



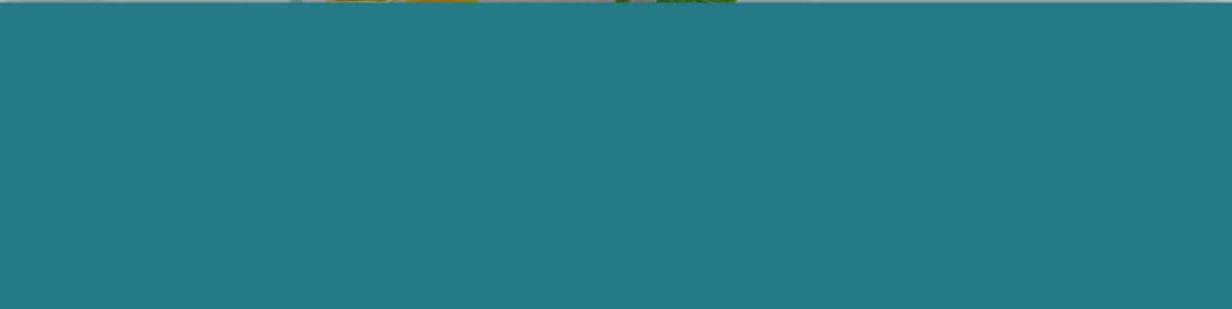
Terapi Komplementer Pada Remaja



Niken Bayu Argaheni • Nurhidayah Amir • Siti Utami Dewi
Ponco Indah Arista Sari • Yanna Wari Harahap • Upik Rahmi
Lovely Sepang • Ressa Andriyani Utami • Metty Wuisang
Johani Dewita Nasution • Eva Mahayani Nasution



Terapi Komplementer Pada Remaja



UU 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Perlindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- a. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- b. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- c. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- d. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. 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 Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
2. 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 Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Terapi Komplementer pada Remaja

Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir, Siti Utami Dewi
Ponco Indah Arista Sari, Yanna Wari Harahap, Upik Rahmi
Lovely Sepang, Ressa Andriyani Utami, Metty Wuisang
Johani Dewita Nasution, Eva Mahayani Nasution



Penerbit Yayasan Kita Menulis

Terapi Komplementer pada Remaja

Copyright © Yayasan Kita Menulis, 2023

Penulis:

Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir, Siti Utami Dewi
Ponco Indah Arista Sari, Yanna Wari Harahap, Upik Rahmi
Lovely Sepang, Ressa Andriyani Utami, Metty Wuisang
Johani Dewita Nasution, Eva Mahayani Nasution

Editor: Matias Julyus Fika Sirait

Desain Sampul: Devy Dian Pratama, S.Kom.

Penerbit

Yayasan Kita Menulis

Web: kitamenulis.id

e-mail: press@kitamenulis.id

WA: 0821-6453-7176

IKAPI: 044/SUT/2021

Niken Bayu Argaheni., dkk.

Terapi Komplementer pada Remaja

Yayasan Kita Menulis, 2023

xiv; 142 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-342-878-1

Cetakan 1, Juli 2023

- I. Terapi Komplementer pada Remaja
- II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku tanpa
izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Terapi Komplementer pada Remaja.

Terapi komplementer untuk remaja adalah pendekatan holistik yang melibatkan penggunaan metode dan praktik non-konvensional untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Terapi komplementer dapat membantu remaja mengelola stres, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi gejala fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, penting untuk mencari bimbingan dari profesional yang berpengalaman dalam bidang terapi komplementer untuk memastikan bahwa pendekatan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu remaja tersebut.

Lengkapnya buku ini membahas :

Bab 1 Pengantar Terapi Komplementer pada Remaja

Bab 2 Terapi Pijat dan Sentuhan pada Remaja

Bab 3 Penggunaan Akupunktur dan Akupresur pada Remaja

Bab 4 Aromaterapi untuk Kesehatan Emosional Remaja

Bab 5 Refleksologi pada Remaja

Bab 6 Hipnoterapi untuk Mengatasi Masalah Remaja

Bab 7 Musikoterapi sebagai Alat Relaksasi dan Pengembangan Diri

Bab 8 Meditasi dan Teknik Relaksasi pada Remaja

Bab 9 Nutrisi Holistik untuk Kesehatan Remaja

Bab 10 Pengobatan Tradisional dalam Terapi Komplementer Remaja

Bab 11 Terapi Kesehatan Mental dengan Terapi komplementer

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang

sifatnya membangun demi kesempurnaan buku ini. Harapan penulis, semoga penyusunan ini dapat bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi mahasiswa kebidanan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, Mei 2023

Daftar Isi

| | |
|----------------------|------|
| Kata Pengantar | v |
| Daftar Isi | vii |
| Daftar Gambar | xi |
| Daftar Tabel..... | xiii |

Bab 1 Pengantar Terapi Komplementer pada Remaja

| | |
|---|---|
| 1.1 Pendahuluan..... | 1 |
| 1.2 Macam-Macam Terapi Komplementer pada Remaja | 2 |

Bab 2 Terapi Pijat dan Sentuhan pada Remaja

| | |
|---|----|
| 2.1 Pengertian Pijat | 9 |
| 2.2 Sejarah Pijat | 9 |
| 2.3 Beberapa Teknik Pijat Dasar | 10 |
| 2.4 Manfaat Terapi pijat | 13 |
| 2.5 Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan | 13 |
| 2.6 Remaja..... | 15 |
| 2.6.1 Dimensi Perkembangan Remaja..... | 16 |

Bab 3 Penggunaan Akupuntur dan Akupresur pada Remaja

| | |
|---|----|
| 3.1 Pendahuluan..... | 19 |
| 3.2 Konsep Akupuntur | 21 |
| 3.2.1 Pengertian Akupuntur..... | 21 |
| 3.2.2 Manfaat Akupuntur | 21 |
| 3.2.3 Mekanisme Akupuntur..... | 22 |
| 3.3 Konsep Akupresur..... | 22 |
| 3.3.1 Pengertian Akupresur | 22 |
| 3.3.2 Manfaat Akupresur | 23 |
| 3.3.3 Mekanisme Akupresur | 24 |
| 3.4 Penerapan Akupunktur dan Akupresur pada Remaja..... | 25 |

Bab 4 Aromaterapi untuk Kesehatan Emosional Remaja

| | |
|----------------------------------|----|
| 4.1 Pendahuluan..... | 27 |
| 4.2 Pengertian Aromaterapi | 28 |
| 4.3 Sejarah Aromaterapi | 29 |

| | |
|--|----|
| 4.4 Jenis-Jenis Bahan Aromaterapi | 32 |
| 4.4.1 Peppermint | 32 |
| 4.4.2 Lemon (Citrus lemon) | 33 |
| 4.4.3 Lavender | 33 |
| 4.4.4 Tea Tree | 34 |
| 4.4.5 Orange | 34 |
| 4.4.6 Lime | 35 |
| 4.4.7 Mawar (Rosa centifolia) | 35 |
| 4.5 Fisiologi Aromaterapi | 36 |
| 4.6 Aromaterapi dan Remaja | 37 |
| 4.7 Cara Penggunaan Aromaterapi | 41 |
| 4.7.1 Ingesti | 41 |
| 4.7.2 Olfaksi atau Inhalasi | 41 |
| 4.7.3 Absorpsi melalui Kulit | 42 |
| 4.8 Evidence Based Manfaat Aromaterapi pada Remaja | 42 |
| 4.8.1 Aromaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Kecemasan..... | 42 |
| 4.8.2 Aromaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Nyeri | 42 |
| 4.8.3 Aromaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Insomnia..... | 43 |
| 4.8.4 Aromaterapi Lemon sebagai Terapi Penurunan Dismenore pada Remaja Putri..... | 44 |
| 4.8.5 Aromaterapi dari Beberapa Tanaman sebagai Terapi Penurunan Dismenore pada Remaja Putri..... | 44 |
| 4.8.6 Aromaterapi Rosemary sebagai Terapi Peningkatan Memory Jangka Pendek | 45 |
| 4.9 Membuat Aromaterapi untuk Kebutuhan Sehari-hari | 45 |
| 4.9.1 Terapi Lemon | 45 |
| 4.9.2 Terapi mawar atau bunga yang lain | 46 |
| 4.9.3 Terapi Jeruk | 47 |
| 4.9.4 Terapi Kopi..... | 47 |

Bab 5 Refleksologi pada Remaja

| | |
|---|----|
| 5.1 Pendahuluan..... | 49 |
| 5.2 Definisi Refleksologi..... | 50 |
| 5.3 Tujuan dan Manfaat Refleksologi..... | 51 |
| 5.4 Teknik Refleksologi | 52 |
| 5.4.1 Teknik Refleksologi pada Kaki | 55 |
| 5.4.2 Teknik Refleksologi pada Tangan | 56 |
| 5.5 Penerapan Refleksologi pada Kesehatan..... | 58 |
| 5.5.1 Refleksologi pada Kesehatan Reproduksi Remaja | 59 |

Bab 6 Hipnoterapi untuk Mengatasi Masalah Remaja

| | |
|---|----|
| 6.1 Pendahuluan..... | 61 |
| 6.2 Masalah yang Muncul pada Remaja | 62 |
| 6.2.1 Depresi Remaja..... | 62 |
| 6.2.2 Kecemasan Remaja | 62 |
| 6.2.3 Kepercayaan Diri | 63 |
| 6.2.4 Autism-Spectrum Disorders..... | 64 |
| 6.2.5 Dissociative (Conversion) Disorders and PTSD..... | 64 |
| 6.2.6 Eating Disorders..... | 64 |
| 6.3 Hipnotis Klinis, Effective Mind–Body Modality untuk Remaja dengan Keluhan Perilaku dan Fisik | 65 |
| 6.4 Manfaat Hipnoterapi | 67 |

Bab 7 Musikoterapi sebagai Alat Relaksasi dan Pengembangan Diri

| | |
|--|----|
| 7.1 Pendahuluan..... | 69 |
| 7.2 Definisi | 70 |
| 7.3 Penerapan Terapi Musik | 71 |
| 7.4 Teknik Terapi Musik..... | 72 |
| 7.5 Jenis Terapi Musik | 72 |
| 7.6 Manfaat Terapi Musik pada Tubuh..... | 74 |
| 7.7 Mekanisme Kerja Musik pada Tubuh | 77 |
| 7.8 Penggunaan Terapi Musik untuk Kesehatan..... | 78 |

Bab 8 Meditasi dan Teknik Relaksasi pada Remaja

| | |
|---|----|
| 8.1 Pendahuluan..... | 81 |
| 8.2 Meditasi pada Remaja..... | 82 |
| 8.2.1 Tujuan | 82 |
| 8.2.2 Jenis-jenis | 83 |
| 8.2.3 Indikasi | 85 |
| 8.2.4 Kontraindikasi..... | 86 |
| 8.2.5 Prosedur Meditasi | 86 |
| 8.3 Teknik Relaksasi pada Remaja..... | 87 |
| 8.3.1 Tujuan Terapi Relaksasi..... | 87 |
| 8.3.2 Jenis-jenis Terapi Relaksasi | 88 |
| 8.3.3 Indikasi Terapi Relaksasi | 89 |
| 8.3.4 Kontraindikasi Terapi Relaksasi | 89 |
| 8.3.5 Prosedur Terapi Relaksasi | 89 |

Bab 9 Nutrisi Holistik untuk Kesehatan Remaja

| | |
|--|----|
| 9.1 Pendahuluan..... | 91 |
| 9.2 Masalah Nutrisi yang Dihadapi Remaja..... | 92 |
| 9.3 Kebutuhan Nutrisi Remaja | 94 |
| 9.3.1 Kebutuhan Nutrisi Remaja Putra dan Remaja Putri saat Pubertas..... | 95 |
| 9.3.2 Cara Mengatasi Ketidakseimbangan Hormon Pada Remaja Putra dan Remaja Putri | 96 |
| 9.4 Kebiasaan Makan Remaja | 97 |
| 9.4.1 Kebiasaan Makan yang Baik untuk Remaja | 98 |
| 9.4.2 Isi Piring untuk Remaja | 99 |

Bab 10 Pengobatan Tradisional dalam Terapi Komplementer Remaja

| | |
|--|-----|
| 10.1 Pendahuluan..... | 101 |
| 10.2 Bahan Alami sebagai Terapi Komplementer Pada Remaja..... | 103 |
| 10.3 Manfaat Bahan Alami sebagai Terapi Komplementer Pada Remaja.... | 104 |
| 10.4 Kategori Terapi Komplementer | 107 |
| 10.5 Macam-Macam Terapi Komplementer | 108 |

Bab 11 Terapi Kesehatan Mental dengan Terapi komplementer

| | |
|---|-----|
| 11.1 Pendahuluan..... | 111 |
| 11.2 Kesehatan Mental Remaja | 112 |
| 11.2.1 Determinan kesehatan Mental Remaja | 113 |
| 11.2.2 Gejala Gangguan Mental | 115 |
| 11.2.3 Upaya Promosi, Pencegahan dan Pengobatan Kesehatan Mental Remaja | 117 |
| 11.2.4 Terapi kesehatan mental remaja dengan terapi Komplementer . | 118 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Daftar Pustaka..... | 123 |
| Biodata Penulis | 137 |

Daftar Gambar

| | |
|--|----|
| Gambar 1.1: Akupuntur | 3 |
| Gambar 1.2: Refleksiologi | 4 |
| Gambar 1.3: Yoga..... | 4 |
| Gambar 1.4: Meditasi | 5 |
| Gambar 1.5: Aromaterapi | 5 |
| Gambar 1.6: Terapi Music | 6 |
| Gambar 1.7: Terapi Seni | 6 |
| Gambar 1.8: Hipnoterapi..... | 7 |
| Gambar 4.1: Contoh Estetika Aromaterapi..... | 28 |
| Gambar 4.2: Contoh Beberapa Bentuk Aromaterapi..... | 29 |
| Gambar 4.3: Daun Pappermint | 32 |
| Gambar 4.4: Jeruk Lemon..... | 33 |
| Gambar 4.5: Bunga Lavender..... | 34 |
| Gambar 4.6: Tea Tree..... | 34 |
| Gambar 4.7: Orange | 35 |
| Gambar 4.8: Jeruk Lime..... | 35 |
| Gambar 4.9: Aromaterapi Mawar | 36 |
| Gambar 4.10: Fisiologi Aromaterapi | 36 |
| Gambar 5.1: Pembagian Zona Longitudinal..... | 53 |
| Gambar 5.2: Titik Refeleksi dan Anatomi Tubuh yang dipetakan di Telapak Kaki | 56 |
| Gambar 5.3: Titik Refleksi Pada Tangan Kiri, Kanan Dan Anatomi Pada Tubuh | 56 |
| Gambar 6.1: Hipnotis Klinis | 65 |
| Gambar 7.1: Manfaat Terapi Musik..... | 74 |

Daftar Tabel

| | |
|--|-----|
| Tabel 5.1: Hubungan Zona Refleks Bagian Kiri Dengan Bagian Tubuh..... | 57 |
| Tabel 5.2: Hubungan Zona Refleks Bagian Kanan Dengan Bagian Tubuh | 57 |
| Tabel 8.1: Prosedur Terapi Relaksasi..... | 86 |
| Tabel 8.2: Prosedur Terapi Relaksasi..... | 89 |
| Tabel 9.1: Kebutuhan Nutrisi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Umur 13-15 Tahun Dan 16-18 Tahun..... | 94 |
| Tabel 10.1: Pemanfaatana Jahe Untuk Berbagai Jenis Minuman Tradisional Yang Dapat Diberikan Pada Remaja Dan Pada Orang Dewasa . | 109 |

Bab 1

Pengantar Terapi Komplementer pada Remaja

1.1 Pendahuluan

Terapi komplementer menjadi semakin populer di kalangan remaja sebagai cara untuk mengelola berbagai masalah kesehatan. Studi telah menunjukkan bahwa remaja dengan penyakit radang usus, gangguan hiperaktif defisit perhatian, dan asma sering menggunakan terapi komplementer seperti probiotik, suplemen herbal, dan akupunktur (Day et al., 2004a; Luberto et al., 2012; Pilar et al., 2017). Persepsi remaja tentang penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) juga telah dieksplorasi dalam studi kualitatif, mengungkapkan bahwa banyak remaja memandang CAM sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Patterson et al., 2009).

Penggunaan terapi CAM di kalangan remaja menjadi perhatian bagi penyedia layanan kesehatan dan pembuat kebijakan. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung menggunakan terapi CAM daripada anak-anak yang lebih muda, dan penggunaan herbal dan suplemen sangat umum (Braun et al., 2000; Breuner, 2009). Di Arab Saudi, sebuah penelitian menemukan bahwa remaja memiliki sikap positif terhadap CAM dan sering

menggunakannya untuk berbagai masalah kesehatan (Musaiger & Abahussain, 2014). Liputan media tentang CAM dan obat bebas juga dapat memengaruhi persepsi remaja dan penggunaan terapi ini. Focus group yang dilakukan dengan remaja telah menunjukkan bahwa mereka mengetahui produk herbal yang dipasarkan relevan untuk menjaga kesehatan dan menjaga penampilan (Sesselberg et al., 2011).

Terapi CAM dapat digunakan untuk mengelola berbagai masalah kesehatan pada remaja, termasuk penyakit saraf, gangguan muskuloskeletal, dan masalah kesehatan mental. Sebuah studi di Korea menemukan bahwa banyak remaja dengan penyakit saraf menggunakan terapi CAM bersamaan dengan pengobatan Barat (Jeong et al., 2012). Selain itu, terapi CAM seperti mindfulness, yoga, akupunktur, dan aromaterapi telah terbukti efektif dalam mengelola stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja.

Sementara terapi CAM dapat bermanfaat bagi remaja, penting untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum memulai pengobatan baru. Beberapa terapi CAM dapat berinteraksi dengan pengobatan konvensional atau memiliki potensi risiko dan efek samping. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa setiap terapi CAM aman dan sesuai dengan kebutuhan dan masalah kesehatan masing-masing remaja.

1.2 Macam-Macam Terapi Komplementer pada Remaja

Ada berbagai jenis terapi komplementer yang biasa digunakan remaja untuk mengelola masalah kesehatannya. Kompres air hangat, air rebusan jahe, dan olahraga adalah beberapa terapi pelengkap yang paling populer digunakan oleh remaja untuk mengatasi nyeri haid (Sumiaty et al., 2022). Jenis terapi pelengkap lainnya termasuk terapi berbasis biologis seperti jamu dan diet khusus, pengobatan pikiran-tubuh seperti meditasi dan doa, praktik manipulatif dan berbasis tubuh seperti chiropraksis dan refleksiologi, dan pengobatan energi seperti biofield (Dezutter et al., 2013).

Terapi probiotik sering digunakan oleh anak-anak dan remaja dengan penyakit radang usus sebagai pengobatan komplementer dan alternatif (Day et al.,

2004b). Remaja dengan diabetes juga mendapat manfaat dari dukungan psikososial dan perhatian terhadap kebutuhan individu mereka, terlepas dari tingkat kepatuhan mereka terhadap pengobatan (Grey et al., 1998). Yoga telah diidentifikasi sebagai terapi komplementer yang menjanjikan untuk anak-anak dan remaja, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan metode aplikasi dan implementasi yang paling efektif (Sharma & Sharma, 2018).

Penggunaan terapi komplementer di kalangan remaja sedang meningkat, dengan meningkatnya jumlah remaja di AS yang menggunakan terapi alternatif dan komplementer (Braun et al., 2000) Orang tua dan wali juga menggunakan pendekatan integratif sebagai modalitas pengobatan untuk anaknya. Terapi minyak evening primrose dan minyak borage adalah beberapa terapi komplementer yang digunakan oleh individu dengan dermatitis (Yoo et al., 2021). Pasien perawatan paliatif juga mendapat manfaat dari berbagai jenis terapi komplementer, termasuk terapi pijat, akupunktur, dan aromaterapi (Moore & Barnett, 2019). Akhirnya, sebuah penelitian di Korea menemukan bahwa banyak anak-anak dan remaja dengan penyakit saraf menggunakan pengobatan Korea, pengobatan alternatif komplementer, dan pengobatan paralel lainnya bersamaan dengan pengobatan Barat (Jeong et al., 2012).

Berikut ini adalah beberapa macam terapi komplementer yang umum digunakan pada remaja:

1. Akupunktur: Terapi ini melibatkan penggunaan jarum tipis yang dimasukkan ke dalam titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang aliran energi dan mempromosikan keseimbangan fisik dan emosional (Breuner, 2002).



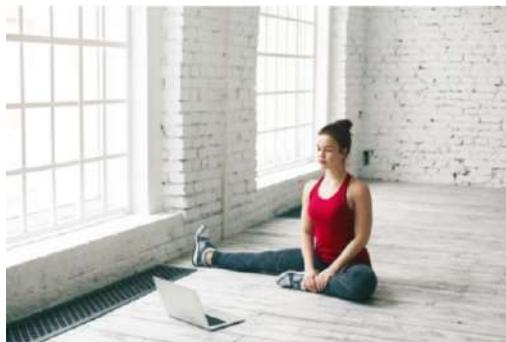
Gambar 1.1: Akupunktur (Strategi.id)

2. Refleksologi: Terapi ini melibatkan pemijatan dan stimulasi titik-titik tertentu pada telapak tangan dan kaki yang diyakini terhubung dengan organ-organ dan sistem tubuh lainnya. Refleksologi bertujuan untuk menghilangkan blok energi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Unlu et al., 2018).



Gambar 1.2: Refleksologi (TheAsianParent)

3. Yoga: Yoga melibatkan serangkaian gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi. Praktik yoga dapat membantu remaja meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan mengurangi stres serta kecemasan (Mohammad et al., 2019).



Gambar 1.3: Yoga (popmama.com)

4. Meditasi: Meditasi melibatkan fokus pada pernapasan dan kehadiran saat ini untuk mencapai ketenangan mental dan emosional. Dengan berlatih meditasi, remaja dapat mengurangi stres, meningkatkan

konsentrasi, dan mencapai keadaan pikiran yang lebih seimbang (Wadden et al., 2018).



Gambar 1.4: Meditasi (Tirto.id)

5. Aromaterapi: Terapi ini menggunakan minyak esensial alami dari tumbuhan untuk menghasilkan efek fisik dan emosional. Remaja dapat menggunakan minyak esensial dengan menghirupnya, menggunakannya dalam pijatan, atau menambahkannya ke dalam mandi. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan menghasilkan relaksasi (Winkelman, 2018).



Gambar 1.5: Aromaterapi (alodokter.com)

6. Musikoterapi: Terapi ini menggunakan musik sebagai alat untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan. Melalui mendengarkan musik, bermain musik, atau bernyanyi, remaja dapat

mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik (McFerran et al., 2018).



Gambar 1.6: Terapi music (Grid.id)

7. Terapi Seni: Terapi seni melibatkan ekspresi kreatif melalui berbagai medium seni, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan tangan. Terapi seni dapat membantu remaja mengekspresikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan kreativitas, dan mempromosikan pemahaman diri (Kaimal et al., 2019).



Gambar 1.7: Terapi Seni (Halodoc)

8. Hipnoterapi: Terapi ini melibatkan penggunaan sugesti dan visualisasi dalam keadaan relaksasi yang dalam untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak diinginkan. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi fobia, kecemasan, dan masalah lainnya.



Gambar 1.8: Hipnoterapi (Sumber: detik.com)

Terdapat berbagai jenis terapi komplementer yang biasa digunakan oleh remaja untuk mengatasi masalah kesehatannya. Terapi ini termasuk terapi berbasis biologis, pengobatan pikiran-tubuh, praktik manipulatif dan berbasis tubuh, dan pengobatan energi. Terapi probiotik, dukungan psikososial, dan perhatian terhadap kebutuhan individu penting bagi remaja dengan penyakit radang usus dan diabetes. Yoga telah diidentifikasi sebagai terapi komplementer yang menjanjikan untuk anak-anak dan remaja. Penggunaan terapi komplementer di kalangan remaja sedang meningkat, dan orang tua serta wali juga menggunakan pendekatan integratif sebagai modalitas pengobatan untuk anak mereka.

Bab 2

Terapi Pijat dan Sentuhan pada Remaja

2.1 Pengertian Pijat

Pijat, pijit, atau urut adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh, baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun menggunakan alat mekanis. Pijat biasanya menggunakan tangan, jari, sikut, lengan, kaki, atau alat pemijat. Pijat dapat memberikan relaksasi, rasa nyaman, dan kebugaran

2.2 Sejarah Pijat

Terdapat catatan tertua mengenai sejarah pijat yang tertulis dalam Papyrus Ebers, yakni catatan kedokteran pada zaman Mesir Kuno. Ada pula catatan kedokteran tentang pijat dari India sekitar tahun 1.800 SM. Kedua buku tersebut memuat tentang seni pijat, diet, olahraga, dan berbagai catatan kedokteran lainnya yang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia.

Penggunaan pijat sebagai salah satu alternatif pengobatan ini didukung oleh para dokter dari Cina sekitar 5.000 tahun sham yang mempercayai bahwa pijat merupakan teknik pengobatan penting. Beberapa bukti penemuan tersebut menegaskan, bahwa sebenarnya seni pijat sudah banyak dipraktikkan dalam budaya umat manusia di dunia yang dilakukan secara turun-temurun. Meski banyak orang yang belum mengetahui tentang teknik pijat yang benar, tetapi secara tidak sadar mereka telah melakukan sentuhan-sentuhan yang tidak lain adalah bagian dari seni pijat itu sendiri.

Di India, pijat telah menjadi bagian dari tradisi dalam perawatan keseharian. Para Ibu di India mempelajari keterampilan tersebut dari mertua atau orang tuanya. Mereka cenderung mempertahankan budaya warisan leluhurnya. Bahkan, pijatan mulai dilakukan tak lama setelah bayi lahir atau setelah tali pusar bayi lepas (puput). Caranya pemijatannya cukup sederhana, yakni dengan melakukan gerakan-gerakan peregangan pada tubuh anak tanpa menyakitinya.

Di Benua Afrika, teknik pemijatan dan minyak pijat yang digunakan untuk anak dapat berbeda-beda antara negara yang satu dengan lainnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh tradisi masyarakat setempat. Misalnya, para Ibu di Nigeria lebih suka menggunakan minyak kelapa sawit, sedangkan masyarakat Ghana memilih shea butter, suatu jenis lemak nabati yang diekstrak dari tanaman shea (*Vitellaria paradoxa*) yang tumbuh di Afrika. Pijatan biasanya dilakukan setelah anak selesai mandi dengan memberikan tekanan yang agak kuat. Menurut keyakinan penduduk Afrika, pemijatan yang kuat akan lebih memberikan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan bagi anak dalam masa tumbuh kembangnya kelak

2.3 Beberapa tehnik Pijat Dasar

Berbagai jenis pijat telah berkembang di dunia dengan menggunakan teknik yang menjadi ciri khas dari mana pijat tersebut berasal. Jenis-jenis pijat yang kini dikenal, selain refleksi di antaranya adalah swedish massage, thai massage, balinese massage, tuina, akupresur, shiatsu, dan lain-lain. Pemijatan dapat bertujuan secara langsung untuk penyembuhan. Melalui pemijatan,

kita merangsang organ tubuh agar menjadi bugar. Jika tubuh bugar, itu akan mencegah timbulnya penyakit atau gangguan. Pemijatan merupakan cara untuk

melancarkan energi di dalam tubuh dan peredaran darah dan mengendurkan otot-otot.

Manfaat dari pemijatan, antara lain, adalah untuk:

1. Melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh;
2. Menjaga kesehatan agar tetap prima;
3. Membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan;
4. Merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh;
5. Mengurangi beban yang di mbulkan akibat stress;
6. Menyingkirkan racun atau toksin; dan
7. Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh.

Secara umum ada lima teknik pijat dasar, yaitu:

1. Mengusap
Mengusap adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung dan kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf.
2. Meremas
Meremas adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan di area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas-remas akan terjadi pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.
3. Menekan
Menekan adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan jari, ibu jari, buku jari, bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang serta menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa

metabolisme. Pijat fricθon juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. Fricθon juga dapat meningkatkan ak vitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit.

4. Menggetar

Menggetar adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan di bagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, sedangkan gerakan yang kuat disebut shaking atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki atau memulihkan serta mempertahankan fungsi saraf dan otot.

5. Memukul

Memukul adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot yang dilakukan dengan kedua tangan bergan an secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, klien dak merasa sakit, tetapi merangsang sesuai dengan tujuannya, diperlukan Ņeksibilitas pergelangan tangan. Tapotement dak boleh dilakukan di area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Tapotement bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat dis mulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek.

Selain teknik pijat, gerakan dan irama juga sangat mempengaruhi hasil pijatan.

1. Movement/teknik massage

Perpindahan gerakan dari satu teknik pijat ke gerakan berikutnya harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga klien merasa nyaman.

2. Irama (rythme)

Irama adalah interval dari gerakan ke gerakan secara teratur, stabil, serta tidak terlalu cepat ataupun lambat.

2.4 Manfaat terapi pijat

Dalam penerapannya sebagai terapi kesehatan, pijat memiliki beberapa manfaat yaitu, mengurangi ketegangan yang terasa ketika nyeri otot, meningkatkan sirkulasi pada tubuh, menstimulasi imunitas atau sistem kekebalan tubuh, mengurangi hormon yang dapat menyebabkan stres, menjaga keseimbangan pada tekanan darah, meningkatkan kelenturan sendi-sendi, membantu pemulihan penderita cedera, bisa dijadikan sarana refleksi terutama untuk meredakan rasa cemas atau depresi, membantu pasien arthritis dengan cara meredakan otot yang kaku, mengurangi rasa nyeri dan melancarkan gerakan dan mengurangi efek samping pengobatan kanker seperti kelelahan, mual, depresi, pembengkakan, dan rasa sakit

2.5 Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan

yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan Sebelum melakukan pemijatan, perlu diketahui hal-hal penting yang berkaitan dengan pelaksanaan pemijatan, yaitu

1. Kondisi klien

Adakalanya karena pengaruh obat atau karena penyakit yang sudah menahun, refleksi menjadi kebas sehingga klien tidak merasakan nyeri tekan saat refleksi dipijat. Namun, pijatan tetap mempunyai efek penyembuhan sehingga harus dilakukan dengan sangat hati-hati agar tidak berlebihan dan tidak melukai jaringan.

