

## Implementasi *Complementary And Alternative Medicine (CAM)* sebagai Dukungan Kesehatan Mental Perawat pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan

Rahajeng Win Martani<sup>1\*</sup>, Sri Mumpuni Yuniarsih<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Pekalongan

---

### \* *Rahajeng Win Martani*

Email: ajeng.winmarta@gmail.com  
Alamat: Universitas Pekalongan,  
Jl.Sriwijaya No.3 Pekalongan

### *History Artikel*

**Received:** 21-12-2021

**Accepted:** 30-12-2021

**Published:** 31-12-2021

### **Abstrak.**

Puskesmas merupakan instansi pelayanan kesehatan yang berfokus pada upaya kuratif yang dituntut memiliki sumber daya yang ideal untuk dapat memberikan pelayanan yang terbaik pada pasien. Salah satu sumber daya di puskesmas yaitu sumber daya manusia yang didalamnya terdapat profesi perawat. Perawat sebagai salah satu ujung tombak pelayanan di puskesmas dituntut untuk selalu menjadi ideal dalam rangka memberikan pelayanan yang maksimal terlebih di era pandemic COVID-19. Perawat yang ideal merupakan perawat yang secara professional mampu mengaplikasikan keilmuan dalam merawat pasien. Dalam mengaplikasikan keilmuan, seorang perawat harus memiliki kesehatan baik secara fisik maupun mental. Pemenuhan kesehatan secara fisik bagi perawat telah ditunjukkan oleh instansi puskesmas berupa pemberian APD secara rutin, pemberian nutrisi seimbang, serta fasilitasi pemeriksaan berkala. Ketika ditemukan perawat dengan status terkonfirmasi positif COVID-19, puskesmaspun berupaya maksimal memberikan pelayanan terbaiknya. Namun, hal tersebut tidak menjamin seorang perawat untuk terus mampu menjaga kondisi sehatnya di era pandemic seperti saat ini. Pasien yang datang terus-menerus, membuat beban kerja perawat meningkat. Ketika beban kerja meningkat karena kelelahan hadir, maka kondisi mental perawat dapat dipastikan menurun. Hal ini memicu pula penurunan imunitas yang pada level terburuknya dapat menjadi salah satu penyebab tertularnya perawat oleh virus COVID-19. Dikhawatirkan apabila hal-hal tersebut tidak diatasi akan timbul berbagai dampak baik yang merugikan perawat itu sendiri atau rumah sakit tempatnya bekerja. Hal inilah yang melatarbelakangi kegiatan kemitraan yang melibatkan puskesmas Bendan yang berupa dukungan kesehatan mental bagi perawat. Dukungan kesehatan mental berupa implementasi complementary and alternative medicine dirasa tepat untuk membantu perawat dalam mempertahankan kondisi mental sehingga stress kerja dapat ditekan. Kegiatan pada kemitraan masyarakat ini bertujuan untuk tetap mempertahankan kondisi mental perawat sehingga pelayanan di rumah sakit tetap dapat berjalan dengan optimal.

Kata kunci: complementary and alternative medicine; yoga; aromatherapy; dukungan pelayanan kesehatan

### **Abstract**

*Primary Health Care (PHC) is a healthcare service focused on medical aspect which required a qualified resources to provide an appropriate service. Nurse is the one of healthcare resources who have a very important role in Primary Health Care. Therefore, a nurse should have an ideal competency to provide maximum services especially in pandemic era. An ideal nurse is a nurse who professionally able to apply science*

