan penyakit yang sudah ada. Misalnya, dengan memberikan ramuan tertentu atau menggunakan bahan alami secara rutin, diharapkan tubuh anak lebih tahan terhadap penyakit, seperti flu, batuk, dan diare. Ini juga mendukung tumbuh kembang anak dengan memastikan mereka tetap sehat dan aktif.

e. Meningkatkan Kualitas Tidur

Tidur yang berkualitas sangat penting bagi tumbuh kembang anak, terutama dalam proses regenerasi sel dan pematangan sistem saraf. Beberapa pengobatan tradisional menggunakan ramuan seperti daun sirih, bunga lawang, atau minyak esensial tertentu untuk membantu anak tidur lebih nyenyak. Tidur yang cukup berhubungan erat dengan konsentrasi, pertumbuhan fisik, dan kesehatan mental anak. Menurut dr. Utami Roesli 2019, ahli neonatologi Indonesia, terapi sentuh (terutama pijat) dengan penggunaan campuran minyak esensial Lavender menghasilkan peningkatan kualitas tidur bayi yang akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi serta melindungi bayi dari gigitan nyamuk, dengan penggunaan minyak esensial oil lavender bayi akan merasa lebih rileks sehingga tidur bayi akan nyenyak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi

f. Perawatan untuk Gangguan Perkembangan Fisik

Beberapa gangguan perkembangan fisik pada anak, seperti masalah tulang dan otot, juga bisa ditangani dengan pengobatan tradisional. Terapi seperti pijat bayi (urut bayi) atau penggunaan ramuan herbal untuk mengurangi nyeri otot dan sendi bisa membantu anak yang mengalami masalah tumbuh kembang fisik. Misalnya, pemakaian minyak tradisional yang

dipanaskan sering kali digunakan untuk meredakan ketegangan otot dan memperlancar peredaran darah.

g. Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut

Masalah kulit dan rambut, seperti gatal-gatal, ruam, dan ketombe, juga sering ditangani dengan pengobatan tradisional. Bahan-bahan alami seperti lidah buaya, minyak kelapa, dan daun neem (asam) dipercaya dapat mengatasi berbagai masalah kulit dan menjaga kesehatan rambut anak.

Menurut penelitian (Eny, 2020), sebagian besar bayi dengan keluhan diaper rash mengalami penurunan derajat diaper rash setelah di beri VCO. Ibu memberikan VCO selesai mandi, setelah tubuh bayi kering khususnya daerah pantat, perut, paha dan kemaluan lalu ibu mengoleskan VCO pada daerah yang mengalami diaper rash. Ibu membiarkan VCO 5-10 menit, lalu dilanjutkan memasang popok bayi. Selain itu, hasil penelitian Talun Kenas Medical Center, Kecamatan Stm Hilir, Kabupaten Deli Serdang (Verawaty Fitrinelda Silaban et al., 2021), yang menemukan bahwa minyak kelapa murni berpengaruh signifikan terhadap diaper rash pada bayi. - nilai = 0,000. Dan penelitian ini sependapat dengan (Firmansyah, 2019) yang menemukan bahwa minyak kelapa murni berpengaruh signifikan terhadap diaper rash pada bayi dari Puskesmas Pampang Kota Makassar,  $p = 0,000$ .

h. Pendidikan dan Pembentukan Karakter

Dalam pengobatan tradisional, sering kali ada unsur-unsur filosofis yang mengajarkan nilai-nilai moral dan kesehatan kepada anak-anak. Pengajaran tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, beristirahat cukup, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan hiburan sering dimasukkan dalam tradisi pengobatan, yang mendukung pengembangan karakter anak.

# BAB III KONSEP POLA ASUH ANAK

## A. Pengertian

Pola asuh adalah cara orang tua berinteraksi dengan anak, mencakup sikap dan perilaku dalam menerapkan aturan, mengajarkan nilai dan norma, serta memberikan perhatian dan kasih sayang, sehingga orang tua dapat menjadi teladan bagi anak (Theresia, 2009). Dalam konteks agama, pola asuh berarti memperlakukan anak sesuai dengan ajaran agama, yang meliputi pemahaman anak dari berbagai aspek dan penerapan pola asuh yang baik. Ini juga mencakup menjaga dan merawat anak serta memberikan perlindungan dan kasih sayang dengan sepenuh hati, seperti yang dijelaskan dalam ( QS. Al-Baqarah: 220).

## B. Jenis Pola Asuh

Menurut Baumrind dalam Wawan (2010), terdapat empat jenis pola asuh anak, sebagai berikut:

### 1. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh ini mengutamakan kepentingan anak, namun tetap memberikan pengendalian. Ciri-ciri pola asuh demokratis antara lain:

- a. Sikap rasional berdasarkan pemikiran.
- b. Realistis terhadap kemampuan anak.
- c. Tidak mengharapkan hal yang berlebihan melebihi batas kemampuan anak.
- d. Memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih atau melakukan tindakan.

e. Pendekatan yang sangat hangat kepada anak.

## 2. Pola Asuh Otoriter

Pola ini cenderung menerapkan standar yang ketat dan harus di patuhi, biasanya disertai ancaman. Ciri-cirinya meliputi:

- a. Cenderung memaksa, memerintah, dan menghukum jika anak tidak mengikuti perintah.
- b. Tidak mengenal kompromi.
- c. Komunikasi bersifat satu arah tanpa memerlukan umpan balik dari anak.

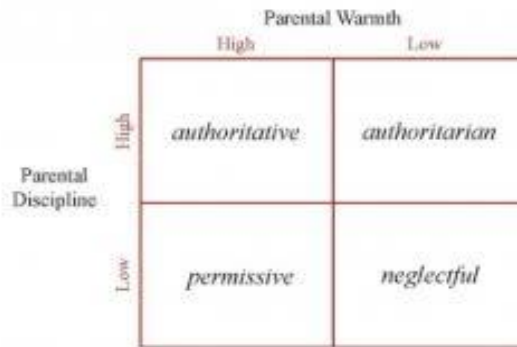
## 3. Pola Asuh Permisif

Pola asuh ini memberikan pengawasan yang sangat longgar. Sikap orang tua dalam pola ini antara lain:

- a. Memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan sesuatu tanpa pengawasan yang memadai.
- b. Cenderung tidak menegur atau memperingatkan anak saat berada dalam bahaya.
- c. Sangat sedikit memberikan bimbingan.
- d. Sikap orang tua yang hangat, sehingga sering disukai oleh anak.

## 4. Pola Asuh Penelantar

Orang tua dengan tipe ini memberikan perhatian dan biaya yang sangat minim kepada anak. Waktu mereka lebih banyak digunakan untuk kepentingan pribadi, seperti bekerja, dan kadang-kadang menghemat biaya untuk anak. Penelantaran ini dapat bersifat fisik maupun psikis, seperti pada ibu yang mengalami depresi, yang tidak mampu memberikan perhatian yang baik kepada anak secara fisik maupun emosional.



Gambar 3. Jenis Pola Asuh Anak

(sumber: [www.google.com/search?sca\\_esv=c75784e51e2fff17&rlz=1C1CHB\\_D\\_enID984ID985&q=Pola+Asuh&udm](http://www.google.com/search?sca_esv=c75784e51e2fff17&rlz=1C1CHB_D_enID984ID985&q=Pola+Asuh&udm))

### C. Dampak Pola Asuh terhadap Orang Tua

#### 1. Pola Asuh Demokratis

Menghasilkan anak dengan karakteristik mandiri, mampu mengendalikan diri, memiliki hubungan baik dengan teman, mampu menghadapi stres, memiliki minat untuk hal-hal baru, dan kooperatif terhadap orang lain.

#### 2. Pola Asuh Otoriter

Menghasilkan anak yang cenderung penakut, pendiam, tertutup, kurang berinisiatif, sering menentang, suka melanggar norma, memiliki kepribadian yang lemah, cemas, dan cenderung menarik diri.

#### 3. Pola Asuh Permisif

Menghasilkan anak yang agresif, tidak patuh, manja, kurang mandiri, cenderung egois, memiliki rasa percaya diri yang rendah, dan kurang matang dalam aspek sosial.

#### 4. Pola Asuh Penelantar

Menghasilkan anak yang agresif, kurang bertanggung jawab, sulit mengalah, memiliki harga diri yang rendah, sering bolos sekolah, dan mengalami masalah dalam pergaulan dengan teman.

## **D. Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh**

### **1. Sosial Ekonomi**

Lingkungan sosial berkaitan dengan pola hubungan dan pergaulan yang dibentuk oleh orang tua dan anak di sekitar mereka.

### **2. Pendidikan**

Latar belakang pendidikan orang tua memengaruhi cara berpikir mereka, baik secara formal maupun informal, dan berdampak pada harapan serta aspirasi yang dimiliki orang tua terhadap anak.

### **3. Nilai-Nilai Agama yang Dianut Orang Tua**

nilai - nilai agama menjadi aspek penting yang diajarkan orang tua kepada anak dalam proses pengasuhan, sehingga lembaga keagamaan juga memiliki pengaruh.

### **4. Kepribadian**

Dalam proses pengasuhan, orang tua tidak hanya menyampaikan fakta, gagasan, dan pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membantu perkembangan kepribadian anak.

### **5. Jumlah Anak**

Dengan semakin banyaknya anak, orang tua cenderung tidak dapat menerapkan pola pengasuhan secara maksimal, karena perhatian dan waktu mereka terbagi di antara anak-anak.

# BAB IV

## KONSEP NUTRISI TUMBUH KEMBANG ANAK

### A. Pengertian

Gizi berasal dari kata "Gizawa" dalam bahasa Arab, yang berarti pemberian zat-zat makanan kepada sel-sel dan jaringan tubuh, sehingga memungkinkan pertumbuhan yang normal dan sehat (Maryunani, 2012). Kebutuhan utama pertama akan nutrisi bagi bayi baru lahir adalah ASI. Pada usia balita, nutrisi sangat penting untuk perkembangan otak dan fisiknya, terutama selama masa golden age (0-5 tahun) di mana otak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Nutrisi yang tepat dapat mengoptimalkan kecerdasan, kreativitas, dan perilaku anak.

### B. Nutrisi Bayi dan Anak

#### 1. Kebutuhan Nutrisi Dasar

Bayi dan anak memiliki kebutuhan nutrisi yang sangat spesifik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi yang tepat sangat penting selama periode pertumbuhan ini.

#### 2. Air Susu Ibu ( ASI )

ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi selama enam bulan pertama. Mengandung zat gizi penting, antibodi, dan komponen bioaktif yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit.

#### 3. Makanan Pendamping ASI ( MPASI )

Setelah usia 6 bulan, bayi membutuhkan makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi. MPASI sebaiknya terdiri dari berbagai makanan yang kaya karbohidrat, protein, dan vitamin.

#### 4. Pola Makan Seimbang

Penting untuk memberikan makanan yang seimbang dan bervariasi agar anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan, termasuk makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral).

#### 5. Dampak Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi pada bayi dan anak dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, gangguan perkembangan, dan penurunan daya tahan tubuh.

