

**MODUL TEORI**  
**KEPERAWATAN HOLISTIK ISLAMI I**  
**(Digunakan di lingkungan sendiri sebagai Modul Mata**  
**Kuliah Keperawatan Holistik Islami I)**



**Disusun Oleh :**  
**Ns. Tri Hardi Miftahul Ulum, S.Kep,AKP.**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**STIKES MADANI**  
**YOGYAKARTA**



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya maka Modul Teori Keperawatan Holistik Islami I di lingkungan STIKes Madani Yogyakarta ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

Buku Modul Teori Keperawatan Holistik Islami I ini disusun sebagai acuan bagi Dosen dan mahasiswa di lingkungan STIKes Madani Yogyakarta Program Studi Ilmu Keperawatan, dalam mengikuti perkuliahan.

Kami berharap buku pedoman ini dapat dijadikan petunjuk dan dipergunakan dengan sebaik baiknya. Kami juga merasa masih banyak kekurangan dalam pembuatan buku panduan ini, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun untuk peningkatan kualitas buku panduan ini sangat kami harapkan.

Penyusun

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL .....</b>   | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>   | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>   | <b>iii</b> |
| <b>VISI MISI STIKES MADANI YOGYAKARTA .....</b>                                   | <b>iv</b>  |
| <b>VISI MISI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN</b>                                   |            |
| <b>DESKRIPSI MODUL .....</b>  | <b>v</b>   |
| Sesi 1. Penjelasan Rps  |            |
| Sesi 2. Sejarah Pengobatan Holistik .....   | 4          |
| Sesi 3. Metode Pengobatan Tibun Nabawi.....                                       | 23         |
| Sesi 4. Pengobatan Mind Body Prayer .....   | 32         |
| Sesi 5. Senam Otak .....  | 54         |
| Sesi 6. Pengobatan Akupresure .....   | 97         |
| Sesi 7. Refleksiologi .....   | 111        |
| Sesi 8. Metode Head Massage .....   | 124        |
| Sesi 9. Pengobatan Gua Sha .....  | 141        |
| Sesi 10. Metode Pengobatan Hijamah .....  | 156        |
| Sesi 11. Po Hou Kuan.....   | 186        |
| Sesi 12. Sertiifikasi Pembuatan Balai Pengobatan<br>Holistic.....                 | 192        |
| Sesi 13. Pandangan Complementer Alternatif Medicine Pada<br>Era Modernisasi ..... | 206        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>   |            |
| <b>LAMPIRAN</b>   |            |

## **VISI MISI STIKES MADANI YOGYAKARTA**

### **VISI STIKES MADANI YOGYAKARTA**

Menghasilkan tenaga kesehtana bermanhaj salaf, profesional dan sanggup mendakwahkan islam, serta mampu menghadapi persaingan global pada tahun 2030.

### **MISI STIKES MADANI YOGYAKARTA**

1. Menyelenggarakan pendidikan islami yang inovatif dengan mengkombinasikan kurikulum nasional dan diniyah sesuai dengan perkembangan zaman.
2. Menyelenggarakan penelitian yang memiliki daya ungkit bagi perkembangan keilmuan, mutu pendidikan, dan pelayanan kesehatan.
3. Menyelenggarakan usaha-usaha pengabdian masyarakat dalam upaya memberikan kontribusi nyata bagi kemaslahatan umat.
4. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai institusi penyelenggara pelayanan kesehatan dan penyerap lulusan dalam rangka meningkatkan kualitas lulusan, baik lokal maupun internasional.

## **VISI MISI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES MADANI YOGYAKARTA**

### **VISI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK)**

Menghasilkan ners profesional yang berakhlakul karimah sesuai manhaj salaf, yang mampu bersaing di tingkat global pada tahun 2030.

### **MISI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK)**

1. Menyelenggarakan pendidikan ners profesional berdasarkan ilmu keperawatan yang berwawasan keislaman sesuai manhaj salaf.
2. Menyelenggarakan penelitian keperawatan yang berwawasan keislaman sesuai manhaj salaf untuk mengembangkan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat.
3. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat sesuai manhaj salaf berdasarkan ilmu keperawatan dalam rangka memberikan kontribusi kepada peningkatan kesehatan masyarakat.
4. Mengembangkan kerjasama sesuai manhaj salaf dengan berbagai institusi penyelenggara pelayanan kesehatan baik lokal, nasional, maupun internasional dalam rangka meningkatkan kualitas lulusan.

## DESKRIPSI MODUL

1. Nama Mata Kuliah : **Keperawatan Holistik Islami I**
2. Kode : MKA 404
3. Beban/ Jumlah SKS : 2 SKS Teori dan 1 SKS Praktikum
4. Penempatan : -
5. Nama Tim Dosen : Tri Hardi Miftahul Ulum, S. Kep, Ns, AKP, CH.
6. Deskripsi : Mata kuliah ini membahas tentang tugas dan pengetahuan seorang perawat, selain aspek biopsikososiokultural dan spiritual maka seorang perawat perlu mengetahui tentang keperawatan komplementer atau holistic Islami, pengetahuan tambahan yang akan diberikan bertujuan dalam memperkaya pengetahuan dan skill perawat. Proses pembelajaran pada semester ini difokuskan pada terapi reflexology, yumeiho, bekam, akupuntur dan akupresur,, pengobatan herbal dll. Penugasan individu dan kelompok seperti menyajikan materi dalam bentuk seminar kasus akan melengkapi pengalaman mahasiswa dalam mencapai kompetensi mahasiswa.
7. Standar Kompetensi :
  - a. Mengetahui sejarah pengobatan holistic
  - b. Memahami metode pengobatan thibbun nabawi
  - c. Memahami tehnik senam otak
  - d. Memahami Metode pengobatan Po Hou Kuan
  - e. Memahami Metode pengobatan Refleksiology
  - f. Memahami Metode Pengobatan tulang belakang
  - g. Memahami Pengobatan Akupresure
  - h. Memahami Metode head massage
  - i. Memahami metode pengobatan Gua Sha
  - j. Memahami metode pengobatan mind Body prayer

- k. Memahami metode pengobatan hijamah
  - l. Memahami alur pendirian klinik holistik
  - m. Pandangan CAM pada era modernisasi
8. Evaluasi : Mid-Semester, Ujian Akhir Semester.
9. Sumber Kepustakaan :
- a. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
  - b. College and Association of Registered Nurses of Alberta. 2006. *Alternative and/or Complementary Therapy: Standards for Registered Nurses*
  - c. Judith E. Deutsch and Ellen Zambo Anderson. 2008. *Complementary Therapies for Physical Therapy: A Clinical Decision-Making Approach*. St. Louis, Missouri: Saunders-Elsevier
  - d. Mariah Snyder and Ruth Lindquist. 2010. *Complementary and Alternative Therapies in Nursing* 6th. New York: Springer Publishing Company.



## **SESI 1. PENJELASAN RPS**

Dalam sesi pertama ini, koordinator mata kuliah Keperawatan Holistik Islami I melakukan kontrak pembelajaran kepada mahasiswa, penjelasannya meliputi:

1. Deskripsi mata ajar keperawatan Holistik Islami
2. Standar kompetensi keperawatan Holistik Islami
3. Garis besar mata ajar keperawatan Holistik Islami

## SESI 2. SEJARAH PENGOBATAN HOLISTIK

| Item jabaran                            | Uraian   |
|---|--|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan holistik  |
| Indikator pembelajaran                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami definisi, sejarah, metode, ruang lingkup dan aplikasi dalam ilmu keperawatan holistic islami.</li><li>2. Memahami terapan ilmu keperawatan holistik.</li></ol> |
| Topik                                   | Sejarah keperawatan holistik   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah  |

### Materi

## SEJARAH PENGOBATAN HOLISTIK

### A. HOLISTIC CARE

#### 1. Pengertian Holistic Care

Holistic memiliki arti 'menyeluruh' yang terdiri dari kata holy and healthy. Pandangan holistik bermakna membangun manusia yang utuh dan sehat, dan seimbang terkait dengan seluruh aspek dalam pembelajaran; seperti spiritual, moral, imajinasi, intelektual, budaya, estetika, emosi, dan fisik. Jadi healthy yang dimaksud bukan hanya phisically, tetapi lebih pada aspek sinergitas spiritually. Pengobatan Holistic adalah, Pengobatan dengan menggunakan

Konsep Menyeluruh, yaitu keterpaduan antara Jiwa dan raga, dengan method Alamiah yang ilmiah, serta ilahia yang mana

Tubuh manusia merupakan keterpaduan system yang sangat Kompleks, dan saling berinteraksi satu sama lainnya dengan sangat kompak dan otomatis terganggunya satu fungsi/ elemen / unsure tubuh manusia dapat mempengaruhi fungsi yang lainnya. Keterkaitan antara jiwa dan raga tidak terpisahkan, sebagaimana dikenal bahwa : Didalam raga yang sehat terdapat jiwa yang sehat, dan juga sebaliknya jiwa yang sehat dapat membentuk raga yang sehat.. Dan Pembentukan Jiwa yang sehat adalah dengan berserah diri secara penuh dan ikhlas kepada Sang Pencipta dan Penguasa Jagat Raya, yang memiliki segala sesuatu, dan penentu segala sesuatu, Allah SWT. Pengobatan Holistic terpadu, memiliki perbedaan konsep yang sangat nyata dengan Konsep Kedokteran (Konvensional), Konsep Konvensional lebih lebih menekankan kepada tindakan seperti pemberian obat-obat kimiawi, dan tindakan rekayasa fisik dengan pembedahan/ operasi, dll, sementara pengobatan holistic lebih menekankan membangkitkan system imun pasien, dan memperbaiki secara menyeluruh dari factor pencetus penyakit (akar permasalahan penyakit), sehingga definisi kesembuhan cenderung Permanen (tidak kambuh lagi), sedangkan yang konvensional pada umumnya bersifat tindakan sementara

(kambuhan) sehingga sampai ada istilah Pasien Laggangan Dokter.

## **2. Sejarah Holistic Care**

Sejarah holistik dimulai sebelum istilah holisme diperkenalkan oleh Jan Christiaan Smuts dalam bukunya “Holism and Evolution”. Holisme saat ini berkembang dalam istilah holistik, yang mengkombinasikan penyembuhan, seni, dan ilmu hidup. Holistik populer dengan cepat di tahun 70-an.

Walaupun istilah holisme diperkenalkan di tahun 1926, penyembuhan holistik sebenarnya sudah ada jauh di jaman kuno kira-kira 5000 tahun yang lalu. Sejarawan belum bisa memastikan dari bangsa manakah pertama kali ia dipraktekkan. Kebanyakan sejarawan percaya bahwa penyembuhan holistik dimulai di India dan atau Cina. Para praktisi holistik mempraktekkan prinsip hidup sehat lewat menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan roh untuk menyatu atau harmonis dengan alam. Contoh praktis holistik adalah Socrates, yang hidup 4 abad sebelum kelahiran Kristus. Ia menganut pandangan ini dan mengajarkan bahwa kita harus memandang tubuh sebagai keseluruhan, bukannya bagian yang terpisah. Klinik yang melakukan pendekatan holistik bahkan sudah ada sejak sebelum masa Hippocrates. Pendekatan holistik sendiri telah disarankan dalam buku-buku etika kedokteran yang diterbitkan pertama kali pada tahun 1803 oleh Percival. Percival menyatakan dalam buku

tersebut sebagai berikut: “perasaan dan emosi pasien perlu untuk diketahui dan harus dipaparkan, demikian juga gejala penyakit mereka.” John Macleod dalam bukunya ‘Pemeriksaan Klinis’, pertama kali diterbitkan pada 1964, juga berkomentar bahwa kami harus memberikan pelayanan holistik dalam perawatan kami.

### **3. Tokoh Pengobatan Holistic**

Pengobatan secara holistik telah dikenalkan oleh para tokoh kesehatan diantaranya Ibnu Sina 980M-1037M atau dikenal dengan Avicenna yang mengatakan bahwa Imunitas manusia bergantung pada 4 faktor yaitu 50% Spiritual, 20% Mental, 20% Emosional dan 10 % Fisik. Pada konsep pengobatan holistik ini Hippokrates juga mengungkapkan bahwa "Jadikan makanan sebagai obat mu dan jadikan obat sebagai makanan mu". Plato juga salah satu pendukung pandangan holistic yang mengatakan bahwa "menghormati hubungan antara pikiran dan tubuh adalah sangat penting bagi kesehatan".

### **4. Perawatan Holistic**

Semua bentuk praktik keperawatan yang tujuannya adalah membantu kesembuhan seseorang secara menyeluruh. Perawat melihat pasien sebagai

manusia secara total dimana ada keterkaitan antara tubuh, pikiran, emosi, sosial/budaya, spirit, relasi, konteks lingkungan.

Asuhan keperawatan yang didasarkan kepada perawatan pasien secara total yang mempertimbangkan kebutuhan fisik, emosi, sosial, ekonomi dan spiritual seseorang. Perawat perlu mempertimbangkan respon pasien terhadap penyakitnya dan mengkaji tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dirinya. Perawat harus menjadi teman yang mendukung dan memotivasi pasien, mendorong pasien agar pasien memahami arti kehidupan.

**a. Dimensi perawatan holistik**

Dimensi hubungan antara bio- psiko- sosial dan spiritual seseorang. Dimensi pemahaman bahwa seseorang merupakan satu kesatuan secara utuh tanpa bisa dipisahkan.

**b. Nilai utama perawatan holistik**

1) **Filosofi dan Pendidikan.**

Menekankan bahwa asuhan yang holistik didasarkan pada suatu kerangka filosofi dan pengetahuan.

2) **Holistik Etik, Teori Keperawatan dan Riset.**

Menekankan bahwa asuhan yang professional didasarkan pada teori, diinformasikan oleh penelitian dan didasarkan oleh prinsip etik sebagai petunjuk praktik yang kompeten.

3) Holistik Nurse Save Care.

Keyakinan bahwa perawat harus terlibat dalam perawatan diri untuk meningkatkan kesehatan dan kesadaran pribadi sehingga perawat dapat melayani orang lain sebagai suatu alat sebagai proses penyembuhan seseorang.

4) Holistic Communication, Therapeutic Environment and Cultural Competency

Menekankan pada perkembangan untuk memanfaatkan penkajian dan asuhan terapeutik yang mengacu pada pola, masalah dan kebutuhan klien dan suatu lingkungan yang mendukung proses penyembuhan pasien.

## 5. Macam-Macam Cabang Penyembuhan Holistik

a. Holistik Tradisional.

Suatu teknik penyembuhan yang memanfaatkan alam dengan prinsip holisme, berawal sejak ribuan tahun lalu. Biasa disebut sebagai penyembuhan/pengobatan alternatif atau pengobatan tradisional. Yang termasuk holistik tradisional adalah akupuntur, akupresur, herbal, ayurveda, urography, pranic healing, apitherapy, dan lain-lain. Gelar para praktisinya bermacam-macam. Ada yang disebut sebagai tabib, sin-se, dukun, dan lain-lain.

b. Holistik Modern.

Suatu teknik penyembuhan yang menggabungkan penyembuhan tradisional/kuno dengan teknologi dan sains modern yang memanfaatkan alam dengan prinsip holisme. Holistic modern berawal sekitar 200 tahun yang lalu dengan adanya homeopathy.

Yang termasuk holistik modern adalah homeopathy, osteopathy, ananopathy, psikologi hipnotis, naturopathy modern, dan sebagainya. Gelar para praktisinya bermacam-macam sesuai dengan aliran/disiplin ilmunya. Untuk homeopathy, praktisinya disebut sebagai homeopath. Osteopathy, praktisinya disebut sebagai osteopath atau DO (Doctor of Osteopathy) di belakang nama. Naturopathy, praktisinya disebut sebagai naturopathy atau DN (Doctor of Naturopathy) di belakang nama. Saya pribadi dari aliran/disiplin ilmu ananopathy, praktisinya disebut sebagai ananopath (syukur bukan psikopat) atau Dt (Danton) di awal nama.

Tapi perlu juga Anda ketahui bahwa tidak semua alternatif adalah holistik. Jika suatu pengobatan alternatif tidak memandang permasalahan kesehatan secara menyeluruh, pengobatan tersebut berarti bukan pengobatan holistik.

c. Holistik Moderen Antophaty

Ananopathy adalah gabungan teknik pengobatan alternatif tradisional/kuno dengan



teknologi dan sains modern, dimana tujuannya adalah menyembuhkan, bukan sekedar merawat. Pengobatan Ananopathy fokus pada akar penyakit, bukan pada gejala; merawat manusia secara keseluruhan (whole), bukan pada apa yang tampak saja. Tehnik yang digunakan adalah dengan menggunakan Hukum Alam, Hukum Sebab-Akibat, perbaikan pola makan dan gaya hidup, penggunaan bahan-bahan alami, yang diterapkan dengan basis alam dan sains modern.

Praktisi Ananopathy disebut sebagai ananopath, sedangkan gelar master atau pemimpin Ananopath adalah Danton.

Ananopathy dari segi aplikasinya bersifat 3, yaitu:

- 1) Sederhana. Begitu sederhana karena tidak memerlukan obat-obatan kimia dan operasi.
- 2) Cerdik. Mengajarkan Anda untuk berpikir dan bertindak cerdas, bukannya pandai.
- 3) Menekankan pemikiran bijak yang melihat faktor moralitas dan keselarasan.

Dari segi pemikiran, prinsip dasar Ananopathy juga ada tiga yaitu:

- 1) Tuhan. Selalu melihat permasalahan dari sudut pandang Ketuhanan.
- 2) Hukum Alam. Berpedoman pada Hukum Alam.

- 3) Kasih. Mendasari pemikiran dan prakteknya atas dasar kasih.

Contoh beberapa “penyakit serius” yang bisa Anda taklukkan setelah menguasai beberapa teknik Ananopathy, tanpa obat-obatan kimia dan operasi adalah:

- 1) Diabetes melitus,
- 2) Kolesterol tinggi dan sakit jantung,
- 3) Stroke,
- 4) Asam urat dan rematik,
- 5) Tumor dan kanker,
- 6) TBC,
- 7) Maag akut dan kronis,
- 8) Hepatitis,
- 9) Gagal ginjal,
- 10) Demam berdarah.
- 11) AIDS

## **6. Teknik Pengobatan atau Penerapan Holistic Care**

Pengobatan Holistic adalah, Pengobatan dengan menggunakan Konsep Menyeluruh, yaitu keterpaduan antara Jiwa dan raga, dengan method Alamiah yang ilmiah, serta ilahiah yang mana Tubuh manusia merupakan keterpaduan system yang sangat Kompleks, dan saling berinteraksi satu sama lainnya dengan sangat kompak dan otomatis terganggunya satu fungsi/

elemen / unsure tubuh manusia dapat mempengaruhi fungsi yang lainnya.

Pengobatan Holistic terpadu, memiliki perbedaan konsep yang sangat nyata dengan Konsep Kedokteran (Konvensional), Konsep Konvensional lebih menekankan kepada tindakan seperti pemberian obat-obat kimiawi, dan tindakan rekayasa fisik dengan pembedahan/ operasi, dll, sementara pengobatan holistic lebih menekankan membangkitkan system imun pasien, dan memperbaiki secara menyeluruh dari factor pencetus penyakit (akar permasalahan penyakit), sehingga definisi kesembuhan cenderung Permanen (tidak kambuh lagi), sedangkan yang konvensional pada umumnya bersifat tindakan sementara (kambuhan) sehingga sampai ada istilah Pasien Langganan Dokter.

Metode Pengobatan Holistic yang Dikembangkan dengan Terapi Berikut :

- a. Pengaturan Pola hidup dan Pola makan dengan gizi dan kebutuhan berimbang
- b. Rileksasi, dengan konsep Meditasi Penyembuhan
- c. Stimulasi Otak dengan tehnik perangsangan alamiah
- d. Silaturahmi Doktrin
- e. Pancaran Bio energy (Pranaisasi)
- f. Stimulan promotor dengan Nutrisi Herbal
- g. Terapi Doa, dengan kepasrahan mencapai God Spot.

- h. Hydroteraphy dan stimulant alam sebagai pelengkap dan penyeimbang.

## **7. Motto Klinik Holistik Care**

C : Caring-kami senantiasa mempertahankan pelayanan kesehatan bernuansa caring.

A : Accessible-kami memberikan pelayanan yang terjangkau oleh semua lapisan masyarakat.

R : Research based-kami mengintegrasikan pembuktian klinis dengan keahlian kami dan pilihan klien dalam membuat keputusan kesehatan yang tepat bagi dirinya.

E : Empowerment-kami memberikan informasi yang tepat bagi pasien agar mampu memberdayakan dirinya sendiridalam membuat keputusan yang tepat bagi kesehatannya.

## **B. CARING**

### **1. Pengertian Caring**

Caring merupakan fenomena universal yang berkaitan dengan cara seseorang berpikir, berperasaan dan bersikap ketika berhubungan dengan orang lain.

Menurut Pasquali dan Arnold serta Watson, human care terdiri dari upaya untuk melindungi, meningkatkan, dan menjaga atau mengabdikan rasa kemanusiaan dengan membantu orang lain.

**Menurut Watson, ada 7 asumsi yang mendasari konsep caring yaitu:**

- a. Caring hanya akan efektif bila Di perhatikan dan dipraktekkan secara interpersonal.
- b. Caring terdiri dari faktor karatif yang berasal dari kepuasan dalam membantu memenuhi kebutuhan manusia atau klien.
- c. Caring yang efektif dapat meningkatkan kesehatan individu dan keluarga.\
- d. Caring merupakan respon yang diterima oleh seseorang tidak hanya saat itu saja namun juga mempengaruhi akan seperti apakah seseorang tersebut nantinya.
- e. Lingkungan yang penuh caring sangat potensial untuk mendukung perkembangan seseorang dan mempengaruhi seseorang dalam memilih tindakan yang terbaik untuk dirinya sendiri.
- f. Caring lebih kompleks dari pada curing.
- g. Caring merupakan inti dari keperawatan.

**2. Proses Keperawatan Dalam Teori Caring**

Watson (1979) menekankan bahwa proses keperawatan memiliki langkah-langkah sama dengan proses riset ilmiah, karena kedua proses tersebut mencoba untuk menyelesaikan masalah dan menemukan solusi yang terbaik.

Lebih lanjut Watson menggambarkan kedua proses tersebut sebagai berikut (tulisan yang dimiringkan

menandakan proses riset yang terdapat dalam proses keperawatan):

a. Pengkajian

Meliputi *observasi, identifikasi dan review masalah menggunakan pengetahuan dari literature yang dapat diterapkan* melibatkan pengetahuan konseptual untuk *pembentukan dan konseptualisasi kerangka kerja* yang digunakan untuk memandang dan mengkaji masalah. (*Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979 - 2697, Vol. 1 No.3, September 2008:147-150*). Pengkajian juga meliputi *pendefinisian variabel* yang akan diteliti dalam memecahkan masalah.

