

**BUKU
PANDUAN
BLOK**

Keperawatan Holistik

Tim Penyusun:

Emawaliyanti, S.Kep., Ns., MPH

Wulan Noviani, S.Kep., Ns., MM

Syahru Ramdhani, MNS

Salfiyah S.Kep.,Ns



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2016

BUKU PANDUAN BLOK KEPERAWATAN HOLISTIK



Tim Penyusun:
Ema Waliyanti, S.Kep., Ns., MPH
Wulan Noviani, S.Kep., Ns., MM
Syahru Ramdhani, MNS
Salfiyah S.Kep.,Ns

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FKIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Blok	: Keperawatan Holistik
Nomor Kode/ SKS	: NE 475/ 2SKS
Bidang Ilmu	: Ilmu Keperawatan
Status Mata Kuliah	: Wajib
Nama (Koordinator)	: Ema Waliyanti, S.Kep.,Ns., MPH
NIP	: 198310830201604173162
Pangkat/ Golongan	: Penata Muda/ III B
Jabatan	: -
Fakultas/Program Studi	: Kedokteran dan Ilmu Keperawatan/ PSIK
Universitas	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jumlah Tim Pengajar	: 6 orang

Yogyakarta, 20 November 2016

Menyetujui
Ka Prodi PSIK FKIK UMY

Sri Sumaryanti, M.Kep., Ns., Sp.Mat

Mengetahui
Penanggung Jawab Blok,


Ema Waliyanti, S.Kep.,Ns., MPH

GAMBARAN BLOK



Blok keperawatan holistik merupakan Blok ke 23 yang berisi kumpulan bahan kajian yang mempelajari semua bentuk praktik keperawatan yang bertujuan untuk membantu kesembuhan seseorang secara menyeluruh baik bio-psycho-social-spiritual. Beban SKS dalam blok keperawatan holistik sebesar 2 SKS: kuliah 1 SKS, tutorial 0,5 SKS dan praktikum 0,5 SKS. Bahan kajian dalam keperawatan holistik meliputi teori filosofi, teori, konsep, etik dan proses perawatan dalam keperawatan holistik. Setelah mengikuti blok keperawatan holistik diharapkan mahasiswa memiliki pemahaman tentang perawatan pasien yang menyeluruh yang memperhatikan aspek body, mind, emotion and spirit melalui pendekatan proses keperawatan. Mahasiswa keperawatan dapat menjadi perawat yang dapat memberikan asuhan keperawatan secara holistik meliputi aspek bio, psiko, sosio, spiritual dan kultural kepada individu maupun kelompok yang mengintegrasikan terapi komplementer berdasarkan evidence based nursing (EBN) dan nilai-nilai Islam untuk kemaslahatan umat.

Kegiatan belajar mahasiswa berorientasi pada pencapaian kemampuan berfikir sistematis dan komprehensif dalam mengaplikasikan konsep keperawatan holistik dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode pembelajaran yang digunakan antara lain kuliah atau ceramah, mentoring dalam small group discussion, penugasan, belajar mandiri, dan praktikum skills (di mini hospital dan outdoor) yang telah menggunakan pendekatan student centered learning. Tujuan pembelajaran dapat dicapai melalui peran aktif mahasiswa selama proses pembelajaran.

Yogyakarta, November 2016

Tim Penyusun

PENDAHULUAN

A. Visi, Misi, Dan Tujuan PSIK FKIK UMY

1. Visi

Menjadi Program Studi Pendidikan Ners yang unggul dalam pengembangan keperawatan klinik berdasarkan nilai-nilai ke-Islaman untuk kemaslahatan umat di Asia Tenggara pada 2022.

2. Misi

- Menyelenggarakan pendidikan ners yang unggul dan Islami.
- Mengembangkan penelitian yang dapat dijadikan sebagai landasan praktik keperawatan.
- Menerapkan ilmu keperawatan sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat untuk kemaslahatan umat.

3. Tujuan

- Menghasilkan ners yang memiliki kemampuan klinik dan mampu menerapkan nilai-nilai Islami dalam memberikan asuhan keperawatan.
- Menghasilkan produk penelitian yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan dan meningkatkan ilmu keperawatan.
- Menghasilkan kegiatan pelayanan berbasis hasil penelitian untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

B. Capaian Pembelajaran

Capaian pembelajaran PSIK FKIK UMY berdasarkan profil lulusan sebagai berikut:

NO	UNSUR SN PT & KKN1		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
1	SIKAP	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.
		S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.
		S3	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
		S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
		S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
		S6	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan pancasila.
		S7	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		S8	taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.
		S9	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.
		S10	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.

		S11	Mampu bertanggung gugat terhadap praktik profesional meliputi kemampuan menerima tanggung gugat terhadap keputusan dan tindakan profesional sesuai dengan lingkup praktik di bawah tanggungjawabnya, dan hukum/peraturan perundangan.
		S12	Mampu melaksanakan praktik keperawatan dengan prinsip etis dan peka budaya sesuai dengan Kode Etik Perawat Indonesia.
		S13	Memiliki sikap menghormati hak privasi, nilai budaya yang dianut dan martabat klien, menghormati hak klien untuk memilih dan menentukan sendiri asuhan keperawatan dan kesehatan yang diberikan, serta bertanggung jawab atas kerahasiaan dan keamanan informasi tertulis, verbal dan elektronik yang diperoleh dalam kapasitas sesuai dengan lingkup tanggungjawabnya.
		S14	Menunjukkan sikap saling tolong menolong dan mengajak dalam kebaikan dan mengingatkan serta mencegah keburukan (<i>Amar Ma'ruf Nahi Mungkar</i>)
		S15	Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan
		S16	Menunjukkan sikap menghargai dan menghormati manusia sebagai individu yang bermartabat sejak hasil konsepsi sampai meninggal

NO	UNSUR SN PT & KKNI		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
2	Penguasaan Pengetahuan	PP1	Menguasai teori keperawatan, khususnya konseptual model dan <i>middle range theories</i>
		PP2	Menguasai konsep teoritis ilmu biomedik
		PP3	Menguasai nilai-nilai kemanusiaan (<i>humanity values</i>)
		PP4	Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok, pada bidang keilmuan keperawatan dasar, keperawatan medikal bedah, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas
		PP5	Menguasai konsep dan teknik penegakkan diagnosis asuhan keperawatan
		PP6	Menguasai konsep teoretis komunikasi terapeutik
		PP7	Menguasai konsep, prinsip, dan teknik penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier
		PP8	Menguasai prinsip dan prosedur bantuan hidup lanjut (<i>advance life support</i>) dan penanganan trauma (<i>basic trauma cardiac life support/BTCLS</i>) pada kondisi kegawatdaruratan dan bencana
		PP9	Menguasai konsep dan prinsip manajemen dalam pengelolaan asuhan keperawatan kepada klien di berbagai tatanan pelayanan kesehatan
		PP10	Menguasai pengetahuan faktual tentang sistem informasi asuhan keperawatan dan kesehatan
		PP11	Menguasai prinsip-prinsip K3, hak dan perlindungan kerja ners
		PP12	Menguasai metode penelitian ilmiah.

		PP13	menguasai teknologi informasi untuk mendukung pengelolaan asuhan keperawatan berbasis bukti (<i>evidence based nursing</i>)
		PP14	menguasai Bahasa Inggris
		PP15	menguasai pengetahuan Islam murni yang berkembang
		PP16	Menguasai pengetahuan tentang konsep Al-Maun
		PP17	Menguasai pengetahuan tentang konsep akhlakul karimah
		PP18	menguasai keragaman budaya baik nasional maupun internasional

NO	UNSUR SN PT & KKNI		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
3	Ketrampilan Umum	KU1	Bekerja di bidang keahlian pokok untuk jenis pekerjaan yang spesifik, dan memiliki kompetensi kerja yang minimal setara dengan standar kompetensi kerja profesinya;
		KU2	Membuat keputusan yang independen dalam menjalankan pekerjaan profesinya berdasarkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		KU3	Menyusun laporan atau kertas kerja atau menghasilkan karya desain di bidang keahliannya berdasarkan kaidah rancangan dan prosedur baku, serta kode etik profesinya, yang dapat diakses oleh masyarakat akademik;
		KU4	Mengomunikasikan pemikiran/argumen atau karya inovasi yang bermanfaat bagi pengembangan profesi, dan kewirausahaan, yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika profesi, kepada masyarakat terutama masyarakat profesinya;
		KU5	Meningkatkan keahlian keprofesiannya pada bidang yang khusus melalui pelatihan dan pengalaman kerja;
		KU6	Bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang profesinya sesuai dengan kode etik profesinya;
		KU7	Melakukan evaluasi secara kritis terhadap hasil kerja dan keputusan yang dibuat dalam melaksanakan pekerjaannya oleh dirinya sendiri dan oleh sejawat;
		KU8	Memimpin suatu tim kerja untuk memecahkan masalah pada bidang profesinya;
		KU9	Bekerja sama dengan profesi lain yang sebidang dalam menyelesaikan masalah pekerjaan bidang profesinya;
		KU10	Mengembangkan dan memelihara jaringan kerja dengan masyarakat profesi dan kliennya;
		KU11	Mendokumentasikan, menyimpan, mengaudit, mengamankan, dan menemukan kembali data dan informasi untuk keperluan pengembangan hasil kerja profesinya;
		KU12	Meningkatkan kapasitas pembelajaran secara mandiri

NO	UNSUR SN PT & KKN1	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	
4	Ketrampilan khusus	KK1	Mampu memberikan asuhan keperawatan yang lengkap dan berkesinambungan yang menjamin keselamatan klien (patient safety) sesuai standar asuhan keperawatan dan berdasarkan perencanaan keperawatan yang telah atau belum tersedia;
		KK2	Mampu memberikan asuhan keperawatan pada area spesialisasi (keperawatan medikal bedah, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan jiwa atau keperawatan komunitas) sesuai dengan delegasi dari ners spesialis;
		KK3	Mampu melaksanakan prosedur penanganan trauma dasar dan jantung (basic trauma and cardiac life support/BTCLS) pada situasi gawat darurat/bencana sesuai standar dan kewenangannya;
		KK4	Mampu memberikan (administering) obat oral, topical, nasal, parenteral, dan supositoria sesuai standar pemberian obat dan kewenangan yang didelegasikan;
		KK5	Mampu menegakkan diagnosis keperawatan dengan kedalaman dan keluasan terbatas berdasarkan analisis data, informasi, dan hasil kajian dari berbagai sumber untuk menetapkan prioritas asuhan keperawatan;
		KK6	Mampu menyusun dan mengimplementasikan perencanaan asuhan keperawatan sesuai standar asuhan keperawatan dan kode etik perawat, yang peka budaya, menghargai keragaman etnik, agama dan faktor lain dari klien individu, keluarga dan masyarakat;
		KK7	Mampu melakukan tindakan asuhan keperawatan atas perubahan kondisi klien yang tidak diharapkan secara cepat dan tepat dan melaporkan kondisi dan tindakan asuhan kepada penanggung jawab perawatan;
		KK8	Mampu melakukan evaluasi dan revisi rencana asuhan keperawatan secara reguler dengan/atau tanpa tim kesehatan lain;
		KK9	Mampu melakukan komunikasi terapeutik dengan klien dan memberikan informasi yang akurat kepada klien dan/atau keluarga /pendamping/penasehat untuk mendapatkan persetujuan keperawatan yang menjadi tanggung jawabnya;
		KK10	Mampu melakukan studi kasus secara teratur dengan cara refleksi, telaah kritis, dan evaluasi serta peer review tentang praktik keperawatan yang dilaksanakannya;
		KK11	Mampu melaksanakan penanganan bencana sesuai SOP;
		KK12	Mampu melakukan upaya pencegahan terjadinya pelanggaran dalam praktik asuhan keperawatan;
		KK13	Mampu mengelola sistem pelayanan keperawatan dalam satu unit ruang rawat dalam lingkup tanggungjawabnya;
		KK14	Mampu melakukan penelitian dalam bidang keperawatan untuk menghasilkan langkah-langkah pengembangan strategis organisasi;

		KK15	Mampu merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program promosi kesehatan, melalui kerjasama dengan sesama perawat, profesional lain serta kelompok masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan, meningkatkan gaya hidup dan lingkungan yang sehat.
		KK16	Mampu melakukan pengkajian secara komprehensif
		KK17	Mampu mempersiapkan pasien yang akan melakukan pemeriksaan penunjang
		KK18	Mampu mengelola asuhan keperawatan dengan ikhlas, jujur, amanah, tabligh, dan bertanggungjawab serta tidak membeda-bedakan status sosial ekonomi dan golongan
		KK19	Mampu melakukan asuhan keperawatan berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman

INFORMASI MATA KULIAH

A. Nama dan Bobot SKS, Kode Blok, dan Semester

Nama Blok	:	Keperawatan Holistik
Bobot SKS	:	2 SKS
Kode Blok	:	NE 475
Semester	:	VII (gasal)

B. Ketercapaian Pembelajaran berdasarkan Sikap, Penguasaan Pengetahuan, Ketrampilan Umum & Ketrampilan Khusus melalui Mata Kuliah yang bersangkutan

NO	UNSUR SN PT & KKNI		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
1	SIKAP	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.
		S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.
		S3	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
		S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
		S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain.
		S6	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan pancasila.
		S7	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		S8	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.
		S9	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.
		S10	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
		S11	Mampu bertanggung gugat terhadap praktik profesional meliputi kemampuan menerima tanggung gugat terhadap keputusan dan tindakan profesional sesuai dengan lingkup praktik di bawah tanggungjawabnya, dan hukum/peraturan perundangan.

		S12	Mampu melaksanakan praktik keperawatan dengan prinsip etis dan peka budaya sesuai dengan Kode Etik Perawat Indonesia.
		S13	Memiliki sikap menghormati hak privasi, nilai budaya yang dianut dan martabat klien, menghormati hak klien untuk memilih dan menentukan sendiri asuhan keperawatan dan kesehatan yang diberikan, serta bertanggung jawab atas kerahasiaan dan keamanan informasi tertulis, verbal dan elektronik yang diperoleh dalam kapasitas sesuai dengan lingkup tanggungjawabnya.
		S14	Menunjukkan sikap saling tolong menolong dan mengajak dalam kebaikan dan mengingatkan serta mencegah keburukan (<i>Amar Ma'ruf Nahi Mungkar</i>)
		S15	Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan
		S16	Menunjukkan sikap menghargai dan menghormati manusia sebagai individu yang bermartabat sejak hasil konsepsi sampai meninggal

NO	UNSUR SN PT & KKN1		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
2	Penguasaan Pengetahuan	PP2	Menguasai konsep teoritis ilmu biomedik
		PP3	Menguasai nilai-nilai kemanusiaan (<i>humanity values</i>)
		PP4	Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok, pada bidang keilmuan keperawatan dasar, keperawatan medikal bedah, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas
		PP6	Menguasai konsep teoretis komunikasi terapeutik
		PP7	Menguasai konsep, prinsip, dan teknik penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier
		PP10	Menguasai pengetahuan faktual tentang sistem informasi asuhan keperawatan dan kesehatan

	PP12	Menguasai metode penelitian ilmiah.
	PP13	menguasai teknologi informasi untuk mendukung pengelolaan asuhan keperawatan berbasis bukti (<i>evidence based nursing</i>)
	PP14	Menguasai Bahasa Inggris
	PP15	Menguasai pengetahuan Islam murni yang berkemajuan
	PP16	Menguasai pengetahuan tentang konsep Al-Maun
	PP17	Menguasai pengetahuan tentang konsep akhlakul karimah
	PP18	Menguasai keragaman budaya baik nasional maupun internasional

NO	UNSUR SN PT & KKN1		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
3	Ketrampilan Umum	KU1	Bekerja di bidang keahlian pokok untuk jenis pekerjaan yang spesifik, dan memiliki kompetensi kerja yang minimal setara dengan standar kompetensi kerja profesinya;
		KU2	Membuat keputusan yang independen dalam menjalankan pekerjaan profesinya berdasarkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		KU3	Menyusun laporan atau kertas kerja atau menghasilkan karya desain di bidang keahliannya berdasarkan kaidah rancangan dan prosedur baku, serta kode etik profesinya, yang dapat diakses oleh masyarakat akademik;
		KU4	Mengomunikasikan pemikiran/argumen atau karya inovasi yang bermanfaat bagi pengembangan profesi, dan kewirausahaan, yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika profesi, kepada masyarakat terutama masyarakat profesinya;
		KU5	Meningkatkan keahlian keprofesiannya pada bidang yang khusus melalui pelatihan dan pengalaman kerja;
		KU6	Bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang profesinya sesuai dengan kode etik profesinya;
		KU7	Melakukan evaluasi secara kritis terhadap hasil kerja dan keputusan yang dibuat dalam melaksanakan pekerjaannya oleh dirinya sendiri dan oleh sejawat;

		KU8	Memimpin suatu tim kerja untuk memecahkan masalah pada bidang profesinya;
		KU9	Bekerja sama dengan profesi lain yang sebidang dalam menyelesaikan masalah pekerjaan bidang profesinya;
		KU10	Mengembangkan dan memelihara jaringan kerja dengan masyarakat profesi dan kliennya;
		KU11	Mendokumentasikan, menyimpan, mengaudit, mengamankan, dan menemukan kembali data dan informasi untuk keperluan pengembangan hasil kerja profesinya;
		KU12	Meningkatkan kapasitas pembelajaran secara mandiri

NO	UNSUR SN PT & KKN1		CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)
4	Ketrampilan khusus	KK1	Mampu memberikan asuhan keperawatan yang lengkap dan berkesinambungan yang menjamin keselamatan klien (patient safety) sesuai standar asuhan keperawatan dan berdasarkan perencanaan keperawatan yang telah atau belum tersedia;
		KK4	Mampu memberikan (administering) obat oral, topical, nasal, parenteral, dan supositoria sesuai standar pemberian obat dan kewenangan yang didelegasikan;
		KK5	Mampu menegakkan diagnosis keperawatan dengan kedalaman dan keluasan terbatas berdasarkan analisis data, informasi, dan hasil kajian dari berbagai sumber untuk menetapkan prioritas asuhan keperawatan;
		KK6	Mampu menyusun dan mengimplementasikan perencanaan asuhan keperawatan sesuai standar asuhan keperawatan dan kode etik perawat, yang peka budaya, menghargai keragaman etnik, agama dan faktor lain dari klien individu, keluarga dan masyarakat;
		KK7	Mampu melakukan tindakan asuhan keperawatan atas perubahan kondisi klien yang tidak diharapkan secara cepat dan tepat dan melaporkan kondisi dan tindakan asuhan kepada penanggung jawab perawatan;

	KK8	Mampu melakukan evaluasi dan revisi rencana asuhan keperawatan secara reguler dengan/atau tanpa tim kesehatan lain;
	KK9	Mampu melakukan komunikasi terapeutik dengan klien dan memberikan informasi yang akurat kepada klien dan/atau keluarga /pendamping/penasehat untuk mendapatkan persetujuan keperawatan yang menjadi tanggung jawabnya;
	KK10	Mampu melakukan studi kasus secara teratur dengan cara refleksi, telaah kritis, dan evaluasi serta peer review tentang praktik keperawatan yang dilaksanakannya;
	KK12	Mampu melakukan upaya pencegahan terjadinya pelanggaran dalam praktik asuhan keperawatan;
	KK15	Mampu merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program promosi kesehatan, melalui kerjasama dengan sesama perawat, profesional lain serta kelompok masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan, meningkatkan gaya hidup dan lingkungan yang sehat.
	KK16	Mampu melakukan pengkajian secara komprehensif
	KK18	Mampu mengelola asuhan keperawatan dengan ikhlas, jujur, amanah, tabligh, dan bertanggungjawab serta tidak membeda-bedakan status sosial ekonomi dan golongan
	KK19	Mampu melakukan asuhan keperawatan berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman

C. Matriks Capaian Pembelajaran Blok

Mg g Ke	Pert Ke	Kemampuan Akhir yang Diharapkan	Bahan Kajian	Materi/ Pokok Bahasan	Strategi	Indikator
1	1	<p><u>Softskills:</u> Mahasiswa memiliki kemampuan membangun hubungan intra, interpersonal, dan ekstrapersonal.</p> <p><u>Hardskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu membangun hubungan baik dengan dosen dan sesama mahasiswa. 2. Mahasiswa mengetahui bahan, materi, dan jadwal blok. 3. Mahasiswa mengetahui dan memahami kompetensi yang akan dicapai pada blok keperawatan holistik. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak belajar 2. Penjelasan RPS 	RPS	<p><u>Direct instruction:</u> Ceramah untuk menjelaskan RPS blok keperawatan holistik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interaksi akrab dosen dengan mahasiswa. 2. Interaksi akrab mahasiswa dengan mahasiswa. 3. Motivasi mahasiswa untuk belajar mandiri. 4. Mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan sesuai dengan jadwal
1	2	<p><u>Softskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan. 2. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain. <p><u>Hardskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami sejarah dan perkembangan keperawatan holistic 2. Memahami standard 	Sejarah dan perkembangan praktik keperawatan holistik (<i>Holistic Nursing Practice</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejarah keperawatan holistik 2. Perkembangan keperawatan holistic 3. Definisi keperawatan holism, holistic, 4. Standar praktik keperawatan holistic (<i>5 core value from AHNA</i>) 5. Perbedaan alopatik dan model holistic dalam system pelayanan kesehatan 6. Mendeskripsikan komponen biopsikosio spiritual model 7. Mendiskripsikan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Contextual instruction</i> dalam bentuk <ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • <i>Brain storming</i> 2. <i>Self directed learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan mahasiswa 2. Kebenaran menjawab 3. Kemampuan menyampaikan pendapat. 4. Nilai MCQ

		<p>praktek keperawatan holistic</p> <p>3. Memahami penerapan terapi komplementer dan alternative dalam praktek klinik.</p>		<p>standard dan praktik dalam keperawatan holistik</p> <p>8. Integrasi terapi komplementer dan alternative dalam praktik klinik</p>		
		<p>Softskills:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan. 2. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius. 3. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. <p>Hardskills:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami konsep spiritualitas dalam healing process 2. Memahami ayat Al-Quran dalam kaitannya dengan healing process dalam keperawatan holistic 3. Menunjukkan sikap saling tolong menolong dan mengajak dalam kebaikan dan mengingatkan serta mencegah 	<p><i>Spirituality and Health & Islamic Approach on healing process</i></p> <p><i>Transpersonal Human Caring and Healing</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Akidah sesuai dengan konsep Islam tentang ikhitar dalam berobat 2. Tauhid dalam aspek pengobatan dan kesehatan 3. Pengertian spiritualitas dan religiusitas 4. Hubungan spiritualitas dan religiusitas 5. Elemen spiritualitas 6. Spriritualitas dan healing process 7. Dimensi spiritual dan psikologi Spiritualitas dalam keperawatan holistic 8. Perspektif islam terhadap syirik dalam pengobatan 9. Metode spiritual dalam healing proses (spiritual emotional freedom teknik(SEFT), dll) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Contextual instruction</i> dalam bentuk ceramah dan <i>brainstorming</i>. 2. <i>Self directed learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan. 2. Kebenaran menjawab 3. Kemampuan menyampaikan pendapat. 4. Nilai MCQ

		keburukan (Amar Ma'ruf Nahi Mungkar)				
		<p><u>Softskill:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkembang. 2. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan original orang lain. <p><u>Hardskills</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami seni dalam keperawatan holistic 2. Memahami konsep human healing 3. Memahami tahapan dalam perubahan perilaku individu 	<i>The art of Holistic Nursing and Human Health Experience</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian <i>the art of holistic nursing</i> 2. Komponen of <i>the art of holistic nursing</i> 3. <i>The art of nursing</i> 4. <i>Aspect of human healing experience</i> 5. <i>Value clarification and the human health and experience</i> 6. <i>The human health behaviour and human health experience</i> 7. <i>Stages of change in addictive in behaviour pattern</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Contextual instruction</i> dalam bentuk ceramah dan brainstorming. 2. <i>Discovery learning</i> 3. <i>Self directed learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan di dalam kelas 2. Kebenaran menjawab. 3. Kemampuan menyampaikan pendapat. 4. MCQ
		<p><u>Softskill:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkembang 2. Menunjukkan sikap menghargai dan menghormati manusia sebagai individu yang bermartabat sejak hasil konsepsi sampai meninggal <p><u>Hardskills</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai konsep <i>Psychophysiology of bodymind healing</i> 	<i>Psychophysiology of bodymind healing</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprehensive conceptual model of bodymind interaction 2. Emotion and the neural tripwire 3. Mind modulation : stress response, pain response 4. Implications of bodymind interaction for clinical practice 	<ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Contextual learning</i> melalui ceramah dan <i>brainstorming</i>. 6. <i>Discovery learning</i>. 7. <i>Self directed learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. keaktifan mahasiswa 2. kemampuan berpendapat. 3. Kebenaran menjawab pertanyaan

		<p>2. Memahami model <i>bodymind interaction</i></p> <p>3. memahami penerapan <i>bodymind interaction</i> pada praktek klinik</p>				
		<p>Softskill:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkembang. 2. Mampu mengelola asuhan keperawatan dengan ikhlas, jujur, amanah, tabligh, dan bertanggungjawab serta tidak membedakan status sosial ekonomi dan golongan 3. Mampu melakukan asuhan keperawatan berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman <p>Hardskills</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsep healing 2. Memahami peran perawat dalam healing proses 3. Memahami healing intervention 	<p><i>Nurse as instrument of healing & Holistic Caring Process</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>The concept of healing</i> 2. <i>The concept of presence</i> 3. <i>The nature of healing relationship</i> 4. <i>The nurse as a healing environment</i> 5. <i>Healing intervention: step, outcomes, and evaluation of healing intervention.</i> 6. <i>EBN healing intervention</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Contextual learning</i> melalui ceramah dan <i>brainstorming.</i> 8. <i>Discovery learning.</i> 9. <i>Self directed learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan mahasiswa 2. Kemampuan menyatakan pendapat. 3. Kebenaran menjawab pertanyaan 4. MCQ
		<p>Softskill:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melaksanakan praktik keperawatan dengan prinsip etis dan peka budaya sesuai dengan Kode Etik Perawat 	<p>Aspek legal dan etik dalam keperawatan holistik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Review the principles of ethics</i> 2. <i>The new concept of holictic ethics</i> 3. <i>Traditional ethical theories</i> 4. <i>Ethical dilemmas</i> 5. <i>Legal aspect: uu, permenkes</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 6. <i>Contextual learning</i> melalui ceramah dan <i>brainstorming.</i> 7. <i>Discovery learning.</i> 8. <i>Self</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan mahasiswa 2. Kemampuan menyatakan pendapat. 3. Kebenaran menjawab pertanyaan 4. MCQ

	<p>Indonesia.</p> <ol style="list-style-type: none"> Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan. <p><u>Hardskills</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami prinsip etik dalam eperawatan holistik Memahami dilemma etik dalam praktek keperawatan holistic Memahami aspek peraturan pemerintah yang mengatur praktek keperawatan holistik 			<i>directed learning.</i>	
	<p><u>Softskill:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan. Mampu mengelola asuhan keperawatan dengan ikhlas, jujur, amanah, tabligh, dan bertanggungjawab serta tidak membedakan status sosial ekonomi dan golongan Mampu melakukan asuhan keperawatan berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman 	<i>Accupunture therapy</i> sebagai salah terapi komplemente r.	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian akupunktur Sejarah dan perkembangan akupunktur Manfaat akupunktur Area akupunktur Indikasi dan kontraindikasi Pelaksanaan akupunktur Efeksamping akupunktur EBN Nilai-nilai islami pada akupunktur 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Contextual learning</i> melalui ceramah dan <i>brainstorming</i>. <i>Discovery learning.</i> <i>Self directed learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Keaktifan mahasiswa Kemampuan menyatakan pendapat. Kebenaran menjawab pertanyaan MCQ

		<p><u>Hardskills</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami konsep dan praktek akupunktur dalam keperawatan holistik Memahami ayat Al Quran dalam kaitannya dengan konsep pengobatan akupunktur 				
		<p><u>Softskill:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan. Mampu mengelola asuhan keperawatan dengan ikhlas, jujur, amanah, tabligh, dan bertanggungjawab serta tidak membedakan status sosial ekonomi dan golongan Mampu melakukan asuhan keperawatan berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman <p><u>Hardskills</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami konsep pengobatan dalam islam Memahami ayat Al Quran dalam kaitannya 	Konsep pengobatan dalam Islam dan aplikasi keperawatan holistic di tatanan klinik dan masyarakat.	<ol style="list-style-type: none"> Jenis-jenis terapi yang digunakan Manfaat terapi Pengalaman perawat dalam praktek keperawatan holistic di tatanan klinik dan masyarakat Pengalaman pasien sebagai pengguna p Pendekatan holistic yang gunakan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan Analisis berdasarkan teori keperawatan holistic dan aspek legal etik dalam keperawatan holistic. 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Small group discussion.</i> <i>Self directed learning.</i> <i>Field trip</i> <i>Kuliah pakar</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Keaktifan mahasiswa selama diskusi. Kemampuan mengajukan pertanyaan Kemampuan melakukan analisis. Nilai proses diskusi. Nilai mini kuis.

		dengan konsep pengobatan dalam islam				
		<p><u>Softskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat, dan lingkungan. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan. <p><u>Hardskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami konsep CAM Memahami 5 unsur dalam CAM Memahami implementasi CAM dalam praktek klinik 	Unsur dalam <i>Complementary Alternative Medicine (CAM)</i>	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian CAM Lima unsur dalam CAM Aplikasi CAM Peran perawat dalam CAM EBN dalam CAM 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Problem based learning</i> melalui <i>small group discussion</i>. <i>Discovery learning</i>. <i>Self directed learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> Keaktifan mahasiswa selama diskusi. Kemampuan mengajukan pertanyaan. Kemampuan melakukan analisis. Nilai proses diskusi. Nilai mini kuis.
		<p><u>Softskills:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan 	Exersice dalam keperawatan holistik	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian exersice Jenis-jenis exersice dalam kehidupan sehari-hari Manfaat exercise 	<ol style="list-style-type: none"> Self directed learning Demonstrasi Fieltrip 	Keaktifan mahasiswa selama kegiatan.

	<p>lingkungan.</p> <p>2. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.</p> <p>3. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan</p> <p><u>Hardskills:</u></p> <p>1. Mahasiswa memahami, jenis, manfaat dan waktu exercise dalam aktivitas sehari-hari</p> <p>2. Mampu menerapkan kegiatan exercise dalam jadwal kegiatan harian</p>		<p>4. Prosedur pelaksanaan exercise</p> <p>5. Waktu pelaksanaan exercise.</p>		
	<p><u>Softskills:</u></p> <p>1. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.</p> <p>2. Menunjukkan sikap kritis yang membangun dan berkemajuan.</p> <p><u>Hardskills:</u></p> <p>1. Menguasai konsep touch therapy dalam keperawatan holistic.</p> <p>2. Memahami ayat Al Quran yang berkaitan dengan touch therapy.</p>	<p><i>Touch therapy</i> dalam keperawatan holistik</p>	<p>1. Pengertian terapi touch</p> <p>2. Sejarah terapi touch</p> <p>3. Manfaat terapi touch</p> <p>4. Prosedur terapi touch</p> <p>5. Hal yang perlu diperhatikan dalam terapi touch</p> <p>6. IRK tentang terapi touch dalam pandangan Islam</p>	<p>1. <i>Problem based learning</i> melalui <i>small group discussion</i>.</p> <p>2. <i>Self directed learning</i>.</p>	<p>1. Keaktifan mahasiswa selama diskusi.</p> <p>2. Kemampuan mengajukan pertanyaan</p> <p>3. Kemampuan melakukan analisis.</p> <p>4. Nilai proses diskusi.</p> <p>5. Nilai mini kuis.</p>
	<p><u>Softskills:</u></p> <p>1. Menguasai konsep teoretis</p>	<p>Yoga dalam keperawatan holistik</p>	<p>1. Pengertian yoga</p> <p>2. Manfaat yoga</p> <p>3. Macam-macam</p>	<p>1. Contextual instruction dalam</p>	<p>1. Keaktifan mahasiswa selama</p>

	<p>komunikasi terapeutik</p> <p>2. Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok , pada bidang keilmuan keperawatan holistic.</p> <p>3. Menguasai konsep, prinsip, dan teknik penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier</p> <p><u>Hardskills:</u></p> <p>1. Menguasai prinsip-prinsip dan prosedur pelaksanaan yoga.</p> <p>2. Menguasai teknologi informasi untuk mendukung pengelolaan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence based nursing)</p>		<p>yoga</p> <p>4. Prosedur pelaksanaan yoga</p>	<p>bentuk ceramah dan brainstorming.</p> <p>2. Discovery learning.</p> <p>3. Self directed learning.</p> <p>4. Skills lab</p>	<p>praktikum</p> <p>2. Kemampuan mengajukan pertanyaan</p> <p>3. Kemampuan melakukan redemonstrasi</p> <p>4. Nilai pre test</p> <p>5. Nilai proses praktikum</p> <p>6. Nilai post test</p> <p>7. Nilai osce</p>
	<p><u>Soft skills</u></p> <p>1. Menguasai konsep teoretis komunikasi terapeutik</p> <p>2. Menguasai konsep, prinsip, dan</p>	<p><i>Music therapy</i> dalam keperawatan holistik</p>	<p>1. Pengertian music terapi</p> <p>2. Manfaat music terapi</p> <p>3. EBN tentang music terapi</p> <p>4. Prosedur pelaksanaan music</p>	<p>1. Contextual instruction dalam bentuk ceramah dan brainstorming.</p> <p>2. Discovery</p>	<p>1. Keaktifan mahasiswa selama praktikum</p> <p>2. Kemampuan mengajukan pertanyaan</p> <p>3. Kemampuan</p>

	<p>teknik penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier.</p> <p>3. Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok , pada bidang keilmuan keperawatan holistic.</p> <p><u>Hard skill</u></p> <p>1. Mampu memahami dan menerapkan music terapi dalam melakukan asuhan keperawatan</p> <p>2. Menguasai teknologi informasi untuk mendukung pengelolaan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence based nursing)</p>		terapi	<p>learning.</p> <p>3. Self directed learning.</p> <p>4. Skills lab</p>	<p>melakukan re demonstrasi</p> <p>4. Nilai pre test</p> <p>5. Nilai proses praktikum</p> <p>6. Nilai post test</p> <p>7. Nilai osce</p>
	<p><u>Soft skills</u></p> <p>1. Menguasai konsep teoretis komunikasi terapeutik</p> <p>2. Menguasai konsep, prinsip, dan teknik penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan</p>	<p><i>Aromatherapy</i> dalam keperawatan holistik</p>	<p>1. Pengertian aroma terapi.</p> <p>2. Manfaat aroma terapi.</p> <p>3. EBN tentang aroma terapi.</p> <p>4. Prosedur pelaksanaan aroma terapi.</p>	<p>1. Contextual instruction dalam bentuk ceramah dan brainstorming.</p> <p>2. Discovery learning.</p> <p>3. Self directed learning.</p> <p>4. Skills lab</p>	<p>1. Keaktifan mahasiswa selama praktikum</p> <p>2. Kemampuan mengajukan pertanyaan</p> <p>3. Kemampuan melakukan redemonstrasi</p> <p>4. Nilai pre test</p> <p>5. Nilai proses praktikum</p> <p>6. Nilai post test</p> <p>7. Nilai osce</p>

	<p>penyakit pada level primer, sekunder dan tertier.</p> <p>3. Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok , pada bidang keilmuan keperawatan holistic.</p> <p>Hard skill</p> <p>1. Mampu memahami dan menerapkan aroma terapi dalam melakukan asuhan keperawatan</p> <p>2. Menguasai teknologi informasi untuk mendukung pengelolaan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence based nursing)</p>				
	<p>Soft skills</p> <p>1. Mampu melaksanakan praktik keperawatan dengan prinsip etis dan peka budaya sesuai dengan Kode Etik Perawat Indonesia.</p> <p>2. Menguasai teknik, prinsip dan prosedur pelaksanaan asuhan/ praktek keperawatan yang dilakukan secara mandiri atau berkelompok ,</p>	<p><i>Cupping therapy</i> dalam keperawatan holistik</p>	<p>1. Pengertian bekam</p> <p>2. Manfaat bekam</p> <p>3. Indikasi dilakukan bekam</p> <p>4. Mengetahui titik bekam</p> <p>5. Prosedur pelaksanaan bekam</p>	<p>1. Contextual instruction dalam bentuk ceramah dan brainstorming.</p> <p>2. Discovery learning.</p> <p>3. Self directed learning.</p> <p>4. Skills lab.</p>	<p>1. Keaktifan mahasiswa selama praktikum.</p> <p>2. Kemampuan mengajukan pertanyaan</p> <p>3. Kemampuan melakukan re demonstrasi</p> <p>4. Nilai pre test</p> <p>5. Nilai proses praktikum</p> <p>6. Nilai post test</p> <p>7. Nilai osce</p>

		pada bidang keilmuan keperawatan holistic. <u>Hardskills</u> 1. Memahami konsep, prinsip dan prosedur bekam dalam keperawatan holistic 2. Menerapkan praktek bekam dalam melakukan asuhan keperawatan holistik				
--	--	--	--	--	--	--

D. Jadwal Blok
Terlampir

E. Topik Mentoring

No	Topik	Durasi
1.	Touch Therapy dalam keperawatan holistik	2 x 100 menit
2.	5 unsur dalam complementary alternative therapy	2 x 100 menit
3.	Konsep pengobatan dalam islam dan aplikasi di klinik	2 x 100 menit
4.	Exersice & movement	2 x 100 menit

F. Topik Skills Lab

No	Skills Lab Ke-	Topik	Durasi
1.	1	Cupping therapy	1 x 120 menit
2.	2	Aroma & Music therapy	1 x 120 menit
3.	3	Yoga therapy	1 x 120 menit

G. Metode Evaluasi Blok

1. Syarat Kelulusan
2. Evaluasi yang digunakan adalah evaluasi proses (formatif) dan evaluasi akhir (sumatif) terdiri dari ujian blok, mentoring dan nilai skills lab. Syarat untuk dapat mengikuti ujian praktikum maupun ujian blok adalah dengan kehadiran minimal sebagai berikut:
 - a. Kuliah : 75%
 - b. Small group dicussion : 100%
 - c. Skill Lab : 100 %
3. Komponen Nilai Akhir Blok
Nilai Blok terdiri dari beberapa komponen yaitu:
 - a. 40% hasil MCQ
 - b. 30% hasil SGD
 - c. 30% hasil Skill Lab

SUPLEMEN BLOK

**Petunjuk Teknis Mentoring
Petunjuk teknis penugasan
Panduan Skills Lab**

SGD KEPERAWATAN HOLISTIK

Kegiatan belajar dalam small group discussion:

1. Membuka dengan do'a dan basmalah, tilawah
2. Memilih ketua dan sekretaris
3. Ketua memimpin menetapkan tujuan (sudah ada di atas, ditambahkan jika diinginkan)
4. Mendiskusikan masalah di atas satu per satu berdasarkan sumber dan referensi yang ditemukan
5. Menyimpulkan dari diskusi hari ini
6. Melakukan refleksi atas jalannya diskusi
7. Feed back dari mentor.
8. Apabila diperlukan, mentor dapat memberikan masukan dan materi.

Topic 1. Lima Unsur dalam *Complementary Alternative Medicine (CAM)*

Mahasiswa keperawatan sedang melakukan analisa tentang perkembangan complementary alternative medicine therapy saat ini. Terapi yang sering dijumpai antara lain yoga, bekam, reichi, chiropractic, akupuntur. Mereka juga menemukan beberapa tanaman yang digunakan sebagai pengobatan herbal efektif untuk mengobati beberapa penyakit.