### C. Kebutuhan Nutrisi Anak

Asupan gizi yang di perlukan bayi dan balita untuk mendukung tumbuh kembang otak adalah sebagai berikut :

#### 1. Asam Lemak Otak

Asam lemak omega-3 juga berperan sebagai asam lemak otak.

#### 2. Karbohidrat

Sumber energi berbagai proses metabolisme otak.

#### 3. Kalori dan Protein

Protein berperan dalam pembentukan sel-sel syaraf baru.

#### 4. Taurin

Asam amino membuat kinerja otak lebih baik, berperan untuk mata anak.

#### 5. Kolin

Penting sebagai membran sel normal.menjaga keutuhan membran sel dalam biologi.

#### 6. Lecitin

Dalam proses pembentukan syaraf otak anak, mencegah kerusakan memori.

### D. Tahapan Nutrisi Pada Anak

Tahap Nutrisi pada Anak adalah periode penting dalam perkembangan yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional anak. Nutrisi yang tepat selama masa tumbuh kembang sangat penting karena tubuh anak membutuhkan berbagai zat gizi

untuk mendukung pertumbuhan organ, tulang, otot, serta fungsi otak dan sistem imun ( Kemenkes RI,2018 ).

Beberapa tahap penting dalam pemberian nutrisi pada anak yang perlu dipahami oleh orang tua, pengasuh, atau siapa pun yang terlibat dalam perawatan anak antara lain :

#### 1. Tahap Nutrisi pada Bayi (0-6 Bulan)

Pada tahap ini, bayi sepenuhnya bergantung pada ASI (Air Susu Ibu) sebagai sumber nutrisi utama. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi karena mengandung nutrisi yang seimbang, antibodi untuk melawan infeksi, dan faktor pertumbuhan yang mendukung perkembangan otak dan tubuh.

- a. Kebutuhan utama: Protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral (terutama kalsium dan zat besi), serta air.
- b. Manfaat ASI : Membantu pembentukan sistem imun yang kuat, mendukung perkembangan otak, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi.
- c. Pengenalan makanan padat: Mulai diperkenalkan setelah usia 6 bulan, sesuai dengan pedoman kesehatan, untuk melengkapi kebutuhan gizi bayi yang semakin berkembang.

#### 2. Tahap Pengenalan Makanan Padat (6-12 Bulan)

Pada usia ini, bayi mulai memasuki fase di mana ASI atau susu formula masih menjadi sumber utama, namun mulai diperkenalkan dengan makanan padat. Pengenalan makanan padat bertujuan untuk melengkapi kebutuhan gizi yang semakin meningkat seiring dengan perkembangan fisik dan motorik bayi.

- a. Jenis makanan yang diperkenalkan: Puree sayur, buah, bubur sereal, dan makanan yang mudah dicerna.
- b. Tujuan: Untuk memperkenalkan rasa dan tekstur baru, serta memberikan nutrisi tambahan seperti zat besi, zinc, dan vitamin A.
- c. Kebutuhan utama: Karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

- d. Pentingnya transisi: Perubahan dari ASI ke makanan padat harus dilakukan secara bertahap dan hati-hati agar anak terbiasa dan sistem pencernaannya bisa beradaptasi.

### 3. Tahap Balita (1-3 Tahun)

Pada usia 1-3 tahun, anak sudah mulai makan makanan keluarga yang lebih beragam, meskipun tetap membutuhkan susu sebagai sumber kalsium dan vitamin D. Pada fase ini, kebutuhan gizi anak meningkat seiring dengan pertumbuhan cepat mereka, dan mereka mulai mengembangkan pola makan yang lebih independen

- a. Kebutuhan utama: Protein, karbohidrat kompleks (seperti nasi, roti, dan kentang), lemak sehat (seperti minyak ikan dan alpukat), serta vitamin dan mineral (khususnya kalsium dan zat besi untuk mendukung pertumbuhan tulang dan darah).
- b. Pentingnya makan seimbang: Pada tahap ini, penting untuk mengajarkan anak makan berbagai jenis makanan untuk memastikan mereka mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan.
- c. Perkembangan kebiasaan makan: Anak mulai belajar pola makan yang lebih sehat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan serat dan menghindari makanan olahan yang tinggi gula atau garam.

### 4. Tahap Prasekolah (4-6 Tahun)

Pada usia 4 hingga 6 tahun, anak-anak terus mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang pesat. Nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendukung perkembangan otak, sistem saraf, serta kekuatan fisik mereka. Anak-anak juga lebih aktif pada usia ini, sehingga kebutuhan energi mereka meningkat.

- a. Kebutuhan utama: Karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral (terutama vitamin B, C, kalsium, dan zat besi).
- b. Pembelajaran pola makan: Ini adalah masa penting untuk mengajarkan anak pola makan yang sehat, termasuk kebiasaan makan secara teratur, mengonsumsi makanan berwarna-warni

yang mengandung beragam zat gizi, serta menghindari camilan yang tidak bergizi.

- c. Peran keluarga dan lingkungan: Anak mulai meniru kebiasaan makan orang tua atau pengasuhnya, sehingga penting untuk memberikan contoh pola makan yang baik dan seimbang.

#### 5. Tahap Anak Sekolah (7-12 Tahun)

Pada usia 7 hingga 12 tahun, anak-anak semakin mandiri dalam memilih makanan, tetapi mereka masih membutuhkan bimbingan orang dewasa dalam hal pola makan sehat. Pada tahap ini, anak-anak tumbuh lebih lambat dibandingkan usia balita, namun tetap membutuhkan nutrisi yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik mereka yang tinggi, pertumbuhan otak, dan perkembangan emosional.

- a. Kebutuhan utama: Karbohidrat untuk energi, protein untuk pertumbuhan otot, lemak sehat untuk perkembangan otak, serta vitamin dan mineral untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal.
- b. Pentingnya keseimbangan gizi: Nutrisi yang tepat mendukung peningkatan kecerdasan, stamina, serta penguatan sistem kekebalan tubuh mereka.
- c. Kesadaran akan gizi: Pada tahap ini, anak-anak mulai belajar tentang pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi, meskipun terkadang mereka lebih tertarik pada makanan cepat saji dan camilan yang kurang sehat.

#### 6. Tahap Remaja (12-18 Tahun)

Di usia remaja, anak mengalami masa pertumbuhan yang cepat, baik dari segi tinggi badan, berat badan, maupun perkembangan seksual. Nutrisi pada masa ini sangat penting karena dapat memengaruhi perkembangan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang.

- a. Kebutuhan utama: Makanan yang kaya akan protein, kalsium, zat besi, vitamin D, dan asam lemak omega-3.
- b. Pentingnya gizi seimbang: Pada masa ini, penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi untuk mendukung perubahan fisik dan

hormonal yang terjadi. Remaja juga lebih cenderung mengikuti tren diet atau memiliki pola makan yang tidak seimbang, sehingga perlu diwaspadai.

- c. Pendidikan tentang kebiasaan makan sehat: Ini adalah waktu yang penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik agar anak memiliki pola makan sehat yang terus dipraktikkan hingga dewasa.

## **E. Peran Pengobatan Tradisional dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

### 1. Penggunaan Herbal

- a. Daun Kelor: Sumber vitamin dan mineral yang tinggi, membantu.
- b. Jahe: Meningkatkan nafsu makan dan membantu pencernaan, mendukung pertumbuhan yang sehat.
- c. Kunyit: Memiliki sifat anti-inflamasi, baik untuk kesehatan secara keseluruhan.

Menurut Jonni M.S, dkk, (2008) daun kelor memiliki potensi sumber utama beberapa zat gizi dan elemen therapeutic termasuk antibiotik, dan memacu sistem imun. Daun kelor memiliki kandungan protein, vitamin dan mineral yang memiliki potensi terapi dan makanan tambahan untuk anak-anak. Konsumsi daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi kasus kekurangan gizi di Indonesia, selain vitamin C, kandungan gizi tersebut akan mengalami peningkatan kuantitas apabila daun kelor dikonsumsi setelah dikeringkan dan dijadikan serbuk (tepung).

### 2. Pencegahan Penyakit

Pengobatan tradisional sering menggunakan ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan.

### 3. Pendekatan Holistik

Mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan sosial dalam perawatan kesehatan untuk mendukung pertumbuhan yang seimbang.

### 4. Pentingnya ASI dan pola makan sehat

Suplemen Herbal: Misalnya Daun Pepaya untuk meningkatkan nafsu makan.

# BAB V PENGUNAAN HERBAL DALAM PENGOBATAN TRADISIONAL

## A. Herbal untuk Kesehatan Ibu Hamil

Penggunaan tanaman herbal untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan persalinan telah menjadi bagian integral dari pengobatan tradisional di berbagai belahan dunia. Banyak masyarakat tradisional mengandalkan ramuan herbal untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan kehamilan, mulai dari mengurangi gejala mual hingga mendukung persalinan yang lebih lancar. Seiring dengan berkembangnya penelitian modern, banyak penelitian yang memverifikasi khasiat beberapa tanaman herbal, namun penggunaan herbal juga harus hati-hati, terutama pada ibu hamil, karena beberapa tanaman dapat berisiko jika tidak digunakan dengan tepat.

### 1. Herbal untuk Kehamilan

Beberapa tanaman herbal telah digunakan secara turun temurun untuk mendukung proses kehamilan, mengurangi gejala mual, serta memperbaiki kondisi tubuh ibu hamil. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang memiliki efek anti-mual dan anti-inflamasi. Berikut adalah beberapa tanaman herbal yang umum digunakan dalam kehamilan yaitu

#### a. Jahe ( *Zingiber officinale* )

Jahe dikenal luas sebagai obat tradisional untuk meredakan mual dan muntah, yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama, Selain itu, jahe juga dapat membantu melancarkan pencernaan dan mengurangi peradangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat

mengurangi frekuensi dan intensitas mual, tanpa efek samping yang serius bagi ibu dan janin.

### **Penelitian Terkait**

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Niska Anita dkk (2020) yang meneliti tentang pemberian permen jahe dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan pemberian permenjahe selama 7 hari diperoleh hasil bahwa dari 17 responden yang diberikan intervensi jahe, vitamin B6 dan placebo bahwa pemberian permen jahe lebih efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah dibanding kelompok lainnya ( Niska Anita, Sartini, 2020 ). Penelitian lain juga dilakukan oleh Bahrah dan Mirna yang meneliti tentang pengaruh permen jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil Penelitian menunjukkan Permen jahe berpengaruh terhadap skor frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum setelah diberikan intervensi. Pemberian permen jahe dapat sebagai terapi non farmakologis dan dijadikan sebagai terapi pendamping vitamin B6 dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Bahrah, 2022).

#### b. Daun sirih (Piper betle)

Daun sirih mengandung berbagai senyawa bioaktif yang dapat digunakan untuk memperlancar proses pencernaan dan mengurangi gangguan pencernaan, seperti sembelit dan kembung yang sering dialami ibu hamil. Daun sirih juga dipercaya dapat memperkuat rahim dan meningkatkan aliran darah ke janin.