Watson (1979) dalam Julia (1995) menjelaskan kebutuhan yang harus dikaji oleh perawat yaitu :

- 1) *Lower order needs (biophysical needs)* yaitu kebutuhan untuk tetap hidup meliputi kebutuhan nutrisi, cairan, eliminasi dan oksigenisasi.
- 2) *Lower order needs (psychophysical needs)* yaitu kebutuhan untuk berfungsi, meliputi kebutuhan aktifitas, aman, nyaman dan seksualitas.
- 3) *Higher order needs (psychosocial needs)* yaitu kebutuhan integritas yang meliputi kebutuhan akan penghargaan dan berafiliasi.
- 4) *Higher order needs (intrapersonali needs)* yaitu kebutuhan untuk aktualisasi diri.

b. Perencanaan

Perencanaan membantu untuk menentukan bagaimana *variable -variabel akan diteliti atau diukur*, meliputi suatu *pendekatan konseptual* atau design untuk memecahan masalah mengacu pada ASKEP serta meliputi penentuan data apa yang akan dikumpulkan dan pada siapa serta bagaimana data akan dikumpulkan.

c. Implementasi

Merupakan tindakan langsung dan implementasi dari rencana serta meliputi pengumpulan data.

d. Evaluasi

Merupakan metode dan proses untuk *menganalisa data* juga untuk meneliti efek dari intervensi berdasarkan data serta meliputi *interpretasi hasil*, tingkat dimana suatu tujuan yang positif tercapai dan apakah hasil tersebut dapat digeneralisasikan.

Jadi, teori caring menurut Watson dapat disimpulkan bahwa adanya keseimbangan antara aspek jasmani dan spiritual dalam asuhan keperawatan. (Sujana, 2008).

### 3. Manfaat Caring

- a. Dapat membantu memenuhi kebutuhan manusia dan klien.
- b. Sebagai focus pemersatu untuk praktek keperawatan.

- c. Membantu menumbuhkan kepercayaan dan membuat hubungan dalam keperawatan secara manusiawi.
- d. Meningkatkan dan menerima ungkapan perasaan yang positif dan negative atau baik buruknya
- e. Bias memberikan bimbingan dalam memuaskan kebutuhan manusiawi pasien dan klien.
- f. Menimbulkan kesensitifas terhadap diri sendiri dan orang lain.
- g. Caring memberikan manfaat asuhan fisik yang baik serta meningkatkan rasa aman dan keselamatan klien.

#### **4. Sikap Caring**

ASKEP bermutu yang diberikan oleh perawat dapat dicapai apabila perawat dapat memperlihatkan sikap caring kepada klien. Dalam memberikan asuhan, perawat menggunakan keahlian, kata - kata yang lemah lembut, sentuhan, memberikan harapan, selalu berada disamping klien dan bersikap caring sebagai media pemberi asuhan.

#### **5. Karakteristik Caring**

Menurut Wolf dan Barnum (1998) :

- a. Mendengar dengan perhatian.
- b. Memberi rasa nyaman.
- c. Berkata jujur.
- d. Memiliki kesabaran.
- e. Bertanggung jawab.
- f. Memberi informasi.



- g. Memberi sentuhan.
- h. Memajukan sensitifitas
- i. Menunjukkan rasa hormat pada klien
- j. Memanggil klien dengan namanya.

## **C. HUMANISME**

### **1. Pengertian Humanisme**

Perkembangan psikologi humanistik tidak lepas dari pandangan psikologi holistik dan humanistik. "Humanisme" dipandang sebagai sebuah gagasan positif oleh kebanyakan orang. Humanisme mengingatkan kita akan gagasan-gagasan seperti kecintaan akan perikemanusiaan, perdamaian, dan persaudaraan. Tetapi, makna filosofis dari humanisme jauh lebih signifikan: humanisme adalah cara berpikir bahwa mengemukakan konsep perikemanusiaan sebagai fokus dan satu-satunya tujuan. Kamus umum mendefinisikan humanisme sebagai "sebuah sistem pemikiran yang berdasarkan pada berbagai nilai, karakteristik, dan tindak tanduk yang dipercaya terbaik bagi manusia, bukannya pada otoritas supernatural mana pun". Dalam teori humanisme lebih melihat pada sisi perkembangan kepribadian manusia. Pendekatan ini melihat kejadian yaitu bagaimana dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif. Kemampuan positif ini disebut sebagai potensi manusia dan para pendidik beraliran humanisme biasanya menfokuskan pengajarannya pada pembangunan kemampuan yang positif. Kemampuan positif tersebut erat kaitannya

dengan pengembangan emosi positif yang terdapat dalam domain afektif. Emosi merupakan karakteristik sangat kuat yang nampak daripada pendidik beraliran humanisme. Dalam teori pembelajaran humanistik, belajar merupakan proses yang dimulai dan ditujukan untuk kepentingan memanusiakan manusia. Dimana memanusiakan manusia di sini berarti mempunyai tujuan untuk mencapai aktualisasi diri, pemahaman diri serta realisasi diri orang yang belajar secara optimal.

## **2. Ciri - Ciri Teori Humanisme**

Pendekatan humanisme dalam pendidikan menekankan pada perkembangan positif. Pendekatan yang berfokus pada potensi manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang mereka punya dan mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini mencakup kemampuan interpersonal sosial dan metode untuk pengembangan diri ditujukan untuk memperkaya diri, menikmati keberadaan hidup dan masyarakat. Keterampilan atau kemampuan membangun diri secara positif ini menjadi sangat penting dalam pendidikan karena keterkaitannya dengan keberhasilan akademik. Dalam teori belajar humanistik, belajar dianggap berhasil jika siswa memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Siswa dalam proses belajarnya harus berusaha agar lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik - baiknya. Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan

dari sudut pandang pengamatnya. Tujuan utama para pendidik adalah membantu si siswa untuk mengembangkan dirinya yaitu membantu masing - masing individu untuk mengenal dirimereka sendiri sebagai manusia unik dan membantu dalam mewujudkan potensi - potensiyang ada dalam diri mereka. Ada salah satu ide penting dalam teori belajar humanisme yaitu siswa harus mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri dalam kegiatan belajar - mengajar, sehingga siswamengetahui apa yang dipelajarinya serta tahu seberapa besar siswa tersebut dapatmemahaminya juga siswa dapat mengetahui mana, kapan, dan bagaimana mereka akanbelajar. Dengan demikian, siswa diharapkan mendapat manfaat dan kegunaan dari hasilbelajar bagi dirinya sendiri. Aliran humanisme memandang belajar sebagai sebuah prosesyang terjadi dalam individu meliputi bagian atau domain diantaranya domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Dengan kata lain, pendekatan humanisme menekankan pentingnya emosiatau perasaan, komunikasi terbuka dan nilai - nilai yang dimiliki oleh setiap individu.

## **D. HOLISME**

### **1. Pengrtian Holisme**

Holisme menegaskan bahwa organisme selalu bertingkah laku sebagai kesatuan yang utuh, bukan sebagai rangkaian bagian atau komponen berbeda. Jiwa dan tubuh bukan dua unsur terpisah tetapi bagian dari

satu kesatuan dan apa yang terjadi dibagian satu akan mempengaruhi bagian lain. Hukum inilah yang semestinya ditemukan agar dapat dipahami berfungsinya setiap komponen

Pandangan holistik dalam kepribadian, yang terpenting adalah :

- a. Kepribadian normal ditandai oleh unitas, integrasi, konsistensi dan koherensi (*unity, integration, consistency, dan coherence*). Organisasi adalah keadaan normal dan disorganisasi berarti patologik.
- b. Organisme dapat dianalisis dengan membedakan tiap bagiannya, tetapi tidak ada bagian yang dapat dipelajari dalam isolasi. Keseluruhan berfungsi menurut hukum-hukum yang tidak terdapat dalam bagian-bagian.
- c. Organisme memiliki satu dorongan yang berkuasa, yakni aktualisasi diri (*self actualization*). Orang berjuang tanpa henti (*continuous*) untuk merealisasikan potensi inheren yang dimilikinya pada ranah maupun terbuka baginya.
- d. Pengaruh lingkungan eksternal pada perkembangan normal bersifat minimal. Potensi organisme, jika terkuak di lingkungan yang tepat, akan menghasilkan kepribadian yang sehat dan integral.
- e. Penelitian komprehensif terhadap satu orang lebih berguna daripada penelitian ekstensif terhadap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nur Salam. 2011. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Uliyah, Musrifatul. & Hidayat.AAA. 2011. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Health Books
- Hidayat, AAA. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Thomas Percival. 1803. *Medical Ethics or, a Code of Institutes and Precepts Adapted to the Professional Conduct of Physicians and Surgeons*.
- John Macleod. 1964. *Clinical Examination*.
- Jan Christiaan Smuts: "Holism and Evolution". 1926
- Japanese Acupuncture. Stephen Birch & Junko Ida. Paradigm Publication. 1998.

## SESI 2. PENGOBATAN MIND BODY PRAYER

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan mind body prayer   |
| Indikator pembelajaran                  | Memahami Definisi<br>Memahami Manfaat<br>Memahami Indikasi dan kontra indikasi<br>Memahami Tehnik pemberian teraphy |
| Topik                                   | Pengobatan mind body prayer   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

### Materi

#### PENGOBATAN MIND BODY PRAYER

Spirit yang bersih kuasa menumbuhkan tanaman indah yang berkembang di dalam pikiran. Secara langsung, setiap tindakan akan dilakukan dengan pikiran tenang dan kesadaran. Pikiran pun lebih peka terhadap banyak hal dan tentu peduli serta mencintai tubuh dan diri sendiri. Menyayangi diri menyalurkan energi terhadap tubuh, sehingga tubuh berproduktifitas sehat dan rentan penyakit. Tubuh mempunyai reaksi atau respon terhadap pikiran seseorang – tidak ubahnya magnetik. Jika ketiganya dibolak-balikan urutannya pun tetap akan menghasilkan reaksi sel-sel positif bagi manusia dan kesehatan fisiknya.

Yang terutama komunikasi terhadap ketiga hal tersebut. Spiritual adalah hubungan ke dalam, bagaimana terhubung dengan diri – berbicara terhadap diri sendiri, Kekuatan yang Paling Besar, atau keyakinan tertentu. Berikutnya bagaimana hubungan sesama manusia dan alam semesta. Membangun relasi seperti ini sebenarnya manusia sedang meraih tujuan dan hidup yang lebih berarti. yaitu kebahagiaan.

Tubuh yang digerakan setiap hari, diberi asupan air dan makanan, dan dialirkan pikiran bersih juga jiwa yang tenang merupakan kumpulan organ-organ indah yang sangat luar biasa dan menjadi obat yang manjur. Kelima indra pun melakukan tugasnya dengan baik dan cepat. Ditambah intuitif yang dapat merespon otomatis dan lebih peka, karena ketiganya berjalan seimbang dan dilakukan secara disiplin. Kebiasaan ini membuat seseorang di dalam situasi apa pun, secara otomatis – mampu meng-klik pikirannya, mencari cara/jalan agar jauh dari hal-hal yang bisa membuat dirinya masuk ke situasi yang tidak menyenangkan.

Perihal tubuh, pikiran, dan spiritual diteliti oleh ahli kedokteran di berbagai dunia dengan menganalisa perkembangan pasien yang menderita kanker, jantung, dan jenis penyakit kronis lainnya. Hal tersebut membuat para dokter menyadari adanya koneksi antara tubuh, pikiran, dan spiritual. Berikut Hasil dari analisa perkembangan pasien:

1. Seorang peneliti Universitas California di San Fransisco menemukan pasien dengan kanker payudara yang berpartisipasi dalam terapi grup (weekly group therapy) mampu bertahan hidup 2 kali lipat dibanding pasien yang tidak menjalani terapi kelompok setiap minggunya.
2. Penelitian di Harvard menunjukkan bahwa meditasi dapat menurunkan darah tinggi, menurunkan tingkat nyeri yang kronis, dan mengurangi mual saat kemoterapi.
3. Seorang peneliti di Carnegie Mellon University menemukan bahwa seseorang yang mengalami stres lebih sering atau emosi negatif, semakin besar peluang ia mendapatkan demam dan kuman atau bakteri.
4. Sebuah studi di UCLA menyaksikan pasien yang sedang dalam pemulihan setelah operasi Melanoma. Mereka difasilitasi edukasi manajemen stres dan coping skills (ketrampilan mengatasi masalah/situasi/peristiwa), serta 1 ½ jam konseling setiap minggu selama 6 minggu. Mereka memiliki hampir ½ tingkat kekambuhan kanker dan 1/3 tingkat kematian yang lebih sedikit dibandingkan pasien lainnya (yang tidak mengikuti) pada periode 5 tahun berikutnya.



## A. SPIRITUALITAS; SYUKUR, SABAR DAN IHLAS

Syukur adalah menyadari bahwa semua yang kita miliki adalah karunia dan pemberian Tuhan, Allah SWT. Manusia yang bersyukur adalah manusia kaya sebenarnya, hatinya lapang dan jiwanya bersih dari angan kosong dan impian yang melemahkan gairah hidup. Tidak ada waktu baginya memikirkan apa yang dimiliki orang lain, selalu sibuk dengan berbagai nikmat Allah yang dia dapatkan. Bersyukur bukan hanya dengan ucapan Alhamdulillah di bibir, tetapi harus ditampakkan dalam sikap hidup menjaga dan memanfaatkan sebaik mungkin nikmat dan karunia Allah, dengan cara dan tujuan yang baik pula. Tidak iri dan dengki terhadap anugerah yang Allah titipkan kepada orang lain, serta adanya perbaikan dalam kualitas hubungan dengan Allah (ibadah) dan hubungan dengan manusia (sosial). Allah berfirman: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat berat.” (QS. Ibrahim, 7).

Dalam sebuah hadist ‘Aisyah RA, menceritakan tentang ibadah Rasulullah, bahwa Nabi Muhammad SAW berdiri pada shalat malam (tahajud) sampai bengkok kedua kakinya, lalu aku berkata kepadanya: “Kenapa kau lakukan ini wahai Rasulullah? Padahal Allah telah mengampunimu baik dosa yang lalu dan yang akan datang?” Beliau

menjawab: “Tidakkah aku suka jika aku menjadi hamba yang bersyukur?” (HR. Bukhari, Muslim, dan Ibnu Majah).

Hidup di dalam rasa bersyukur adalah jalan pintas menuju kebahagiaan lahir bathin dan menghadirkan banyak “keajaiban” yang menyenangkan dalam hidup. Allah telah berjanji dalam Al-Qur’an; “Apabila kita dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan, Tuhan akan menambah rizki kita dari sisi yang tak terduga”. Joseph R. Murphy dalam bukunya *Your Infinite Power to be Rich* mengatakan “Seluruh proses menuju kekayaan mental, material, dan spiritual dapat diringkas dalam satu kata; ‘Syukur’.”

Sabar adalah luas hati, tidak mudah marah (Kamus Besar Bahasa Indonesia), orang yang sabar adalah orang yang bersikap luas hati, tabah, tenang dalam menghadapi masalah. Hakikat sabar menurut Imam Al Ghazali adalah tahan menderita dari gangguan dan tahan menderita dari ketidak senangan orang. Sabar adalah kunci dari kesulitan, barang siapa bersabar menghadapinya dia akan berhasil mengatasi berbagai masalah dalam kesulitan itu. Sabar memang berat, karena sabar bukanlah kelemahan, justru sabar adalah kekuatan, sabar bukan kelesuan tetapi semangat hidup, sabar bukan kecengengan tetapi ketegaran, sabar bukanlah pesimis tetapi optimis, dan sabar bukanlah diam membisu tetapi sabar adalah berjuang pantang menyerah (Al-Hamid, 1995; Nahrowi, 2010) .

Orang sabar bukan sekedar tidak menangis ketika mendapatkan musibah, bukan pula sekedar tidak mengeluh ketika tertimpa kesulitan, sebab itu barulah tahapan awal kesabaran. Allah SWT berfirman: `Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, tidak patah semangat, dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang yang sabar. (QS. Ali Imran, 146).

Ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan, kecemasan, kekhawatiran) kembali kepada sumbernya Allah (Nahrowi, 2010). Kita harus memahami, bahwa semua ini milik Allah, hanya karena Allah kita hidup dan untuk Allah kita hidup. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia yang dipedomankan oleh Allah untuk dimiliki setiap manusia yang ingin berhasil meraih kesuksesan. Fitrah manusia yang sempurna, akan tercemar saat dia tidak ikhlas. Ketika kita ikhlas, kita hidup hanya mengandalkan bimbingan-Nya untuk memberikan manfaat terbesar bagi setiap orang. Dalam hati kita selalu sukses merasakan syukur, sabar, yakin, tenang dan bahagia dalam menerima apapun yang dialami selama proses menuju yang di inginkan. Tidak ada yang bisa membuat kita bahagia atau kecewa, kecuali diri kita sendiri. Jika kita memutuskan untuk menilai hal yang terjadi sebagai sesuatu yang

membahagiakan, maka kita akan bahagia. Ketika kesadaran kita akan rasa ikhlas telah terbangun dengan kuat, kita akan lebih mudah untuk ikhlas dan menyerahkan semua urusan kepada yang maha kuasa. Inilah yang membuat urusan kita menjadi lebih mudah. Secara global kehidupan semua manusia adalah sama, mereka hanya akan melewati dua sisi hidup yang Tuhan pasangkan, bahagia-bencana, mudah-sulit, suka-duka. Kita pun sudah, sedang, dan akan terus merasakan keduanya silih berganti. Kehidupan ini bagaikan roda yang berputar, kadang posisi kita di atas dan kadang di bawah, semua akan mendapatkan gilirannya. Allah SWT berfirman: “Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan di antara manusia, agar mereka mendapat pelajaran ..” (QS. Ali Imran, 140).

Demikianlah hidup, meskipun tidak sedikit manusia yang tidak terima kenyataan ini. Keinginan mereka adalah semua hari adalah bahagia, semua cuaca adalah cerah, semua tanah adalah subur, semua air adalah jernih. Tidak demikian, manusia semacam ini akan terombang ambing oleh impian dan dipenjara oleh fatamorgana yang hanya dapat berubah jika mereka mau menerima kenyataan hidup dan siap mengarunginya. Bagi seorang beriman, mereka akan menyikapi dua sisi hidup ini secara ikhlas dan penuh ridha. Mereka meyakini, baik atau buruk dari apa yang dialami manusia, pastilah memiliki pelajaran berharga dan rahasia manis yang dapat diketahui cepat atau lambat, tidak ada yang sia-sia. Allah SWT berfirman:

“Sesungguhnya, dalam penciptaan langit dan bumi, siang dan malam, terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, yaitu orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) ya Tuhan kami, tidaklah Engkau ciptakan semua ini sia-sia, Maha suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.” (QS. Ali Imran, 190-191).

Semua keadaan pasti membawa manfaat untuk kita, sebab Allah tidaklah mengadakannya untuk main-main dan kesia-siaan. Oleh karena itu, sikap terbaik terhadap bencana adalah ihlas menerima, bersabar dalam menjalani, dan sikap terbaik terhadap kebahagiaan adalah bersyukur. Akhir-akhir ini, telah banyak berkembang penelitian dan publikasi tentang keterkaitan spiritualitas, sehat, sakit dan proses penyembuhan. Berbagai bukti fisik, psikologis, immunologis, sosial dan kultural banyak dijelaskan oleh kajian psikoneuroimmunologi.

## B. KESEHATAN SPIRITUAL

Kesehatan (wellness) adalah suatu keseimbangan dimensi kebutuhan manusia yang berbeda secara terus menerus-spiritual, sosial, emosional, intelektual, fisik, okupasional, dan lingkungan. Kesehatan atau kesejahteraan spiritual adalah rasa keharmonisan, saling kedekatan antara diri dengan orang lain, alam dan dengan kehidupan yang tertinggi. Rasa keharmonisan ini dicapai ketika seseorang

menemukan keseimbangan antara nilai, tujuan, dan sistem keyakinan mereka dengan hubungan mereka di dalam diri mereka sendiri dan dengan orang lain. Ketidakseimbangan spiritual (*spirituality disequilibrium*) adalah sebuah kekacauan jiwa yang terjadi ketika kepercayaan yang dipegang teguh tergoncang hebat. Kekacauan ini seringkali muncul ketika penyakit yang mengancam hidup berhasil didiagnosis (Taylor, 1991).

Kesehatan spiritual adalah kondisi yang dalam pandangan sufistik disebut sebagai terbebasnya jiwa dari berbagai penyakit ruhaniah, seperti syirik (*polytheist*), kufur (*atheist*), nifaq atau munafik (*hypocrite*), dan fusuq (*melanggar hukum*). Kondisi spiritual yang sehat terlihat dari hadirnya ikhlas (*ridha* dan senang menerima pengaturan Illahi), tauhid (*meng-Esa-kan Allah*), tawakal (*berserah diri sepenuhnya kepada Allah*). Spiritualitas adalah pandangan pribadi dan perilaku yang mengekspresikan rasa keterkaitan ke dimensi *transcendental* atau untuk sesuatu yang lebih besar dari diri (*Asy'arie, 2012*). Dubos memandang sehat sebagai suatu proses kreatif dan menjelaskannya sebagai kualitas hidup, termasuk kesehatan sosial, emosional, mental, spiritual, dan biologis dari individu, yang disebabkan oleh adaptasi terhadap lingkungan. Kontinum sehat dan kesehatan mencakup enam dimensi 12 yang mempengaruhi gerakan di sepanjang kontinum. Dimensi ini diuraikan sebagai berikut :

1. Sehat fisik ukuran tubuh, ketajaman sensorik, kerentanan terhadap penyakit, fungsi tubuh, kebugaran fisik, dan kemampuan sembuh
2. Sehat intelektual kemampuan untuk berfikir dengan jernih dan menganalisis secara kritis untuk memenuhi tantangan hidup.
3. Sehat sosial kemampuan untuk memiliki hubungan interpersonal dan interaksi dengan orang lain yang memuaskan.
4. Sehat emosional ekspresi yang sesuai dan control emosi; harga diri, rasa percaya dan cinta.
5. Sehat lingkungan penghargaan terhadap lingkungan eksternal dan peran yang dimainkan seseorang dalam mempertahankan, melindungi, dan memperbaiki kondisi lingkungan.
6. Sehat spiritual keyakinan terhadap Tuhan atau cara hidup yang ditentukan oleh agama; rasa terbimbing akan makna atau nilai kehidupan. Banyak orang meyakini kesehatan optimum paling baik dicapai dengan pendekatan holistik saat terdapat keseimbangan antara dimensi-dimensi. Manusia terdiri dari dimensi fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual dimana setiap dimensi harus dipenuhi kebutuhannya. Seringkali permasalahan yang muncul pada klien ketika mengalami suatu kondisi dengan penyakit tertentu (misalnya penyakit fisik) mengakibatkan terjadinya masalah psikososial dan spiritual. Ketika klien mengalami penyakit, kehilangan dan stress, kekuatan spiritual dapat

membantu individu tersebut menuju penyembuhan dan terpenuhinya tujuan dengan atau melalui pemenuhan kebutuhan spiritual.