LO:

- a. Pengertian CAM
- b. Lima unsur dalam CAM
- c. Aplikasi CAM
- d. Peran perawat dalam CAM
- e. EBN dalam CAM

Topic 2. *Touch Therapy* dalam Keperawatan Holistik

Seorang perempuan berusia 45 tahun tirah baring selama 7 hari di rumah sakit. Dia mengeluh pegal di bagian tubuhnya. Kemudian perawat melakukan massage di bagian punggungnya. Setelah itu dia merasa badannya lebih nyaman.

LO:

- a. Pengertian *touch therapy*
- b. Sejarah *touch therapy*
- c. Jenis-jenis *touch therapy*
- d. Manfaat *touch therapy*
- e. Prosedur *touch therapy*
- f. Hal yang perlu diperhatikan dalam *touch therapy*
- g. IRK tentang *touch therapy* dalam pandangan Islam

TOPIC 3. Konsep Pengobatan dalam Islam dan aplikasi keperawatan holistic di tatanan klinik dan masyarakat.

Pada topik ini mahasiswa melakukan field trip terlebih dulu ke klinik keperawatan holistic, kemudian melakukan analisis secara individu hasil pengamatannya. Pada proses diskusi kelompok masing-masing individu akan mempresentasikan hasil pengamatannya.

LO:

1. Jenis-jenis terapi yang digunakan
2. Manfaat terapi yang dilakukan
3. Pengalaman perawat dalam praktek keperawatan holistic di tatanan klinik dan masyarakat
4. Pengalaman pasien sebagai pengguna
5. Pendekatan holistic yang gunakan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan
6. Analisis berdasarkan teori keperawatan holistic dan aspek legal etik dalam keperawatan holistic.

RUBRIK

INSTRUMEN PENILAIAN PROSES SMALL GROUP DISCUSSION (Individu)

Angkatan : Blok : Semester :
Topik :
Pertemuan ke :
Pembimbing :
Kelompok :
Nama mahasiswa :

Petunjuk Pengisian:

- ✓ Rubrik 3 merupakan penilaian individu
- ✓ Berikan nilai pada setiap item (skor 1-4) sesuai dengan rubrik penilaian proses mentoring

No.	Aspek yang diobservasi	Nilai				
		Mentoring 1	Mentoring 2	Mentoring 3	Mentoring 4	Rata-rata
1	Preparation					
	<i>Prior knowledge</i>					
	Sumber yang tepat					
	Tepat waktu					
	<i>Syar'i performance</i>					
2	Pelaksanaan					
	Keaktifan dan relevansi					
	<i>Feedback</i>					
	Menghargai pendapat orang lain					
	Menerima masukan dari orang lain					
Jumlah skor						
Nilai akhir						

Rumus Nilai Akhir (NA) :

Pedoman Penskoran :

Kriteria Jawaban	Skor
Patut dicontoh (A)	85 - 100
Memuaskan (AB)	80 – 84,9
Di bawah harapan (B)	75 – 79,9

RUBRIK PENILAIAN PROSES MENTORING

Tahapan	Deskripsi kegiatan	Kriteria	Skor
Preparation	Prior knowledge	Memiliki pengetahuan awal sesuai dengan topic dan cukup untuk proses diskusi mentoring	4
		Memiliki pengetahuan awal sesuai dengan topic namun tidak memadai untuk proses diskusi mentoring	3
		Memiliki pengetahuan awal kurang relevan dengan topic dan tidak memadai untuk proses diskusi mentoring	2
		Memiliki pengetahuan awal tidak sesuai dengan topik	1
	Sumber yang tepat	Sumber yang dibawa sesuai dengan topic minimal 2 text book dan 3 jurnal	4
		Sumber yang dibawa sesuai dengan topik minimal 1 text book dan 2 jurnal	3
		Sumber yang dibawa sesuai dengan topic minimal 1 text book dan 1 jurnal	2
		Sumber yang dibawa tidak sesuai dengan topik	1
	Tepat waktu	Datang sesuai dengan yang dijadwalkan	4
		Terlambat 15 menit dari yang dijadwalkan	3
		Terlambat 20 menit dari yang dijadwalkan	2
		Terlambat 30 menit dari yang dijadwalkan	1
	Syar'i performance	Penampilan rapi, tidak ketat, menutup aurat, tidak transparan	4
		Penampilan tidak rapi, tidak ketat, menutup aurat, tidak transparan	3
		Penampilan tidak rapi, ketat, menutup aurat, tidak transparan	2
		Penampilan tidak rapi, ketat, tidak menutup aurat, transparan	1
Pelaksanaan	Keaktifan dan relevansi	Menyampaikan pendapat dan relevan dengan topic diskusi selama proses diskusi	4
		Menyampaikan pendapat namun kadang-kadang relevan dengan topic diskusi selama proses diskusi	3
		Menyampaikan pendapat dan sebagian besar tidak relevan dengan topic diskusi selama proses diskusi	2
		Tidak menyampaikan pendapat selama proses diskusi	1
	Feedback	Aktif memberikan feedback yang membangun selama proses diskusi	4
		Aktif memberikan feedback kadang-kadang membangun	3

		selama proses diskusi	
		Aktif memberikan feedback yang tidak membangun selama proses diskusi	2
		Tidak memberikan feedback selama proses diskusi	1
	Menghargai pendapat orang lain	Mendengarkan, memperhatikan pendapat dan merespon	4
		Memperlihatkan 2 aspek dari 3 aspek menghargai pendapat orang lain	3
		Memperlihatkan 1 aspek dari 2 aspek menghargai pendapat orang lain	2
		Tidak memperlihatkan sikap menghargai pendapat orang lain	1
	Menerima masukan dari orang lain	Mendengarkan saran, pertanyaan maupun kritik dengan sikap terbuka, lapang dada, dan asertif	4
		Mendengarkan saran, pertanyaan maupun kritik namun aspek non verbal tidak sesuai	3
		Mendengarkan saran, pertanyaan maupun kritik namun menerima dengan emosional	2
		Tidak mau menerima saran, pertanyaan maupun kritik dari orang lain	1

TATA TERTIB PRAKTIKUM SKILLS LAB

A. Penjelasan Umum

Praktikum Skills Lab dilakukan di Mini Hospital PSIK FKIK UMY sesuai pada jadwal yang telah ditentukan. Mahasiswa akan dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil dengan jumlah mahasiswa sebanyak 5-6 mahasiswa per kelompok. Masing-masing kelompok akan dibimbing secara intensif oleh instruktur praktikum dengan fasilitas yang tersedia di Mini Hospital. Mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam proses praktikum dan diharapkan semua mahasiswa mampu mendemonstrasikan skill yang sedang dipraktikumkan. Selain kegiatan praktikum dibawah bimbingan instruktur, mahasiswa juga mempunyai kesempatan untuk belajar mandiri sesuai jadwal yang telah ditentukan maupun belajar mandiri diluar jadwal yang telah ditentukan dengan seijin coordinator Mini Hospital.

B. Sistem Penilaian

Penilaian praktikum meliputi :

1. Praktikum sebesar 60 % (Pretest, Proses Praktikum, Postest)
2. Nilai aplikasi project base learning (40%)

C. Tata Tertib Skill's Lab

➤ Sebelum praktikum, mahasiswa:

1. Datang 15 menit sebelum praktikum dimulai.
2. Memakai seragam biru-biru dan seragam olahraga saat materi yoga
3. Memakai name tag.
4. Baju atasan menutupi pantat dan tidak ketat.
5. Bagi mahasiswa putri:
 - a. Baju bawahan longgar dan menutupi mata kaki.
 - b. Memakai jilbab biru polos, tanpa poni dan buntut.

- c. Memakai sepatu tertutup dan berhak rendah, bukan sepatu karet, warna sepatu hitam, memakai kaos kaki.
- d. Tidak berkuku panjang dan tidak menggunakan pewarna kuku.
- e. Tidak memakai cadar.

Bagi mahasiswa putra:

- a. Memakai seragam biru-biru.
 - b. Celana longgar, bukan celana pensil.
 - c. Rambut rapi, tidak melebihi krah baju, tidak menutupi mata dan telinga.
 - d. Tidak beranting dan bertato.
 - e. Memakai sepatu tertutup berwarna hitam dan memakai kaos kaki.
 - f. Tidak berkuku panjang dan memakai perhiasan dalam bentuk apapun.
6. Mahasiswa sudah siap didalam ruangan maksimal 15 menit sebelum praktikum dimulai.
 7. Apabila alat, bahan, dan mahasiswa belum siap dalam 15 menit setelah jam praktikum berjalan, maka mahasiswa tidak diijinkan untuk mengikuti praktikum.

➤ **Selama praktikum, mahasiswa:**

1. Melakukan pretes.
2. Mengikuti praktikum dari awal sampai akhir dengan aktif dan baik.
3. Melakukan postes.
4. Apabila mahasiswa terlambat lebih dari 15 menit, maka tidak diperkenankan mengikuti praktikum.

➤ **Setelah praktikum, mahasiswa:**

1. Mengembalikan dan merapikan alat, bahan dan ruangan dengan rapi pada tempatnya.
2. Mengisi daftar presensi mahasiswa.

3. Memberikan evaluasi terhadap proses berjalannya praktikum melalui instruktur masing-masing.

1st Topic
Bekam (*Cupping Therapy*)

Oleh:

Syahruramdhani, MSN



Tujuan Instruksional Khusus :

1. Mahasiswa memahami jenis terapi bekam
2. Mahasiswa memahami manfaat terapi bekam
3. Mahasiswa mengetahui titik bekam
4. Mahasiswa mampu melakukan terapi bekam

SKENARIO

Seorang laki-laki berusia 45 tahun menderita diabetes melitus sejak 5 tahun yang lalu. Diabetes melitus menyebabkan luka gangren pada kaki. Klien melakukan pengobatan rutin terhadap kondisinya tersebut namun belum menunjukkan perbaikan. Keluarga meminta tolong kepada perawat untuk dapat memberikan terapi bekam sebagai terapi komplementer.



Pertanyaan Minimal :

1. Sebutkan jenis bekam yang dapat digunakan?
2. Apakah manfaat terapi bekam?
3. Manakah titik-titik bekam yang dapat digunakan ?

Masalah Keperawatan

Ketidakefektifan perfusi jaringan

Nyeri



Bekam (*Cupping Therapy*)

A. Pengertian Bekam

Bekam merupakan salah satu perlakuan komplementer tradisional yang biasa digunakan sebagai pengobatan klinik di masyarakat umum pada beberapa negara (Lee

et al., 2011). Menurut Sayed *et al.* (2013), beberapa negara yang menggunakan bekam sebagai alternatif perlakuan pada pengobatan konvensional adalah Jerman, Norwegia, Denmark, Arab Saudi, Mesir, India dan Cina.

Sejarah dan asal mula perlakuan bekam masih menjadi hal yang diperdebatkan pada masa sekarang. Pada catatan sejarah pengobatan tradisional Cina, bekam telah dikenal dan dipraktekkan semenjak 2000 tahun silam. Menurut Sayed *et al.* (2013) bahwa bekam telah digunakan pertama kali semenjak tahun 3500 Sebelum Masehi (SM) atau selama 5500 tahun oleh kaum “*Assyiran*”.

Menurut Sayed *et al.* (2014) pada masa sekarang, penggunaan bekam sebagai perlakuan dalam mengobati beberapa keluhan penyakit banyak digunakan pada pengobatan Cina. Pada tahun 2000 perkembangan positif dari penggunaan bekam di Amerika Serikat terus terlihat. Hal ini dapat dilihat dari laporan penelitian *Harvard Medical School* tentang penggunaan perlakuan ini pada beberapa jenis nyeri. Secara harfiah bekam merupakan istilah yang disebutkan untuk perlakuan yang menggunakan cawan penghisap pada beberapa bagian kulit dengan tujuan pengobatan atau indikasi keluhan yang berbeda. Menurut Arslan *et al.* (2014), bekam biasanya menggunakan cawan kaca yang akan diletakkan pada titik-titik akupunktur, daerah nyeri atau daerah yang dipikirkan dengan tujuan refleksi. Beberapa hadits yang berkaitan dengan bekam antara lain:

1. Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya pada bekam itu terkandung kesembuhan." (HR. Muslim)
2. “Dari Jabir bin Abdillah ra bahwa dia berkata kepada orang sakit yang dijenguknya,”Tidak akan sembuh kecuali dengan berbekam. Sungguh aku mendengar Rasulullah SAW berkata bahwa pada berbekam itu ada kesembuhan. (HR Bukhari dan Muslim).
3. “Kesembuhan bisa diperoleh dengan 3 cara yaitu: sayatan pisau bekam, tegukan madu, sundutan api. Namun aku tidak menyukai berobat dengan sundutan api” (HR. Muslim).

B. Jenis Bekam

Beragam catatan sejarah yang berbeda menunjukkan prosedur dan metode bekam yang bervariasi. Hal ini tidak bisa dilepaskan dari sejarah asal dan budayanya. Menurut Sayed *et al.* (2013) secara umum bekam terbagi menjadi dua jenis bekam yaitu bekam kering (*Dry Cupping*) dan bekam basah (*Wet Cupping*). Kedua jenis

bekam ini diyakini dapat mengeluarkan cairan dan toksin, membantu peredaran darah pada otot dan kulit serta mampu menstimulasi sistem saraf tepi.

Dalam penelitian terkait metode bekam, bekam kering dan basah dijabarkan dalam beberapa perbedaan mendasar (Sayed *et al.*, 2013). Salah satu poin yang dijabarkan adalah perbedaan langkah-langkah yang digunakan dalam praktek perlakuan bekam kering dan basah. Pada perlakuan bekam kering langkah yang dilakukan hanya terdiri dari penghisapan atau penyedotan pada titik yang telah ditentukan, sedangkan pada bekam basah terdiri dari penghisapan atau penyedotan disertai oleh perlukaan area tersebut.

Beberapa jenis bekam yang berkembang antara lain:

- a. *Retained Cupping (dry cupping) therapy* atau bekam kering adalah perlakuan bekam yang paling umum digunakan pada pengobatan Cina. Pada jenis bekam ini tidak ada darah yang keluar atau tidak dilakukan perlukaan pada kulit.



Bekam Kering (Sumber: <http://www.healthnewsone.com>)

- b. *Bleeding Cupping (wet cupping) therapy* atau dengan kata lain bekam basah. Prosedur yang dilakukan pada bekam ini terdiri dari 2 langkah yaitu penghisapan pada permukaan kulit kemudian dilanjutkan dengan perlukaan yang menjadi jalan keluarnya cairan darah. Bekam jenis ini banyak dilakukan oleh mayoritas muslim di dunia dan dikenal dengan istilah *hijamah*.



Bekam Basah (Sumber: <http://www.cuppingtherapy.org>)

- c. *Moving Cupping* adalah metode bekam yang menggerakkan cawan secara lembut pada satu arah.
- d. *Empty Cupping Therapy* adalah bekam yang dilakukan dengan cara melepaskan cawan bekam dengan segera setelah dilakukan penghisapan.
- e. *Needle Cupping* adalah perpaduan antara penggunaan metode bekam dengan jarum akupunktur.
- f. *Medicinal (Herbal) Cupping* adalah metode bekam yang menggunakan gelas/cawan bambu dengan rebusan obat herbal selama 30 menit yang diikuti dengan penghisapan pada titik tertentu dan penggunaan batang yang berapi (*Moxibusi*).
- g. *Water Cupping Therapy* adalah metode bekam dengan menggunakan cawan bambu dan air hangat.

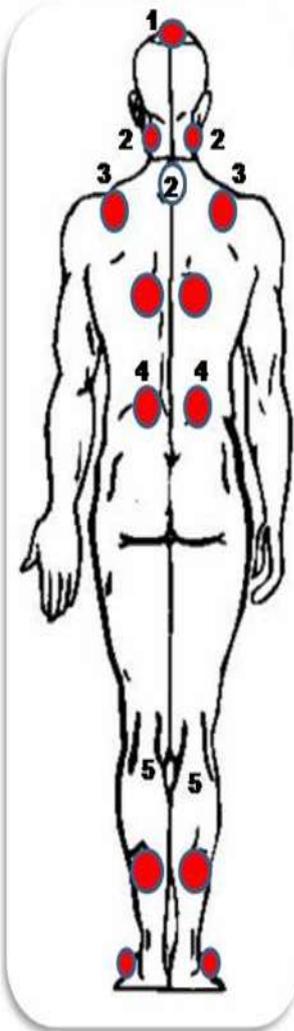
Beberapa pendapat ahli bekam menyatakan bahwa penentuan titik bekam dapat dilakukan berdasarkan titik sunah Rasulullah, titik anatomi tubuh, titik meridian dan area nyeri.

C. Manfaat Bekam

Bekam berperan dalam pengeluaran bahan-bahan yang berbahaya dari mikrosirkulasi pada kulit dan ruang interstisial. Bekam memiliki efek yang bermanfaat terhadap sistem imun dengan meningkatkan imunitas natural melalui induksi leukositosis dan peningkatan sel *natural killer*. Selain itu bekam memberikan efek pelepasan neurohormon serta aktivasi sistem opioid (Ahmed *et al.*, 2004).

Bekam banyak digunakan dalam mengobati gejala-gejala suatu penyakit yang banyak ditemukan dalam kondisi klinis seperti nyeri, hipertensi dan rehabilitasi stroke (Lee *et al.*, 2011). Suatu studi klinis menunjukkan bahwa bekam memberikan efek pada inflamasi. Perlukaan pada kulit menyebabkan pelepasan hormon β endorfin dan adrenokortikal pada sirkulasi darah yang dapat menghentikan inflamasi pada artritis (Ahmed *et al.*, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bekam berpengaruh terhadap berbagai kondisi penyakit. Penyakit tersebut di antaranya yaitu gout artritis akut, *carpal tunnel syndrome*, herpes zooster, fibromyalgia, nyeri leher kronik, *lumbar myofascial syndrome*, nyeri punggung paska melahirkan menghilangkan oksidan dan menurunkan stres oksidatif.



01. Puncak Kepala /PK (Ummu Mughits) :

رواه البخارى (وفى الصحيح عنه :) انه احتجم وهو محرم فى رأسه لصداق كلن به

“*Sesungguhnya Nabi SAW telah berbekam di kepala dalam keadaan ihram kerana sakit kepala*” (HR. Bukhari)

02. Leher kiri dan kanan/UL (Akhda'in) dan punuk/PN (Al Kahil):

قال أتمن - رضى الله عنه - (كلن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- يحتجم فى الأذعين والكاهل) رواه أحمد والترمذى وابن ملجة

“*Sesungguhnya Rasulullah SAW berbekam di 'Akhdain' dan 'Kahil'*” (HR. Tirmidzi, Ahmad, Ibnu Majah).

