



Adela Dwi Lestari, dkk.

# Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti



# Akupresur dan Aromaterapi

## Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas akupresur dan aromaterapi dalam mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur dan aromaterapi dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan komplementer pada masa kehamilan.

Adela Dwi Lestari, dkk.

# Akupresur dan Aromaterapi

Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan  
pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti



Pekalongan - Indonesia

# Akupresur dan Aromaterapi

Metode Tradisional Komplementar dalam Mengatasi Ketidaknyamanan  
pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti

Copyright © 2022

## Penulis:

Adela Dwi Lestari | Adela Sal Sadila | Agnes Destri Nara  
Andita Ayu Fitriyani Putri | Anita Nadya Febriani | Audya Fitri Barokah  
Ayu Wandira | Bunga Rahmatuz Zulfizah | Desty Dwi Putri  
Diana Maya Maghira | Dita Silvia | Dirva Mutiara Annanda  
Elsa Aprina | Enti Agustin Febriani | Feni Afrianti | Feti Ayu Sulistia  
Phanny Maininda Utami | Fina Maise Nandia Fitri | Gevinela Mulyaninggi  
Guswinarti | Herlina Octavia | Jenny Sulistia | Jesa Fransisca | Jesika Tri Riski  
Juwinda Damayanti | Kharlia Julianti | Lisnaeni | Merti Surya Ningrum  
Mi'roj Anjalna S.W. | Mutiara Ba'es Khairani | Mutiara Shaumi  
Nabila Miftahul Janah | Rani Sulastri | Resti Sri Widi Hasmoro | Reza Ariyanti  
Reza Maharani Saputri | Rini Wulandari | Riski Apriyani | Septiyana  
Serli Riski Melati | Sopiah Oktami | Stifanny Alvarensi | Veranika Putri Sukti  
Vina Ardiany | Widya Putri Lestari | Zakia

## Editor:

Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST., M.Keb.

## Setting Lay-out & Cover:

Tim Redaksi

Diterbitkan oleh:

**PT. Nasya Expanding Management**

(Penerbit NEM - Anggota IKAPI)

Jl. Raya Wangandowo, Bojong

Pekalongan, Jawa Tengah 51156

Telp. (0285) 435833, Mobile: 0853-2521-7257

[www.penerbitnem.com](http://www.penerbitnem.com) / [penerbitnem@gmail.com](mailto:penerbitnem@gmail.com)

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan ke-1, Agustus 2022

ISBN: 978-623-423-391-9

## Kata Pengantar

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji dan syukur, selalu terlimpahkan kepada Allah Swt., atas berkah dan karunia-Nya, Buku **Akupresur dan Aromaterapi : Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti** dapat terselesaikan. Buku ini merupakan Karya Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber belajar bagi mahasiswa kebidanan secara khusus dan bidan secara umum dalam memberikan asuhan tradisional komplementer pada ibu hamil.

Buku ini disusun berdasarkan telaah jurnal untuk memperoleh hasil penelitian terkini terkait manfaat akupresur dan aromaterapi dalam mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan sehingga dapat langsung diterapkan bidan dalam memberikan asuhan kebidanan. Semoga buku ini bermanfaat. Sekian, terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh*

Ketua Prodi Kebidanan Curup  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kurniyati, SKM., SST., M. Keb.

## Daftar Isi

KATA PENGANTAR \_\_ v

PRAKATA \_\_ vi

DAFTAR ISI \_\_ vii

### BAB 1 KONSEP DASAR ASUHAN KEBIDANAN TRADISIONAL KOMPLEMENTER \_\_ 1

- A. Pengertian Terapi Komplementer \_\_ 1
- B. Dasar Hukum \_\_ 3
- C. Pemanfaatan Metode Tradisional Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan \_\_ 4

### BAB 2 AKUPRESUR : METODE TRADISIONAL KOMPLEMENTER DALAM ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN \_\_ 7

- A. Akupresur Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil \_\_ 13
- B. Akupresur Mengatasi Insomnia pada Ibu Hamil \_\_ 19
- C. Akupresur Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil \_\_ 28
- D. Akupresur Mengurangi Nyeri Punggung \_\_ 34
- E. Akupresur Mengatasi Sakit Kepala \_\_ 41

### BAB 3 AROMATERAPI : METODE TRADISIONAL KOMPLEMENTER DALAM ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN \_\_ 45

- A. Aromaterapi Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil \_\_ 52

- B. Aromaterapi Mengatasi Insomnia pada Ibu Hamil \_\_ 60  
C. Aromaterapi Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil \_\_ 66

# Akupresur dan Aromaterapi

## Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti

**P**aradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Asuhan Kebidanan Tradisional Komplementer adalah asuhan kebidanan dengan penerapan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi.

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis, pada saat kehamilan ibu akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, oleh karena itu ibu hamil membutuhkan asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan. Metode tradisional komplementer merupakan alternatif dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Buku ini berisi tentang Akupresur dan Aromaterapi sebagai metode tradisional komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil berdasarkan hasil penelitian.