### C. SPIRITUALITAS DAN PROSES PENYEMBUHAN

Spiritualitas adalah pencarian pribadi untuk memahami jawaban sebagai tujuan akhir dalam hidup, tentang makna, dan tentang hubungan suci atau transenden, yang mana (atau mungkin juga tidak) memimpin pada atau bangun dari perkembangan ritual keagamaan dan bentukan komunitas (King and Koenig, 2009). Menurut Florence Nightingale, Spirituality adalah proses kesadaran menanamkan kebaikan secara alami, yang mana meemukan kondisi terbaik bagi kualitas perkembangan yang lebih tinggi. Spiritualitas mewakili totalitas keberadaan seseorang dan berfungsi sebagai perspektif pendorong yang menyatukan berbagai aspek individual. Spiritualitas dalam keperawatan, adalah konsep yang luas meliputi nilai, makna dan tujuan, menuju inti manusia seperti kejujuran, cinta, peduli, bijaksana, penguasaan diri dan rasa kasih; sadar akan adanya kualitas otoritas yang lebih tinggi, membimbing spirit Bab 1 – Pendahuluan 13 atau transenden yang penuh dengan kebatinan, mengalir dinamis seimbang dan menimbulkan kesehatan tubuh-pikiran-spirit. Keterkaitan spiritualitas dengan proses penyembuhan dapat dijelaskan dengan konsep holistik dalam keperawatan. Konsep holistik merupakan sarana petugas kesehatan dalam membantu proses penyembuhan klien secara keseluruhan. Pelayanan holistik yang



dimaksud adalah, dalam memberikan pelayanan kesehatan semua petugas harus memperhatikan klien dari semua komponen seperti biologis, psikologis, sosial, kultural bahkan spiritual (Dossey, 2005). Berikut adalah model bio-psiko-sosialspiritual yang diintegrasikan dalam keperawatan holistik.



**Gambar 1.2 Model holistik dalam keperawatan, diadaptasi dari Dossey, 2005**

Model holistik adalah model yang komprehensif dalam memandang berbagai respons sehat sakit. Dalam model holistik, semua penyakit mengandung komponen psikosomatik, biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Penyakit dapat disebabkan faktor bio-psiko-sosial-spiritual, demikian juga respons akibat penyakit. Dimensi biologis terkait dengan semua komponen organ tubuh

yang mengalami sakit. Dimensi psikologis terkait dengan semua perilaku dan faktor yang mempengaruhi perilaku yang ditampilkan akibat penyakit. Dimensi sosial terkait dengan dampak penyakit terhadap pola komunikasi klien dengan masyarakat sekitar dengan berbagai tata nilai dan budayanya. Dimensi spiritual dalam model ini meliputi konsep tentang nilai, makna, dan persiapan untuk hidup. Semua ini direfleksikan dalam semua sifat pembawaan manusia dalam mencari keperawatan, cinta, ketulusan hati, kejujuran, kebebasan, dan imajinasi. **KEBUTUHAN SPIRITUAL** : Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan 14 Seseorang yang mengalami sakit, apalagi sampai dirawat di rumah sakit, respon mereka tidak hanya terkait dengan biologis (organ yang sakit saja), tetapi akan berpengaruh terhadap psikologisnya, seperti menjadi pendiam, malu, mudah marah, merasa tidak berdaya. Respon psikologis ini juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan spiritual seseorang. Oleh karena itu, setiap petugas kesehatan dalam membantu mengatasi permasalahan klien akibat penyakitnya, diharapkan dapat melakukan asuhan keperawatan secara holistik. Dua tantangan utama dalam keperawatan pada abad 21 adalah mengintegrasikan berbagai konsep teknologi terkini, mind (pikiran) dan spirit dalam praktik keperawatan. Tantangan kedua adalah mengembangkan dan mengintegrasikan beberapa teori model keperawatan untuk memberikan arahan (guide) dalam proses penyembuhan. Semua aktivitas dan pengalaman untuk memperoleh proses penyembuhan dalam keperawatan holistik, pertama kali diawali dengan

pendekatan mekanis, material dan penyembuhan secara medis. Era kedua yang memfokuskan proses penyembuhan melalui penyembuhan badan-fikiran (mind-body), era ketiga yang memfokuskan pada proses penyembuhan transpersonal. Dari semua aktivitas dan pengalaman untuk memperoleh proses penyembuhan tersebut dapat diklasifikasikan dalam dua kelompok besar yang tergabung dalam kelompok pengobatan rasional dan kelompok paradoksikal (berlawanan arah). Kelompok proses penyembuhan rasional diawali dari pemilihan dan penggunaan obat rasional, radiasi sampai pembedahan. Kelompok paradoksikal menekankan pada komponen spiritual mulai dari konseling psikologis, ritual keagamaan doa dan terjadinya keajaiban dalam proses penyembuhan seperti pada gambar dibawah.

## Rangkaian Tindakan Pengobatan pada Keperawatan Holistik



**Gambar 1.3 Rentang Proses Penyembuhan, adaptasi dari Dossey, 2005.**

Dari beberapa pengalaman untuk memperoleh proses penyembuhan, baik yang rasional maupun paradoksikal, kenyataannya kesemuanya dapat menunjukkan hasil dalam proses penyembuhan. Oleh karena itu, dalam keperawatan holistik dikenal istilah terapi komplementer dan alternatif (complementary and alternative therapy, CAM) secara detail akan dibahas pada bab 3 dalam buku ini. Paradigma dalam keperawatan holistik, body-mind-spirit adalah sesuatu yang saling ketergantungan dan saling memperkuat satu sama lain. Setiap manusia mempunyai komponen body-mind-spirit, keberadaannya sangat diperlukan dalam proses penyembuhan (healing). Kata healing itu sendiri berasal dari kata; whole dan holy, keduanya berasal dari asal kata yang sama hol, yang

berarti whole = menyeluruh. Paradigma inilah yang memberikan sugesti secara alamiah bahwa proses penyembuhan merupakan proses spiritual yang mencerminkan totalitas manusia.

Totalitas spiritual manusia tampak pada domain spiritual, berupa; mystery, love, suffering, hope, forgiveness, peace and peacemaking, grace, and prayer.

### 1. Mystery

Mystery adalah pengalaman manusia yang melekat dalam kehidupannya, dan ini merupakan nilai spiritual yang melekat dalam dirinya. Mystery adalah sesuatu yang dimengerti dan dapat menjelaskan yang akan terjadi setelah kehidupan ini. Kepercayaan terhadap apa yang terjadi setelah kehidupan inilah yang memberi nilai spiritualitas manusia, sehingga dia bisa menilai kualitas perilaku dalam kehidupan untuk kehidupan akhirat. Kepercayaan terhadap nilai kehidupan akhirat akan memberikan spirit khusus, menjadi motivator persepsi dalam memaknai sehat sakit, menjadi sumber kekuatan dalam proses penyembuhan yang dapat mengalahkan semua kesakitan dan penderitaan di dunia. Hidup di dunia hanyalah sementara, kehidupan akhirat akan kekal selamanya, dan semua bekal kehidupan kekal di akhirat harus di bangun dan diciptakan selama hidup di dunia.

### 2. Love

Cinta merupakan sumber dari segala kehidupan, menjadi bahan bakar dari nilai spiritual, karena perasaan cinta berasal dari hati, pusat dari penampilan ego seseorang. Ego adalah pemenuhan kebutuhan dasar manusia sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Cinta, seperti sebuah spirit, tidak jelas tempatnya, waktu, dan situasi dimana perasaan tersebut dirasakan, tetapi ini merupakan sumber energi dalam proses penyembuhan. Hubungan antara cinta dan proses penyembuhan adalah meneruskan berbagai sumber untuk eksplorasi sesuatu yang menakjubkan dalam proses penyembuhan. Cinta termasuk suatu yang misterius, terkait dengan pilihan dan perasaan, antara memberi dan menerima. Cinta termasuk dimensi cinta pada diri sendiri, devine love, cinta untuk orang lain, cinta kepada Rasulullah, dengan kehidupan rohaniah, dan cinta untuk seluruh aspek kehidupan. Adanya perasaan cinta merupakan kunci dari domain spiritualitas seseorang.

### 3. Suffering

Keberadaan dan arti penderitaan adalah merupakan domain spiritual. Penderitaan adalah salah satu issue inti dari misteri kehidupan, dapat terjadi karena masalah fisik, mental, emosional dan spiritual. Meskipun demikian, tidak semua orang merasakan penderitaan yang sama untuk suatu keadaan yang sama. Perasaan dipengaruhi oleh konsep sakit dan nilai spiritual tentang makna penderitaan, budaya,

latar belakang keluarga, amalan keagamaan, dan kepribadian seseorang. Perawat perlu memperhatikan respon penderitaan seseorang karena akan mempengaruhi konsep sehat sakit dan upaya mencari penyembuhan. Penderitaan atau kesengsaraan adalah sesuatu yang relatif, tergantung fokus dan makna spiritual yang dikembangkan. Nabi Ayyub, pernah dicoba oleh Allah dengan diberikan penderitaan berupa penyakit kulit yang tidak kunjung sembuh.

Beliau dengan sabar dan ihlas menjalani penderitaan ini dengan makna spiritual yang sangat tinggi, bahkan sampai ditinggalkan oleh anak dan istri, dikucilkan oleh masyarakat. Meskipun demikian, sama sekali tidak ada penderitaan yang dirasakan oleh Nabi Ayyub, bahkan beliau menjadi sangat bahagia karena bisa memberi hak hidup bagi semua kuman penyebab penyakit yang dialami. Ulat yang menggerogoti pinggir lukanya tetap dibiarkan hidup, disisihkan ketika akan sholat, dan dikembalikan lagi setelah sholat. Subhanallah, akhirnya Nabi Ayyub kembali diberikan kesembuhan oleh Allah SWT.

#### 4. Hope

Harapan terkait dengan keinginan di masa yang akan datang, berorientasi pada masa yang akan datang. Ini adalah merupakan energi spirit untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi kemudian, bagaimana caranya bisa menjadi lebih baik. Disinilah makna spiritualitas

dari sebuah harapan. Dia merupakan hubungan yang positif antara harapan, spiritual well-being, nilai keagamaan, dan perasaan positif lainnya.

Menanamkan harapan dalam kehidupan spiritual yang sesungguhnya akan menjadi fondasi utama dalam menemukan makna kehidupan seseorang, menjadi penentu arah dalam pilihan kehidupan, menjadi dasar dalam berfikir dan berperilaku seseorang. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai spiritual orang tua kepada anak menjadi hal penting dalam membangun masa depan anak, menjadi penentu arah kemana mereka akan berkembang.

## 5. Forgiveness

Pemaaf adalah komponen utama dari self-healing. Sikap mau memaafkan adalah kebutuhan yang mendalam dan pengalaman yang sangat diharapkan dapat dilaksanakan seseorang. Keadaan ini memerlukan keyakinan kuat bahwa Tuhan Maha Pemaaf. Memaafkan adalah suatu sifat, sikap dan perilaku yang sulit dilaksanakan, apalagi ketika kita merasa pernah disakiti, semua akan tetap membekas. Memerlukan kesadaran mendasar bahwa kita ini bukan siapa-siapa, semua terjadi atas kehendak-Nya. Kita lahir tidak membawa apa-apa, matipun tidak membawa apaapa. Apa yang harus kita sombongkan, kenapa tidak bisa memaafkan seseorang. Tuhan saja maha pengampun. Kita memang bukan tuhan, kita



bukan malaikat, tetapi kesadaran untuk bisa memaafkan terhadap perilaku yang kurang bisa terima adalah sesuatu yang harus kita latih dengan mengedepankan makna spiritual bahwa kitapun belum tentu lebih benar dan lebih baik dari mereka. Dengan demikian forgiveness akan menjadi komponen utama dalam proses penyembuhan diri dan mengurangi makna penderitaan.

## 6. Peace and Peacemaking

Damai dan pembentukan perdamaian bagi sebagian orang tidak bisa dipisahkan dari keadilan yang melekat pada diri seseorang, dimana seseorang bisa hidup dan berada dalam lingkungan alamiah dan menyembuhkan. Kedamaian ini tidak tergantung dari lingkungan eksternal, banyak orang datang dari sisi kelam kehidupan atau brutal menjadi pejuang perdamaian. Keadaan ini mengalir dari hubungan yang membuat kita bertahan dalam kehidupan yang damai. Ini adalah pencapaian spiritualitas yang besar. Perdamaian adalah suatu cita-cita hidup yang luhur dan indah, tetapi kenapa masih saja ada perang. Mereka berusaha mendapatkan perdamaian tetapi dengan cara merusak, menyakiti dan membunuh yang lain. Apa yang salah dalam kehidupan ini. Menurut Asy'ari, 2012 tahap spiritual keagamaan seseorang terdiri dari 3 tahap, faith, though, dan discovery. Apabila keyakinan spiritualitas keagamaan berhenti pada tahap faith, seseorang akan berpendapat bahwa

hanya ajarannya yang benar. Ini berbahaya, karena menganggap keyakinan yang lain menjadi salah. Apabila keyakinan keagamaan berhenti pada tahap thought juga berbahaya, karena seseorang akan menganggap hanya pemikiran dan rasional ajarannya saja yang benar, sementara yang lain salah. Tahap spiritualitas keagamaan harusnya sampai pada tahap discovery, di mana setiap manusia dapat memberi manfaat bagi yang lain, apapun keyakinannya dapat hidup saling menghargai, saling berdampingan, memperjuangkan kehidupan spiritual sesuai keyakinannya dan ternyata muaranya sama, Tuhan. Inilah kehidupan yang Rahmatan lilalamin, terciptalah kedamaian bagi semuanya.

## 7. Grace

Anggun, lemah lembut adalah pengalaman yang mengandung elemen surprise atau kejutan, perasaan terpesona, kagum, misteri dan perasaan bersyukur akan keadaan kita. Grace merupakan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi sesuatu yang tidak menyenangkan atau tidak diharapkan. Grace dalam kehidupan nyata lebih tampak pada rasa bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Bersyukur adalah berterimakasih, pengakuan kepada Tuhan bahwa semua kenikmatan adalah pemberian Tuhan. Kita awalnya tidak ada, lahir, tumbuh, berkembang, sehat, cantik, tampan, pandai, bahagia, semua adalah pemberian Tuhan yang tidak ternilai harganya. Tidak

ada alasan manusia untuk tidak bersyukur sampai kita nanti kembali menghadap Tuhan untuk mempertanggung jawabkan semua apa yang telah diberikan. Bersyukur merupakan indikator keimanan dan pengakuan atas kekuasaan Tuhan.

## 8. Prayer

Berdoa merupakan ekspresi dari spiritualitas seseorang. Berdoa adalah insting terdalam dari manusia, keluar dari suatu kesadaran yang tinggi bahwa Tuhan adalah maha mengatur semua kehidupan. Berdoa meliputi pencarian terhadap hubungan erat dan komunikasi dengan Tuhan atau sumber yang misterius. Berdoa adalah usaha keras untuk memohon kepada Tuhan agar diberikan kebaikan, keberkahan, kemudahan, kesehatan, jalan keluar dari segala kesulitan dan lain-lain. Demikianlah paradigma proses penyembuhan berbasis spiritual yang mencerminkan totalitas kehidupan spiritualitas manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

Mind, Body, and Spirit Studies on Mind/Body Connection  
:<http://integrisok.com/mind-body-spirit-center-oklahoma-city-ok-studies-on-mind-body-connection>

What Do We Mean by “Body-Mind-Soul-Spirit”?  
:<http://www.enlightened-spirituality.org/Body-Mind-Soul-Spirit.html>

Asy'arie, M., 2012, Spiritualitas dan Keberagamaan; Tahap Faith, Thought dan Discovery, disampaikan pada Seminar Pemantapan Ekspresi Kecerdasan Spiritual melalui Pendekatan Agama dari Filsafat dan Pendidikan, Komisi Imtak Graha Masyarakat Ilmiah Kedokteran & FMI, Fakultas Kedokteran Unair, tidak dipublikasikan.

Ader, R., 2007, Psychoneuroimmunology, Edition 4 th, New York, Elsevier.

### SESI 3. SENAM OTAK

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan mind body prayer   |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Memahami Definisi</li><li>• Memahami Manfaat</li><li>• Memahami Indikasi dan kontra indikasi</li><li>• Memahami Tehnik pemberian teraphy</li><li>• Memahami gerakan</li></ul> |
| Topik                                   | Senam otak  |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

#### Materi

#### SENAM OTAK

##### A. Pegertian

*Brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology Foundation, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Gerakan-gerakan ini membuat segala macam pelajaran menjadi lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademis. Educational Kinesiology adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang

belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang (Dennison, 2008).

Gerakan-gerakan *brain gym* atau senam otak adalah suatu sentuhan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal. Yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin. *Brain gym* dapat digunakan untuk membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, mengendalikan emosi, dll. Itu sebabnya, latihan ini cocok untuk siswa terutama dalam menunjang belajarnya di sekolah.

*Brain gym* juga sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Menurut Mangungsong (dalam Masykur, 2006: 8) *brain gym* bermanfaat menjadikan otak bekerja lebih efisien sehingga, otak akan membutuhkan lebih sedikit energi ketika bekerja. Ini juga akan membuat otak bekerja lebih ringan dan tidak mudah mengalami kelelahan.

Konsep dasar *brain gym* adalah; 1) belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan dan terus terjadi sepanjang hidup seseorang; 2) kesullitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas baru; 3) kita

semua mengalami “kesulitan belajar” selama kita telah belajar untuk tidak bergerak. Jadi, *brain gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain (Dennison, 200:3).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *brain gym* adalah latihan gerak tubuh secara sederhana dan menyenangkan yang melibatkan beberapa titik yang berkaitan langsung dengan saraf-saraf otak, berfungsi untuk membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, mengendalikan emosi. Dilakukan untuk memudahkan dan membantu kegiatan belajar, hambatan-hambatan berpikir, membangun harga diri, mengurangi stress rasa kebersamaan dan lain sebagainya.

## B. Mekanisme kerja *brain gym*

Dennison (2008: 1) mengatakan bahwa otak dibagi ke dalam 3 (tiga) fungsi yakni, dimensi lateralis (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), serta dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi memiliki tugas tertentu, sehingga gerakan senam yang harus dilakukan bervariasi, diantaranya:

### 1. Dimensi Lateralitas

Tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Sifat ini memungkinkan dominasi salah satu

sisi misalnya menulis dengan tangan kanan atau kiri, dan juga untuk integrasi ke dua sisi tubuh (*bilateralintegration*), yaitu untuk menyebrangi garis tengah tubuh untuk bekerja di bidang tengah. Bila keterampilan ini sudah dikuasai, orang akan mampu memproses kode linear, simbolis tertulis (mis. tulisan), dengan dua belahan otak dari kedua jurusan: kiri ke kanan atau kanan ke kiri, yang merupakan kemampuan dasar kesuksesan akademik.

Ketidakmampuan untuk menyebrangi garis tengah mengakibatkan apa yang disebut "ketidakmampuan belajar" (*learning disabled*) seperti sulit menulis dan cenderung menulis huruf terbalik (*disgrafia*) dan sulit membaca (*disleksia*). Beberapa gerakan untuk dimensi ini adalah 8 tidur, gajah dan sebagainya.

## 2. Dimensi Pemfokusan

Pemfokusan adalah kemampuan menyebrangi "garis tengah partisipasi" yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (*occipital*) dan depan otak (*frontal lobe*). Garis tengah partisipasi adalah garis bayangan vertikal di tengah tubuh (dilihat darisamping); tergantung partisipasibatin pada suatu kegiatan apakah seorang berada di depan atau di belakang garis tersebut. Informasi diterima oleh otak bagian belakang (batang otak atau *brainstem*) yang merekam semua pengalaman, lalu informasi



diproses dan diteruskan ke otak bagian depan untuk diekspresikan sesuai tuntutan dan keinginannya.

Ketidaklengakapan perkembangan refleks menghasilkan ketidakmampuan untuk secara mudah mengekspresikan diri sendiri dan ikut aktif dalam proses belajar. Murid yang mengalami fokus-kurang (*underfocused*) disebut “kurang perhatian”, “kurang pengertian”, “terlambat bicara”, atau “hiperaktif”. Sementara, sebagian lain adalah anak yang terlalu mengalami fokus lebih (*overfocused*) dan berusaha terlalu keras. Contohgerakan untuk dimensi ini adalah burung hantu.

### 3. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan untuk menyebrangi garis pisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengaitkan fungsi dari bagian dan bawah otak; bagian tengah sisten limbis (*midbrain*) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (*cerebrum*) untuk berpikir abstrak. Apa yang dipelajari benar-benar harus dapat dihubungkan dengan perasaan dan memberi arti. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai oleh ketakutan yang tak beralasan, cenderung bereaksi “berjuang atau melarikan diri,” atau ketidakmampuan untuk merasakan atau menyatakan emosi. Gerakan yang membuat sistem badan menjadi relaks dan membantu menyiapkan

murid untuk mengolah informasi tanpa pengaruh emosi negative disebut pemusatan atau bertumpu pada dasar yang kokoh. Contoh gerakan untuk dimensi ini adalah tumbol bumi, tumbol keseimbangan, tumbol angkasa, pasang telinga, titik positif dan lain-lain.

Setelah seseorang belajar bagaimana mengkoordinasikan gerakan mata, tagan, dan tubuh mereka, maka dapat disebut kegiatan *brain gym* sudah mencapai tujuannya, dan integrasi menjadi pilihan otomatis. Sebagian orang akan mengakui bahwa *brain gym* sangat membantu dalam waktu singkat untuk mencapai perilaku tertentu. Kebanyakan murid secara sadar memilih untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara teratur selama beberapa minggu dan bulan guna membantu memperkuat sesuatu yang baru dipelajari.

Banyak murid akan kembali menggunakan gerakan *brain gym* yang mereka senangi bila stres atau tantangan muncul di dalam hidup mereka (Dennison,2004: 3).

### C. Waktu yang dibutuhkan dalam *brain gym*

*Brain gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology Foundation, California, USA untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. *Brain*

*gym* juga sangat praktis, karena biasdilakukan di mana saja, kapan saja oleh siapa saja termasuk bayi. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari.