03. Pada al katifain diantara dua Bahu

عن ابن عباس - رضى الله عنهما- قال (احتجم رسول الله - صلى الله عليه وسلم- فى الأذعين وبين الكتفين) رواه أحمد

“*Rasulullah SAW telah berbekam di 'Akhdain' dan di antara dua bahunya*”

04. Di Pinggang

حديث جابر- رضى الله عنه- (أن النبى - صلى الله عليه وسلم- احتجم فى ورکه من وث كلن به) رواه ابو داود

“*Nabi SAW telah berbekam pada pinggangnya kerana sakit yang ditanggung..*”

05. Di Kaki

عن أتمن - رضى الله عنه- أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- احتجم بـ (مالل) على ظهر القدم) رواه أحمد و أبو داود والترمذى

“*Sesungguhnya Rasulullah SAW berbekam di 'Malal' (antara mekah dan madinah) pada punggung kaki Baginda*”

CEKLIST BEKAM BASAH

Tahapan	Prosedur		Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1, 2, 3	D 1, 2, 3	Score	
										Actual (R xC xD)	Max Score
Pra Interaksi	1.	Baca catatan keperawatan atau catatan medis	0	1				3	1		3
	2.	Tentukan tindakan keperawatan yang akan dilakukan	0	1				2	1		2
	3.	Persiapkan diri	0	1				2	1		2
	4.	Persiapkan alat: 1. Sarung tangan bersih 6. <i>Lancet</i> 10. Bengkok 2. Set alat bekam 7. Pinset anatomis 11. Perlak 3. Kassa steril 8. Kom kecil 12. Tissue 4. Alkohol/minyak 9. Kapas alkohol 13. Masker zaitun 5. Pulpen bekam	0	1				3	1		3
Orientasi	1.	Ucapkan salam dan perkenalkan diri	0	1	2			1	1		2
	2.	Klarifikasi nama dan umur pasien atau nama dan alamat pasien	0	1	2			3	1		6
	3.	Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien/keluarga	0	1	2			2	1		4
	4.	Kontrak waktu	0	1				1	1		1
	5.	Beri kesempatan pasien untuk bertanya	0	1				1	1		1
	6.	Minta persetujuan klien/keluarga	0	1				2	1		2

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1, 2, 3	D 1, 2, 3	Score	
									Actual (R xC xD)	Max Score
	7. Dekatkan alat	0	1				1	1		1
	8. Jaga privacy pasien, tutup tirai/pintu	0	1				2	1		2
Kerja	1. Cuci tangan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2			3	1		6
	2. Baca basmalah dan doakan kesembuhan pasien <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">DOA PENYEMBUH SAKIT</p> <p style="text-align: center;">اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، إِشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا بِشِفَاؤِكَ، حِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا</p> <p style="text-align: center;">Ya Allah, tuhan kepada manusia, hilangkanlah kesakitan, dan sembuhkanlah. Sesungguhnya engkau Maha Penyembuh. Tiada kesembuhan melainkan dengan kesembuhan daripada Engkau yang Maha Ampuh.</p> </div>	0	1	2			3	1		6
	3. Kenakan sarung tangan bersih dan masker	0	1	2			3	1		6
	4. Turunkan pembatas tempat tidur pada sisi perawat	0	1				2	1		1
	5. Atur posisi pasien senyaman mungkin dalam posisi duduk atau pronasi	0	1				2	2		4
	6. Tentukan titik bekam	0	1				3	3		9
	7. Oleskan alkohol/minyak zaitun pada titik bekam	0	1				3	2		6
	8. Letakkan cawan bekam (<i>cup</i>) pada titik bekam	0	1				3	3		9
	9. Lakukan penghisapan sebanyak 1-1,5 tarikan (sesuaikan dengan kondisi kulit) dan tunggu hingga 3-5 menit	0	1				3	3		9

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1, 2, 3	D 1, 2, 3	Score	
									Actual (R xC xD)	Max Score
	10. Lepaskan cawan bekam (<i>cup</i>) dari titik bekam	0	1				3	2		6
	11. Lakukan perlukaan/penusukan pada titik bekam dimulai dari bagian terluar menuju dalam secara cepat ± 15 tusukan	0	1	2			3	3		18
	12. Letakkan kembali cawan bekam (<i>cup</i>) pada titik bekam	0	1				3	2		6
	13. Lakukan penghisapan sebanyak 1-1,5 tarikan dan tunggu hingga 3-5 menit	0	1				3	3		9
	14. Lepaskan cawan bekam (<i>cup</i>) dari titik bekam dan buang darah bekam pada kom	0	1	2			3	3		18
	15. bersihkan titik bekam dengan kassa steril dan cawan bekam (<i>cup</i>) dengan tissue	0	1	2			3	3		18
	16. Kembalikan pasien pada posisi yang nyaman	0	1				2	2		4
	17. Naikkan pembatas tempat tidur (<i>side rail</i>)	0	1				3	1		3
	18. Observasi keadaan pasien	0	1				2	1		2
	19. Bereskan alat	0	1				1	1		1
	20. Lepaskan sarung tangan	0	1				2	1		2
	21. Baca hamdalah setelah melakukan tindakan	0	1				1	1		1
	22. Cuci tangan setelah tindakan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2			3	1		3
Terminasi	1. Simpulkan hasil kegiatan	0	1				1	1		1
	2. Evaluasi respon pasien	0	1	2			3	1		6
	3. Evaluasi:	0	1	2			2	1		4

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1, 2, 3	D 1, 2, 3	Score	
									Actual (R xC xD)	Max Score
	a. Kondisi perlukaan, titik bekam dan darah bekam. b. Kenyamanan pasien.									
	4. Berikan pendidikan kesehatan singkat untuk kondisi paska bekam	0	1				2	1	2	
	5. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya	0	1				1	1	1	
Dokumentasi	1. Nama & umur pasien atau nama & alamat pasien	0	1				2	1	4	
	2. Diagnosis keperawatan	0	1				2	1	2	
	3. Tindakan keperawatan yang dilakukan	0	1				1	1	1	
	4. Respon klien	0	1				1	1	1	
	5. Evaluasi hasil tindakan/temuan saat melakukan tindakan a. Kondisi perlukaan, titik bekam dan darah bekam. b. Kenyamanan pasien.	0	1	2			2	1	4	
	6. Tanggal dan jam pelaksanaan	0	1	2			1	1	2	
	7. Nama dan TTD perawat	0	1	2			1	1	2	

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Actual Score}}{\text{Max Score}} \times 100 = \frac{\text{Actual Score}}{210} \times 100 = \dots\dots\dots$$

Nilai batas lulus ≥ 75

Keterangan :

Raw Score:

- 0 – Tidak dilakukan
- 1 – Melakukan 1
- 2 – Melakukan 2
- 3 – Melakukan 3
- 4 – Melakukan 4
- 5 – Melakukan 5

Critically Level (C)

- 1 – Kurang kritisikal
- 2 – Kritisikal
- 3 – Sangat kritisikal

Difficulty Level (D)

- 1 – Kurang sulit
- 2 – Sulit
- 3 – Sangat sulit

2st Topic
Yoga Therapy

Oleh:

Ema Waliyanti, S.kep.Ns.,MPH

Salfiyah, S.Kep.NS



Tujuan Instruksional Khusus :

1. Mahasiswa mampu memahami konsep terapi yoga
2. Mahasiswa mampu memahami manfaat terapi yoga
3. Mahasiswa mampu melakukan terapi yoga

SKENARIO

Seorang perempuan berusia 45 tahun menderita asma sejak 5 tahun yang lalu. Klien mengatakan sudah melakukan pengobatan rutin terhadap di rumah sakit, namun klien masih sering mengalami sesak nafas saat malam hari di rumah. Perawat menyarankan klien untuk melakukan terapi yoga untuk mengobati penyakitnya.



Pertanyaan Minimal :

4. Apakah pengertian terapi yoga?
5. Apakah manfaat terapi yoga?
6. Bagaimana cara melakukan terapi yoga?

Masalah Keperawatan

1. Pola nafas tidak efektif
2. Ansietas

TERAPI YOGA

Yoga berasal dari bahasa sansekerta “yuj” yang berarti *union* yaitu penyatuan antara gerakan tubuh, nafas dan pikiran. Mempelajari yoga berarti mempelajari diri sendiri melalui gerakan tubuh, nafas, kelebihan dan kekurangan anda sehingga merasa nyaman dan bahagia (Widya, 2015). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas berupa peregangan, menekuk , penekanan , focus, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, pernafasan dan penghayatan. Perbedaan yoga dengan olahraga lain adalah penyelarasan antara pernafasan, pikiran dan jiwa sehingga setelah melakukan latihan ini tubuh merasa lebih rileks dan tenang.

Yoga merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh pria maupun wanita di segala usia, baik anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Bahkan ada yoga khusus untuk ibu hamil dan anak dengan kebutuhan khusus. Gerakan yoga disesuaikan dengan usia, kondisi fisik dan mental seseorang. Selain itu yoga dapat dilakukan berkelompok maupun individu, relative murah dan tidak membutuhkan alat bantu.

Ada tujuh cabang dasar yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan pelaku yoga, diantaranya:

1. **Hatha yoga**, yaitu penyatuan dengan melatih tubuh dan nafas.
2. **Laya yoga** atau kundalini yoga, yaitu suatu system energy alam dalam tubuh dengan cara *autosugesstion* pada diri sendiri dengan maksud mengendalikan pusat –pusat energy.
3. **Mantra yoga**, yaitu dengan mengucapkan mantra secara berulang-ulang. Mantra ini akan berubah menjadi vibrasi yang berpengaruh positif pada tubuh, pikiran dan jiwa.
4. **Bhakti yoga**, yaitu berkomunikasi dengan Tuhan dengan cara berbakti, bertaqwa dan berserah diri karena cinta dan penghormatan yang mendalam.
5. **Karma yoga**, yaitu yoga melalui kerja dan pelayanan. Pelaku yoga mempunyai keyakinan bahwa apapun yang dikerjakan akan memperoleh hasil yang setimpal. Dilakukan dengan cara berbuat baik tanpa mengharap imbalan.
6. **Jnana yoga**, yaitu pendalaman terhadap ilmu pengetahuan, belajar dan menganalisis pengetahuan spiritual tanpa henti untuk mencari kebenaran sejati.
7. **Raja yoga**, yaitu perpaduan antara yoga lain, terutama hatha yoga yang menekankan segi praktisnya, raja yoga menekankan pada tingkat tingginya.

Latihan yoga apabila dilakukan secara teratur dan benar, secara empiris berdasarkan pengalaman dan data ilmiah dapat membantu pencapaian kesehatan secara holistic, yaitu sehat fisik, mental, social dan spiritual.

Ada 6 kegiatan dasar dalam melakukan yoga yaitu:

1. Berfikir, berkata dan berbuat benar
2. Latihan fisik
3. Latihan nafas
4. Istirahat
5. Meditasi
6. Pola makan yang benar

MANFAAT YOGA

1. Memperlambat proses penuaan

Latihan yoga yang teratur dapat meningkatkan dan mempertahankan kelenturan tubuh dan meremajakan tulang punggung. Berbagai posisi tersebut juga dapat mengembangkan koordinasi dan juga keseimbangan dalam proses penuaan. Yoga dapat memperbaiki postur tubuh dan dapat pula untuk meningkatkan mekanisme tubuh.

2. Menjaga tubuh tetap bugar

Yoga merupakan cara yang baik untuk membentuk postur tubuh. Berbagai posisi yoga dapat menyehatkan berbagai organ dan membentuk otot-otot yang panjang dan langsing. Latihan menekuk tubuh kedepan, kebelakang, dan berbagai posisi menyamping atau berpilin dan posisi terbalik dapat menyeimbangkan dan melatih setiap otot, tulang, sendi-sendi, dan organ-organ tubuh.

3. Perbaiki Sirkulasi

Posisi-posisi yoga akan membawa perbaikan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening diseluruh tubuh. Tekanan dari ruang abdomen terdapat diafragma yang dapat melatih otot-otot diafragma dan jantung. Posisi-posisi terbalik dapat meningkatkan kualitas tidur karena posisi tersebut membantu proses relaksasi sistem syaraf simpatik, memampukan respon relaksasi untuk masuk.

4. Menghilangkan Penyakit Kronis dan Mengurangi Stress

Berbagai penyakit kronis pada umumnya, artritis, osteoporosis, obesitas, asma, penyakit jantung, dapat disembuhkan dengan latihan program hatha yoga secara teratur. Yoga dapat menanggulangi stress dengan memanfaatkan kesadaran, pemusatan dan berbagai teknik pernafasan. Gerakan-gerakan yang lembut, relaksasi yang mendalam dan meditasi.

5. Membuat tubuh Rileks

Teknik pernafasan tertentu dapat mengendalikan pernafasan dan pikiran. Teknik pernafasan dapat membuat tubuh terasa lebih sehat. Sistem pernafasan dan sistem saraf menjadi tenang dan kuat, dan seluruh sel menerima kekuatan hidup dan makanan dari pernafasan. Teknik pernafasan yang baik dapat membuat energi vital dari tubuh dapat menjadi seimbang, kelelahan dapat berkurang, pikiran dan emosi dapat berkurang. Teknik relaksasi alam sadar secara sistematis membimbing kedalam keadaan rileks yang mendalam. Begitu suara-suara dalam pikiran menghilang, tubuh akan mampu untuk melepaskan tegangan otot.

6. Peningkatan Kehidupan Seksual

Gerakan-gerakan fisik dari yoga merangsang dan menguatkan tubuh atau meningkatkan sirkulasi darah. Organ-organ pinggul dan otot yang menopang khususnya otot-otot perineal dan bagian dasar dari tulang pinggul menjadi lebih sehat, mendapatkan asupan oksigen, dan didorong oleh darah segar dan makanan

LATIHAN-LATIHAN PERNAFASAN

Pernafasan adalah bagian penting dari yoga. Dalam prinsip yoga ada 4 tahapan dalam pernafasan yaitu:

1. **Puraka** yakni inspirasi atau menarik nafas, pada keadaan normal udara masuk ke dalam paru-paru melalui hidung.
2. **Kumbhaka** yakni retensi atau menahan nafas, udara dapat ditahan saat inspirasi.
3. **Reckhaka** yakni ekspirasi atau mengeluarkan nafas, udara keluar dari paru-paru melalui hidung.
4. **Sunyaka** yakni suspensi atau menunda nafas, sesudah membuang nafas ada jeda sebelum menarik nafas.

Latihan yoga dalam meingkatkan udara yang masuk ke dalam paru sehingga akan memperkaya jumlah oksigen dalam tubuh. Manfaat yoga untuk system pernafasan yaitu dapat meningkatkan kapasitas pernafasan, memperbaiki pengaturan nafas dan menambah suplai oksigen. Latihan pernafasan pada gerakan yoga dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Pernafasan Lengkap

- a. Berbaring dengan lutut ditekuk dan mulailah bernafas melalui lubang hidung dan amatilah nafas anda. Rasakan dari tarikan nafas dan embusan nafas anda. Tetaplah relaks, tanpa mengubah atau memaksa nafas. Biarkan nafas mengalir dengan lancar dan tetap. Relaksasikan otot-otot wajah dan rahang.
- b. Sekarang tempatkan tangan di perut bagian bawah, membiarkan untuk beristirahat. Sambil bernafas, rasakan tangan anda dipenuhi udara saat perut membesar. Perhatikan bagaimana saat perut berkontraksi bergerak menjauh dari tangan dan mengalami penyusutan ketika nafas anda dihembuskan. Lakukan sepuluh sampai dua belas kali tarikan nafas untuk mengamati pergerakan nafas dalam perut.
- c. Selanjutnya letakkan telapak tangan dengan lembut pada tulang rusuk bagian depan bawah. Biarkan pergelangan tangan terletak bebas di atas tubuh. Sekali lagi, biarkan nafas masuk kedalam tangan melalui tarikan nafas dan rasakan tulang rusuk anda berkontraksi pada saat mengembuskan nafas. Lakukan sepuluh sampai dua belas kali tarikan nafas.
- d. Terakhir, letakkan tangan pada tulang selangka dan amati nafas yang mengisi ruang dibawah tangan anda pada saat tarikan nafas. Perhatikan bagaimana dada bagian atas anda menyusut pada saat embusan nafas. Lakukan latihan ini untuk sepuluh sampai dua belas kali tarikan nafas.
- e. Lalu tarik kembali tangan kesisi tubuh dengan telapak tangan menghadap keatas. Lanjutkan untuk memperhatikan nafas anda, rasakan tiga bagian pola nafas. Maka akan merasakan bahwa nafas menjadi lebih mudah dalam satu area dibandingkan dengan area lainnya. Dengan berlatih, seseorang akan dapat bernafas dengan lebih penuh, dalam dan akan dapat memenuhi seluruh tubuh.

2. Mengangkat tangan dengan Pernapasan

- a. Berdiri dengan kaki rapat, kemudian letakkan kaki dengan kokoh pada lantai dan tegakkan kaki dan punggung sampai keatas kepala. Tangan berada disisi tubuh, telapak tangan menghadap kedepan. Mulailah bernafas dengan relaks dan normal melalui lubang hidung.
- b. Ketika menarik nafas, angkatlah tangan dengan perlahan, rasakan perut terisi lalu rasakan tulang rusuk membesar dan bagian atas dada meluas. Biarkan perut, dada dan tulang rusuk anda yang membesar membantu mengangkat tangan. Pada puncak tarikan nafas, tangan akan berada diatas kepala. Ketika mulai mengembuskan nafas dengan alamiah, turunkan tangan kebawah dengan tetap mengamati gerakan nafas meninggalkan dada bagian atas dan ditekan keluar dari paru-paru dan perut.
- c. Biarkan gerakan menurunkan tangan kebawah tersebut membantu mendorong nafas keluar dari dalam tubuh. Latihlah mengkoordinasi gerakan mengangkat dan menurunkan tangan dengan aliran nafas. Lakukan cara ini setidaknya sebanyak lima kali tarikan nafas.

MENGENAL YOGASANAS (Gerakan pada Terapi Yoga)

A. Teknik Asanas

1. Standing

a. Tadasana



Gambar 1. Tadasana (Sumber gambar: doyouyoga.com)

- 1) Berdirilah tegak dengan kaki sejajar, kemudian lutut dan paha saling bersentuhan. Kemudian angkat semua jari kaki dan taruh satu persatu dari jari kelingking.
- 2) Jangan biarkan tumpuan berat badan berada hanya di salah satu kaki atau di jari kaki, tapi letakan tumpuan berat badan pada kedua telapak kaki.
- 3) Kencangkan lutut and tarik otot paha keatas. Kontraksikan pinggul dan masukan otot bokong atau masukan tulang ekor.

- 4) Jaga perut/ pusar tetap masuk kedalam, dada terbuka, tulang belakang membenteng keatas dan bahu relaks.

b. Utkatasana



Gambar 2. Utkatasana (Sumber gambar: vinyasayogatraining.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
- 2) Inhale: lakukan peregangan tangan ke atas.
- 3) Exhale: tekuk lutut, pertahankan perut/ pusar untuk tetap masuk kedalam. Pastikan tulang belakang seolah membenteng keatas.
- 4) Jaga untuk paha tetap sejajar, berikan keseimbangan dengan sedikit mencondongkan badan kedepan.
- 5) Lakukan pose utkatasana ini 2-3 siklus nafas.
- 6) Inhale: luruskan lutut kembali.
- 7) Exhale: turunkan kembali kedua tangan, kembali kepada pose tadasana.

c. Uttanasana



Gambar 3. Uttanasana (Sumber gambar: yogaoutlet.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
- 2) Exhale: lakukan membungkuk kedepan hingga telapak dan jari jari tangan menyentuh lantai. Pose telapak tangan berada di samping belakang kedua telapak kaki.
- 3) Coba untuk mempertahankan kepala terbalik dengan pandangan ke kaki kemudian renggangkan tulang belakang.
- 4) Lakukan pose uttanasana ini hingga 2 siklus nafas.
- 5) Exhale: dekatkan telapak tangan ke telapak kaki, istirahatkan kepala dan kaki.