### **Penelitian Terkait**

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Baety, Eka Riyanti (2019), Pada efektifitas air rebusan daun sirih terhadap penanganan keputihan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun sirih hijau dengan cara di bilas ke vagina selama 6 hari berturut-turut pagi dan malam hari terdapat pengaruh secara signifikan dalam

mengatasi keputihan, dari 24 siswi yang sudah tidak mengalami keputihan sebanyak 21 responden, dan yang mengalami keputihan ringan sebanyak 3 siswi. 21 responden mengaku setelah menggunakan air rebusandaun sirih hijau keputihan yang dialami tidak keluar lagi setelah bilas dengan air rebusan daun sirih hijau terdapat sensasi semriwing dan merasa nyaman. penelitian lain yang dilakukan oleh Mustika dkk (2014), pemberian air rebusan daun sirih selama lima hari dengan dosis dua kali sehari menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi keputihan pada ibu hamil. Setelah pemberian air rebusan tersebut, sebanyak 19 responden (95%) melaporkan bahwa mereka tidak lagi mengalami keputihan, sementara satu orang (5%) masih mengalami keputihan pada periode menstruasi bulan berikutnya. Kandungan dalam daun sirih, seperti eugenol, diketahui dapat membunuh jamur *Candida albicans*, yang merupakan penyebab utama keputihan, sementara senyawa tanin yang bersifat astringen dapat mengurangi sekresi cairan pada saluran vagina.

c. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu dalam meredakan nyeri sendi, yang sering dialami oleh ibu hamil seiring dengan perubahan postur tubuh. Kunyit juga memiliki manfaat untuk mendukung pencernaan.

**Penelitian Terkait**

Penelitian oleh Candrawati et al. (2021) mencatat penurunan derajat stretch mark dari 10,88 menjadi 8,06 setelah penggunaan salep kunyit. Temuan serupa dilaporkan oleh Nengsih & Khairiah (2022), yang menunjukkan penurunan derajat stretch mark dari 12,7 menjadi 8,86 setelah aplikasi hidrogel kunyit. Penelitian oleh Pratami et al. (2019) juga mendukung efektivitas salep kunyit dalam penyembuhan stretch mark.

## 2. Herbal Untuk Persalinan

Herbal untuk ibu bersalin banyak digunakan dalam pengobatan tradisional untuk membantu memperlancar proses persalinan, mengurangi rasa sakit, dan mempercepat pemulihan pasca-persalinan. Banyak herbal yang memiliki sifat relaksasi, anti-inflamasi, atau tonik yang bermanfaat selama proses persalinan dan pemulihan

### a. Daun sirih (*Piper betle*)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliaswati dan Kamidah yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan sirih hijau dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, dengan rata-rata waktu penyembuhan luka perineum adalah 6,85; artinya ibu sembuh di hari ke 6-7 setelah diberikan air rebusan daun sirih. Diperkuat oleh hasil penelitian Christina dan Kurniyanti yang menunjukkan hasil bahwa daun sirih efektif terhadap penyembuhan luka perineum dengan rata-rata periode pemulihan luka perineum adalah 6 hari.<sup>19</sup> Perbedaan waktu penyembuhan ruptur perineum pada kedua kelompok perlakuan jelas terlihat, hal ini diperkuat berdasarkan hasil uji statistik yang memperoleh  $p\text{-value} = 0,001 (< \alpha 0,05)$  artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata waktu penyembuhan ruptur perineum pada ibu bersalin sesudah perlakuan (post-test) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### b. Kunyit (*Curcuma longa*) dan Jahe Merah

Kunyit (*Curcuma longa*) adalah salah satu tanaman herbal yang telah digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya, termasuk dalam perawatan ibu bersalin. Kunyit mengandung senyawa aktif utama yang disebut kurkumin, yang dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan analgesik (Andanawarih et al, 2021). Sejumlah penelitian telah menunjukkan sifat anti-inflamasi, anti-oksidan, anti-karsinogenik, anti-mutagenik, anti-koagulan, dan anti-infeksi kurkumin. Selain itu, kurkumin

telah terbukti secara dramatis meningkatkan kapasitas penyembuhan luka

### **Penelitian Terkait**

Penelitian yang dilakukan Andanawarih et al, 2021 menunjukkan Rata-rata durasi penyatuan luka pada kelompok kontrol adalah 8,42 hari (10). Lamanya proses penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh konsumsi kunyit asam yang ditunjukkan dengan hasil uji t yang menunjukkan nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ . Kunyit telah terbukti memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, anti-karsinogenik, anti-infeksi, dan anti-koagulan yang kuat

#### c. Jahe Merah

Kandungan kimia jahe merah mempunyai sifat farmakologis dan fisiologis yang meliputi sifat antibakteri, analgesik, antiinflamasi, dan antikarsinogenik. 3,9% minyak atsiri jahe merah terdiri dari  $\alpha$ -pinene, camphene, cariophyllene,  $\beta$ -pinene, dan bahan kimia lainnya yang dapat menghasilkan antibakteri untuk mencegah pertumbuhan bakteri. Untuk mempercepat penyembuhan luka (17).

### **Penelitian Terkait**

Penelitian menunjukkan Efisiensi air rebusan jahe merah terhadap penyembuhan luka perineum (11) dan hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan waktu penyembuhan luka setelah dilakukan uji Mann-Whitney, dengan nilai signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ). Perineum ibu nifas pulih lebih cepat pada kelompok yang meminum air jahe merah matang (*Zingiber officinale* Var. *Rosc. Rubrum*) dibandingkan pada kelompok yang meminum air biasa. Kesimpulannya, jahe merah (*Zingiber officinale* Var. *Rosc. Rubrum*) yang direbus dalam air dapat membantu ibu nifas mengatasi luka perineumnya



Gambar 4. Herbal Kesehatan Ibu Hamil dan Bersalin

(Sumber: [www.google.com/search?sca\\_esv=93511a360aac6ef&rlz=1C1CHBD\\_enID984ID985&q=Herbal+ibu+hamil+dan+bersalin&udm](http://www.google.com/search?sca_esv=93511a360aac6ef&rlz=1C1CHBD_enID984ID985&q=Herbal+ibu+hamil+dan+bersalin&udm) )

### 3. Herbal untuk Pemulihan Pasca Persalinan

Herbal untuk pemulihan pasca persalinan telah digunakan dalam berbagai budaya sebagai cara untuk mendukung pemulihan fisik dan emosional setelah melahirkan. Pemulihan setelah melahirkan adalah proses yang membutuhkan perhatian khusus terhadap tubuh ibu, karena persalinan dapat menimbulkan kelelahan, luka, dan perubahan fisik yang signifikan. Penggunaan tanaman herbal dalam periode pasca persalinan bertujuan untuk mempercepat pemulihan, meningkatkan kualitas ASI, serta meredakan gejala-gejala seperti nyeri, peradangan, dan stres.

#### a. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit dikenal sebagai tanaman herbal dengan kandungan kurkumin yang memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba. Kunyit membantu mengurangi peradangan, mempercepat penyembuhan luka, dan meningkatkan aliran darah. Dalam tradisi pengobatan tradisional, kunyit sering digunakan dalam bentuk jamu atau ramuan untuk mempercepat pemulihan setelah melahirkan dan membantu meningkatkan produksi ASI (Rasy, 2013).

## Penelitian Terkait

Menurut (Kumalasari, 2014) Kunyit dapat melancarkan pengeluaran ASI karena secara tidak langsung merangsang hormon prolaktin (yang mendorong pengeluaran ASI) sebagai mekanisme senyawa laktogum yang mengandung protein, mineral dan vitamin. Kandungan protein dan vitamin A berperan dalam merangsang proliferasi epitel alveolar baru, sehingga memperbesar alveoli. Penelitian yang dilakukan oleh (Suryawati dalam Yulianti, 2014), dengan judul "Pemberian Jamu Kunyit Asam Pada Ibu Nifas Untuk Memperlancar ASI". dari kunjungan pertama pengeluaran ASI tidak lancar, pada hari kedua sampai ke tujuh adanya peningkatan perubahan volume ASI serta tidak mengalami komplikasi masa nifas, dimana volume ASI mencapai >50 cc.

### 4. Herbal untuk Bayi dan Anak

Penggunaan herbal atau obat tradisional berbahan tumbuhan untuk kesehatan bayi dan anak semakin populer, baik untuk pencegahan maupun pengobatan berbagai masalah kesehatan ringan. Herbal dianggap sebagai pilihan alami yang lebih aman dan memiliki efek samping yang lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun herbal memiliki banyak manfaat, penggunaannya pada bayi dan anak-anak harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan petunjuk yang benar. Bayi dan anak-anak memiliki tubuh yang lebih sensitif terhadap zat-zat yang terkandung dalam herbal, sehingga dosis dan cara penggunaannya harus sangat diperhatikan.

#### a. Keuntungan Penggunaan Herbal pada Bayi dan Anak

##### 1) Pilihan Alami dan Lebih Aman

Banyak orang tua memilih herbal sebagai alternatif pengobatan karena herbal sering kali dianggap lebih alami dan lebih aman dibandingkan obat-obatan kimiawi. Beberapa tumbuhan memiliki sifat menenangkan dan dapat membantu mengatasi masalah kesehatan ringan pada bayi dan anak-anak, seperti batuk, pilek, atau gangguan pencernaan.

## 2) Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh

Beberapa ramuan herbal mengandung zat aktif yang dapat membantu memperkuat sistem imun anak, seperti echinacea, *echinacea purpurea*, atau propolis, yang dianggap memiliki efek antimikroba dan antivirus. Herbal seperti ini bisa membantu bayi dan anak-anak tetap sehat dan lebih tahan terhadap infeksi.

## 3) Efek Samping yang Relatif Lebih Rendah

Karena banyak herbal bersifat lembut, mereka cenderung memiliki efek samping yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan obat-obatan kimia, meskipun ini tetap bergantung pada jenis tumbuhan dan dosis yang digunakan.

### b. Jenis-Jenis Herbal yang aman pada Bayi dan Anak

#### 1) Jahe (*Zingiber officinale*)

Manfaat: Jahe dikenal luas karena sifatnya yang dapat meredakan mual, kembung, dan masalah pencernaan. Jahe dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan ringan pada bayi dan anak-anak, terutama untuk anak yang mengalami mual atau perut kembung. Jahe tidak disarankan untuk bayi di bawah 6 bulan dan harus digunakan dengan hati-hati pada anak-anak lebih besar karena dapat meningkatkan iritasi pada lambung jika digunakan dalam jumlah banyak.

#### 2) Kunyit (*Curcuma longa*)

Manfaat: Kunyit mengandung senyawa kurkumin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan. Kunyit dapat digunakan untuk meredakan peradangan dan membantu mempercepat penyembuhan luka ringan pada anak-anak. Kunyit dapat digunakan dalam jumlah kecil dalam makanan atau minuman anak, namun harus dihindari untuk bayi di bawah 6 bulan.

#### 3) Madu

Manfaat: Madu adalah bahan alami yang sering digunakan untuk meredakan batuk dan tenggorokan gatal.

Madu juga memiliki sifat antibakteri dan dapat membantu mempercepat proses penyembuhan. Madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah 1 tahun karena risiko botulisme, yaitu infeksi yang dapat mengancam nyawa akibat bakteri *Clostridium botulinum* yang dapat ditemukan dalam madu.