Menurut Tobing (2008) gerakan-gerakan *brain gym* harus diulang sesering mungkin dalam waktu tertentu untuk mendapatkan hasil yang baik. Bila melakukan *brain gym* untuk kemampuan tertentu, sering dapat langsung memperbaiki perilaku atau prestasi. Sebagian orang akan mengakui bahwa *brain gym* sangat membantu dalam waktu singkat untuk mencapai perilaku tertentu. Kebanyakan murid secara sadar memilih untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara teratur selama beberapa minggu atau bulan guna membantu memperkuat sesuatu yang baru di pelajari. Banyak murid akan kembali menggunakan gerakan-gerakan rutin *brain gym* yang mereka senamngi bila stres atau tantangan muncul di dalam hidup mereka (Dennison, 2008: 3).

#### D. Batasan usia dalam *brain gym*

*Brain gym* adalah program pelatihan otak yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison sejak tahun 1970. Program ini awalnya dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada anak-anak dan orang dewasa. Dasar pemikiran *brain gym* adalah belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan dan terus terjadi sepanjang hidup

seseorang, kesulitan belajar adalah ketidakmampuan mengatasi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas baru dan kita semua mengalami “kesulitan belajar” selama kita telah belajar untuk tidak bergerak.

Gerakan-gerakan *brain gym* membuat segala macam pelajaran menjadi lebih mudah, dan terutama sangat bermanfaat bagi kemampuan akademis. Educational Kinesiology adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang (Dennison, 2008).

*Brain gym* dapat dilakukan oleh orang lanjut usia (lansia). Pada umumnya, lansia mengalami penurunan kemampuan otak dan tubuh. Penurunan inilah yang membuat lansia mudah sakit, tidak kreatif, tidak bias bekerja lagi dan mundurnya fungsi intelektual berupa mudah lupa atau sampai pada kemunduran yang ditandai dengan ke pikunan. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan *brain gym*. Karena *brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja dan berfungsinya otak secara optimal. Yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin. Dengan melakukan *brain gym* kualitas hidup lansia pun akan semakin meningkat.

*Brain gym* tidak saja berguna untuk lansia, tetapi juga segala umur. Bahkan, *brain gym* juga merangsang

pertumbuhan bayi dan menenangkan anak hiperaktif. Karena *brain gym* merupakan latihan yang terangkai dari gerakan tubuh dinamis, yang memungkinkan didapatkannya keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersama-sama (Ag Masykur & Fathani, 2008: 124).

Menurut Oriza, dalam (Kiki, 2006) pada usia pra sekolah (3-5 th), *brain gym* sudah dapat diterapkan, karena pada usia tersebut anak sudah dapat dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan *brain gym* yang pada dasarnya mudah dan menyenangkan.

Di beberapa sekolah baik TK maupun playgroup yang menyertakan *brain gym* sebagai salah satu program di sekolah. *Brain gym* ini memang sangat tepat untuk diterapkan di masa sekolah. Proses pembelajaran yang selama ini ada di sekolah biasanya dilakukan dengan cara mematri, memaksa, sehingga akibatnya otak menjadi kurang terintegrasi dengan baik. Melalui *brain gym*, pelajar dapat lebih siap untuk menerima materi pelajaran baru, memperbaiki ingatan jangka pendek/ STM (*Short Term Memory*), konsentrasi, meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta mengendalikan emosi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan *brain gym* dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak dan bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa batas umur.

#### E. Aturan dalam *brain gym*

Menurut Dennison (2008) dalam melakukan gerakan *brain gym* tentu saja tidak seorang pun dipaksa untuk melakukan gerakan yang dirasakan kurang wajar atau kurang menyenangkan. Setiap pelajar sebaiknya melakukan gerakan sebatas kemampuannya, didorong, tapi jangan dipaksa.

Menurut Ag Masykur & Fathani (2008:132) sebelum siswa mulai belajar apa pun atau orang dewasa sebelum memulai *brain gym*, ia harus menjalani PACE. PACE adalah empat keadaan yang diperlukan, untuk dapat belajar dan berpikir dengan menggunakan seluruh otak. PACE merupakan singkatan dari positif, aktif, clear (jelas) dan energetis. Untuk menjalankan PACE ini, harus memulainya dengan energetis (minum air), clear (melakukan pijat saklar otak), aktif (melakukan gerakan silang), positif (melakukan kiat rileks) dan dilanjutkan dengan gerakan-gerakan senam yang lain:

##### 1. Minum Air (*Drinking Water*)

Minum air putih dalam jumlah yang cukup banyak, yaitu 0,3-0,4 liter per berat 10 kg Berat Badan (BB) sehari, kalau siswa sedang belajar atau seseorang sedang melakukan aktivitas pikir. Air mempunyai banyak fungsi dalam badan untuk menunjang belajar anak dan orang dewasa.

Diantaranya: darah lebih banyak menerima zat asam yang diperlukan untuk belajar, melepaskan protein untuk belajar hal baru, melarutkan garam

yang mengoptimalkan fungsi energi listrik tubuh untuk membawa informasi ke otak, serta mengaktifkan sistem limpa. Limpa berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi, hormon dan sebagai saluran pembuangan.

## 2. Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*)

Cara melakukan gerakan ini, adalah letakkan satu tangan di atas pusar, dengan ibu jari dan jari-jari tangan yang lain. Raba kedua lekukan di antara rusuk tepat di bawah tulang selangka dan kira-kira 2-3 cm kirikanan dari tulang dada. Pijat daerah ini selama 30 detik sampai 1 menit, sambil melirik mata dari kiri ke kanan dan sebaliknya.

Pijatan ini memiliki beberapa manfaat, yakni mengkoordinasi kedua belahan otak, mengaktifkan untuk mengirim pesan dari bagian otak kanan ke sisi kiri tubuh dan sebaliknya, meningkatkan penerimaan oksigen, stimulasi arteri karotis untuk meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan aliran energi elektromagnetik. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal menyeberang garis tengah visual untuk membaca dan untuk visual tubuh, koreksi terbaliknya huruf dan angka, memadukan konsonan dan tetap di baris ketika membaca. Dapat menyeimbangkan tubuh kiri-kanan, tingkat energi lebih baik, memperbaiki kerja sama kedua mata, bisa meringankan stres visual, juling atau pandangan yang terus menerus, serta membuat otot tengkuk dan bahu lebih rileks,

meringankan kelancaran aliran darah (zat asam) ke otak dan meningkatkan keseimbangan badan.

### 3. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

Dalam latihan silang ini, pelajar menggerakkan secara bergantian pasangan kaki dan tangan yang berlawanan, seperti pada gerak jalan di tempat. Gerak Silang mengaktifkan hubungan kedua sisi otak dan merupakan gerakan pemanasan untuk semua keterampilan yang memerlukan penyebrangan garis tengah bagian lateral tubuh. Lakukan latihan beberapa kali dalam sehari selama 2-3 menit. Mulailah dengan gerakan pelan, agar dapat diperhatikan bagian tubuh mana yang bergerak dan tidak bergerak.

Gerakan Silang mengaktifkan otak untuk menyebrangi garis tengah penglihatan/ pendengaran/ kinestetik/ perabaan/ sentuhan, gerakan mata dari kiri ke kanan, dan meningkatkan kebersamaan penglihatan kedua mata (binokular) (Dennison, 2004:7).

### F. Macam-macam gerakan *brain gym*

Gerakan-gerakan *brain gym* meliputi gerakan menyeberangi garis tengah (*the midline movements*), gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*), dan gerakan meningkatkan energi dan sikap penguatan (*energyexercises and deepening attitudes*). Gerakan-gerakan *brain gym* yang sederhana dan menyenangkan bisa dilakukan pada saat bekerja atau bermain (Dennison, 2008).



1. Gerakan Menyeberangi Garis Tengah (*The Midline Movements*)

a. 8 Tidur (*Lazy 8*)

Menggambar 8 Tidur atau simbol “tak terhingga” memungkinkan pembaca untuk menyeberangi garis tengah visual tanpa berhenti, dengan demikian mengaktifkan mata kanan dan kiri serta mengintegrasikan bidang penglihatan kanan dan kiri. Angka 8 digambar dalam posisi tidur dengan titik tengah yang jelas, yang memisahkan wilayah lingkaran kiri dan kanan, dan dihubungkan dengan garis yang tersambung.

Gerakan 8 Tidur berfungsi mengaktifkan otak untuk menyebrangi garis tengah penglihatan untuk meningkatkan integrasi kedua sisi, memperbaiki penglihatan dengan dua mata bersamaan (binokular) dan melihat lebih jauh ke samping (perifer), dan meningkatkan koordinasi otot mata (terutama untuk menyusun) (Dennison, 2004:9-10).

b. Coretan Berganda (*Double Doodle*)

Coretan berganda adalah kegiatan menggambar kedua sisi tubuh yang dilakukan pada bidang tengah untuk menunjang kemampuan agar mudah mengetahui arah dan orientasi yang berhubungan dengan tubuh. sebelum anak mengembangkan rasa berorientasi pada pusat ini, ia akan berusaha

untuk menciptakan kembali suatu bentuk (gambar) berdasarkan ingatannya saja. coretan ganda paling baik dikerjakan dengan otot utama lengan dan bahu. coretan ganda bisa dilakukan di papan besar, kertas kecil dan bisa dilakukan di udara dengan bahu, siku, pergelangan tangan atau kaki (melepaskan ketegangan).

Coretan berganda dapat mengaktifkan otak untuk koordinasi matatangan di semua bidang penglihatan, menyeberangi garis tengah kinestetik, kesadaran tentang ruang gerak (spasial) dan pembedaan penglihatan, memahami/mengerti dan membuat simbol atau sandi dan memperbaiki kemampuan olahraga dan keterampilan gerakan (Dennison, 2008: 11).

c. Abjad 8 (*Alphabet 8's*)

Alfabet yang dibuat berdasarkan 8 tidur ini dapat dilakukan dengan kedua tangan (jarinya “dikunci”) bersama di udara atau di papan tulis agar otot-otot besar di tangan, bahu dan dada diaktifkan. Kemudian, 8 tidur digambarkan lebih kecil di kertas atau di buku tulis diikutinya dengan alat tulis. Tulislah 8 tidur beberapa kali, lalu sambunglah dengan satu huruf pilihan kemudian diteruskan lagi dengan beberapa gerakan 8 tidur.

Manfaatnya, mengaktifkan otak untuk menyeberangi garis tengah kinestetik-perabaan untuk menulis dengan dua sisi otak pada bidang

tengah, meningkatkan kesadaran perifer, koordinasi mata-tangan dan mengenali dan membedakan simbol dan huruf. Meningkatkan kemampuan akademik meliputi; kemampuan gerakan motorik halus, kemampuan menulis indah, menulis miring, mengeja dan menulis kreatif (Dennison, 2004:14).

d. Gajah (*The Elephant*)

Gerakan Gajah mengaktifkan bagian dalam telinga untuk keseimbangan dan kesetimbangan yang lebih baik, juga mengintegrasikan otak untuk mendengar dengan kedua telinga, membuat rileks otot-otot tengkuk yang tegang, yang sering timbul sebagai reaksi terhadap bunyi atau gerakan bibir yang berlebihan sewaktu membaca dalam hati. Pada gerakan gajah, batang tubuh, kepala, lengan dan tangan bekerja sebagai satu kesatuan, yang bergerak di sekeliling bayangan 8.

Tidur dari jarak jauh, dengan fokus mata melewati tangan. Seluruh tubuh ikut bergerak, bukan hanya lengan. Gerakan Gajah mengaktifkan otak untuk menyebrangi garis tengah pendengaran (termasuk kemampuan untuk memperhatikan, pengenalan, persepsi, pembedaan, dan ingatan), mendengarkan suara sendiri, daya ingat jangka panjang dan jangka pendek, kemampuan berbicara dalam hati dan

berpikir, integrasi penglihatan, pendengaran, dan gerakan seluruh tubuh, dan kedalaman persepsi dan kemampuan kerja sama mata. (Dennison, 2004:15-16).

e. Putaran Leher (*Neck Rolls*)

Sambil bernafas dalam-dalam, dan kedua bahu relaks, tundukkan kepala agar dagu bersentuhan dengan dada. Pejamkan mata sambil perlahan-lahan dan dengan lembut putar-putar kepala dari satu sisi ke sisi yang lain. Kalau ada bagian yang tegang, relakskan kepala sambil membuat lingkaran-lingkaran kecil dengan hidung dan bernafas dalam dalam. Lakukan tiga kali gerakan lengkap dari satu sisi ke sisi lain atau lebih.

Gerakan ini bermanfaat untuk: mengaktifkan otak untuk penglihatan dengan dua mata secara bersamaan (*binokular*), kemampuan membaca dan menulis pada bidang tengah, pemusatan (*centering*), pasang kuda-kuda (*grounding*) dan sistem saraf pusat lebih relaks. Meningkatkan kemampuan akademik, dalam hal membaca dengan suara, membaca dalam hati, kemampuan belajar sendiri, bicara dan berbahasa serta memperlancar pernafasan.

f. Olangan Pinggul (*The Rocker*)

Olangan pinggul dilakukan dengan cara duduk di lantai, kedua tangan di belakang, siku ditekuk, kedua kaki diangkat sedikit dan

olengan pinggul ke kiri dan kanan kemudian putar beberapa kali sampai relaks. lakukan gerakan ini di permukaan yang rata, misalnya matras.

Olengan pinggul mengendorkan punggung bawah dan tulang kelangkang (*sacrum*) dengan memijat kelompok otot *hamstring* dan otot *gluteus* (otot-otot di paha dan sekitar pantat); juga menstimulasi saraf di pinggul yang melemah karena terlalu lama duduk. ketika tulang kelangkang dapat bebas bergerak, otak diaktifkan juga karena berada pada ujung jalur susunan saraf pusat.

Gerakan ini bermanfaat untuk mengaktifkan otak dalam pemusatan (*centering*) dan mampu bekerja di bidang tengah, kemampuan belajar, kemampuan melihat ke kiri dan ke kanan dan kemampuan untuk memperhatikan dan memahami (Dennison, 2008: 19).

g. Mengisi Mengisi Energi (*energizer*)

Duduk di kursi di depan meja, letakkan dahi diantara kedua kepala di atas meja. Buang napas sampai dada terasa kosong. Kemudian sambil perlahan-lahan mengangkat kepala, tarik nafas dalam-dalam, rasakan sampai nafas itu mencapai tulang belakang. Tubuh dan bahu harus tetap rilaks, ketika membuang napas, turunkan dagu ke arah dada dan mulai menggerakkan kepala ke bawah ke arah meja

sambil memperpanjang tengkuk. Istrahatkan kepala di meja saat relaks dan bernapas dalam-dalam. Ulangi gerakan ini tiga kali atau lebih untuk hasil lebih baik.

Gerakan ini bermanfaat untuk : mengaktifkan otak untuk mampu menyeberangi garis tengah dan membuat saraf pusat lebih relaks. Meningkatkan kemampuan akademik untuk penglihatan binokuler dan keterampilan kerja sama kedua mata, mendengarkan dengan pemahaman, kecakapan berbicara dan berbahasa serta mengendalikan gerakan motorik halus dari otot mata dan tangan. Memperbaiki sikap tubuh, meningkatkan konsentrasi dan perhatian, memperbaiki pernapasan dan resonansi suara (Dennison, 2004:25).

h. Pernapasan Perut (*Belly Breathing*)

Letakkan tangan di perut, buang nafas lewat mulut dalam embusan pendek pelan dan sedikit-sedikit, seolah-olah sedang meniup sehelai bulu agar tidak jatuh sampai paru-paru terasa kosong. Sekarang tarik nafas dalam-dalam, isi diri seperti balon yang ada di bawah tangan, (dengan sedikit melengkungkan punggung, bahkan dapat menarik lebih banyak udara). Kemudian dengan perlahan-lahan buang napas keseluruhannya. Ulangi menarik nafas dan membuangnya, sesuai irama alami. Ulangi tiga kali atau lebih.

Gerakan ini bermanfaat untuk: mengaktifkan otak untuk kemampuan menyebrang garis tengah, pemusatan (*centering*) dan pasang kuda-kuda (*grounding*), sistem saraf pusat lebih relaks dan membuat ritme dari gerakan tulang kepala lebih teratur. Meningkatkan irama bicara dan ekspresi, meningkatkan tingkat energi, pernapasan dengan diafragma, serta meningkatkan rentang perhatian (Paul & Gail, 2004:22).

i. Gerakan Silang Berbaring (*Cross Crawl Sit-Ups*)

Gerakan silang berbaring di lantai dengan memakai alas untuk melindungi tulang ekor. Dalam posisi letentang, lutut dan kepala diangkat dan tangan diletakkan di belakang kepala sebagai penyangga, sentuhkan satu siku pada lutut yang berlawanan dan bergantian seolah-olah mengayuh sepeda; tengkuk tetap relaks dan bernafas secara berirama sambil membayangkan sebuah X yang menghubungkan pinggul dan bahu, untuk meningkatkan kesadaran otot-otot perut.

Gerakan silang berbaring memperkuat bagian perut, mengendorkan punggung bawah dan mengaktifkan integrasi otak kiri dan kanan. gerakan ini mengembangkan koordinasi otot-otot utama di sekitar batang tubuh yang

berkenaan dengan sikap tubuh dan menunjang keteraturan seputar garis tengah tubuh.

Gerakan ini bermanfaat untuk mengaktifkan otak dalam mengintegrasikan kiri-kanan, pemusatan (*centering*), kesadaran akan otak utama yang berpengaruh pada sikap tubuh. Sedangkan dalam kemampuan akademik meningkatkan kemampuan membaca (memecahkan dan menggunakan sandi), kecakapan mendengar, matematika, perhitungannya dan mekanika dari ejaan dan tulisan (Dennison, 2008: 23).

j. Mengisi Energi (*The Energizer*)

Gerakan mengisi energi dilakukan dengan cara duduk di kursi dengan santai dan letakkan dahi diantara kedua tangan di atas meja. Tarik nafas sambil rasakan udara naik di tengah garis badan ke atas seperti air mancur sambil menegakkan kepala, tengkuk dan punggung bagian atas. sambil menghembuskan napas, air mancur hilang dan kepala bersentuhan lagi dengan meja.

Gerakan ini bermanfaat dalam mengaktifkan otak untuk mampu menyeberangi garis tengah dan sistem saraf pusat relaks. Kemampuan akademik meningkat dalam hal penglihatan binokuler dan keterampilan kerja sama kedua mata, mendengarkan dengan pemahaman, kecakapan berbicara dan berbahasa dan



pengendalian gerakan motorik halus dari otot-otot mata dan tangan (Dennison, 2008: 25).

2. Gerakan Meregangkan Otot (*Lengthening Activities*)

a. Burung Hantu (*The Owl*)

Gerakan ini bisa melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres, khususnya ketika mengangkat buku berat atau ketika mengkoordinasikan dengan mata untuk membaca atau kemampuan melihat dekat lainnya. Lebih dari itu, gerakan burung hantu melepaskan ketegangan akibat sub-vokalisasi selama membaca. Gerakan burung hantu juga memperpanjang otot tengkuk dan bahu, dengan mengatur kembali jangkauan gerakannya dan peredaran darah ke otak untuk meningkatkan kemampuan fokus, perhatian dan ingatan.

Gerakan Burung Hantu berfungsi mengaktifkan otak untuk menyebrangi “garis tengah pendengaran” (perhatian pendengaran, perspsi, dan ingatan), mendengarkan suara sendiri, ingatan jangka pendek dan panjang, bicara dalam hati dan kemampuan berpikir, konsentrasi, gerakan sakadik mata yang cukup, dan integrasi penglihatan dan pendengaran dengan gerakan keseluruhan tubuh (Dennison, 2004:31).

b. Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)

Rentangkan lengan kanan lurus ke atas ke arah langit-langit. Letakkan tangan kiri di atas bahu kanan di otot lengan. Dengan perlahan-lahan dan dengan lembut buang nafas lewat mulut sambil menekan lengan kanan secara *isometris* (tanpa mengerutkan otot) ke tangan kiri selama sekitar delapan detik ke arah depan. Tarik nafas ketika mengendurkan tekanan. Lanjutkan proses ini dengan membuang nafas saat menggerakkan tangan kiri untuk menekan ketiga arah yang lain, yaitu ke arah telinga, menjauhi telinga dan ke arah belakang. Ulangi seluruh urutan ini dengan lengan yang lain.

Gerakan ini bermanfaat untuk: mengaktifkan otak untuk mampu berbicara ekspresif dan berbahasa, penggunaan sekat rongga dada relaks dan meningkatkan pernafasan, koordinasi mata-tangan dan kemahiran menggunakan peralatan (*mechanik skill*). Meningkatkan kemampuan akademik, dalam bidang kemampuan keterampilan menulis indah dan menulis huruf miring, mengeja dan menulis kreatif. Membuat durasi perhatian akan meningkat dalam pekerjaan tulis-menulis, peningkatan fokus dan konsentrasi tanpa berlebihan, pernafasan lebih lancar dan sikap lebih santai, lebih mampu mengungkapkan gagasan, serta peningkatan energi pada tangan

dan jari (melepaskan kekuan bila banyak menulis).

c. Lambaian Kaki (*The Footlex*)

Duduk, letakkan pergelangan kaki kanan di atas lutut kiri dan letakkan satu tangan di belakang lutut kanan, di ujung otot betis. Tangan yang lain memegang tendon *achilles*, tepat di belakang tulang pergelangan kaki. Lambaian kaki dari atas ke bawah lima kali atau lebih sambil tangan tetap memegang erat-erat di kedua posisi. Rasakan otot memenjang dan relaks, sekarang letakkan kedua kaki di lantai dan rasakan perbedaan kedua kaki sebelum mengulangigerakan ini dengan pergelangan kaki kiri di atas lutut kanan. Beberapa orang bahkan mengalami manfaat yang lebih besar dengan meluruskan kaki ketika memegang ujung otot betis serta melambaikan kaki.

Gerakan ini bermanfaat untuk: mengintegrasikan otak depanbelakang, kemampuan bicara dan berbahasa meningkat. Menumbuhkan kemampuan akademik, dalam hal pemahaman sewaktu mendengarkan dan membaca, kemampuan menulis kreatif serta kemampuan mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Menjadikan sikap tubuh lebih tegak dan relaks, lutut tidak kaku lagi, perilaku sosial lebih baik, durasi perhatian meningkat, serta

kemampuan berkomunikasi dan memberi respons meningkat.

d. Pompa Betis (*The Calf Pump*)

Berdiri dengan jarak satu lengan dari dinding dan letakkan tangan terpisah selebar bahu. Mundurkan kaki kiri selangkah ke belakang dan luruskan. Bagian depan kaki menginjak lantai sambil tumit terangkat.