Pemijatan tidak dapat dilakukan jika:

- a. klien dalam keadaan lapar atau kenyang;
- b. klien dalam keadaan kelelahan, terlalu capai, atau terlalu lemah;
- c. klien menderita penyakit yang sangat berat;
- d. klien baru selesai bekerja berat atau berjalan jauh;
- e. klien dalam keadaan marah atau emosi tinggi;
- f. klien baru saja melakukan hubungan seks;
- g. klien sedang demam atau suhu tubuhnya sangat tinggi;
- h. klien menderita trombosis vena dalam atau tromboflebitis;
- i. kondisi refleksi tertentu tidak boleh dipijat pada klien yang baru saja menjalani bedah penggantian atau transplantasi

2. Reaksi hasil pijat

Pijat refleksi pada umumnya hampir tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Namun, reaksi terhadap perawatan tetap bisa saja terjadi. Walaupun reaksi yang ditimbulkan berupa efek dari penyembuhan, yaitu peningkatan aktivitas pembuangan tubuh (detoksifikasi), kadang-kadang itu dapat menimbulkan reaksi yang tidak nyaman bagi klien.

Contoh reaksi yang dapat terjadi adalah sebagai berikut.

- a. Pada sistem pernapasan
Jika ada penyumbatan pada sinus, klien akan mengalami gejala flu dan jika ada kongestif pada paru-paru, klien akan mengalami gejala batuk. Keadaan itu timbul karena tubuh membersihkan kelebihan lendir.
- b. Pada ginjal
Setelah pemijatan, klien merasa ingin BAK lebih sering dan urine mempunyai warna dan bau yang berbeda dari sebelumnya.
- c. Jika ada konges pada sistem pencernaan, klien merasa ingin BAB lebih sering dan banyak mengeluarkan gas.
- d. Pada gangguan kulit, ruam kulit dapat menjadi lebih buruk, tetapi akhirnya membaik

- e. Pada kondisi arthri s, kadang nyeri akan menjadi lebih berat pada sendi yang terkena selama 24 jam setelah pemijatan, tetapi akhirnya berkurang.
- f. Pada wanita ada peningkatan sekresi vagina yang sedikit lebih asam dan tidak mengenaikan.
- g. Pada masalah kembung, mungkin akan timbul rasa mual.
- h. Kadang-kadang klien mengalami sakit kepala, bahkan migrain setelah pemijatan.
- i. Adalah umum jika klien merasa lelah setelah dipijat karena itu adalah cara tubuh untuk menunjukkan bahwa tubuh membutuhkan istirahat untuk penyembuhan.
- j. Reaksi umum adalah tubuh merasa lebih relaks dan nyaman. Beberapa klien merasa lebih berenergi setelah dipijat.
- k. Terjadi kesemutan. Itu karena (energi) yang mulanya terhambat mulai berjalan.

Reaksi yang lain mungkin bersin dan menguap. Berikut beberapa hal yang mungkin terjadi akibat pemijatan serta cara mengatasinya

2.6 Remaja

Remaja adalah ilmu yang terkait tentang biologi dan ilmu faal atau dikenal dengan masa perkembangan baik secara fisik, dan ditandai dengan terjadinya mimpi nbasah pada laki-laki dan terjadi mens pada perempuan. Dan pada masa ini remaja disebut dalam masa pubertas. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode strum und drang. Karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari norma sosial di masyarakat (Zulkifli,2006).

Ada pula ahli psikologi yang menganggap masa remaja sebagai peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yaitu saat anak tidak mau lagi diperlakukan

sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya belum dapat dikatakan dewasa (Zulkifli, 2006)

2.6.1 Dimensi Perkembangan Remaja

1. Perkembangan aspek fisik

Pada saat masa remaja banyak perubahan dan pertumbuhan fisik secara signifikan dan pertumbuhan biasanya terjadi sangat cepat, dan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak dan juga dewasa. Perkembangan pada remaja secara fisik sangat terlihat pada tungkai dan tubuh yang berkembang secara begitu pesat seperti terlihat begitu tinggi bahkan kepalanya masih mirip anak-anak.

2. Perkembangan aspek psikologis

Pembentukan konsep diri meliputi pemekaran diri sendiri, kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif dan memiliki falsafah hidup tertentu (Sarwono, 2011).

3. Perkembangan moral dan religi.

Pada remaja, mores atau moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena remaja sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri untuk menumbuhkan identitas diri, menuju kepribadian yang matang dan menghindari diri dari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini. Mores memang tidak mempunyai sanksi seketat hukum tapi merupakan dasar dari moral yang menjadi tolak ukur dalam menilai seseorang, salah satu moral yang penting adalah agama yang merupakan faktor pengendali tingkah laku remaja (Sarwono, 2011).

4. Perkembangan seksual

Pada masa ini tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja laki-laki di antaranya: alat produksi spermanya mulai bereproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma, pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah, serta diatas bibir dan sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut). Sedangkan tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja perempuan di antaranya:

mengalami menstruasi atau datang bulan, dipermukaan wajahnya mulai timbul jerawat, buah dadanya mulai besar, pinggulnya mulai melebar, serta pahanya membesar (Zulkifli, 2006).

Tugas perkembangan remaja pada saat ini yaitu mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980). Selain itu, pada masa ini remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenis nya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti demnagnkeadaan yang di alami oleh remaja kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tua (Zulkifli, 2006).

5. Perkembangan aspek kognitif atau intelektual

Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja dapat dilihat dari kemampuan remaja untuk berpikir lebih logis. Pada tahap ini remaja mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, seperti membayangkan masa depan. Menurut pandangan piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif, sehingga informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitifnya (Jahja, 2011).

6. Perkembangan aspek emosi

Perkembangan emosi pada aspek ini meliputi kemampuan remaja untuk mencintai, merasa nyaman, berani, gembira, takut, marah, malu, cemas, cemburu, iri hati, sedih dan ingin tahu. Dalam hal emosi negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik, dan terlalu terbawa dengan emosi nya pada saat marah dan tidak bisa mengontrol dengan baik. sehingga remaja dalam bertingkah-laku sangat dikuasai oleh emosi (Mappiare, 1982). Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungan nya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai dirinya dari fikiran yang realistis (Zulkifli, 2006). Pada masa ini meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Hurlock, 1980).

Kebiasaan remaja (dengan latihan) mengatasi emosi-emosi yang negatif, dapat membuat remaja sanggup mengontrol emosi dalam

banyak situasi sehingga remaja dapat mengendalikan emosi dengan mendatangkan kebahagiaan (Mappiare, 1982). Tugas perkembangan remaja pada masa ini yaitu memperoleh kebebasan dan kemandirian secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lain (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

7. Perkembangan aspek kepribadian dan social

Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri sebagai proses menjadi seseorang yang unik dengan peranan penting dalam hidup. Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan yang radikal yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya (Jahja, 2011). Sedangkan dalam kehidupan sosial, remaja sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya di nomor satukan. Biasanya pada masa remaja mereka nongkrong atau pun kumpul bersama teman sebaya nya hanya untuk canda dan tawa dan bahkan mereka akan lupa jam untuk pulang. Remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan di lingkungan sosialnya (Zulkifli, 2006). Adapun tugas perkembangan remaja dalam aspek ini yaitu mencapai peranan sosial sebagai laki-laki dan perempuan, serta mampu bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

Bab 3

Penggunaan Akupuntur dan Akupresur pada Remaja

3.1 Pendahuluan

Remaja adalah generasi penerus bangsa dan tumpuan harapan bangsa yang akan mampu menjunjung tinggi cita-cita bangsa demi Indonesia yang bermartabat. Oleh karena itu, sebagai generasi penerus bangsa, kelompok remaja merupakan sumber daya atau modal utama sumber daya manusia bagi pertumbuhan bangsa di masa depan. Kelangsungan dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sangat bergantung pada kelompok remaja yang berkualitas, oleh karena itu upaya yang substansial harus dilakukan untuk meningkatkan standar mereka (Siswantara, Soedirham and Muthmainnah, 2019). Masa remaja adalah masa transisi, dan selama masa ini, remaja menghadapi banyak kesulitan yang disebabkan oleh lingkungan dan diri mereka sendiri. Namun, remaja akan memiliki masalah kesehatan yang kompleks sebagai akibat dari tindakan berbahaya mereka jika mereka tidak dapat mengatasi masalah pada masa ini (Ertiana et al., 2020).

Remaja sedang dalam proses pertumbuhan dan transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja dianggap dewasa secara fisik tetapi belum berkembang secara psikologis atau kejiwaan. Remaja cenderung berisiko tinggi karena tingkat

keingintahuan mereka yang tinggi, kurangnya pertimbangan terhadap dampak yang ditimbulkan, dan kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru untuk mencari jati diri mereka. Ketika kurangnya informasi yang akurat dan pendampingan remaja, perilaku remaja sering kali menghasilkan perilaku yang tidak aman.

Kesehatan remaja semakin dipandang sebagai prioritas internasional yang penting karena 1,8 miliar anak muda (berusia 10 sampai 24 tahun) menyumbang 15,5% dari beban penyakit global di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selanjutnya, diperkirakan 70% kematian orang dewasa dini disebabkan oleh perilaku tidak sehat yang sering dimulai pada masa remaja (Sawyer et al., 2012).

Perhatian pemerintah terhadap perkembangan dan permasalahan kesehatan remaja cukup besar. Sejak tahun 2003, pemerintah telah mengembangkan program kesehatan remaja dengan menggunakan pendekatan khusus yang dikenal sebagai Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong provider khususnya Puskesmas mampu memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif, sesuai dan memenuhi kebutuhan remaja yang menginginkan *privacy*, diakui, dihargai dan dilibatkan dalam perencanaan, pelaksanaan sampai evaluasi kegiatan (Amieratunnisa and Indarjo, 2018).

Permenkes Nomor 37 tahun 2017 telah mengatur tentang pelayanan kesehatan tradisional komplementer sebagai pelengkap pelayanan kesehatan konvensional ataupun pengganti pelayanan konvensional dalam keadaan tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Beberapa teknik pengobatan alternatif yang populer adalah akupunktur dan akupresur yang dapat diterapkan untuk anak remaja. Manfaat akupunktur dan akupresur dapat digunakan untuk mengobati berbagai masalah kesehatan, termasuk yang berkaitan dengan nyeri, pencernaan, saraf, dan tidur, serta untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Akupunktur atau akupresur sering digunakan sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan efek obat-obatan.

Akupunktur menggunakan jarum yang sangat halus seperti rambut, sedangkan akupresur menggunakan tekanan jari-jari tangan, telapak tangan, siku atau kaki untuk menstimulasi acupoint. Hal yang harus diperhatikan untuk pelaksanaan terapi akupunktur atau akupresur yaitu remaja harus menjaga kondisi perutnya dengan makan-makanan yang cukup setidaknya dua jam sebelum menerima akupunktur atau akupresur agar metabolisme tubuh mereka tidak kaget.

mengenakan pakaian yang longgar agar lebih mudah bagi ahli akupunktur atau akupresur untuk menemukan titik-titik akupunktur. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI juga telah mengakui akupunktur dan akupresur sebagai salah satu alternatif yang perlu dikembangkan karena menjadi pengobatan yang murah, aman, rasional, efektif, dan mudah dilakukan (Nazhifah, Yulia and Atmanto, 2021).

3.2 Konsep Akupunktur

3.2.1 Pengertian Akupunktur

Salah satu bentuk pengobatan tradisional yang paling populer adalah akupunktur, yang sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu dan melibatkan penusukan jarum-jarum tipis dan steril ke titik-titik tertentu pada tubuh. Tujuan akupunktur adalah untuk merangsang tubuh agar sembuh dengan mengaktifkan sistem saraf, sistem kekebalan tubuh, sistem sirkulasi darah, dan menormalkan fungsi fisiologis seluruh tubuh. (Oktobriani and Ratnasari, 2018). Salah satu teknik pengobatan komplementer dan alternatif yang telah digunakan secara luas untuk mengobati berbagai masalah kesehatan adalah akupunktur (Strisanti, Rastiti and Dharmapatni, 2022).

Jarum tipis ditusukkan pada titik-titik tubuh yang tepat selama praktik akupunktur, yang merupakan bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menyeimbangkan pergerakan kekuatan hidup atau energi. Sebuah teknik Tiongkok kuno yang disebut akupunktur menggunakan jarum-jarum yang sangat kecil. Pada titik-titik tertentu pada tubuh, jarum-jarum ini ditusukkan dengan hati-hati. Titik akupunktur adalah area di mana jarum ditusukkan. Jarum akupunktur dapat berdampak pada sistem pengaturan tubuh.

3.2.2 Manfaat Akupunktur

Melalui stimulasi titik-titik akupunktur tubuh, metode pengobatan akupunktur berdampak pada aliran bioenergi. Mekanisme ini melibatkan sistem meridian, yang berdampak pada keselarasan hubungan antara permukaan tubuh dan organ-organ tertentu. Tujuan akupunktur, yang melibatkan tusukan jarum sungguhan, adalah untuk mengarahkan energi ke dalam tubuh manusia.

Menurut pengobatan tradisional Tiongkok, meridian memiliki beberapa tujuan, seperti memberikan rangsangan untuk penyembuhan, saluran untuk mengalirkan kekuatan hidup, titik masuk dan keluarnya patogen, dan hubungan antar organ. Meridian ini memiliki titik-titik akupunktur yang dapat dipicu dengan benda tumpul atau jari-jari anda tanpa melukai diri sendiri atau menembus kulit tubuh (Ariyanti, Sariyani and Pemayun, 2021). Dalam penggunaannya, akupunktur dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam jenis penyakit mulai dari penyakit muskuloskeletal, penyakit yang berkaitan dengan saraf, penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi serta berbagai macam jenis penyakit lainnya (Strisanti and Rastiti, 2022)

3.2.3 Mekanisme Akupunktur

Titik-titik akupunktur di permukaan tubuh dirangsang selama perawatan akupunktur. Secara umum, akupunktur dapat memberi manfaat bagi sistem humoral. Ketika menggunakan akupunktur, beberapa faktor harus dipertimbangkan, seperti meminimalkan penggunaan jarum, menggunakan teknik yang mudah, menggunakan jarum yang steril, dan menilai setiap terapi (Ariyanti, Sariyani and Pemayun, 2021). Titik akupunktur merupakan lokasi spesifik di mana meridian berada dekat dengan permukaan kulit. Stimulasi dilakukan dengan memasukkan jarum ke titik tersebut sehingga memengaruhi aliran qi pada fungsi organ tertentu. Penyembuhan penyakit dilakukan dengan menghilangkan sumbatan aliran qi yang dapat mengganggu kesehatan fisik, emosional, mental dan spiritual, selain itu juga menjamin kelancaran aliran qi dan keseimbangan energi yin dan yang (Shafira, 2022). Sistem endokrin dan metabolisme dalam tubuh manusia dapat diperkuat dengan akupunktur melalui aksi biomolekuler. Akupunktur akan memengaruhi sistem saraf pusat dan menstimulasi bagian otak tertentu pada pasien.

3.3 Konsep Akupresur

3.3.1 Pengertian Akupresur

Kata *accus and pressure* yang berarti tekanan dan jarum merupakan asal mula istilah akupresur. Dalam proses penyembuhan akupunktur, istilah ini diterapkan dengan cara menekan jari pada titik tertentu sebagai pengganti jarum. Gangguan sistem tubuh akan terganggu jika fungsi tubuh terganggu.

Energi kita berkumpul di titik-titik akupresur tertentu. Tujuan dari penekanan pada poin-poin ini adalah untuk memberikan dampak pada titik tersebut dan meluncurkan kembali aliran energi yang tersumbat. Kelancaran pergerakan energi memengaruhi sistem limfatik, sistem saraf, sistem hormonal, aliran darah, dan fungsi tubuh lainnya (Hidayat, 2019).

Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional China yang melibatkan penggunaan jari dan telapak tangan untuk intervensi keperawatan non-invasif. Metodenya juga mudah dipelajari dan diajarkan, murah, dan sederhana serta tidak memiliki efek samping negatif, dan setiap orang dapat memanfaatkan metode ini di mana saja sendiri (Selçuk and Yanikkerem, 2021). Akupresur adalah jenis fisioterapi yang mengganbungkan pijatan dan stimulasi yang dilakukan pada titik akupuntur tertentu dengan menggunakan jari-jari tangan secara bertahap (Putri and Amalia, 2021).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa akupresur adalah suatu jenis pengobatan yang dilakukan dengan merangsang dan memijat titik-titik tubuh tertentu dengan jari atau telapak tangan, bukan dengan jarum

3.3.2 Manfaat Akupresur

Keuntungan dari pengobatan akupresur antara lain penggunaan prinsip sentuhan penyembuhan, yang menunjukkan perilaku yang lebih perhatian terhadap responden. Sehingga mampu memberikan rasa tenang, nyaman, dan peduli pada responden yang dapat mempererat hubungan terapeutik antara peneliti dan responden (Majid and Rini, 2016). Akupresur berguna untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang serta untuk pemulihan dari penyakit dan mencegah serta mengobati penyakit. Selain itu, akupresur memiliki keuntungan mengurangi intensitas nyeri dan tanda serta gejala sejumlah penyakit (Hidayat, 2019).

Song, et al (2015) melakukan review mengenai efikasi dan keamanan terapi akupresur yang dilakukan sendiri untuk meredakan gejala berbagai masalah Kesehatan termasuk alergi, kanker, penyakit pernafasan, disminore, stres, insomnia dan gangguan tidur, hasilnya dari 10 studi yang dipilih melaporkan efek positif untuk hasil self-akupresur, artinya ada peningkatan yang signifikan untuk mengurangi penyakit alergi, induksi kemoterapi, mual dan muntah pada pasien kanker, penyakit pernafasan, disminore, stres atau kelelahan dan gangguan tidur.

Menurut Sudirman (2017) manfaat akupresur sebagai suatu terapi dapat digunakan dalam mencegah maupun sebagai cara untuk mengembalikan fungsi tubuh yang bermasalah sebagai akibat dari gangguan dari kesehatan yang berupa nyeri, gangguan saraf, sakit gigi, nyeri kepala serta masih banyak yang lainnya. Dengan pemberian stimulasi pada titik yang ada ditubuh akan memberikan energi dan perasaan sehat serta mengurangi stres. Dalam penerapannya akupresur lebih mudah dari pada akupunktur serta dapat diberikan sesegera mungkin dengan cepat, efektif dan tanpa mengeluarkan biaya yang bermakna. Akupresur juga dianggap sebagai praktik yang aman karena hanya menggunakan jari untuk menekan permukaan tubuh pada titik-titik tertentu dan tidak melibatkan prosedur invasif.

3.3.3 Mekanisme Akupresur

Akupresur merangsang sel saraf sensorik yang kemudian diteruskan ke sumsum tulang belakang, otak tengah, dan kompleks hipotalamus-hipofisis, di mana semuanya diproses dan dilepaskan sebagai aliran endorfin untuk menciptakan rasa tenang. Akupresur juga melepaskan histamin, yang memengaruhi bagaimana pembuluh darah dipengaruhi oleh pelebaran. Saat stimulasi ini diterapkan, sel saraf sensorik di area acupoint distimulasi. Sel-sel ini kemudian didistribusikan ke sumsum tulang belakang, otak tengah, dan daerah hipotalamus-hipofisis, di mana mereka digunakan untuk melepaskan endorfin, yang dapat membangkitkan perasaan nyaman dan damai (Hsiung et al., 2015).

Mekanisme aksi akupresur bergantung pada peningkatan pelepasan neurotransmitter dan hormon adrenokortikotropik, yang menurunkan kecemasan dan mendorong pemulihan. Akupresur juga digunakan untuk meredakan berbagai jenis nyeri yang dikelola dengan analgesik (Tanriverdi and Saritaş, 2018).

Efek lokal akupresur pada titik-titik akupunktur meliputi berkurangnya nyeri di sekitar titik tekan. Organ target akan menerima energi akupresur dari titik akupunktur saat bergerak di sepanjang meridian. Stimulasi atau sedasi organ target akan mengubah biokimia, fisiologi, dan persepsi/rasa. Kadar endorfin dapat meningkat karena perubahan biokimiawi, aliran darah dan aktivitas oksigen dapat berubah karena perubahan fisiologis, dan perubahan persepsi atau rasa dapat mengakibatkan penurunan tingkat nyeri (Dewi et al., 2022).

3.4 Penerapan Akupunktur dan Akupresur pada Remaja

Saat ini pemerintah sudah mulai melirik pengobatan non konvensional salah satunya adalah akupunktur dan akupresur untuk mengatasi beragam masalah kesehatan, khususnya pada remaja. Empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus), dan kegemukan atau obesitas.

Salah satu pengobatan yang menjanjikan dengan sedikit efek samping yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid sehingga penggunaan obat-obatan dapat dikurangi adalah akupunktur dan akupresur (Strisanti, Rastiti and Dharmapatni, 2022). Akupresur dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada masyarakat (khususnya remaja putri atau wanita) yang kurang menyukai mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Ningrum, Setiawandari and Marliandiani, 2022).

Terapi akupunktur titik Bl 13 Feishu, Qu Chi (Li 11), Xuehai (Sp 10), Zusanli (St 36) dan Shen Men (Ht 7) menggambarkan adanya pengaruh pada penurunan Immunoglobulin E (Ig.E) dan intensitas rasa gatal kulit pada Santri yang merasa gatal kulit di Ponpes Al Kahfi Surakarta (Sumanto and Christiyowati, 2017). Manfaat akupunktur untuk mengatasi kerontokan rambut dilihat dari berbagai indikator adalah tinggi (bermanfaat) di mana kerontokan rambut berkurang dan pertumbuhan rambut lebih baik (Nazhifah, Yulia and Atmanto, 2021). Pada penelitian Setya and Mawarti (2022), mengatakan ada pengaruh terapi komplementer akupunktur pada lesi jerawat pada remaja yang dilakukan selama 3 hari dengan pengobatan 2x tusukan menggunakan 4 titik akupunktur yaitu titik Hegu, Quchi, Zusanli, dan Sanyinjiao.

Terapi akupunktur “GI” berperan dalam penekanan gejala stres, prospektif sebagai terapi alternatif ataupun komplementer bagi penderita stress (Agustina and Soemarji, 2016). Menurut Shafira (2022) Menyebutkan bahwa akupunktur dapat menurunkan berat badan dengan mekanisme meregulasi sistem endokrin, memperbaiki sistem pencernaan, menurunkan stres oksidatif, menekan nafsu makan, dan meningkatkan aktivitas lipolitik. Dewi, et al (2022) mengatakan Akupresur dan akupunktur memiliki manfaat yang sama untuk menjaga kesehatan tubuh meskipun memiliki perbedaan teknik.

Di antara keuntungannya ada beberapa:

1. Mengurangi stres dengan melepaskan ketegangan
2. Mengurangi nyeri haid
3. Mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan
4. Meningkatkan kondisi kesehatan secara umum
5. Mengatasi fobia
6. Mengatasi gangguan makan
7. Mengatasi insomnia
8. Melangsingkan tubuh
9. Mengatasi berbagai penyakit sehingga stimulasi dilakukan pada titik-titik yang diinginkan.

Perlu disebutkan bahwa untuk mencegah konsekuensi yang tidak diinginkan yang dapat melukai diri sendiri, perawatan akupresur dan akupunktur hanya boleh dilakukan oleh para profesional.

Bab 4

Aromaterapi untuk Kesehatan Emosional Remaja

4.1 Pendahuluan

Aromaterapi adalah teknik pengobatan atau perawatan menggunakan wangi-wangian yang berasal dari minyak alami dari tumbuh-tumbuhan, bunga atau pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi dan produk kecantikan dan parfum. Aromaterapi bermanfaat untuk penyembuhan secara holistik, menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dan memberikan kenyamanan emosional dalam mengembalikan keseimbangan badan.

Aromaterapi adalah bahan berbau yang dihasilkan oleh bahan alam. Kebanyakan bahan alam yang dihasilkan senyawa yang beraroma adalah tanaman. Karena bahan yang mengandung aroma (herbs) maka aromaterapi digolongkan dalam terapi herbal, yaitu terapi yang menggunakan tanaman atau bahan tanaman sebagai sarana pengobatan. Aromaterapi digolongkan dalam terapi komplementer, yaitu terapi yang dilakukan untuk terapi konvensional.



Gambar 4.1: Contoh Estetika Aromaterapi (Buse Terim, 2018)

Aromaterapi telah digunakan selama ribuan tahun oleh masyarakat kuno asli Amerika, Indian, Mesir dan Cina yang bersumber dari tanaman dan minyak esensial. Pengobatan tradisional Cina sudah menggunakan herbal dan minyak dari tanaman dalam praktik Ayurveda (pengobatan tradisional Hindu). Dalam mencegah pembusukan daging (mummifikasi) dilakukan dengan bantuan beberapa minyak esensial, seperti dupa, kemenyan, kayu manis, cedar, dan jintan saru. Selain itu, diketahui juga bahwa Cleopatra merayu Marcus Antonius dengan bantuan parfum yang dibuatnya sendiri dari minyak esensial.

4.2 Pengertian Aromaterapi

Dari beberapa sumber yang dirangkum, terdapat beberapa pengertian aromaterapi baik sumber lama maupun baru. Pengertian tersebut antara lain:

1. Menurut Koensoemardiyah (2009), aromaterapi adalah minyak alami yang diambil dari tanaman aromatik. Aromaterapi dapat digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi, produk untuk mandi dan parfum.
2. Menurut Sharma (2009), aromaterapi adalah pengobatan menggunakan wangi-wangian. Istilah aromaterapi merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk

memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan.

3. Menurut Craig Hospital (2013), aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik.
4. Menurut Primadiati (2002), aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan minyak esensial. Aromaterapi dikenal sebagai suatu tindakan perawatan alami untuk menyembuhkan penyakit secara menyeluruh



Gambar 4.2: Contoh Beberapa Bentuk Aromaterapi (Mummana, 2022)

4.3 Sejarah Aromaterapi

Secara gamblang, aromaterapi adalah penggunaan minyak-minyak tumbuhan yang mudah menguap, termasuk minyak esensial. Aromaterapi digunakan untuk kebutuhan fisik maupun fisiologis. Kata aromaterapi baru mulai diperkenalkan setelah abad ke-20, namun pondasi dari aroma terapi sudah ada sejak beribu-ribu tahun yang lalu. Penggunaan minyak esensial sudah pernah digunakan bahkan hingga seribu tahun yang lalu.

Bangsa Cina, terkenal sudah memakai tumbuhan beraroma sebagai kebudayaan mereka, dan digunakan untuk kebaikan (kesejahteraan) jiwa dan raga. Bangsa Cina menggunakannya dengan membakar dupa untuk menciptakan kondisi yang berimbang dan penuh harmoni.

Beberapa abad setelahnya, bangsa Mesir kemudian menciptakan mesin distilasi yang belum sempurna. Mesin ini bisa mengeluarkan minyak dari pohon Cedar. Beberapa pendapat mengatakan bahwa teknik distilasi ini sudah pernah digunakan oleh bangsa India dan bangsa Persia (kini Iran), namun sedikit bukti yang membuktikan hal itu.

Minyak yang berasal dari pohon cedar, cengkeh, kayu manis, dan pala digunakan oleh bangsa Mesir untuk membalsem mereka yang sudah meninggal. Saat makam-makam di Mesir dibuka pada awal abad ke-20, sisa sisa rempah-rempah ditemukan dengan bagian tubuh dari mayat yang ada. Bau dari rempah-rempah tersebut masih tercium walaupun tipis. Bangsa Mesir juga menggunakan minyak dan tumbuhan herbal yang lain sebagai bahan persiapan untuk kegiatan spiritual, kedokteran, wewangian dan juga kegunaan kosmetik. Bahkan diduga bahwa bangsa Mesir menggunakan kata perfume, berasal dari bahasa Latin per fumum, yang berarti melewati asap. Pada jaman itu kaum laki-laki bangsa Mesir juga menggunakan parfum seperti layaknya para wanita. Mereka menggunakan semacam kerucut solid di kepala mereka, yang lama kelamaan mencair dan menutupi tubuh mereka dengan aroma wangi.

Bangsa Yunani belajar banyak hal tentang aroma terapi dari bangsa Mesir. Ditambah dengan ilmu pengetahuan yang tinggi dari bangsa Yunani, mereka bisa menggunakan minyak hasil ekstraksi itu selain untuk aroma, juga sebagai anti radang kulit, dan menyembuhkan luka. Bangsa Romawi meneruskan tradisi tersebut, dan bahkan menemukan 500 jenis tumbuhan yang bisa digunakan sebagai aromaterapi dan sebagai pengobatan. Bangsa Romawi juga mengembangkan teknologi ekstraksi bukan hanya pada minyak esensial dari pohon, tetapi juga mengekstrak sari aromatik bunga.

Kemajuan pesat untuk distilasi minyak esensial ini terjadi karena penemuan pipa pendingin berulir pada abad ke-11. Ilmuwan kelahiran Persia (Iran) bernama Avicenna (Indonesia: Ibnu Sina) menciptakan pipa berulir untuk penghasil aroma ini menguap dan dingin lebih efektif dan cepat dibandingkan dengan mesin distilasi sebelumnya yang menggunakan pipa pendingin lurus. Kontribusi dari Ibnu Sina membuat distilasi lebih fokus kepada minyak esensial dan kelebihanannya.

Pada abad ke-12, seorang kepala asrama biarawati bernama Hildegard menanam dan kemudian mengambil sari dari Lavender untuk kebutuhan kedokteran. Pada abad ke-13, industri farmasi lahir. Hal ini mendorong distilasi minyak esensial secara besar-besaran.

Selama abad ke 14 kejadian Black Death terjadi dan membunuh jutaan orang. Persiapan tumbuhan-tumbuhan herbal digunakan untuk melawan pembunuh yang kejam ini. Pada masa itu dipercaya bahwa beberapa aroma yang digunakan dapat menghindarkan wabah yang menyebar karena kontak yang konstan dengan herbal-herbal aromatik natural itu.

Pada abad ke-15 lebih banyak tumbuhan ditanam dan di distilasi untuk mendapatkan minyak esensial kemenyan, juniper, mawar, dan rosemary. Pertumbuhan ini diikuti dengan banyaknya buku-buku dan karya yang membahas tentang herbal-herbal aroma terapi ini. Selanjutnya pada abad ke-16 dan ke-17 minyak-minyak herbal ini dapat di beli di toko yang di sebut “apothecary” dan lebih banyak lagi minyak-minyak tersebut. Pada abad ke-19 ditemukan tempat untuk wadah minyak-minyak tersebut dan persebaran minyak esensial semakin luas.

Pada awal abad ke-20 ilmu pengetahuan semakin kompleks dalam memisahkan minyak-minyak esensial yang digunakan untuk membuat bahan kimia sintetis dan obat-obatan. Hal ini menjadikan pemisahan anantara obat dan aroma terapi lebih menguntungkan, dan disebut sebagai “kedokteran modern”.