4) Chamomile (*Matricaria chamomilla*)

Manfaat: Chamomile terkenal dengan sifat menenangkannya. Ramuan chamomile dapat membantu meredakan kecemasan, mengurangi gejala kolik, serta menenangkan bayi atau anak yang gelisah. Chamomile juga sering digunakan untuk membantu tidur yang nyenyak pada anak. Meskipun chamomile umumnya dianggap aman, beberapa anak mungkin memiliki reaksi alergi terhadap tanaman ini, terutama jika mereka memiliki alergi terhadap tanaman

5) Daun Peppermint (*Mentha piperita*)

Manfaat: Peppermint digunakan untuk meredakan masalah pencernaan seperti kembung, perut gas, dan mual. Peppermint dapat membantu melonggarkan otot perut yang kaku dan meredakan rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan anak-anak. Peppermint tidak disarankan untuk anak di bawah 2 tahun, terutama dalam bentuk minyak esensial, karena dapat menyebabkan gangguan pernapasan atau iritasi kulit.

6) Lemon Balm (*Melissa officinalis*)

Manfaat: Lemon balm digunakan untuk membantu menenangkan bayi yang gelisah dan meredakan stres ringan. Ramuan ini juga dapat membantu tidur yang lebih nyenyak pada anak-anak. Lemon balm umumnya dianggap aman untuk anak-anak, tetapi harus digunakan dalam jumlah yang moderat.



Gambar 5. Herbal Kesehatan Bayi dan Anak  
(Sumber;[https://www.google.com/search?sca\\_esv=dcda4b761e7f6457&rlz=1C1CHBD\\_enID984ID985&q](https://www.google.com/search?sca_esv=dcda4b761e7f6457&rlz=1C1CHBD_enID984ID985&q))

- c. Pertimbangan dalam Penggunaan Herbal untuk Bayi dan Anak  
Meskipun herbal dapat memberikan banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan sebelum memberikan herbal kepada bayi atau anak-anak:

1) Usia dan Dosis

- a) Bayi di bawah 6 bulan : Pada usia ini, bayi hanya mengonsumsi ASI atau susu formula. Pemberian herbal dalam bentuk apapun, kecuali yang disetujui oleh dokter atau ahli kesehatan, sebaiknya dihindari karena sistem pencernaan dan metabolisme mereka masih sangat sensitif.
- b) Anak di atas 6 bulan: Baru setelah usia 6 bulan, sebagian besar bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). Beberapa herbal yang aman dan bermanfaat bisa mulai diperkenalkan dalam jumlah yang sangat kecil, tetapi tetap harus berhati-hati.

2) Reaksi Alergi

Beberapa herbal bisa menyebabkan reaksi alergi pada anak, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat alergi terhadap tanaman tertentu. Oleh karena itu, penting untuk melakukan uji coba pada jumlah kecil terlebih dahulu, dan

memperhatikan gejala seperti ruam, gatal-gatal, atau pembengkakan.

3) Konsultasi dengan Tenaga Medis

Sebelum memberikan herbal kepada bayi atau anak, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter anak atau ahli kesehatan. Terutama jika anak memiliki kondisi medis tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan yang dapat berinteraksi dengan herbal.

4) Sumber dan Kualitas Herbal

Pastikan bahwa herbal yang digunakan berasal dari sumber yang terpercaya dan tidak tercemar dengan bahan kimia berbahaya atau kontaminasi lainnya. Penggunaan produk herbal yang tidak terstandarisasi bisa berisiko bagi kesehatan anak.

5) Dosis yang Tepat

Dosis herbal untuk bayi dan anak-anak harus disesuaikan dengan usia dan berat badan mereka. Dosis yang terlalu tinggi dapat berbahaya dan menyebabkan efek samping, bahkan dengan bahan alami. Penggunaan herbal dalam bentuk teh atau ramuan yang sudah dikonsultasikan dengan ahli sangat disarankan.

d. Risiko Penggunaan Herbal pada Bayi dan Anak

Walaupun herbal umumnya dianggap lebih aman daripada obat-obatan kimia, penggunaan yang tidak tepat atau dalam dosis yang salah tetap dapat menyebabkan risiko kesehatan. Beberapa risiko yang perlu diwaspadai termasuk:

- 1) Keracunan atau Overdosis: Beberapa herbal mengandung senyawa aktif yang kuat, dan penggunaan dalam jumlah besar dapat menyebabkan keracunan atau overdosis. Misalnya, penggunaan peppermint atau jahe dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan atau iritasi.
- 2) Interaksi dengan Obat-obatan: Beberapa herbal dapat berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang dikonsumsi oleh anak, sehingga mengurangi efektivitas obat atau

meningkatkan risiko efek samping. Misalnya, herbal tertentu dapat mempengaruhi cara kerja obat-obatan untuk menurunkan demam atau meredakan infeksi.

- 3) Reaksi Alergi: Reaksi alergi terhadap herbal bisa terjadi, dan bisa lebih parah pada bayi atau anak yang memiliki kulit sensitif. Oleh karena itu, uji coba melalui studi penelitian dan konsultasi dengan dokter sangat disarankan sebelum memberikan herbal pada anak-anak.

e. Herbal untuk Pencegahan Penyakit

Penggunaan herbal atau ramuan alami sebagai langkah pencegahan penyakit untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak memiliki banyak manfaat. Selain membantu menjaga kesehatan, herbal juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko infeksi, serta mendukung proses pemulihan pasca-persalinan dan perkembangan anak. Namun, penggunaan herbal harus dilakukan dengan hati-hati dan selalu konsultasikan dengan tenaga medis sebelum menggunakannya, terutama untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak yang lebih rentan terhadap efek samping.. Berikut adalah beberapa herbal yang dapat digunakan untuk pencegahan penyakit pada ibu dan anak:

1) Herbal untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

a) Jahe (*Zingiber officinale*)

Manfaat: Jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-mual yang dapat membantu ibu hamil mengatasi morning sickness atau mual-mual selama kehamilan. Jahe juga dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan, seperti kembung atau perut tidak nyaman, yang sering terjadi selama kehamilan.

b) Kunyit (*Curcuma longa*)

Manfaat: Kunyit mengandung kurkumin, yang memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Kunyit juga dapat membantu mengurangi risiko preeklamsia (tekanan darah

tinggi pada ibu hamil) dan mempercepat proses pemulihan setelah persalinan.

c) Daun Peppermint (*Mentha piperita*)

**Manfaat:** Peppermint dikenal memiliki sifat menenangkan pada sistem pencernaan dan dapat mengurangi mual atau gangguan pencernaan lainnya yang sering dialami oleh ibu hamil. Selain itu, peppermint juga dapat membantu meredakan sakit kepala dan stres ringan.

d) Madu

**Manfaat:** Madu memiliki sifat antibakteri dan antioksidan yang baik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu. Madu juga dapat meredakan batuk dan sakit tenggorokan, yang sering terjadi pada ibu hamil atau ibu menyusui.

e) Chamomile (*Matricaria chamomilla*)

**Manfaat:** Chamomile memiliki sifat menenangkan yang membantu meredakan stres dan kecemasan. Selain itu, chamomile juga dapat membantu ibu hamil yang mengalami insomnia atau gangguan tidur.

# BAB VI

## PRAKTIK DAN ETIKA PENGOBATAN TRADISIONAL

### A. Praktik dan Etika Pengobatan Tradisional

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2002/2022 tentang Standar Profesi Tenaga Kesehatan Tradisional Pengobatan Tradisional adalah sebuah peraturan yang dikeluarkan untuk memberikan landasan hukum dan pedoman terkait pengaturan profesi tenaga kesehatan tradisional di Indonesia. Keputusan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas praktik pengobatan tradisional serta menjamin keselamatan pasien dengan memastikan bahwa pengobatan tradisional dilakukan oleh tenaga kesehatan yang kompeten, beretika, dan memiliki kualifikasi yang sesuai. Keputusan ini lahir sebagai respons terhadap pentingnya pengobatan tradisional dalam sistem kesehatan Indonesia. Pengobatan tradisional telah lama menjadi bagian integral dari perawatan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di daerah-daerah yang belum sepenuhnya terjangkau oleh layanan kesehatan modern. Namun, untuk menjaga kualitas dan keselamatan, praktik pengobatan tradisional perlu diatur secara jelas. Keputusan ini juga mengakomodasi kebutuhan untuk menetapkan standar bagi tenaga kesehatan tradisional agar praktik mereka dapat beroperasi secara profesional dan aman, serta sejalan dengan regulasi yang ada. Di sisi lain, pengaturan ini bertujuan untuk menciptakan integrasi antara pengobatan tradisional dan medis modern dalam sistem kesehatan nasional.

## 1. Definisi Tenaga Kesehatan Tradisional

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2002/2022 Tenaga Kesehatan Tradisional adalah individu yang memberikan pelayanan pengobatan tradisional dengan menggunakan metode dan bahan yang dikenal dalam tradisi budaya Indonesia, seperti pengobatan herbal, akupunktur, pijat, atau ramuan tradisional. Mereka harus memiliki keahlian dalam bidang pengobatan tradisional, yang dapat diperoleh melalui pendidikan, pelatihan, atau pengalaman yang memadai.

## 2. Sertifikasi dan Registrasi

Salah satu hal penting yang diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2002/2022 adalah kewajiban bagi tenaga kesehatan tradisional untuk memiliki sertifikat kompetensi dan terdaftar (registrasi) di lembaga yang berwenang. Sertifikasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa tenaga kesehatan tradisional memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Registrasi ini juga berguna untuk mengawasi dan mengatur praktik tenaga kesehatan tradisional.

a. Sertifikasi: Praktisi pengobatan tradisional harus mengikuti pelatihan yang diakui secara resmi dan lulus ujian kompetensi sebelum mendapatkan sertifikat.

b. Registrasi: Setelah memiliki sertifikat kompetensi, tenaga kesehatan tradisional wajib terdaftar dalam sistem registrasi yang dikelola oleh kementerian atau lembaga terkait untuk dapat berpraktik secara sah.

## 3. Standar Kompetensi Tenaga Kesehatan Tradisional

Mengatur kompetensi yang harus dimiliki oleh tenaga kesehatan tradisional. Beberapa standar kompetensi yang diatur antara lain:

a. Pengetahuan tentang bahan obat tradisional yang aman dan efektif.

- b. Kemampuan dalam mendiagnosis dan merawat penyakit menggunakan pendekatan tradisional yang tepat.
- c. Keterampilan dalam melakukan terapi tradisional, seperti pijat, akupunktur, atau penggunaan ramuan herbal.
- d. Pemahaman etika dalam pelayanan kesehatan, yang mencakup kewajiban untuk tidak membahayakan pasien dan selalu memberikan informasi yang jelas dan transparan mengenai pengobatan yang dilakukan.

#### 4. Pengawasan dan Pengendalian

Pemerintah melalui kementerian kesehatan dan badan terkait, memiliki kewenangan untuk mengawasi dan mengendalikan praktik pengobatan tradisional agar tetap berjalan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pengawasan ini bertujuan untuk memastikan bahwa praktik pengobatan tradisional tidak merugikan masyarakat, serta untuk menghindari praktik yang dapat membahayakan kesehatan pasien.