Badan agak miring dengan sudut 45 derajat ke depan. Hembuskan nafas saat menekan tumit kiri ke lantai, dengan posisi badan dicondongkan ke depan dan lutut kanan di bengkokkan. Semakin membengkok lutut, semakin terasa bagian belakang betis kiri semakin tertarik. Sambil menarik nafas dengan perlahan luruskan badan, angkatkat tumit kiri dan kendurkan. Lakukan gerakan ini 3 kali atau lebih, dengan menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan dan lengkap pada setiap siklus.

Kemudian ganti dengan kaki lain dan ulangi. Manfaat dari gerakan ini, antara lain: mengaktifkan otak untuk integrasi otak belakang dan depan, area bicara ekspresif dan kemampuan bahasa (*linguistic intelligence*). Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal pemahaman waktu mendengarkan, membaca. Kemampuan nulis kreatif dan kemampuan menuntaskan suatu tugas. Perilaku sosial lebih

baik, durasi perhatian bertambah, dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam memberi tanggapan.

e. Luncuran Gravitasi (*The Gravity Glider*)

Duduk dengan nyaman di kursi, silangkan pergelangan kaki dan sedikit bengkokkan lutut. Buang nafas perlahan-lahan saat membungkukkan badan ke depan, dengan kepala diarahkan ke bawah. Jangkau sejauh mungkin tanpa memaksa diri. Tarik nafas sambil menegakkan badan, akhirnya kepala kembali tegak. Lanjutkan gerakan ini selama tiga pernafasan lengkap atau lebih, kemudian ganti letak kaki yang disilangkan dan ulangi proses tadi.

Gerakan ini bermanfaat untuk: mengaktifkan otak untuk rasa keseimbangan dan koordinasi, *centering* dan *grounding*, meningkatkan perhatian penglihatan (integrasi otak belakang-depan), pernafasan lebih dalam dan energi meningkat. Meningkatkan kemampuan akademik untuk pemahaman waktu membaca, mencongak serta pemikiran abstrak mengenai pokok tertentu. Menumbuhkan keyakinan dan percaya diri, stabilitas, ekspresi diri yang pas, tubuh atas dan bawah bergerak sebagai satu kesatuan serta sikap tubuh relaks meski duduk lama

f. Pasang Kuda-kuda (*The Grounder*)

Pasang kuda-kuda dilakukan dengan cara kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas. gerakan ini untuk menguatkan otot pinggul (bisa dirasakan di kaki yang lurus) dan membantu kestabilan punggung. ulangi 3x, kemudian ganti kaki kiri.

Gerakan ini mengaktifkan otak untuk menyeberangi garis tengah partisipasi, pengaturan, pernapasan yang lebih baik, kesadaran ruang gerak dan merelaksasi seluruh tubuh. sedangkan untuk kemampun akademik dalam hal ingatan jangka panjang, penyimpanan ingatan jangka pendek, keterampilan mengatur pikiran dan menggunakan kata dan bicara dalam hati saat melakukan kegiatan matematika dan pengertian diri dan ekspresi diri (Dennison, 2008: 41).

3. Gerakan Meningkatkan Energi dan Sikap Penguatan (*Energy Exercises And Deepening Attitudes*)

a. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Letakkan dua jari tangan di dagu, sementara di telapak tangan kiri di daerah pusar (perut). Jari-jari telapak tangan kiri menunjuk ke bawah (dengan jari-jari mengarah ke bawah). Gerakan

mata dari bawah (lantai) ke atas (langit-langit), lalu sambil melakukan nafas dalam-dalam secara pelan, dan membuangnya secara perlahan. Lakukan selama 1 menit atau sekitar 4-6 kali nafas dalam dan ulangi gerakan untuk tangan lainnya.

Manfaat mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja pada garis tangan dan pemusatan. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal kepiawaian organisasi, keterampilan penglihatan dekat jauh, serta membaca tanpa disorientasi. Kesiagaan mental, pinggul, simetris, kepala tegak, mengurangi kebiasaan juling dan koordinasi seluruh tubuh yang baik.

b. Tombol Imbang (*Balance Buttons*)

Sentuhlah tombol keseimbangan yang terletak di belakang salah satu telinga di perbatasan rambut (bawah tulang tengkorak) dengan beberapa jari tangan kiri. Sementara itu letakkan telapak tangan kanan di daerah pusat. Posisi kepala tetap lurus ke depan. Setelah 30 detik lakukan untuk tangan satunya lagi dan ulangi gerakan hingga beberapa kali sambil bernafas dalam-dalam.

Manfaat dari gerakan ini, dapat mengaktifkan otak untuk siap siaga, memusatkan perhatian dengan menstimulasi tiga saluran panjang dari labirin tulang telinga (*canalis semicircularis*) dan

sistem *reticular* , kecepatan dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi dan pemikiran *asosiatif*, memindahkan fokus penglihatan dari titik ke titik, kepekaan indrawi untuk keseimbangan dan kesetimbangan (*equilibrium*), gerakan rahang dang tengkorak yang relaks. Meningkatkan kemampuan akademik untuk pengertian tentang hal-hal yang tersirat dalam bacaan, mengenali sudut pandang pengarang, penilaian kritis dan pengambilan keputusan, keterampilan pengenalan untuk mengeja dan matematika. Membuat perasaan enak dan nyaman, sikap terbuka dan mau menerima (*open mind*): mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu, mengurangi focus berlebihan pada sikap tubuh (*over fokus*), serta dapat memperbaiki refleksrefleks tubuh.

c. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)

Letakkan dua jari di atas bibir dan tangan lainnya di punggung bagian bawah, dengan ujung-ujung jari menyentuh tulang ekor.

Bernafaslah dalam-dalam, saat memandang ke langit-langit. Perlahanlahan turunkan pandangan ke lantai, kemudian arahkan pandangan ke langit-langit lagi. Ulangi tiga kali atau lebih sambil mata dan seluruh tubuh rileks.

Manfaatnya, mengaktifkan otak untuk kemampuan bekerja di garis tengah, *centering* dangrounding. Rileksasi



sistem saraf pusat, kedalaman dan luasnya penglihatan, kontak mata yang lebih baik dalam penglihatan dekat-jauh. Meningkatkan kemampuan akademik dalam keterampilan mengatur dan menggerakkan mata secara vertikal juga horizontal tanpa bingung, seperti membaca kolom matematika dan urutan huruf, kemampuan memusatkan perhatian pada suatu tugas, motivasi dan minat meningkat. Menumbuhkan kemampuan menumbuhkan menggati “mencoba” dengan intuisi dan pengetahuan, kemampuan untuk relaks, pinggul lurus, kepala tegak tidak menunduk atau miring, kemampuan untuk duduk tegak dan nyaman di kursi serta konsentrasi mengurangi *hiperaktif*.

d. Menguap Berenergi (*The Energi Yawn*)

Ketika mulai menguap, tekan ujung-ujung jari dengan ringan di bagian pipi yang teras kencang sekitar gigi geraham atas dan bawah. Keluarkan suara menguap yang dalam dan relaks, sambil dengan lembut membuang ketegangan yang ada dan ulangi gerakan ini tiga kali atau lebih.

Gerakan ini bermanfaat untuk : mengaktifkan otak dalam peningkatan persepsi *sensoris* dan fungsi *motorik* dari mata dan otot untuk bersuara dan menguyah, peningkatan oksigen agar berfungsi secara efisien dan relaks,

perbaikan komunikasi lisan dan ekspresif, peningkatan kemampuan memilih informasi penting dari yang tidak penting.

Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal membaca dengan suara, menghafal, menulis kreatif dan berbicara di depan umum. Resonansi vokal lebih dalam, penglihatan relaks (membasahi mata), kreativitas dan ekspresi meningkat serta menjaga keseimbangan tubuh.

e. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

Dengan ibu jari dan telunjuk kedua tangan, pijat secara lembut daun telinga sambil menariknya keluar, mulai dari ujung atas menurun sepanjang lengkungan dan berakhir di kuping. Ulangi gerakan ini tiga kali atau lebih untuk hasil maksimal.

Manfaatnya, mengaktifkan otak untuk menyeberangi garis tengah pendengaran (termasuk pengenalan, perhatian, pembedaan bunyi, persepsi dan ingatan melalui pendengaran). Mendengar suara sendiri, ingatan jangka pendek, keterampilan bicara dalam hati dan berpikir, kebugaran fisik dan mental meningkat, mendengar dengan kedua telinga bersama dan mengaktifkan *formatio reticularis*. Meningkatkan kemampuan akademik dalam hal pemahaman ketika mendengar, berbicara di depan umum, menyanyi dan memainkan alat musik, berbicara

dalam hati dan penyampaian lisan, mengeja (memecahkan dan menciptakan sandi). Membuat energi dan nafas lebih baik, resonansi suara meningkat, otot wajah, lidah dan rahang relaks, dan fokus perhatian meningkat.

f. Kait Relaks (*Hook Ups*)

Cara melakukannya adalah:

- 1) Bisa dilakukan dalam posisi duduk, berbaring atau berdiri. Mata kaki kiri disilangkan di atas kaki kanan. Tangan dijulurkan ke depan dan disilangkan dengan posisi tangan kiri di atas tangan kanan dan jempol ke arah bawah. Lalu tangan diputar kebawah dan ditarik sampai ke muka dada, sehingga jempol ke arah atas. Tutup mata dan tarik nafas dalam-dalam dengan lidah ditempelkan dilangit-langit mulut sekitar 1 cm di belakang gigi. Buang nafas panjang melalui mulut dan lidah lalu dilepaskan lagi;
- 2) Kedua kaki agak merenggang. Ujung-ujung jari kedua tangan disambung dengan halus didepan dada, lalu lakukan nafas dalam-dalam selama 1 menit. Fungsi gerakan ini, bisa menghubungkan semua lingkungan fungsi *bio-listrik* tubuh. Kekacauan aliran energi, dapat diatur kembali bila energy beredar dengan lancar di bagian tubuh yang tegang. Menjadikan lebih percaya diri (*self*

*confidence*), dan perhatiannya akan lebih seksama.

Mengaktifkan otak untuk pemusatan emosional, pasang kuda-kuda, mengaktifkan *formatio reticularis*, gerakan tulang-tulang kepala. Meningkatkan kemampuan akademik untuk mendengar dan berbicara lebih jelas, menghadapi tes dan tantangan sejenis. Pengendalian diri, perhatian yang seksama, lebih menyadari batas-batas, keseimbangan dan koordinasi meningkat, perasaan nyaman terhadap lingkungan sekitar serta hasil pernafasan lebih baik dan halus.

g. Titik Positif (*Positive Points*)

Sentuhlah dua titik dahi dengan perlahan kira-kira di atas diantara perbatasan rambut dan alis, atau diatas kedua mata dengan ujung jari tiap tangan. Lakukan selama 30-60 detik sambil pejamkan mata.

Fungsi gerakan ini, antara lain: mengaktifkan otak bagian depan, guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan keterampilan, menghilangkan refleks yang menyebabkan betindak tanpa berpikir karena gelisah (*anxiety*).

Meningkatkan kemampuan akademik, untuk melepaskan hambatan ingatan (seperti, “saya tahu jawabannya, ada diujung lidahku”), berguna ketika mengeja, mempelajari

matematika dan bidang sosial, dan ketika ingatan jangka panjang di butuhkan, kemampuan mengatur, belajar mandiri, kinerja tes dan lain-lain.

Berdasarkan paparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa *brain gym* merupakan senam yang dapat memberikan banyak manfaat untuk menstimulasi otak kita. Gerakan-gerakan *brain gym* yang dirancang dengan sederhana dan menyenangkan dapat diterapkan kepada semua orang yang belajar, tanpa batas umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan akademik.

Beberapa gerakan-gerakan *brain gym* dirancang khusus untuk membantu dalam mengaktifkan otak dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan akademik yang kita inginkan dalam waktu singkat.

#### G. Pengaruh brain gym dalam meningkatkan daya ingat

Gerakan *brain gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain. *Brain gym* dapat digunakan untuk membantu pelajar untuk siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat,

memperbaiki kemampuan berkomunikasi dan mengendalikan emosi.

Oriza (dalam Kiki, 2006) mengatakan sebagai berikut: Bahkan kini sudah ada beberapa sekolah baik TK Maupun playgroup yang menyertakan *brain gym* sebagai salah satu program di sekolah. *Brain gym* ini memang sangat tepat untuk diterapkan di masa sekolah. Proses pembelajaran yang selama ini ada di sekolah biasanya dilakukan dengan cara mematri, memaksa, sehingga akibatnya otak menjadi kurang terintegrasi dengan baik. Melalui *brain gym*, pelajar dapat lebih siap untuk menerima materi pelajaran baru, memperbaiki memori jangka pendek/STM (*Short Term Memory*), konsentrasi, meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta mengendalikan emosi.

Aplikasi gerakan *brain gym* dipakai istilah Dimensi Lateralitas untuk belahan otak kiri dan kanan, Dimensi Pemfokusan untuk bagian belakang otak (batang otak atau *brainstem*) dan bagian depan otak (*frontal lobes*), serta Dimensi Pemusatan untuk sistem limbis (*midbrain*) dan otak besar (*cerebral cortex*).

Beberapa gerakan *brain gym* yang dirancang dalam rangka mengaktifkan otak untuk meningkatkan daya ingat. Adapun gerakan-gerakan tersebut adalah:

#### 1. Gerakan Silang

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Menyeberangi garis tengah penglihatan/ pendengaran/ kinestetik/ sentuhan.
- b. Gerakan mata dari kiri dan kanan.

- c. Meningkatkan kebersamaan penglihatan kedua mata (binokular).

Kemampuan Akademik;

- a. Mengeja
  - b. Menulis
  - c. Mendengarkan
  - d. Membaca dan memahami/ mengerti (Dennison, 2004: 8).
2. 8 Tidur (*Lazy 8*)

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Menyeberangi garis tengah penglihatan untuk meningkatkan integrasi kedua sisi.
- b. Memperbaiki penglihatan dengan dua mata bersamaan (binokular) dan melihat lebih jauh ke samping (*perifer*).
- c. Meningkatkan koordinasi otot mata (terutama untuk menyusuri).

Kemampuan Akademik:

- a. Mekanisme membaca (gerakan mata dari kiri ke kanan)
  - b. Pengenalan simbol untuk memahami arti tulisan (sandi) dan memecahkannya
  - c. Pengertian membaca (ingatan asosiatif jangka panjang) (Dennison, 2004:10).
3. Gajah (*The Elephant*)

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Menyeberangi garis tengah pendengaran (termasuk kemampuan untuk memperhatikan, pengenalan, persepsi, pembedaan dan ingatan)

- b. Daya ingat jangka panjang dan jangka pendek
- c. Mendengarkan suara sendiri
- d. Kemampuan berbicara dalam hati dan berpikir
- e. Integrasi penglihatan, pendengaran dan gerakan seluruh tubuh
- f. Kedalam persepsi dan kemampuan kerja sama mata

Kemampuan Akademik:

- a. Pemahaman mendengar
- b. Berbicara
- c. Mengeja
- d. Mengingat secara berurutan, seperti dalam matematika (Dennison, 2004:15).

4. Burung Hantu (*The Owl*)

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Menyeberangi garis tengah pendengaran (perhatian pendengaran, persepsi, dan ingatan)
- b. Daya ingat jangka panjang dan jangka pendek
- c. Mendengarkan suara sendiri
- d. Berbicara dalam hati dan kemampuan berpikir
- e. Gerakan sakadik mata yang cukup
- f. Integrasi penglihatan, pendengaran dan gerakan seluruh tubuh

Kemampuan Akademik:

- a. Mendengar dengan pemahaman
- b. Pidato atau atau laporan lisan
- c. Perhitungan matematika
- d. Ingatan (untuk mengeja atau rentang digit)



- e. Komputer /kerja lain yang memakai papan tombol (Dennison, 2004: 32).
5. Pasang Kuda-kuda (*Grounder*)  
Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:
- a. Menyeberangi garis tengah partisipasi
  - b. Pemusatan dan pasang kuda-kuda
  - c. Pengaturan, pernapasan yang lebih baik
  - d. Kesadaran ruang gerak
  - e. Merelaksasi seluruh tubuh dan penglihatan yang relaks

Kemampuan Akademik:

- a. Pemahaman
- b. Ingatan untuk jangka panjang
- c. Menyimpan ingatan jangka pendek
- d. Keterampilan mengatur pikiran dengan menggunakan kata atau bicara dalam hati saat melakukan kegiatan matematika

Pengertian diri dan ekspresi diri (Dennison, 2004: 41)

1. Pasang telinga (*The Thinking Cap*)

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Menyeberangi garis tengah pendengaran (termasuk kemampuan untuk memperhatikan, pengenalan, persepsi, pembedaan dan ingatan)
- b. Daya ingat jangka panjang dan jangka pendek
- c. Mendengarkan suara sendiri
- d. Kemampuan berbicara dalam hati dan berpikir
- e. Kebugaran fisik dan mental meningkat
- f. Mendengar dengan kedua telinga bersama

- g. Mengaktifkan *formation reticularis* (menyaring suara yang mengganggu dari yang perlu didengar)

Kemampuan Akademik:

Pemahaman ketika mendengar

- a. Berbicara di depan umum, menyanyi, memainkan alat musik
- b. Berbicara dalam hati dan penyampaian lisan
- c. Mengeja (memecahkan dan menciptakan sandi) (Dennison, 2004: 57).

2. Titik Positif (*Positive Points*)

Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:

- a. Mengaktifkan bagian depan otak guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan keterampilan
- b. Menghilangkan refleks yang menyebabkan bertindak tanpa berpikir karena stres.

Kemampuan Akademik:

- a. Melepaskan penghambat ingatan (seperti “saya tahu jawabannya, ada di ujung lidahku.”)
- b. Berguna ketika mengaja, mempelajari matematika dan bidang sosial, atau ketika ingatan jangka panjang dibutuhkan (Dennison, 2004: 61).

3. Saklar Otak (*Brain Buttons*)

- a. Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk:
- b. Mengirim pesan dari bagian otak kanan ke sisi kiri tubuh dan sebaliknya

- c. Meningkatkan penerimaan oksigen
- d. Stimulasi arteri karotis untuk meningkatkan aliran darah ke otak
- e. Meningkatkan aliran darah ke otak
- f. Meningkatkan aliran energi elektromagnetik

Kemampuan Akademik:

- a. Menyeberangi garis tengah visual untuk membaca
  - b. Menyeberangi garis tengah untuk koordinasi tubuh (untuk memudahkan
  - c. Gerakan Silang yang lebih baik)
  - d. Koreksi terbaliknya huruf dan angka
  - e. Memadukan konsonan dan tetap di baris ketika membaca (Dennison, 2004: 47).
4. Putaran Leher (*Neck Rolls*)
- a. Gerakan ini berfungsi mengaktifkan otak untuk: Penglihatan dengan dua mata secara bersamaan (binokular)
  - b. Kemampuan membaca dan menulis pada bagian tengah
  - c. Pemusatan (*centering*)
  - d. Pasanga kuda-kuda (*grounding*)
  - e. Sistem saraf pusat lebih relaks (Dennison, 2004: 18).

Kemampuan Akademik:

- a. Membaca dengan suara
- b. Membaca dalam hati, kemampuan belajar sendiri

c. Bicara dan berbahasa

Adapun abstrak penelitian yang berhubungan dengan penelitian eksperimen yang telah dicapai dengan menggunakan *brain gym*, yaitu penelitian yang diadakan oleh Guruchiter Kaur Khalsa sebagai tesis utamanya di *Departement of Healt, Physical Education and Recreation at the StatePolytechnic University*. Selanjutnya, penelitian dilakukan pada 52 anak yang dipilih dari kelas pendidikan khusus. Kelompok *Brain Gym* memperlihatkan satu urutan gerakan, sementara kelompok kontrol terlibat dalam gerakan sembarang selama kurang lebih 7 menit. Masa tanggap visual dari anak sebelum dan sesudah melakukan gerakan-gerakan yang ditentukan. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang melakukan gerakan *Brain Gym* waktu tanggapnya meningkat sementara kelompok kontrol tidak (Dennison, 2008: 72).

Selain itu, ada sejumlah ungkapan dan pengakuan dari para pelaku atau pengamat yang telah menerapkan latihan *brain gym ini*, diantaranya:

- a. “Lely Tobing menerapkan *brain gym* pada putra keduanya, Marco yang sulit fokus dan memiliki ingatan yang lemah. Menurut Lely saat menerapkan *brain gym* pada anaknya, hasilnya fokus Marco membaik dan kemampuan menghafal menjadi lebih baik” (Tobing, 2008);
- b. “Senam otak (*brain gym*), akan meningkatkan daya konsentrasi seseorang. Dengan latihan ini,

akan membantu mereka memfokuskan diri terhadap hal-hal yang dikerjakannya” (Frieda Mangungsong, 2005. *Jakarta*);

- c. “Semakin sering otak dilatih dengan senam otak (*brain gym*), maka semakin terasah kemampuan kognitif anak; artinya kemampuan belajar siwa semakin meningkat” (Vivin Cahyani, 2005. *Surabaya*).

Bruce Truckman (dalam Manna, 2008: 50) mengatakan, “Tubuh yang malas menimbulkan otak yang malas”. Sejumlah penelitian menyimpulkan bahwa olahraga teratur meningkatkan kinerja mental. “dalam menjelaskan manfaat olahraga fisik terhadap otak, beberapa peneliti menyatakan meningkatnya kadar endrofin dan aliran oksegen ke otaklah yang menyebabkan peningkatan kemampuan tersebut”.

Pendapat lain mengatakan bahwa “tujuan olahraga di Taman Kanak-kanak, yaitu guna mengembangkan serta membina nilai dan sikap, pengetahuan, kecerdasan, keterampilan, serta kemampuan untuk berhubungan dengan lingkungannya” (Ateng & Sarifudin, 1980: 14).

Dari pendapat-pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *brain gym* memiliki pengaruh positif terhadap ingatan seseorang dan mampu menyeimbangkan dan melatih kedua belahan otak (otak kiri dan otak kanan) secara optimal, karena beberapa gerakan *brain*

*gym* dirancang khusus dalam mengaktifkan otak untuk meningkatkan ingatan, baik ingatan jangka panjang maupun ingatan jangka pendek, dengan demikian “*brain gym* efektif dalam meningkatkan daya ingat.”

#### H. Keuntungan *brain gym*

Adapun keuntungan dari *brain gym* adalah sebagai berikut:

1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress.
2. Dapat di pakai dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit).
3. Tidak memerlukan bahan atau tempat yang khusus.
4. Dapat di pakai dalam semua situasi termasuk saat belajar atau bekerja.
5. Meningkatkan kepercayaan diri.
6. Menunjukkan hasil dengan segera.
7. Dapat di jelaskan secara *neurofisiologi* : “*why learning is not all in your head*” by Dr. Carla Hannaford.
8. Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan dan stress belajar.
9. Memandirikan seseorang dalam hal belajar dan mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki seseorang.
10. Diakui sebagai salah satu tehnik belajar yang paling baik oleh *National Learning Foundation USA*, dan sudah tersebar luas lebih dari 80 negara.