Seorang ahli kimia Perancis bernama René-Maurice Gattefossé. Dia lebih fokus dalam menggunakan distilasi minyak esensial untuk keperluan kedokteran. Pada suatu kejadian lengannya terbakar, dan secara reflek mencelupkan ke minyak aroma terapi, aroma lavender. Lengan yang terbakar sembuh dengan cepat dan hanya menyisakan sedikit bekas luka. Pada tahun 1937, René-Maurice Gattefossé menulis buku bahasa Perancis berjudul *Aromathérapie: Les Huiles essentielles hormones végétales* yang kemudian di alih-bahasakan bahasa Inggris menjadi *Gattefossé's Aromatherapy*.

Tokoh lain yang berjasa bagi perkembangan aromaterapi adalah Jean Valnet, Madam Marguerite Maury, and Robert B. Tisserand. Jean Valnet dikenal sebagai orang yang mendedikasikan hasil kerjanya dalam menggunakan minyak esensial untuk membantu menyembuhkan prajurit perang yang terluka dan dikenal karena bukunya, *The Practice of Aromatherapy*. Robert B. Tisserand dikenal sebagai aromaterapist Inggris yang bertanggung jawab dalam membawa masuk aromaterapi ke Negara-negara berbahasa Inggris. The

art of Aromatherapy adalah buku yang terbitkan pada tahun 1977, dan menjadi buku aromaterapi pertama yang berbahasa Inggris.

Pada akhir abad ke-20 dan memasuki awal abad ke-21, menunjukkan semakin tinggi minat dan keinginan untuk menggunakan produk-produk natural termasuk minyak-minyak esensial untuk terapi, kosmetik dan wewangian aromatik. Akhir-akhir ini, peningkatan perhatian terhadap penggunaan aroma terapi di tambah dengan semakin mudahnya informasi aroma terapi di buku dan internet menjadikan penggunaan aromaterapi semakin meningkat sebagai terapi, kosmetik dan wewangian (parfum).

4.4 Jenis-Jenis Bahan Aromaterapi

Menurut beberapa sumber terdapat beberapa tanaman yang dimanfaatkan sebagai aromaterapi, antara lain:

4.4.1 Peppermint

Mempunyai aroma yang harum dan menyegarkan sesuai untuk merangsang dan menguatkan sistem yang berada di dalam tubuh. Cocok untuk perawatan sakit kepala, migrain, masalah kulit, meredakan batuk, lelah, diare perut kembung, gatal-gatal di kulit, mengatasi masalah bau nafas, nyeri otot dan sendi.



Gambar 4.3: Daun Peppermint (IG *Pelangiflora*)

4.4.2 Lemon (Citrus lemon)

Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggempaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar. Minyak lemon untuk tubuh bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, untuk meredakan sakit dan nyeri pada persendian dan diterapkan untuk kondisi rematik dan asam urat untuk meredakan sakit kepala, dengan kandungan limonea yang banyak dibandingkan dengan senyawa lainnya, membuat minyak lemon dapat berfungsi sebagai aromaterapi.



Gambar 4.4: Jeruk Lemon (IG shb_fresh)

Senyawa limonea mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas, anti depresi, dan anti stress. Hasil penelitiannya adalah bahwa dosis optimum limonene (25 mg) menghasilkan efek anti cemas, anti stress, dan anti depresi yang paling baik. Selain itu, aromaterapi lemon dalam bidang aromaterapi juga berfungsi untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.

4.4.3 Lavender

Berasal dari bagian bunga dan kelopak bunga, salah satu minyak terapi yang populer dipakai sebagai antiseptik dan penyembuhan luka. Mempunyai efek relaksasi maupun perangsang, menenangkan kecemasan dan depresi. Minyak lavender digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan, gangguan menstruasi, sumbatan pada hidung dan sakit tenggorokan karena influenza. Menghilangkan sakit kepala, nyeri sendi, dan nyeri lainnya. Mengatasi radang kulit akibat gigitan serangga, bisul, bercak, ruam, dan luka bakar.



Gambar 4.5: Bunga Lavender (IG Kebunbibit, 2023)

Merangsang pertumbuhan sel untuk regenerasi pada kulit yang luka dan dapat mengatasi masalah jamur pada kulit.

4.4.4 Tea Tree

Memiliki kemampuan antiseptik yang sangat kuat yaitu 12 kali lebih kuat dibandingkan acid carbohic yang biasanya digunakan dalam penyediaan beberapa bahan kimia yang berkaitan dengan bakteri dan ulat.



Gambar 4.6: Tea Tree (IG abdoeszen, 2022)

4.4.5 Orange

Bersifat antibakteri, menghentikan pendarahan, sariawan, sumber potasium yang baik untuk jantung dan aliran darah, melegakan batuk dan kelelahan dan meningkatkan stamina.



Gambar 4.7: Orange (IG nariefarm, 2020)

4.4.6 Lime

Dapat digunakan untuk mengatasi masalah kulit, jerawat memberi kesegaran bagi tubuh, melegakan batuk dan gangguan pernafasan.



Gambar 4.8: Jeruk Lime (IG marwaeni, 2021))

4.4.7 Mawar (*Rosa centifolia*)

Berasal dari bagian bunga dan kelopak bunga dapat menyeimbangkan fungsi-fungsi tubuh, membangkitkan semangat, memperbaiki suasana hati (relaksasi), menenangkan, antidepresan. Bersifat sebagai antidepresan, bersifat sebagai antioksidan dan penguat jantung. Dapat dipakai sebagai inhaler pada penderita asma dan sebagai perawatan pada kulit sensitif, kulit kering, dan kulit alergi. Tentunya masih banyak lagi tanaman yang dimanfaatkan sebagai aromaterapi contohnya, eukaliptus, rosemary, chamomile, sandalwood, dll.



Gambar 4.9: Aromaterapi Mawar (IG sicher.id, 2022)

4.5 Fisiologi Aromaterapi

Setelah aroma masuk ke epitelium, aroma disalurkan dari sel akson olfaktorius menuju bulbus olfaktorius sehingga membentuk retikulum di dalam amigdala. Kemudian disalurkan langsung ke hipotalamus, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian otak dan bagian tubuh, termasuk korteks olfaktorius sehingga membuat bau tercium. Perlu diketahui bahwa molekul aroma dapat juga masuk melalui tenggorokan sehingga menuju ke dalam aliran darah.



Gambar 4.10: Fisiologi Aromaterapi

Studi telah membuktikan bahwa jejas minyak esensial telah terdeteksi di dalam darah, urin, keringat, dan jaringan tubuh setelah terapi. Hal ini juga memengaruhi aspek kesejahteraan emosi. Seseorang yang mendapatkan terapi dengan aromaterapi akan merasakan ketenangan emosi, rasa rileks. Sehingga aromaterapi ini memang sangat mendukung sekali untuk digunakan pada remaja dalam menghadapi berbagai kondisi, misalnya stres karena tugas sekolah yang banyak, kelelahan selama beraktivitas, ketidaknyamanan pada saat menstruasi dan lain sebagainya.

Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbik di mana nantinya akan diproses sehingga bau minyak esensial dapat tercium. Sistem limbik merupakan satu set struktur otak, termasuk hipocampus, amigdala, nukleus thalamic anterior, septum, korteks limbik, dan fornix. Sistem limbik terletak di bagian tengah otak, membungkus batang otak sehingga dibedakan dari pemetaan bagian otak secara eksternal. Sistem limbik lebih bertanggung jawab pada berbagai fungsi psikologis otak, termasuk emosi, perilaku, dan memori jangka panjang.

4.6 Aromaterapi dan Remaja

Salah satu manfaat dari aromaterapi yaitu untuk rileksasi tubuh. Kondisi tubuh yang sedang tidak baik seperti kelelahan, stress, merasakan nyeri, gangguan istirahat, gangguan pola makan dan sebagainya. Remaja sebagai salah satu kelompok yang berisiko untuk terjadinya hal tersebut di atas, dikarenakan pada usia remaja aktivitas fisik dan beban pikiran serta mental mulai bertambah. Dari hal tersebut maka dirasakan perlu adanya terapi yang nyaman, minim risiko dan bisa setiap waktu digunakan oleh remaja. Aromaterapi sebagai salah satu alternatif pilihan. Saat ini pun aromaterapi sudah berkembang sedemikian rupa mulai varian sampai dengan bentuk yang tentunya sesuai dengan permintaan pasar.

Menurut beberapa penelitian aromaterapi memiliki beberapa manfaat bagi remaja antara lain:

1. Relaksasi

Beberapa penelitian membuktikan bahwa minyak esensial yang dipakai dalam aromaterapi, seperti minyak bunga lavender dan

kamomil, dapat menenangkan Anda ketika dilanda kecemasan atau stres berlebih.

Aroma lavender dipercaya bisa memberikan efek relaksasi serta mengendalikan sistem saraf simpatis, yaitu sistem saraf yang bertanggung jawab pada respon stres fight or flight (melawan atau melarikan diri) dan gejala fisiknya, seperti tangan berkeringat atau jantung yang berdegup kencang.

2. Meningkatkan Kualitas Tidur

Karena minyak aromaterapi membantu orang untuk mengurangi stres, maka dipercaya bahwa aromaterapi juga turut membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak. Seseorang dengan insomnia, cemas, atau restless leg syndrome dan gatal di malam hari yang sering terjadi dapat menggunakan aromaterapi untuk membantu tidurnya.

Minyak esensial dalam aromaterapi yang digunakan dapat berupa minyak bunga lavender. Aromaterapi dapat diperoleh dengan menggunakan diffuser kira-kira satu jam sebelum tidur. Pemilihan minyak sesuai dengan keinginan personal.

3. Mengobati Masalah Pernapasan

Beberapa minyak aromaterapi memiliki antiseptik yang dapat membantu membersihkan udara dari bakteri, kuman, dan jamur. Organisme-organisme tersebut diketahui dapat mengganggu pernapasan, seperti sumbatan, batuk, atau bersin.

Tea tree oil atau minyak pohon teh dianggap memiliki kemampuan antiseptik dan antimikroba sedangkan minyak eukaliptus dianggap dapat melegakan pernapasan di saat flu.

4. Meredakan Nyeri dan Peradangan

Untuk meredakan nyeri atau pada otot yang tegang, nyeri sendi, jaringan yang mengalami peradangan, atau sakit kepala, Anda bisa menggunakan manfaat aromaterapi untuk mengurangi keluhan tersebut. Minyak aromaterapi yang biasa digunakan adalah jahe, kunyit, dan jeruk untuk meredakan nyeri sendi. Kemudian untuk sakit

kepala Anda bisa menggunakan aroma daun mint, spearmint, dan rosemary

5. Baik untuk pencernaan dan mengurangi mual

Minyak aromaterapi seperti jahe, kunyit, anggur, daun mint, lemon, kamomil, dan eukaliptus dapat membantu mengatasi penyakit asam lambung, mual, morning sickness (mual saat hamil), atau kram perut saat PMS.

Menurut *Journal of Basic Physiology and Pharmacology* tahun 2015, ditemukan bahwa minyak esensial kunyit dan jahe banyak digunakan di negara-negara Asia sebagai pengobatan tradisional dan bahan makanan, karena sifatnya yang melindungi lambung. Kedua minyak ini memiliki kandungan yang tinggi akan antioksidan, yang dipercaya dapat mengurangi nekrosis, erosi, dan perdarahan pada dinding lambung yang secara signifikan menurunkan nyeri perut.

Menurut Koensoemardiyah (2009) terdapat beberapa manfaat aromaterapi. antara lain:

1. Aromaterapi sebagai antiseptik, antimikroba, antivirus dan antijamur.
Dalam penggunaan sebagai antiseptik dan antibakteri, aromaterapi mempunyai efek lain yang sejalan dengan penggunaannya. Misalnya, bila digunakan untuk menanggulangi penyakit akibat infeksi pernafasan, dia tidak hanya dikasih antiseptik tetapi juga sebagai peluruh dahak (mukolitik) dan anti radang (anti inflamasi) sehingga juga bermanfaat untuk meringankan gejala akibat infeksi saluran pernafasan, tidak hanya membunuh mikroba penyebabnya.
2. Aromaterapi sebagai zat analgesik.
Beberapa jenis aromaterapi digunakan sebagai analgesik karena berbagai alasan, misalnya sifat analgesik yang muncul karena mempunyai sifat anti radang (anti inflamasi) efek pada peredaran darah (sirculatory) dan menghilangkan racun (detoxifying). Eugenol yang ditemukan dalam minyak cengkih dikenal karena sifatnya yang meringankan sakit gigi, sedangkan wintergreen oil (minyak gondopuro) secara tradisional juga digunakan sebagai obat gosok

untuk otot yang sakit, sementara mentol banyak digunakan untuk mengobati sakit kepala.

3. Aromaterapi sebagai zat anti radang.

Minyak *Lavandula angustifolia* dan *chamomila reticulata* banyak digunakan untuk meringankan peradangan ringan, misalnya karena sinar matahari dan gigitan serangga. Telah terbukti bahwa aromaterapi yang mempunyai efek anti inflamasi adalah chamazulena azulena adalah turunan seskuiaterpena, sebagai formula empiris $C_{15}H_{18}$. Sedangkan chamazulena (-) bisabolol yang ditemukan dalam minyak chamomile merupakan anti inflamasi.

4. Aromaterapi sebagai zat antitoksin.

Minyak chamomile mempunyai efek menginaktivasi racun yang dihasilkan oleh bakteri. Jumlah minyak yang dihasilkan oleh 0,1 gram chamomile mampu memusnahkan dua kali lipat toksin *staphylococcus*.

5. Aromaterapi sebagai zat balancing.

Aromaterapi mempunyai efek balancing, yang ditandai oleh efek kontradiksi dari suatu aromaterapi yang disebabkan oleh komponen aromaterapi yang jumlahnya banyak. Satu komponen mempunyai suatu efek tertentu sedangkan komponen lain mempunyai efek yang berkebalikan. Jadi satu aromaterapi pada suatu keadaan mungkin berkhasiat membangunkan, sedangkan pada keadaan lain berkhasiat menidurkan. *Lavandula* misalnya, mempunyai efek menidurkan pada dosis rendah, tetapi dalam dosis tinggi ia justru menyebabkan orang menjadi tidak dapat tidur.

6. Aromaterapi sebagai zat immunostimulan

Melaleuca viridiflora dilaporkan mempunyai efek immunostimulan dengan meningkatkan immunoglobulin.

7. Aromaterapi sebagai zat pembunuh atau pengusir serangga

Sejak jaman dahulu beberapa jenis tanaman dimanfaatkan untuk mengusir ataupun membasmi serangga. Sampai saat ini terbukti bahwa pemanfaatan tanaman-tanaman tersebut tidak menimbulkan resistensi. Contohnya adalah *ocimum basilicum*, *cinnamomum*

camphora, cinnamomum zeylanicum, cymbopogon nardus, dan zysygium aromaticum.

8. Aromaterapi sebagai zat mukolitik dan ekspektoran

Beberapa jenis minyak berkhasiat mukolitik karena mengandung beberapa keton, termasuk karvon, menton, thuyon, pinokamfon. Beberapa jenis lain yang berkhasiat demikian adalah eucalyptus globulus, pimpinella anisi, foeniculum fulgare, var. Dulce pinus sylvestria, dan thymus vulgaris. Aromaterapi yang didapat dari tumbuhan tersebut, pada aplikasi eksternal maupun inhalasi, mampu mencapai paru-paru dan kemudian dilepaskan dari paru-paru melalui udara yang dikeluarkan lewat pernafasan. Selain sebagai efek tersebut, efek lain dari aromaterapi sebagai meringankan spasme, dan ketegangan.

4.7 Cara Penggunaan Aromaterapi

4.7.1 Ingesti

Penggunaan aromaterapi dengan cara ingesti adalah melalui mulut dan kemudian ke saluran pencernaan. Sasaran ke saluran pencernaan juga dapat dilakukan melalui dubur atau liang kemaluan. Ingesti merupakan cara aplikasi utama aromaterapi kedalam badan oleh aromaterapiolog dan para dokter di Perancis. Ada beberapa macam metode ingesti di antaranya adalah per os, yaitu memasukkan aromaterapi, tepatnya larutan aromaterapi, ke dalam badan melalui mulut. Aromaterapi yang digunakan dalam cara ini harus dalam keadaan terlarut. Para aromaterapiolog biasanya menggunakan alkohol dan madu atau minyak lemak sebagai pelarutnya

4.7.2 Olfaksi atau Inhalasi

Proses melalui penciuman merupakan jalur yang sangat cepat dan efektif untuk menanggulangi masalah gangguan emosional. Rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggungjawab terhadap kerja minyak esensial. Penggunaan aromaterapi

inhalasi dapat dilakukan dengan cara melalui bantuan botol semprot atau dihirup melalui tisu atau sarung tangan. Cara lain yaitu dengan dihisap melalui telapak tangan dengan meneteskan minyak 1 tetes lalu dihirup dalam keadaan terpejam. Selain itu dapat juga dilakukan melalui penguapan, metode ini dengan cara diteteskan dalam air panas lalu dihirup uapnya.

4.7.3 Absorpsi melalui Kulit

Penyerapan minyak esensial melalui kulit akan memengaruhi kerja susunan saraf pusat dan sistem sirkulasi limfatik setelah minyak esensial tersebut memasuki lapisan dermis kulit. Begitu menembus lapisan epidermis, molekul minyak atsiri dapat dengan mudah menyebar ke bagian tubuh. Molekul itu akan bersirkulasi ke setiap sel dalam tubuh.

4.8 Evidence Based Manfaat Aromaterapi pada Remaja

4.8.1 Aromaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Kecemasan

Penelitian dengan judul Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat *Pre Menstrual Syndrome* (Ayut dkk, 2021) dengan menggunakan Desain penelitian quasy eksperimen dengan non randomized control group pretest posttest, dengan teknik purposive sampling, dan jumlah sampel 16 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist skala HARS. Teknik analisa menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Hasil penelitian berdasarkan uji Mann-Whitney didapatkan $p = 0.001 < 0.05$, artinya ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* di SMP Negeri 14 Malang.

4.8.2 Aomaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Nyeri

Penelitian dengan judul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri dengan Literature Review. (Mukaromah, 2021) memberikan gambaran bahwa identifikasi nyeri

dismenore primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 100% remaja mengalami nyeri dismenore primer tingkat sedang. Identifikasi nyeri dismenore primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 24% remaja putri tidak mengalami nyeri dismenore primer dan 76% nyeri dismenore primer tingkat ringan. Analisis ke 5 artikel yang ditelaah secara keseluruhan atau 100% menuliskan hasil nilai p value < 0,05, sehingga kesimpulannya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Selain menggunakan lavender banyak juga beberapa bahan yang bisa digunakan untuk penurunan rasa nyeri, terutama yang sering terjadi pada remaja putri yaitu nyeri disminorea. Bahan-bahan tersebut antara lain jeruk lime, minyak atsiri daun jeruk, minyak esensial berasal dari bawang merah, minyak zaitun, melati, daun mint, jeruk, mawar dan jahe.

4.8.3 Aromaterapi Bunga Lavender sebagai Terapi Insomnia

Berdasarkan observasi kuesioner responden yang mengalami insomnia ringan sebagian besar menyatakan bahwa diketahui sebelum diberikan aromaterapi lavender, masih banyak remaja yang mengalami insomnia ringan. Responden mempunyai masalah kesulitan tidur pada pernyataan kesulitan untuk memulai tidur di malam hari (61%), untuk pernyataan tiba-tiba terbangun pada malam hari (88%). Pernyataan biasa terbangun lebih awal atau dini hari responden menjawab sebanyak 94%, untuk pernyataan merasa mengantuk di siang hari (50%), dan pernyataan sakit kepala pada siang hari (72%). Penyebab lain gangguan tidur yang dialami oleh responden juga terdapat pada pernyataan merasa kurang puas dengan tidur di malam hari (100%), kemudian pada pernyataan bermimpi buruk sebanyak 83%, untuk pernyataan badan merasa lemas, letih, kurang segar, kurang tenaga setelah tidur (66%), dan pada pernyataan tidur selama 6 jam dalam semalam (56%). Pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menurunkan derajat insomnia pada remaja dan dapat meningkatkan kualitas serta kebutuhan tidur pada remaja.

Penelitian ini berdasarkan literatur review dengan mengumpulkan artikel berdasarkan referensi dari berbagai sumber Pubmed, Medscape, Google scholar dan WHO dengan kata kunci dalam pencarian jurnal seperti

Aromatherapy lavender, effect aromatherapy to adult, dan manfaat aromaterapi pada insomnia remaja.

4.8.4 Aromaterapi Lemon sebagai Terapi Penurunan Dismenore pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astari (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore. Di dalam lemon terdapat limesone yaitu suatu komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin di mana kontraksi uterus menjadi berkurang sehingga dapat mengurangi dismenore. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani, dkk (2016) menyatakan bahwa ada penurunan derajat dismenore primer setelah pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi dengan p value 0,000 ($P < 0,05$). Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Listiyani dan Pawestri (2018) di Universitas Muhammadiyah Semarang bahwa ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi lemon dengan kelompok yang tidak diberikan aromaterapi lemon dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.

4.8.5 Aromaterapi dari Beberapa Tanaman sebagai Terapi Penurunan Dismenore pada Remaja Putri

Dari hasil literatur review (Nurbaiti dkk, 2021) dari 9 artikel yang ditelaah, menunjukkan aroma terapi yang menggunakan minyak esensial bawang merah, minyak zaitun, daun jeruk purut, bunga melati, peppermint, jeruk, bunga mawar, jintan hitam dan jahe yang diberikan secara inhalasi, masase, dan kompres hangat memberikan perasaan nyaman dan relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri, mengurangi durasi, dan gejala dismenorea primer. Kesimpulan: Penggunaan aroma terapi dapat menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja, sehingga dianjurkan kepada remaja putri untuk menggunakan aroma terapi sebagai metode perawatan untuk mengatasi masalah nyeri haid atau dismenorea primer selama menstruasi.

4.8.6 Aromaterapi Rosemary sebagai Terapi Peningkatan Memory Jangka Pendek

Dari hasil penelitian Nadya () Minyak esensial Rosemary dapat meningkatkan memori jangka pendek karena mengandung 1,8 cineole yang akan memengaruhi locus seruleus yang akan mensekresi norepinephrin kemudian merangsang Reticular Activating System (RAS) setelah itu merangsang cortex cerebri khususnya lobus frontal yang berhubungan dengan memori jangka pendek sehingga, semua mekanisme ini akan memengaruhi peningkatan memori jangka pendek.

4.9 Membuat Aromaterapi untuk Kebutuhan Sehari-hari

Aromaterapi dapat diperoleh dengan cara membeli ataupun membuat sendiri. Secara ekonomis tentu saja lebih terjangkau ketika membuat sendiri. Berikut beberapa referensi pembuatan aromaterapi yang bisa digunakan sehari-hari.

4.9.1 Terapi Lemon

Alat dan bahan:

1. 2 buah lemon segar atau bisa menggunakan lemon peel powder
2. Minyak zaitun secukupnya
3. Gelas kaca/mangkok kecil
4. Wadah kaca yang berwarna gelap

Cara membuat:

1. Pertama parut kulit lemon dengan, saat memarut kulit lemon jangan sampai terkena pada bagian putih kulit lemon.
2. Parut hingga mendapatkan beberapa sendok makan parutan kulit lemon.
3. Dalam gelas kaca atau mangkok, masukkan beberapa sendok makan kulit lemon yang sudah diparut tadi.

4. Jika anda menggunakan lemon powder sebaiknya menggunakan kulit lemon yang kering karena kandungan yang ada pada kulit lemon kering jauh lebih efektif.
5. Lalu tambahkan minyak zaitun secukupnya sampai seluruh kulit terendam oleh minyak zaitun.
6. Tutup gelas kaca atau mangkok dan jauhkan dari paparan sinar matahari secara langsung. Diamkan selama 2 minggu.
7. Setelah 2 minggu buka lalu saring minyak, buang residu yang ada pada rendaman, lalu pindahkan ke dalam botol kaca yang berwarna gelap.
8. Minyak esensial lemon sudah siap untuk digunakan.

4.9.2 Terapi mawar atau bunga yang lain

Alat dan bahan:

1. 4 tangkai bunga mawar
2. Olive oil secukupnya
3. Toples atau wadah yang lainnya
4. Air panas
5. Botol pipet
6. Saringan (optional)

Cara membuat:

1. Ambil bunga mawar dan cuci bersih.
2. Lalu masukkan mawar yang sudah dicuci tadi kedalam toples.
3. Tuangkan olive oil ke dalam toples secukupnya
4. Tutup toples dan masukkan ke dalam air panas (Agar aroma dari mawar keluar)
5. Diamkan hingga air sudah tidak panas lagi
6. Saring bunga mawar
7. Setelah disaring masukkan ke dalam botol.
8. Minyak esensial mawar siap untuk digunakan

4.9.3 Terapi Jeruk

Alat dan bahan:

1. Buah jeruk secukupnya
2. Minyak zaitun atau juga bisa menggunakan minyak grapesed
3. Parutan
4. Panci atau wadah stainless
5. Botol kaca warna gelap.

Cara Membuat:

1. Pastikan semua alat dan bahan yang akan digunakan sudah lengkap dan bersih.
2. Cuci bersih buah jeruk. Lalu parut kulit jeruk. Sebelum diparut, pastikan kulit jeruk sudah dalam kondisi yang kering agar lebih mudah saat diolah.
3. Masukkan sebanyak 2-3 sendok makan parutan kulit jeruk ke dalam 30 ml minyak zaitun dalam panci atau wadah lainnya
4. Panaskan dengan api sedang hingga minyak berbuih. Saat proses pemanasan mungkin akan memakan waktu yang lama.
5. Pisahkan parutan kulit jeruk dari minyak. Tips saat proses pemisahan kulit jeruk dan minyak sebaiknya dilakukan sebelum minyak yang diperoleh benar-benar sudah dingin.
6. Masukkan minyak yang sudah dingin ke dalam botol kaca berwarna gelap tadi, lalu tutup dengan rapat agar aroma pada minyak tidak menguap.
7. Minyak aroma terapi dari kulit jeruk sudah siap digunakan.
8. Simpanlah minyak dalam kondisi bersih dan benar, sehingga bisa disimpan dalam jangka waktu lebih dari 1 bulan.

4.9.4 Terapi Kopi

Alat dan bahan:

1. 2-3 sendok makan minyak zaitun
2. 2-3 kopi yang sudah dihaluskan

3. Wadah atau bisa menggunakan toples kecil
4. Saringan kain

Cara membuat:

1. Campurkan kopi dan minyak zaitun ke dalam wadah atau toples kecil yang sudah anda disediakan.
2. Tutup rapat kemudian kocok hingga rata.
3. Simpan hingga 3 minggu atau sebulan.
4. Pastikan anda sudah mengocok campuran kopi dengan minyak zaitun ini setiap hari atau bisa dua kali sehari agar tercampur merata.
5. Setelah 3 minggu saring kembali dengan menggunakan saringan kain.
6. Kopi infused oil sudah siap untuk digunakan.

Bab 5

Refleksologi pada Remaja

5.1 Pendahuluan

Terapi komplementer sebagai terapi tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern. Upaya pelayanan kesehatan metode terapi sudah banyak dimanfaatkan sebagai pendamping pengobatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan baik dokter, bidan, perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Penanganan masalah kesehatan pada individu ataupun sekelompok orang penting menyediakan pelayanan metode non-farmakologi terhadap pasien yang tidak dapat merespon obat yang diberikan dan tidak mau mengonsumsi obat (Quinn, F., et al, 2008). Di antara metode terapi yang ada, refleksologi dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan dalam kelompok terapi manual (Wren, K.R., et al, 2002).

Refleksologi bukanlah metode baru, dalam sejarahnya metode tersebut sudah ada sejak 5000 tahun silam di Cina, India dan Mesir. Mendekati tahun 2330 SM, gambar ilmiah utama dari refleksoterapi ditemukan di makam Ankhmahor (Seorang dokter Mesir) di Saqqara, Mesir. Dalam gambar tersebut terlihat dua orang pelayan sedang memijat tangan dan kaki pasien. Melalui teknik tersebut, telah memperkenalkan teori bahwa terdapat hubungan antara tangan dan kaki serta bagian tubuh lainnya akan saling memengaruhi melalui garis energi. Pada prinsip refleksologi, menyatakan bahwa pada tangan dan kaki terdapat area refleksi yang dapat memberikan pengaruh pada otot, saraf,

organ, kelenjar, dan tulang. Penekakan khusus pada area refleksi tertentu, misalnya pada tangan atau kaki dapat mengaktifkan potensi penyembuhan dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Teknik refleksologi ini berbeda dengan pijat. Hal ini karena pada refleksologi hanya melakukan penekanan pada bagian tertentu, di mana penekanan yang paling sering dilakukan pada kaki. Bagian kaki merupakan bagian yang paling sensitif dari tubuh dan itulah mengapa bagian tersebut dianggap titik paling tepat dalam penerapan refleksologi (Tiran D., et al, 2000; Embong, N. H., et al, 2015).

5.2 Definisi Refleksologi

Refleksologi merupakan studi yang mempelajari satu bagian tubuh saling berhubungan dengan bagian tubuh lainnya. Refleksologi sebagai praktik sistematis dengan teknik pemijatan pada titik-titik tertentu pada bagian kaki dan tangan yang dapat memberikan pengaruh pada bagian tubuh lainnya. Setiap titik tekanan pada kaki dan tangan serta bagian tubuh lainnya dapat meningkatkan kesehatan tubuh (Kunz B, et al, 2003; (Marican ND., et al, 2019).

Reflexology Therapy adalah sebuah metode alamiah untuk merawat tubuh dengan cara menelusuri dan sekaligus memberikan therapy di daerah titik-titik refleksi di tubuh manusia dengan teknik pemijatan, baik yang berada di daerah kaki dengan penerapan *Foot reflexology*; daerah tangan dengan penerapan *Hand Reflexology*; maupun di bagian tubuh lain, seperti di daerah kepala dan bagian kanan-kiri tulang belakang dengan penerapan *Accupunktur Reflexology* (Ariestaningrum TS, et al, 2018).

Teori yang mendasari pijat refleksi adalah organ, saraf, kelenjar dan bagian lain dari tubuh terhubung ke daerah refleksi atau titik refleksi. Pemberian rangsangan dengan menggunakan teknik kompresi dan bentuk pijat pada ibu jari, jari-jari dan tangan, dapat menimbulkan respon langsung pada daerah tubuh yang terkait. Misalnya, penyembuhan sakit kepala maka melakukan penekanan pada titik ibu jari dapat memberikan respon pada penyembuhan sakit kepala, karena pada titik tersebut terdapat area refleksi kepala yang dapat memengaruhi dan mengaktifkan penyembuhan tubuh sendiri untuk membantu meringankan sakit kepala.

5.3 Tujuan dan Manfaat Refleksologi

Teori *Endorphin Pommeranz* menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usang atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh.

Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut (Kementerian Kebudayaan dan Pendidikan, 2015):

1. Stres, kurang tidur, nyeri kepala, dan sebagainya menimbulkan ketegangan pada sistem saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedatif yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena memengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan sistem saraf, yakni sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain.
2. Saat bekerja otot membutuhkan energi yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumpukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot atau rasa nyeri pada persendian. Pijat refleksi dapat membuat otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan dan dapat melepaskan tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahan buangan yang tidak terpakai.
3. Kalsium adalah zat yang sangat diperlukan untuk memelihara saraf, otot, tulang, termasuk gigi. Pemijatan di area atau titik refleksi tertentu akan membantu menyeimbangkan kadar kalsium dalam tubuh. Hal itu tentu sangat bermanfaat untuk memelihara jantung, sistem pernapasan, sistem getah bening, metabolisme atau pencernaan tubuh, sistem pembuangan, dan semua sistem yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat dari ilmu pijat pengobatan refleksi adalah untuk (Kementerian Kebudayaan dan Pendidikan, 2015):

1. meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif);
2. mencegah penyakit tertentu (preventif);
3. mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif); dan
4. memulihkan kondisi kesehatan (rehabilitatif).

5.4 Teknik Refleksologi

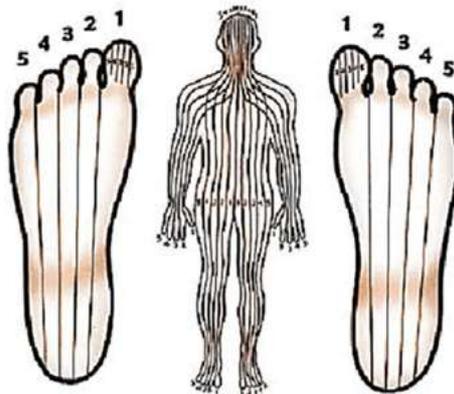
Terapi refleksologi atau dikenal dengan pijat refleksi diartikan sebagai bantuan terapi dengan proses menyembuhkan sendiri (self-healing) yang dilakukan kepada seseorang untuk pemulihan kondisi fisik, mental dan spritual. Teknik refleksologi memberikan rangsang berupa tekanan/sentuhan pada titik-titik bagian tubuh yang digambarkan secara sistem mikro pada kaki. Mekanisme pijat refleksi berhubungan dengan konsep sentuhan, sehingga rileksasi memengaruhi pelepasan endorfin dan encefalin serta efek analgetika pada tekanan tangan. Pelepasan hormon endorphen yang diproduksi oleh kelenjar pituitari yang terletak dibawah otak, mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi (Prayono, P., et al 2017).

Istilah refleksologi sering juga disebut dengan zona reflek terapi. Ada sepuluh zona longitudinal reflek terapi dalam tubuh mulai dari kepala sampai ke kaki. Pada zona reflek tersebut dibagi kedalam 5 zona di kedua sisi tubuh, di mana pada setiap zona kaki kanan dan tangan mewakili sisi kanan tubuh, sementara kaki kiri dan tangan mewakili sisi kiri tubuh. Pemijatan di sebuah zona dapat melancarkan aliran energi vital yang mengalir di zona tersebut. Manusia dapat sehat jika energi vital berada dalam keadaan seimbang dan mampu mengalir sempurna tanpa hambatan.

Lima zona tersebut adalah sebagai berikut:

1. Zona 1: dari ujung ibu jari kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung ibu jari tangan.

2. Zona 2: dari ujung jari kaki kedua melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari telunjuk tangan.
3. Zona 3: dari ujung jari kaki ketiga melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari tengah tangan.
4. Zona 4: dari ujung jari keempat kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung tangan jari manis.
5. Zona 5: dari ujung jari kelima kaki melewati sisi luar tungkai kaki dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah tepi luar lengan terus menuju ujung tangan jari kelingking.



Gambar 5.1: Pembagian Zona Longitudinal

Khusus pada ibu jari, penampang dari setiap ibu jari pun dibagi menjadi 5 zona atau bagian yang sama besar. Makna dari zona adalah bahwa ada aliran energi vital sepanjang masing-masing zona yang berhubungan ke semua area tubuh yang berada dalam zona yang sama. Jadi, masalah di satu titik atau area di zona tertentu dapat menyebabkan masalah di bagian tubuh yang lain yang berada di dalam zona yang sama, demikian juga saat mencari letak titik atau area pijat refleksi.

Sekarang ini, refleksologi banyak diterapkan sebagai terapi komplementer oleh perawat paliatif untuk meringankan suatu masalah tanpa menangani penyebab

yang mendasarinya dengan tujuan agar nilai kesehatan emosional, psikologi dan spiritualnya meningkat (Xavier, R. 2007). Terdapat dua metode refleksologi yang diterima internasional yaitu (Marican ND., et al, 2019):

1. Metode Ingham

Teknik refleksologi yaitu metode praktiknya tidak menggunakan alat.

2. Metod Rwo Shur

Teknik refleksologi dengan menggunakan alat, seperti tongkat kayu.

Teknik modern refleksologi telah ada sejak 60 tahun silam dan sekarang ini penelitian ilmiah dan pengkajian secara klinis telah banyak dilakukan karena dampak positif dari teknik ini dapat menurunkan dan meringankan berbagai gejala penyakit. Terapi refleksologi banyak menjadi pilihan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan yang dialami karena memberikan dampak yang baik bagi kesehatan dan efektif. Ditambah lagi, refleksologi sebagai pengobatan alami tanpa konsumsi obat dan penerapannya pun sangat mudah dapat dilakukan kapan dan di mana saja (Embong, N. H., et al, 2015).

Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan ().

Refleksi kaki merangsang zona refleks di kaki yang sesuai dengan bagian tubuh tertentu. Saat zona refleks dirangsang, sel-sel tubuh merespons dengan menghasilkan efek refleks pada organ, otot, dan saraf yang sesuai. Efek refleks diketahui melepaskan gejala stres dengan mempercepat aliran darah, mengurangi ketegangan, merilekskan kondisi mental, meningkatkan kekebalan, dan meningkatkan rasa sejahtera.

Secara umum refleksologi memiliki manfaat meningkatkan kesehatan tubuh dan kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual. Refleksologi juga dapat menurunkan stress dengan melakukan pemijatan pada titik khusus di area rileks di kaki dan tangan.

Adapun beberapa yang menjadi alasan masyarakat memilih terapi refleksologi yaitu (Embong, N. H., et al, 2015):

1. Pengobatan ini bebas dari obat dan zat kimia, dan dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan
2. Dapat menurunkan tingkatan nyeri
3. Membantu tubuh untuk menjaga ketangkasan dan kemampuan gerak tubuh
4. Karena masyarakat jadi dapat mengetahui titik relaksasi yang sering digunakan atau bagian kaki, tangan dan tubuh lainnya yang mudah lelah
5. Dapat mengaktifkan senyawa kimia dalam tubuh yang berfungsi menghilangkan rasa sakit

5.4.1 Teknik Refleksologi pada Kaki

Terapi refleksologi pada kaki berupa foot massage adalah salah satu metode yang paling umum. Pendekatan terapi manual ini yang digunakan untuk memfasilitasi penyembuhan dan digunakan oleh perawat di hampir setiap pelayanan perawatan. Foot Massage merupakan pijat yang berasal dari China ini, melakukan penekanan kuat pada titik-titik syaraf tertentu (Sari RP, 2021). Biasanya, syaraf tangan dan kaki yang dipijat. Media pemijatannya dengan benda khusus yang terbuat dari kayu, plastik atau karet. Pijat refleksi dipercaya menjadi media penyembuh berbagai penyakit. Merupakan manipulasi jaringan ikat dengan pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki otot dan memberikan efek relaksasi. Hasil serupa dilakukan oleh Aditya (2013) bahwa mekanisme masase kaki dimulai dari pemijatan pada kaki dan diakhiri telapak kaki untuk merespon sensor syaraf kaki kemudian terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening memengaruhi aliran dalam darah meningkat, sirkulasi darah lancar. Hal tersebut di perjelas oleh Guyton (2014) menyatakan bahwa aktivitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal ke otak, organ dalam tubuh dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak.

Terapi refleksologi yang dipetakan pada telapak kaki dapat saling memengaruhi organ yang ada dalam tubuh. Terdapat banyak titik refleksi pada telapak kaki yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh mulai dari titik pada

punggung bawah. Titik refleks yang berada di atas garis berhubungan dengan saraf mulai dari punggung atas sampai ke kepala. Sedangkan titik refleks yang berada di bawah garis berhubungan dengan saraf punggung bawah, pinggul, uterus dan organ dalam (Kunz B, et al, 2003).

Titik terapi refleksologi mewakili lima zona di kedua sisi kaki dan tangan. Pembagian zona terapi ini berjalan di sepanjang bagian tubuh dari atas kepala sampai ujung jari kaki dan jari tangan serta seluruh badan dibagi menjadi sepuluh zona refleks. Setiap zona saling berhubungan dengan bagian tubuh yang berbeda. Berikut penjelasan tentang hubungan sisi kanan dan kiri zona refleks dengan organ yang sesuai pada tubuh (Kunz B, et al, 2003).

Tabel 5.1: Hubungan Zona Refleks Bagian Kiri Dengan Bagian Tubuh

| Meridian | Refleks | Organ yang sesuai |
|-----------------|---|---|
| Line 1 | Ibu jari dan jempol kaki kiri | Hipofisis, pineal, otak, tiroid, sinus, laring, hidung, trakea, lidah, esofagus, timus, jantung, hipotalamus, tulang belakang, pankreas, payudara, usus halus dan usus besar, prostat |
| Line 2 | Jari telunjuk kiri dan jari kaki kedua | Otak, mata, kelenjar gondok, paru-paru, jantung, perut, limpa, pankreas, payudara, usus kecil dan besar |
| Line 3 | Jari tengah kiri dan jari kaki ketiga | Otak, mata, paru-paru, payudara, perut, limpa, pankreas, ginjal, kelenjar adrenal, usus kecil dan besar |
| Line 4 | Jari manis kiri dan jari kaki keempat | Otak, mata, paru-paru, payudara, usus besar, ovarium |
| Line 5 | Jari kelingking kiri dan jari kaki kelima | Telinga |

Tabel 5.2: Hubungan Zona Refleks Bagian Kanan Dengan Bagian Tubuh

| Meridian | Refleks | Organ yang sesuai |
|-----------------|---|---|
| Line 1 | Jempol kanan dan jempol kaki | Hipofisis, pineal, otak, hipotalamus, tiroid, sinus, laring, hidung, trakea, lidah, esofagus, timus, jantung, tulang belakang, pankreas, payudara, usus kecil dan usus besar, prostat |
| Line 2 | Jari telunjuk kanan dan jari kaki kedua | Otak, mata, paru-paru, payudara, hati, usus kecil dan besar, kelenjar gondok |
| Line 3 | Jari tengah kanan dan | Otak, mata, payudara, hati, kandung |

| | | |
|--------|---|---|
| | jari kaki ketiga | empedu, ginjal, usus kecil dan besar, kelenjar adrenal |
| Line 4 | Jari manis kanan dan jari kaki keempat | Otak, mata, saluran limfatik utama, payudara, hati, paru-paru, usus besar, katup ileo-cecal, usus buntu |
| Line 5 | Jari kelingking kanan dan keempat jari kaki | Telinga |

5.5 Penerapan Refleksologi pada Kesehatan

Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi di antaranya: teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014).

Beberapa penerapan refleksologi bagi kesehatan:

1. Menurut Trionggo (2013) pijat sebagai salah satu terapi komplementer dengan melakukan penekakan pada titik saraf di kaki yang berefek untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan memberikan perasaan rileks serta segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar. Menurut Widiowati (2015) pemijatan pada bagian otot-otot besar di kaki dapat memperlancar sirkulasi darah. Penekanan dengan teknik pijat pada otot-otot kaki berfungsi untuk mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun.
2. Menurut Zaenatushofi (2019) pijat kaki dapat mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III dengan cara pemijatan yang dimulai dengan kaki di tahan tegas kemudian memijat secara keseluruhan dari jari kaki sampai mata kaki pada bagian atas kaki lalu kembali ke bawah kaki sampai jari-jari kaki dengan menggunakan tekanan yang ringan.

3. Menurut Wahyuni (2014) tehnik pijat kaki dapat membantu para penderita insomnia ini dengan cara merambatkan ibu jari kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan pada bagian tangan dan kaki yang membuat rasa rileks dan nyaman sehingga dapat tidur lebih mudah. Menurut Dewi dan Hartati (2015) terapi ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada telapak kaki sehingga tubuh akan mengubah rasangan ini menjadi aliran listrik dan dapat menurunkan insomnia
4. Menurut Afianti et al., n.d.(2017)menyatakan bahwa foot massage dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan cara diberikan perlakuan selama 2 hari berturut-turut dengan lama pemijatan masing-masing kaki 10 menit dan dilakukan menjelang tidur. Menurut Wahyuni (2015) menyatakan bahwa massage kaki dapat membantu para lansia yang mengalami insomnia dengan pemijatan yang diberikan selama 2 kali seminggu dalam 3 minggu dengan durasi 30 menit.

5.5.1 Refleksologi pada Kesehatan Reproduksi Remaja

Permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja yang sering dialami ialah dismenore saat menstruasi, baik primer maupun sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri perut bagian bawah saat menstruasi tanpa disertai adanya nyeri panggul. Dismenore sekunder yaitu nyeri pada bagian perut bagian bawah saat menstruasi disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul. Angka kejadian dismenore dari data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, 10-15% di antaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian dari berbagai negara, di mana ditemukan dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Aya, 2019). Dismenore terjadi biasaya 3-5 tahun setelah haid pertama (menarche) dan mencapai klimaks usia 15-25 tahun (Irianti, 2018). Kasus dismenore di Indonesia sendiri diperkirakan 55% terjadi pada usia produktif (Novriyana, 2018).

Dismenore terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu, sehingga menimbulkan kram yang hebat pada bagian bawah perut. Nyeri dapat terjadi selama sebelum, selama dan hingga berakhirnya menstruasi. Nyeri yang terus menerus mengakibatkan

remaja tidak dapat beraktivitas seperti biasanya (Ratnawati, 2018). Penanganan masalah dismenore dapat dilakukan melalui terapi refleksologi yaitu tindakan yang dilakukan dengan cara menekan titik saraf untuk memberikan rangsangan pada tubuh sehingga memperoleh rasa nyaman dan rileks karena peredaran darah menjadi lebih lancar (I Nugroho T dan Nurputriana F, 2019). Terapi refleksologi untuk menurunkan dismenore dilakukan pijatan refleksi pada kaki (Prayono, P., et al 2017). Pijat refleksi pada area kaki berfungsi untuk merangsang titik fefleks dan membawa keseimbangan sistem tubuh agar dapat bekerjasama secara harmonis dan serentak sehingga menciptakan perasaan nyaman dan menurunkan nyeri (Prayono, P., et al 20177).

Menurut Nugroho (2012), titik-titik pada kaki akan memberikan rangsangan secara refleks atau spontan pada saat dipijat atau ditekan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan. Salah satu penyebab organ tubuh mengalami gangguan atau sakit adalah karena adanya penyumbatan aliran darah menuju organ tersebut. Saat titik refleks dipijat atau ditekan, gelombang yang menghambat akan menghancurkan atau memecah penyumbatan tersebut sehingga aliran darah akan kembali lancar. Menurut penelitian Paryono (2016) pijat refleksi yang diberikan selama 2 kali dengan selang waktu 1 sampai 2 hari dapat meringankan rasa nyeri haid pada penderita dismenore. Hasil penelitian ditemukan bahwa Sebelum dilakukan pijat refleksi responden akan di ukur dengan visual analog scale sehingga di dapat skala nyeri pada kategori 2-8, dengan rata-rata skala 3,4. Setelah dilakukan pijat refleksi didapat nyeri haid mengalami penurunan skala dengan rata-rata menjadi skala 1,63 yang artinya terjadi penurunan nyeri secara signifikan melalui terapi refleksologi.

Teori Endorphin Pommeranz dalam Hendro dan Yusti (2015) menyatakan bahwa tubuh bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usung atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem tubuh.

Bab 6

Hipnoterapi untuk Mengatasi Masalah Remaja

6.1 Pendahuluan

Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan hipnosis sebagai alat untuk mengatasi masalah dan memengaruhi pikiran bawah sadar individu. Hipnoterapi telah digunakan secara luas dalam berbagai bidang, termasuk dalam mengatasi masalah pada remaja. Teknik hipnotis spesialis efektif dalam mengatasi sejumlah masalah remaja, meningkatkan kemampuan mereka untuk mencapai potensi mereka sehingga mereka dapat berkembang menjadi orang dewasa yang sehat, seimbang secara emosional, dan percaya diri.

Ada berbagai stressor pada remaja di masyarakat kita. Bullying, perubahan hormonal, tekanan pendidikan dan tuntutan sosial berpengaruh besar pada kehidupan remaja. Bagi sebagian remaja, masalah emosional bisa menjadi lebih serius. Menurut penelitian, satu dari sepuluh anak kita yang berusia di bawah 16 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Meskipun sudah biasa, ada keterbatasan sumber daya yang tersedia untuk menangani masalah ini dan remaja sering menderita dalam kesunyian daripada menarik perhatian pada kerentanan mereka sendiri.

6.2 Masalah yang Muncul pada Remaja

6.2.1 Depresi Remaja

Jika seorang remaja menderita perasaan depresi, mereka harus diperiksa oleh dokter untuk diagnosis dan kemungkinan pengobatan atau perawatan kejiwaan. Hipnoterapi dapat bekerja bersamaan dengan perawatan medis apa pun dan memberikan manfaat nyata pada proses tersebut. Depresi dapat memengaruhi tubuh dan pikiran anak muda dalam berbagai cara.

Kondisi seperti depresi bersifat tidak sadar, otomatis dan emosional dan biasanya ditandai dengan perasaan tidak berdaya, putus asa dan di luar kendali. Otak remaja yang sedang berkembang memiliki sumber daya yang terbatas untuk mengatasi gejala-gejala yang menyusahkan dan membingungkan ini, di mana mereka memiliki sedikit atau tanpa kendali kesadaran. Dengan hipnoterapi, seorang remaja dapat dibimbing untuk mencapai kesadaran diri yang akan memungkinkan mereka untuk belajar mengarahkan perhatian mereka dengan cara yang penuh perhatian sehingga mereka dapat menyeimbangkan kembali fluktuasi suasana hati mereka. Dengan mengenali pola pikir mereka, mereka dapat menggunakan teknik hipnotis untuk menginterupsi, menantang, dan mengubah perasaan negatif terkait depresi. Hipnoterapi menyediakan alat untuk secara tidak sadar membangun keyakinan dan emosi yang bermanfaat.

6.2.2 Kecemasan Remaja

Selama masa remaja, dari pubertas hingga dewasa muda, kita biasanya mengalami lebih banyak perubahan daripada waktu lainnya dalam hidup kita. Kecemasan sering dikaitkan dengan perubahan hidup dan itulah sebabnya sering berkembang pada remaja akhir dan dewasa awal dan, jika tidak ditangani pada saat itu, dapat menjadi seumur hidup dan melemahkan. Keyakinan yang membatasi, perilaku menghindar, dan harga diri yang rendah dapat mencegah remaja yang cemas untuk mengeksplorasi potensi mereka dan mengambil tanggung jawab orang dewasa untuk diri mereka sendiri. Karena kecemasan sering dianggap sebagai kelemahan atau kekurangan, hal itu melemahkan kepercayaan diri dan dapat merusak hubungan, pendidikan, dan pengembangan karier.

Hipnoterapi menyediakan kotak alat teknik dan strategi yang dapat bermanfaat seumur hidup bagi penderita kecemasan. Dengan sedikit latihan, hipnosis adalah sarana untuk mengakses sumber daya kognitif untuk mengelola kecemasan dan menggunakan relaksasi dan kesadaran untuk mendapatkan perspektif dan menghilangkan stres. Karen berkata: “Jika semua remaja dan dewasa muda diberi pelatihan hipnotis dari jenis yang mereka dapatkan dari saya untuk mengobati kecemasan, akan ada jauh lebih sedikit orang dewasa yang cemas di dunia. Sungguh luar biasa dapat membantu orang-orang muda yang cemas dan takut berkembang menjadi orang-orang yang optimis dan berprestasi yang menantikan tantangan hidup.”

6.2.3 Kepercayaan Diri

Remaja biasanya dihadapkan pada kekecewaan, kegagalan, dan penolakan selama tahun-tahun formatif mereka dan dampak pengalaman ini terhadap perkembangan emosional dan harapan terhadap diri mereka sendiri dapat memengaruhi mereka seumur hidup. Rendahnya harga diri dan kurang percaya diri yang diakibatkannya menciptakan keyakinan yang membatasi yang dapat memengaruhi keputusan besar yang harus dibuat oleh orang dewasa muda tentang masa depan mereka.

Jika anak Anda menderita citra diri yang negatif atau berjuang untuk berteman dan mendekati kehidupan dengan daya tarik dan kepercayaan diri remaja, hipnoterapi dapat membantu mereka mencapai metamorfosis menjadi dewasa muda terbaik yang mampu mereka kenali dan hargai. nilai mereka yang sebenarnya. Pikiran bawah sadar menyimpan pemikiran kritis dan perasaan negatif tentang siapa kita menurut kita dan banyak dari keyakinan inti ini menjadi mapan selama masa remaja. Karen berkata: "Hipnoterapi dapat membantu menulis ulang naskah saat masih dalam tahap draf sehingga penulis remaja dapat menjadi pusat perhatian dalam kehidupan mereka sendiri, dengan percaya diri menggunakan kekuatan mereka sendiri untuk menciptakan kesuksesan dan mengatasi kesulitan."

Hipnoterapi memupuk kepercayaan pada orang dewasa muda dengan membantu mereka mengendalikan gejala pikiran dan perasaan negatif juga. Ini dapat mencakup masalah perilaku seperti kemarahan, OCD, menyakiti diri sendiri, kebiasaan, kecanduan dan gangguan makan serta masalah sosial, seksual, keluarga dan hubungan. Karen berkata: “Ada begitu banyak spektrum masalah remaja yang dapat diatasi dengan hipnoterapi, banyak bergantung pada tingkat dan luasnya dampak psikologis yang mereka miliki. Hipnoterapi

sangat bagus dalam menghentikan pola yang muncul sejak awal. Begitu mereka duduk lebih dalam, strategi integratif yang melibatkan perawatan spesialis lainnya mungkin merupakan cara terbaik untuk maju. Remaja paling efektif menanggapi pendekatan individual berdasarkan kebutuhan khusus mereka.”(Hypnotherapy for teenage problems, n.d.)

6.2.4 Autism-Spectrum Disorders

Penggunaan hipnoterapi/self-hypnosis oleh remaja berusia 16 tahun dengan autisme ringan adalah; Target dari perubahan perilaku tertentu menggigit jari, tetapi peningkatan keterampilan sosial dan kognitif juga

6.2.5 Dissociative (Conversion) Disorders and PTSD

Friedrich menyajikan model di mana hipnoterapi dapat digunakan dalam tiga cara umum untuk anak-anak dengan PTSD:

1. Stabilisasi dan penghilangan gejala
2. Pengungkapan dan
3. Integrasi.

Pendekatan ini dapat digunakan secara terpisah. Hasil positif dari hipnoterapi adalah diilustrasikan oleh empat sejarah kasus berdasarkan perubahan skor CBCL, bahwa penilaian dan pembentukan hubungan terapeutik dapat dilakukan dengan mudah dicapai dengan hipnoterapi pada anak-anak trauma. Dia menentukan hipnosis itu mempercepat pengembangan aliansi kerja yang positif, tetapi juga mengurangi agitasi, meningkatkan kepatuhan terhadap rejimen perilaku dan memungkinkan terapis untuk 'menyingkirkan' sampai nanti pengaruh negatif pasien dan pikiran yang mengganggu.

6.2.6 Eating Disorders

hipnoterapi dapat menjadi alat yang sangat baik dalam terapi anoreksia nervosa jika digunakan dengan cara yang tidak otoritatif, pendekatan hipnoterapi komprehensif yang digunakan bersamaan dengan motivasi dan terapi berorientasi wawasan, dan sesekali sesi bersama dengan keluarga, sebagai pendekatan pengobatan yang berhasil untuk 36 wanita muda dengan anoreksia nervosa. Hipnosis sebagai teknik relaksasi, sebagai teknik penguatan ego, untuk memberikan sugesti penyembuhan dan untuk melakukan kognitif restrukturisasi dan reframing. (Psychology, Vandvik, & Diseth, 2008)



Gambar6.1: Hipnotis Klinis

6.3 Hipnotis Klinis, Effective Mind–Body Modality untuk Remaja dengan Keluhan Perilaku dan Fisik

Hipnosis klinis adalah keterampilan koping yang dapat diajarkan yang dapat dipelajari oleh sebagian besar remaja (kecuali mereka dengan keterbelakangan mental sedang hingga berat) dengan sedikit usaha, dan ini aman, efektif, dan tidak memiliki efek samping yang merugikan di tangan yang terlatih.

Meskipun tidak ada definisi hipnosis yang disepakati secara universal, hipnosis dapat digambarkan sebagai budidaya imajinasi dalam keadaan kesadaran yang berubah (kesadaran dan kewaspadaan) dalam keadaan fokus (dengan atau tanpa relaksasi fisik), di mana seorang individu secara selektif berfokus, terserap, dan berkonsentrasi pada ide atau citra tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental atau fisik. Pada remaja, citra visual/relaksasi otot progresif sering digunakan untuk memasuki kondisi kesadaran yang berubah ini. Ini adalah proses imajinatif internal (mirip dengan perasaan untuk melamun dan/atau menggunakan imajinasi untuk melihat, mendengar, menyentuh, mencium, dan mengecap sesuatu) yang digunakan untuk memusatkan perhatian dan menjadi terserap sehingga memasuki keadaan hipnotis. Dalam keadaan ini, persepsi dan sensasi dapat ditingkatkan, dimodifikasi, atau diubah untuk menghambat dan mengontrol tindakan refleksif, menunda kepuasan, menggunakan strategi pemecahan masalah,

meningkatkan harga diri, dan mengurangi kecemasan, stres, atau ketidaknyamanan. Hipnosis adalah keadaan alami dan sebagian besar remaja masuk dan keluar dari keadaan seperti hipnotis spontan saat mereka memusatkan konsentrasi mereka, misalnya saat bermain video game, "pesan teks", menonton film favorit, mendengarkan musik/cerita, atau lainnya. terlibat dalam fantasi/lamunan.

Hipnosis pada remaja lebih permisif dan kurang direktif dibandingkan pada orang dewasa, karena memanfaatkan kemampuan hipnotis alami yang dibawa remaja ke pertemuan klinis. Remaja dapat masuk ke dalam keadaan hipnotis dengan mudah dan cepat dan, sementara dalam keadaan konsentrasi yang dalam ini, sangat responsif terhadap sugesti/tujuan terapeutik ("hipnoterapi"). Contoh sugesti terapeutik antara lain mengurangi atau menghilangkan gejala yang tidak diinginkan, membingkai ulang dan memikirkan kembali pemikiran yang menyimpang tentang situasi dan pemicu stres, membangun harapan positif, memperkuat kontrol atas reaksi terhadap masalah/situasi, dan memperkuat konsep/keyakinan pada kemampuan pikiran dan tubuh. bekerja sama untuk menciptakan perubahan perilaku/hasil yang diinginkan. Hipnoterapi memungkinkan remaja untuk mendapatkan rasa kontrol, meningkatkan harga diri dan kompetensi, dan mengurangi stres.

Hipnosis klinis diindikasikan ketika (1) seorang remaja responsif terhadap sugesti hipnosis; (2) masalah dapat diobati dengan hipnosis; (3) terjalin hubungan yang baik antara remaja dan provider; (4) remaja termotivasi untuk mengatasi masalah; dan (5) tidak ada bahaya iatrogenik yang diantisipasi dengan penggunaan. Kewaspadaan ditunjukkan pada remaja dengan riwayat pelecehan fisik, seksual, atau emosional dan mereka yang mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), dalam hal ini koordinasi perawatan dengan pakar kesehatan mental yang berkualifikasi sangat disarankan.

Hipnosis klinis adalah alat yang efektif. Penyedia layanan kesehatan anak/remaja dapat membantu remaja mengatasi dan menangani berbagai kondisi seperti sakit kepala kronis/sakit perut berulang, kecemasan, depresi, kesedihan dan kehilangan, fobia, kemarahan, stresor keluarga, gangguan tidur, atau enuresis.

Hipnosis juga dapat efektif untuk mengelola nyeri prosedur dan nyeri kronis yang berhubungan dengan penyakit yaitu, keganasan, sikle cell, sakit kepala kronis, dan nyeri perut (nyeri perut berulang, penyakit radang usus).

Terapi hipnosis klinis/pengaturan diri juga dapat membantu ketika diintegrasikan ke dalam rencana perawatan multimodal untuk remaja dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Hipnosis dapat bermanfaat dalam mengajarkan mereka untuk menenangkan pikiran mereka, memperlambat dan fokus, sehingga mereka dapat memilah frustrasi atau kemarahan yang dihasilkan ketika pikiran bekerja lebih cepat dari kemampuan berkomunikasi, dan mengarahkan mereka ke arah yang positif (Hypnosis & Complaints, 2017).

6.4 Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi dapat membantu remaja mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi, seperti stres, kecemasan, depresi, kebiasaan buruk, rendah diri, masalah tidur, trauma, dan lain sebagainya.

Berikut adalah penjelasan tentang bagaimana hipnoterapi dapat membantu mengatasi masalah remaja:

1. Akses ke pikiran bawah sadar

Hipnoterapi memanfaatkan keadaan relaksasi yang dalam untuk mencapai pikiran bawah sadar remaja. Pikiran bawah sadar merupakan tempat penyimpanan emosi, pengalaman masa lalu, dan pola pikir yang terbentuk sejak kecil. Dengan mengakses pikiran bawah sadar, hipnoterapi dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengatasi akar masalah yang mungkin tidak mereka sadari secara sadar.

2. Pembentukan pola pikir positif

Dalam keadaan hipnosis, terapis dapat memberikan sugesti positif kepada remaja. Sugesti ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif atau berpikir yang tidak sehat menjadi pola pikir yang lebih positif dan mendukung. Dengan pengulangan sugesti yang tepat, remaja dapat mengembangkan keyakinan diri yang lebih kuat, meningkatkan motivasi, dan mengatasi kecemasan atau rasa takut yang berlebihan.