- a. Pengawasan meliputi: pengecekan kepatuhan terhadap standar kompetensi, etika, serta penggunaan bahan dan metode pengobatan yang aman.
- b. Tindakan terhadap pelanggaran: Praktisi yang melanggar ketentuan dapat dikenakan sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku, seperti peringatan, pencabutan izin praktik, atau bahkan tindakan hukum.

#### 5. Pendidikan dan Pelatihan

Mengatur pentingnya pendidikan dan pelatihan bagi tenaga kesehatan tradisional untuk meningkatkan mutu Pelayanan praktik . Pelatihan ini meliputi peningkatan pemahaman tentang kesehatan, pengetahuan mengenai bahan-bahan yang digunakan dalam pengobatan tradisional, serta keterampilan dalam melakukan terapi yang aman dan efektif.

Pemerintah bersama lembaga pendidikan dan organisasi profesi akan menyediakan pelatihan untuk tenaga kesehatan tradisional untuk memastikan bahwa mereka mengikuti

perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terbaru dalam bidang kesehatan tradisional.

a. Praktik Pengobatan Tradisional

Praktik pengobatan tradisional dapat bervariasi antara satu budaya dengan budaya lainnya. Beberapa elemen umum dalam pengobatan tradisional adalah:

- 1) Penggunaan Tanaman Obat: Banyak praktik pengobatan tradisional memanfaatkan tanaman atau bahan alami yang memiliki khasiat pengobatan. Misalnya, jamu di Indonesia, yang terbuat dari ramuan berbagai jenis tanaman dan rempah.
- 2) Penyembuhan dengan Teknik Fisik: Beberapa praktik pengobatan tradisional melibatkan teknik fisik, seperti pijat (refleksiologi, akupresur) atau manipulasi tubuh (misalnya, chiropractic atau pengobatan tulang belakang).
- 3) Spiritual dan Psikologis: Dalam beberapa tradisi, penyembuhan juga melibatkan dimensi spiritual atau psikologis, dengan menggunakan pendekatan seperti meditasi, doa, atau ritual tertentu untuk membantu penyembuhan pasien.
- 4) Penggunaan Bahan Alam Lainnya: Selain tanaman, pengobatan tradisional juga sering melibatkan penggunaan bahan alami lainnya, seperti madu, minyak esensial, atau tanah liat untuk terapi luar.

b. Praktik Pengobatan Tradisional dalam Kesehatan Ibu dan Anak

Pengobatan tradisional di banyak daerah mencakup berbagai metode yang digunakan untuk merawat ibu hamil, melahirkan, serta merawat bayi dan anak-anak. Beberapa di antaranya adalah:

1) Herbal dan Ramuan Tradisional

Banyak tanaman obat yang digunakan untuk membantu meredakan gejala atau mengobati penyakit tertentu pada ibu hamil, seperti untuk mengatasi mual atau kelelahan, atau untuk memperlancar persalinan. Selain itu,

berbagai ramuan herbal juga digunakan untuk merawat bayi dan anak-anak dalam mengatasi demam, batuk, dan masalah pencernaan.

## 2) Pijat Tradisional

Dalam beberapa budaya, pijat dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi nyeri punggung atau untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Pijat juga digunakan untuk merawat bayi, seperti pijat bayi untuk merangsang tumbuh kembang fisik.

## 3) Bersalin dengan Bantuan Dukun

Beberapa daerah, praktik bersalin dengan bantuan dukun atau tenaga medis tradisional masih umum. Mereka memberikan dukungan selama persalinan, memberikan penanganan medis ringan, dan mengawasi proses kelahiran, meskipun dalam situasi tertentu, kehadiran tenaga medis modern tetap diperlukan.

## 4) Penggunaan Ritual atau Doa

Dalam banyak budaya, terdapat ritual atau doa-doa tertentu yang diyakini dapat memberikan perlindungan atau membantu kelancaran proses persalinan dan kesehatan anak. Pengobatan spiritual ini sering dikombinasikan dengan pendekatan medis atau herbal.

### c. Etika Profesi Pengobatan Tradisional

Etika profesi pengobatan tradisional melibatkan seperangkat norma dan nilai yang mengatur cara praktisi berinteraksi dengan pasien dan masyarakat. Beberapa prinsip etika yang perlu diperhatikan dalam pengobatan tradisional antara lain:

#### 1) Hormati Kehendak dan Otonomi Pasien.

Seorang praktisi pengobatan tradisional harus menghormati keputusan pasien dalam memilih pengobatan yang dianggap sesuai dengan keyakinannya. Pengobatan harus dilakukan berdasarkan persetujuan dan kehendak pasien tanpa ada paksaan.

## 2) Kejujuran dan Transparansi

Praktisi pengobatan tradisional harus bersikap jujur mengenai potensi manfaat dan risiko dari pengobatan yang mereka lakukan. Mereka harus memberikan informasi yang jelas kepada pasien tentang apa yang dapat diharapkan, serta tidak menipu pasien mengenai khasiat atau efektivitas suatu terapi.

## 3) Kompetensi dan Kualifikasi

Praktisi pengobatan tradisional perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam bidang pengobatan yang mereka jalankan. Mereka harus terus memperbarui pengetahuan mereka tentang tanaman obat, teknik penyembuhan, serta potensi efek samping yang mungkin timbul dari pengobatan tersebut.

## 4) Menjaga Kerahasiaan Pasien

Dalam praktik medis non konvensional, menjaga kerahasiaan informasi pribadi pasien merupakan prinsip yang harus dijaga dalam pengobatan tradisional. Praktisi wajib menghormati privasi pasien dan tidak membocorkan informasi medis tanpa izin

## 5) Keamanan Pasien

Etika pengobatan tradisional juga mengutamakan keselamatan pasien. Praktisi harus menghindari pengobatan yang dapat membahayakan kesehatan pasien. Mereka harus waspada terhadap potensi reaksi alergi atau interaksi dengan obat-obatan modern yang sedang di konsumsi oleh pasien.

## 6) Tanggung Jawab Profesional

Praktisi pengobatan tradisional harus bertanggung jawab atas pengobatan yang diberikan. Jika pengobatan yang dilakukan tidak memberikan hasil yang diinginkan, praktisi harus mampu mengakui batas-batas pengetahuannya dan, jika perlu, merujuk pasien ke tenaga medis yang lebih berkompeten.

7) Mengutamakan Kesejahteraan Ibu dan Anak

Praktisi pengobatan tradisional harus selalu mengutamakan keselamatan ibu dan anak. Praktisi harus berkomitmen untuk menjaga kesejahteraan pasien, dan hanya memberikan pengobatan yang terbukti aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi medis yang ada. Prioritaskan pengobatan yang mendukung kesehatan ibu dan anak, selalu pertimbangkan kesejahteraan ibu dan anak, dan pilihlah pengobatan yang berfokus pada pengobatan penyakit atau gejala yang relevan tanpa merugikan tubuh atau kesehatan mereka.

8) Penghormatan terhadap Budaya dan Kepercayaan Pasien

Praktisi pengobatan tradisional perlu memahami dan menghormati budaya serta kepercayaan spiritual pasien. Setiap terapi yang diberikan harus disesuaikan dengan nilai-nilai yang diyakini pasien, tanpa mengabaikan prinsip dasar keamanan dan efektivitas pengobatan.

9) Integrasi Pengobatan Tradisional dan Modern

Dalam beberapa tahun terakhir, ada kecenderungan untuk mengintegrasikan pengobatan tradisional dengan pengobatan modern. Hal ini bertujuan untuk menciptakan sistem perawatan kesehatan yang lebih holistik, yang memadukan kekuatan dan keunggulan dari kedua pendekatan tersebut. Namun, integrasi ini harus dilakukan dengan memperhatikan standar etika yang jelas agar tidak menimbulkan konflik atau membahayakan pasien.

Contoh integrasi adalah penggunaan ramuan tradisional sebagai suplemen atau terapi pendamping untuk mengobati beberapa kondisi medis ringan, sementara pengobatan konvensional digunakan untuk kondisi yang lebih serius.

10) Tantangan dalam Pengobatan Tradisional

Beberapa tantangan dalam praktik pengobatan tradisional antara lain:

a) Kurangnya Regulasi dan Standarisasi

Di banyak negara, termasuk Indonesia, pengobatan tradisional masih kurang diatur dengan baik dalam hal standar praktek dan keamanan. Hal ini bisa menyebabkan terjadinya praktek-praktek yang tidak bertanggung jawab.

b) Kesadaran Masyarakat yang Terbatas

Sebagian masyarakat mungkin kurang memahami cara kerja dan keamanan pengobatan tradisional, sehingga mereka lebih rentan terhadap informasi yang salah atau klaim yang tidak terbukti.

c) Keterbatasan Riset Ilmiah.

Meskipun banyak terapi tradisional yang telah digunakan selama berabad-abad, banyak di antaranya belum didukung oleh penelitian ilmiah yang cukup untuk membuktikan efektivitas dan keamanannya.

6. Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam Pengobatan Tradisional

a. Pengenalan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Dalam Kesehatan Ibu dan Anak

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dalam pengobatan tradisional mengacu pada langkah-langkah yang diambil untuk memastikan bahwa praktek pengobatan dilakukan dengan aman, efektif, dan higienis, khususnya bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak. Ibu dan anak merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian ekstra dalam hal pengobatan tradisional karena kondisi fisik mereka yang lebih sensitif terhadap perubahan atau intervensi medis.

b. Aspek Kesehatan dan Keselamatan Kerja dalam Pengobatan Tradisional

1) Penggunaan Bahan Herbal dan Obat Tradisional

a) Keamanan Bahan Herbal untuk Ibu dan Anak: Banyak ramuan tradisional yang digunakan dalam pengobatan ibu hamil atau anak, seperti untuk melancarkan ASI, mempercepat pemulihan setelah melahirkan, atau meredakan keluhan kesehatan anak. Pengobat tradisional

harus sangat berhati-hati dalam memilih bahan-bahan herbal yang digunakan, karena beberapa tanaman atau ramuan bisa berisiko menyebabkan kontraksi pada ibu hamil, mengganggu perkembangan janin, atau memiliki efek samping pada bayi.

- b) Penyimpanan dan Pengelolaan Bahan: Bahan herbal yang digunakan harus disimpan dengan baik untuk menghindari kontaminasi atau kerusakan yang bisa menurunkan kualitasnya. Pengobat tradisional perlu memastikan bahwa bahan-bahan tersebut tidak terkontaminasi oleh pestisida, jamur, atau zat kimia berbahaya.
- c) Dosis yang Tepat: Dosis yang digunakan dalam pengobatan herbal harus diperhatikan dengan sangat cermat. Terlalu banyak atau terlalu sedikit bahan tertentu bisa menyebabkan efek samping yang berbahaya, baik bagi ibu maupun anak. Misalnya, penggunaan jamu atau ramuan yang tidak sesuai dosis bisa menyebabkan gangguan pencernaan atau bahkan keracunan ringan pada bayi.