- 6) Inhale: angkat tangan keatas, masuk kepada pose tadasana urdha hastasan.
 - 7) Exhale: turunkan kembali kedua tangan, kembali kepada pose tadasana.
- d. Utthita Trikonasana



Gambar 4. Utthita Trikonasana (Sumber gambar: yogasuggestion.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
 - 2) Inhale: lakukan lompatan dengan pose akhir tangan terlentang lebar dan kaki terbuka lebar kesamping. Pastikan kedua telapak kaki sejajar, otot paha kontraksi, otot bokong/ tulang ekor masuk kedalam, perut/ pusar masuk kedalam, dan dada terbuka.
 - 3) Koreksikan pose telapak kaki kanan hingga berbelok 90° sehingga menghadap keluar, kemudian posekan telapak kaki kiri berbelok ke arah dalam 45°.
 - 4) Exhale: Turunkan badan kesamping kanan hingga menyentuh kaki kanan dengan pose badan tetap menghadap kedepan. Biarkan pandangan menghadap ketangan kiri (tangan yang diatas). Lakukan koreksi tulang pinggul untuk tetap menghadap kedepan.
 - 5) Gunakan balok untuk membantu menahan tangan kanan yang tidak mampu menyentuh lantai atau pegang tulang kering sesuai kemampuan (tidak memberi tumpuan pada lutut).
 - 6) Lakukan pose utthita trikonasana ini hingga 30 detik atau 1 menit, sesuai kemampuan.
 - 7) Inhale: kembalikan pose badan agar tulang belakang lurus keatas, tangan tetap terbentang, pandangan menghadap kedepan.
 - 8) Kembalikan pose telapak kaki menjadi kembali sejajar kedepan.
 - 9) Lakukan pose utthita trikonasana ini pada sisi kaki kiri.
 - 10) Exhale: lakukan lompatan, kembali kepose tadasana.
- e. Utthita Parsvakonasana



Gambar 5. Utthita Parsvakonasana (Sumber gambar: ekhartyoga.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
 - 2) Inhale: lakukan lompatan dengan pose akhir tangan terlentang lebar dan kaki terbuka lebar kesamping. Pastikan kedua telapak kaki sejajar, otot paha berkontraksi, otot bokong/ tulang ekor masuk kedalam, perut/ pusing masuk kedalam, dan dada terbuka.
 - 3) Koreksikan pose telapak kaki kanan hingga berbelok 90° sehingga menghadap keluar, sedangkan pose telapak kaki kiri tetap.
 - 4) Exhale: tekuk kaki kanan hingga membentuk 90° kemudian pertahankan pose dengan tetap mengoreksi tulang pinggul dan badan untuk menghadap kedepan. Kemudian turunkan badan kesamping hingga telapak tangan menyentuh lantai (pada belakang telapak kaki kanan) atau tangan kanan tertekuk dengan tumpuan paha kanan.
 - 5) Inhale: bentangkan tangan kiri hingga sejajar dengan tulang belakang dan kemudian tarik tangan kiri keluar hingga seolah menjauhi pusat.
 - 6) Lakukan pose utthita prsvakonasana ini hingga 30 detik atau 1 menit, sesuai kemampuan.
 - 7) Inhale: kembalikan pose badan agar tulang belakang kembali lurus keatas, tangan tetap terbentang, pandangan menghadap kedepan, dan pose kaki kembali sejajar kedepan.
 - 8) Lakukan pose utthita parsvakonasana ini pada sisi kaki kiri.
 - 9) Exhale: lakukan lompatan, kembali kepose tadasana.
- f. Virabhadrasana I



Gambar 6. Virabhadrasana I (Sumber gambar: yogaoutlet.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
- 2) Angkat tangan keatas sehingga masuk pada pose tadasana urdha hastasan.
- 3) Inhale: lakukan lompatan dengan pose akhir tangan tetap diatas. Pastikan kedua telapak kaki sejajar, otot paha berkontraksi, otot bokong/ tulang ekor masuk kedalam, perut/ pusing masuk kedalam, dan dada terbuka.
- 4) Exhale: hadapkan badan kearah kanan dengan diikuti telapak kaki kanan berbelok 90° dan telapak kaki kiri berbelok ke arah dalam 45°. Koreksi tulang pinggang hingga ikut menghadap kanan.
- 5) Tekuk kaki kanan hingga lutut membentuk 90° dengan paha. Pandangan keatas.

- 6) Lakukan pose virabhadrasana I ini hingga 20 detik atau 1 menit, sesuai kemampuan.
 - 7) Inhale: luruskan kaki kanan, kembalikan pose badan menghadap kedepan, tangan tetap diatas, pandangan menghadap kedepan, dan pose kaki kembali sejajar kedepan.\
 - 8) Lakukan pose virabhadrasana II ini pada sisi kaki kiri.
 - 9) Exhale: lakukan lompatan, kembali kepose tadasana.
- g. Virabhadrasana II



Gambar 7. Virabhadrasana II (Sumber gambar: yogaoutlet.com)

- 1) Lakukan pose tadasana.
- 2) Inhale: lakukan lompatan dengan pose akhir tangan terlentang lebar dan kaki terbuka lebar kesamping. Pastikan kedua telapak kaki sejajar, otot paha kontraksi, otot bokong/ tulang ekor masuk kedalam, perut/ pusing masuk kedalam, dan dada terbuka.
- 3) Koreksikan pose telapak kaki kanan hingga berbelok 90° sehingga menghadap keluar, kemudian posekan telapak kaki kiri berbelok ke arah dalam 45°.
- 4) Exhale: tekuk kaki kanan hingga membentuk 90° dengan paha kemudian pertahankan pose dengan tetap mengoreksi tulang pinggul dan badan untuk menghadap kedepan. Tangan tetap terlentang dan pandangan menghadap ke arah kanan.
- 5) Lakukan pose virabhadrasana II ini hingga 20 detik atau 1 menit, sesuai kemampuan.
- 6) Inhale: luruskan kaki kanan, tangan tetap membentang, pandangan menghadap kedepan, dan pose kaki kembali sejajar kedepan.
- 7) Lakukan pose virabhadrasana II ini pada sisi kaki kiri.
- 8) Exhale: lakukan lompatan, kembali kepose tadasana.

2. Kneeling
a. Table Pose



Gambar 8. Table Pose (Sumber gambar: satyaliveyoga.com)

- 1) Lakukan pose berlutut dengan seolah berbentuk meja.
- 2) Buka kedua telapak tangan sehingga saling berjauhan antar jari tangan.
- 3) Berikan jarak antar kedua telapak tangan selebar bahu dan jarak antar kedua lutut selebar pinggul. Istirahatkan kedua tulang kering kaki dan telapak kaki ke lantai.
- 4) Jangan biarkan tumpuan berat badan berada hanya di salah satu lutut atau tangan, tapi letakan tumpuan berat badan pada seluruh telapak tangan dan lutut hingga kaki yang relaks.
- 5) Pandangan kedepan, dada terbuka, istirahatkan perut dan pertahankan tulang belakang untuk lurus.

b. Adho Mukha Svanasana



Gambar 9. Adho Mukha Svanasana (Sumber gambar: agilitycms.com)

- 1) Pose Adho Mukha Svanasana dapat dimulai dari pose berbaring tengkurap ataupun table pose.
- 2) Lakukan pose table pose.
- 3) Exhale: angkat bokong dengan lutut dan tangan lurus. Arahkan kepala berbalik dengan pandangan ke kaki. Jagalah siku tangan dan tulang belakang untuk seolah diperpanjang.
- 4) Jaga lutut untuk tetap lurus dan tidak memaksakan telapak kaki untuk menapak. Biarkan telapak kaki tidak menapak, sesuai dengan kemampuan.
- 5) Lakukan pose adho mukha svanasana ini beberapa menit dengan nafas dalam.
- 6) Exhale: kembali ke pose table pose.

c. Cat Cow Pose



Gambar 10. Cat Cow Pose (Sumber gambar: popsugar.com)

- 1) Lakukan pose table pose.
- 2) Inhale: tekuk leher keluar hingga pandangan keatas, tekuk badan keluar, dada terbuka, perut relaks.
- 3) Jaga pose table pose dan biarkan telapak kaki tetap beristirahat di lantai.
- 4) Exhale: tekuk leher kedalam hingga menyentuh dada, pandangan melihat perut, perut/ pusar masuk kedalam, tulang ekor masuk ke dalam.

3. Sitting

a. Dandasana



Gambar 11. Dandasana (Sumber gambar: yogauonline.com)

Duduk di lantai dengan kaki direntangkan kedepan. Tempatkan telapak tangan di lantai disamping pinggul dengan jari tangan menghadap ke depan. Pertahankan untuk kaki dan tangan lurus dan otot kencang. Duduk dengan tulang duduk.

b. Baddha Konasana



Gambar 12. Baddha Konasana (Sumber gambar: stylecraze.com)

- 1) Baddha konasana dapat dimulai dari pose dandasana.
- 2) Tekuk lutut ke samping dan satukan dua telapak kaki dengan kedua tangan. Lakukan penekanan telapak dan tumit.
- 3) Lakukan pose baddha konasana ini selama mungkin sesuai kemampuan.
- 4) Pose ini dapat dilanjutkan dengan menjatuhkan badan kedepan dengan tulang belakang tetap lurus hingga dagu dapat menyentuh lantai (expert).
- 5) Inhale: kembali pada posisi baddha konasana poin 2.

- 6) Kemudian istirahatkan lutut dan kaki, kembali ke posisi dandasana.
- c. Janu Sirsasana



Gambar 13. Janu Sirsasana (Sumber gambar: yogajournal.com)

- 1) Lakukan pose dandasana.
 - 2) Luruskan kaki kiri dengan diikuti menggeser kearah kiri/ keluar.
 - 3) Tekuk lutut kaki kiri dengan telapak kaki kiri ditempatkan pada bagian paha dalam kaki kanan.
 - 4) Pertahankan posisi duduk dengan tulang duduk.
 - 5) Exhale: Jatuhkan badan kedepan hingga kedua tangan mencapai ujung kaki kanan. Pertahankan untuk tulang belakang tetap lurus. Pandangan kedepan.
 - 6) Gunakan alat bantu tali jika dibutuhkan untuk pemula.
 - 7) Lakukan pose janu sirsasana ini pada sisi kaki sebelahnya
 - 8) Kembali pada posisi dandasana.
- d. Upavistha Konasana



Gambar 14. Upavistha Konasana (Sumber gambar: besthealthmag.com)

- 1) Lakukan pose dandasana.
- 2) Luruskan kaki dengan diikuti menggeser ke arah luar. Lebarakan kaki sesuai kemampuan, selebar mungkin.
- 3) Raih jempol kaki kanan dengan tangan kanan dan jempol kaki kiri dengan tangan kiri, sesuai kemampuan.
- 4) Pertahankan agar tulang belakang tetap lurus dan tetap duduk dengan tulang duduk.
- 5) Exhale: jatuhkan badan kedepan hingga dahi dapat menyentuh lantai, lakukan sesuai kemampuan. Perhatikan agar posisi kaki tetap menghadap atas.

4. Lie Down
 - a. Savasana



Gambar 15. Savasana (Sumber gambar: yoga.com)

- 1) Berbaringlah dengan kedua tangan agak menjauhi paha (telapak tangan menghadap keatas) dan kaki sedikit terbuka.
- 2) Tutup mata, relaks, dan bernafaslah dengan nafas yang dalam dan panjang.
- 3) Lakukan pose savana ini selama 25-30 menit.

RELAKSASI

Manfaat Relaksasi

Relaksasi yang dilakukan setiap hari sangat penting untuk kesehatan yang optimal, karena hal tersebut akan memungkinkan pikiran dan sistem tubuh mengalami peremajaan dan pemulihan dari hal-hal yang terjadi pada hari itu. Insomnia adalah masalah yang terus berkembang dan mempengaruhi mekanisme alami tubuh untuk proses istirahat dan penyembuhan selama melakukan relaksasi yang mendalam, tubuh menjadi lemas dan pikiran menjadi tenang. Hal ini membebaskan dari berbagai kecemasan sehari-hari. Respon yang diberikan pada relaksasi yang dihubungkan dengan sistem saraf parasimpatik, sehingga saat relaksasi mencatatkan diri dalam tubuh dan pikiran, sistem saraf parasimpatik akan mendobrak masuk, menghasilkan sensasi dari dilepasnya ketegangan (pernafasan yang lebih lambat dan penuh), detak jantung yang lebih lambat. Pikiran menjadi lebih tenang, dengan lebih banyak ruang diantara keruwetan berbagai pikiran.

Banyak orang melaporkan bahwa melatih relaksasi secara mendalam meningkatkan kualitas dan jumlah waktu tidur mereka, mengurangi rasa sakit, melepaskan ketegangan, membantu dalam mengatur stres, mengembalikan dan mempertahankan kesehatan dan menimbulkan rasa damai dan penerimaan. Relaksasi secara mendalam dan pelepasan ketegangan juga meningkatkan kelenturan tubuh.

Posisi Relaksasi Dasar

Pada posisi ini kita belajar seni mendiamkan diri dan tubuh. Biasanya dilakukan di bagian akhir dilatihkan dan dilakukan dalam posisi berbaring. Tubuh secara sistematis menjadi rileks dan akan membuat pikiran mengusir semua keruwetan di kepala yang mengaburkan persepsi dan menghalangi relaksasi total. Ini adalah bentuk relaksasi kedalam yang penting untuk mematikan semua rangsangan dari luar dan meningkatkan relaksasi.

Mata terpejam, nafas lancar dan alami. Relaksasi mendalam terjadi ketika seseorang mempertahankan alam sadar dan kesadaran akan seluruh proses. Alam pikiran yang hiruk pikuk keluar masuk pada alam sadar dan mengamati dengan penuh ketidaksabaran, seperti saat sedang melihat layar film.

Posisi Relaksasi Dasar dalam Yoga

Untuk melakukan teknik-teknik pernafasan, berbaringlah dengan kaki diluruskan dengan posisi yang nyaman. Putar telapak tangan sambil memutar lengan atas keluar, biarkan lengan terletak santai sedikit disamping tubuh sehingga ketiak dan tubuh bagian samping merasa terbuka dan lemas, dan tidak tegang. Seimbangkan tubuh bagian samping, lengan dan kaki, rasakan berat badan yang sama pada bahu, bokong, lengan, dan kaki. Tarik dan embuskan nafas dengan penuh, seperti menghela nafas, untuk melepaskan tubuh dengan santai. Pertahankan posisi ini sepanjang melakukan posisi teknik-teknik pernafasan, dengan sedikit mungkin gangguan dan gerakan.

YANG PERLU DI PERHATIKAN SEBELUM MELAKUKAN YOGA

1. Perut harus kosong ketika melakukan berbagai tehnik. Sebagai saran yaitu sebaiknya menunggu 2 jam setelah menyantap makanan ringan dan 4 jam setelah menyantap makanan berat sebelum melakukan latihan yoga. Karena berbagai tehnik tarikan, putaran, tekanan, dan membalikkan abdomen akan menimbulkan rasa mual, rasa panas dalam perut, dan bisa kram yang disebabkan oleh keadaan perut penuh.

2. Apabila mempunyai masalah punggung atau lutut, melompat keluar mask pada posisi yoga tidak disarankan, sekalipun itu dilakukan dengan pelan. Pada penderita yang mengalami sakit punggung bawah atau lemah punggung harus melakukan dengan hati-hati dan tidak mencekungkan tulang punggung, tetapi sebaliknya fokuskan latihan pada pemanjangan tulang punggung.
3. Pada penderita jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit-penyakit serius lainnya dapat melakukan tehnik-tehnik yoga. Namun, harus dilakukan dibawah pengawasan instruktur yoga yang profesional. Penarikan nafas yang dalam tidak disarankan bagi penderita gangguan jantung atau hipertensi. Penekannya harus diletakkan pada embusan nafas. Dan embusan nafas yang dalam seharusnya tidak dilakukan oleh mereka yang sedang menderita depresi atau tekanan darah rendah, namun penekanan diletakan pada tarikan nafas.

MENYUSUN SEQUENCE

Yoga dapat menjadi terapi untuk beberapa kondisi gangguan kesehatan ataupun untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan. Yoga menyelaraskan antara olah tubuh dan pikiran. Salah satu nilai yoga menyatakan bahwa yoga dapat berefek dengan diaplikasikan secara disiplin. Untuk melakukan rangkaian gerakan yoga sebagai terapi, terdapat beberapa hal yang perlu dipersiapkan, yaitu:

1. Buatlah perencanaan waktu dan tempat pelaksanaan yang tepat dan aman untuk berolahraga. Latihan fisik, termasuk yoga, disarankan untuk dilakukan dipagi hari.
2. Buatlah tema dalam penyusunan sequence. Berikut pilihan tema besar dalam sequence yoga:

- a. Hatta Vinyasa

Vinyasa terdiri dari berbagai posisi dengan nafas yang terkoordinasi dalam satu aliran urutan. Hatta vinyasa dapat digunakan untuk sequence pemanasan ataupun bagian dari latihan. Salah satu contoh sequence hatta vinyasa adalah prenatal gentle yoga sun salutation (surya namaskar).

- b. Hatta Hold

Hatta hold merupakan rangkaian sequence seperti vinyasa namun terdiri dari berbagai posisi ditambah tahanan dan pernafasan yang terkoordinasi dalam satu aliran urutan. Sequence hatta hold dapat dibuat setelah hatta vinyasa.

c. Mixed

Sequence gabungan yaitu pergabungan hatta vinyasa dengan hold ataupun dengan thematic.

d. Thematic

Sequence thematic yaitu pembuatan urutan gerakan yoga dengan suatu tema tertentu, misal open hips atau patner yoga.

3. Sequence harus terdiri dari:

a. Warming up

Bagian pemanasan latihan yoga dapat diisi dengan pemusatan (centering), pranayama (pernafasan), dan yogasanas. Pose yang dapat dipilih adalah gerakan sitting pose dengan ditambahkan peregangan kepala/leher, lengan, dan atau kaki. Pemilihan pose akan lebih baik jika diurutkan dari tubuh bagian atas kebawah.

b. Peak/ main pose

Peak pose dapat terdiri dari suatu sequence yang sudah ada (seperti sun salutation) ataupun dengan rangkaian baru. Peak pose dimulai dengan pemilihan kneeling pose, kemudian standing pose, dan kembali ke kneeling pose.

c. Cooling

Pendinginan pada latihan yoga dapat menggunakan pemilihan sitting pose kembali dan lie down pose.

d. Savasana

Savasana pada akhir sequence yoga diutamakan untuk pelaksanaan relaxing.

CEKLIST YOGA

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1,2,3	D 1,2,3	Score		
		Actual (RxCxD)	Max Score								
Pra Interaksi	Baca catatan keperawatan atau catatan medis	0	1					1	1	1	
	Tentukan tindakan keperawatan yang akan dilakukan	0	1					1	1	1	
	Persiapkan diri	0	1					1	1	1	
	Persiapkan alat: a. Matras Yoga (Wajib) b. Balok Yoga c. Strap Yoga										
Orientasi	Ucapkan salam dan perkenalkan diri	0	1					1	1	1	
	Klarifikasi nama dan umur pasien atau nama dan alamat pasien	0	1					1	1	1	
	Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien/keluarga. Jika memungkinkan, lakukan penjelasan inform concern.	0	1	2				2	1	2	
	9. Kontrak waktu	0	1					1	1	1	
	10. Beri kesempatan pasien untuk bertanya	0	1					1	1	1	
	11. Minta persetujuan klien/keluarga.	0	1					1	1	1	
	12. Rapihkan matras, balok, dan strap agar siap digunakan dan mudah dijangkau.	0	1					1	1	1	
	13. Jaga privacy pasien, tutup tirai/pintu	0	1					2	1	2	
Kerja	23. Cuci tangan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2				1	1	2	
	24. Baca basmalah dan berdoa sesuai dengan ekspektasi klien terkait latihan/ terapi yoga.	0	1	2				1	1	2	
	25. Lakukan tahapan pemanasan dengan pranayama, centering, dan stretching sitting pose.	0	1	2	3				3	3	27
	26. Lakukan tahapan peak pose/ main pose.	0	1	2	3				3	3	27
	27. Lakukan tahapan cooling.	0	1	2	3				3	3	27
	28. Lakukan tahapan savana/ relaxing.	0	1	2	3				3	3	27

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1,2,3	D 1,2,3	Score	
		Actual (RxCxD)	Max Score							
	29. Biarkan klien untuk tertidur hingga 30 menit dan bangunkan dengan perlahan.	0	1				1	1		1
	30. Observasi keadaan umum pasien	0	1				2	2		4
	31. Bereskan alat	0	1				1	1		1
	32. Baca hamdalah setelah melakukan tindakan	0	1				1	1		1
	33. Cuci tangan setelah tindakan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1				2	1		2
Terminasi	6. Simpulkan hasil kegiatan	0	1				1	1		1
	7. Evaluasi perasaan pasien terutama terkait apakah ekspektasi klien terpenuhi atau tidak dan ekspektasinya untuk pertemuan selanjutnya.	0	1				2	1		2
	8. Berikan pendidikan kesehatan yang sesuai	0	1				2	2		4
	9. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya	0	1				1	1		1
Dokumentasi	8. Nama & umur pasien atau nama & alamat pasien	0	1				1	1		1
	9. Diagnosis keperawatan	0	1				1	2		2
	10. Tindakan keperawatan yang dilakukan	0	1				1	2		2
	11. Respon klien	0	1				1	2		2
	12. Evaluasi hasil tindakan/temuan saat melakukan tindakan	0	1				2	2		4
	13. Tanggal dan jam pelaksanaan	0	1				1	1		1
	14. Nama dan TTD perawat	0	1				1	1		1

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Actual Score}}{\text{Max Score}} \times 100 = \frac{\text{Actual Score}}{157} \times 100 = \dots\dots\dots$$

Nilai batas lulus ≥ 75

Keterangan :

Raw Score:

- 0 – Tidak dilakukan
- 1 – Melakukan 1
- 2 – Melakukan 2
- 3 – Melakukan 3
- 4 – Melakukan 4
- 5 – Melakukan 5

Critically Level (C)

- 1 – Kurang kritikal
- 2 – Kritikal
- 3 – Sangat kritikal

Difficulty Level (D)

- 1 – Kurang sulit
- 2 – Sulit
- 3 – Sangat sulit

3rd Topic
Aromaterapi dan Terapi
Musik
(*Aromatherapy and Music
Therapy*)

Oleh:

Wulan Noviani, S.Kep., Ns., MM



Tujuan Instruksional Khusus :

Mahasiswa mampu memahami dan melakukan aromaterapi dan terapi musik

SKENARIO

Seorang perempuan usia 30 tahun mengeluh pusing, leher terasa tegang dan merasakan kekhawatiran sejak dia tidak bekerja. Perawat menyarankan menggunakan terapi musik dan aromaterapi untuk relaksasi.



