

# TERAPI KOMPLEMENTER DAN PENGOBATAN ALTERNATIF

Oleh : ANTIA, S.Kp., M.Kep

Konten terapi alternative terdiri dari :

- A. Sistem Medis Alternatif, meliputi *Traditional Chinese Medicine, Native American Medicine, Homeopathy.*
- B. Terapi tubuh-pikiran , meliputi *journaling, imagery,* dan *meditation*
- C. Terapi manipulasi, meliputi pijatan, Tai Chi
- D. Terapi biologis, meliputi : aromateraphy, terapi herbal
- E. Terapi energy, meliputi : *healing touch, therapeutic touch,* dan Reiki

## **Riwayat Pengobatan Barat**

Pada awalnya, sebagian besar kebudayaan dalam masyarakat menggunakan tumbuh-tumbuhan herbal, dan hewan untuk tindakan pengobatan. Ini sesuai dengan kepercayaan magis yakni animism, sihir dan dewa-dewi. Masyarakat animisme percaya bahwa benda mati memiliki roh atau mempunyai hubungan dengan roh leluhur.

Ilmu pengobatan berkembang di berbagai tempat terpisah seperti Mesir Kuno, Tiongkok Kuno, India Kuno, Yunani Kuno, Persia, dan lainnya. Sekitar tahun 1400-an terjadi perubahan pengobatan menggunakan sains. Penolakan terjadi karena tidak sesuai dengan fakta yang ada. Seperti penolakan Copernicus pada teori astronomi. Beberapa tokoh seperti Vesalius (seorang ahli anatomi) membuka jalan terhadap penolakan teori besar kedokteran kuno seperti teori Galen, Hippokrates dan Avicenna.

Ilmu kedokteran yang dipraktikkan sekarang berkembang pada akhir abad ke-18 dan pada awal abad ke-19 di Inggris (oleh William Harvey, abad ke 17), Jerman (Rudolf Virchow), dan Perancis (Jean-Martin Charcot, Claude Bernard) . Ilmu kedokteran modern menggantikan tradisi awal kedokteran Barat, herbalisme, humorlasime Yunani, dan semua teori pra-modern. Pusat perkembangan ilmu kedokteran berganti ke Britania Raya, dan Amerika Serikat pada awal tahun 1900-an (oleh William Osler, Harvey

Cushing). Kini ilmu genetika, telah mempengaruhi ilmu kedokteran. Hal ini dimulai dengan ditemukannya gen penyebab berbagai penyakit akibat kelainan genetic, dan perkembangan teknik biologi molekuler.

Ilmu herbalisme berkembang menjadi farmakologi. Masa modern benar-benar dimulai dengan penemuan Heinrich Hermann Robert Koch bahwa penyakit disebarkan melalui bakteri (sekitar tahun 1880), yang kemudian disusul penemuan antibiotic (sekitar tahun 1900-an).

### **Pelayanan Kesehatan Terintegrasi**

Merupakan konsep pelayanan kesehatan terkoordinasi meliputi semua pengobatan (konvensional dan komplementer) dan praktek kesehatan yang digunakan dalam kehidupan.

Terapi Komplementer:

- a. Konsep fokus terhadap semua hubungan dalam kehidupan
- b. Lingkup terapi meliputi:
  - Mencegah timbulnya penyakit, mengurangi perilaku negative, manajemen stress,.
- c. Tujuan optimalisasi kesehatan untuk semua umat manusia yang unik.

Apa itu CAM (*Complementary Alternative Medicine*)

- a. Complementary modalities (therapies) digunakan untuk membantu pengobatan konvensional
- b. Alternative Modalities (therapies) digunakan dalam pengobatan tradisional.

Seorang perawat sebaiknya mensikapi penggunaan *Complementary Alternative Medicine* sebagai berikut:

1. Tidak membuat kesimpulan terhadap keputusan pasien

2. Ciptakan hubungan dengan menunjukkan perhatian terhadap pasien, jika tidak, pasien akan takut memberitahu CAM yang digunakan
3. Memahami CAM akan membantu, ketika digunakan dengan benar
4. Berhati-hati karena CAM dapat berbahaya, jika berinteraksi/mengganggu pada pengobatan konvensional
5. Mempunyai kemampuan mengajarkan ke masyarakat terkait informasi positif dan negative akan CAM
6. Memperhatikan penggunaan CAM meningkat dan harus dimasukkan ke dalam pemeriksaan dan riwayat
7. Mengetahui penggunaan herbal, dampak signifikan terhadap penggunaan obat dan fungsi tubuh.