## 2) Kebersihan dan Sanitasi

- a) Sterilisasi Alat Terapi: Pengobat tradisional yang melakukan terapi fisik, seperti pijat, akupunktur, atau moksibusi, harus memastikan bahwa alat-alat yang digunakan dalam kondisi bersih dan tersterilisasi dengan baik. Risiko penularan infeksi sangat tinggi jika alat terapi tidak dibersihkan dengan baik.
- b) Kebersihan Tangan: Pengobat tradisional harus selalu mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan terapi pada ibu hamil, ibu menyusui, atau anak. Ini adalah langkah dasar yang sangat penting untuk menghindari penyebaran bakteri atau virus yang dapat menginfeksi pasien.
- c) Lingkungan Kerja yang Bersih: Praktik pengobatan tradisional, terutama yang berkaitan dengan ibu dan anak,

harus dilakukan di tempat yang bersih, terorganisir, dan bebas dari kontaminasi. Kebersihan lingkungan ini penting untuk mencegah infeksi atau penyakit lain yang dapat membahayakan ibu dan anak.

#### 7. Teknik Pengobatan yang Aman

- a. Terapi Pijat atau Manuver: Banyak pengobat tradisional yang menggunakan teknik pijat untuk ibu hamil, baik untuk meredakan ketegangan otot atau mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Pengobat tradisional harus terlatih dengan benar dalam teknik pijat yang aman untuk ibu hamil dan bayi. Pijat yang salah atau terlalu keras bisa menyebabkan cedera atau mempengaruhi posisi janin.
- b. Akupunktur: Teknik akupunktur yang digunakan pada ibu hamil atau anak-anak harus dilakukan dengan sangat hati-hati, terutama karena beberapa titik akupunktur dapat memicu kontraksi atau gangguan pada janin jika tidak dilakukan dengan benar.
- c. Moksibusi: Pengobatan dengan moksibusi, yaitu penggunaan panas dari pembakaran ramuan herbal untuk merangsang titik akupunktur, juga harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak menyebabkan luka bakar atau iritasi pada kulit ibu hamil dan anak.

#### Perlindungan Diri dan Pengobatan yang Tepat

- a. Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD): Pengobat tradisional yang melakukan terapi fisik, seperti akupunktur, pijat, atau penggunaan bahan kimia dalam ramuan, harus menggunakan alat pelindung diri (APD) seperti sarung tangan dan masker untuk mencegah infeksi atau kontak dengan bahan yang dapat membahayakan kesehatan.
- b. Pemahaman tentang Kontra indikasi: Pengobat tradisional harus tahu bahan atau terapi apa yang tidak boleh diberikan pada ibu hamil atau anak-anak. Beberapa ramuan tradisional yang mungkin aman untuk orang dewasa, bisa sangat berbahaya bagi

ibu hamil atau anak-anak, misalnya, ramuan yang dapat menyebabkan kontraksi atau gangguan hormon.

## 8. Langkah-Langkah Keselamatan Kerja untuk Pengobat Tradisional dalam Kesehatan Ibu dan Anak

### a. Pelatihan K3 yang Tepat

Pengobat tradisional yang menangani ibu dan anak harus mendapatkan pelatihan yang tepat mengenai keselamatan dan kesehatan kerja. Pelatihan ini termasuk memahami potensi risiko dari penggunaan bahan herbal, teknik pengobatan yang aman, serta cara menjaga kebersihan dan sanitasi.

### b. Menjaga Konsultasi dengan Tenaga Medis

Pengobat tradisional yang menangani kesehatan ibu dan anak perlu bekerja sama dengan tenaga medis (seperti bidan, dokter, atau ahli kesehatan anak) untuk memastikan bahwa pengobatan yang diberikan tidak berisiko bagi kesehatan ibu dan anak. Kolaborasi ini penting, terutama dalam kasus komplikasi atau masalah medis yang memerlukan intervensi medis.

### c. Mengedukasi Pasien tentang Penggunaan Pengobatan Tradisional

Pengobat tradisional harus memastikan bahwa pasien (ibu hamil atau ibu menyusui) sepenuhnya memahami potensi manfaat dan risiko dari pengobatan tradisional yang mereka pilih. Ini termasuk informasi tentang dosis yang tepat, cara mengonsumsi ramuan herbal dengan benar, dan tanda-tanda efek samping yang harus diwaspadai.

### d. Pengawasan Ketat Selama Pengobatan

Pengobat tradisional perlu memantau kondisi pasien secara berkala, terutama selama dan setelah memberikan terapi. Jika ada gejala yang mencurigakan atau jika pasien merasa tidak nyaman, pengobat harus siap merujuk pasien ke tenaga medis untuk evaluasi lebih lanjut.

## 9. Kolaborasi dengan Tim Medis

Kolaborasi antara praktisi pengobatan tradisional dan tim medis konvensional dapat menawarkan berbagai manfaat, antara lain:

- a. Pendekatan Holistik : Pengobatan tradisional sering memandang pasien secara holistik, yakni memperhatikan keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual. Kolaborasi ini dapat memperkaya pendekatan medis yang lebih fokus pada aspek fisik.
  - b. Pengobatan Terapi : Pasien yang mendapatkan terapi pengobatan tradisional yang disesuaikan dengan pengobatan medis akan lebih mungkin mendapatkan manfaat maksimal. Misalnya, terapi herbal yang membantu memperkuat daya tahan tubuh bisa dikombinasikan dengan pengobatan medis konvensional.
  - c. Keamanan Pasien: Kolaborasi yang terinformasi dengan baik dapat membantu meminimalisir risiko interaksi obat antara pengobatan tradisional dan pengobatan modern. Tim medis dapat memberi informasi mengenai potensi efek samping atau interaksi negatif dengan obat medis yang sedang dikonsumsi.
  - d. Efektivitas Terapi: Beberapa terapi tradisional dapat mendukung proses pemulihan pasien, seperti penggunaan jamu untuk memperbaiki sistem pencernaan atau meningkatkan stamina. Kolaborasi dengan tim medis memungkinkan untuk memantau kemajuan pengobatan secara terintegrasi.
- ## 10. Peran Tim Medis dalam Kolaborasi

Menurut Hariati, R., 2024 secara umum, kolaborasi dapat didefinisikan sebagai: "Proses di mana dua atau lebih individu atau organisasi bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama, berbagi informasi, sumber daya, dan keahlian dalam menciptakan solusi atau hasil yang lebih baik." Kolaborasi melibatkan pembagian tugas yang jelas, komunikasi yang terbuka, serta penghargaan terhadap kontribusi masing-masing pihak. Keberhasilan kolaborasi bergantung pada sejauh mana para pihak dapat bekerja sama

secara harmonis meskipun mereka memiliki latar belakang, tujuan, dan cara kerja yang berbeda.

Tim medis memiliki peran penting dalam kolaborasi ini untuk memastikan bahwa pengobatan yang diberikan kepada pasien aman dan efektif. Beberapa peran tim medis dalam kolaborasi ini antara lain:

- a. Penilaian Kesehatan : Tim medis akan melakukan diagnosis dan penilaian kondisi pasien untuk menentukan jenis pengobatan yang tepat. Mereka juga akan mengidentifikasi apakah pengobatan tradisional yang digunakan dapat berinteraksi dengan obat-obatan medis yang sedang diberikan.
- b. Pendidikan dan Pemahaman : Tim medis perlu memberikan pemahaman kepada pasien tentang pengobatan tradisional yang sedang dilakukan, serta memastikan pasien memahami potensi risiko dan manfaat dari pengobatan tersebut.
- c. Monitoring dan Evaluasi : Tim medis harus memonitor kondisi pasien secara berkala, mengamati respons terhadap pengobatan medis dan tradisional yang diberikan, serta melakukan evaluasi untuk menyesuaikan terapi yang diberikan.

#### 11. Strategi Kolaborasi yang Efektif

Untuk menciptakan kolaborasi yang efektif antara pengobatan tradisional dan medis konvensional, beberapa langkah berikut dapat diambil:

- a. Komunikasi Terbuka : Praktisi pengobatan tradisional dan tim medis harus memiliki komunikasi yang terbuka dan saling menghormati dalam berbagi informasi tentang kondisi pasien dan jenis terapi yang digunakan.
- b. Pelatihan dan Pendidikan Bersama: Praktisi pengobatan tradisional dan tenaga medis perlu dilibatkan dalam pelatihan bersama tentang prinsip-prinsip pengobatan tradisional dan modern. Hal ini akan memperkuat pemahaman terhadap potensi dan keterbatasan masing-masing metode.
- c. Dokumentasi yang Jelas: Praktisi pengobatan tradisional perlu mendokumentasikan ramuan dan terapi yang diberikan kepada

pasien. Hal ini memungkinkan tim medis untuk mengevaluasi risiko dan menghindari interaksi obat yang merugikan.

d. **Pemantauan Bersama:** Dalam banyak kasus, terapi tradisional dan medis dapat diterapkan secara paralel, dengan pengawasan bersama dari tim medis dan praktisi pengobatan tradisional. Ini akan memastikan bahwa pasien mendapat manfaat dari kedua metode tanpa menimbulkan risiko.

## 12. Studi Kasus: Kolaborasi Pengobatan Tradisional dan Medis

Kesehatan ibu dan anak adalah dua aspek penting dalam sistem kesehatan masyarakat global. Meski dunia medis telah memberikan kemajuan yang signifikan dalam pengobatan, masih banyak wilayah di dunia, khususnya di negara berkembang, yang mengandalkan pengobatan tradisional dalam merawat kesehatan ibu dan anak. Di beberapa daerah, kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis modern semakin populer karena dapat memadukan keunggulan keduanya untuk memberikan perawatan yang lebih holistik dan efektif. Namun, kolaborasi ini juga menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi praktis maupun etis.

### **Contoh Kasus**

Di sebuah desa di daerah pedalaman, banyak ibu hamil dan anak-anak yang mengandalkan pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Para dukun berperan penting dalam memberikan perawatan selama kehamilan, proses persalinan, hingga masa nifas. Di sisi lain, fasilitas kesehatan medis terbatas dan sering kali terpisah dari masyarakat, sehingga ibu-ibu cenderung memilih pengobatan tradisional karena keterbatasan akses atau ketidakpercayaan terhadap sistem medis modern.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, program kesehatan ibu dan anak di desa tersebut mulai memperkenalkan pendekatan kolaboratif antara pengobatan tradisional dan medis. Pendekatan ini melibatkan pelatihan tenaga medis untuk memahami dan menghargai praktek-praktek tradisional yang sudah ada, sekaligus memperkenalkan prosedur medis yang lebih aman dan berbasis bukti.

a. Intervensi Kolaborasi

1) Pelatihan dan Edukasi untuk Praktisi Pengobatan Tradisional.

Tenaga medis melakukan pelatihan untuk para dukun atau praktisi pengobatan tradisional mengenai prosedur medis dasar yang bisa memperbaiki perawatan ibu dan anak. Misalnya, cara mengenali tanda-tanda komplikasi kehamilan yang membutuhkan perhatian medis segera, serta pemberian informasi mengenai pentingnya imunisasi dan pemeriksaan prenatal secara rutin.

2) Saling Menghormati dan Memahami Kepercayaan.