3. Mengelola stres dan kecemasan

Remaja seringkali mengalami tekanan dan stres yang tinggi, baik dari lingkungan sosial, akademik, maupun masalah pribadi. Hipnoterapi dapat membantu remaja mengelola stres dan kecemasan dengan mengajarkan teknik relaksasi, visualisasi, dan pernapasan yang dalam. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih tenang, mengurangi gejala stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

4. Mengatasi kebiasaan buruk

Remaja sering kali terjerat dalam kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau kecanduan gadget. Hipnoterapi dapat membantu mereka mengatasi kebiasaan buruk ini dengan merestrukturisasi pola pikir dan mengubah persepsi terhadap kebiasaan tersebut. Terapis dapat memberikan sugesti untuk mengurangi keinginan atau menggantikan kebiasaan buruk dengan kebiasaan yang lebih sehat dan positif.

5. Pengolahan trauma

Hipnoterapi juga efektif dalam membantu remaja mengatasi trauma yang mereka alami. Dalam keadaan hipnosis, terapis dapat membantu remaja menghadapi dan memproses pengalaman traumatis secara lebih terstruktur dan aman. Ini membantu mereka mengurangi gejala trauma, memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman tersebut, dan memulihkan diri dengan lebih baik (Help with teenagers-anger-depression-anxiety, n.d.)

Bab 7

Musikoterapi sebagai Alat Relaksasi dan Pengembangan Diri

7.1 Pendahuluan

Musik adalah bagian yang penting dari dunia sosial demikian juga dengan budaya, dan telah diasosiasikan dengan kesehatan sepanjang sejarah. Menurut mitos Yunani, Apollo memberikan kecapi kepada Orpheus untuk dimainkan, sehingga inilah awal dari musik. Apollo sendiri adalah dewa musik dan anaknya Aesculapius adalah dewa untuk penyembuhan dan kesehatan. Orang Yunani percaya bahwa musik mempunyai peran yang berarti dalam penyembuhan tubuh dan jiwa seseorang. Musik digunakan dalam berbagai upacara keagamaan dan selebrasi. Pasukan tentara berlatih ke medan perang dengan musik, seorang Ibu menyanyikan lagu pada anaknya sehingga bisa tertidur.

Musik juga dimainkan pada acara-acara yang bersifat formal, pemakaman, bahkan pada acara syukuran. Terdapat suatu kekuatan pada musik yang digunakan dari waktu ke waktu. Oleh sebab itu bukanlah merupakan sesuatu yang mengejutkan sehingga musik sekarang digunakan sebagai salah satu

bentuk terapi komplementer (Montgomery and Keegan, 2016). Pada usia remaja, tentunya terdapat tugas perkembangan yang mana membutuhkan adaptasi oleh karena mengalami perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa.

Sehingga beberapa akibat yang dapat di alami adalah remaja merasa cemas, ingin memberontak, tertekan bahkan sampai depresi (Dariyo, 2004). Seperti yang diketahui bahwa hampir sebagian besar ranak muda atau remaja sangat menyukai musik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk mengekspresikan perasaan adalah melalui musik. Untuk membantu remaja dalam mencapai kebutuhan dan kesejahteraan remaja yang maksimal maka perlu diadakan suatu pendekatan dalam bentuk terapi yang holistik dan juga komplementer.

Salah satu terapi menarik untuk digunakan adalah terapi musik, yang mana banyak membantu remaja dalam menghadapi tantangan emosional, sosial, dan juga tahap perkembangan. Ini merupakan suatu terapi dengan pendekatan yang menyenangkan dan terkini, di mana menggunakan musik sebagai media yang kuat dalam membantu akan proses pertumbuhan dan perkembangan, demikian juga pertumbuhan remaja (Ispriantari, 2015).

Walaupun terapi ini memiliki banyak manfaat sesuai dengan kebutuhan remaja, namun terapi musik adalah bukan merupakan pengganti dari terapi konvensional atau terapi medis yang diperlukan bagi remaja yang membutuhkan penanganan serius. Terapi musik paling tepat digunakan bersama dengan terapi lain, sebagai terapi komplementer. Adalah merupakan hal yang penting untuk melibatkan adanya tim profesional yang terlatih, di antaranya terapis musik yang bertugas agar terapi yang digunakan adalah sesuai dengan kebutuhan dan efektif dalam pelaksanaannya (Supradewi, Agung and Abstrak, 2010)

Pada bab ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai terapi musik sebagai terapi komplementer, jenis-jenis, manfaat bagi tubuh, mekanisme kerja dari musik pada tubuh, dan tentunya penggunaan terapi musik bagi remaja.

7.2 Definisi

Terapi musik adalah merupakan jenis terapi yang menggunakan musik dalam membantu seseorang yang mengalami masalah yaitu sosial, emosional dan

perilaku; demikian juga dengan motorik, sensorik dan perilaku dengan semua rentang usia. Terapi ini awalnya digunakan oleh individu dengan penyakit tertentu, tapi ternyata manfaat dari terapi ini dapat dinikmati juga oleh orang lain. *American Music Therapy Association* mengatakan terapi musik adalah tindakan yang menggunakan musik secara klinis dan dilakukan oleh seseorang yang telah mempunyai standar profesional (Widiyono et al., 2022).

Sumber yang lain mengatakan ini adalah terapi kesehatan yang tentunya menggunakan musik dengan tujuan meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik seseorang, kognitif dan juga sosial di berbagai rentang usia. (Djohan, 2006). Musik sebagai bentuk terapi, diharapkan untuk dapat membantu dalam meningkatkan, menyembuhkan, serta menjaga akan kesehatan secara fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini oleh karena diketahui bahwa musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu membuat individu nyaman, menenangkan karena seorang dibuat rileks, berstruktur, dan universal. Untuk kata musik dan juga terapi digunakan untuk dapat menjelaskan akan media yang secara khusus dipakai dalam suatu rangkaian terapi (Yuliana and Hidayati, 2015).

Tindakan dalam terapi musik dilaksanakan dalam berbagai cara, di antaranya dengan menyanyi, memainkan instrumen, menulis lyric lagu, memilih jenis lagu, musical life review, music therapy entertainment, guided imagery, improvisasi dan juga mendengarkan musik (Yinger, 2017). Untuk jenis musik yang disarankan adalah musik dengan genre yang lembut dan teratur seperti instrumen dan juga musik klasik. (Widiyono et al., 2022).

7.3 Penerapan Terapi Musik

Menurut Craig and Nash, (2019) terdapat beberapa teknik dalam terapi musik, di antaranya:

1. Bermain drum.
2. Mendengarkan musik secara langsung atau yang telah direkam.
3. Mempelajari teknik music-assisted relaxation, seperti progressive muscle relaxation atau deep breathing.
4. Menyanyi secara langsung ataupun direkam.
5. Belajar cara memainkan alat musik seperti piano atau gitar.

6. Memainkan alat musik, seperti perkusi.
7. Improvisasi musik dengan menggunakan suara.
8. Menulis lirik lagu.
9. Membuat komposisi lagu untuk beberapa lagu baru.
10. Menciptakan karya seni dengan musik.
11. Berdansa atau bergerak sesuai dengan irama musik live.
12. Membuat koreografi untuk suatu musik
13. Mendiskusikan reaksi emosi atau arti dari suatu lagu atau terhadap suatu improvisasi.

7.4 Teknik Terapi Musik

Terdapat beberapa jenis terapi musik yang banyak digunakan zaman ini, yaitu:

1. Teknik produksi, adalah
2. Teknik improvisasi terstruktur terdiri atas improvisasi tematik, komunikatif dan bebas.
3. Teknik reproduksi dilakukan dengan cara menyanyikan sebuah lagu atau bisa juga memainkan alat musik yang telah ada komposisi lagu, dan juga kemampuan dalam mengolah musik.
4. Teknik penerimaan, yaitu mendengarkan musik secara langsung, atau musik yang telah direkam atau menikmati musik sambil menari dan menggerakkan tubuh. (Mössler et al., 2012)

7.5 Jenis Terapi Musik

Menurut Widiyono et al., (2022) Musik sangat memengaruhi akan kehidupan manusia. Pada dasarnya hampir semua tipe musik bisa digunakan dalam terapi ini. Tapi adalah penting juga untuk diketahui pengaruh akan tiap-tiap jenis musik terhadap pikiran manusia. Di tiap jenis musik ada nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang berbeda-beda, dengan demikian memiliki pengaruh yang juga berbeda pada pikiran dan tubuh manusia.

Penting untuk diingat bahwa dalam terapi musik, komponen komposisi musik harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berikut adalah jenis musik yang biasa digunakan untuk terapi: (Pratiwi, 2021)

1. Musik meditasi

Tipe musik ini bermanfaat khususnya untuk membantu dalam mengurangi tingkat stres. Seperti musik yang ada pada kelas Yoga, yaitu musik dengan genre yang Alunan nada yang halus dan ringan. Tipe musik ini bermanfaat selain untuk meningkatkan memori otak, mengurangi stres dan serangan panik, menurunkan tekanan darah, mengurangi persepsi nyeri individu, dan kolesterol dalam darah.

2. Musik pop dan jazz

Jenis musik ini khusus digunakan untuk terapi saraf. Terapi musik dengan tipe ini selama 30 menit bila digabungkan dengan terapi komplementer yang lain, mempunyai efek mengurangi nyeri oleh karena operasi pada tulang belakang. Khususnya metode yang dipakai adalah mendengarkan musik, menyanyi, sampai dengan berdansa mengikuti alunan musik. Pada praktiknya terapi musik dengan tipe ini membantu dalam proses rehabilitasi yang dipakai untuk mengurangi rasa sakit, dan membantu memperbaiki susunan persarafan.

3. Musik klasik

Musik ini khusus membantu dalam mengatur pernapasan individu. Tipe ini juga digunakan dalam terapi Bonny Method. Pada metode ini penggunaan musik adalah untuk membantu dalam tahap perkembangan, di mana hal ini meliputi kesadaran dan perubahan psikologis. Terbukti juga sebagai sarana yang efektif dalam menanggulangi gangguan pola tidur atau insomnia. Diketahui bahwa musik klasik tipe Bach bermanfaat mengurangi aktivitas akan persarafan simpatik, membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mengatur akan pola napas.

7.6 Manfaat Terapi Musik pada Tubuh

Terdapat banyak sekali manfaat terapi musik, di antaranya (Widiyono et al., 2022):

1. Efek relaksasi

Musik dapat menyebabkan otot-otot rileks. Ketika otot dan tubuh rileks maka pikiranpun akan mengikuti untuk rileks. Musik adalah sesuatu yang menyenangkan, murah dan sederhana, dapat mengurangi tekanan, kecemasan dan stres yang sering tidak disadari. Musik dalam membantu otak untuk mencapai status meditasi, sehingga membuat seseorang merasa rileks. (Scott, 2020)

2. Kecerdasaan meningkat

Dalam hal konsentrasi, perhatian, belajar. Efek terapi musik yang bisa meningkatkan intelegensia seseorang disebut dengan istilah Efek Mozart (Jenkins, 2001). Demikian juga dengan terapi musik yang digunakan sejak janin di dalam kandungan. Otak akan terstimulasi untuk belajar ketika mendengarkan musik sejak masih di dalam kandungan.



Gambar 7.1: Manfaat Terapi Musik (<https://sound.northwestern.edu/the-power-and-science-of-music-therapy>)

3. **Memotivasi seseorang**
Motivasi akan mengakibatkan semangat sehingga seseorang akan mudah dalam melakukan kegiatan atau menjadi seorang yang produktif. Jenis musik tertentu bisa meningkatkan motivasi, semangat dan tingkat energi dari seseorang dalam melakukan aktivitas.
4. **Untuk pengembangan diri**
Musik yang didengarkan dapat berpengaruh pada meningkatkan kualitas pribadi seseorang. Individu biasanya akan mendengarkan musik sesuai dengan perasaannya. Namun dengan mengubah akan jenis musik yang didengar maka dapat membantu individu mengatasi perasaannya. Misalnya: seorang yang putus cinta biasanya mendengarkan musik yang bertemakan putus cinta, sehingga membuat perasaannya semakin sedih, tapi bila diganti dengan genre musik yang energetik atau bersifat memotivasi, maka dapat perasaan sedihnya dapat berkurang.
5. **Meningkatkan memori atau daya ingat**
Terapi ini dipercaya dapat mencegah pikun oleh karena daya ingat yang menurun. Ini terjadi karena bagian otak yang mengolah musik mempunyai lokasi yang berdekatan dengan memori. Oleh sebab itu ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka memori akan ikut terlatih. Hal ini secara akademis dapat meningkatkan prestasi dari siswa bila dilakukan di sekolah. Bila di tempat rehabilitasi, digunakan untuk mengatasi akan masalah pikun dan memory loss.
6. **Membantu memulihkan atau menjaga kesehatan mental.**
Musik adalah sebagai sarana untuk menciptakan rasa tenang, pendidikan moral, membantu mengatur emosi, pengembangan spiritual, dan menyembuhkan gangguan psikologis. Banyak psikolog maupun psikiater sekarang menggunakan terapi musik untuk membantu dalam mengatasi gangguan mental atau kejiwaan.
7. **Menurunkan atau meredakan rasa nyeri**
Mendengarkan musik dapat mengurangi akan tingkat nyeri yang dialami secara kronis dalam berbagai kondisi termasuk osteoarthritis,

penyakit sendi, reumatoid arthritis hingga 21% dan depresi sampai 25%. Terapi ini juga bisa dipakai untuk menanggulangi nyeri yang dirasakan setelah operasi atau melahirkan, dan juga dalam penggunaan anastesi. Demikian juga pada individu yang menderita sakit kepala kronis dan migrain karena terbukti dapat mengurangi akan intensitas, durasi dan frekuensi nyeri yang dirasakan.

8. Membantu keseimbangan tubuh

Dengan memberi stimulasi melalui musik, maka membantu tubuh dalam menyeimbangkan organ istimewa pada telinga dan otak. Bila organ tersebut sehat, maka akan mengakibatkan organ yang lain juga sehat.

9. Membantu imun tubuh

Bila jenis musik yang di dengar oleh seseorang dapat dengan baik diterima oleh tubuh, maka sebagai reaksinya tubuh akan mensekresikan hormon serotonin, yang bertanggung jawab terhadap persepsi nikmat dan senang, sehingga hasilnya tubuh akan menjadi lebih kuat karena sistem imun yang baik, dan individu merasa lebih sehat.

10. Memotivasi dalam berolahraga

Dengan mendengarkan musik selama berolahraga maka daya tahan akan meningkat, mood akan meningkat dalam melakukan olahraga, dan mengalihkan pikiran seseorang dari ketidaknyamanan selama melakukan olahraga dengan cara mengurasi rasa lelah, naiknya gairah psikologis dan juga koordinasi motorik.

11. Membantu dalam menurunkan tekanan darah sekaligus menyehatkan organ jantung

Dengan mendengarkan musik dua kali sehari yaitu pagi dan sore dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah yang tadinya tinggi. Musik yang digunakan adalah musik dengan tipe klasik atau yang bersifat menenangkan. Durasi dalam mendengarkan musik adalah 30 menit setiap hari secara teratur. Demikian juga tempo atau kecepatan musik, akan berpengaruh pada detak jantung, apakah jantung akan mengalami relaksasi atau tidak.

12. Membantu dalam recovery pasca stroke

Melodi dari musik dengan genre jazz, klasik dan pop mempunyai efek mempercepat pemulihan pasien stroke. Musik klasik membantu meningkatkan perhatian dan visual. Musik juga selain membantu dalam mengontrol perilaku pasien, juga menstimulasi akan neuroanatomical halus dalam rangka pemulihan otak.

7.7 Mekanisme Kerja Musik pada Tubuh

Musik bila didengarkan dan diproses oleh otak, maka mempunyai efek yaitu menstimulasi bagian tertentu dari otak yang tidak dapat dilakukan oleh terapi lain. Menurut Widiyono et al. (2022) berikut adalah bagian dari otak yang dapat distimulasi oleh musik, yaitu:

1. *Orbitofrontal cortex*: untuk perilaku seseorang secara sosial
2. *Prefrontal cortex*: untuk memberi penjelasan akan sesuatu dan membantu dalam problem solving.
3. *Anterior cingulate cortex*: untuk mengatur emosi serta proses pembelajaran yang termotivasi
4. *Amygdala*: untuk membantu dalam pengolahan informasi secara emosi, sosial dan juga memori.
5. *Basal ganglia*: untuk membantu mengontrol fungsi motorik tubuh.
6. *Hippocampus*: membantu dalam proses belajar dan memori spasial.
7. *Auditory cortex*: adalah untuk pendengaran
8. *Broca's area*: kemampuan untuk berbicara dan pemahaman terhadap bahasa.
9. *Motor cortex*: untuk gerakan involunter
10. *Sensory cortex*: untuk sentuhan dan sensasi
11. *Wernicke's area*: berguna untuk mengontrol akan bahasa.
12. *Angular gyrus*: adalah untuk fungsi bahasa yang lebih kompleks
13. *Visual cortex*: adalah untuk penglihatan
14. *Cerebellum*: untuk gerakan yang terkoordinasi dengan baik, keseimbangan tubuh, dan memori motorik.

15. *Brains stem*: fungsi tubuh yang vital, dan untuk input sensorik

Musik diketahui berhubungan dengan dunia kesehatan sejak lama, digunakan untuk terapi berbagai penyakit. Menurut Levy (2017) berikut adalah beberapa efek musik pada tubuh yaitu meningkatkan:

1. Penerimaan diri (self-acceptance)
2. Kesadaran diri (self-awareness) dan ekspresi diri (self expression)
3. Menstimulasi kemampuan bicara seseorang
4. Integrasi kemampuan motorik
5. Rasa memiliki seseorang (sense of belonging)

Pada suatu artikel yang di publikasikan di *Spirituality and Health* mengatakan bahwa, musik telah terbukti selama beribu tahun lamanya mempunyai kemampuan membantu dalam proses penyembuhan, maka terdapat juga bukti secara ilmiah musik digunakan sebagai terapi untuk menyembuhkan di awal tahun 2000an. Di tahun 2004, Robert Wood Johnson Foundation membagikan hasil penelitian yang menunjukkan penggunaan bunyi atau suara dan juga cahaya mempunyai efek dramatis pada seberapa cepat pasien dapat pulih. Sejak saat itu sampai sekarang, terapi musik telah banyak digunakan secara klinis. Rumah sakit di Colorado, The Good Samaritan Medical Center telah menggunakan musik sebagai bagian dari usaha untuk membangun suatu lingkungan yang secara holistik dapat menyembuhkan. Hal ini terbukti sangat berguna dalam penanganan trauma, penyakit lain yang biasa diderita, bahkan sampai bosan dan gelisah pada pasien, demikian juga dengan burn-out pada sesama tim medis dan masih banyak lagi.

7.8 Penggunaan Terapi Musik untuk Kesehatan

Terapi musik telah banyak digunakan sejak dahulu kala. Temuan Florence Nightingale bahwa ada bunyi atau musik yang membantu dalam milieu therapy ketika ia berusaha untuk merawat tentara yang cedera atau sakit di perang Crimea. Pada saat itu live musik digunakan. Nanti jauh setelah abad 18-an Phonograph ditemukan, barulah musik bisa direkam dan digunakan di rumah sakit sebagai bagian dari intervensi klinis.

Tubuh dapat merasakan relaksasi oleh karena adanya hormon endorfin yang disekresikan oleh tubuh. Selain itu musik juga menstimulus akan sistem saraf simpatis sehingga terjadi penurunan akan aktivitas adrenalin, meningkatkan kesadaran seseorang, dan membantu dalam menurunkan ketegangan neuromuskular. Efektivitas terapi musik dalam dunia kesehatan banyak sekali, di antaranya menurunkan rasa nyeri, cemas dan stres, dan juga menimbulkan mood atau persepsi yang positif. Walaupun erat kaitan dengan kesehatan, namun jenis terapi ini termasuk non-farmakologi yang banyak diaplikasikan pada pasien kanker untuk mengurangi gejala secara fisik dan juga psikis.

Bab 8

Meditasi dan Teknik Relaksasi pada Remaja

8.1 Pendahuluan

Meditasi dan teknik relaksasi termasuk jenis terapi komplementer yang dapat diberikan kepada kelompok usia remaja. Kelompok usia remaja merupakan masa peralihan masa anak-anak ke dewasa, pada tahap ini terjadi perubahan perkembangan pada aspek fisik, psikis dan psikososial. Tidak sedikit remaja memiliki masalah fisik maupun psikis sehingga salah satu alternatif terapi yang bisa diberikan adalah terapi komplementer: meditasi dan teknik relaksasi (Wijaya et al., 2022).

Meditasi merupakan suatu bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran sehingga orang yang melakukannya bisa lebih tenang nyaman dan produktif. Praktik meditasi melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari (Tejena and Sukmayanti, 2018).

Teknik relaksasi merupakan suatu metode efektif untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan seperti nyeri pada klien yang mengalami masalah psikis. Teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-

ansietas-ketegangan otot sehingga orang yang melakukan teknik relaksasi dapat lebih tenang dan nyaman (Manocha, 2000).

8.2 Meditasi pada Remaja

Meditasi ialah suatu kegiatan yang melibatkan mental dan prosedur terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku. Aktivitas meditasi telah banyak dilakukan hampir di seluruh negara (Wijaya et al., 2022).

8.2.1 Tujuan

Manfaat meditasi yang kita lakukan bisa secara langsung maupun tidak langsung kita rasakan secara fisik. Salah satu manfaat tersebut adalah kesembuhan yang diperoleh akibat sakit tertentu. Dari sudut pandang fisiologis, meditasi adalah anti-stres yang paling baik. Saat seorang remaja mengalami stres, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, pernapasan menjadi cepat dan pendek, dan kelenjar adrenalin memompa hormon-hormon stress (Dewi et al., 2022).

Selama klien melakukan meditasi, detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, pernapasan menjadi tenang, dan tingkat hormon stres menurun. Selama meditasi, lama-kelamaan klien dapat mendengarkan denyutan jantung, bahkan lebih lanjut lagi klien dapat mengkoordinasikan irama denyut jantung dengan irama keluar masuknya napas. Pada masa lalu testimoni mengenai manfaat meditasi datang hanya dari orang-orang yang mempraktikkan meditasi tetapi saat ini ilmu pengetahuan menunjukkan manfaat meditasi secara objektif.

Adapun tujuan dari meditasi yang dilakukan adalah untuk:

1. Meningkatkan kualitas tidur.
2. Meningkatkan fungsi kerja dari hormonal dalam tubuh.
3. Meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan seluruh tubuh.
4. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur

5. dan kuat.
6. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
7. Membuang racun dalam tubuh (detoksifikasi).
8. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat proses penuaan.
9. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
10. Menurunkan ketegangan tubuh, pikiran, mental, serta membuatnya
11. lebih kuat saat menghadapi stres.
12. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
13. Meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan.
14. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif.

8.2.2 Jenis-jenis

Jenis meditasi (Dewi et al., 2022):

1. Meditasi mindfulness
Meditasi mindfulness adalah meditasi yang menggabungkan konsentrasi dan kesadaran. Meditasi ini mengajarkan klien untuk fokus pada saat ini, bukan masa lalu atau masa depan. Saat klien melakukan meditasi kesadaran, klien harus fokus pada keadaan di sekitar Klien. Ingatlah untuk melakukan ini secara teratur, karena meditasi mindfulness memiliki banyak manfaat. Peneliti menunjukkan bahwa meditasi ini dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres.
2. Meditasi spiritual.
Meditasi spiritual cocok untuk mereka yang ingin lebih dekat dengan Tuhan dan alam semesta. Meditasi spiritual memungkinkan Klien untuk merenungkan kehidupan dan apa yang terjadi di sekitar Klien. Meditasi ini bisa Klien lakukan dengan mengucapkan doa atau pujian sesuai dengan keyakinan Klien. Ketika Klien melakukan ini, ingatlah untuk tetap tenang. Karena keheningan adalah hal terpenting dalam meditasi spiritual.

3. Meditasi Visual

Meditasi visual menggunakan imajinasi Klien untuk hal-hal yang menyenangkan. Jadi jika Klien adalah orang yang imajinatif, Klien dapat melakukan meditasi visual dengan baik. Sebelum memulai meditasi visual, ada baiknya terlebih dahulu mengklarifikasi hal-hal yang membuat Klien bahagia. Kemudian Klien bisa memejamkan mata dan membayangkannya. Biarkan perasaan bahagia yang Klien alami meresap ke alam bawah sadar Klien.

4. Meditasi mantra.

Metode ini menggunakan suara berulang untuk menjernihkan pikiran. Itu bisa berupa kata, frase atau suara, yang paling umum adalah "om". Saat mantra diucapkan selama beberapa saat, Klien menjadi lebih sadar dan selaras dengan lingkungan Klien. Dengan cara ini, kesadaran yang lebih dalam dapat dicapai. Beberapa orang lebih menyukai meditasi ini karena lebih mudah memusatkan perhatian pada kata daripada pada meditasi pernapasan.

5. Meditasi Fokus

Jika klien kesulitan mempertahankan konsentrasi, Klien dapat mempraktikkannya melalui meditasi konsentrasi. Meditasi ini melibatkan panca indera untuk berkonsentrasi. Ada beberapa cara untuk fokus dalam meditasi. Misalnya, Klien dapat memfokuskan pikiran pada ritme pernapasan atau suara lonceng yang berdetak. Ini mungkin sulit pada awalnya karena melatih konsentrasi tidak pernah mudah.

6. Meditasi Transendental

Meditasi ini merupakan meditasi paling populer bagi pemula karena mudah dilakukan. Yang harus klien lakukan untuk memulai Meditasi Transendental adalah duduk diam dan memperhatikan pernapasan Klien. Jika klien melakukan kegiatan ini secara teratur, klien akan memperoleh kesadaran diri dan meningkatkan spiritualitas klien.

7. Meditasi visualisasi.

Teknik ini berfokus pada peningkatan perasaan relaksasi, kedamaian dan ketenangan. Meditasi ini berfokus pada memvisualisasikan

pemkliennngan atau gambar positif. Klien sibuk membayangkan pemkliennngan dan menggunakan semua indera di tubuh Klien untuk menambahkan detail. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fokus dan motivasi, yang mengarah pada peningkatan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan rasa kedamaian batin.

8. Meditasi cakra.

Chakra mengacu pada pusat energi dan kekuatan spiritual di dalam tubuh. Dipercayai bahwa ada tujuh cakra di dalam tubuh dan setiap cakra terletak di bagian tubuh yang berwarna berbeda. Metode ini terdiri dari teknik relaksasi yang berfokus pada keseimbangan dan kesejahteraan cakra. Beberapa orang bahkan suka membakar dupa atau menggunakan kristal berkode warna untuk setiap cakra. Dengan begitu dia akan lebih fokus selama meditasi.

9. Meditasi Metta.

Tujuan meditasi metta adalah untuk meningkatkan perasaan cinta dan kasih sayang untuk diri sendiri. Hal terpenting dalam meditasi adalah kata-kata positif tentang cinta. Misalnya: “Saya mencintai keluarga dan teman-teman saya. Saya harap semua orang di dunia dapat merasakan cinta yang sama.

10. Meditasi Gerakan

Meditasi ini memungkinkan Klien untuk tetap aktif saat bermeditasi. Salah satu jenis meditasi gerakan yang paling terkenal adalah yoga. Selain yoga, Klien juga bisa melakukan meditasi gerakan dengan berjalan kaki singkat, menghirup udara segar, dan melihat-lihat pemkliennngan.an.

8.2.3 Indikasi

1. Low back pain
2. Cemas
3. Stres
4. Nyeri haid
5. Tekanan darah tinggi
6. Gangguan kualitas tidur

8.2.4 Kontraindikasi

Terapi meditasi tidak disarankan bagi klien yang (Tejena and Sukmayanti, 2018):

1. Gangguan kognitif berat
2. Gangguan psikotik
3. Klien Gagal jantung kongestif (yang tidak bisa melakukan deep breathing), sakit dada persisten
4. Klien dengan keterbatasan gerak seperti stroke, cedera pada lutut, bahu dan leher
5. Gejala syok kardiogenik
6. Suhu di atas 38 derajat celcius

8.2.5 Prosedur Meditasi

Prosedur pelaksanaan meditasi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018) adalah sebagai berikut:

Tabel 8.1: Prosedur Terapi Relaksasi

| No | Tindakan |
|----|--|
| 1 | Observasi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi kesiapan menjalani meditasi 2. Identifikasi penerimaan terhadap meditasi 3. Monitor efektivitas meditasi |
| 2 | Terapeutik: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sediakan lingkungan yang tenang 2. Fasilitasi memilih kata-kata yang memiliki efek menenangkan (misal: mengulang kata satu atau ikhlas atau sabar atau alhamdulillah atau astagfirullah atau kata positif lainnya) 3. Anjurkan klien melakukan meditasi atau semedi dengan posisi dan tempat yang nyaman bagi klien 4. Setelah selesai, mintalah klien untuk duduk diam selama beberapa menit dengan mata terbuka. |
| 3 | Edukasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan mengabaikan pikiran yang mengganggu 2. Anjurkan duduk dengan tenang dalam posisi yang nyaman |

| No | Tindakan |
|----|--|
| 3. | Anjurkan menutup mata, bila perlu |
| 4. | Anjurkan memfokuskan perhatian pada saat tarik napas sambil mengucapkan kata pilihan |
| 5. | Anjurkan melemaskan semua otot dan tetap rileks |
| 6. | Anjurkan meditasi 1-2 kali sehari |

8.3 Teknik Relaksasi pada Remaja

Terapi relaksasi adalah suatu bentuk terapi dengan melakukan teknik peregangan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan klien seperti nyeri, ketegangan otot atau kecemasan. Relaksasi memiliki banyak manfaat di antaranya adalah mengurangi tingkat stress pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan. Peneliti telah menemukan bahwa teknik relaksasi jika dilakukan dengan benar maka akan meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, stress, ketegangan dan ketidaknyamanan lainnya. Hasil teknik relaksasi yang baik dan benar dapat terlihat dari menurunnya tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan. Hal ini terjadi karena relaksasi merupakan serangkaian upaya merilekskan otot-otot yang tegang atau mengendorkan otot-otot tubuh sehingga pikiran mencapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-teta (Dewi et al., 2022).

8.3.1 Tujuan Terapi Relaksasi

Adapun tujuan dari terapi relaksasi bagi remaja adalah untuk:

1. Meningkatkan kualitas tidur.
2. Meningkatkan fungsi kerja dari hormonal dalam tubuh.
3. Meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan seluruh tubuh.
4. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur
5. dan kuat.
6. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
7. Membuang racun dalam tubuh (detoksifikasi).
8. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat proses penuaan.
9. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.

10. Menurunkan ketegangan tubuh, pikiran, mental, serta membuatnya
11. Meningkatkan kekuatan diri saat menghadapi stres.
12. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
13. Meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan.
14. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif.