***Complementary Alternative Medicine:*** Pikiran –Tubuh

- a. Meditasi: stress relief/ mengurangi cemas, relaksasi, mengurangi asam laktat, mengurangi penggunaan oksigen, melambatkan nadi, mengurangi tekanan darah, memperbaiki fungsi system imun, mengurangi nyeri, menghilangkan gejala psoriasis, memperbaiki kesehatan.
- b. Relaksasi, digunakan post operasi, dengan teknik relaksasi mengurangi cemas, tekanan dan emosi yang menyebabkan nyeri. Progressive Muscle Relaxation (PMR) : membantu tidur, dapat diajarkan di rumah, perawat dapat menggunakan mengurangi nyeri dan stress.
- c. Imajinasi,
  - 1). Distraksi ketika nyeri, tidak nyaman atau takut
  - 2). Membuat keputusan dan mengubah perilaku
  - 3). Perhatian: tidak rekomendasi yang tidak stabil emosinya atau gangguan kognitif
  - 4). Membantu mengurangi nyeri
  - 5). Mengurangi mual dan muntah
  - 6). Mengurangi cemas
  - 7). Membantu rasa nyaman selama pengobatan kanker

d. Biofeedback

e. Jurnal, menggunakan alat bantu untuk ekspresi perasaan

f. Humor, respon biochemical atau psikologi

g. Spiritual, kekuatan hidup di peracaya di sebagian besar budaya, proses penyembuhan, memperpanjang hidup.

Perawat berkolaborasi dengan pelayanan, sehingga kebutuhan spiritual pasien terpenuhi. Masalah yang ditemui: perawat dan pasien mempunyai pandangan yang berbeda: dapat diatasi dengan menghormati pandangan pasien, jika pasien menanyakan dan pandangan berbeda, dirujuk pada ahli yang mempunyai pandangan yang sama dengan pasien.

### **Metode Manipulasi Tubuh**

Pada metode manipulasi tubuh meliputi gerakan dan latihan, yoga dan terapi pergerakan yang lain. Dengan adanya gerakan dan latihan akan menguatkan sirkulasi dan fungsi pernafasan, endorphins, membantu regulasi metabolisme dan meningkatkan sistem imun tubuh.

Gerakan terapi manipulasi dan gerakan tubuh yang lainnya adalah yoga dan Tai Chi.

Perbedaan manfaat yoga dan Tai Chi adalah sebagai berikut:

#### **Yoga:**

- a. Memberi kekuatan kehidupan dari keseimbangan dan aliran
- b. Melatih konsentrasi, kekuatan, fleksible, gerakan simbolik.
- c. Melatih pernafasan, gerakan dan postur

#### **Tai Chi:**

- a. Membantu aliran qi atau energy di tubuh
- b. Mengurangi gangguan seperti fibromyalgia
- c. Digunakan dalam program rehabilitasi kardiak, dapat menurunkan tekanan darah.

Terapi pergerakan lain yang dapat digunakan dalam gerakan terapi tubuh adalah dansa, dengan terapi dansa akan membantu dalam sirkulasi aliran tubuh.

Terapi pergerakan lain yang juga digunakan adalah chiropractic dan osteopathy. Chiropractic berhubungan antara struktur tubuh dan fungsi, akan berkaitan dengan subluxation (suatu kondisi dimana sesuatu tidak berada pada tempatnya lagi) bisa sebagian atau keseluruhan. Sedangkan adjustment adalah memperbaiki posisi yang berubah ke posisi anatomi. Perubahan ini dilakukan dengan manipulasi Osteopathic.

Terapi pergerakan lain yang digunakan contohnya adalah pijatan. Terapi pijatan dilakukan pada area otot dan jaringan lunak. Saat melakukan pijatan perhatikan manfaat dan kontraindikasi.

### **Terapi Berbasis Energy :**

Merupakan kelompok teknik yang bekerja dengan energy tubuh menggunakan tangan secara langsung dan tidak langsung sehingga energy akan seimbang di dalamnya.