Para tenaga medis juga belajar untuk memahami dan menghargai kepercayaan dan kebiasaan yang ada dalam pengobatan tradisional. Misalnya, beberapa praktik pengobatan tradisional melibatkan penggunaan ramuan herbal untuk memperlancar proses persalinan atau mencegah infeksi. Para praktisi medis tidak mengabaikan hal ini, tetapi memberikan penjelasan yang jelas tentang kelebihan dan keterbatasan penggunaan ramuan tersebut.

3) Penyuluhan kepada Masyarakat.

Masyarakat juga dilibatkan dalam program ini melalui penyuluhan mengenai pentingnya keseimbangan antara pengobatan tradisional dan medis. Misalnya, ibu hamil disarankan untuk tetap memeriksakan kandungannya secara rutin ke fasilitas medis, tetapi juga dapat melanjutkan praktik tradisional yang sudah terbukti secara turun-temurun aman dalam budaya mereka.

4) Peningkatan Akses ke Layanan Kesehatan Modern

Untuk mendukung kolaborasi ini, fasilitas kesehatan di desa tersebut diberikan fasilitas tambahan seperti pemeriksaan kesehatan ibu dan anak, penyediaan vitamin dan mineral, serta pelatihan bagi bidan desa untuk melakukan pemeriksaan dasar.

## b. Hasil dan Dampak

### 1) Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak.

Setelah kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis dimulai, terjadi penurunan angka komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan angka kematian ibu serta bayi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan pengetahuan tentang tanda-tanda peringatan dini yang dapat dicegah dengan perawatan medis.

### 2) Peningkatan Kepercayaan terhadap Sistem Kesehatan Modern.

Kolaborasi ini juga membantu meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap sistem kesehatan modern. Banyak ibu yang sebelumnya enggan pergi ke rumah sakit atau puskesmas mulai mengikuti pemeriksaan rutin dan imunisasi anak mereka.

### 3) Pemberdayaan Dukun dan Praktisi Tradisional.

Praktisi pengobatan tradisional yang dilibatkan dalam program ini merasa dihargai dan diberdayakan, karena mereka tidak hanya diakui dalam kapasitas mereka sebagai bagian dari budaya lokal, tetapi juga diberi pengetahuan medis yang dapat membantu mereka memberikan perawatan yang lebih baik.

## **Latihan Soal 1 ( Vignette )**

Di sebuah desa di daerah pedesaan, terdapat banyak keluarga yang masih mempraktikkan pengobatan tradisional dalam merawat kesehatan ibu dan anak. Selain pengobatan tradisional, mereka juga memiliki akses ke layanan kesehatan medis melalui fasilitas kesehatan setempat. Namun, masyarakat di desa tersebut sering merasa kebingungan tentang kapan mereka harus menggunakan pengobatan tradisional dan kapan mereka perlu mengunjungi fasilitas medis.

Beberapa keluarga masih lebih memilih pengobatan tradisional karena lebih murah dan lebih mudah diakses. Namun,

mereka juga sering kali mengabaikan pengobatan medis yang terbukti lebih efektif dalam menangani masalah kesehatan yang lebih kompleks. Sebagai contoh, beberapa ibu hamil lebih memilih menggunakan ramuan herbal untuk memperlancar persalinan daripada memeriksakan diri ke dokter kandungan, meskipun mereka sudah menunjukkan gejala komplikasi yang membutuhkan penanganan medis.

Seiring waktu, tenaga medis setempat berusaha mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pengobatan medis serta potensi manfaat dari kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis, tanpa mengesampingkan salah satunya. Salah satu pendekatan yang diusulkan adalah untuk menjembatani kedua dunia ini, agar masyarakat bisa memperoleh manfaat dari keduanya.

Pertanyaan

#### 1. Analisis Isu Kesehatan

- a. Apa saja tantangan utama yang dihadapi oleh masyarakat di desa tersebut terkait dengan kolaborasi pengobatan tradisional dan medis dalam menjaga kesehatan ibu dan anak?
- b. Apa dampak potensial yang dapat ditimbulkan jika salah satu bentuk pengobatan (tradisional atau medis) tidak diterapkan dengan benar atau di kesampingkan?

#### 2. Peran Pengobatan Tradisional

- a. Bagaimana pengobatan tradisional berkontribusi dalam menjaga kesehatan ibu dan anak di desa tersebut? Sebutkan beberapa contoh praktik pengobatan tradisional yang biasa digunakan

#### 3. Peran Pengobatan Medis

- a. Jelaskan bagaimana pengobatan medis dapat berkontribusi untuk mengatasi masalah kesehatan yang lebih serius atau yang tidak dapat diselesaikan dengan pengobatan tradisional.
- b. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan kesadaran dan kepercayaan masyarakat terhadap layanan

- medis, terutama dalam kondisi yang memerlukan tindakan medis lebih lanjut?
- c. Apa saja kelebihan dan keterbatasan dari pengobatan tradisional dalam menangani masalah kesehatan ibu dan anak?
4. Strategi Kolaborasi
- a. Apa saja strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis dalam menangani kesehatan ibu dan anak?
  - b. Bagaimana cara membangun kepercayaan antara praktisi pengobatan tradisional dan tenaga medis untuk menciptakan suatu sistem kesehatan yang komprehensif dan holistik?

### **Latihan Soal 2 ( Vignette )**

Seorang ibu hamil di desa X datang dengan keluhan pendarahan ringan dan nyeri perut, tetapi ia menolak untuk memeriksakan diri ke rumah sakit karena lebih memilih menggunakan ramuan herbal yang sudah diwariskan turun-temurun untuk memperlancar kehamilan.

1. Jelaskan pendekatan yang sebaiknya diambil oleh petugas kesehatan untuk menangani kasus ini, baik dari sisi edukasi, pengobatan medis, dan peran pengobatan tradisional.
2. Bagaimana kebijakan kesehatan yang ada saat ini dapat mendukung atau menghambat kolaborasi antara pengobatan tradisional dan medis? Apakah perlu ada peraturan yang mengatur kerjasama ini? Jelaskan alasan Anda.

# BAB VII

## PENUTUP

Pengobatan Tradisional memainkan peranan penting yang tidak dapat dipandang sebelah mata . Buku ini, "Kesehatan Ibu dan Anak bagi Pengobat Tradisional," telah berusaha menggaris bawahi bagaimana pendekatan holistik dan alami dalam menjaga kesehatan dapat berkontribusi secara signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kami telah mengeksplorasi berbagai aspek penting, mulai dari pemahaman mendalam tentang kebutuhan kesehatan ibu dan anak, hingga penerapan praktik-praktik tradisional yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Melalui pengetahuan dan pengalaman yang tercermin dalam halaman-halaman buku ini, kami berharap para pembaca, khususnya para praktisi pengobatan tradisional, dapat lebih memahami dan mengaplikasikan metode-metode yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan emosional dan spiritual.

Perubahan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan terus mendorong kita untuk terus belajar dan beradaptasi. Buku ini tidak hanya merupakan sumber informasi, tetapi juga merupakan panggilan untuk keterbukaan dan kolaborasi antara ilmu pengetahuan modern dan kearifan lokal. Kami percaya bahwa integrasi kedua pendekatan ini akan menghasilkan solusi yang lebih holistik dan efektif dalam merawat kesehatan ibu dan anak.

Akhir kata, kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi setiap pembaca. Semoga pengetahuan yang dibagikan di dalamnya tidak hanya memperkaya pemahaman, tetapi juga menginspirasi tindakan nyata untuk kebaikan bersama.

Kesehatan ibu dan anak adalah investasi yang tidak ternilai harganya, dan melalui upaya kita bersama, kita dapat menciptakan generasi yang lebih sehat, lebih kuat, dan lebih bahagia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahraa SZ, Lestari S, Taslim MA. Effectiveness Of Kangaru And Nesting Methods In Increasing Body Temperature In Low Birth Weight Babies. *Medical Journal of Nusantara (MJN)* [Internet]. 2024 Nov 10;1(1):52–64. Available from <http://doi.org/10.55080/jpn.v>
- Amelia L. Pengaruh Nesting Terhadap Berat Badan Bayi Lahir Rendah Di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Umum Daerah Dr . Soedarso Pontianak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2017;8(2):89–100.
- Amini, R. W. Z. (2023). Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong Dengan Air Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas: The Effectiveness of Water Decoction of Binahong Leaves with Water of Betel Leaf Decoction for Healing Perineal Rupture in Mothers Giving Birth at Banjarsari Community Health Center. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(11), 969-977.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2021. *Practice Bulletin: Management of Menstrual Disorders*. Retrieved from <https://www.acog.org>
- Bahrah, M. W. (2022). Pengaruh permen jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Malahayati nursing journal*, 4, 1689–1702.
- Baety, D.N., Riyanti, E. & Astutiningrum, D. 2019. Efektifitas Air Rebusan Daun Sirih Hijau dalam Mengatasi Keputihan Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Gombong. *URECOL*, 10(1):48–58.
- Cheng, Y. P., & Wang, Y. X. (2020). *Reflexology and Its Effectiveness in Reproductive Health*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 26(2), 48-55.

- Cunningham, F. Gary, et al. 2023. Williams Obstetrics. 25th Edition, McGraw-Hill Education, ISBN: 978-1264264806
- Christina A., Kurniyanti MA. Efektifitas Air Rebusan Daun Sirih Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Ilmu Kesehatan Media Husada*. 2019; 2(2):1-6.
- Ekoru, K. 2019. *Traditional Medicine and Its Impact on Reproductive Health: A Review*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(6), 531-541. doi:10.1089/acm.2019.0174.
- Gonzalez, J. D. 2022. *Traditional Medicine and Modern Healthcare: Bridging the Gap*. *International Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 15(4), 205-219.
- Herbal Medicine Research and Education Center (HMREC). 2020. *Herbs for Women's Health*. Retrieved from <http://www.hmrec.org>
- Hafanda, C. R., Alfritri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. 2024. Pengaruh kunyit asam terhadap penyembuhan luka perineum derajat 2 pada ibu post partum hari ke-1 di Gondanglegi Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 260-267.
- Hariati, R., 2024. Epistemologi Penyembuhan Tradisional: Mungkinkah Untuk Berkolaborasi Dengan Pengobatan Modern?. Sanjiwani: *Jurnal Filsafat*, 15(1), pp. 92-104.
- Jonni M.S, Sitorus M, dan Katharina N., 2008 Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta : Penerbit Kanisius
- Kitzinger, Sheila 2005. *The Complete Book of Pregnancy and Childbirth*. Penguin Books, ISBN: 978-0142001800
- Kearney, M. (2018). *The Role of Herbal Medicine in Traditional Cultures: Perspectives from Different Regions*. *Cultural Medicine Journal*, 12(4), 245-263. doi:10.1007/s10780-018-9801-
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia. Jakarta:

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2002/2022 tentang Standar Profesi Tenaga Kesehatan Tradisional Pengobat Tradisional
- Kemenkes RI. Status Gizi Balita dan Interaksinya [Internet]. 2018 [cited 2024 Nov 24]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizibalita-dan-interaksinya/>
- Komalasari, R., Magdalena, M., & Sugesti, R. 2023. Pengaruh Pemberian Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) Terhadap Kejadian Diaper Rash Pada Bayi Di Puskesmas Lembang Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4428-4439.
- Lukito, PK. 2020. Indonesia Miliki Banyak Tanaman Obat Herbal. <https://www.gatra.com/detail/news/469815>. Diakses tanggal 13 November 2024.
- Mitayani. 2010. Buku Saku Ilmu Gizi. Jakarta: Agro Media Pustaka. [3]
- Agustina Setiawati. 2016. "The inhibition of Typhonium flagelliforme Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells" 6, 3, February Elsevier Nomor: 2221-1691, DOI: 10.1016/j.apjtb.2015.12.012. Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine.
- Marmi (2016) Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nengsih, N. dan Khairiah, R. (2022). Pengaruh Pemberian Salep Kunyit untuk Mengurangi Striae Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). 2021. *Acupuncture and Traditional Chinese Medicine*. Retrieved from <https://nccih.nih.gov>
- Santos, L. B., & Basso, M. A. 2021. *Nutritional Approaches to Managing Hormonal Health*. *Journal of Herbal Medicine*, 25(3), 103-112.