8.3.2 Jenis-jenis Terapi Relaksasi

Jenis terapi relaksasi di antaranya adalah (Suarez, 2015):

1. Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*)
Terapi relaksasi otot progresif adalah suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan pernapasan dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot pada bagian tubuh tertentu yang dapat menghasilkan kenyamanan pada tubuh. Teknik ini memiliki ujuan untuk memberikan kenyamanan pada otot-otot. Saat terjadi stress otot-otot pada beberapa bagian tubuh berubah menjadi tegang seperti otot leher, punggung, lengan. Teknik dilakukan dengan cara merasakan sensasi dan perubahan pada otot bagian tubuh tersebut. Teknik relaksasi otot ini dilakukan dengan meletakkan kepala di antara kedua lutut (kira-kira selama 5 detik) dan merebahkan badan kebelakang selama perlahan selama 30 detik, sikap ini dilakukan terus secara berulang sambil merasakan perubahan pada otot-otot tubuh, juga bisa dilakukan pada bagian tubuh lainnya.
2. Relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*)
Relaksasi pernafasan adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata.
3. Relaksasi dengan cara meditasi (*attention focussing exercises*)
Relaksasi meditasi adalah teknik relaksasi dengan melakukan suatu bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga merasa lebih tenang, nyaman, dan produktif.

4. Relaksasi perilaku (behavioural relaxation training)

Relaksasi perilaku adalah teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

8.3.3 Indikasi Terapi Relaksasi

Terapi relaksasi ini dapat diberikan pada remaja dengan:

1. Low back pain
2. Cemas
3. Stres
4. Nyeri haid
5. Tekanan darah tinggi
6. Gangguan kualitas tidur

8.3.4 Kontraindikasi Terapi Relaksasi

Terapi relaksasi tidak disarankan bagi klien yang:

1. Gangguan kognitif berat
2. Gangguan psikotik
3. Klien Gagal jantung kongestif (yang tidak bisa melakukan deep breahing) Sakit dada persisten
4. Klien dengan keterbatasan gerak seperti stroke, cedera pada lutut, bahu dan leher
5. Gejala syok kardiogenik
6. Suhu di atas 38 derajat celcius

8.3.5 Prosedur Terapi Relaksasi

Prosedur pelaksanaan terapi relaksasi dilakukan dengan prosedur tindakan sebagai berikut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018):

Tabel 8.2: Prosedur Terapi Relaksasi

| No | Tindakan |
|----|--|
| 1 | Observasi: 1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan |

| No | Tindakan |
|----|---|
| | <p>berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan 3. Identifikasi kesediaan, kemampuan dan teknik sebelumnya 4. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu sebelum dan sesudah latihan 5. Monitor respons terhadap terapi relaksasi |
| 2 | <p>Terapeutik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan. 2. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur relaksasi 3. Gunakan pakaian longgar 4. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama 5. Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai. |
| 3 | <p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi yang tersedia (misal: musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif) 2. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih 3. Anjurkan mengambil posisi nyaman 4. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi 5. Anjurkan sering mengulang teknik yang dipilih 6. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (misal napas dalam, peregangan atau imajinasi terbimbing). |

Bab 9

Nutrisi Holistik untuk Kesehatan Remaja

9.1 Pendahuluan

Perkiraan jumlah usia produktif masyarakat Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010-2035 sekitar 69% dari total jumlah penduduk termasuk pada kelompok remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Masa remaja berada pada rentang umur 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa diikuti dengan proses kematangan fungsi alat reproduksi dan disertai dengan fenomena *growth spurt* (Putri dkk, 2022).

Fenomena *growth spurt* adalah suatu fenomena yang dialami remaja berupa peningkatan yang cepat terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan. Fenomena *growth spurt* akan dialami setiap remaja baik laki laki maupun perempuan pada saat masuk pubertas (Amalia, 2021). Saat inilah asupan nutrisi memegang peranan yang sangat penting dan memastikan remaja mendapat asupan nutrisi yang cukup, terkait dengan kesehatan mendatang (Das, Lassi dan Hoodbhoy, 2018). Berdasarkan hasil penelitian dari Norris dkk, (2022) bahwa masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang peka

terhadap nutrisi, di mana manfaat nutrisi yang baik akan menyebar ke banyak sistem fisiologis tubuh.

9.2 Masalah Nutrisi yang Dihadapi Remaja

Masalah nutrisi yang sering dihadapi remaja menurut Afifah dkk, (2022) yaitu seperti defisiensi mikronutrien dalam bentuk zat besi. Kondisi defisiensi zat besi disebut dengan anemia. Sebagian besar penyebab anemia pada remaja putri di Indonesia yaitu defisiensi asupan zat besi (Apriningsih, 2023). Remaja putri yang menderita anemia defisiensi zat besi memiliki kesehatan yang tidak optimal. Mereka akan menjadi ibu hamil yang memiliki risiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta stunting. Hasil penelitian dari Wahyudi dan Prakoso, (2023) bahwa status gizi yang baik, cenderung sepuluh kali berisiko tidak terjadi anemia dibanding dengan status gizi kurang.

Menurut Haslinah dkk, (2022) masalah nutrisi atau gizi yang sering dihadapi para remaja yaitu malnutrisi berupa gizi kurang dan obesitas. Sesuai dengan hasil survei Kementerian Kesehatan RI, (2018) tentang status gizi remaja berdasarkan IMT/U untuk remaja umur 13-15 tahun sesuai Provinsi di Indonesia dengan kategori sangat kurus 4,6% dan kurus 14,1% terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) sedangkan kategori gemuk 15,6% terdapat di Provinsi Papua dan obesitas 10% terdapat di DKI Jakarta. Berdasarkan IMT/U untuk umur 16-18 tahun sesuai Provinsi di Indonesia dengan kategori sangat kurus 2,7% terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), kurus 10,2% terdapat di Kepulauan Riau sedangkan gemuk 13,5% terdapat di Provinsi Papua dan obesitas 8,3% terdapat di DKI Jakarta.

Banyak remaja sering tidak sadar bahwa kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi masa depannya. Mereka terjebak dengan gaya hidup yang tidak sehat (Bangun, 2019). Berdasarkan hasil survei tentang konsumsi makanan berisiko terhadap kesehatan dari Riset Kesehatan Dasar RI tahun 2018 pada penduduk umur 10-14 tahun dan 15-19 tahun yaitu perilaku konsumsi makanan berisiko seperti konsumsi makanan manis $\geq 1x$ /hari pada umur 10-14 tahun yaitu 50,4% dan umur 15-19 tahun yaitu 41%, konsumsi minuman manis pada umur 10-14 tahun yaitu 61,86% dan umur 15-19 tahun yaitu 56,43%, konsumsi makanan asin pada umur 10-14 tahun yaitu 31,4%

dan umur 15-19 tahun yaitu 30,5%, konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada umur 10-14 tahun yaitu 44,2% dan umur 15-19 tahun yaitu 43,8%, konsumsi makanan yang dibakar pada umur 10-14 tahun yaitu 7,1% dan umur 15-19 tahun yaitu 5,5%, konsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet pada umur 10-14 tahun yaitu 8,8% dan umur 15-19 tahun yaitu 6,1%, konsumsi bumbu penyedap pada umur 10-14 tahun yaitu 78,5% dan umur 15-19 tahun yaitu 78,3%, konsumsi minuman berkarbonasi pada umur 10-14 tahun yaitu 3,2% dan umur 15-19 tahun yaitu 3,4%, konsumsi minuman ringan berkarbonasi pada umur 10-14 tahun yaitu 3,2% dan umur 15-19 tahun yaitu 3,4%, konsumsi minuman berenergi pada umur 10-14 tahun yaitu 1,5% dan umur 15-19 tahun yaitu 2,4%, konsumsi mi instan/makanan instan lainnya pada umur 10-14 tahun yaitu 11,6% dan umur 15-19 tahun yaitu 11,2%, tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun yaitu 15,3% dan umur 15-19 tahun yaitu 13,3%, konsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi/hari pada umur 10-14 tahun yaitu 3,2% dan umur 15-19 tahun yaitu 3,6%.

Masalah gizi remaja mungkin terkait dengan sifat memberontak mereka. Remaja makan apa yang mereka inginkan, ketika mereka ingin; mereka sulit untuk diberi makan dan lebih sulit untuk dipengaruhi dalam hal diet. Tekanan teman sebaya sangat besar pengaruhnya. Mereka sering memiliki asupan makanan yang terbatas dan gizi buruk, dengan diet tinggi makanan manis dan olahan, gorengan, makanan cepat saji dan junk food. Diet pada remaja seringkali tinggi glikemik indeks artinya kadar gula yang lebih cepat diserap. Remaja dianjurkan untuk makan makanan yang berprotein tinggi dan kaya akan nutrisi.

Remaja laki-laki umumnya cenderung makan makanan yang cukup, tetapi mereka mungkin kekurangan nutrisi karena mereka sering menghindari sayuran dan biji-bijian dan lebih banyak makan makanan olahan tanpa mengonsumsi suplemen. Remaja putri cenderung makan lebih sedikit, sebagaimana adanya sering mengkhawatirkan berat badan mereka dan perubahan pada jaringan lemak sehingga mereka dapat mengonsumsi makanan yang kurang nutrisinya. Remaja putri mengalami siklus menstruasi sehingga memiliki lebih besar kebutuhan zat besi dan nutrisi lainnya (Haas dan Levin, 2006)

9.3 Kebutuhan Nutrisi Remaja

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) no 28, 2019 tentang kebutuhan nutrisi remaja laki-laki dan perempuan umur 13-15 tahun dan 16-18 tahun (tabel 9.1)

Tabel 9.1: Kebutuhan nutrisi pada remaja laki-laki dan perempuan umur 13-15 tahun dan 16-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI no 28, 2019)

| Zat nutrisi | Remaja 13-15 tahun | | Remaja 16-18 tahun | |
|---------------------------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| | Laki laki | Wanita | Laki laki | Wanita |
| Energi (kcal) | 2400 | 2050 | 2650 | 2100 |
| Protein (g) | 70 | 65 | 75 | 65 |
| Karbohidrat (g) | 350 | 300 | 400 | 300 |
| Serat (g) | 34 | 29 | 37 | 29 |
| Lemak total (g) | 80 | 70 | 85 | 70 |
| Omega 3 (g) | 1,6 | 1,1 | 1,6 | 1,1 |
| Omega 6 (g) | 16 | 11 | 16 | 11 |
| Air (ml) | 2100 | 2100 | 2300 | 2150 |
| Vitamin | | | | |
| Vitamin A (RE) | 600 | 600 | 600 | 700 |
| Vitamin D (mcg) | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Vitamin E (mcg) | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Vitamin K (mcg) | 55 | 55 | 55 | 55 |
| B ₁ (Tiamin) (mg) | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,1 |
| B ₂ (Riboflavin) (mg) | 1,3 | 1,0 | 1,3 | 1,0 |
| B ₃ (Niasin) (mg) | 16 | 14 | 16 | 14 |
| B ₅ (Asam Pantotenat) (mg) | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| B ₆ (Piridoksin) (mg) | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,2 |
| B ₉ (asam Folat) (mcg) | 400 | 400 | 400 | 400 |
| B ₁₂ (Kobalamin) (mcg) | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| Biotin (mcg) | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Kolin (mcg) | 550 | 400 | 550 | 425 |
| Vitamin C (asam askorbat) (mg) | 75 | 65 | 90 | 75 |
| Mineral | | | | |

| | | | | |
|---------------------|------|------|------|------|
| Kalsium (Ca) (mg) | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Fosfor (P) (mg) | 1250 | 1250 | 1250 | 1250 |
| Magnesium (Mg) (mg) | 225 | 220 | 270 | 230 |
| Besi (Fe) (mg) | 11 | 15 | 11 | 15 |
| Iodium (I) (mcg) | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Seng (Zn) (mg) | 11 | 9 | 11 | 9 |
| Selenium (Se) (mcg) | 30 | 24 | 36 | 26 |
| Mangan (Mn) (mg) | 2,2 | 1,6 | 2,3 | 1,8 |
| Fluor (F) (mg) | 2,5 | 2,4 | 4,0 | 3,0 |
| Kromium (Cr) (mcg) | 36 | 27 | 41 | 29 |
| Kalium (K) (mg) | 4800 | 4800 | 5300 | 5000 |
| Natrium (Na) (mg) | 1500 | 1500 | 1700 | 1600 |
| Klor (Cl) (mg) | 2300 | 2300 | 2500 | 2400 |
| Cupprum (Cu) (mcg) | 795 | 795 | 890 | 890 |

9.3.1 Kebutuhan Nutrisi Remaja Putra dan Remaja Putri saat Pubertas

Remaja putra biasanya mengalami kekurangan seng dan vitamin D secara umum sehingga mereka tidak akan dapat memproduksi testosteron secara efektif. Testosteron adalah hormon seks pada pria yang dianggap dapat mengatur dorongan seks (libido) dan diperlukan untuk produksi sperma dan sel darah merah, serta untuk massa dan kekuatan otot. Dianjurkan remaja putra untuk makan makanan yang banyak mengandung seng dan vitamin D.

Hormon estrogen adalah hormon yang memiliki berbagai peran dalam tubuh khususnya pada remaja putri ini membantu mengembangkan dan memelihara sistem reproduksi, payudara, dan rambut kemaluan juga berkontribusi pada kesehatan otak, tulang dan jantung beserta proses tubuh penting lainnya. Progesteron, yang dibuat oleh ovarium merupakan hormon lain yang fungsi utamanya mengatur menstruasi dan mendukung kehamilan. Menstruasi tidak teratur, sakit kepala, dan kecemasan dapat disebabkan oleh rendahnya kadar progesteron, tetapi juga memiliki peran penting dalam menyeimbangkan estrogen. Jika progesteron rendah, sebaliknya estrogen bisa terlalu tinggi, menciptakan masalah lain, seperti PMS, perubahan suasana hati, payudara lunak, kehilangan gairah seks, dan penambahan berat badan. Estrogen rendah, di sisi lain, dapat menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, infeksi urin, dan muka memerah. Sebagai seorang remaja putri, hormon lain yang perlu diketahui yaitu kortisol, yang sering disebut sebagai 'hormon stres'. Kadar kortisol terlalu tinggi, hal itu dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penambahan berat

badan, sedangkan penurunan berat badan dan kelelahan dapat disebabkan oleh kadar kortisol yang rendah. Diajurkan untuk remaja putri mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak sehat seperti MUFA (Monounsaturated fats) atau lemak tak jenuh tunggal yang terdapat pada minyak zaitun, alpukat atau omega-3 ke dalam diet sehingga akan membantu mendukung keseimbangan hormon (Lound-Caulk, 2022).

9.3.2 Cara mengatasi ketidakseimbangan hormon pada remaja putra dan remaja putri

Kelebihan hormon perlu dimetabolisme (dipecah) oleh hati, dikeluarkan melalui usus dan dibuang saat kita buang air besar. Beberapa prinsip dasarnya yaitu memastikan bahwa remaja mengkonsumsi makanan yang sehat, kaya serat, dan seimbang setiap hari. Serat dari buah, sayur, biji-bijian, kacang-kacangan dapat membantu mengikat estrogen dan memastikannya keluar melalui usus kita. Lemak sangat penting untuk produksi dan keseimbangan hormon. Rekomendasi diet tinggi lemak yang sehat seperti omega-3 dan lemak tak jenuh tunggal bagi penderita ketidakseimbangan hormon. Makanan tertentu dapat membantu mendukung produksi progesteron dengan mengurangi estrogen (kenari, kol, kerang) atau merangsang produksi progesteron (kacang-kacangan, wijen, brokoli, labu, kangkung dan bayam). Setelah remaja memperbaiki pola makan, masalah selanjutnya yang harus diatasi yaitu keseimbangan bakteri dalam sistem pencernaan. Coba tambahkan beberapa makanan fermentasi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan usus. Memperbaiki ketidakseimbangan hormon, remaja harus membatasi asupan gula terlebih dahulu karena gula secara langsung mengganggu keseimbangan hormon dan mengurangi kemampuan hati untuk memetabolisme atau memproses hormon.

Terlalu banyak gula menyebabkan terlalu banyak insulin dan kadar hormon yang tinggi ini dapat memengaruhi kerja normal ovarium wanita yang mengakibatkan produksi hormon testosteron. Kadar testosteron yang lebih tinggi dapat memengaruhi perkembangan folikel dan memengaruhi keteraturan menstruasi, serta menyebabkan rambut tubuh berlebih dan jerawat. Sementara kelebihan gula dalam makanan dapat meningkatkan kadar testosteron pada wanita, hal itu dapat menurunkan kadar testosteron pada pria, yang menyebabkan penurunan libido dan disfungsi ereksi serta obesitas dan diabetes. Bagi pria dan wanita, produksi insulin dapat menghambat produksi hormon pertumbuhan manusia yang bertanggung jawab untuk

mengoptimalkan massa otot, lemak tubuh dan struktur tulang (Lound-Caulk, 2022).

9.4 Kebiasaan Makan Remaja

Makan sehat merupakan bagian terpenting dari pola hidup sehat dan merupakan sesuatu yang harus diajarkan di usia remaja (Standford Medicine, 2019). Makanan yang sehat bukan merupakan pilihan makanan dari para remaja. Kebiasaan makan remaja umumnya kurang baik, khususnya kebiasaan makan pada anak perempuan. Mereka tidak berpikir bahwa apa yang mereka makan saat ini akan memengaruhi kesehatan dimasa depan (Stanfield dan Hui, 2010). Mempromosikan pola makanan sehat selama masa remaja merupakan pertimbangan penting karena praktik ini dapat dilacak hingga dewasa. Kebiasaan makan remaja yang terbentuk saat ini cenderung terbawa saat dewasa dan sebagian dapat memengaruhi risiko seseorang untuk kelebihan berat badan, diabetes, kanker, dan penyakit kardiovaskular, maka diperlukan suatu kebiasaan makan sehat pada masa remaja (Medicine, 2023)

Remaja berisiko kekurangan asupan vitamin dan mineral Kebiasaan makan dari remaja yang cenderung rendah kalsium sehingga dapat mengganggu pertumbuhan tulang, zat besi yang rendah, kurang vitamin A untuk penglihatan dan kekurangan vitamin C yang berperan dalam sistem pertahanan tubuh (Stanfield dan Hui, 2010). Menurut Ross dkk, (2014) bahwa remaja sering mengkonsumsi minuman manis yang berlebihan, konsumsi susu yang rendah sehingga mengakibatkan rendahnya asupan kalsium, konsumsi makanan manis, snack, fast food juga rendahnya asupan serat yang terdapat pada buah dan sayuran dan sering juga tidak sarapan pagi. Berdasarkan hasil penelitian dari Sepang, (2018) bahwa sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik juga hasil penelitian dari Wuisang, (2021) bahwa sarapan pagi, diet dan aktivitas fisik yang dirangkum dalam perilaku hidup sehat terdapat hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian dari Ducharme-Smith dkk, (2021) bahwa kualitas diet yang baik pada remaja berhubungan dengan menurunnya penyakit sindrom metabolis. Menurut hasil penelitian dari Wuisang dan Lainsamputty (2023), bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup sehat yang terdiri dari sarapan pagi, diet dan aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan

kesehatan mental. Hasil penelitian dari Diamantis dkk, (2023) bahwa diet berperan dalam meningkatkan kualitas hidup remaja

Keluarga merupakan sumber utama dari mana remaja belajar perilaku makan yang dapat diterima secara budaya. Kebiasaan makan akan diwariskan ke generasi berikutnya. Keluarga bisa tetapkan nutrisi yang baik dengan melakukan hal-hal berikut (Stanfield dan Hui, 2010):

1. Mempraktikkan kebiasaan makan yang baik
2. Menyediakan makanan sehat dan diterima yang dapat mempromosikan kesehatan dengan baik
3. Menetapkan pola makan yang menyenangkan secara sosial dan memuaskan

9.4.1 Kebiasaan Makan yang Baik untuk Remaja

Kebiasaan makan yang baik untuk remaja (Health Encyclopedia, 2023):

1. Makan sebanyak 3x/hari dengan camilan sehat di antaranya
2. Meningkatkan asupan serat dalam makanan
3. Kurangi penggunaan garam dalam makanan
4. Minum air. Hindari minuman yang banyak mengandung gula termasuk soda dan minuman berenergi.
5. Makan makanan yang seimbang
6. Pengolahan makanan lebih baik dipanggang daripada digoreng
7. Remaja lebih baik memperhatikan dan mengurangi asupan gula secara keseluruhan jika perlu
8. Pilih buah atau sayuran untuk cemilan. Buah utuh selalu merupakan pilihan terbaik
9. Kurangi penggunaan mentega
10. Asupan daging merah dibatasi dan pilih daging tanpa lemak jika mungkin.

9.4.2. Isi Piring untuk Remaja

Isi piring untuk remaja dibagi berdasarkan asupan nutrisi sebagai berikut:

1. Biji-bijian. Makanan yang terbuat dari gandum, beras, oat, tepung jagung, jelai dan biji-bijian lainnya. Contohnya roti gandum, nasi merah dan oatmeal.
2. Sayuran. Pilihlah beragam sayuran, termasuk yang berwarna hijau tua, merah dan oranye.
3. Buah-buahan. Buah-buahan yang segar atau buah-buahan yang dibuat jus atau diblender dianggap sebagai bagian dari kelompok buah.
4. Produk susu. Produk susu dan makanan yang terbuat dari susu dianggap sebagai bagian dari kelompok makanan ini. Fokus pada produk susu yang bebas lemak atau rendah lemak, serta yang tinggi kalsium (Ca).
5. Protein. Pilih daging dan unggas yang rendah lemak atau tanpa lemak. Variasikan protein remaja pada pilihan lebih banyak ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian.

Bab 10

Pengobatan Tradisional dalam Terapi Komplementer Remaja

10.1 Pendahuluan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi merupakan sarana untuk meningkatkan kesehatan orang yang sakit, mengobati penyakit, dan menyembuhkan penyakit. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan meliputi tindakan pengobatan tradisional dan rasional yang tidak sesuai dengan hukum dan etika kedokteran Indonesia (Rufaida dkk, 2018). Komplementer bersifat melengkapi dan menyempurnakan dalam pengobatan. *World Health Organization* (WHO), hampir 80% masyarakat di negara-negara di seluruh Asia dan Afrika terus menggunakan pengobatan herbal untuk mengobati berbagai penyakit, menjaga kesehatan, dan mencegah penyakit menular.

Indonesia merupakan negara kaya raya yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang luar biasa. Kekayaan alamnya mulai dari bumi, darat, laut dan kekayaan lainnya yang terkandung di dalam negara Indonesia tercinta ini. Sumber daya alam hayati Indonesia selama ini dikenal sebagai penghasil bahan dasar obat-obatan tradisional yang telah di ekspor ke berbagai negara. Tumbuhan obat adalah satu-satunya keanekaragaman hayati nusantara yang telah melekat dengan gaya hidup masyarakat.

Kesadaran pemahaman masyarakat terhadap pengobatan tradisional semakin meningkat, sehingga semakin banyak masyarakat yang mulai memahami bahwa dibandingkan dengan pengobatan modern, penggunaan obat tradisional lebih aman. Beberapa zat aktif yang terkandung dalam obat-obatan jenis tertentu antara lain atsiri, kurkumin, flavonoid, antosianin, tanin, dan alkaloid yang bermanfaat bagi kesehatan remaja hingga di semua kalangan umur. Masyarakat menggunakan terapi komplementer untuk mengobati berbagai penyakit yang menyerang remaja sehingga remaja dapat lebih aman dari efek samping obat-obatan yang mengandung bahan kimia.

Dikenal sebagai pengobatan komplementer, obat tradisional digunakan dalam perawatan medis saat ini. Terapi komplementer sebagai pelengkap dalam upaya kesembuhan dari berbagai penyakit remaja (Andrews et al., 1999). Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer memiliki manfaat lain yaitu lebih terjangkau dan mampu meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan. Terapi komplementer primer akan lebih terjangkau jika pasien memiliki penyakit kronis yang membutuhkan biaya yang banyak. Penggunaan terapi pengobatan komplementer sesuai dengan standar perawatan medis yang dianjurkan oleh dokter. Perawatan ini dapat membantu kalangan remaja merasa lebih baik dan dapat meningkatkan kualitas kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, terapi komplementer dapat membantu pasien menyembuhkan efek samping atau kelainan apa pun yang diakibatkan oleh treatment dari penyakit yang diderita.

Hasil penelitian tentang terapi komplementer telah terbukti secara ilmiah seperti penggunaan terapi sentuhan dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, mempercepat proses penyembuhan luka, mengurangi rasa nyeri dan secara positif memengaruhi perubahan psikoimunologi (Hitchcock et al., 1999). Salah satu contoh terapi komplementer bagi wanita adalah terapi kiropraksi yang dapat menurunkan nyeri haid dan kadar prostaglandin plasma selama haid (Fontaine, 2005).

Masalah-masalah pada remaja seperti seks bebas dapat mengakibatkan penularan penyakit menular seksual, kebersihan organ intim, dismenore, dan keputihan. Hal tersebut terjadi akibat tabunya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, situasi kesehatan reproduksi remaja di Indonesia tidak banyak mendapat perhatian. Ada beberapa obat alami yang dapat digunakan seperti batang sereh, jahe, dan daun sirih untuk mengobati penyakit lain dan masalah reproduksi pada remaja dan kalangan dewasa.

10.2 Bahan Alami sebagai Terapi Komplementer Pada Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Masa remaja pada umumnya di mulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa ini adalah masa yang penuh gejolak, masa yang penuh dengan berbagai pengenalan dan petualangan akan hal-hal baru sebagai bekal untuk mengisi kehidupan mereka kelak. Sayangnya, banyak remaja yang tidak sadar bahwa beberapa pengalaman yang didapat yang tampaknya menyenangkan justru dapat menjerumuskan remaja tersebut (Puji A, 2012).

Bahan alami yang dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada remaja yaitu cengkeh, sereh, kencur, kunyit, temu lawak, temu kunci, kunyit putih, temu putih, temu giring. Terapi herbal adalah cara kuno dalam perawatan tubuh yang tujuannya untuk menciptakan kebugaran dengan cara memakai berbagai macam jenis herbal sebagai ramuan terapi. Sejak berabad-abad, ekstrak herbal dipercaya dan diketahui mempunyai pengaruh positif dalam kesehatan. Herbal dapat dikonsumsi sebagai makanan bergizi dan memberikan dampak baik bagi kesehatan remaja. Kombinasi dari komposisi dan takaran herbal yang tepat menjadi aspek kunci dalam pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit dan upaya mencapai kebugaran tubuh.

Dengan diberikan edukasi dan diulas kembali tentang pemanfaatan bahan alam seperti jahe, kunyit, daun sirih, jenis rimpang yang bisa dimanfaatkan untuk kesehatan reproduksi remaja. Remaja menjadi mengerti manfaat jamu untuk kesehatan reproduksi yang bisa digunakan untuk mengatasi diminore, keputihan dan juga melancarkan haid.

10.3 Manfaat Bahan Alami sebagai Terapi Komplementer Pada Remaja

Para terapis menggunakan ramuan herbal dalam pemberian pengobatan kesehatan remaja. Secara umum, praktik terapeutik memiliki berbagai pengetahuan tentang penggunaan bahan alami dan herbal untuk pengobatan. Upaya terapis seringkali dilakukan dengan cara menggali pengetahuan masyarakat setempat. Terapis sering menyebutkan keluhan-keluhan dan kekhawatiran pasien terkait jenis pengobatan yang akan diberikan. Langkah terapi terakhir adalah mengidentifikasi dan mengobati penyebab yang mendasarinya dengan menggunakan obat herbal aneka ragam, yang manfaatnya sudah diketahui. Salah satu obat herbal saja sudah dapat menyembuhkan berbagai penyakit, namun terapis sering menggabungkan beberapa bahan herbal agar hasil dalam penyembuhan lebih maksimal. Cengkeh, Sereh, Kencur, Kunyit, Temu Lawak, Temu Kunci, Kunyit Putih, Temu Putih, dan Temu Giring adalah contoh bahan alkalin yang dapat digunakan sebagai terapi pelengkap untuk remaja.

Salah satu manfaat cengkeh bagi kesehatan adalah membantu mengatasi masalah kesehatan lainnya seperti sakit gigi, radang, mual dan muntah, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengobati batuk. Dalam studi ilmiah yang telah dilakukan, cengkeh juga dapat digunakan sebagai obat herbal dalam penyembuhan penyakit kolera. Cengkeh juga dapat mengobati haid yang tidak lancar dengan campuran cengkeh dan ramuan lain seperti adas, asam trengguli, pulasari, kencur, dan daun digunakan dengan cara yang praktis. Untuk pemakaian luar, cengkeh bermanfaat untuk mengobati jerawat, menghilangkan bintil pada kulit, melawan campak, dan zat anti oksidan yang membantu menjaga kesehatan wajah dan kulit. Saat dihisap, cengkeh bisa berfungsi sebagai antitumor dan antibakteri. Minyak cengkeh bersama dengan minuman mint herbal lainnya digunakan dalam aromaterapi. Cengkeh juga bisa berfungsi membantu mengatasi rambut rontok yang sering dialami oleh para remaja.

Manfaat sereh dalam sistem pencernaan kesehatan. Saat digunakan dalam aromaterapi, teh mint akan berfungsi untuk merevitalisasi tubuh, mengurangi sakit kepala akibat stres, sakit kepala (pusing), dan penyakit sakit kepala lainnya. Minyak Sereh Digunakan Khusus Oleh Para Terapis Pemijatan Dan Terapi Otot Serta Face Toner

Kencur adalah terna kecil. Rimpang kencur banyak digunakan sebagai bahan dasar herbal karena memiliki aroma yang khas. Selain digunakan sebagai alat takar rasa makanan, kencur juga digunakan sebagai obat tradisional. Menurut penelitian, kencur dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, antara lain flu, sakit kepala, keseleo, radang lambung, meredakan haid, radang telinga, membersihkan darah kotor, mata pegal, diare, dan masuk angin. Rimpang diambil dari daun-daunan, kemudian dibentangkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Komponen rimpang kencur meliputi pati 4,14%, mineral 13,73%, dan astiriminylak 0,02%, yang terdiri dari sineol, asam logam kanil dan pentadekan, asam sinamat, etil aster, asam sinamik, borneol, kamphene, paraeumarin, asam anisik, dan alkalo.