*in treating patients. A nurse should have good physical and mental health. Fulfillment of physical health for nurses has been shown by the puskesmas in the form of providing PPE regularly, providing balanced nutrition, and facilitating periodic COVID-19 status, the puskesmas will try their best to provide the best service. However, this does not guarantee a nurse to continue to be able to maintain her healthy condition in the current pandemic era. Patients who come constantly will increase nurse's workload. When the workload increases because fatigue is present, the mental condition of the nurse can certainly decrease. This also triggered an immunity decrease which at its worst level can be one of the causes of contracting nurses by the COVID-19 virus. If these things are not addressed, there will be various adverse effects, both for the nurse herself and the hospital where she works. This is the background for the partnership activities involving Benda Primary Health Care in supporting mental health for nurses. This mental health support implementing complementary and alternative medicine to assist nurses in maintaining mental conditions. This community partnership aims to maintain the mental condition of nurses so that services at the hospital can continue run optimally.*

*Keywords: complementary and alternative medicine, yoga, aromatherapy, healthcare provider*

---

## Pendahuluan

Perawat sebagai salah satu bagian penting dalam pelayanan di puskesmas merupakan aset yang harus dijaga dalam rangka optimalisasi pelayanan di puskesmas. Pada era pandemic seperti saat ini, perawat menjadi salah satu profesi tersibuk yang menangani perawatan pasien COVID-19. Sembari tetap merawat pasien yang terus-menerus berdatangan, mereka pun juga tetap harus berjibaku dengan masalah mental yang diri mereka hadapi sendiri. Virus COVID-19 ibarat musuh tidak terlihat bahkan lebih sulit ditahan yang membuat perawat banyak mengalami kondisi 'respons ancaman kronis'. Respons ancaman kronis didefinisikan oleh peningkatan banyak gejala *hyperousousal* yang terkait dengan stres pascatrauma, seperti kesulitan tidur, banjir kecemasan, lekas marah, masalah konsentrasi, hingga mengalami emosi meledak-ledak. Ditambah lagi kelelahan fisik yang bahkan menuntuk mereka untuk tidur di rumah sakit di antara *shift* kerja membuat kondisi mental para perawat seringkali menurun. Hal ini tentu menjadi perhatian yang sangat serius bagi dunia kesehatan. Banyak dampak

yang akan ditimbulkan jika kondisi beban kerja yang berat saat ini tidak diimbangi dengan kondisi mental yang baik.

Namun, permasalahan tersebut tidak mudah untuk diatasi karena untuk mengoptimalkan kembali kesehatan mental perawat dibutuhkan beberapa sumber daya yang sepertinya kurang dapat dipenuhi sendiri oleh perawat saat sekarang ini. Contoh yang sering terjadi adalah jam kerja perawat yang semakin padat dan beban kerja yang semakin meningkat, membuat mereka bahkan tidak memiliki waktu untuk merelaksasi tubuh dan pikiran mereka sendiri. Belum lagi, stigma dan diskriminasi masyarakat membuat mereka semakin kesulitan mengakses sarana untuk sekedar mendapat rekreasi bagi diri mereka sendiri.

Permasalahan diatas menggugah penulis untuk mengadakan program kemitraan yang melibatkan Puskesmas Benda sebagai sasaran implementasi *complementary and alternative medicine* (CAM) untuk memberikan dukungan kesehatan mental bagi perawat sehingga pelayanan di puskesmas dapat tetap optimal. Bentuk CAM yang akan dilakukan sebagai bagian dari dukungan kesehatan mental untuk perawat pada kegiatan kemitraan ini berfokus pada latihan yoga,

aplikasi aromatherapy, dan pemberian suplemen untuk relaksasi dan ketenangan perawat.

Yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup banyak diminati beberapa tahun belakangan ini. Yoga juga dikenal sebagai jenis olahraga meditasi yang berfungsi untuk menghilangkan stres. Selain itu, yoga juga dipercaya mampu membantu membakar kalori dan mencegah nyeri sendi. Yoga sebenarnya merupakan olahraga kuno yang menyatukan antara tubuh dan pikiran. Menggabungkan antara meditasi, latihan pernapasan, dan beberapa pose yang dirancang untuk relaksasi dan mengurangi stres.