- Samsiah, S. 2011. Manfaat Sereh. [https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/manfaat\\_sereh](https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/manfaat_sereh). Diakses tanggal 4 November 2024.
- Sunarsih T. Tumbuh Kembang Anak. Pertama. (Sw A, Ed.). Pt.Remaja Rosdakarya; 2018.
- Timmermans, S., & Berg, M. 2018. *The Sociology of Health and Illness: A Critical Approach*. Cambridge University Press.
- Ward, Elizabeth M 2012. Nutrition for a Healthy Pregnancy: A Guide to Eating Well. HarperCollins Publishers, ISBN: 978-0062042388
- Mustika, W., Astini, P.S.N. & Yuniarti, N.P. 2014. Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih Terhadap Keputihan Fisiologis di Kalangan Remaja Putri Mahasiswa Poltekes Denpasar. *Jurnal Skala Husada*, 11(1):101–106
- Munajah, M. (2020). Aspek Legalitas Terhadap Pelayanan Kesehatan Tradisional Di Indonesia. *Al-Adl: Jurnal Hukum*, 11(2), 197-206.
- Rahayu, T. B., & Nurindahsari, Y. A. W. (2018). Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 9(2), 87-91.
- Rasy, Viksan. (2013). 30 Tanaman Herbal Untuk Pengobatan Tradisional. Yogyakarta
- Pratami, N. (2018). Buku Ajar Asuhan Kehamilan. Pusat Belajar Offset, Yogyakarta.
- Yudayana, A. (2018). Kunyit (*Curcuma domestica* Val.). In *Agrosains* (1st ed., pp. 1–38). CV Gunawan Lestar.
- Wulandari, D., Marlieva, S., Nurohaeni, P., Ningrum, W. M., & Purnamasari, K. D. 2024. Potensi Pemberian Salep Kunyit Terhadap Strech Mark (*Striae Gravidarum*) Ibu Hamil Pada Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 4(1), 42-49.
- World Health Organization (WHO). 2022. *Reproductive Health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/reproductive-health>
- Wahyuningsih, D dan Darni, J. 2021. Edukasi pada Ibu Balita tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Sasambo volume 2 nomor 2 (2021).  
<http://jkip.poltekkesmataram.ac.id/index.php/PKS/article/view/687>

Yulia swati E, Kamidiah. Upaya Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Melalui Penggunaan Air Rebusan Sirih Hijau. *IJMS-Indonesia n J Med Sci*. 2018; 5(1):94-100.

Yuliani, DA., Purwati., Rofiqoch, I. 2021. Pemanfaatan Daun Kelor sebagai MP – ASI dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP volume 2 nomor 2 (2021)*. LPPM Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan.  
<https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss2.151>

## GLOSARIUM

- Relaksasi : Proses yang digunakan untuk meredakan ketegangan fisik dan mental melalui teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi, yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi stres dan kecemasan.
- Konsepsi : Proses pembuahan, yaitu penyatuan sel telur dari wanita dengan sperma dari pria yang menghasilkan zigot yang berkembang menjadi embrio dan janin.
- Implantasi : Proses penempelan embrio yang telah dibuahi ke dinding rahim
- Trimester Kehamilan : Pembagian periode kehamilan
- Braxton Hicks : Kontraksi rahim yang tidak teratur dan tidak menyakitkan yang terjadi selama kehamilan, sering dianggap sebagai latihan persalinan.
- Human Placental Lactogen (hPL) : Hormon yang diproduksi oleh plasenta yang membantu mempersiapkan tubuh ibu untuk menyusui dan meningkatkan kadar gula darah selama kehamilan.
- Linea Nigra : Garis gelap yang muncul di perut ibu hamil, biasanya dari pusar ke bagian bawah perut, yang disebabkan oleh perubahan hormon.
- Stretch Marks : Garis-garis pada kulit yang timbul akibat peregangan kulit berlebihan, sering terjadi pada ibu hamil karena perubahan ukuran tubuh yang cepat.

- Euforia : Perasaan kebahagiaan atau kegembiraan yang intens, yang kadang dialami oleh ibu hamil, terutama akibat perubahan hormon.
- Sembelit : Kondisi kesulitan buang air besar yang umum terjadi pada ibu hamil karena perubahan hormon dan tekanan pada usus.
- Prenatal : Periode sebelum kelahiran, yang meliputi pemeriksaan dan perawatan yang diberikan kepada ibu hamil untuk memastikan kesehatan ibu dan janin.
- Sirkulasi : Aliran darah dalam tubuh. Selama kehamilan, perubahan sirkulasi darah dapat terjadi untuk mendukung pertumbuhan janin dan mempersiapkan persalinan.
- Meditasi : Teknik relaksasi mental yang melibatkan konsentrasi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan emosional, sering digunakan oleh ibu hamil untuk relaksasi.
- Kortisol : Hormon stres yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Kadar kortisol yang tinggi dapat berdampak negatif pada ibu hamil dan janin.
- Skrining Down Syndrome : Tes medis yang dilakukan pada awal kehamilan untuk menilai kemungkinan bayi lahir dengan Down syndrome, menggunakan tes darah dan pemeriksaan ultrasonografi.
- Diabetes Gestasional : Diabetes yang berkembang selama kehamilan, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi untuk ibu dan bayi jika tidak dikelola dengan baik.

- Doppler Fetal : Teknologi yang digunakan untuk memeriksa aliran darah ke janin, ibu, dan plasenta melalui gelombang suara, yang dapat membantu memantau kesehatan janin.
- Ovarium : Organ reproduksi wanita yang menghasilkan sel telur dan hormon, seperti estrogen dan progesteron.
- Tuba Falopi : Saluran yang menghubungkan ovarium ke rahim, tempat di mana pembuahan sel telur oleh sperma biasanya terjadi.
- Vitex (Chaste Tree) : Tanaman herbal yang digunakan untuk mengatur siklus menstruasi dan mendukung kesehatan hormon wanita.
- Motorik : Kemampuan fisik tubuh untuk bergerak, yang berkembang seiring waktu pada bayi dan anak-anak.
- Kognitif : Kemampuan untuk berpikir, belajar, dan memahami. Perkembangan kognitif penting dalam tumbuh kembang anak.
- Asfiksia : Kondisi kekurangan oksigen yang dapat terjadi selama persalinan, yang dapat membahayakan bayi dan memerlukan penanganan medis segera.
- Hipotiroid : Kondisi di mana kelenjar tiroid tidak memproduksi cukup hormon tiroid, yang dapat memengaruhi metabolisme tubuh ibu hamil dan janin.
- Autisme : Gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi kemampuan sosial dan komunikasi anak. Dikenal juga dengan istilah gangguan spektrum autisme (ASD).

- TORCH : Kumpulan infeksi yang dapat menular dari ibu hamil ke janin dan menyebabkan kelainan atau gangguan perkembangan, meliputi Toxoplasmosis, Rubella, Cytomegalovirus (CMV), dan Herpes simplex.
- VCO (Virgin Coconut Oil) : Minyak kelapa murni yang memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk untuk kulit ibu hamil dan membantu mengatasi masalah pencernaan atau kelembapan kulit.

## BIOGRAFI PENULIS

**Sri Sundari** Lahir di Pontianak, Kalimantan Barat pada tanggal 13 Mei 1978, menyelesaikan Strata 1 (S1) Bidan Pendidik di Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta dan menyelesaikan Strata 2 (S2) Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta. Pada tahun 2015 dan saat ini penulis sedang menempuh pendidikan S3 Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis juga merupakan seorang praktisi kebidanan ibu dan bayi sejak tahun 1996. Penulis diangkat menjadi dosen di Akademi Kebidanan Ummi Khasanah Yogyakarta pada Tahun 2009. Kemudian melanjutkan menjadi dosen di Prodi Pengobatan Tradisional Indonesia Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2023 dengan mata kuliah yang diampu antara lain: *Masase Bayi dan anak Usia Dini, Masase Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan, Akupuntur, Herbal, Farmakologi Herbal, Ilmu Kesehatan, Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Dedikasi yang tinggi pada dunia pendidikan kebidanan dan kesehatan penulis pernah mendapatkan prestasi sebagai trainer Pembinaan Bidan Cilik Lomba Sekolah Sehat Tingkat Sekolah Dasar pada Tahun 2015. Adapun Karya Penulis yang telah memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) dari Kementerian Hukum dan HAM Yaitu Panduan Bidan Remaja. Penulis juga aktif mengisi kegiatannya sebagai pemateri kebidanan komplementer (pelatihan kebidanan holistik untuk ibu dan bayi) yang bekerja sama dengan beberapa instansi. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan, di antaranya Buku Kesehatan Reproduksi Remaja, Buku Ajar Keluarga Berencana, Buku Ajar Neonatus Bayi Balita dan Anak Pra Sekolah. Selain itu, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat yang hasil kegiatannya dipublikasikan pada beberapa jurnal nasional.

# Kesehatan IBU & ANAK

Buku ini hadir sebagai hasil dari upaya dan dedikasi untuk menjembatani pengetahuan tradisional dan praktik kesehatan modern dalam konteks Kesehatan Ibu dan Anak. Kesehatan Ibu dan Anak merupakan fondasi utama bagi pembangunan masyarakat yang sehat dan berkelanjutan. Dalam banyak budaya, pengobat tradisional telah memainkan peran penting dalam menjaga dan mempromosikan kesehatan, dengan pendekatan yang mengintegrasikan pengetahuan lokal, herbal, dan teknik yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Namun, seringkali, pengetahuan ini tidak terdokumentasi dengan baik atau diabaikan dalam pembahasan medis konvensional.

Buku ini di susun untuk menjadi panduan komprehensif bagi pengobat tradisional, praktisi kesehatan, dan individu yang tertarik dalam memahami serta mengintegrasikan pendekatan tradisional dalam perawatan kesehatan ibu dan anak. Kami mengeksplorasi berbagai metode dan praktik yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, serta membahas manfaat dan tantangan yang mungkin dihadapi dalam penerapannya.



unypress©2025

#### UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp: 0274-589346

email: [unypenerbitan@uny.ac.id](mailto:unypenerbitan@uny.ac.id)

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)