I. Dalil-dalil atau hadist

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ  
لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.( Surat An-Nahl Ayat 78)

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا ۗ وَمِنْ  
كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشَى اللَّيْلَ  
الْأَنْهَارَ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: Dan Dialah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasang-pasangan, Allah menutupkan malam kepada siang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.(Surat Ar-Ra'd ayat 3)

## DAFTAR PUSTAKA

*Adi W. Gunawan. 2003. Genius Learning Strategi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*

*Dennision, E. Gail (2008). Brain gym (senam otak) gerakan sederhana untuk belajar dengan keseluruhan otak. (cetakan ke-2). PT Grasindo.*

*Ag Masykur & Fathani, 2008: 124*

*Frieda Mangungsong, 2005. Jakarta*

*Vivin Cahyani, 2005. Surabaya*



## SESI 5. PENGOBATAN AKUPRESURE

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan akupresure   |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengertian Akupresur</li><li>• Manfaat Akupresur</li><li>• Titik-titik yang digunakan dalam Akupresur estetika</li><li>• Efek samping Akupresur</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan akupresure   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

### Materi

## PENGOBATAN AKUPRESURE

### 2.1 Definisi Akupresur

Akupresure adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan penyakit. Akupresur juga adalah pendekatan penyembuhan yang berasal dari daerah timur yang menggunakan massage titik tertentu di tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ (Walsh, 2007, hal. 266)

Di Indonesia, pengobatan alternatif sebagai pilihan untuk menyembuhkan penyakit saat ini tengah berkembang pesat. Satu di antara pengobatan alternatif yang berkembang itu adalah terapi akupresur, yaitu sebuah sistem metode yang menitik beratkan pada penekanan di titik – titik syaraf tubuh. Penekanan pada titik – titik syaraf tubuh itu adalah untuk mengobati berbagai macam penyakit.

Setidaknya ada 160 macam penyakit baik berat atau ringan yang bisa disembuhkan dengan terapi akupresur. Metode terapi akupresur ini sama dengan cara yang digunakan akupuntur, bedanya akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya.

## **2.2 Sejarah Terapi Akupresur**

Akupunktur dan akupresur adalah tehnik *terapi* yang menggunakan sisitim energi tubuh untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik. Dalam tehnik ini terdapat 361 titik di sepanjang 12 energy meridian tubuh, menggunakan jarum (tekanan untuk akupresur), butuh waktu yang lama untuk mempelajarinya. Kombinasi titik-titik berbeda-beda terhadap masing-masing jenis penyakit.

## **2.3 Tujuan Akupresur**

Menekan titik tertentu dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan saat kontraksi datang. Akupresur seperti halnya akupuntur merupakan terapi

yang menekankan titik-titik tertentu pada tubuh yang diyakini dapat mengatasi rasa tak nyaman selama hamil maupun saat mengalami kontraksi menjelang persalinan. Saat hamil pun, akupresur bisa mengusir morning sickness yang melanda. Sedangkan pada kondisi menjelang persalinan, akupresur selain untuk meringankan rasa sakitnya juga untuk meningkatkan intensitas kontraksi itu sendiri (Turana, 2004).

Akupresur merupakan bagian kecil dari akupunktur yang sangat membantu ibu hamil. Pada saat proses persalinan, akupresur memberikan rasa nyaman selama proses persalinan atau relaksasi. Pada sebagian orang, akupresur ini juga dikenal banyak digunakan untuk merangsang kontraksi atau mendorong kemajuan kontraksi agar pembukaan lebih cepat terjadi dengan mulus dan ibu merasa nyaman saat proses persalinan itu berjalan (Turana, 2004)

## **2.4 Manfaat Akupresur**

Sejarah membuktikan bahwa akupresur bermanfaat untuk :

- a. Pencegahan penyakit

Akupresur dipraktikkan secara teratur pada saat-saat tertentu menurut aturan yang sudah ada, yaitu sebelum sakit. Tujuannya adalah mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh.

## b. Penyembuhan penyakit

Akupresur dapat digunakan menyembuhkan keluhan sakit dan dipraktekkan ketika dalam sakit.

## c. Rehabilitasi

Akupresur dipraktekkan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit.

## d. Promotif

Akupresur dipraktekkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang sakit (Oka, 2003, hal. 3).

Selain itu manfaat akupresur lainnya adalah:

1. **Manajemen Stress dan keseimbangan tubuh energi**  
Akupresur membantu seseorang dalam pengelolaan stres. Ini menenangkan ketegangan syaraf dan meningkatkan ketahanan stres individu karena langsung bekerja pada sistem saraf otonom. Akupresur meningkatkan relaksasi tubuh dan menciptakan pikiran positif. Akupresur adalah ampuh dalam mengurangi ketidaknyamanan dan bekerja sangat dalam meningkatkan seseorang kesejahteraan mental serta kesejahteraan emosional karena kunci untuk gangguan belajar dan trauma emosional. Dengan membebaskan stres, meningkatkan kekebalan akupresur seseorang untuk berbagai penyakit, mempromosikan kesehatan dan mengembalikan aliran energi positif dalam tubuh.
2. **Meringankan Nyeri**

Akupresur dikenal memiliki efek jangka panjang pada nyeri di bagian tubuh yang berbeda. Akupresur dipraktekkan di seluruh dunia untuk mengobati radang sendi, nyeri otot di lengan dan leher, nyeri leher, nyeri sendi, spondilitis, osteoarthritis, nyeri yang disebabkan oleh olahraga dan atletik dan nyeri tubuh lainnya. Terapis Akupresur berpendapat bahwa akupresur harus digunakan sebagai pengobatan utama untuk gangguan lokomotif. Satu dapat belajar perawatan diri aplikasi akupresur untuk mengatasi kelelahan, sakit kepala, nyeri otot kronis dan fibromyalgia. Dengan teknik akupresur, seseorang dapat menyingkirkan gangguan saraf seperti kelumpuhan wajah, gangguan saraf perifer, epilepsi, vertigo, multiple sclerosis, sinusitis, insomnia, masalah libido dan gangguan perut.

### 3. Berkaitan dengan Bersalin

Akupresur sangat membantu dalam menangani perubahan dan risiko kehamilan. Berlatih akupresur selama kehamilan melemaskan otot-otot Anda, menyeimbangkan mood dan emosi, meredakan gejala fisiologis yang berhubungan dengan kehamilan seperti kembung, retensi air, kram otot, nyeri pada leher, punggung, pinggul, linu panggul, sakit kepala, mual, tekanan darah, aliran darah dll

Pada trimester terakhir kehamilan, akupresur menginduksi akhir persalinan, memudahkan proses pengusiran dan mengurangi nyeri persalinan. Setelah melahirkan, ia membantu seorang wanita dengan memperkuat kekuatan penyembuhan dari tubuhnya. Secara alami mengurangi depresi pasca melahirkan, stres, masalah laktasi dan gangguan kelamin. Akupresur terapi pijat sangat membantu seorang

wanita trauma postmenstrual, menopause, nyeri menstruasi, perubahan suasana hati dan sakit punggung.

#### 4. Meningkatkan Kehidupan Seks

Praktek akupresur memupuk energi seksual dan membuat bercinta lebih baik. Hal ini diketahui meningkatkan kesuburan, rayuan dan daya tahan seksual. Pecinta memiliki titik bonus merangsang titik akupresur masing-masing dengan tubuh penuh pelukan, ciuman dan sentuhan rahasia. Hal ini meningkatkan kimia cinta dalam suatu hubungan dan membuatnya pernah langgeng. Dengan akupresur, Anda dapat menemukan solusi untuk masalah seksual seperti menghambat gairah seksual, ejakulasi dini, impotensi, infertilitas dan frustrasi seksual. Ini membantu Anda untuk mencapai yang lebih dalam komunikasi seksual dan kepuasan seksual.

### 2.5 Teori Dasar Praktek Akupresur

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pijat akupresur:

1. Pertama kali yang harus diperhatikan adalah kondisi umum si penderita.

Pijat akupresur tidak boleh dilakukan terhadap orang yang :

- a) Dalam keadaan yang terlalu lapar.
- b) Dalam keadaan terlalu kenyang.
- c) Dalam keadaan terlalu emosional (marah, sedih, khawatir).

- d) Dalam keadaan hamil muda.
2. Selain kondisi si penderita, ruangan untuk terapi akupresur pun harus diperhatikan
- a. Suhu ruangan jangan terlalu panas atau terlalu dingin.
  - b. Sirkulasi udara baik, tidak terlalu pengap dan tidak melakukan pemijatan di ruang berasap.
  - c. Terapi bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan tenang, tidak dalam keadaan tegang.

## **2.6 Cara Memijat Akupresur**

- 1) Cara pemijatan bisa dilakukan dengan :
  - a) Pijatan bisa kita lakukan setelah menemukan titik meridian yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri, linu atau pegal.
  - b) Pijatan bisa dilakukan dengan menggunakan jari tangan, (Jempol dan Jari telunjuk).
  - c) Semua titik berpasangan kecuali untuk jalur meridian Ren dan Tu.
- 2) Lama dan banyaknya tekanan (pemijatan) :
  - a) Pijatan untuk menguatkan (*Yang*), untuk kasus penyakit dingin, lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.
  - atan yang berfungsi melemahkan (*Yin*) untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan

dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam.

Untuk penyakit yang baru (*akut*), akupresur dapat dilakukan 2 hari sekali, sedangkan untuk penyakit yang sudah lama (*kronis*), akupresur bisa dilakukan 1 minggu sekali. Alangkah lebih jika terapi dibarengi dengan minum ramuan herbal, untuk membantu proses penyembuhan.

Terapi akupresur/totok menjadi bagian dari terapi komplementer yang diakui memiliki beberapa manfaat bagi tubuh, termasuk menghilangkan nyeri, mengurangi stres dan meningkatkan/melancarkan sirkulasi darah, serta memberikan efek melemaskan tubuh. Teori akupresur mengajarkan adanya energi/kekuatan yang tidak dapat dilihat dari setiap individu. Energi yang tidak terlihat ini mengalir ke seluruh tubuh baik di luar di sekitar tubuh maupun di dalam cairan tubuh, seperti dalam darah dan aliran limfe.

Akupresur merupakan teknik pengobatan Cina kuno/Traditional Chinese Medicine (TCM), berasal dari teknik pengobatan akupunktur awalnya. Akupunktur melibatkan jarum halus yang ditusukkan ke dalam titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan nyeri dan berbagai keluhan.

Terapi akupresur dapat dilakukan di berbagai bagian tubuh, termasuk pada wajah. Ini merupakan alat untuk menyehatkan kulit, yang juga dapat membuat panjang umur. Facial akupresur/totok wajah membuat kulit wajah Anda bersih dan kencang. Facial akupresur/totok wajah



menghasilkan aliran darah lokal di kapiler-kapiler wajah dan melepaskan Anda dari berbagai keluhan seperti sakit kepala, insomnia, ketegangan saraf, sinus, mata lelah, dan sumbatan hidung.

Facial akupresur bekerja secara spesifik untuk menghasilkan kesehatan kulit. Cara kerja dari facial akupresur pada wajah adalah sebagai berikut :

- Membantu mengatur aliran bebas dari Qi dan darah serta memfasilitasi penyerapan nutrisi-nutrisi.
- Merangsang/menstimulasi drainase limfatik dan membantu kulit untuk bernapas.
- Merangsang/menstimulasi kulit untuk memproduksi kolagen, serta melembutkan dan menghaluskan kulit, juga mengatur keseimbangan hormon.
- Mengatur kerja normal dari organ-organ dalam dan menyebabkan kontraksi otot.

## **2.7 Aturan Facial Akupresur**

Untuk mendapatkan facial akupresur yang terbaik, Anda disarankan untuk mengikuti aturan facial akupresur. Aturan facial akupresur memberitahukan Anda bagaimana secara tepat tentang prosedur merelaksasi dan merevitalisasi kulit Anda. Sehingga yang perlu Anda lakukan:

- Anda perlu menentukan lokasi titik-titik akupresur pada wajah.
- Tekan titik-titik tersebut sampai waktu dan tingkat nyeri dirasakan.

- Tahan tekanan pada titik-titik tersebut dengan gerakan kecil yang memutar.
- Napas perlahan dan fokus pada titik-titik pada saat Anda memijat mereka atau tambahkan tekanan pada titik-titik tersebut.
- Pijat masing-masing titik paling sedikit sehari dua kali selama dua menit untuk hasil yang terbaik.

Facial akupresur dapat digunakan sebagai pengobatan di rumah untuk mengurangi masalah-masalah kulit. Untuk itu Anda harus mengetahui titik-titik akupresur untuk berbagai organ tubuh dan juga teknik melakukan akupresur. Apabila ada titik yang salah saat ditekan, maka akan mengakibatkan komplikasi yang makin parah. Oleh karena itu, seseorang harus mendapatkan pelatihan dasar sebelum mempraktikkan akupresur sebagai pengobatan di rumah.

Di Indonesia, pengobatan alternatif sebagai pilihan untuk menyembuhkan penyakit saat ini tengah berkembang pesat. Satu di antara pengobatan alternatif yang berkembang itu adalah terapi akupresur, yaitu sebuah sistem metode yang menitik beratkan pada penekanan di titik - titik syaraf tubuh. Penekanan pada titik - titik syaraf tubuh itu adalah untuk mengobati berbagai macam penyakit.

Setidaknya ada 160 macam penyakit baik berat atau ringan yang bisa disembuhkan dengan terapi akupresur. Metode terapi akupresur ini sama dengan cara yang digunakan akupuntur, bedanya akupresur tidak menggunakan jarum

dalam proses pengobatannya. Terapi akupresur ini tidak bisa bohong, karena tanpa pasien bilang pun akan terlihat penyakit yang dideritanya. Terapi akupresur berawal dari prajurit yang tertekan tombak pada titik tertentu di badannya. Setelah ditekan tombak, penyakit asma yang dideritanya malah sembuh. Ada juga prajurit yang terjatuh dan tangannya menekan batu, pusing - pusing yang dideritanya malah hilang.

"Terapi akupresur menitik beratkan pada titik - titik syaraf di tubuh. Setiap tubuh manusia mempunyai titik-titik sebanyak 365 sesuai dengan hari dalam setahun. Tujuannya adalah untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit," kata Iskandar yang memperoleh keahlian akupresur dari Syaifudin, kakeknya.

Titik-titik akupresur terletak pada kedua telapak tangan dan telapak kaki. Di telapak - telapak itu terdapat titik akupresur untuk jantung, paru, ginjal, maya, hati, kelenjar tiroid, pankreas, sinus dan otak. "Penyakit lainnya yang bisa disembuhkan dengan terapi akupresur adalah stroke," ungkap ayah dua anak bernama Ayateha Ma'rifatul Aulia dan Aulia Zahbirannisa salbillah hasil pernikahannya dengan wahyuningtyas ini.

Saat itu ada pasien yang sudah dua tahun menderita stroke. Setiap hari, pasien itu tidak lepas dari kursi roda. Namun setelah diterapi akupresur oleh Iskandar selama 30 menit, pasien tersebut bisa berjalan tanpa kursi roda.

Akupresur untuk penderita stroke memang direkomendasikan oleh The National Institute of Health di Amerika. Menurut lembaga kesehatan nasional Amerika itu, akupresur diketahui mempercepat penyembuhan dan pemulihan kembali gerak motorik dan ketrampilan sehari-hari.

Menurut ilmu akupresur, pasien stroke kekurangan qi di meridian hati dan terlalu banyak qi di meridian empedu. Karena itu perlu perawatan di meridian liver dan ginjal. Untuk penyembuhan stroke ini bisa ditambah dengan perawatan di titik-titik kepala.

Iskandar menuturkan, cepat atau lambatnya penyakit yang disembuhkan dengan metode akupresur tergantung dari berat atau tidaknya penyakit tersebut. Jika penyakit kanker servik maka butuh waktu sedikitnya 6 bulan hingga 1 tahun. Sementara untuk migran hanya 10 kali terapi.

"Setiap kali terapi hanya butuh waktu 45 - 60 menit," Dalam mengobati penyakit, Iskandar juga menggunakan tenaga prana, tenaga yang dimilikinya secara batiniah. Tenaga prana ini digunakan untuk mengeluarkan energi negatif yang ada ditubuh pasien dengan menggantikan energi positif. "Pada dasarnya penyakit itu ada dua macam, medis dan non medis.

## **2.8 Lokasi Titik Akupresur**

untuk Mengurangi Nyeri Cara kerja akupresur ini sendiri cukup mudah dan sederhana karena tidak memerlukan bantuan jarum akupuntur. Cukup dengan menekan pada titik-titik tertentu sesuai dengan tujuan untuk apa akupresur dilakukan.

a. Akupresur untuk meningkatkan intensitas kontraksi disebut dengan istilah Spleen 6 dan hoku atau usus besar 4. Spleen 6 dapat ditemukan empat jari lebarnya di atas tulang pergelangan kaki .

Letakkan 4 jari di atas mata kaki di bagian kaki. Lalu tekan selama satu menit dengan ibu jari, yaitu di bagian belakang tulang kaki kanan bergantian dengan Spleen 6 kaki kiri. Atau bersamaan secara simultan. Gerakkan ibu jari naik turun sedikit atau dalam bentuk lingkaran kecil (Klein & Thompson, 2009).

b. Hoku atau LI4 adanya di jaringan antara jempol dan jaritelunjuk.

Letakkan jari di telapak tangan pasien dan ibu jari di luar telapak tangan. Tekan perlahan secara bersamaan kiri dan kanan. Titik ini sangat dikenal banyak orang dan sangat efektif untuk menghilangkan sakit kepala. Lanjutkan menekan titik-titik ini dengan berhenti sejenak dan hentikan jika kekuatan kontraksi sudah meningkat. Titik-titik ini akan makin efektif jika dipadukan dengan tehnik untuk meningkatkan kontraksi seperti mengelus pusar pasien.

Titik akupresur ini akan bekerja sangat efektif jika air ketuban sudah pecah sementara itu kontraksi belum juga mengalami kemajuan. Jangan menggunakan titik-titik ini jika waktu persalinan sudah lewat waktu. Karena tujuan akupresur ini lebih ditujukan untuk merangsang kontraksi lebih cepat dan mengurangi rasa sakit saat kontraksi berlangsung.

c. Dua titik pada tangan bisa meringankan sakit kontraksi.

d. Juga dapat mencoba satu titik pada bahu yang disebut Gallbladder 21.

Dapat menempatkan GB21 dengan cara menekan ibu jari pada bahu dekat ke arah leher, satu-dua inchi agak ke bawah leher. Dua titik ini sangat mudah dilakukan. Tekan dengan keras selama 60 detik atau hitung sampai angka 30. Berhentilah 2-3 menit, lalu tekan lagi. Titik ini jugaberguna bagi wanita setelah melahirkan.

e. Ada beberapa titik sacral dikenal dengan istilah Bladder 27-34 pada tulang punggung bagian bawah yang juga sangat efektif untuk mengatasi sakit saat kontraksi termasuk saat terasa sakit kontraksi ini merambat sampai ke bagian pinggang bagian bawah menuju ke arah paha. Untuk mengurangi rasa sakit itu, suami atau bidan yang mendampingi bisa mengelus dan sedikit menekan di dekat tulang ekor untuk merangsang titik akupresur. Jika kesulitan menemukan titik akupresur ini bisa dilakukan dengan memakai bola tennis atau kepalan tangan merangsang daerah tulang punggung bagian bawah

f. Titik K1

Titik ini terletak pada 1/3 bagian atas telapak kaki, ketika telapak kaki fleksi (menarik jari kaki ke depan ke arah telapak kaki). Lakukan penekanan yang kuat ke dalam dan ke depan ke arah jempol kaki. Titik ini mempunyai efek relaksasi dan dapat digunakan kapan saja saat persalinan. Penekanan pada titik ini juga dapat berguna saat pasien panik (misal mempunyai

pengalaman yang tidak menyenangkan pada persalinan sebelumnya). Titik ini berguna untuk membantu menenangkan wanita yang merasa ketakutan (Turana,2004)

## DAFTAR PUSTAKA

Sukamto,putu.2009.Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal.Jakarta:EGC

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17423/3/Chapter%2520II.pdf>

<http://fmuslim53.blogspot.com/2012/12/terapi-akuplesur.html>



## SESI 6. PENGOBATAN REFLEKSILOGI

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan refleksiologi  |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• History reflexology</li><li>• Pengertian Reflexology</li><li>• Manfaat Reflexology</li><li>• Titik-titik dalam Reflexology</li><li>• Rasionalisasi Reflexology</li><li>• Efek samping Reflexology</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan refleksiologi  |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

### Materi

## REFLEKSILOGI

### A. Pengertian

Refleksi mencakup penekanan pada beberapa bagian dari kaki, tangan dan telinga dengan tujuan untuk memperbaiki kesehatan. Refleksologi adalah teknik penyembuhan alternatif untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan pada berbagai titik-titik tertentu di kaki - tangan dan bagian bagian tubuh lainnya. Selain itu, refleksologi juga didefinisikan sebagai cara pengobatan dengan merangsang

berbagai daerah refleks (atau zona atau mikrosistem) di kaki, tangan, dan telinga yang ada hubungannya dengan (atau mewakili) berbagai kelenjar, organ, dan bagian tubuh lainnya.

## B. Sejarah

Refleksologi ( pijat refleksi) bekerja dengan cara menstimulasi kaki untuk tujuan penyembuhan. Hal ini dilakukan dengan cara memberi tekanan kepada titik-titik tertentu di kaki untuk merangsang organ atau bagian tubuh yang sesuai. Refleksologi mirip dengan akupresur. Di Asia, telah ditemukan catatan bahwa akupresur sudah digunakan sebagai terapi kesehatan sejak tahun 5000 SM. Referensi hieroglif untuk refleksologi kaki ditemukan di Mesir Kuno. Penduduk asli Amerika telah mengetahui hubungan antara kaki dan bagian tubuh lain selama berabad-abad.

Refleksologi Modern Refleksi modern dimulai pada awal 1900-an yang dipelopori oleh Dr. William H. Fitzgerald, Edwin F. Bowers dan George Starr White. Mereka mengembangkan teori “Zona Terapi” yang menyatakan bahwa tubuh sebenarnya bisa “dipetakan” di zona yang berbeda. Zona ini berkorespondensi dengan struktur yang berbeda dalam tubuh. Pionir lain, Dr. Eunice Ingham yang dikenal sebagai “Mother of Modern Reflexology” lantas mengembangkan teori ini dengan memetakan zona pada kaki. Ingham menemukan titik-titik spesifik pada kaki dan tangan yang berhubungan dengan berbagai organ, kelenjar, dan struktur dalam tubuh manusia. Dengan memberikan tekanan pada titik-titik kaki, organ atau kelenjar yang sesuai akan dirangsang.