Ada beberapa jenis yoga yang bisa dilakukan seperti, hot yoga, ashtanga yoga, dan juga yin yoga. Pada dasarnya, semua jenis yoga sama saja bertujuan untuk membuat tubuh menjadi lebih rileks, menenangkan pikiran, dan menghilangkan ketegangan tubuh.

Aromaterapi ialah istilah generik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk memengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternatif dan kepercayaan kebatinan. Pijat aromaterapi adalah pengobatan yang paling sering ditemui. Minyak esensial berbeda susunan kimianya dari produk herbal lainnya karena proses distilasi yang hanya memulihkan fitomolekul ringan. Beragam bentuk sediaan aromaterapi seperti mintak esensial, dupa, lilin, minyak urut, garam aroma dan juga sabun. Aroma terapi sudah banyak dibuktikan efektifitasnya dalam penelitian diantaranya untuk menurunkan kecemasan pasien pre dan paska operasi, nyeri pada remaja yang mengalami pre menstrual syndrome, kecemasan pada ibu hamil trimester 3 dan lain sebagainya. Dalam pengabdian masyarakat kali ini bentuk aromaterapi yang akan digunakan adalah aroma terapi esensial oil yang akan diaplikasikan dengan alat difusser. berikut tahapan pemberian aroma terapi:

1. Perawat diminta berbaring dengan posisi anatomis yang rileks nyaman. Kemudian menutup mata.

2. Membuat cairan yang diberikan kurang lebih 3-5 tetes essensial oil kemudian dimasukkan ke Diffuser.
3. Difusser dinyalakan, peserta diminta mengatur nafas perlahan sambil menikmati aroma yang lavender.
4. Aromaterapi ini diberikan selama kurang lebih 10-15 menit dengan disertai iringan musik relaksasi.
5. Terminasi.

## Metode

### 1. Tahapan Kegiatan dan Metode Pendekatan

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan tim PKM Universitas Pekalongan berjumlah 2 orang dengan mitra Puskesmas Bendan Kota Pekalongan. Pelaksana berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan yang memiliki keahlian dari bidang terkait. Tahapan kegiatan Kemitraan yang merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan berdasarkan solusi yang ditawarkan meliputi:

**Tabel 1.** Tahapan Kegiatan dan Pendekatan

Aspek	Masalah Utama	Kegiatan Pendekatan /
Yoga	Penurunan sistem imunitas karena stres dan kelelahan	- Membuat Panduan Gerakan Yoga sederhana - Berkomunikasi dengan mitra dan pengaturan jadwal - Edukasi gerakan yoga sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri
Aromaterapi		- Pengadaan alat dan bahan untuk pemberian aroma terapi - Pelaksanaan kegiatan, aromaterapi diberikan selama pelaksanaan yoga dan diberikan juga aroma terapi di ruang jaga perawat.

Suplemen tambahan	Imunitas perawat yang harus tetap terjaga dalam merawat pasien COVID-19	- Memberikan suplemen tambahan untuk menjaga imunitas perawat di era pandemi
-------------------	---	--

## 2. Partisipasi Mitra

Kegiatan PKM ini bersifat sinergi antara Universitas Pekalongan dan Puskesmas Bendan. Sinergisitas ini penting diawali dengan komunikasi yang baik, mengidentifikasi kebutuhan bersama kemudian saling memberikan fasilitasi untuk percepatan penyelesaian permasalahan mitra. Kontribusi Puskesmas Bendan dalam hal ini adalah menyediakan tempat untuk kegiatan, serta melakukan koordinasi secara internal di Puskesmas Bendan.