Terapi berbasis energy digambarkan sebagai berikut:

- a. Terapi pijat
- b. Terapi sentuhan
- c. Reiki
- d. Akupressure
- e. Reflexology

Selama melakukan terapi sentuhan diperlukan pengkajian secara menyeluruh disertai dengan komunikasi. Melalui terapi sentuhan akan melunakan organ-organ tubuh, dilakukan dalam suasana diam sehingga memberi rasa nyaman pada penerima terapi.

## **Reiki**

Merupakan tehnik terapi yang berasal dari Jepang untuk mengurangi stress dan relaksasi dan juga membantu proses penyembuhan. Dilakukan dengan meletakkan tangan dan dasar dari terapi adalah “kekuatan energy yang tidak terlihat” dialirkan ke si penerima terapi dan menjadi penyebab ada perbaikan.

## **Reflexology**

Berasal dari Mesir Kuno. Zona energy dari bagian atas ke bawah, menekankan pada titik tekanan. Sedangkan acupressure menekankan pada meridian dan titik penekanan yang diberikan.

## **Akupuntur**

Berasal dari pengobatan tradisional Cina dan Negara lain dan merupakan system alternative. Pada akupuntur ini terdapat ‘QI (Chi)’ energy yang berjalan melalui 72 meridian di tubuh.. pada terapi ini menggunakan media jarum yang digunakan pada titik akupuntur pada meridian untuk mengembalikan aliran ‘qi’.

## **Terapi Biologis :**

Merupakan terapi yang terdiri dari:

- a. Terapi diet
- b. Herbal
- c. Vitamin
- d. Aromatherapy

## **Terapi Diet**

Terapi yang terdiri dari nutraceuticals dan phytonutrients (fitonutren), dalam arti luas adalah segala jenis zat kimia atau nutrient yang diturunkan dari sumber tumbuhan, termasuk sayuran dan buah-buahan. Dalam penggunaan umum, fitokimia memiliki definisi yang lebih sempit. Fitokimia biasanya digunakan untuk merujuk pada senyawa yang ditemukan pada tumbuhan yang tidak dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, tetapi memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan atau memiliki peran aktif bagi pencegahan penyakit. Karenanya, zat-zat ini berbeda dengan apa yang diistilahkan sebagai nutrient dalam pengertian tradisional, yaitu mereka bukanlah suatu kebutuhan bagi metabolisme normal, dan ketiadaan zat-zat ini tidak akan mengakibatkan penyakit defisiensi, paling tidak dalam jangka waktu normal untuk defisien tersebut.

Terapi diet merupakan perlindungan dan agen penyembuh yang ditemukan dari tanaman dan makanan hewan. Dalam komponen terapi diet ini bebas radikal: molekul tidak stabil yang mengganggu kode genetic dan sebagai encetus perkembangan sel kanker. Juga antioksidan, yang bereaksi dengan radikal bebas, pencegahan dari efek samping. Contoh sumber antioksidan seperti vitamin C, beta-carotene, dan vitamin E.

Dalam terapi diet terdapat diet makrobiotik, terdiri dari makanan Yin./Yang yang bertujuan terjadinya keseimbangan makanan. Makanan yang dihindari ada terapi ini adalah makanan yang diproses dan menggunakan zat kimia, daging merah, gula, produk susu, telur dan kopi. Pada terapi diet makrobiotik ini hindari pada anak-anak dan ibu hamil hal ini dikarenakan bisa menyebabkan kekurangan vitamin dan B12.

## **Aromaterapi**

Berasal dari ekstra minyak dari tanaman dan bunga. Aromaterapi digunakan dalam terapi komplementer karena dengan menggunakan aromaterapi ada respon yang dihasilkan dari terapi ini seperti:

- a. Stress dan cemas akan berkurang
- b. Nyeri otot dan sendi

- c. Gangguan pencernaan
- d. Kondisi kulit

Aromaterapi digunakan dengan cara di cium, tetapi bisa juga dengan kompres, mandi atau topical. Contoh beberapa aromaterapi sebagai berikut :

- a. Lavender, akan membantu relaksasi dan tidur
- b. Peppermint, menstimulasi dan konsentrasi
- c. Sandalwood, mengurangi depresi
- d. Tea tree, mengobati gangguan kulit
- e. Chamomile, relaksasi
- f. Lemon, membantu tidur/ mengurangi insomnia, mengatasi gangguan pencernaan