### C. Asal-usul

Refleksologi yang dipraktikkan sekarang ini berasal dari Mesir Kuno, berdasarkan inskripsi pada kuburan seorang penyembuh di Saqqara, Mesir, tahun 2350 SM. Sebelumnya, refleksologi juga telah dikembangkan kurang lebih 5000 SM di Cina. Namun, sampai sekarang tidak jelas bagaimana hubungan perkembangan refleksologi di Mesir Kuno dan Cina Kuno. Bagaimanapun, rupanya berbagai cara pemijatan titik-titik pada kaki untuk menyehatkan tubuh telah dilakukan oleh nenek moyang manusia dari berbagai penjuru dunia. Bahkan orang Barat modern pun kemudian tertarik untuk mengembangkan refleksologi yang disebarkan ke Eropa seiring dengan perluasan kawasan Kekaisaran Romawi. Adalah Dr Edwin Bowers, MD yang pada permulaan abad ke-20 menemukan teori zona yang kemudian diperkenalkan oleh Dr William Fitzgerald, MD dalam bukunya *Relieving Pain at Home* (1917). Dalam bukunya ini, tubuh manusia dibagi dalam 10 zona secara vertikal, mulai dari jempol kaki terus ke kepala, dan selanjutnya dari jari kaki kedua terus ke kepala juga. Demikian juga tangan dibagi dalam jumlah zona yang sama, mulai dari ujung jari sampai pundak. Organ-organ tubuh dan saraf-saraf pada zona atau jalur yang sama itu saling berhubungan.

Dengan prinsip keterkaitan organ dalam tubuh, terapis pijat refleksologi tidak perlu menyentuh organ yang bermasalah, cukup memijat saraf yang terletak pada kaki. Dengan begitu diharapkan organ akan berfungsi normal kembali. Pembagian ke dalam zona ini ditujukan untuk mempermudah pengenalan

letak titik-titik yang saling berhubungan. Teori zona ini juga membuat pijak refleksi kaki dan tangan lebih mudah diterima terutama bagi orang Barat, sebagai terapi yang membantu meningkatkan stamina dan mempertahankan kebugaran tubuh. Bahkan Dr Fitzgerald kemudian menemukan fakta yang menarik bahwa selain mengurangi rasa sakit, refleksologi juga efektif mengobati penyebab timbulnya rasa sakit. Melalui perintisan oleh Dr Shelby Riley, MD, dan Eunice D.Ingham, seorang Physical Therapist, dikembangkan teori foot reflex yang membuat refleksologi makin dikenal dan diterima secara luas seperti sekarang.

#### D. Manfaat

Laporan Simposium Refleksologi Cina di tahun 1996 menemukan bahwa refleksologi kaki 93,63% efektif merawat 63 penyakit. Setelah menganalisa 8.096 kasus, Dr. Wang Liang melaporkan bahwa refleksologi efektif dalam menyembuhkan 48,68% dari semua kasus yang ada dan efektif untuk merawat 44,95% kasus. Studi lainnya di Inggris, melibatkan 15 wanita yang mendapatkan sesi setengah jam refleksologi selama delapan minggu. Hasil temuan mendapati adanya perbaikan fisik dan emosional yang nyata, peningkatan kepercayaan diri, untuk tetap termotivasi dan juga konsentrasi.

#### E. Konsep

Prinsip pijat refleksi pada dasarnya adalah memanipulasi titik pusat simpul saraf atau pengendali refleks di titik meridian. Bila energi di jalur meridian berjalan lancar artinya tubuh

dalam kondisi sehat. Sebaliknya, jika ada gangguan kerja organ tubuh akan pincang dan bereaksi dalam bentuk gejala sakit. Dalam terapi pemijatan, rasa sakit ini biasanya timbul karena titik-titik refleksi tersebut menjadi sangat sensitif terhadap rangsangan saat dilakukan pemeriksaan atau diagnosa. Setelah terdiagnosa, pemijatan suatu organ tubuh bisa dilakukan melalui kaki atau tangan. Jika dilakukan dengan benar dan tepat pada titik pusat simpul saraf yang mengalami gangguan, bukan gejala sakit saja yang hilang tetapi juga penyebabnya.

Refleksologi menggunakan teknik urutan pada 62 titik utama yang ada pada telapak kaki seseorang. Titik titik refleksi mempunyai hubungan dengan organ utama pada tubuh antaranya jantung, paru-paru, ginjal, organ seks dan otak.

1. Titik refleksi pada kaki bagian bawah (telapak), titik-titik refleksi pada telapak kaki berhubungan dengan seluruh organ tubuh. Titik-titik refleksi dibagi menjadi bagian bawah jari-jari, telapak bagian depan, telapak bagian tengah, dan telapak bagian belakang. Titik refleksi pada bagian bawah jari-jari kaki berhubungan dengan organ otak, dahi, hidung, leher, mata, dan telinga. Titik refleksi pada telapak bagian depan berhubungan dengan bahu, pundak (otot trapezius), kelenjar tiroid, kelenjar paratiroid, dan paru-paru. Titik refleksi pada telapak bagian tengah berhubungan dengan lambung, usus 12 jari, pankreas, kelenjar adrenalin, ginjal, jantung, usus besar, dan limpa. Titik refleksi pada telapak bagian belakang berhubungan dengan ureter (saluran kencing), usus kecil, kandung

kemih, rektum, anus, lutut, insomnia, dan keejar reproduksi.

2. Titik refleksi pada punggung kaki, titik-titik refleksi pada punggung kaki bagian depan berhubungan dengan kelenjar getah bening, organ keseimbangan, dada, sekat rongga dada dan perut, amandel, rahang, dan saluran pernapasan. Titik refleksi pada punggung kaki bagian belakang dan samping berhubungan dengan bahu, lutut, indung telur atau testis, sendi pinggul, tulang tungging, tulang belikat, sendi siku, tulang rusuk, dan pinggul.
3. Titik refleksi pada kaki bagian samping dalam, titik refleksi pada kaki bagian depan berhubungan dengan hidung, leher, kelenjar paratiroid, dan punggung. Titik refleksi pada kaki bagian belakang berhubungan dengan pinggang, kandung kemih, kelangkang, tulang paha, kelenjar getah bening, rahim, prostat, tulang rusuk, dan dubur.

Terapi pijat refleksi kaki harus dilakukan secara menyeluruh. Artinya, pemijatan tidak hanya pada satu titik syaraf telapak kaki tertentu saja. Contohnya, pada proses penanganan kasus telinga berdenging , tidak hanya menekan titik syaraf kaki yang berhubungan dengan telinga. Pemijatan titik syaraf telapak kaki yang berhubungan dengan organ kepala, ginjal, dan kelenjar getah bening juga harus dilakukan. Hal ini disebabkan semua organ tersebut berkaitan dengan organ telinga.

Sebagian orang akan merasa lebih baik saat pertama kali dipijat refleksi tetapi untuk sebagian orang dampak pijat

refleksi tidak dapat langsung dirasakan. Untuk itu, sebaiknya pijat refleksi harus dilakukan secara bertahap dalam kurun waktu tertentu. Jika terlalu cepat juga kurang baik dan jika terlalu lama maka toksin-toksin akan kembali mengendap. Sebaiknya lakukan pijat berikutnya 3 - 4 hari setelah pijat yang sebelumnya atau disesuaikan dengan kondisi tubuh pasien.

#### F. Teknik

“Refleksologi menggunakan teknik urutan pada 62 titik utama yang ada pada telapak kaki seseorang. Titik titik refleksi mempunyai hubungan dengan organ utama pada tubuh antaranya jantung, paru-paru, ginjal, organ seks dan otak.

“Apabila seseorang itu berasa penat dan letih, pasti ada sesuatu yang tidak beres pada sistem tubuh mereka. Pasti tidak masuk akal jika hanya memijat titik titik tertentu di telapak kaki atau tangan atau bagian tubuh lainnya dengan sistem/ sirkulasi tubuh yang begitu rumit. . Sebenarnya, semua toksin yang tidak dapat diserap tubuh akan dikeluarkan badan, toksin tersebut akan berkumpul pada kaki, atau tangan atau bagian bagian tertentu tubuh jadi apabila urutan dibuat, toksin akan mengalir dan keluar melalui sistem tubuh. Untuk itu tidak bisa kita melakukan satu kali pijat refeksi langsung menunjukkan hasil, tetapi metode pijat refeksi harus dilakukan secara berkala dan berkesinambungan.

“Rasa sakit menandakan ada masalah pada bagian tubuh kita. Untuk sebagian orang akan merasa lebih baik pada pertama kali di pijat refleksi tetapi untuk sebagian orang yang lain dampak pijak refleksi tidak dapat langsung dirasakan, untuk itu sebaiknya pijat refeksi harus dilakukan secara bertahap dalam

kurun waktu tertentu. Jika terlalu cepat maka juga kurang baik dan jika terlalu lama maka toksin toksin akan kembali mengendap. Sebaiknya lakukan pijat untuk yang berikutnya 3 - 4 hari setelah pijat yang sebelumnya, atau disesuaikan dengan kondisi tubuh pasien.

### G. Mekanisme

Cara kerja refleksologi belum diketahui secara pasti. Namun ada beberapa teori yang setidaknya bisa mewakilinya.

Teori yang paling populer adalah refleksologi bekerja dengan mengirim pesan ‘menenangkan’ ke sistem saraf pusat dengan perantara saraf perifer pada tangan dan kaki.

Pesan ini lantas memerintahkan tubuh untuk mengurangi tingkat ketegangan sehingga memicu relaksasi dan melancarkan aliran darah. Teori kedua menyatakan bahwa stimulasi yang dihasilkan dari sesi refleksologi akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan monoamina, dua senyawa yang berfungsi mengontrol rasa sakit dan merangsang relaksasi.

Sedang teori ketiga, yang disebut Teori Zona, menyatakan refleksologi bekerja dengan cara yang mirip dengan akupunktur. Teori ini mengatakan bahwa tubuh dibagi menjadi 10 zona vertikal, dan bahwa setiap otot dan organ dalam tubuh dapat dirangsang dengan melakukan tekanan atau pijitan pada tangan dan kaki.

Bagaimana Refleksologi Bekerja Sesi refleksologi umumnya akan dimulai dengan “pemanasan” pada kaki. Setelah itu, terapis akan mulai memberi tekanan kepada titik-titik tertentu yang terletak di kaki pasien. Pada gilirannya, organ terkait atau



kelenjar akan dirangsang. Kadang-kadang “deposit kristal” ditemukan pada titik tertentu di kaki. Deposit kristal diyakini menyebabkan saraf terblokir. Terapis biasanya akan memecah deposit ini dengan melakukan tekanan dan pijatan. Hasil Refleksologi Setiap orang akan berbeda dalam merespon refleksologi. Beberapa orang akan melihat dan merasakan hasil yang cepat, sedang lainnya memerlukan lebih banyak waktu untuk merasakan hasilnya. Hasil terapi refleksologi juga akan tergantung pada tingkat keparahan dari penyakit. Semakin parah tentu akan membutuhkan waktu lebih banyak sebelum hasil dapat terlihat. Kunci lain untuk mendapatkan hasil yang positif adalah keyakinan bahwa refleksologi akan bekerja. Pikiran dan tubuh memiliki koneksi yang kuat. Jika pasien memiliki sikap mental yang positif, tubuh juga akan bereaksi dengan cara yang positif. Berikut adalah beberapa penyakit atau keluhan yang dapat diatasi dengan refleksologi: 1. Meredakan sembelit. 2. Meringankan kram menstruasi. 3. Menghilangkan stres dan tekanan mental. 4. Tidur lebih nyenyak. 5. Meredakan sakit punggung. 6. Menyembuhkan sakit kepala dan migren. Manfaat Lain Refleksologi Refleksologi merupakan pendekatan holistik untuk mengatasi masalah pada tubuh. Refleksologi mampu meningkatkan fungsi usus, ginjal, kulit, paru-paru, dan melancarkan peredaran darah. Refleksologi membantu menghilangkan rasa sakit dengan merangsang pelepasan endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh). Sebagai metode alami, refleksologi dapat dipertimbangkan untuk menjadi alternatif atau pendamping dari terapi modern yang sedang dijalani

## H. Indikasi

Refleksologi telah lama dikenal sebagai terapi alternatif untuk mengatasi gangguan pada saraf dan peredaran darah. Selain itu, refleksi juga berfungsi untuk :

- Meningkatkan daya tahan individu
- Mengurangi risiko tulang rapuh atau keropos
- Menyeimbangkan tata letak badan
- Melancarkan pergerakan
- Memperkuat otot kaki
- Mengurangi risiko kencing tidak lancar
- Memperkuat tulang dan pinggul
- Mengurangi risiko sakit sendi
- Meredakan rasa letih
- Menghindarkan risiko sembelit
- Mengurangi masalah usus
- Mengurangi masalah organ reproduksi.
- Membantu mengatasi sakit kepala
- Membantu mengatasi depresi
- Membantu mengatasi sindrom pra-haid, asma, dan penyakit kulit.

## I. Kontra Indikasi

Pijat refleksi termasuk salah satu metode penyembuhan atau terapi kesehatan yang tidak menimbulkan efek samping selama dilakukan secara baik dan sesuai petunjuk. Namun ada beberapa penyakit yang tidak bisa disembuhkan dengan cara dipijat refleksi antara lain :

1. Matinya urat saraf akibat kecelakaan, benturan, stroke atau penyakit lainnya. Pemijatan pada daerah refleksi tidak boleh dianjurkan sebab tidak akan memberikan reaksi atau respon terhadap organ yang berhubungan dengan daerah refleksi.
2. Tumpulnya kepekaan urat saraf karena terlalu banyak minum obat kimia. Terlalu sering dan banyak meminum obat kimia dapat membuat urat saraf menjadi tumpul atau kurang peka, karena peran yang alami telah di gantikan atau dimatikan oleh obat kimia tersebut.
3. Kanker yang terlalu parah karena telat ditangani.

## STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP)

### A. Pijat Refleksi Kaki

#### 1. Tahap Persiapan

##### a. Persiapan klien :

- Memperkenalkan diri
- Menjelaskan tujuan
- Menjelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan

##### b. Persiapan Lingkungan :

- Menutup pintu atau memasang sampiran

##### c. Persiapan Alat

- Minyak urut
- Waskom 1 buah
- Air Hangat
- Garam
- Handuk 1 buah

#### 2. Tahap Pelaksanaan

##### a. Cuci tangan

b. Rendam kaki pasien dalam air hangat yang telah dibubuhi garam selama 10-15 menit

c. Keringkan kaki pasien dengan handuk

d. Minta pasien untuk berbaring dan anjurkan pasien untuk rileks

e. Pakailah minyak ketika akan melakukan teknik pijatan refleksi.

- f. Ketika dipijat, apabila makin sakit maka makin baik.  
Namun harus diperhatikan pula daya tahan dari penderita, sebab setiap orang berbeda-beda daya tahannya. Maka dari itu para pemijat refleksi harus memberi tahu pasiennya agar menahan sakit ketika dipijat. Apabila penderita menahan sakit sampai pucat pada mukanya, berarti sakitnya melampaui daya tahannya, maka dari itu perlu diistirahatkan.
- g. Daerah refleksi yang terdapat pada titik kaki, cara memijat refleksi pada titik kaki yaitu dari arah bawah ke atas. Kemudian untuk disekitar titik betis memijatnya menurut arah aliran darah.
- h. Ketika melakukan pijat refleksi pada kaki perlu menggunakan tulang jari telunjuk yang dilipatkan untuk memijat, khusus pada titik refleksi yang letaknya agak tersembunyi atau telapak kaki yang banyak dagingnya.
- i. Lama waktu ketika melakukan pijat refleksi adalah sekitar 30 – 40 menit. Tetapi juga bergantung kepada penyakit yang diderita serta daya tahan tubuh pasien.
- j. Setiap titik refleksi hanya dipijat 5-9 menit dalam sekali pengobatan.
- k. Bagi penderita penyakit jantung, kencing gula, lever, kanker jangan memijat dengan keras. Tiap daerah refleksi pada titik kaki tidak lebih dari 2 menit.

- l. Selama pemijatan, hentikan terlebih dahulu obat-obatan dari apotik / dokter. Hal ini karena dapat menghambat kesembuhan, terkecuali penderita penyakit Jantung dan kencing gula, obat-obat tersebut tetap diperlukan.
  - m. Kebanyakan orang memerlukan waktu perawatan 4-8 minggu untuk memperoleh hasil yang memuaskan. Tetapi bagi pasien berpenyakit kronis dipijat 3x dalam seminggu atau 2 hari sekali. Jangan memijat setiap hari
  - n. Setelah selesai memijat, cuci tangan hingga bersih
  - o. Anjurkan pasien untuk minum air putih 2-3 gelas atau 500 cc. Hal ini akan membantu membuang kotoran di dalam tubuh pasien. Khusus untuk penderita penyakit ginjal, jangan minum air putih setelah pijat refleksi lebih dari 150 cc.
- 
3. Tahap Akhir
    - a. Evaluasi persaan klien
    - b. Kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya
    - c. Dokumentasikan prosedur dan hasil observasi

## SESI 7. METODE HEAD MASSAGE

| Item jabaran                            | Uraian   |
|---|--|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan head massage  |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori masalah terkait</li><li>• Tujuan dan manfaat tindakan</li><li>• Tehnik</li><li>• Pemantapan</li><li>• Penanganan kasus</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan head massage  |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah  |

### Materi

#### METODE HEAD MASSAGE

##### 1. Pengertian Massage

Massage merupakan salah satu di antara cara-cara perawatan tubuh yang paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan). Dalam ilmu tata rias, massage dapat digunakan untuk kesehatan dan kecantikan. Untuk menguasai teknik-teknik massage perlu memiliki pengetahuan mengenai anatomi (ilmu urai tubuh) dan latihan melakukan gerakan massage yang cukup banyak. Massage mengarahkan penerapan manipulasi (penanganan) perawatan dari bagian luar kepada tubuh. Hal ini dilakukan

dengan perantaraan tangan atau dengan bantuan alat-alat listrik (mekhanik ) seperti steamer facial, vibrator dsb. Para ahli ilmu tata rias membatasi daerah massage pada tempat-tempat tertentu, terutama:

- a. Kulit kepala,
- b. Wajah, leher, dan bahu,
- c. Punggung dan dada bagian atas,
- d. Tangan dan lengan.

Massage selalu harus ditunjukkan pada kulit dengan menggunakan cream massage. Penggunaan cream mempermudah gerakan tangan yang lebih sempurna, dan mencegah lecet/rusaknya jaringan-jaringan. Sebelum melakukan massage, kulit muka dan leher harus dibersihkan dahulu dengan cleancing.

Manfaat Massage dan Hal-hal yang harus diperhatikan ketika Melakukan Massage

- a. Massage atau pengurutan adalah cara untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua sistem organ tubuh. Massage dapat mempengaruhi organ-organ tubuh sesuai dengan area yang akan dipijat. Manfaatnya antara lain::
- b. Meningkatkan fungsi kulit: Peredaran darah dalam tubuh yang meningkat akan membantu proses untuk menghasilkan kelenjar minyak yang akan lebih efektif memproduksi keringat, sehingga akan membuang zat yang tidak berguna. Lapisan epidermis yang paling luar



akan larut sehingga kondisi kulit akan lebih baik. Fungsi kulit sebagai daya penyerap akan lebih meningkat dan kulit menjadi lebih halus.

- c. Melarutkan lemak: Gerakan pengurutan yang sifatnya menekan dan menghentak seperti meremas/ memijat, menepuk, memukul dapat membantu melarutkan lemak sehingga terjadi pembakaran tubuh.
- d. Meningkatkan refleksi pada pencernaan: Pengurutan perut dengan gerakangerakan tertentu akan lebih merangsang gerak refleksi (Peristaltik), dengan demikian akan lebih memperlancar sistem pencernaan.
- e. Meningkatkan fungsi jaringan otot: Meningkatnya sirkulasi peredaran darah dapat meningkatkan nutrisi (sari makanan) ke dalam jaringan otot sehingga kekenyalan dan elastisitas akan lebih bertahan.
- f. Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gerak persendian: Meningkatnya peredaran darah yang ditimbulkan oleh gerak pengurutan akan meningkat pula nutrisi sehingga dapat memberi makanan pada sel-sel tulang. Dengan demikian meningkat pula pertumbuhan gerak persendian.
- g. Meningkatkan fungsi jaringan syaraf: Gerakan vibrace dan friction dapat merangsang pada fungsi syaraf di seluruh tubuh.
- h. Sistem Getah Bening: Luka akibat pukulan akan menyebabkan terjadinya pembengkakan yang masuk ke dalam sirkulasi getah bening. Pijat dapat mengosongkan saluran getah bening dan menyembuhkan bengkak tersebut. Jika cairan yang

membuat bengkak tidak disingkirkan, maka akan mengeras sehingga tidak dapat melewati saluran getah bening. Akibatnya gumpalan cairan yang mengeras tersebut akan menyumpal di sekeliling jaringan: otot, tulang, urat, ikatan sendi tulang (ligament) dan kemudian terbentuk “pelekatan” (adhesion).

- i. Sistem Kandung Kemih: Pijat di bagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukkan cairan.
- j. Sistem Reproduksi: Sistem reproduksi juga dapat ditingkatkan. Pijat pada bagian perut dan punggung dapat membantu meredakan masalah haid, seperti rasa sakit, pra menstruasi, haid tidak teratur, dan lain-lain.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan ketika massage adalah sebagai berikut:

- a. Massage tidak dilakukan bilamana didapatkan kondisi-kondisi tertentu, seperti : antung tidak baik, tekanan darah tinggi, sendi-sendi dan kelenjar yang membengkak, kulit yang lecet, pembuluh kapiler pecah.
- b. Massage membutuhkan suatu sentuhan yang pasti dan kuat, sehingga membangkitkan kepercayaan pada orang yang diurut. Karenanya si pengurut harus memiliki : tangan kuat yang fleksibel, tabiat yang tenang, dapat menguasai diri.

- c. Mengerjakan massage merupakan gabungan atau kombinasi dari satu atau lebih gerakan-gerakan dasar sesuai dengan kondisi orang yang diurut serta hasil yang diinginkan. Hasil dari perawatan massage akan tergantung atas besarnya tekanan, arah gerakan, dan lamanya masing-masing jenis pengurutan.