## 3. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Program Kemitraan masyarakat ini merupakan kelanjutan dari Program pengabdian masyarakat yang dilakukan sebelumnya yaitu bantuan APD dan suplemen serta edukasi kecemasan Covid-19. Dari evaluasi pengabdian kepada masyarakat yang lalu masih diperlukan tindak lanjut untuk mengatasi kecemasan dengan tehnik dan cara yang lebih efektif agar dapat mengatasi permasalahan mitra. Kegiatan ini semakin menguatkan hubungan antar Lembaga antara Universitas Pekalongan dengan Puskesmas Bendan Kota Pekalongan, sehingga dapat megembangkan berbagai bentuk kerjasama dalam hal Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat "Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan" ini dilaksanakan di Aula UPT Puskesmas Bendan Kota Pekalongan dengan jumlah peserta sebanyak 19 orang.

Jenis kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain:

### a. Edukasi Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi.

Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi diberikan kepada perawat dalam rangka memberikan informasi mengenai Complementary dan Alternative Therapy secara umum. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini yaitu :

- Definisi Complementary and Alternative Medicine (CAM)
- Jenis Complementary and Alternative Medicine (CAM)
- Riset mengenai Complementary and Alternative Medicine (CAM)
- Yoga sebagai bagian dari Complementary and Alternative Medicine (CAM)
- Aromatherapy sebagai bagian dari Complementary and Alternative Medicine (CAM)
- Suplemen sebagai bagian dari Complementary and Alternative Medicine (CAM)



**Gambar 1.** Edukasi Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi

### b. Pemberian Aromatherapy dan Suplemen Sebagai Salah Satu Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi.

Kegiatan pemberian aromatherapy diharapkan mampu menjadi salah satu media yang dapat digunakan untuk

memfokuskan pikiran perawat baik Ketika bekerja maupun ketika melakukan aktivitas latihan yoga sederhana. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, 2015). Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) manfaat aromaterapi antara lain mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan; mengurangi perasaan ketegangan; meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa; menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik; merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh.

Aromatherapy yang diberikan pada kegiatan ini adalah aromatherapy dengan metode hirup. Aromatherapy dengan metode dihirup merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru – paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktorik pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak essensial. Aromaterapi inhalasi dapat dilakukan dengan menggunakan elektrik, baterai, atau lilin diffuser, atau meletakkan aromaterapi dalam jumlah yang sedikit pada selembar kain atau kapas. Hal ini berguna untuk minyak essensial relaksasi dan penenang (Walls, 2009).

Pemberian suplemen berupa susu sapi kemasan diharapkan mampu menjadi salah

satu sumber mempertahankan imunitas para perawat di UPT Puskesmas Bendan. Susu secara alami merupakan bahan makanan manusia baik dalam bentuk aslinya namun dapat pula dalam bentuk olahan. Susu sapi yang dijadikan bahan makanan dapat berasal dari berbagai hewan. Susu sapi memiliki komposisi sebagai berikut: lemak 3,9%, protein 3,4%, laktosa 4,8%, abu 0,72%, dan air 87,1% ditambah bahan-bahan lain dalam jumlah sedikit seperti asam sitrat, enzim-enzim, fosfolipid, vitamin A, B dan C (Muchtadi, 2009). Manfaat susu sapi bagi kehidupan manusia (1) Dapat menetralkan racun dari bahan makanan lain yang diserap oleh tubuh. (2) Kandungan yodium dan seng dapat meningkatkan secara drastis efisiensi kerja otak besar, kandungan Seng pada susu sapi dapat menyembuhkan luka dengan cepat. (3) Zat besi, tembaga dan vitamin A dalam susu mempunyai fungsi terhadap kecantikan. (4) Kalsium susu dapat menambah kekuatan tulang, mencegah penyusutan tulang, osteoporosis dan patah tulang. (5) Kandungan magnesium dalam susu 2 dapat membuat jantung dan sistem syaraf tahan terhadap kelelahan. (6) Kandungan vitamin B2 di dalam susu sapi dapat meningkatkan ketajaman penglihatan. Kandungan nilai gizi yang tinggi menyebabkan susu merupakan media yang disukai oleh mikroba untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dalam waktu yang sangat singkat susu menjadi tidak layak dikonsumsi bila tidak ditangani dengan benar (Saleh, 2004).