### **Terapi Herbal**

Selama penggunaan terapi herbal seorang perawat harus tahu:

- a. Kelemahan utama dari terapi herbal yang digunakan, karena dapat menghambat diagnosis dan pengobatan apabila menggunakan terapi herbal yang salah.
- b. Selama intervensi keperawatan , perawat memahami saat pasien menggunakan terapi herbal, tidak bisa melarang akan tetapi memberi saran apabila perawat mempunyai ilmu akan hal tersebut.
- c. Saat tindakan keperawatan, harus dikaji hal-hal yang mempengaruhi selama proses terutama saat persiapan operasi.

Hal-hal yang harus diketahui perawat dalam penggunaan terapi herbal, yaitu:

- a. FDA (Food and Drug Administration) mengkategorikan herbal sebagai food dan suplemen nutrisi bukan sebagai obat.
- b. The Dietary Supplement Health & Education Act (DSHEA) pada tahun 1994 mengizinkan herbal dijual sebagai suplemen selama tidak ada keluhan terhadap produk tersebut.
- c. DSHEA mengingatkan tidak ada jaminan keselamatan dan tidak ada standar untuk produk suplemen seperti tidak ada jaminan herbal disiapkan dengan baik.



Herbal yang biasa digunakan:

- a. Kenali kegunaan masing-masing
- b. Kenali gejala dan efek samping dari : Ginkgo Bilboa, bawang putih, Echinacea, gingseng, St. John's Wort.

### **Ginkgo Biloba**

Dikenal juga dengan pohon rambut gadis. Manfaat dari Ginkgo Biloba adalah mengurangi masalah ingatan, demensia, gangguan vascular perifer. Berfungsi sebagai antioksidan dan vasodilatasi, akan tetapi dapat menyebabkan perdarahan ketika digunakan dengan antikoagulan. Hindari penggunaan sebelum operasi. Penggunaan Ginkgo Biloba juga dapat menyebabkan pusing dan gangguan pencernaan.

### **Bawang Putih**

Kegunaan dari bawang putih dapat menurunkan kolesterol, tekanan darah dan merupakan antibiotic alami serta anti platelet alami. Perlu diperhatikan bawang putih juga dapat menyebabkan perdarahan dengan obat anti platelet lain. Potensi sebagai obat anti diabetic. Akan tetapi hindari penggunaan bawang putih sebelum operasi.

### **Echinacea**

Adalah jenis tumbuhan berbunga dan tema yang termasuk ke dalam family Asteraceae. Terdapat sepuluh spesies di dalam genus Echinacea. Tumbuhan ini hanya dapat ditemui di Amerika Utara bagian timur dan tengah. Tumbuhan ini memiliki mahkota bunga yang mekar dari awal hingga akhir musim panas. Namanya berasal dari bahasa Yunani (ekhinós) yang berarti landak. Beberapa spesies ekinasea ditanam karena diyakini memiliki khasiat seperti Echinacea purpurea. Spesies E. tenesseeensis dan E. laevigata digolongkan sebagai spesies terancam di Amerika Serikat. Echinacea dapat meningkatkan imun, membantu proses penyembuhan luka. Penggunaan lebih dari 8

minggu dan kemungkinan menyebabkan penekanan system imun. Tidak direkomendasikan pada pasien dengan gangguan imun.

## **Gingseng**

Gingseng (*Panax*) adalah spesies tema berkhasiat obat yang termasuk ke dalam suku Araliaceae. Gingseng tumbuh di wilayah belahan bumi utara terutama di Siberia, Manchuria, Korea, dan Amerika Serikat. Jenis gingseng tropis dapat ditemukan di Vietnam, yaitu *Panax vietnamensis*. Nama gingseng diambil dari bahasa Inggris yang dibaca mengikuti lafal Bahasa Kantonis karena bentuk akar yang menyerupai manusia. Gingseng digunakan dalam pengobatan tradisional. Akar tanaman ini dapat memperbaiki aliran dan meningkatkan produksi sel darah merah serta membantu pemulihan dari penyakit.