Pertanyaan Minimal :

1. Jenis aromaterapi apa sajakah yang dapat digunakan?
2. Terapi musik apa sajakah yang dapat dilakukan?

Masalah Keperawatan

Ansietas

Nyeri Akut



1. AROMATERAPI (*AROMATHERAPY*)

D. PENGERTIAN AROMATERAPI

Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial yang digunakan untuk tujuan terapeutik (Dossey *et al.*, 2005).

E. SEJARAH AROMATERAPI

Aromaterapi sering disalahartikan, orang berfikir bahwa aromaterapi hanya sekedar terkait bau. Aromaterapi bukan merupakan terapi yang baru. Aromaterapi merupakan turunan dari obat herbal sejak 6000 tahun yang lalu. Beberapa negara menggunakan aromaterapi yang berasal dari tanaman aromatik termasuk India, China, Amerika Utara dan Selatan, Yunani, Timur Tengah, Australia, Selandia Baru dan Eropa. Berdasarkan data dari WHO, saat ini lebih dari 80% populasi di dunia menggunakan pengobatan herbal dan beberapa herbal aromatik.

Zaman renaissance modern aromaterapi mulai di Perancis saat perang dunia kedua bersamaan dengan pertama kali antibiotik dikenalkan. Dokter Jean Valet, seorang ahli kimia Maurice Gattefosse, dan asisten bedah Marguerite Maury merupakan figur kunci yang menemukan seni pengobatan kuno. Hal ini menarik untuk diketahui karena mereka tidak menggunakan aromaterapi dari baunya tetapi mereka menggunakan untuk mengurangi stres, dua dari keunggulan aromaterapi yang digunakan saat ini sehingga mereka menggunakan aromaterapi secara klinis. Mereka menggunakan minyak esensial seperti yang mereka gunakan untuk pengobatan untuk membantu menyembuhkan luka, melawan infeksi dan mengurangi masalah kulit dan sebagian menggunakan minyak esensial sebagai topikal.¹

Pendekatan klinis aromaterapi di Perancis dan Jerman telah diketahui, dimana aromaterapi dilihat sebagai perpanjangan pengobatan orthodox. Dokter-dokter Jerman dan perawatnya telah mencoba menggunakan minyak esensial yang telah diakui licensed. Penggunaan aromaterapi secara klinis mudah dipahami, sekarang ini penggunaan obat berasal dari tanaman: aspirin dari Willowbark, digoxin dari fox-glove. Sedangkan pil kontrasepsi berasal dari tanaman humble yam dan yew tree menghasilkan obat untuk melawan kanker.

F. TEORI DAN PENELITIAN

Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang didapatkan dari distilasi uap dari tanaman aromatik untuk manfaat secara fisik, psikologis, dan spiritual untuk pasien. Minyak esensial merupakan alat yang kuat yang berasal dari awal ratusan tahun lalu lebih dikenal daripada herbal itu sendiri. Lebih banyak mereka dikenal dari baunya seperti lavender, mawar dan rosemary. Minyak esensial highly volatile droplets dibuat dari tanaman untuk mencegah atau mengobati infeksi, mengatur pertumbuhan dan untuk memperbaiki jaringan yang rusak. Reservoir yang sangat kecil dari tanaman obat disimpan oleh tanaman dalam vena, kelenjar, sacs, dan mereka akan dirusak sehingga minyak esensial dan aroma akan dilepaskan.

Beberapa tanaman menyimpan dalam jumlah yang banyak minyak esensial, tetapi beberapa menyimpan sangat sedikit. Kesulitan saat memanen membuat minyak esensial menjadi mahal. Lebih dari 100 kg bunga mawar menghasilkan 60 gram minyak esensial, membuat mawar merupakan salah satu minyak esensial paling mahal, dan salah satu paling sering dipalsu.

Ada beberapa hal penting untuk diketahui tentang minyak esensial sebelum mereka digunakan secara aman. Metode ekstraksi yang digunakan, nama botanica (untuk memperjelas identifikasi), metode aplikasi, keamanan, penyimpanan dan kontraindikasi.

1) EKSTRAKSI

Metode yang digunakan dalam ekstraksi sangat penting. Hanya distilasi uap atau *expressed extract legitimately* dapat disebut sebagai minyak esensial. Ini merupakan dua metode yang menghasilkan produk tanpa tambahan solven atau tidak murni. Tetapi, banyak minyak esensial di pasar merupakan solven yang diekstrak menggunakan petrokimia. Hal ini meninggalkan residu yang dapat meningkatkan alergi atau reaksi sensitif lainnya. Botol minyak esensial sebaiknya berisi minyak esensial murni: dari hasil destilasi atau *expressed*. (Hanya peel dari tanaman citrus seperti mandarin, jeruk nipis dan lemon yang menghasilkan minyak express).

2) IDENTIFIKASI DARI NAMA BOTANI

Hal ini sangat penting untuk diketahui nama botani dari tanaman yang memiliki banyak perbedaan spesies pada tanaman yang sama karena menggunakan nama umum dapat menimbulkan kebingungan. Sebagai contoh, terdapat 3 contoh spesies lavender dan banyak hibridnya, setiap spesies memiliki perbedaan nama secara kimia dan sangat berbeda efek terapeutiknya. Ada empat ratusan spesies yang berbeda species eucalyptus. Identifikasi mudah jika nama botani lengkap diberikan. Hal ini seharusnya termasuk genus, species, dan chemotype yang relevan. Genus lavender adalah *Lavandula*, dan semua tanaman lavender dimulai dengan *Lavandula*. Species adalah bagian kedua dari nama. Chemotype jika hanya satu maka terletak diakhir. Lihat tabel 1 untuk daftar minyak esensial dan teh memiliki nama botani dan nama umum. Jangan membeli sesuatu yang berlabel minyak lavender jika tidak diketahui nama lavender dalam botol. Manfaat lavender antara lain *soothing*, *calming*, dan kecuali untuk luka bakar tetapi manfaat lain dari lavender adalah sebagai stimulan atau ekspektoran (membantu mengencaskan dahak) dan membantu tidur.

Tabel 1. Minyak esensial yang dipelajari

Nama umum (common name)	Nama botani (botanical name)
Aniseed	<i>Pimpinella anisum</i>
Basil	<i>Ocimum basilicum</i>
Chamomile, German	<i>Matricaria recutita</i>
Chamomile, Roman	<i>Chamomelum nobile</i>
Clary sage	<i>Salvia sclarea</i>
Coriander seed	<i>Coriandrum sativum</i>
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>
Fennel	<i>Foeniculum vulgare dulce</i>
Geranium	<i>Pelargonium graveolens</i>
Ginger	<i>Zingiber officinale</i>
Hysoop	<i>Hyssopus officinalis</i>
Lavender, true	<i>Lavandula angustifolia</i>
Lemongrass	<i>Cymbopogon citratus</i>
Neroli	<i>Citrus aurantium var amara</i>
Palmarosa	<i>Cymbopogon martini</i>
Parsely	<i>Petroselinum sativum</i>
Pennyroyal	<i>Mentha pulegium</i>
Pepermint	<i>Mentha piperita</i>
Rose	<i>Rosa damascena</i>
Rosewood	<i>Aniba rosaeodora</i>
Sage	<i>Salvia officinalis</i>
Sandalwood	<i>Santalum album</i>
Tarragon	<i>Artemesia dracunculus</i>
Wintergreen	<i>Gaultheria procumbens</i>
Ylang ylang	<i>Canaga odorata</i>

3) METODE APLIKASI

Minyak esensial dapat diabsorpsi oleh tubuh melalui tiga cara. Untuk metode-metode yang digunakan minyak esensial merupakan congruent dari praktik keperawatan holistik. Lihat tabel 1 diatas.

a) *Touch in aromatherapy*

Aromaterapi sering digunakan dengan *gentle stroking sequence* pergerakan yang disebut teknik m. Metode sentuhan ini diakui sebagai suitable saat pemijatan tidak sesuai karena penerima sangat rapuh atau pemberi tidak mendapatkan training pemijatan.² Teknik m diajarkan di universitas dan fasilitas kesehatan across USA.³ Hal ini sederhana untuk dipelajari, mudah dilakukan dan menghasilkan *profound* respon saraf parasimpatis hanya beberapa menit. Gesekan gentle meningkatkan penyerapan minyak esensial melalui kulit kedalam aliran darah (lihat [www. rjbuckle.com](http://www.rjbuckle.com))

b) Olfaction

Efek paling cepat dari aromaterapi melalui penciuman Minyak esensial berasal dari banyak perbedaan komponen kimia. Hal ini berbeda komponen kimia yang dipindah melalui hidung ke *olfactory bulb*. Hal ini diperdebatkan sebagai apakah komponen dikenal melalui bentuk atau vibrasi tetapi melalui metode yang berbeda mereka mencetuskan respon pada sistem limbik di otak – bagian paling tua pada otak kita- dimana aroma diproses. Limbik merupakan bagian dari otak kita yang terdiri dari amygdala, dimana rasa takut dan marah dianalisis. Valium dipikirkan sebagai kelembutan, memberikan efek sedasi bagi amygdala. Lavandula angustifolia (lavender murni) memiliki efek yang sama.⁴ Sistem limbik terdiri dari thalamus dimana nyeri dianalisis. Sistem limbik juga terdiri dari hipokampus, yang mana terlibat dalam pembentukan dan *retrieval explicit memories*.⁵ Hal ini mengapa aroma dapat merangsang memori yang mungkin memiliki lain *dormant* untuk tahun-tahun. Bau sangat penting, dimulai dari identifikasi bayi baru lahir/ newborn pada ibunya⁶ dan berlanjut pada usia tua, dimana penelitian menunjukkan depresi residential pada lansia dapat diturunkan dengan aroma-aroma yang dikenal seperti buah-buahan dan bunga-bunga.⁷

Dampak bau pada otak dapat dipetakan menggunakan grafik komputer secara umum. *Brain Electrical Activity Maps* (BEAM) mengindikasikan bagaimana subjek berhubungan dengan elektroensefalogram (EEG) yang menunjukkan perbedaan bau yang ditunjukkan.⁷ Dari gambaran pemetaan yang menemukan aroma dapat menimbulkan efek psikologis saat aroma subliminal; dibawah level kesadaran manusia. Peta ini juga menunjukkan saraf *olfactory intact*, komponen aroma masih dapat diukur dampaknya pada otak.

c) Aplikasi Topikal

Komponen dengan minyak esensial diserap kulit melalui difusi, cara kerjanya sama dengan obat patch. Kedua lapisan kulit yaitu dermis dan subkutan secara bersama-sama bertindak sebagai reservoir sebelum komponen minyak esensial masuk ke dalam pembuluh darah. Minyak esensial karena merupakan lipofilik (tidak dapat disolvolkan dalam lemak) dapat disimpan dalam wilayah tubuh yang mengandung lemak, dan dapat melalui penghambat otak dan darah ke dalam otak itu sendiri.

4) REAKSI NEGATIF

Minyak esensial secara umum digunakan sebagai obat, parfum dan industri makanan dan paling banyak digunakan dalam populasi pada kebutuhan dasar sehari-hari. Minyak esensial

murni jarang menghasilkan reaksi alergi. Saat ini, peningkatan penggunaan minyak esensial murni digantikan dengan yang sintesis.

5) TEORI KEPERAWATAN

Aromaterapi berhubungan dengan teori-teori keperawatan. Yang pasti teori keperawatan Watson tentang *caring*,¹⁰ dimana aromaterapi mengizinkan perawat untuk menunjukkan caring mereka dalam level yang lebih dalam. Hal ini berhubungan dengan teori Barrets tentang *power*¹¹ karena ia mengizinkan pasien untuk berpartisipasi mengetahui perubahan dan menawarkan model perubahan melalui pemberdayaan atau penguatan. Nightingale menggunakan teori pertama yang menaruh pasien pada kondisi terbaik pada tindakan yang alami karena aromaterapi secara jelas menempatkan seperti ia mengizinkan pasien untuk berelaksasi secukupnya untuk proses penyembuhan yang terjadi padanya¹². Nightingale juga menyarankan pembentukan lingkungan yang kondusif juga mendukung penyembuhan aromaterapi sangat baik disini, karena minyak esensial membuat lingkungan aman pada beberapa level. Erikson menggunakan model teori,¹³ yang menerima membangun kepercayaan, mempromosikan orientasi positif, mempromosikan kekuatan dan menetapkan tujuan langsung hasil kesehatan yang menguntungkan ini persyaratan juga *fits exceptionally* dengan baik dalam aromaterapi. Teori Rogers menyarankan manusia lebih dari fisik *entities*, dan memiliki *energy field* spesifik. Aroma secara jelas berdampak pada psikis dan *human field energy*. Salah satu dari teori terbaru menunjukkan bahwa bau bekerja pada level vibrasional. Hal ini dapat menjelaskan bagaimana tubuh mengenal ratusan ribu perbedaan bau saat hanya ada sedikit tempat reseptor.¹⁴

6) BAGAIMANA AROMATERAPI BEKERJA

Istilah “aromaterapi” berarti menggunakan minyak esensial untuk tujuan terapeutik. Minyak esensial merupakan tanaman organik yang memiliki unsur pokok yang mudah menguap. Minyak esensial menimbulkan gagasan dapat bekerja pada level psikologis, fisiologis dan seluler. Hal ini berarti bahwa aromaterapi dapat mempengaruhi tubuh kita, pikiran kita dan semua kenyamanan yang berhubungan diantara keduanya. Dampak aroma dapat secara cepat dan kadang-kadang berpikiran tentang bau dapat secara kuat mempengaruhi karena bau itu sendiri. Ambil kesempatan untuk berfikir bunga apa yang disukai. Lalu pikirkan tentang bau yang dapat membuat kamu merasa muak. Dampak aroma dapat memberikan relaksasi atau merangsang tergantung dari pengalaman terdahulu individu tersebut (disebut *learned memory*) maupun kandungan kimia minyak esensial yang digunakan.

7) SIAPA YANG MENGGUNAKAN AROMATERAPI

Aromaterapi secara umum dipraktikkan oleh perawat di UK, Perancis, Jerman, Swiss, Swedia, Australia, Selandia Baru, dan Jepang. Di Perancis dan Jerman. Dokter dan farmasis juga menggunakan aromaterapi sebagai bagian dari pengobatan konvensional, dan sering digunakan untuk mengontrol infeksi. Aromaterapi secara cepat berkembang menjadi terapi pada perawat di USA.¹⁵ Walaupun minyak esensial sangat aman untuk digunakan, terdapat beberapa pedoman yang perlu diikuti.

8) REAKSI MERUGIKAN

Ada beberapa kasus terkait reaksi merugikan pada kulit yang disebabkan oleh sensitifitas. Kasus terbesar dari ekstrak yang berisi bahan pengawet topikal dibandingkan dengan minyak esensial murni. Orang dengan alergi *multiple* menjadi lebih sensitif dengan aroma. Bergamot digunakan dalam hubungannya dengan sinar matahari atau berjemur dibawah sinar matahari menghasilkan kerusakan kulit dari kemerahan sampai luka bakar (*full thickness*).¹⁶ Hal ini dapat direkomendasikan bahwa beberapa minyak esensial seharusnya dihindari selama hamil, walaupun risikonya sangat kecil saat minyak esensial digunakan secara topikal atau inhalasi. Minyak esensial ini antara lain sage, pennyroyal, camphor, parsley, tarragon, wintergreen, juniper, hyssop, dan basil. Tetapi Tisserand dan Balacs menyatakan bahwa “*tidak ada bukti bahwa minyak esensial dapat menimbulkan aborsi yang digunakan dalam aromaterapi*”.¹⁷ Minyak esensial yang aman digunakan selama hamil antara lain: cardamom, chamomile, (Roman & Jerman), clary sage, coriander seed, geranium, ginger, lavender, neroli, palmarosa, patchouli, petitgrain, rose, rosewood, and sandalwood.¹⁸

CEKLIST AROMATHERAPY

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1,2, 3	D 1,2, 3	Score		
		Actual (RxCxD)	Max Score								
PraInteraksi	Baca catatan keperawatan atau catatan medis	0	1					3	1		3
	Tentukan tindakan keperawatan yang akan dilakukan	0	1					2	1		2
	Persiapkan diri	0	1					2	1		2
	Persiapkan alat: Aromaterap1 Sarung tangan bersih Handuk Korek api jika diperlukan	0	1					3	1		3
Orientasi	Ucapkan salam dan perkenalkan diri	0	1	2				1	1		2
	Klarifikasi nama, usia atau nama dan alamat pasien	0	1	2				3	1		6
	jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien/keluarga	0	1	2				2	1		4
	Kontrak waktu	0	1					1	1		1
	Beri kesempatan pasien untuk bertanya	0	1					1	1		1
	Minta persetujuan klien/ keluarga	0	1					2	1		2
	Dekatkan alat	0	1					1	1		1
	Jaga privacy pasien, tutup tirai/pintu	0	1					2	1		2
Kerja	Cucitangan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2				3	1		6
	Baca basmalah dan doakan kesembuhan pasien	0	1	2				3	1		6

Tahapan	Prosedur	Raw Score					C 1,2, 3	D 1,2, 3	Score	
		0	1	2	3	4			5	Actual (RxCxD)
	<p style="text-align: center;">DOA PENYEMBUH SAKIT</p> <p style="text-align: center;">اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ، إِخْفِ أَلْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا</p> <p style="text-align: center;">Ya Allah, tuhan kepada manusia, hilangkanlah kesakitan, dan sembuhkanlah. Sesungguhnya engkau Maha Penyembuh. Tiada kesemubuhan melainkan dengan kesembuhan daripada Engkau yang Maha Ampuh.</p>									
	Gunakan sarung tangan bersih, jika diperlukan	0	1	2			3	1		6
	atur posisi pasien senyaman mungkin dalam posisi duduk atau pronasi	0	1				2	1		1
	Tawarkan kepada klien aromaterapi yang diinginkan	0	1				2	2		4
	Lakukan tindakan aromaterapi	0	1				3	3		9
	Kembalikan klien ke posisi yang nyaman	0	1				3	2		6
	Observasi keadaan pasien	0	1				3	3		9
	Bereskan alat	0	1				3	2		6
	Baca hamdalah setelah melakukan tindakan	0	1				3	2		6
	Cuci tangan setelah tindakan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2			3	1		3
Terminasi	Simpulkan hasil kegiatan	0	1				1	1		1
	Evaluasi respon pasien	0	1	2			3	1		6
	Evaluasi: Kondisi klien dan kenyamanan pasien.	0	1	2			2	1		4
	Berikan pendidikan kesehatan	0	1				2	1		2
	Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya	0	1				1	1		1
Dokumentasi	Nama & umur pasien atau nama & alamat pasien	0	1				2	1		4
	Diagnosis keperawatan	0	1				2	1		2

Tahapan	Prosedur	Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1,2, 3	D 1,2, 3	Score		
									Actual (RxCxD)	Max Score	
	Tindakan keperawatan yang dilakukan	0	1					1	1		1
	Respon klien	0	1					1	1		1
	Evaluasi hasil Kondisi& kenyamananpasien	0	1	2				2	1		4
	Tanggaldan jam pelaksanaan	0	1	2				1	1		2
	Namadan TTD perawat	0	1	2				1	1		2

Nilai Akhir = Actual Score X 100 = Actual Score X 100 =
Max Score 210

Nilai batas lulus ≥ 75

2. TERAPI MUSIK (*MUSIC THERAPY*)

a. Deskripsi Musik

Musik berasal dari Bahasa Yunani yaitu *muse*. Dalam mitologi Yunani, dikenal ada sembilan *muse* atau dewi-dewi putri Zeus dan Mnemosyne yang menguasai nyanyian, kesenian dan ilmu pengetahuan. Musik adalah putra dari kasih sayang dan keindahan, kemegahan, kekuatan yang memiliki hubungan langsung dengan para dewa dunia (Salve dan Prabowo, 2007).