**Gambar 2.** Pemberian Aromatherapy Sebagai Bagian Dari Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi

**c. Latihan Relaksasi dengan Gerakan Yoga Sederhana Sebagai Salah Satu Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi.**

Yoga adalah senam gerak badan yang menggabungkan latihan fisik dan meditasi. Melansir Harvard Health Publishing, tujuan latihan yoga pada umumnya untuk menantang fisik, tanpa membuat diri merasa kewalahan. Sementara itu, pikiran dibuat fokus pada latihan napas, dan diajak belajar menerima diri sepenuhnya sampai merasa tenang. Latihan yoga mencakup olah pernapasan, meditasi, dan menjangkau sejumlah pose yang dirancang untuk menunjang relaksasi. Sejumlah studi membuktikan, kombinasi antara latihan pernapasan, olah fisik, dan mental dalam yoga dapat memberikan manfaat bagi tubuh, antara lain:

- Mengurangi kecemasan  
Sejumlah penelitian membuktikan, yoga dapat membantu mengurangi kecemasan. Para ahli memang belum mengetahui dengan pasti, bagaimana yoga bisa mengurangi gejala kecemasan. Namun, mereka memperkirakan latihan berkesadaran (mindfulness) dalam yoga dapat membantu pikiran merasa lebih damai
- Mengurangi peradangan  
Yoga tak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental. Sejumlah riset menunjukkan, yoga dapat mengurangi peradangan. Peradangan adalah respons imun yang normal. Namun, peradangan kronis dapat memicu penyakit jantung, diabetes, sampai kanker.
- Menyehatkan jantung  
Studi menunjukkan, yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung sekaligus mengurangi faktor risiko penyakit jantung. Dalam satu studi, orang yang rutin latihan yoga selama lima tahun, tekanan darah dan denyut nadinya lebih rendah ketimbang orang yang tidak beryoga. Seperti diketahui, tekanan darah tinggi adalah penyebab utama penyakit jantung dan

stroke. Menurunkan tensi tinggi membantu mengurangi risiko penyakit pembuluh darah. Riset lain membuktikan, kombinasi rutin latihan oga dan menjaga gaya hidup sehat efektif memperlambat perkembangan penyakit jantung

- Melawan depresi  
Beberapa penelitian mengungkapkan, yoga memiliki efek antidepresi sekaligus membantu mengurangi gejala depresi. Hal ini dipengaruhi manfaat yoga yang bisa menurunkan kadar kortisol yang juga mengontrol depresi.
- Mengurangi nyeri kronis  
Nyeri kronis bisa diderita pengidap cedera hingga radang sendi. Banyak penelitian menunjukkan, latihan yoga bisa membantu mengurangi rasa sakit secara alami
- Meningkatkan kualitas tidur  
Susah tidur, kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk sanget terkait dengan penyakit obesitas sampai tekanan darah tinggi. Studi menyebutkan, latihan yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi susah tidur. Yoga terbukti bisa meningkatkan pelepasan hormon melatonin yang mengontrol siklus tidur. Selain itu, yoga juga memiliki manfaat signifikan untuk mengurangi kecemasan, depresi, nyeri, dan stres yang bisa memicu gangguan tidur
- Membuat tubuh lebih fleksibel, seimbang, dan kuat  
Banyak penelitian membuktikan, manfaat yoga bisa meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Cukup latihan yoga selama 15-30 menit setiap hari. Lalu amati peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh yang jadi lebih baik. Sejumlah pose dalam yoga juga dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot tertentu. Orang yang sudah rutin latihan yoga umumnya memiliki otot tubuh bagian atas yang lebih kuat
- Memperbaiki pernapasan  
Pernapasan dalam yoga atau pranayama dapat melatih fokus pada pengendalian napas. Sebagian besar jenis yoga menggabungkan latihan

pernapasan ini. Sehingga, orang yang rutin berlatih yoga jamak merasakan kualitas pernapasannya membaik. Orang yang rutin berlatih yoga kapasitas vital paru-parunya jadi meningkat. Meningkatkan kualitas pernapasan dapat membangun daya tahan, mengoptimalkan kinerja, dan menjaga kesehatan paru-paru serta jantung.