Di Indonesia terdapat juga tumbuhan yang memiliki khasiat sama dengan gingseng yaitu gingseng jawa atau som jawa. Di dalam pengobatan tradisional akarnya dicampur dengan berbagai jenis obat dan yang paling terkenal dalam bentuk campuran anggur. Manfaat dari gingseng diyakini berbeda di masing-masing Negara, sebagai berikut :

- a. Asian Gingseng, mengobati diabetes, erectile dysfunction, unclear thinking
- b. American Gingseng, mengobati diabetes, mencegah dingin dan flu
- c. Siberian Gingseng, mencegah dingin dan flu, mengurangi Herpes Simplex berat tipe 2 infection

Perlu dipahami gingseng dapat mengatasi insomnia, sakit kepala, agitasi, gangguan pencernaan, menstruasi yang tidak teratur, nyeri dada, nyeri kepala, meningkat atau menurunnya tekanan darah, hipoglikemia, denyut jantung tidak teratur, reaksi alergi berat. Namun jangan menggunakan gingseng pada gangguan imun, schizophrenia, endometriosis dan fibroids. Dan jangan gunakan gingseng untuk waktu yang lama.

## **St. John's Wort**

Nama lain yang digunakan *Hypericum perforatum*. Wort St. John adalah ramuan yang sangat populer dan banyak digunakan. daerah utamanya adalah fungsi system saraf. "Wort" berasal dari kata Inggris Kuno "root". Wort St. John berisi hypericin, suatu senyawa alami yang membantu mendukung system saraf. Menggunakan St. John Wort memerangi stress, depresi ringan, dan ngidam alcohol. Sebagai antispasmodic, anti inflamasi, anti depresi, astringent, ekspektoran, yang menenangkan, vulnerary, mengatasi gangguan yang mengompol dan insomnia.

St. John's wort adalah tanaman berbunga kuning yang digunakan sebagai bahan the, pil, salep, danbalsam untuk meredakan sejumlah masalah kesehatan yang meliputi gangguan mental, nyeri saraf, dan malaria. Tanaman ini juga dapat digunakan sebagai sedative, juga balsam penyembuh luka, luka bakar, dan gigitan serangga. Hanya saja saat ini St. John;s Wort umumnya hanya digunakan untuk mengatasi depress ringan dan sedang. Efek samping dari sediaan ini menyebabkan photosensitivity. Jangan digunakan pada depresi berat dan jangan juga digabungkan dengan antidepresan lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam terapi herbal:

- a. Natural bukan berarti tidak menyebabkan gangguan
- b. Tanaman yang digunakan dengan tidak wajar menjadi racun
- c. Zat kimia dalam herbal dapat menguatkan system imun, mengganggu kimia darah, atau melindungi organ spesifik dari penyakit.
- d. Perhatikan: seseorang mungkin punya alergi.

Penggunaan herbal pada wanita hamil atau menyusui perlu perhatian lebih, tidak seharusnya menggunakan sesuatu tanpa sepengetahuan dokter. Alasan dari pernyataan ini adalah :

- a. Efek biologis yang tidak dapat diprediksi
- b. Kemungkinan alergi
- c. Efek samping
- d. Komposisi kimia dari herbal
- e. Kualitas produksi yang sedikit atau tidak ada regulasi sama sekali

- f. Kemungkinan interaksi herbal/obat atau herbal/herbal
- g. Penglambatan pengobatan adalah sesuatu yang berbahaya

Seorang perawat harus memahami penggunaan herbal dengan cara :

- a. Ajarkan tentang gejala reaksi alergi
- b. Ajarkan herbal dapat berbahaya walau tidak bereaksi dan natural
- c. Selalu tanyakan penggunaan herbal saat mengkaji riwayat pengobatan
- d. Alasan riwayat pasien menggunakan obat tanaman atau terapi
- e. Ajarkan klien untuk melihat label produk “standarisasi” – terlihat akan jumlah atau komposisi herbal dan kurang dari kontaminasi.

Yang harus dipahami terkait dengan obat tradisional adalah :

- a. Dipelajari dari pengalaman
- b. Dilewati dari generasi ke generasi
- c. Merupakan bagian dari budaya
- d. Beberapa terbukti dengan uji coba teknologi
- e. Merupakan tanaman-tanaman
- f. Bagian dari panas dan dingin