Kunyit mengandung desmetoksikumin dan kurkumin. Selain itu, kunyit mengandung berbagai zat volatil seperti zingiberone, atlantone, dan tumerone. Komponen lainnya termasuk resin, protein, dan gula. Kunyit sering dicampurkan pada kuah bersantan atau nasi kuning sehingga menimbulkan efek kuning cerah yang membuat selera meningkat. Rimpang Kunyit mengandung berbagai macam bumbu penyedap atsiri, antara lain turmeron, tumeon, zingiberen, felandren, sabinen, borneol, dan sineil. Diketahui bahwa rimpang kunyit telah digunakan secara luas untuk berbagai pengobatan, penyembuhan, dan produksi penyait, antara lain antidiabetes, antihiperlipidemia, antiradang, antidiare, hepatoprotektif, antiasma, dan antikanker. Selain itu, kunyit adalah bahan umum dalam pembuatan kosmetik. Kunyit sering dijual pada warung didekat rumah, sehingga mudah mendapatkannya.

Menurut Li et al. (1995), temu lawak efektif mengobati kanker dan meningkatkan fungsi hati sebagai agen hepatoprotektor. Temu lawak juga digunakan untuk mengobati radang sendi, sariawan, dan meringankan pencernaan. Minyak atsiri dan rimpang kurkuminoid juga memiliki sifat antioksidan, imunomodulator, anti-mutagen, anti-karsinogen, hepatoprotektif, anti-penuaan, estrogenik, dan anti-koagulasi dari ekstrak rimpang temu lawak.

Temu kunci tanaman ini mempunyai potensi untuk mengobati penyakit remaja seperti masuk angin, sulit buang air kecil, keputihan, obat panas dalam, penambah stamina tubuh, dll.

Beberapa bahan aktif yang ditemukan di Temu putih/rimpang yaitu tanin, kurzenon, kurdion, kurkumalakton, germakron, linderazulene, kurkumin, demethoxykurkumin, dan bisdemethoxykurkumin. Selain itu kandungan

borneol, cineole, curcumin, camphane, zingiberene, dan camphor yang memiliki sifat antikanker juga terdapat pada rimpang. Pati, damar, lemak, dan bir atsiri juga terdapat pada bagian daun rimpang. Rimpang digunakan sebagai jamu untuk menambah asupan makanan, mengobati cacingan, dan mengobati berbagai penyakit kulit antara lain bisul, kudis, dan kurap. Manfaat kesehatan lainnya antara lain mengobati diabetes, menyembuhkan gangguan pencernaan, menyembuhkan perut kembung, dan perangsang muntah untuk mengeluarkan racun dan melancarkan peredaran darah. Menggunakan metode empiris saja, jamu digunakan untuk mengobati dismenore dan diare kronis. Selain itu, masyarakat umum memanfaatkan rimpang temu putih untuk mengobati berbagai penyakit yang berkaitan dengan sistem pernapasan, seperti TBC, asma, nyeri pada dada, radang saluran pernapasan (bronkitis), dan jantung koroner.

Diketahui bahwa rimpang temu giring mengandung flavonoid, saponin, aspirin, kurkumin, dan komponen kimia lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Temu giring digunakan sebagai jamu untuk memperbaiki pola makan dan fungsi sistem pencernaan, seperti mencegah cacingan, sembelit, dan disentri. Dikonsumsi secara empirik untuk pengobatan jantung berdebar-debar. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, konsumsi makanan yang meningkatkan stamina, kulit, luka jerawat, koreng, cacar air, campak, dan dapat menghilangkan bau badan yang tidak sedap. Temu Giring dapat digunakan untuk penenang dan untuk mengontrol perasaan cemas yang berlebihan.

Terapi tradisional yang digunakan oleh masyarakat di beberapa provinsi di Indonesia cukup beragam. Masyarakat di suatu daerah tertentu memiliki obat tradisional yang berbeda dengan masyarakat daerah lain, hal ini disebabkan keanekaragaman hayati yang terdapat di lingkungan tempat tinggal mereka serta kearifan lokal yang mereka miliki menjadi penyebab munculnya bermacam-macam budaya. Keberadaan hayati keanekaragaman hayati di lingkungan hidupnya merupakan sumber pengetahuan yang sangat potensial yang dapat digunakan untuk menciptakan obat tradisional yang dapat mengatasi masalah kesehatan pada semua ras bahkan semua suku bangsa.

10.4 Kategori Terapi Komplementer

Terapi komplementer yang disarankan untuk perawat antara lain masase, terapi musik, teknik relaksasi, diet, asupan vitamin, dan mengkonsumsi herbal. Berdasarkan National Institute of Health (NIH), terapi pengobatan komplementer diklasifikasikan menjadi lima kategori, yakni:

1. Biological Based Practice: herbal, vitamin, dan suplemen lain
2. Mind-body techniques: meditasi, hypnomedis
3. Manipulative and body-based practice: pijat, refleksi
4. Energy therapies: terapi medan magnet
5. Ancient medical systems: obat tradisional chinese, aryuvedic, akupuntur

Di Indonesia, terdapat tiga jenis teknik pengobatan komplementer yang sudah disetujui oleh Departemen Kesehatan untuk dimasukkan ke dalam perawatan konvensional, yakni:

1. Akupunktur medic yang asalnya dari Cina, dilaporkan sangat efektif dalam mengobati berbagai kondisi kesehatan yang mendasarinya dan juga berfungsi sebagai analgesik (peredam nyeri). Caranya adalah dengan mengaktifkan beberapa sinyal molekuler yang efektif untuk komunikasi antar sel. Endorfin, yang memiliki dampak signifikan pada sistem tubuh
2. Terapi hiperbarik, yaitu suatu jenis terapi saat seorang pasien ditempatkan dalam suatu ruangan dengan suasana yang tekanan udaranya 2-3 kali lebih besar dibandingkan tekanan udara atmosfer normal (1 atmosfer). Dilanjutkan dengan pemberian pernapasan oksigen murni 100%. Untuk meringankan trauma pada telinga akibat tingginya tekanan udara saat menjalani pengobatan, pasien dapat membaca, bermeditasi, atau makan.
3. Terapi pengobatan herbal, yaitu menggunakan pengobatan alami seperti pengobatan standar herbal atau fitofarmaka, yang dikenal dengan terapi pengobatan herbal. Jamu yang telah menjalani uji praklinis pada jalur sel atau hewan coba, terlepas dari keamanan atau keefektifannya, sudah dianggap standar.

10.5 Macam-Macam Terapi Komplementer

Ada terapi komplementer invasif dan noninvasif. Penggunaan akupuntur dan bekam (bekam basah) yang sama-sama menggunakan jarum dalam pengobatannya merupakan contoh terapi komplementer yang invasif. Sebaliknya, terapi non-invasif meliputi reiki, chikung, tai chi, prana, terapi energi, dan terapi biologi (termasuk herbal, nutrisi, kombinasi makanan, terapi jus, terapi urin, hidroterapi kolon, dan modalitas terapi sentuhan seperti akupresur, pijat bayi, refleksi, reiki, dan rolfing, dll (Hitchcock et al.,1999)

Pusat Nasional untuk Pengobatan Pelengkap dan Alternatif (NCCAM) membuat klasifikasi dari berbagai pendekatan terapeutik dan sistem pendukung hanya dalam beberapa kategori. Kategori pertama terapi pikiran-tubuh terdiri dari menawarkan intervensi menggunakan berbagai teknik untuk meningkatkan kapasitas kognitif dan fungsi tubuh yang berhubungan dengan kesehatan, seperti visualisasi, yoga, terapi musik, doa, penjurnalan, biofeedback, humor, tai chi, dan seni. terapi. Kategori kedua: Sistem perawatan kesehatan alternatif, seperti pengobatan tradisional Tiongkok, Ayurveda, pengobatan asli Amerika, cudarismo, homeopati, dan naturopati. Sistem ini mempromosikan penggunaan perawatan biomedis yang berbeda dari yang disediakan di Barat. Kategori ketiga di bawah klasifikasi NCCAM adalah terapi, atau terapi biologis alami dan praktis, dan hasilnya, seperti pengobatan herbal dan makanan). Terapi tubular dan manipulatif berada dalam kategori keempat.

Terapi ini ditanggung oleh pengobatan dan pergerakan tubuh, seperti pengobatan kiropraksi, macam-macam pijat, rolfing, terapi cahaya dan warna, dan hidroterapi. Terapi energi jenis ketiga difokuskan untuk memberi energi pada tubuh dari dalam (biofields) atau dari luar tubuh, seperti melalui reiki, qi gong eksternal, magnet, atau terapi sentuhan.

Menurut Snyder dan Lindquis (2002), klasifikasi kategori kelima ini sering digunakan untuk menunjuk satu kategori yang menggabungkan biofield dan bioelectromagnetics. Sesuai dengan indikasi yang dibutuhkan, jenis terapi komplementer disediakan. Sebagai contoh, sentuhan terapeutik memiliki sejumlah indikasi antara lain meningkatkan relaksasi, mengurangi persepsi nyeri, mengurangi kecemasan, mempercepat penyembuhan, dan

meningkatkan kenyamanan dalam perjalanan kematian (Hitchcock et al., 1999).

Tabel 10.1: Pemanfaatana Jahe Untuk Berbagai Jenis Minuman Tradisional Yang Dapat Diberikan Pada Remaja Dan Pada Orang Dewasa

| Nama | Komponen rempah dan herba | Catatan |
|--------------|---|---|
| Wedang jahe | Jahe, gula pasir, gula kelapa, atau gula aren | Secara luas dikenal sebagai minuman penghangat badan |
| Bajigur | Jahe, santan, daun pandan, gula merah dan kopi | Minuman berasal dari Jawa Barat, disajikan saat hangat |
| Bandrek | Jahe, daun pandan, serih, cengkeh dan gula merah serta susu segar | Disajikan sangat hangat, dapat menghangatkan badan dan penyembuhan masuk angin |
| Beras kencur | Beras, rimpang kencur, jahe, asam jawa | Dikenal sebagai jamu beras kencur, diminum untuk menghilangkan pegal-pegal otot dan persendian tubuh, sebagai penyegar dan meningkatkan stamina |
| Cabai puyang | Cabai jawa, pala, jahe, lempuyang, kencur, temulawak, kunyit, lada, gula aren | Dikenal sebagai jamu cabai-puyang. untuk meningkatkan stamina dan menyegarkan badan |
| Wedang angse | Santan kelapa, jahe, daun pandan | Bermanfaat sebagai minuman penghangat badan, dengan dilengkapi antara lain dengan roti tawar, kacang hijau, dan ketan |

| | | |
|-----------|--|---|
| Sekoteng | Jahe, kapulaga, cengkih, kayu manis, sereh | Minuman dengan rasa jahe yang kuat dan khas. Disajikan dalam bentuk hangat |
| Kopi jahe | Kayu manis, sereh, cengkeh, jahe, kapulaga, kopi bubuk | Minuman yang umum disajikan, terutama untuk meningkatkan konsentrasi, mencegah kantuk dan menghangatkan badan |

Bab 11

Terapi Kesehatan Mental dengan Terapi komplementer

11.1 Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif. Masa remaja adalah masa kritis di mana individu memulai transisi mereka dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Memastikan bahwa remaja mendapat dukungan penuh dalam semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan kesejahteraan mereka, sangat penting untuk mendorong transisi ini dan meletakkan dasar bagi kedewasaan yang sehat dan produktif.

Kondisi kesehatan mental merupakan beban penyakit utama bagi remaja secara global. Secara global diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa. Ini berjumlah sekitar 166 juta remaja (89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan) laki-laki dan perempuan. Banyak remaja mengalami gangguan kesehatan mental, tetapi diperkirakan 49,5 persen remaja pernah mengalami gangguan kesehatan mental pada suatu saat dalam hidup mereka.

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan untuk anak-anak maupun orang dewasa. Bagi banyak orang dewasa yang

memiliki gangguan mental, gejalanya muncul—tetapi seringkali tidak dikenali atau diatasi—pada masa kanak-kanak dan remaja. Untuk orang muda dengan gejala gangguan mental, semakin dini pengobatan dimulai, semakin efektif. Perawatan dini dapat membantu mencegah masalah yang lebih parah dan bertahan lama saat anak tumbuh dewasa.

11.2 Kesehatan Mental Remaja

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kesehatan mental yang buruk pada masa remaja lebih dari sekadar perasaan sedih. Hal tersebut dapat memengaruhi banyak bidang kehidupan remaja.

Kesehatan mental merupakan kondisi diaman individu memiliki kesejahteraan yang tampak dan dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasidalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. (Kemenkes RI, 2022)

kesehatan mental sebagai kapasitas individu dan kelompok untuk berinteraksi satu sama lain dan lingkungan dengan cara yang mempromosikan kesejahteraan subjektif, pengembangan optimal dan penggunaan kemampuan kognitif, afektif dan relasional, pencapaian tujuan individu dan kolektif. (Rowling dkk. 2002)

Kesehatan mental pada anak dan remaja juga melibatkan kapasitasnya untuk dapat berkembang dalam berbagai area seperti biologis, kognitif dan sosial-emosional (Remschmidt, et al., 2007). Pada Masa remaja, terjadi perubahan perilaku termasuk mengadopsi pola tidur yang sehat; berolahraga secara teratur; mengembangkan keterampilan mengatasi, memecahkan masalah, dan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Dukunagn keluarga, lingkungan dan masyarakat luas mempunyai peranan penting bagi remaja untuk mengatasi berbagai perubahan dalam hidupnya

Berbagai faktor memengaruhi kesehatan mental remaja. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental ramaja. Faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama masa remaja meliputi keterpaparan terhadap kesulitan, tekanan untuk

menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk perbedaan antara realitas kehidupan remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Penentu penting lainnya termasuk kualitas kehidupan di dalam rumah dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan intimidasi), pengasuhan yang keras dan masalah sosial ekonomi yang parah diakui sebagai risiko kesehatan mental.

Beberapa remaja berisiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses ke dukungan dan layanan berkualitas. Risiko kondisi Kesehatan mental remaja juga termasuk remaja yang tinggal di lingkungan kemanusiaan dan rapuh, remaja dengan penyakit kronis, gangguan spektrum autisme, disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; remaja hamil, orang tua remaja, atau mereka yang menikah dini atau terpaksa; yatim piatu; dan remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok terdiskriminasi lainnya. (WHO, 2021)

11.2.1 Determinan kesehatan Mental Remaja

Menurut WHO (2021) ada beberapa determinan Kesehatan Mental remaja:

1. Gangguan emosional

Gangguan emosi sering terjadi pada remaja. Gangguan kecemasan yang mungkin melibatkan panik atau kekhawatiran berlebihan adalah gangguan yang paling umum remaja dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda. Diperkirakan 3,6% anak usia 10-14 tahun dan 4,6% anak usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10-14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15-19 tahun. Depresi dan kecemasan berbagi beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga. Kecemasan dan gangguan depresi dapat sangat memengaruhi kehadiran di sekolah dan tugas sekolah. Penarikan sosial dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri

2. Gangguan perilaku

Gangguan perilaku lebih sering terjadi pada remaja yang lebih muda daripada remaja yang lebih tua. Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), ditandai dengan kesulitan memperhatikan, aktivitas berlebihan dan bertindak tanpa memperhatikan konsekuensinya, terjadi di antara 3,1% anak usia 10-14 tahun dan 2,4% anak usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku (melibatkan gejala perilaku yang merusak atau menantang) terjadi pada 3,6% anak usia 10-14 tahun dan 2,4% anak usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku dapat memengaruhi pendidikan remaja dan gangguan perilaku dapat mengakibatkan perilaku kriminal.

3. Gangguan Makan

Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, biasanya muncul pada masa remaja dan dewasa muda. Gangguan makan melibatkan perilaku makan yang tidak normal dan keasyikan dengan makanan, disertai dengan kekhawatiran tentang berat badan dan bentuk tubuh. Anoreksia nervosa dapat menyebabkan kematian dini, seringkali karena komplikasi medis atau bunuh diri, dan memiliki angka kematian yang lebih tinggi daripada gangguan mental lainnya.

4. Psikosis

Kondisi yang termasuk gejala psikosis paling sering muncul pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Gejalanya bisa berupa halusinasi atau delusi. Pengalaman-pengalaman ini dapat merusak kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikan dan seringkali menimbulkan stigma atau pelanggaran hak asasi manusia.

5. Bunuh diri dan menyakiti diri sendiri

Bunuh diri adalah penyebab utama keempat kematian pada remaja yang lebih tua (15-19 tahun)(2). Faktor risiko bunuh diri beragam, dan termasuk penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak, stigma terhadap pencarian bantuan, hambatan untuk mengakses perawatan dan akses ke sarana bunuh diri. Media

digital, seperti media lainnya, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan atau melemahkan upaya pencegahan bunuh diri.

6. Perilaku Berisiko

Banyak perilaku berisiko untuk kesehatan, seperti penggunaan narkoba atau risiko seksual, dimulai pada masa remaja. Perilaku risiko dapat menjadi strategi yang tidak membantu untuk mengatasi kesulitan emosional dan dapat sangat memengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja. Di seluruh dunia, prevalensi peminum berat di kalangan remaja berusia 15-19 tahun adalah 13,6% pada tahun 2016, dengan laki-laki paling berisiko. Penggunaan tembakau dan ganja menjadi perhatian tambahan. Banyak perokok dewasa merokok pertama kali sebelum usia 18 tahun. Ganja adalah obat yang paling banyak digunakan di kalangan anak muda dengan sekitar 4,7% anak usia 15-16 tahun menggunakannya setidaknya sekali pada tahun 2018.

Perbuatan kekerasan adalah perilaku risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan pencapaian pendidikan yang rendah, cedera, keterlibatan dengan kejahatan atau kematian. Kekerasan interpersonal menduduki peringkat di antara penyebab utama kematian remaja laki-laki yang lebih tua pada tahun 2019.

11.2.2 Gejala Gangguan Mental

Berikut adalah beberapa gejala atau tanda penyakit mental yang mungkin terjadi pada anak (kemenkes RI, 2022):

1. Perubahan perilaku

Ini merupakan tanda munculnya penyakit mental pada anak yang tergolong mudah Anda sadari melalui aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Ketika anak menjadi lebih sering bertengkar, cenderung kasar, hingga berkata kasar yang menyakitkan orang lain padahal sebelumnya tidak,

2. Perubahan mood

Tanda penyakit mental lainnya adalah mood atau suasana hati anak yang berubah secara tiba-tiba. Pada masa remaja mood (suasana hati)

dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas setiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah-ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self-image). Tentunya, perubahan mood ini bisa mengakibatkan masalah pada hubungan dengan keluarga serta teman sebaya. Ini merupakan gejala umum dari depresi, ADHD, hingga kelainan bipolar.

3. Kesulitan berkonsentrasi

Anak-anak yang menderita gangguan mental cenderung sulit fokus atau memperhatikan dalam waktu yang lama. Selain itu, mereka juga memiliki kesulitan untuk duduk diam dan membaca. Tanda penyakit mental yang satu ini dapat menyebabkan menurunnya performa di sekolah juga perkembangan otaknya.

4. Penurunan berat badan

Gangguan mental juga dapat memengaruhi kondisi fisik anak. Tak hanya karena penyakit fisik, berat badan yang menurun drastis juga bisa menjadi tanda penyakit mental anak. Gangguan makan, stres, hingga depresi dapat menjadi penyebab anak kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah yang berkelanjutan.

5. Menyakiti diri sendiri

Anak sering mengalami kekhawatiran serta rasa takut berlebih. Perasaan ini dapat berujung pada keinginannya untuk menyakiti diri sendiri. Biasanya, ini menjadi akumulasi dari perasaan stres serta menyalahkan diri sendiri karena gangguan mental juga

mengakibatkan anak sulit mengelola emosi. Ini juga menjadi tanda gangguan mental pada anak yang perlu Anda cermati karena tidak menutup kemungkinan berujung pada percobaan bunuh diri.

6. Muncul berbagai masalah kesehatan

Penyakit atau gangguan mental juga dapat ditandai dengan masalah pada kesehatannya, misal anak mengalami sakit kepala dan sakit perut yang berkelanjutan.

7. Perasaan yang intens

Anak kadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan. Tanda gangguan mental pada anak ini seperti menangis, berteriak atau mual disertai dengan perasaan sangat intens. Perasaan ini pun dapat menyebabkan efek seperti kesulitan bernapas, jantung berdebar atau bernapas dengan cepat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

11.2.3 Upaya Promosi, Pencegahan dan Pengobatan Kesehatan Mental remaja

Upaya promosi dan pencegahan Kesehatan mental remaja bertujuan untuk memperkuat kapasitas individu untuk mengatur emosi, meningkatkan alternatif untuk perilaku pengambilan risiko, membangun ketahanan untuk mengelola situasi sulit dan kesulitan, dan mempromosikan lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung. Program-program promosi dan pencegahan memerlukan pendekatan multi-level dengan berbagai platform penyampaian, misalnya, media digital, pusat perawatan kesehatan atau sosial, sekolah atau komunitas – dan berbagai strategi untuk menjangkau remaja, khususnya yang paling rentan.

Sangat penting untuk memenuhi kebutuhan remaja dengan kondisi kesehatan mental. Deteksi di dan pengobatan Kesehatan mental remaja menghindari pelembagaan dan pengobatan berlebihan, mengutamakan pendekatan nonfarmakologis, dan menghormati hak anak sesuai dengan Konvensi PBB tentang Hak Anak dan instrumen hak asasi manusia lainnya adalah kunci kesehatan mental remaja.

11.2.4 Terapi kesehatan mental remaja dengan terapi Komplementer

Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah. (Kemenkes RI, 2018)

Pengobatan tradisional yang berdasarkan penelitian yang dapat digunakan untuk perawatan Kesehatan mental remaja

1. Terapi herbal dan diet

Di dunia barat, masyarakat berpenghasilan tinggi, complementary alternative medicine (CAM) digunakan dalam merawat anak dan remaja kondisi kejiwaan termasuk St John's wort untuk depresi, kava untuk kegelisahan, asam lemak omega-3 untuk Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dan depresi, diet eliminasi untuk autisme dan ADHD, serta valerian dan lemon balsem untuk kecemasan. Ini tidak hanya untuk negara berpenghasilan tinggi dan penghindaran beberapa makanan sebagai sarana mengelola perilaku autis juga telah digunakan di Kenya (Gona et al, 2016). Bukti atau ketiadaan untuk perawatan autis ini, khasiat telah ditinjau dan dibahas di tempat lain (Rey et al, 2011; Soh & Walter, 2008; Arnold et al, 2013) Selain itu, homeopati dapat dianggap sebagai pengobatan herbal. Homeopati menggunakan serial pengenceran bahan sumber dengan succussion pada setiap tahap. Mempertimbangkan solusi yang dihasilkan, sangat encer, tidak akan ada sumbernya zat yang tersisa dalam tingtur atau ramuan yang diberikan. Homeopati telah digunakan untuk mengobati ADHD, tetapi tinjauan Cochrane menemukan “tidak ada bukti bahwa homeopati memiliki dampak signifikan pada keparahan keseluruhan, gejala inti atau hasil terkait dari anak-anak yang didiagnosis dengan hiperaktif defisit perhatian gangguan” (Heirs & Dean, 2007). Sementara kemungkinan psikiater akan menemukan pasien dari latar belakang tersebut telah menggunakan pengobatan herbal sebelum datang untuk penilaian, ini tidak berarti bahwa obat tradisional itu (atau tidak) efektif

2. Physical And Procedural Therapies

Selain CAM herbal dan obat, ada juga CAM prosedural terapi yang digunakan untuk mengobati gangguan kejiwaan. Terapi musik, hipnosis dan akupunktur adalah contoh yang lebih dikenal di negara-negara Barat; tradisional lainnya terapi yang dapat dianggap prosedural antara lain yoga, meditasi, Qi Gong dan Taichi.

a. Hipnoterapy

Dalam kasus hipnosis, ulasan Cochrane menemukan bukti yang tidak cukup mendukung kemanjurannya dalam pengobatan skizofrenia. Namun demikian, hipnosis tampaknya tidak memiliki efek samping dan beberapa pasien menemukan bahwa itu disediakan manfaat jangka pendek. Namun, penelitian yang ditinjau dilakukan pada orang dewasa saja dan cukup tua, diterbitkan pada tahun 1973, 1983 dan 1980 (Izquierdo de Santiago & Khan, 2009). Hipnosis telah digunakan untuk mengobati gangguan konversi, dipengaturan rawat inap maupun rawat jalan. Ada bukti lemah bahwa hipnosis mungkin lebih bermanfaat daripada berbahaya, tetapi efek pada fungsi sosial, interpersonal hubungan dan kualitas hidup, dan kemanjuran jangka panjang, tidak diketahui (Ruddy & Rumah, 2005).

b. Terapi musik

Ulasan Cochrane menilai lima RCT terapi musik, tetapi ternyata ada perbedaan yang jelas dalam jenis terapi musik yang digunakan. Hanya satu studi itu dilakukan pada remaja dan sisanya dilakukan pada orang dewasa. Empat dari lima studi (termasuk salah satu remaja) menemukan bahwa pasien menjalani musik terapi memiliki lebih sedikit gejala depresi dibandingkan dengan mereka yang diberikan perawatan standar (rawat inap dan pengobatan), psikoterapi, atau kontrol daftar tunggu, sedangkan studi kelima menemukan terapi musik tidak menghasilkan perubahan signifikan dalam kondisi mental jika dibandingkan dengan perawatan standar saja (Maratos et al, 2009). Secara keseluruhan studi berkualitas rendah dan memiliki

ukuran sampel yang kecil. Juga, ada yang bagus heterogenitas dalam penyampaian terapi musik, seperti program terstruktur dibandingkan dengan pendekatan mendengarkan yang lebih pasif dan tidak terstruktur ke musik. Peninjau menyimpulkan bahwa terapi musik setidaknya memiliki jangka pendek manfaat dalam meningkatkan suasana hati di atas perawatan standar saja tetapi masih belum jelas apakah terapi musik adalah pengobatan yang efektif untuk depresi.

c. Dance Therapy

Terapi tari telah didefinisikan sebagai "penggunaan gerakan psikoterapi sebagai sebuah proses yang memajukan integrasi emosional, sosial, kognitif, dan fisik dari individu." Satu RCT buta tunggal tidak menemukan bukti yang mendukung, atau tidak dukungan, menari sebagai tambahan untuk perawatan rutin pada orang dewasa dengan skizofrenia, kapan dibandingkan dengan perawatan rutin saja (Ren & Xia, 2013).

d. Akupunktur

Akupunktur pengobatan tradisional di Timur Jauh (Cina, Jepang) telah menjadi populer di seluruh dunia. Dalam akupunktur, jarum halus dimasukkan ke dalamnya titik yang berbeda pada tubuh untuk memperbaiki ketidakseimbangan energi

e. Yoga

Yoga, praktik spiritual yang berasal dari India, juga digunakan di masyarakat Barat untuk relaksasi dan sebagai latihan. Sementara ada minat yoga di pengobatan skizofrenia, tinjauan sistematis dari enam menemukan yoga tidak lebih efektif daripada bentuk latihan lainnya bila digunakan sebagai perawatan tambahan untuk skizofrenia (Broderick et al, 2017). Ini termasuk tidak ada efektivitas yang lebih besar dalam hal keadaan mental, fungsi sosial, kualitas hidup, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, tidak cukup bukti untuk mendukung yoga dibandingkan bentuk yoga lainnya berolahraga atau sebaliknya. Tidak jelas apakah para peserta juga sedang diobati dengan obat antipsikotik

konvensional pada saat itu, dan kualitasnya dari studi tersebut rendah. Namun, tidak ada efek samping yang dilaporkan.

f. Meditasi

Meditasi digunakan dalam pengaturan agama dan sekuler dan dapat membantu mencapai relaksasi dan keadaan kesadaran yang berubah. Yang terakhir berpotensi memiliki manfaat kognitif-perilaku (Krisanaprakornkit et al, 2010b). Meditasi bisa dibagi menjadi dua jenis: konsentratif, di mana perhatian difokuskan pada suatu objek dan bertujuan untuk mencapai perhatian dan keheningan pikiran yang berkelanjutan, dan perhatian penuh, di mana ada kesadaran terbuka terhadap pemikiran apa pun dan tujuan praktisi mengembangkan perhatian yang berkelanjutan tanpa bereaksi terhadap pikiran atau emosi mereka (Krisanaprakornkit et al, 2010a).

g. Qigong

Qigong adalah praktik pikiran, tubuh, dan pernapasan tradisional Tiongkok regulasi yang berupaya mengembalikan aliran “Qi” (energi kehidupan) melalui fokus yang lembut latihan untuk pikiran dan tubuh (Hartley et al, 2015). Pelatihan Sensorik Qigong— juga disebut Kai Qiao Tuina (Silva et al 2011a)— adalah terapi berbasis manual yang telah digunakan untuk mengobati anak autis (Silva et al, 2011b). Sensor Qigong Pelatihan terdiri dari protokol yang menerapkan 12 tepuk, gemetar, dan tekan gerakan ke 12 area tubuh dan dapat disampaikan oleh terapis okupasi atau orang tua. Uji coba terkontrol secara acak menunjukkan bahwa Pelatihan Sensorik Qigong mungkin meningkatkan tindakan perilaku, sosial, dan bahasa pada anak autis, seperti erta gangguan sensorik dan pengaturan diri mereka (Silva et al, 2011a; 2011b). Namun, terapi ini membutuhkan banyak sumber daya. Melatih dan mendukung orang tua untuk menyampaikan itu adalah alternatif yang layak.

h. Tai Chi

Latihan pikiran dan tubuh tradisional Tiongkok, Tai Chi telah diujicobakan kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa tersier di Cina (Zheng et al, 2015).. Peserta dalam kelompok Tai Chi meningkatkan fisik mereka fleksibilitas dan keseimbangan setelah 12 minggu intervensi tetapi mereka tidak berbeda dari kelompok kontrol dalam suasana hati, kualitas hidup, atau kualitas tidur mereka. Memiliki depresi atau gangguan mental pada awal bukanlah kriteria rekrutmen dan jadi tidak jelas apakah Tai Chi akan bermanfaat bagi pasien dari pengaturan klinis.