- Mendorong pola makan sehat  
Latihan berkesadaran dalam yoga juga dapat merembet pada praktik kehidupan sehari-hari, termasuk saat makan. Orang yang rutin berlatih yoga umumnya lebih peka rasa, bau, dan tekstur, tak terkecuali saat makan. Praktik ini terbukti dapat meningkatkan kebiasaan makan sehat dan mencegah makan berlebihan. Tak pelak, manfaat yoga untuk diet bisa dirasakan orang yang menjalani olahraga ini dengan rutin.



**Gambar 3.**Latihan Gerakan Yoga Sederhana Sebagai Bagian Dari Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi

#### d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan” berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah memfasilitasi pihak UPT Puskesmas untuk rutin melakukan latihan yoga menggunakan aromatherapy sebagai bagian dari implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai

Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi.

## Kesimpulan

1. Kesimpulan
  - a. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan” berjalan dengan lancar sesuai rencana
  - b. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan” dilaksanakan pada tanggal 20 September 2021 dan dihadiri 19 peserta.
  - c. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Implementasi Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai Dukungan Kesehatan Mental Untuk Perawat Pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan” terdiri dari edukasi CAM, pemberian aromatherapy dan suplemen, serta latihan Gerakan yoga sederhana.
2. Saran  
Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan mengadakan latihan yoga rutin setiap minggu. Selain itu, dapat pula dilanjutkan dengan penelitian yang mengukur kesehatan mental perawat pada pre dan post latihan yoga

## Daftar Pustaka

- Anon., 2013.Edy’sBlog. [Online] Available at:<http://praktekku.blogspot.com/2009/05/pengobatan-tradisional-vs-pengobatan.html> [Accessed 10 September 2013].

- Arsana, P.M. & Djoerban, Z., 2011. Obat Herbal: Dari Testimoni ke Ilmiah. *Halo Internis*, 18, p.3.
- Dietlind L. Wahner-Roedler, A.V.P.L.E.L.L.L., 2006. Physicians' Attitudes Toward Complementary and Alternative Medicine and Their Knowledge of Specific Therapies: A Survey at an Academic Medical Center. *eCAM*, 3(4), pp.495–501
- Ditjen BUK Kemenkes RI, 2010. pengobatan komplementer tradisional– alternatif. [Online] Available at: <http://www.PENGOBATAN%20KOMPLEMENTER%20TRADISIONAL-%20ALTERNATIF.htm> [Accessed 8 September 2013].
- E Ernst, M H Cohen, J Stone, 2004. Ethical problems arising in evidence based complementary and alternative medicine. *J Med Ethics*, 30, pp.156–59.
- Firenzuoli, Fabio and Luigi Gori, 2007. *Herbal Medicine Today: Clinical and Research Issues*. *eCAM*, 4(S1), pp.37-40.
- Jonosewojo, A., 2013. Ketahui Tiga Hal Ini Saat Membeli Obat Herbal. [Online] Available at: <http://www.m.batamtoday.com> [Accessed 10 September 2013].
- Maino, D.M., 2012. Evidence-based Medicine and CAM: A Review. California Optometric Association.
- PERSI, 2013. 56 RS Layani Pengobatan Nonkonvensional. [Online] PERSI Available at: <http://www.pdpersi.co.id/contentnews.phpmid=5&catid=2&nid=1110.htm> [Accessed 11 September 2013].
- Satria, D. 2013. Complementary and alternative medicine: A fact or promise?. *IDEA Nursing Jurnal*, Vol IV, No.3: Hal. 82-89