Musik yaitu rangsangan pendengaran yang terorganisir, terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Musik dihasilkan oleh benda terbentur yang menggetarkan udara disekelilingnya. Musik bersifat harmonis sehingga dapat ditangkap oleh organ vestibul sebagai organ keseimbangan pada indera pendengaran melalui saraf kemudian disampaikan ke susunan saraf pusat dan menimbulkan kesan tertentu.

Musik mengandung irama dan unsur harmoni sehingga dapat mempengaruhi *orkestrasi* kehidupan internal manusia. Vibrasi musik mempengaruhi secara fisik sedangkan harmoni secara psikis, namun keduanya memiliki hubungan yang timbal balik (Monty, 2005., Djohan, 2005). Jika vibrasi dan harmoni musik yang digunakan tepat maka pendengar akan merasa nyaman, tenang, metabolisme tubuh maksimal, lebih bugar, sistem pertahanan tubuh bekerja lebih sempurna dan kemampuan kreatifnya akan berkembang lebih baik (Djohan, 2005).

Beberapa jenis musik dapat bermanfaat bagi kesehatan termasuk musik tradisional yang lebih melibatkan aspek emosi secara mendalam daripada musik yang belum pernah dikenal. Musik yang memiliki irama dan tekanan nada teratur akan mempengaruhi irama psikofisik manusia dan begitu pula sebaliknya (Monty, 2005., Junaidi, dkk, 2008).

Pythagoras mengatakan bahwa vibrasi musik dapat memberikan kesembuhan serta perubahan pada fisik pendengar. Musik yang tenang dapat menyebabkan mengantuk, menurunkan denyut jantung dan menyeimbangkan gelombang otak. Musik dapat menambah kesehatan lansia yang mengalami alzheimer maupun demensia (Pratiwi, 2008).

Menurut Monty (2005), penelitian terkait dampak musik telah banyak dilakukan. Musik berguna untuk meditasi, mengurangi stres, membangkitkan rasa aman dan cinta. Musik Mozart menggambarkan kejernihan, membangkitkan daya ingat serta kemampuan persepsi.

b. Penelitian Terapi Musik

Terapi musik adalah penggunaan musik sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan emosi. Musik berguna untuk meminimalisir rasa sakit, penenang (*audioanalgesik*), menciptakan relaksasi, menurunkan tekanan darah, mengatur jantung dan berhubungan dengan pernafasan (Djohan, 2005).

Penelitian dr. Joanne Loewy di *Beth Israel Medical Center* telah membuktikan bahwa musik dapat meringankan anak penderita AIDS, leukemia, asma dan gangguan otak berat. Penelitian Don Campbell memberikan bukti bahwa terapi musik klasik dapat menyembuhkan penyakit pembekuan darah otak yang dialaminya. Di Jerman, dr. Ralph Spintge seorang ahli anastesi melengkapi kamar operasinya dengan musik sehingga pelaku operasi dan pasien dapat mendengarkan musik. Penelitian dari *State University of New York* didapatkan hasil bahwa para pelaku operasi merasa rileks saat melakukan operasi dengan musik.

c. Teori dan Penelitian

Musik merupakan bagian penting pada semua masyarakat dan budaya, yang berhubungan dengan sejarah pengobatan. Berdasarkan mitologi Greek, Orpheus diberi lyre oleh dewa Apollo dan diperintahkan menggunakan muses: sehingga kata musik berasal dari Apollo sebagai dewa musik dan anaknya Aesculapius sebagai dewa penyembuh dan pengobatan. Greek mempercayai musik memiliki kekuatan untuk menyembuhkan tubuh dan jiwa. Musik digunakan pada acara ceremonies and celebrations. Armies march berperang dengan musik, ibu lull untuk menidurkan bayinya dengan musik. Musik dimainkan selama rites of initiation, selama funeral dan panen serta feast days. Hal ini membuktikan bahwa kekuatan musik digunakan sepanjang waktu. Hal ini sangat mengejutkan lalu musik dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam dunia kesehatan saat ini.

1) Suara, Frekuensi dan Intensitas

Hal ini penting untuk mengapresiasi teori-teori dan prinsip-prinsip suara untuk memahami secara penuh kapasitas tremendeus untuk mencapai hasil psikofisiologi secara terapeutik. Suara dihasilkan saat obyek bergetar secara acak atau periodik dengan pergerakan berulang. Suara dapat didengar oleh telinga manusia saat frekuensi atau pitch dari 16-20.000 siklus per detik. Dengan vibratory range kita dapat mendengar perbedaan 1.378 tones.¹ Kita juga mendengar dan mempersepsikan suara melalui kulit dan konduksi tulang. Indra kita termasuk penglihatan, penciuman, perabaan dan perasa diijinkan untuk mempersepsikan vibrasi secara

luas daripada yang didengar. Kemudian, kita menjadi sensitif dengan suara dengan berbagai cara yang tidak dipertimbangkan oleh banyak orang.

Inter relasi antara bentuk gelombang dan matter dapat dipahami oleh vibrasi rendering ke dalam bentuk fisik. Saat cairan scattered, bedak dan metal dan pasir ditempatkan dalam disk dengan vibrasi kristal dengan pola berulang dalam disk. Pitch dirubah dengan pola harmni yang dibentuk ke dalam disk juga berubah. Kemudian matter diasumsikan sebagai bentuk pasti atau pola berdasarkan vibrasi atau frekuensi suara yang diekspos. Penelitian pola bentuk evoked by suara disebut cymatics.² Pola snowflakes dan bentuk bunga merupakan bentuk yang dihasilkan karena mereka merespon suara pasti dari alam.³ Likewise, hal ini dapat secara mungkin kristal, tanaman dan manusia dengan beberapa cara musik memiliki bentuk yang terlihat.

Tubuh manusia juga bergerak. Ejeksi darah dari ventrikel kiri selama sistol distend aorta dalam darah. Tekanan diproduksi oleh distensi aorta karena gelombang tekanan yang dipindah melalui aorta ke cabang arteri. Gelombang tekanan dihantarkan lebih cepat daripada aliran darah dan membuat tekanan dapat diraba yang disebut sebagai tekanan gelombang nadi.⁴ Gelombang adalah rangkaian impuls yang berkelanjutan dimulai oleh vibrasi atau impuls. Gelombang tekanan nadi dibentuk oleh rangkaian gelombang dengan frekuensi yang berbeda (contoh: jumlah vibrasi per unit) dan amplitudo. Pada cabang arteri, terdapat dasar frekuensi dan jumlah harmoni biasanya amplitudo lebih kecil daripada frekuensi dasar. Pembuluh darah arteri beresonansi pada frekuensi yang tepat, thereby beberapa gelombang secara intensif saat gelombang lain dampen dan disappear. Fenomena ini disebut resonansi.

Tubuh manusia bergetar, dari struktur yang besar seperti aorta, sistem arteri, down to secara genetika vibrasi preprogramed dikodekan kedalam molekul kita. Atom kita dan molekul kita, sel, kelenjar, dan organ semuanya memiliki karakteristik frekuensi vibrasi yang diserap dan emits suara. Lalu tubuh manusia adalah sistem partikel atom yang bervibrasi yang bertindak sebagai perubah vibrasi yang gives off and takes in sound.

Karena tubuh manusia meyerap suara, konsep resonansi memiliki dampak pada setiap orang. Resonansi simpatis, vibrasi simpatis, berarti bahwa vibrasi yang menguatkan objek yang diekspos oleh vibrasi tentang frekuensi yang sama sebagai objek lain.⁵ Sebagai contoh, dua tuning forks didesain untuk bergetar pada pitch yang sama. Striking satu tuning forks yang menghasilkan suara yang secara langsung menyebabkan tuning forks kedua bergetar dan menghasilkan suara yang sama walaupun fork kedua tidak physically struck. Nyatanya gelombang suara, dari fork yang pertama secara fisik strike fork kedua, menyebabkan yang kedua beresonansi pada tone pertama. Resonansi simpatis terjadi karena karakteristik vibrasi

fork kedua memungkinkan energi berpindah dari satu ke yang lainnya. Saat kedua objek memiliki karakteristik vibrasi yang sama hal ini memungkinkan bahwa mereka beresonansi dengan frekuensi yang sama dan membentuk sistem resonansi.

Struktur atom dari sistem molekul juga merupakan sistem resonan. Vibrasi nukleus, dan elektrolit dalam orbit mereka bervibrasi dalam resonansi dengan nukleus mereka. Kemudian atom, sel atau organ terdiri dari pola vibrasi yang tepat dimana ini dapat memainkan peran sebagai rangsangan dari luar yang disebut harmoni dengan vibrational makeup.⁶ Fenomena ini terjadi saat dua atau lebih objek yang bervibrasi datang pada tahapan atau fase dengan yang lain untuk membentuk sistem resonansi simpatis.

d. Tujuan Terapi Musik

Didefinisikan sebagai ilmu perilaku mengenai penggunaan berbagai jenis musik yang khusus untuk menimbulkan dampak pada perubahan perilaku, emosi dan fisiologis,¹³ terapi musik dapat mengurangi stres psikofisiologi, nyeri, cemas dan isolasi. Hal ini juga berguna untuk membantu klien mencapai relaksasi yang dalam, mengembangkan kesadaran diri, dan kreatifitas, meningkatkan pembelajaran, mengklarifikasi nilai personal, dan mendapatkan coping yang baik dengan berbagai disfungsi psikofisiologi.^{14,15} Terapi musik melengkapi musik tradisional yang menyediakan integrasi pengalaman kompleks pada pasien dengan integrasi pengalaman pikiran dan memberi dukungan pada mereka untuk aktif berpartisipasi dalam perawatan kesehatan mereka.

Musik yang tepat penting sebagai kendaraan untuk mencapai respon relaksasi, dengan meninggalkan keputusan dalam diri personal dan berpikir tertutup. Hal ini dapat digunakan untuk pengobatan ritual untuk menghentikan pikiran dari runing away dan mencapai inner quietness. Kemampuan pengobatan dari musik berhubungan erat dengan pengalaman personal pada relaksasi dari dalam.

e. Respon Psikofisiologi Pada Terapi Musik

Pada dasarnya tubuh kita dapat merespon suara baik secara sadar atau tidak, meskipun pikiran kita dapat tune out suara tetapi tubuh kita tidak. Banyak suara yang absault pada tubuh kita karena mereka tidak memiliki pola vibrasi dasar sesuai dengan harmoni. Dilain sisi, musik bervibrasi pada tone dengan pola vibrasi yang memberikan efek penyembuhan pada entire tubuh dan pikiran yang mempengaruhi perubahan emosi pada organ, enzim, hormon, sel dan atom. Secara teori, vibrasi musik dapat membantu mengembalikan fungsi regulasi dalam tubuh (contoh: selama waktu stres dan penyakit), membantu memelihara dan

meningkatkan fungsi regulasi tubuh. Terapeutik appeal musik menggunakan bahasa vibrasi dan kemampuannya align semangat tubuh dan jiwa dengan frekuensi dasar yang dimilikinya. Musik merubah psikofisiologi seseorang. Tujuan terapi musik dan tipe musik yang dimainkan (soothing atau merangsang), menentukan arah perubahan psikofisiologi. Musik evokes melalui pengaruh pitch musik irama sistem limbik (seat emosi, perasaan dan sensasi) dan merangsang sistem neurohormon dan melepas endorfin (endogen morphine) sebagai reseptor spesifik di otak yang dapat merubah emosi, mood dan fisiologi. Kemudian pengaruh langsung terapi musik pada jiwa akan berdampak secara fisik yang menghasilkan respon psikofisiologi dan keseimbangan tubuh-jiwa-spirit. Penelitian tentang musik membuktikan bahwa musik mempengaruhi hasil fisiologi seperti nadi, variabiliti nadi, tekanan darah, frekuensi respirasi, respon galvanik kulit, vasokonstriksi, ketegangan otot, fungsi imun. Banyak penelitian mengevaluasi efek musik untuk relaksasi secara langsung yang diukur dengan perubahan hormon terkait stres, seperti kortisol, epinefrin dan norepinefrin, melatonin dan serotonin. Perubahan neurohormon dapat menghasilkan tanda biokimia khusus untuk membantu memahami emosi, psikologi, dan respon fisiologi pada individu dengan terapi musik.

f. Aplikasi Terapi Musik

Musik digunakan sebagai foster dengan hasil yang diharapkan. Sebagai contoh, musik dapat meningkatkan kreatifitas dengan mengembangkan berbagai cara yang dihubungkan. Kreatifitas ditentukan bagaimana satu pendekatan dan mempertimbangkan berbagai macam hal. Hal yang tidak diharapkan, tidak diketahui dan aneh. Oleh karena itu dapat ditingkatkan melalui relaksasi.

g. Terapi Musik Pada Seting Klinik

Musik dapat berperan sebagai katalisator untuk memfasilitasi dukungan mental dan peningkatan kapasitas penyembuhan diri klien. Musik memiliki manfaat yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai macam masalah keshetan. Contoh, terapi musik dapat mengurangi stres dan kecemasan pada:

- 1) Individu sehat
- 2) Karyawan rumah sakit
- 3) Pasien dengan ventilasi mekanik
- 4) Pasien dengan penyakit jantung
- 5) Orang dewasa dan anak dengan penyakit kanker

- 6) Pasien bedah dengan biopsi payudara, pada seting perioperatif dan reseksi transuretral prostat atau bedah katarak
- 7) Bayi baru lahir in nursery
- 8) BBLR di ruang *Neonatal Intensive Care unit*
- 9) Pasien pediatrik *undergoing needle stick*.
- 10) Pasien dengan prosedur endoskopi gastrointestinal

Demikian juga musik dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ada pasien luka bakar dengan debridemen, hospice patient, pasien pemulihan pos anastesi, pasien arteri koroner dengan bypass graft, bedah abdomen, bedah ginekologi, pasien transplantasi sumsum tulang, pasien dengan rematoid arthritis, dan pasien kanker pada anak dan orang dewasa. Musik juga dapat membantu menurunkan mual dan muntah yang berhubungan dengan kemoterapi.

Sebagai tambahan, musik dapat digunakan untuk mengurangi gejala dan meningkatkan proses pemulihan pada:

- 1) Pasien dengan kerusakan otak karena trauma kepala
- 2) Pasien lansia dan demensia atau pasien dengan penyakit Alzheimer
- 3) Pasien dengan anastesi general dan kolonoskopi
- 4) Pasien pediatrik di ICU
- 5) Pasien dengan asma, gangguan menelan, AIDS, hipertensi, migrain, gastrointestinal ulcer, penyakit Raynound.

h. Pemilihan Musik Yang Tepat

Pemilihan musik sangat penting untuk terapi karena musik dapat berdampak pada hasil yang diharapkan, tidak hanya untuk tujuan relaksasi dan penyembuhan. Individu sering berhubungan dengan pengalaman baik menyenangkan atau tidak menyenangkan. Respon pembelajaran kondisional mempengaruhi kesukaan ada musik dan persepsi. Demikian juga, perbedaan penerimaan dan persepsi musik yang lembut pada kelompok usia dan budaya. Demikian juga, individu khusus harus memilih musik yang sesuai dengan mereka.

Tabel 2. Kategori musik

Kategori	Sumber Komposer
Musik klasik	Beethoven, Mozart, Haydn, Bach, Dvorak
Musik Baroque	Bach, Handel, Vivaldi, Purcell, Pachelbel

Musik Romantis	Strauss, Wargner, Schubert, Schumann, Tchaikovsky, Chopin, Liszt, Brahms
Musik Big Band	Goodman, Ellington, Dorsey, Lombardo, Miller
Jazz	Davis, Neville, Coltrane, Najee, Koz, James
Blues	John Lee Hooker, Taylor, Cray, Lavette
Country Western	Cash, Nelson
Nontraditional, New Age Music	Halpern, Eno

i. Pilihan Musik Individu

Kebutuhan individu untuk mengevaluasi respon mereka terhadap berbagai macam musik. Walaupun perbedaan pemilihan musik dapat menghasilkan dampak yang berbeda, dampak paling maksimal terjadi saat pendengar siap untuk menghadapi pengalaman terhadap suara. Efek terapeutik pada musik akan sedikit saat pendngar merasa marah, tidak senang, kritis dan resisten.

Individu dapat memilih musik yang disukai sesuai dengan mood, jika moodnya marah atau tertekan dan saat bahagia maka hasilnya akan optimal, mereka mulai pilihannya dengan yang pdnekd (3 menit atau kurang) musik akan beresonansi.

Prosedur pelaksanaan terapi musik antara lain:

- a) Tentukan waktu selama 20 menit untuk relaksasi
- b) Tentukan posisi yang nyaman
- c) Tentukan tempat yang tenang, nyaman dan tanpa inerupsi
- d) Cek denyut jantung
- e) Observasi pola pernafasan (cepat, lambat, normal)
- f) Kaji ketegangan otot (*pain, muscle tightness, shoulder stiffness, jaw and neck tension, loose, limp, sleepy?*)
- g) Evaluasi status mood (marah, bahagia, sedih)
- h) Dengarkan musik selama 20 menit. Biarkan tubuhmu merespon musik dengan harapan: berbaring, bersenandung, menari, bertepuk tangan
- i) Ikuti sesi terapi musik, kaji denyut nadi dan pola nafas lagi
- j) Kaji ketegangan otot (lebih relaks, lebih bersemangat? Lebih tenang dll)
- k) Evaluasi status mood

- l) Catat nama musik yang dipilih dan respon sebelum dan sesudah terapi musik dalam musik notebook untuk digunakan sebagai pengembangan terapeutik
- m) Pada halaman terpisah dalam notebook, recall, dan catat ulang pada berbagai cara masuk dapat menguatkan hidupmu secara psikologis, fisik dan spiritual. Hal ini termasuk perasaan emosi, dramatis dan intimacy yang berhubungan dengan musik. Kamu akan mulai mengetahui pentingnya suara dalam hidupmu dan mengenal potensi dari penyembuhan
- n) Berdasarkan respon, buat musik relaksasi selama 20 sampai 30 menit. Semakin sering mendengarkan terapi musik maka lebih efektif hasilnya.

Mendengarkan musik dapat menjadi pengalaman holistik. Beberapa individu menyadari bahwa musik dapat menjadi sumber penyembuhan dan mengurangi stres, mereka akan mengalami perawatan terbaik dalam memilih musik. Terapi musik mungkin bergabung dengan aktifitas kegiatan sehari-hari, seperti menggunakan musik saat mandi.