3. Religious Healing

Agama, Kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Mengingat agama sangat berpengaruh dalam membentuk dan memelihara kesehatan jiwa, maka menjadi satu kemestian untuk memberikan pendidikan agama kepada khususnya kepada anak dan remaja. Berbagai metode, perilaku dalam pelaksanaan agama dan kepercayaan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam terapi Kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Adi Aprilia, (2017). Pengaruh Abdoominmbal Stretching Terhadap Intensitas
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
- Afifah, C. A. N. et al. (2022) Buku ajar gizi dalam daur kehidupan. Yogyakarta: Deepublish. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_Dalam_Daur_Kehidupan/tGZoEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=gizi+remaja&pg=PA117&printsec=frontcover.
- Afiyanti, Y., & Pratiwi. (2016).. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Agustina, R. and Soemarji, A. A. (2016) 'Efektivitas akupuntur GI terhadap pengobatan stres pada pasien di klinik akupuntur Sukamenak dan UPT layanan kesehatan Bumi medika Ganesa ITB', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 1(5), pp. 251–262.
- Amalia, A. P. (2021) Penyebab tinggi badan remaja perempuan tidak bertambah selama 3 tahun. Available at: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apakah-pertumbuhan-telat-di-perempuan-memungkinkan->.
- Amieratunnisa, A. and Indarjo, S. (2018) 'Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(1), pp. 69–79.
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta

- Apay Ejder Serap, & Arslan Sevban. (2017). Effect of Aroomatherapy Massage on
- Aprillia, Yesie, (2010), *Hiipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*, Gagas Media, Jakarta
- Apriningsih (2023) *Anemia pada remaja putri: perspektif sosio ekologi*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Ariestaningrum, T. S., Hanum, I., & Salayanti, S. (2018). Perancangan Spa Dan Refleksologi Di Kota Bogor. *eProceedings of Art & Design*, 5(3).
- Arinal, Fitria. (2020). Pengaruh Akkupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D. and Pelayun, C. I. M. (2021) 'Public Trust in Acupuncture As Complementary Medication in Private Nurse Latu Usadha Clinic Abiansemal Badunng', *Bali Medikan Jurnal*, 8(1), pp. 1–12.
- Bangun, A. (2019) *Ensiklopedia: Jus buah dan sayur untuk penyembuhan*. 1st edn. Edited by R. M. Hutasoit. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Braun, C. A., Halcön, L. L., & Bearinger, L. H. (2000). Adolescent Use of Alternative and Complementary Therapies. <https://doi.org/10.1177/089801010001800208>, 18(2), 176–191. <https://doi.org/10.1177/089801010001800208>
- Breuner, C. C. (2002). Complementary medicine in pediatrics: A review of acupuncture, homeopathy, massage, and chiropractic therapies. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 32(10), 353–384. <https://doi.org/10.1067/MPS.2002.129334>
- Breuner, C. C. (2009). Adolescence and the use of herbs. *International Journal on Disability and Human Development*, 8(2), 125–127. <https://doi.org/10.1515/IJDHD.2009.8.2.125>/MACHINEREADABLE CITATION/RIS
- Broderick J, Crumlish N, Waugh A et al , (2017). Yoga versus non-standard care for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, DOI 10.1002/14651858.CD012052.pub2
- Craig, H. and Nash, J. (2019) *What is Music Therapy and How Does It Work?*
- Dariyo, A. (2004) *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Das, J. K., Lassi, Z. S. and Hoodbhoy, Z. (2018) 'Nutrition for the next generation: older children and adolescents', *Nutrition and Metabolism*.
- Day, A. S., Whitten, K. E., & Bohane, T. D. (2004a). Use of complementary and alternative medicines by children and adolescents with inflammatory bowel disease. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 40(12), 681–684. <https://doi.org/10.1111/J.1440-1754.2004.00510.X>
- Dewi, S. U. et al. (2022) *Terapi Komplementer: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Dezutter, J., Krysinska, K., & Corveleyn, J. (2013). Religious factors in pain management: A psychological perspective. In *Journal of Anesthesia and Clinical Research* (Vol. 4, Issue 1). OMICS Publishing Group. <https://doi.org/10.4172/2155-6148.1000274>
- Diamantis, D. V et al. (2023) 'Health-related quality of life in childhood and adolescence: The interrelation with level of adherence to Mediterranean diet and dietary trajectories: Highlights from the Diatrofi rogram (2021-2022)', *Nutrients*, 15.
- Djohan (2006) *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Ducharme-Smith, K. et al. (2021) 'Higher diet quality in African-American adoloscent is associated with lower odda of metabolic syndrome: Evidence from the NHANES', *The Journal of Nutrition*, 11(6), pp. 1609–1617.
- Embong, N. H., Soh, Y. C., Ming, L. C., & Wong, T. W. (2015). Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(4), 197-206.
- Ertiana, D. et al. (2020) 'Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja', *Journal of Community Engagement and Employment*, 02(01), pp. 63–71. Available at: <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/362/191>.
- Febrianti, L. D. & Rahayu, P.P., (2021). Terapi Komplementer Herbal sebagai Alternatif Solusi Meringankan PMS (Pre Menstruasi Sindrom) pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, Volume 4, pp.103-107

- Fetty, dkk, (2021), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja
- Gona JK, Newton CR, Rimba KK et al , (2016). Challenges and coping strategies of parents of children with autism on the Kenyan coast. *Rural and Remote Health* 16:3517.
- Grey, M., Boland, E. A., Yu, C., Sullivan-Bolyai, S., & Tamborlane, W. V. (1998). Personal and Family Factors Associated With Quality of Life in Adolescents With Diabetes. *Diabetes Care*, 21(6), 909–914. <https://doi.org/10.2337/DIACARE.21.6.909>
- Haas, E. M. and Levin, B. (2006) *Staying healthy with nutrition: The complete guide to diet and nutritional medicine*. New York: Celestial Arts.
- Hakim, L, (2015). *Rempah dan Herbal Kebun - Pekarangan Rumah Masyarakat*. Depok: Diandra Pustaka Indonesia
- Hartley L, Lee MS, Kwong JSW et al , (2015). Qigong for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6. DOI: 10.1002/14651858.CD010390.pub2
- Haslinah et al. (2022) *Ilmu gizi*. Bandung: Media Sains Indonesia. Available at: [https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Gizi_Teori_Aplikasi_dan_Isu/ZAdlEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengarang+buku+ilmu+gizi+\(aplikasi+teori+dan+isu\)+Haslinah+tahun+2022&pg=PA239&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Gizi_Teori_Aplikasi_dan_Isu/ZAdlEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengarang+buku+ilmu+gizi+(aplikasi+teori+dan+isu)+Haslinah+tahun+2022&pg=PA239&printsec=frontcover).
- Health Encyclopedia (2023) *Healthy Eating for Teens*. Available at: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P01610#:~:text=Healthy eating during adolescence is,foods to meet their needs.> (Accessed: 5 June 2023).
- Hidayat, A. A. (2019) *Khazanah terapi komplementer-alternatif: telusur intervensi pengobatan pelengkap non-medis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hsiung, W. T. et al. (2015) ‘Acupressure improves the postoperative comfort of gastric cancer patients: A randomised controlled trial’, *Complementary Therapies in Medicine*, 23(3), pp. 339–346. doi: 10.1016/j.ctim.2015.03.010.

- Hypnosis, C., & Complaints, P. (2017). Clinical Hypnosis , an Effective Mind – Body Modality for Adolescents with Behavioral and Physical Complaints. 1–12. <https://doi.org/10.3390/children4040019>
- Ispriantari, A. (2015) ‘Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 tahun) yang Dirawat Inap’, *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3, pp. 6–11.
- Jenkins, J.S. (2001) The Mozart effect, *J R Soc Med*.
- Jeong, M.-J., Lim, J.-H., HwangBo, M., Kim, K.-B., & Yun, Y.-J. (2012). A Study on the Utilization of Korean Medicine & Other Parallel Treatments for Neurological Disease Children & Adolescents Treated with Western Medicine. *The Journal of Pediatrics of Korean Medicine*, 26(2), 72–84. <https://doi.org/10.7778/JPKM.2012.26.2.072>
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R. M., Manders, E., & Levin, W. P. (2019). Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 153–161. <https://doi.org/10.1016/J.EJON.2019.08.006>
- Kemendes RI, (2018) Permenkes RI Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer
- Kemendes, RI, (2022), Mengenal Pentingnya Kesehatan mental remaja , https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Kementerian Kebudayaan dan Pendidikan. (2015). Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasasi. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus Dan Pelatihan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Syarat kecakapan khusus krida bina keluarga sehat. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI (2017) 'Peraturan Menteri Kesehatan republik Indonesia Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi'.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Koensoemardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C et al , (2010a). Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Cochrane Database of Systematic Reviews, 6
- Kunz, B., & Kunz, K. (2003). Reflexology health at your fingertips: Hands-on treatment for vitality and well-being. Dorling Kindersely, 160
- Lesmana H. et al., (2018). Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Tidung Kota Tarakan: Study Kualitatif Kearifan Lokal Bidang Kesehatan. Medisains, Volume 16, pp.31-41.
- Levy, J. (2017) Music Therapy: Benefits and Uses for Anxiety, Depression and More, www.draxe.com.
- Lound-Caulk, T. (2022) Eat well and feel great: The teenager's guide to nutrition and health. London: Bloomsbury Publishing.
- Luberto, C., Cotton, S., Yi, M., & Tsevat, J. (2012). P04.01. Complementary and alternative medicine use and health outcomes among urban adolescents with asthma. BMC Complementary and Alternative Medicine 2012 12:1, 12(1), 1–1. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-12-S1-P271>
- Lutfi (2019). Laporan Penelitian "EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON (CYTRUS) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI". Program Studi DUV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- Maharani, A.P (2021) AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA". Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Lampung

- Majid, Y. A. and Rini, P. S. (2016) 'Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 79–86. doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
- Manocha, R. (2000) 'Why meditation?', *Australian family physician*, 29(12), pp. 1135–1138.
- Maratos A, Gold C, Wang X et al , (2009). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1
- Marican, N. D., Halim, M., Nor, M., & Nasir, M. (2019). Reflexology: A modality in manipulative and body based method. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(5), 515-519.
- McFerran, K. S., Hense, C., Koike, A., & Rickwood, D. (2018). Intentional music use to reduce psychological distress in adolescents accessing primary mental health care. <https://doi.org/10.1177/1359104518767231>, 23(4), 567–581. <https://doi.org/10.1177/1359104518767231>
- Medicine, J. H. (2023) Healthy eating during adolescence. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence>.
- Merdikawati, dkk (2012) "AROMATERAPI BUNGA LAVENDER DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT PRE MENSTRUAL SYNDROME" *Jurnal Keperawatan*, Vol 2, No 2
- Kamal, M. (2020) "Media Sosial Sebagai Budaya Baru Pembelajaran di SD Muhammadiyah 9 Malang," *Jurnal Keperawatan*, Vol 2, No 2
- Mohammad, A., Thakur, P., Kumar, R., Kaur, S., Saini, R. V., & Saini, A. K. (2019). Biological markers for the effects of yoga as a complementary and alternative medicine. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1515/JCIM-2018-0094/PDF>
- Montgomery, B. and Keegan, L. (2016) *Holistic Nursing A Handbook for Practice*. 7th edn. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Moore, B. A., & Barnett, J. E. (2019). Complementary and alternative medicines. *Case Studies in Clinical Psychological Science: Bridging the Gap from Science to Practice*, August, 1–7. <https://doi.org/10.1093/MED/9780198745655.003.0025>

- Mössler, K. et al. (2012) 'Music therapy techniques as predictors of change in mental health care', *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), pp. 333–341. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2012.05.002>.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aroma Terapi :Tinjauan Aspek Kimia Meidisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mukaromah, C.F (2021) Laporan Penelitian "PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI DISMENOORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI LITERATURE REVIEW". Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi.
- Musaiger, A. O., & Abahussain, N. A. (2014). Attitudes and Practices of Complementary and Alternative Medicine Among Adolescents in Saudi Arabia. *Global Journal of Health Science*, 7(1), p173. <https://doi.org/10.5539/GJHS.V7N1P173>
- Nadya, S, dkk (2021). Laporan Penelitian "EFEK AROMATERAPI EFFECT OF ROSEMARY ESSENTIAL OIL TO SHORT-TERM MEMORY IN ADULT FEMALE". Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha.
- Nazhifah, S., Yulia, E. and Atmanto, D. (2021) 'Persepsi masyarakat terhadap manfaat akupunktur untuk mengatasi kerontokan rambut', *Jurnal Tata Rias*, 11(2), pp. 1–13.
- Nerissa L Soh, Garry Walter, (2019), *Traditional And Alternative Medicine Treatments In Child And Adolescent Mental Health*
- Ningrum, N. P., Setiawandari and Marliandiani, Y. (2022) 'Peran Akupresur Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11, pp. 84–88.
- Norris, S. A. et al. (2022) 'Nutrition in adolescent growth and development', *The Lancet*, 399(10320), pp. 172–184. Available at: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01590-7/fulltext#](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01590-7/fulltext#).
- Nurbaiti (2021) AROMATERAPI MENURUNKAN INTENSITAS DISMENOOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI LITERATUR REVIEW". *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, Vol 3 No 2. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak.

- Oktobriarani, R. R. and Ratnasari, R. (2018) 'Pengaruh akupuntur terhadap penurunan nyeri haid (disminore) pada mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Muhamadiyah Ponorogo', Repository Universitas Muhamadiyah Ponorogo, 147(March), pp. 11–40.
- Paryono, & Prihati, Retna, Dwi. (2017). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten
- Paryono, P., & Prihati, D. R. (2017). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri daerah Klaten tahun 2016. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Patterson, C., Arthur, H., Noesgaard, C., Caldwell, P., Vohra, J., Francoeur, C., & Swinton, M. (2009). Exploring adolescent complementary/alternative medicine (CAM) use in Canada. *https://doi.org/10.1080/13561820701795374*, 22(1), 45–55. <https://doi.org/10.1080/13561820701795374>
- Pilar, M., Carmona, P., & Pérez, M. P. (2017). [ign]Complementary/alternative medicine in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder and mood disorders. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(2), 294–299. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062017000200018>
- Pratiwi, I.E. (2021) 'Jenis Musik untuk Terapi Kesehatan, dari Genre Klasik hingga Rock', Kompas.com.
- Psychology, C. C., Vandvik, I. H., & Diseth, T. H. (2008). *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. (January 2014). <https://doi.org/10.1177/1359104508090601>
- Purwandari, F., Rahmalia S., Sabian, F. (2012). Efektivitas Terapi Aroma Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Laparotomi. Riau: Universitas Riau
- Putri, D. M. P. and Amalia, R. N. (2021) *Terapi Komplementer: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, N. R. et al. (2022) *Kesehatan reproduksi remaja*. 1st edn. Edited by S. Otavianis. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi. Available at: [https://books.google.com/books/about/Kesehatan_Reproduksi_Remaja.html?id=60Z9EAAAQBAJ#v=onepage&q=gizi remaja&f=false](https://books.google.com/books/about/Kesehatan_Reproduksi_Remaja.html?id=60Z9EAAAQBAJ#v=onepage&q=gizi%20remaja&f=false).

- Quinn, F., Hughes, C. M., & Baxter, G. D. (2008). Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 16(1), 3-8.
- Rahayu , B.,Kusuma,R.M.& Yulaikah, L, (2021). Pemanfaatan Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja. *JICE (The Journal of Innovation in Community Empowerment)*, Volume 3, pp.28-36.
- Rahayu, Asri, & Pertiwi,Sinar, Patimah, Siti. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017.
- Ren J, Xia J , (2013). Dance therapy for schizophrenia. *The Cochrane database of systematic reviews*, 10, Art No CD006868 COI 10.1002/14651858.CD006868. pub3
- Rey JM, Walter G, Soh N , (2011). Complementary and alternative medicine in pediatric psychopharmacology. In Martin A et al (eds). *Pediatric Psychopharmacology: Principles and Practice* 2nd ed. New York: Oxford University Press pp353-362.
- Ross, A. C. et al. (2014) *Modern nutrition in health and disease*. 11th edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer Business.
- Ruddy R, House A , (2005). Psychosocial interventions for conversion disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4.
- Sari, R. P. (2021). Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 26-36.
- Sawyer, S. M. et al. (2012) 'Adolescence: A foundation for future health', *The Lancet*, 379(9826), pp. 1630–1640. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- Scott, E. (2020) *Music to Help You Relax and Relieve Stress*, www.verywellmind.com.
- Selçuk, A. K. and Yanikkerem, E. (2021) 'Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies', *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 14(2), pp. 33–49.

- Sepang, L. (2018) 'Breakfast eating habit and academic achievement among Student Nurses', in. Manado: Klabat University.
- Sesselberg, T. S., Gray, N. J., & Klein, J. D. (2011). Adolescents and media coverage of over-the-counter and complementary medicines. *International Journal of Pharmacy Practice*, 10(Supplement_1), R61–R61. <https://doi.org/10.1111/J.2042-7174.2002.TB00666.X>
- Setya, M. S. A. and Mawarti, H. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupunktur Komplementer Pada Titik Hegu, Quchi, Zusanli, Dan Sanyinjiao Pada Lesi Jerawat', *Care Journal*, 1(1), pp. 92–96. doi: 10.35584/carejournal.v1i1.9.
- Shafira, I. D. (2022) 'Akupunktur Medik untuk Program Penurunan Berat Badan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 102–107. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.706.
- Sharma, P. G., & Sharma, G. K. (2018). Yoga as a Complementary Therapy for Social Media Generation's Well Being. *Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal*, 11, 29–37. <https://doi.org/10.36018/DSIJ.V11I1.130>
- Sharma, S. (2009). *Aroma Therapy*. Jakarta: Kharisma Publishing
- Silva LM, Schalock M, Gabrielsen K , (2011b). Early intervention for autism with a parent-delivered qigong massage program: A randomized controlled trial. *American Journal of Occupational Therapy*. 65:550-559
- Siswantara, P., Soedirham, O. and Muthmainnah, M. (2019) 'Remaja Sebagai Penggerak Utama dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja', *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), pp. 55–66. doi: 10.14710/jmki.7.1.2019.55-66.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Song, H. J. et al. (2015) 'Effect of self-acupressure for symptom management: A systematic review', *Complementary Therapies in Medicine*, 23(1), pp. 68–78. doi: 10.1016/j.ctim.2014.11.002.
- Standford Medicine (2019) *Healthy eating during adolescence*. Available at: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P01610>.

- Stanfield, P. S. and Hui, Y. H. (2010) *Nutrition and diet therapy: Self-instructional approaches*. London: Jones and Barlett.
- Strisanti, I. A. S. and Rastiti, I. A. A. (2022) ‘(An overview of student knowledge related to the acupuncture treatment in SMA’ , 6(2), pp. 133–138.
- Strisanti, I. A. S., Rastiti, I. A. A. and Dharmapatni, N. W. K. (2022) ‘Efektivitas Pemberian Terapi Akupunktur dalam Mengatasi Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan’ , JKP (Jurnal Kesehatan Primer), 7(2), pp. 80–90. doi: 10.31965/jkp.v7i2.917.
- Suarez, L. Y. T. (2015) ‘Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stress’ , 11(1), pp. 1–27.
- Sudirman, S. (2017) *Akupunktur Medik dari Teori Ke Aplikasi*. Indonesia: Universitas Sebelas Maret.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sumanto, S. and Christiyowati, M. D. (2017) ‘Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Titik BL 13, LI 11, SP10, ST36 Dan HT7 Terhadap Perbaikan IG.E Pasien Pruritus Dermatitis Pada Santri Pondok Pesantren Di Surakarta’ , Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(2), pp. 179–185. doi: 10.37341/interest.v6i2.99.
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Pelatihan Pemanfaatan Terapi Komplementer sebagai upaya Penanganan Dismenorrhoe pada Remaja Putri*. Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(3), 626–633. <https://doi.org/10.33860/PJPM.V3I3.1256>
- Supradewi, R., Agung, S. and Abstrak, S. (2010) ‘OTAK , MUSIK, DAN PROSES BELAJAR’ , 18(2), pp. 58–68.
- Talita, T. (2021), *Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental*, Gramedia Blog.
- Tanriverdi, S. and Saritaş, S. (2018) ‘The effect of acupressure on postoperative pain of lumbar disc hernia: A quasi-experimental study’ , *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(February), pp. 12–16. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.04.002.

- Tejena, N. R. and Sukmayanti, L. M. K. (2018) 'Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja', *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), pp. 370–381.
- Tiran, D., & Mack, S. (Eds.). (2000). *Complementary therapies for pregnancy and childbirth*. Elsevier Health Sciences.
- Unlu, A., Kirca, O., & Ozdogan, M. (2018). Reflexology and cancer. *Journal of Oncological Sciences*, 4(2), 96–101. <https://doi.org/10.1016/J.JONS.2018.01.001>
- Wadden, K. P., Snow, N. J., Sande, P., Slawson, S., Waller, T., & Boyd, L. A. (2018). Yoga practitioners uniquely activate the superior parietal lobule and supramarginal gyrus during emotion regulation. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 12, 60. <https://doi.org/10.3389/FNINT.2018.00060/BIBTEX>
- Wahyudi, A. N. and Prakoso, I. D. (2023) 'Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pacarkeling Surabaya', *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7, pp. 405–411.
- WHO, (2019), *Mental Health*, [https://www.paho.org/en/topics/mental-health#:~:text=The%20World%20Health%20Organization%20\(WHO,t o%20his%20or%20her%20community%E2%80%9D](https://www.paho.org/en/topics/mental-health#:~:text=The%20World%20Health%20Organization%20(WHO,t o%20his%20or%20her%20community%E2%80%9D).
- WHO, (2021), *Mental Health of adolescents*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widiyono et al. (2022) *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. 1st edn. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wijaya, Y. A. et al. (2022) 'Konsep Terapi Komplementer Keperawatan', *IKJ Universitas Brawijaya*, 3(13), pp. 1–25. Available at: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17112.37121>.
- Winkelman, W. J. (2018). Aromatherapy, botanicals, and essential oils in acne. *Clinics in Dermatology*, 36(3), 299–305. <https://doi.org/10.1016/J.CLINDERMATOL.2018.03.004>
- Wren, K. R., & Norred, C. L. Philadelphia: Saunders; 2002. *Complementary & alternative therapies*. [Google Scholar].

- Wuisang, M. (2021) 'Hubungan perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Asrama Universitas Klabat', *Klabat Journal Nursing*, 3.
- Wuisang, M. and Lainsamputty, F. (2023) 'Hubungan perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17.
- Xavier, R. (2007). Facts on reflexology (foot massage). *The Nursing journal of India*, 98(1), 11-12.
- Yinger (2017) *Music Therapy: Research and Evidence-based practice*. Elsevier.
- Yoo, K. H., Bang, D. S., Kim, M. Le, Lee, S. E., Li, K., & Kim, B. J. (2021). Oral evening primrose oil as an adjuvant treatment option in chronic lichenoid dermatitis. *Dermatologic Therapy*, 34(3), e14914. <https://doi.org/10.1111/DTH.14914>
- Yuliana, S. and Hidayati, E. (2015) 'Pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja di yayasan panti asuhan kyai ageng majapahit semarang', *University Research Colloquium*, pp. 208–212. Available at: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/5154>.
- Yuliani, S., & Satuhu, S. (2012). *Panduan Lengkap Minyak Asiri*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Bandung
- Zaenatushofi1, E. S. (2019). Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil. 663–668.
- Zheng G, Lan X, Li M et al , (2015). Effectiveness of Tai Chi on the physical and psychological health of college students: results of a randomized controlled trial. *PLoS One*, DOI 10.1371/journal.pone.0132605

Biodata Penulis



Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb., dosen di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Founder dari Perempuan Berdaya. Penerima Hibah Penelitian dan Pengabdian Riset Group “Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Skala Nyeri, Kecemasan, Frekuensi Nadi Pada Remaja Putri Dengan Dismenorea Primer di Surakarta (2020)”, “Pembelajaran Daring Research Group Ibu Hamil Guna Pencegahan Covid-19 (2020)”, Bimbingan Konseling Spiritual Bagi Pengasuh Dan Anak Asuh Panti Asuhan Anak Penderita HIV/AIDS Di Yayasan Lentera Surakarta (2021)”. Penerima Penghargaan Inovasi dan P2M Award tahun 2022, Peringkat 1 Kategori Tenaga Pengajar Bidang Sains dan Teknologi, Mendapat Rewards dari Qatar Airways untuk kategori: Frontline healthcare professionals (doctor, medical practitioner, nurse, paramedic, pharmacist, lab technician and clinical researcher) during the current Covid-19 pandemic tahun 2022, Penerima Hibah Bidang Inspiratif Untuk Negeri dari Kimia Farma dan Dompot Dhuafa pada tahun 2022. Dapat dihubungi di kontak: +6285740888008, email: kinantiniken@gmail.com.



Nurhidayah Amir, S.Kep., Ns., M.Kes lahir di Pangkep, pada tanggal 7 Oktober 1989 dari pasangan M. Amir. T (ayah) dan Kudusia, S.Pd (Ibunda). Memiliki dua orang putri (Ayu Shabrina Aura Marsyah dan Dwi Lestari Pratiwi). Lulus S2 pada Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia Timur tahun 2016. Saat ini Ay adalah dosen tetap di Program Studi S-1 Keperawatan dan profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia dan sekaligus menjadi pengurus

PPNI.

Selain mengajar mata kuliah yang relevan dengan bidangnya, Ay juga aktif melakukan penelitian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan kerap menjadi Narasumber pada berbagai kegiatan yang sesuai dengan bidangnya.



Ns. Siti Utami Dewi, S.Kep., M.Kes adalah dosen tetap di STIKes Fatmawati, Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta (2008), Program Studi Profesi Ners di STIKes Indonesia Maju (2011). Setelah itu melanjutkan kuliah Magister (S2) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKes Indonesia Maju (2016), dan saat ini sedang menempuh studi pada program studi Magister Ilmu Keperawatan dengan kekhususan Spesialis Keperawatan Onkologi di Universitas Indonesia. Saat ini menjabat sebagai sekretaris DPK

PPNI STIKes Fatmawati. Penulis aktif menulis dan sudah menghasilkan beberapa buku pada bidang keperawatan dan kesehatan. Selain itu, memiliki keahlian terapi komplementer, serta menghasilkan beberapa jurnal ilmiah nasional dan internasional.

Penulis lahir di Lamongan tanggal 10 Maret 1985. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Menyelesaikan pendidikan D3 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Surabaya Prodi Kebidanan Bangkalan dan D4 Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran kemudian melanjutkan S2 di Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Ilmu Kesehatan Anak.

Penulis saat ini aktif sebagai dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan. Penulis merupakan seorang terapis baby and mom spa, sekaligus peneliti di bidang Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas



Yanna Wari Harahap, M.P.H lahir di Padangsidempuan, 10 Januari 1992. Dosen di Universitas Afa Royhan sejak tahun 2017 sampai dengan saat ini. Bidang keilmuan Ilmu kesehatan masyarakat, dengan riwayat pendidikan telah menyelesaikan studi Program Sarjana dari Universitas Andalas lulus tahun 2010, dan Program magister lulus tahun 2017 dari Universitas Gadjah Mada.



Lahir pada proses keperawatan tanggal 25 Januari 1975 di Bukittinggi Sumatera Barat. Menyelesaikan Program sarjana jurusan keperawatan di Keperawatan Universitas Padjadjaran. Selanjutnya menyelesaikan program Magister Keperawatan di Universitas Indonesai dan saat ini bergabung menjadi dosen di Universitas Pendidikan Indonesia. Aktif dalam kepenulisan buku dan jurnal nasional juga Internasional Serta terlibat sebagai reviewer di jurnal Nasional.



Lahir di Manado, Sulawesi Utara. Merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, Menyelesaikan pendidikan sarjana di Adventist University of the Phillippines pada tahun 2007, dan kembali melanjutkan pendidikan magister di Universitas Indonesia tahun 2013.

Saat ini aktif berprofesi sebagai dosen tetap di Universitas Klabat sejak tahun 2008. Aktif juga dalam organisasi profesi keperawatan. Tersertifikasi sebagai tenaga pengajar dan juga tersertifikasi K3 (Keselamatan & Kesehatan Kerja). Memiliki fokus dalam penelitian dengan topik peminatan Mental Health Nursing, Konsep Dasar Keperawatan, Fundamental dalam Keperawatan.



Ressa Andriyani Utami Lahir di Sumedang, pada 3 Februari 1989. Ia tercatat sebagai lulusan Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Padjajaran, Magister Keperawatan dan Spesialis Keperawatan Komunitas Universitas Indonesia. Penulis sudah menjadi dosen tetap di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada sejak tahun 2012. Penulis aktif melakukan tridharma penelitian yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Sebelumnya penulis pernah menjabat sebagai Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (2016-2018), Ketua Program Studi S1 Administrasi Kesehatan (2018-2020). Saat ini Ressa menjabat sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RS Husada (2020-sekarang). Pada 2018 lalu, penulis berhasil meraih Hibah Penelitian Dosen Pemula Kemenristekdikti RI dan pada tahun 2022 mendapat Hibah Penelitian Dosen Pemula Kemdikbud RI.



Metty Wuisang lahir di Gorontalo pada tanggal 7 Februari 1974. Ia tercatat sebagai lulusan Universitas Sam Ratulangi. Wanita yang kerap disapa Metty merupakan anak pertama dari pasangan Engel Wuisang (ayah) dan Nelian Tako (ibu). Bekerja sebagai dosen di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat sejak tahun 2011 sampai sekarang. Mengambil jurusan Magister Kesehatan jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat



Johani Dewita Nasution, lahir di Kota Pinang, pada 12 Mei 1965. Ia tercatat sebagai lulusan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara. Wanita yang disapa Jo ini adalah anak dari pasangan Alm. H.Abdul Hkim Nasution, (ayah) dan Almh Hj.Hafsyah Dalimunthe. Joahani bekerja di Poltekkes Medan sejak Tahun 2000.



Eva Mahayani Nasution lahir di Pakantan Dolok , pada 2 Maret 1981. Ia tercatat sebagai lulusan Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara . Eva Mahayani Nasution adalah anak dari pasangan M. Guntur Maha Nasution (ayah) dan Asni Lubis (ibu), merupakan Tenaga Pendidik di Prodi DIII Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan .

Terapi Komplementer Pada Remaja

Terapi komplementer untuk remaja adalah pendekatan holistik yang melibatkan penggunaan metode dan praktik non-konvensional untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Terapi komplementer dapat membantu remaja mengelola stres, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi gejala fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, penting untuk mencari bimbingan dari profesional yang berpengalaman dalam bidang terapi komplementer untuk memastikan bahwa pendekatan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu remaja tersebut.

Lengkapnya buku ini membahas :

Bab 1 Pengantar Terapi Komplementer pada Remaja

Bab 2 Terapi Pijat dan Sentuhan pada Remaja

Bab 3 Penggunaan Akupunktur dan Akupresur pada Remaja

Bab 4 Aromaterapi untuk Kesehatan Emosional Remaja

Bab 5 Refleksologi pada Remaja

Bab 6 Hipnoterapi untuk Mengatasi Masalah Remaja

Bab 7 Musikoterapi sebagai Alat Relaksasi dan Pengembangan Diri

Bab 8 Meditasi dan Teknik Relaksasi pada Remaja

Bab 9 Nutrisi Holistik untuk Kesehatan Remaja

Bab 10 Pengobatan Tradisional dalam Terapi Komplementer Remaja

Bab 11 Terapi Kesehatan Mental dengan Terapi komplementer



YAYASAN KITA MENULIS

press@kitamenulis.id

www.kitamenulis.id

ISBN 978-623-342-878-1