2. PROSES KEPERAWATAN HOLISTIK

A. PENGKAJIAN

Persiapan intervensi terapi musik, maka perawat harus mengkaji berbagai parameter berikut ini:

- a. Riwayat musik yang disukai klien dan tipe musik (klasik, populer, country, rock, dangdut, langgam, jazz, blues dll)
- b. Identifikasi kemampuan klien dalam menentukan tipe musik yang membuatnya bahagia, sedih, bersemangat atau relaks
- c. Identifikasi kemampuan klien terkait tipe musik yang tidak disukai atau membuatnya tertekan
- d. Kesadaran diri klien terkait pentingnya musik dalam kehidupannya: Apakah musik dimainkan di rumah? Di mobil? Saat bekerja? Untuk relaksasi? Untuk mencari kesenangan? Selama waktu stres?
- e. Frekuensi klien mendengarkan musik (per hari atau per minggu)
- f. Kesukaan klien dalam mendengarkan musik (melalui radio, kaset, CD, audio streaming, dll)

- g. Partisipasi klien dalam teknik relaksasi/ imagery sebelumnya yang dikombinasikan dengan musik: berapa lama? Berapa sering?
- h. Penggunaan tipe musik untuk tujuan relaksasi: Jika tidak, tanyakan kepada klien tentang deskripsi respon tubuh dan pikirannya yang dibangkitkan oleh musik
- i. Daya tilik diri klien dalam menggunakan musik untuk menghasilkan perubahan psikofisiologi
- j. Mood klien akan menentukan tipe musik yang akan dipilih dan tujuan yang akan dicapai dalam sesi tersebut.

B. POLA/ PENGALAMAN/KEBUTUHAN

Pola/ pengalaman/ kebutuhan intervensi terapi musik yang sesuai dengan 13 domain dalam taksonomi II antara lain:

- a. *Social isolation*
- b. *Loneliness*
- c. *Spiritual distress*
- d. *Ineffective individual coping*
- e. *Impaired adjustment*
- f. *Noncompliance*
- g. *Sleep pattern disturbance*
- h. *Sleep deprivation*
- i. *Fatigue*
- j. *Adult failure to thrive*
- k. *Disorganized infant behaviour*
- l. *Body image disturbance*
- m. *Self esteem disturbance*
- n. *Hopelessness*
- o. *Powerlessness*
- p. *Confusion*
- q. *Altered thought processes*
- r. *Pain*
- s. *Nausea*
- t. *Chronic sorrow*
- u. *Risk of violence*
- v. *Post trauma syndrome*
- w. *Anxiety*
- x. *Death anxiety*
- y. *Fear*

Outcomes/ Hasil

Panduan untuk outcome pada intervensi keperawatan terapi musik sebagai berikut:

Tabel 1. Intervensi Keperawatan: Terapi Musik

Outcome Klien	Resep Keperawatan	Evaluasi
Klien akan memilih musik yang disukai dan akan berpartisipasi dalam sesi terapi musik untuk mencapai respon relaks dan memfasilitasi penyembuhan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan klien dengan berbagai pilihan tipe musik untuk memfasilitasi musik yang dipilih • Pandu klien dalam sesi terapi musik dan bantu klien untuk mendengarkan musik satu atau dua kali sehari 	<ul style="list-style-type: none"> • Klien memilih musik untuk didengarkan dan melaporkan senang dengan musik yang didengar • Klien berpartisipasi dalam sesi terapi musik dua kali sehari untuk memfasilitasi penyembuhan

<p>Klien akan menunjukkan hasil respon positif secara fisiologis dalam sesi terapi musik, seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menurunkan frekuensi pernapasan • Menurunkan denyut jantung • Menurunkan tekanan darah • Menurunkan ketegangan otot • Menurunkan kelelahan 	<p>Kaji respon fisiologi klien terhadap terapi musik sebelum dan langsung setelah sesi selesai. Evaluasi klien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi pernapasan • Denyut jantung • Tekanan darah • Ketegangan otot • Level kelelahan 	<p>Klien menunjukkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menurunkan frekuensi pernapasan • Menurunkan denyut jantung • Menurunkan tekanan darah • Menurunkan ketegangan otot • Menurunkan kelelahan
<p>Klien akan mendemonstrasikan respon hasil fisiologi untuk terapi musik seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosi positif dan perasaan relaks • Menurunkan kelelahan dan agitasi • Menurunkan kecemasan/depresi • Meningkatkan motivasi • Meningkatkan positif imagery • Menurunkan isolasi 	<p>Kaji respon fisiologi klien terhadap terapi musik sebelum dan langsung setelah sesi selesai. Evaluasi klien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosi dan level relaksasi • Level kelelahan dan agitasi • Level kecemasan/depresi • Level motivasi • Tipe pengalaman imagery • Level isolasi sosial 	<p>Klien menunjukkan secara verbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosi positif dan perasaan relaks yang berlebih • Penurunan kelelahan dan agitasi • Penurunan level kecemasan/depresi • Peningkatan motivasi untuk menjalani tugas harian dalam kehidupan • Peningkatan positif imagery • Penurunan perasaan isolasi sosial

1. Dossey, A., Keegan, L., Guzzetta, C. E. (2005). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice Fourth Edition*. Jones and Bartlett Publishers: Massachusetts.
- 2.

CEKLIST TERAPI MUSIK

Tahapan	Prosedur		Raw Score					C 1,2,3	D 1,2,3	Score		
			0	1	2	3	4			5	Actual (RxCxD)	Max Score
PraInteraksi	5.	Baca catatan keperawatan atau catatan medis	0	1					3	1		3
	6.	Tentukan tindakan keperawatan yang akan dilakukan	0	1					2	1		2
	7.	Persiapkan diri dan lingkungan	0	1					2	1		2
	8.	Persiapkan alat: 1. Perangkat peralatan musik 2. Musik yang disukai	0	1					3	1		3
Orientasi	14.	Ucapkan salam dan perkenalkan diri	0	1	2				1	1		2
	15.	Klarifikasi nama, usia atau nama dan alamat pasien	0	1	2				3	1		6
	16.	Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien/keluarga	0	1	2				2	1		4
	17.	Kontrak waktu	0	1					1	1		1
	18.	Beri kesempatan pasien untuk bertanya	0	1					1	1		1
	19.	Minta persetujuan klien/ keluarga	0	1					2	1		2
	20.	Dekatkan alat	0	1					1	1		1
Kerja	21.	Jaga privacy pasien, tutuptirai/pintu	0	1					2	1		2
	34.	Cucitangan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2				3	1		6
	35.	Baca basmalah dan doakan kesembuhan pasien	0	1	2				3	1		6

Tahapan	Prosedur	Raw Score					C 1,2,3	D 1,2,3	Score	
		0,1,2,3,4,5							Actual (RxCxD)	Max Score
	<p style="text-align: center;">DOA PENYEMBUH SAKIT</p> <p style="text-align: center;">اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، إِشْفِ أُمَّتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا</p> <p style="text-align: center;">Ya Allah, tuhan kepada manusia, hilangkanlah kesakitan, dan sembuhkanlah. Sesungguhnya engkau Maha Penyembuh. Tiada kesembuhuan melainkan dengan kesembuhan daripada Engkau yang Maha Ampuh.</p>									
	36. Gunakan sarung tangan bersih, jika diperlukan	0	1	2			3	1		6
	37. Atur posisi pasien nyaman mungkin dalam posisi duduk atau pronasi	0	1				2	1		1
	38. Tawarkan kepada klien terapi musik yang diinginkan	0	1				2	2		4
	39. Lakukan tindakan terapi musik	0	1				3	3		9
	40. Kembalikan klien ke posisi yang nyaman	0	1				3	2		6
	41. Observasi keadaan pasien	0	1				3	3		9
	42. Bereskan alat	0	1				3	2		6
	43. Baca hamdalah setelah melakukan tindakan	0	1				3	2		6
	44. Cuci tangan setelah tindakan (Lakukan gerakan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan <i>hand rub</i>)	0	1	2			3	1		3
Terminasi	23. Simpulkan hasil kegiatan	0	1				1	1		1
	24. Evaluasi respon pasien (kondisi dan kenyamanan)	0	1	2			3	1		6
	25. Berikan pendidikan kesehatan terapi musik	0	1				2	1		2
	26. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya	0	1				1	1		1
Dokumentasi	27. Nama & umur pasien atau nama & alamat pasien	0	1				2	1		4
	28. Diagnosis keperawatan	0	1				2	1		2

Tahapan	Prosedur		Raw Score 0,1,2,3,4,5					C 1,2,3	D 1,2,3	Score	
										Actual (RxCxD)	Max Score
	29.	Tindakan keperawatan yang dilakukan	0	1				1	1		1
	30.	Respon klien	0	1				1	1		1
	31.	Evaluasi a. hasil tindakan/temu saat melakukan tindakan b. kondisi dan kenyamanan pasien	0	1	2			2	1		4
	32.	Tanggapan jam pelaksanaan	0	1	2			1	1		2
	33.	Namadan TTD perawat	0	1	2			1	1		2

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Actual Score}}{\text{Max Score}} \times 100 = \frac{\text{Actual Score}}{210} \times 100 = \dots\dots\dots$$

Nilai batas lulus ≥ 75

Keterangan :

Raw Score:

- 0 – Tidak dilakukan
- 1 – Melakukan 1
- 2 – Melakukan 2
- 3 – Melakukan 3
- 4 – Melakukan 4
- 5 – Melakukan 5

Critically Level (C)

- 1 – Kurang kritikal
- 2 – Kritikal
- 3 – Sangat kritikal

Difficulty Level (D)

- 1 – Kurang sulit
- 2 – Sulit
- 3 – Sangat sulit

Uraian Tugas Blok Keperawatan Holistik

- **Tujuan penugasan:**
Mahasiswa mampu menginternalisasikan dan mengaplikasikan skill dalam keperawatan holistic pada civitas akademika PSIK UMY
- **Metode penugasan:**
Project base learning
- **Uraian penugasan :**
 1. Setiap mahasiswa akan dibagi menjadi 12 kelompok besar (kelompok mentoring)
 2. Setiap kelompok wajib mengembangkan sebuah proyek untuk menginternalisasi konsep keperawatan holistic di lingkungan kampus dan masyarakat sekitar UMY
 3. Pembagian topic project tiap kelompok
 - a. Biofisik : klp 1,2,3
 - b. Psikologis : klp 4,5,6
 - c. Social : klp 7,8,9
 - d. Spiritual : klp 10,11,12
 4. Sebelum melakukan project yang di kembangkan, mahasiswa wajib membuat proposal kegiatan dan dikonsulkan dengan dosen pendamping masing-masing kelompok minimal 2x sebelum kegiatan.
 5. Laporan ditulis dengan menggunakan font times news roman 12 dan spasi 1,5.
 6. Format laporan kegiatan sebagai berikut:
 - Cover Judul kegiatan
 - Halaman pengesahan
 - Ringkasan
 - Kata pengantar
 - Bab 1. Pendahuluan
 - c. analisi situasi
 - d. permasalahan mitra
 - e. solusi yang ditawarkan.
 - f. Tujuan kegiatan
 - g. Manfaat kegiatan
 - h. Target dan Luaran
 - Bab 2. Tinjauan teori
 - Bab 3. Metode pelaksanaan
 - a. Metode yang digunakan
 - b. Alat dan bahan
 - c. Prosedur pelaksanaan
 - d. Rincian biaya dan jadwal kegiatan
 - Bab 4. Hasil dan pembahasan
 - Bab 5. Kesimpulan dan saran
 - Daftar pustaka
 - Lampiran :
 - Biodata tim pengabdian
 - Fotocopy KTM dan scan

- Daftar hadir
- Ucapan terimakasih
- Foto kegiatan
- Materi
- Hasil Pemeriksaan(jika ada)
- Kuesioner kegiatan(jika ada)
- Peta lokasi kegiatan

RUBRIK PENILAIAN KERJASAMA DALAM TIM (*PEER REVIEW ASSESSMENT*)

Aspek	Kriteria	Skor
Kontribusi pada tugas	<ul style="list-style-type: none"> - Mengkomunikasikan ide yang relevan dengan tugas kelompok - Berkontribusi penuh dalam kerja tim dengan memberikan segala kemampuan, kualitas individu dalam penyelesaian tugas kelompok - Mempunyai tujuan yang sama - Prosentase kehadiran 100% 	4
	Terdapat 3 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	3
	Terdapat 2 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	2
	Terdapat 1 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	1
Kolaborasi	<ul style="list-style-type: none"> - Bekerjasama dalam penyelesaian tugas kelompok - Berpartisipasi terhadap penyelesaian tugas kelompok - Memberikan solusi dalam penyelesaian masalah kelompok - Interaksi antar anggota kelompok baik termasuk menghargai pendapat orang lain 	4
	Terdapat 3 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	3
	Terdapat 2 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	2
	Terdapat 1 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	1
Manajemen kelompok	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu melakukan perencanaan - Mampu melakukan pengorganisasian - Mampu melakukan pengontrolan - Mampu melakukan evaluasi kerja kelompok untuk penyelesaian tugas dengan baik. 	4
	Terdapat 3 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	3
	Terdapat 2 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	2
	Terdapat 1 kriteria pada kelengkapan materi dari skor 4 yang terpenuhi	1

INSTRUMEN PENILAIAN ISI MAKALAH

Angkatan : Blok : Semester :
Topik :
Pertemuan ke :
Pembimbing :
Kelompok :
Nama mahasiswa :

1.	5.
2.	6.
3	7.
4.	8.

Pre Requisite :

1. Makalah dapat dinilai setelah minimal 4 kali konsultasi
2. Penulisan isi makalah sesuai petunjuk penulisan makalah

Petunjuk Pengisian :

✓ Berikan nilai pada setiap item (skor 1-4) sesuai dengan rubrik penilaian isi makalah

No.	Aspek yang diobservasi	Skor
1	Pendahuluan	
2	Konsep dan Teori	
	1. Pemahaman konsep	
	2. Pengetahuan pendukung	
3	Hasil dan Pembahasan	
	1. Argumentasi	
	2. Kualitas pemecahan masalah	
4	Kesimpulan	
5	Referensi	
Jumlah skor		
Nilai akhir		

Rumus Nilai Akhir (NA) :

Pedoman Penskoran :

Kriteria Jawaban	Skor
Patut dicontoh (A)	85 - 100
Memuaskan (AB)	80 – 84,9
Di bawah harapan (B)	75 – 79,9

RUBRIK PENILAIAN ISI MAKALAH

Aspek	Kriteria	Skor
Pendahuluan	Mampu menjelaskan latar belakang (6 aspek latar belakang : <i>seriousness of the problem, magnitude, community concern, political concern, manageability, data penunjang</i>), merumuskan permasalahan, menentukan tujuan umum dan khusus secara SMART (5 aspek tujuan : Specific, Measurable, Achievable, Realistic and Time-based) dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis	4
	Mampu menjelaskan latar belakang (4-5 aspek), merumuskan permasalahan, menentukan tujuan umum dan khusus secara SMART (3-4 aspek SMART) dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis	3
	Mampu menjelaskan latar belakang (2-3 aspek), merumuskan permasalahan, menentukan tujuan umum dan khusus secara SMART (2 aspek SMART) dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis	2
	Mampu menjelaskan latar belakang (1 aspek), merumuskan permasalahan, menentukan tujuan umum dan khusus secara SMART (1 aspek SMART) dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis	1
Konsep dan Teori		
1. Pemahaman konsep	Mampu mengamati masalah dari berbagai posisi, mencakup isu utama dan mengidentifikasi ide pokok	4
	Memandang masalah dengan lingkup yg agak terbatas, tetapi sudah mampu mengidentifikasi lebih dari satu masalah	3
	Hanya mempunyai penguasaan umum terhadap persoalan, tahu satu masalah dan satu prinsip/isu	2
	Hampir tidak paham masalah dan isu yang dibahas	1
2. Pengetahuan pendukung	Menggunakan pengetahuan yang dimilikinya baik untuk memberikan tanggapan atau membandingkan dengan kenyataan yang ada sebelumnya	4
	Menggunakan ide umum dari pengetahuan sebelumnya dan ketika mendiskusikan isu keakuratannya kurang prima	3
	Hanya mampu memanfaatkan sedikit pengetahuan sebelumnya	2
	Tidak punya pengetahuan lain selain fakta di depannya	1

Hasil dan Pembahasan		
1. Argumentasi	Mengambil posisi kuat, mendefinisikan masalah dengan baik, dan didukung bukti	4
	Sudah mampu menetapkan posisi meskipun masih umum dengan argumentasi sekedarnya.	3
	Belum mampu mengambil posisi, dan hanya memberikan penalaran umum untuk mendukung pembahasan	2
	Sama sekali tidak menunjukkan posisi, dangkal, dan uraiannya terkesan tidak berhubungan	1
2. Kualitas pemecahan masalah	Alternatif pemecahan masalah yang diusulkan sangat tepat dan sangat memungkinkan untuk dilaksanakan	4
	Alternatif pemecahan masalah yang diusulkan sangat tepat tetapi sebagian kurang memungkinkan untuk dilaksanakan	3
	Alternatif pemecahan masalah yang diusulkan kurang tepat dan kurang memungkinkan untuk dilaksanakan	2
	Alternatif pemecahan masalah yang diusulkan tidak tepat dan sangat sulit dilaksanakan	1
Kesimpulan	Memberikan kesimpulan dan saran dengan logis dan sistematis	4
	Memberikan kesimpulan dan saran dengan logis dan tidak sistematis	3
	Memberikan kesimpulan dan saran dengan dengan tidak logis dan tidak sistematis	2
	Tidak memberikan kesimpulan dan saran	1
Referensi	Mencantumkan referensi yang up date dengan jumlah minimal 10 (5jurnal + 5text book) dan penulisan sesuai Harvard	4
	Mencantumkan referensi yang up date dengan jumlah minimal 5(jurnal + text book) dan penulisan sesuai Harvard	3
	Mencantumkan referensi yang tidak up date dengan jumlah dan penulisan sesuai standar	2
	Tidak mencantumkan referensi	1

Daftar Pustaka

- Ahmed, S. M., Madbouly, N. H., Maklad, S. S., Abu-Shady, E. A., 2004. Immunomodulatory effects of blood letting cupping therapy in patients with rheumatoid arthritis. *Egypt. J. Immunol.* 12(2): 39-51.
- Aprillia, Y. & Setyorini, T. M., 2016. Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Jakarta: Tristar.
- Arslan, M., Yeşilçam, N., Aydin, D., Yüksel, R., Dane, Ş. 2014. Wet cupping therapy restores sympathovagal imbalances in cardiac rhythm. *J. Altern. Complement. Med.* 20(4): 318-321.
- Al-Jauziah, I. Q., 2004. Metode Pengobatan Nabi. Jakarta: Griya Ilmu.
- An-Nashr, M. M., 2005. Bekam Cara Pengobatan Menurut Sunnah Nabi. Bogor: Pustaka Imam Asy Syafii.
- Dhamarjono., 2010. Teknik Hebat Penyembuhan dengan Akupuntur dan Moksibusi. Yogyakarta: Medpress.
- Dossey, A., Keegan, L., Guzzetta, C. E. (2005). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice Fourth Edition*. Jones and Bartlett Publishers: Massachusetts.
- Hakim. M .S., 2009. *Kemana Seharusnya Anda Berobat ?*. Surakarta: Wacana Ilmiah Press.
- Iyengar, B., 2005. *The Illustrated Light on Yoga*. New Dehli: HarperCollins.
- Lee, M. S., Kim, J.I., Ernst, E., 2011. Is cupping an effective treatment? An overview of sistematic reviews. *J. Acupunct. Meridian. Stud.* 4(1): 1-4.
- Materi-materi pelatihan bekam Institut Thibbun Nabawi Indonesia (INTI)
- Ridho, A. A., 2012. *Bekam Sinergi*. Solo: Aqwamedika.
- Setta Widya, 2015. *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: PT Kawan Pustaka
- Sayed, S.E., Mahmoud, H., Nabo, M., 2013. Medical and scientific bases of wet cupping therapy (Al-hijamah): in light of modern medicine and prophetic medicine. *Altern. Integr. Med.* 2: 111.
- Umar, W. A., 2008. *Sembuh dengan SatuTitik*. Solo: Al-Qowam Publishing.

Sayed, S.E., M., Al-quliti, A.S., Mahmoud, H. S., Baghdadi, H., Maria, R. A., Nabo, M. M. H., Hefny, A., 2014. Therapeutic benefits of Al-hijamah: in light of modern medicine and prophetic medicine. AJMBR. 2(2): 46-71.

Wiadnyana, M.S. The Power of Yoga for Middle Age. Grasindo.