## 2. Teknik-teknik Massage

### a. Effleurage (Menggosok)

Effleurage adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan ringan ataupun dengan sedikit penekanan. Gerakan ringan biasanya digunakan untuk meratakan minyak pijat, pengenaaan gerakan (sebagai gerakan permulaan) maupun menenangkan kembali jaringan otot yang telah dirangsang dengan gerakan-gerakan lainnya, misalnya: Effleurage adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan ringan ataupun dengan sedikit penekanan. Gerakan ringan biasanya digunakan untuk meratakan minyak pijat, pengenaaan gerakan (sebagai gerakan permulaan) maupun menenangkan kembali jaringan otot yang telah dirangsang dengan gerakan-gerakan lainnya, misalnya: Effleurage adalah salah satu teknik pijat yang paling umum digunakan. Menggunakan suksesi gerakan membelai atau meluncur cahaya atau dalam,

tukang pijat tukang pijat atau mengapung di kontur tubuh. Terapis menggunakan permukaan datar, seperti tangan atau lengan. Dia bergerak dengan rendah gesekan atas hamparan besar kulit, menerapkan tekanan moderat. Setelah selesai ringan, memberikan stimulasi yang menyenangkan pada kulit. Diterapkan dengan tekanan lebih, dapat menghasilkan efek positif pada sirkulasi. Hasil sendi pijat, santai menenangkan. Dalam Effleurage cahaya, hanya ada sentuhan dangkal menggunakan tangan kontak penuh, hampir seperti kain halus yang sedang menutupi seluruh permukaan. Tidak ada beriak atau menarik-narik kulit dan efeknya adalah di bawah tingkat menggelitik. Ketika dilakukan di stroketerus menerus, satu tangan mengikuti lain dengan sisi ulnaris terkemuka. Tepi di sisi jari kelingking disebut 'ulnaris', karena terletak di sisi yang sama dari lengan sebagai tulang ulnaris. Sebuah variasi melibatkan membentuk 'V' dengan kedua tangan yang terletak ringan di kontur kaki, kecil dari depresi kembali dan lainnya. Tangan kemudian bergerak bersama-sama di atas permukaan, bersama membentang panjang otot. Ketika tekanan meningkat, ini menjadi Effleurage dalam, yang sama-sama menyenangkan untuk klien, tetapi dalam cara yang berbeda. Peningkatan tekanan merangsang lapisan kulit (yang 'subkutan' di bawah permukaan) untuk merangsang fascia. Sebuah riak kecil diproduksi, dengan menarik menciptakan sensasi menyenangkan. Peningkatan tekanan, ke titik

bahwa jaringan otot bergerak, menghasilkan stroke gesekan. Tangan harus tetap lentur, sementara terapis bervariasi permukaan atau bagian yang digunakan kadang-kadang datar telapak, kali lainujung jari. Horizontal vertikal membelai berikut meluncur, kemudian shingling, bi-lateral stroke pohon dan variasi lainnya. Pohon-stroke melibatkan mulai sepanjang garis pusat, seperti tulang belakang, kemudian bergerak ke luar, jari-jari terentang untuk membuat cabang-cabang kecil. Shingling dicapai dengan menggunakan satu tangan berikut lain, bekerja sepanjang bujur dari sisi atau belakang atau kaki. Meluncur kontak penuh diterapkan di seluruh permukaan besar dari belakang. Kemudian gerak yang bervariasi dengan menggunakan satu tangan memperkuat di atas yang lain, dengan gesekan tangan di bawah menerapkan, tangan atas digunakan untuk meningkatkan tekanan. Kadang-kadang teknik ini akan diubah dengan menggunakan lengan.

#### **b. Petrissage (Memijat-mijat)**

Petrissage adalah gerakan pemijatan dengan tekanan yang dalam dan memampatkan otot yang mendasarinya. Adonan, meremas-remas, kulit bergulir dan pick-up dan memeras adalah gerakan Petrissage. Mereka semua dilakukan dengan permukaan palmar empuk tangan, permukaan jari dan juga ibu jari. Selama menguleni, tangan harus dibentuk ke daerah

dan gerakan harus lambat dan berirama. Knuckling adalah bentuk lain dari memijat tetapi menggunakan buku-buku jari untuk diremas-remas dan lift dimelingkar dan gerakan ke atas. Scissoring lain Petrissage gerakan yang dilakukan hanya di daerah yang datar dengan tekanan yang sangat sedikit. Jari telunjuk dan tengah kedua tangan hanya digunakan untuk gerakan ini. Mereka ditempatkan berlawanan satu sama lain dan kemudian secara perlahan bekerja terhadap satu sama lain mengangkat dan melepaskan mereka pergi.

#### Manfaat

- Dengan bergantian meremas dan santai, pembuluh darah dan pembuluh limfatik dikosongkan dan diisi, membawa nutrisi segar untuk otot-otot.
- Setiap racun yang telah terakumulasi dihapus dari jaringan yang lebih dalam.
- Petrissage sangat berharga dalam membantu untuk memecah dan menghapus deposit lemak disekitar, bahu paha dan bokong.
- Hal ini juga membantu untuk mencegah kekakuan otot setelah latihan dan dapat meredakan kejang otot.

#### Kesalahan untuk menghindari

- Pastikan bahwa anda menggunakan seluruh tangan anda bukan hanya jari-jari anda dan ibu jari anda;
- Ambil otot dan bukan kulit jika tidak ada bahaya mencubit daging. Jangan geser jari anda di atas kulit penerima.

### **c. Vibration dan Shaking (Menggetarkan dan Mengguncang)**

Vibration atau vibrasi adalah gerakan pijat menggetarkan jaringan tubuh yang ditimbulkan oleh pangkal lengan, dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Vibrasi statis adalah vibrasi yang dilaksanakan bila hanya berhenti pada suatu tempat, dan vibrasi dinamis bila gerakan tersebut berjalan menuju ke bagian tempat lainnya.

Shaking adalah gerakan getar yang lebih kuat, sejenis guncangan. Vibrasi juga bisa dilakukan dengan jari-jari tangan di sepanjang jalan saraf. Cara melakukan vibrasi yaitu telapak tangan ditaruh pada bagian tubuh yang akan digetarkan. Otot bagian tubuh yang dipijat digetar-getarkan dengan cepat. Gerakan getar yang lembut disebut vibrasi. Jika getaran dilakukan dengan kuat, disebut shaking atau mengguncang. Gerakan getar Vibration dan Shaking menstimulasi bagian tubuh yang digetarkan. Vibrasi yang dilakukan pada saraf, bermanfaat untuk memperbaiki/memulihkan dan mempertahankan fungsi

saraf serta otot yang disuplai oleh saraf yang bersangkutan sehingga meningkatkan suplai nutrisi. Vibration berguna untuk menyembuhkan kelumpuhan atau saraf yang lemah. Shaking dapat dilakukan pada bagian perut untuk menyembuhkan atau memperbaiki pencernaan. Juga untuk meningkatkan kesehatan usus dan memerangi sembelit. Vibrasi dan shaking pada bagian dada sangat baik untuk menyembuhkan masalah-masalah pernafasan seperti asma.

Beberapa hal yang perlu dihindari selama melakukan vibration dan shaking yaitu tidak dianjurkan pada bagian tubuh yang sedang mengalami peradangan, Vibration dan shaking tidak dilakukan dengan cepat dan tidak terlalu menekan.

#### **d. Tapotement (Memukul)**

Tapotement termasuk satu seri pijat ringan, cepat dengan gerakan kejut (striking action) dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Dua pijatan utama dalam gerakan tapotement yaitu 'cupping' dan 'hacking'. Keduanya bisa dilakukan pada semua bagian tubuh meskipun paling efektif pada bagian yang berdaging dan berotot besar seperti pinggul. Gerakan lainnya dari tapotement adalah meliputi memukul perlahan (flicking), memukul (beating) dan menumbuk (pounding). Tenaga yang digunakan untuk memijat dengan teknik tapotement berasal dari pergelangan tangan, bukan dari siku tangan atau bahu. Diperlukan



keluwesan pergelangan tangan untuk memperoleh hentakan yang ringan dan tidak sakit pada klien dan merangsang sesuai dengan tujuan dalam melakukan tapotement. Tapotement tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Beberapa variasi percussion movement adalah : mencincang (hacking), flicking, menepuk (cupping atau capping), memukul (beating) dan meninju (pounding) Teknik hacking menggunakan tepi tangan (the ulnar border). Kedua tangan diposisikan di atas bahu klien dengan telapak tangan saling berhadapan, jempol berada diatas. Tangan diturunkan (berupa pukulan ringan menggunakan sisi telapak tangan) bergantian secara ritmik ke tubuh klien dengan gerakan cepat. Teknik ini digunakan pada setiap akhir pemijatan untuk membangunkan klien. Teknik pijat flicking mirip hacking dan seringkali dijelaskan sebagai ‘finger hacking’ atau teknik hacking menggunakan jari-jari. Dalam melakukan teknik ini, pergelangan tangan dilenturkan dan hanya menggunakan kelingking untuk menyentuh tubuh yang dipijat (bukan sisi telapak tangan). Gerakan ini jauh lebih ringan dan lebih lembut dibandingkan hacking.

Cupping dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke arah bawah, membentuk sebuah lekukan yang vakum. Tangan yang sudah membentuk lekukan diturunkan dengan cepat, sampai menyentuh tubuh

klien, sehingga terbentuk vakum yang kemudian dilepas saat mengangkat tangan.

Beating dilakukan dengan kedua tangan dalam posisi saling menempel dan jari-jari tangan digenggam ringan dengan posisi jari kelingking menyentuh tubuh yang dipijat.

Pounding menggunakan telapak tangan dalam posisi genggam dengan cara memukul pada tubuh yang dipijat secara cepat.

Tapotement sifatnya menstimulasi, yaitu pada saat darah terdorong ke permukaan, sirkulasi meningkat. Tapotement bermanfaat terutama untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan berolah raga. Teknik cupping bermanfaat jika dilakukan pada punggung bagian atas dan tengah, karena mampu mengeluarkan lendir yang ada dalam paru-paru, sehingga pernafasan menjadi longgar. Tapotement juga bermanfaat dalam mempengaruhi kesehatan otot dan memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek (biasanya di bagian bokong dan pinggul). Selama melakukan tapotemet tangan harus betulbetul membentuk cup (mangkuk) ketika melakukan cupping, agar mampu menimbulkan suara dan orang yang dipijat tidak merasa sakit, ketika melakukan hacking, jari-jari jangan dalam keadaan tegang, karena pukulan yang sampai ke tubuh klien akan menyakitkan, usahakan tangan lemas dan pastikan penggunaan tenaga berasal dari pergelangan tangan.

Jika menggunakan tenaga dari siku atau bahu akan cepat lelah, teknik pijat tapotement tidak digunakan pada bagian tubuh yang ‘bertulang’, karena akan menimbulkan rasa sakit, terutama bagian punggung.

**e. Friction (Menggerus)**

Teknik pijat friction menggunakan bagian jari jempol, yaitu melakukan gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan ibu jari tersebut. Gerakan ini digunakan pada area tubuh tertentu seperti betis, trepezium dan lain-lain, dengan maksud untuk penyembuhan ketegangan otot dan rasa pegal pada persendian. Dalam melakukan gerakan friction boleh menggunakan ujung jari, buku jari bahkan siku tangan. Untuk melepaskan bagian otot yang tegang dapat menggunakan gerakan memutar (putaran kecil) dari jari jempol. Gerakan ini efektif jika dilakukan pada setiap sisi tulang belakang. Teknik ini bermanfaat untuk melepaskan bagian-bagian otot yang kejang yang terbentuk sebagian akibat stress dan ketegangan, dapat menghilangkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme.

Pijat friction dapat membantu memecah deposit lemak, oleh karena itu bermanfaat dalam kasus obesitas, sangat efektif menghilangkan benjolan bekas luka yang telah sembuh sempurna dan bermanfaat mengurangi tonjolan pada lutut seperti platella dan

meningkatkan temperatur tubuh dengan cara meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar. Saat memijat teknik friction dilakukan berangsur-angsur menekan jaringan tubuh makin lama makin keras, sesuai dengan toleransi tubuh yang dipijat, namun tidak menekan secara berlebihan agar tidak terasa sakit. Saat melakukan gerakan friction tidak membungkukkan pundak untuk menekan, karena akan mengakibatkan kelelahan. Gerakan pijat dilakukan dengan menggerakkan jaringan di bawah kulit, tidak hanya kulitnya saja.

**f. Walken (Menggosok Melintang)**

Pegangan ini dikerjakan dengan dua tangan. Misalnya tangan kiri berada pada bagian proksimal, memegang otot dengan ibu jari dan jari-jari yang lain terpisah. Tangan kanan memegang otot tadi pada bagian distal dengan posisi ibu jari berada di antara telunjuk dan ibu jari tangan kiri. Tangan kiri lebih dulu melakukan pijatan dan sementara itu juga tangan kanan melakukan pijatan dengan ibu jari. Tangan kiri kendur dan menggeser keatas dan melakukan pijatan lagi yang kemudian diikuti tangan kanan.

### **g. Skin Rolling (Menggeser Lipatan)**

Manipulasi ini ditujukan untuk melepaskan kulit dari jaringan ikat, dan melebarkan pembuluh kapilair (rambut) di bawah kulit. Adapun tujuannya adalah untuk memepertinggi tonus dan memperbaiki pertukaran zat serta peredaran darah di bawah kulit.

### **h. Stroking (Mengurut)**

Manipulasi ini dimaksudkan untuk mempengaruhi syaraf-syaraf vegetatif pada jaringan-jaringan di bawah kulit dan mencari atau mengetahui kelainan-kelainan jaringan. Adapun tujuannya adalah untuk melemaskan jaringan sehingga sirkulasi darah dan pertukaran zat menjadi baik.

#### **Khasiat fisiologis pengurutan**

- Pengurutan yang dilakukan secara ahli mempunyai pengaruh terhadap faal (fungsi) badan secara langsung maupun tidak langsung. Efek langsung pengurutan dapat terlihat pertama-tama pada kulit. Pada massage peredaran darah kulit dan alat-alat ditingkatkan, misalnya sekresi kelenjar-kelenjar, pemberian makanan dan pengeluaran zat yang tidak lagi berguna bagi tubuh. Hampir tidak ada alat tubuh

yang tidak dipengaruhi secara baik oleh gerak-gerak urut secara ilmiah.

- Khasiat pengurutan badan, lengan, dan tungkai pada jaringan-jaringan tubuh :
- Rangsang ritmik terhadap kulit : meningkatkan peredaran darah kulit, dan merangsang susunan sensorik kulit secara berirama.
- Otot-otot rangka dan urat-urat otot : meningkatkan peredaran darah otot dan menghilangkan tegangan serabut-serabut otot.
- Terhadap ikat-ikat (ligamentum) memperbaiki gangguan ikat-ikat.
- Peredaran darah dan limfe : melancarkan peredaran darah dan limfe
- Susunan saraf : merangsang susunan saraf secara berirama untuk mencapai efek seudatif (merangsang dan menenangkan)
- Jaringan lemak : tidak terpengaruh oleh massage.

Pengurutan pada muka dan kepala berkhasiat terhadap :

- Kelancaran fungsi kulit dan semua jaringan di muka dan kepala
- Kulit menjadi halus dan lemas
- Peredaran darah diperbaiki
- Aktivitas kelenjar-kelenjar kulit dirangsang
- Keadaan jaringan otot diperbaiki karena peredaran darah di dalam otot pun lebih lancar

- Gerakan berulang terhadap susunan saraf berkhasiat mene/nangkan
- Rasa sakit dapat dikurangi Pengurutan yang terlalu keras pada wajah dan leher akan mengakibatkan otot kulit tertarik dan memanjang, sehingga mengakibatkan kekenduran hubungan kulit dengan tulang.

## Daftar Pustaka

1. Jumarani, Louise. (2009). *The Essence of Indonesian Spa: Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta: Gramedia
2. Rich Jewell, G. (2002). *Massage Therapy: The Evidence for Practice*. Mosby
3. Belder S, Mahrer N Gold. *Pediatric Massage Therapy : an averviu for Clinicians Pediatrck Clinic's of North Amerika*. 2007, 54 (6)
4. Anderson PG, Lutshall SM. *Massage Therapy : a Comfort Intervention for Cardiac Surgery Patigat*. North Spec. 2007. 21 (3): 161-5



## SESI 8. METODE PENGobatan GUA SHA

| Item jabaran                            | Uraian   |
|---|--|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan gua sha   |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Definisi</li><li>• Sejarah</li><li>• Manfaat</li><li>• Indikasi dan kontra indikasi</li><li>• Titik point yang digunakan</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan gua sha   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah  |

### Materi

## PENGobatan GUA SHA

### A. Definisi

Dalam pengobatan tradisional tionghoa, kerokan dikenal sebagai gua sha. Gua Sha (刮痧; pinyin: guā shā) bila diterjemahkan secara bebas, memiliki makna menggaruk dan menimbulkan lebam. Gua sha merupakan bentuk pengobatan tradisional Tionghoa (TCM) yang dalam praktiknya kulit digaruk dengan menggunakan alat yang tumpul untuk menghasilkan lebam yang ringan.

Gua sha adalah teknik penyembuhan pengobatan tradisional Asia Timur. Kadang-kadang disebut ‘coining, spooning atau scraping’, gua sha didefinisikan sebagai perselingan persisten yang dibantu instrumen dari area pelumas permukaan tubuh untuk secara sengaja menciptakan petechiae terapeutik sementara yang disebut ‘sha’ yang mewakili ekstrasvasasi darah di subkutis.

Meningkatkan sha menghilangkan stagnasi darah yang dianggap patogen dalam pengobatan tradisional Asia Timur. Penelitian modern menunjukkan petechiae terapeutik sementara akan menghasilkan efek perlindungan anti-inflamasi dan kekebalan tubuh yang bertahan beberapa hari setelah pengobatan gua sha tunggal untuk menghilangkan rasa sakit yang dirasakan pasien dari rasa sakit, kekakuan, demam, dingin, batuk, wheeze, mual dan muntah.

Gua sha dimaksudkan untuk mengatasi energi stagnan, yang disebut chi, di dalam tubuh yang diyakini oleh praktisi mungkin bertanggung jawab atas peradangan. Peradangan adalah penyebab dari beberapa kondisi yang berhubungan dengan nyeri kronis. Menggosok permukaan kulit dianggap membantu memecah energi ini, mengurangi peradangan dan meningkatkan penyembuhan.

Gua sha umumnya dilakukan di punggung, pantat, leher, lengan dan kaki seseorang. Versi lembut itu bahkan digunakan di wajah sebagai teknik wajah. Teknisi mungkin menerapkan tekanan ringan dan secara bertahap

meningkatkan intensitas untuk menentukan seberapa besar kekuatan yang dapat di tangani.

Facial gua sha adalah sebuah teknik dari china yang melibatkan ringan mengelus kulit wajah dengan tanduk kerbau yang sudah di bentuk halus. Karena kulit yang membelai dengan gesekan pada arah aliran darah, hal ini membantu untuk meningkatkan sirkulasi aliran darah di sekitar wajah, meningkatkan pertumbuhan sel kulit dan pembaruan. Dengan facial gua sha, kulit dapat meningkatkan tingkat penyerapan naik 20% lebih, dan juga dapat mengeluarkan racun akumulasi sekitar kulit wajah.

## B. Manfaat

Gua sha dapat mengurangi peradangan, jadi sering digunakan untuk mengobati penyakit yang menyebabkan rasa sakit kronis, seperti artritis dan fibromyalgia, serta yang memicu nyeri otot dan sendi.

Gua sha juga bisa meringankan gejala kondisi lain:

### 1. Hepatitis B

Hepatitis B adalah infeksi virus yang menyebabkan peradangan hati, kerusakan hati dan jaringan parut hati. Penelitian menunjukkan bahwa gua sha dapat mengurangi peradangan hati kronis. Satu studi kasus memperhatikan seorang pria dengan enzim hati yang tinggi, sebuah indikator peradangan hati. Dia diberi sha gua dan setelah 48 jam

pengobatan ia mengalami penurunan enzim hati. Hal ini menyebabkan para periset percaya bahwa gua sha memiliki kemampuan untuk memperbaiki peradangan hati, sehingga mengurangi kemungkinan kerusakan hati. Penelitian lebih lanjut sedang dilakukan.

## 2. Sakit kepala migrain

Jika sakit kepala migrain tidak merespons obat bebas, gua sha bisa membantu. Dalam sebuah penelitian, seorang wanita berusia 72 tahun yang hidup dengan sakit kepala kronis menerima gua sha selama 14 hari. Migrainnya membaik selama masa ini, menunjukkan bahwa teknik penyembuhan kuno ini bisa menjadi obat yang efektif untuk sakit kepala. Diperlukan lebih banyak penelitian.

## 3. Pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara adalah kondisi yang dialami oleh banyak wanita menyusui. Ini adalah saat payudara penuh dengan susu. Biasanya terjadi pada minggu-minggu pertama menyusui atau jika ibu tersebut jauh dari bayi untuk alasan apapun. Payudara menjadi bengkak dan menyakitkan, sehingga menyulitkan bayi menyusui. Ini biasanya kondisi sementara.

Dalam sebuah penelitian, wanita diberi gua sha dari hari kedua setelah melahirkan sampai meninggalkan rumah sakit. Rumah sakit menindaklanjuti wanita-wanita ini dalam minggu-

minggu setelah melahirkan dan mendapati bahwa banyak yang memiliki lebih sedikit laporan pembengkakan, kepenuhan payudara dan ketidaknyamanan. Hal ini mempermudah mereka untuk menyusui.

#### 4. Sakit leher

Teknik gua sha mungkin juga terbukti efektif untuk mengatasi sakit leher kronis. Untuk mengetahui keefektifan terapi ini, 48 partisipan penelitian dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok diberi gua sha dan yang lainnya menggunakan alas pemanas panas untuk mengobati sakit leher. Setelah satu minggu, peserta yang menerima gua sha melaporkan sedikit rasa sakit dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima sha.

#### 5. Sindrom Tourette

Sindrom Tourette melibatkan gerakan tak disengaja seperti teka-teki wajah, pembersihan tenggorokan dan ledakan vokal. Menurut sebuah studi kasus tunggal, gua sha dikombinasikan dengan terapi lain mungkin telah membantu mengurangi gejala sindrom Tourette pada peserta studi.

Penelitian tersebut melibatkan seorang pria berusia 33 tahun yang memiliki sindrom Tourette sejak usia 9. Ia menerima akupunktur, herbal, gua sha dan memodifikasi gaya hidupnya. Setelah 35 kali menjalani perawatan seminggu sekali, gejalanya

meningkat 70 persen. Meskipun pria ini memiliki hasil positif, penelitian lebih lanjut diperlukan.

6. Sindrom perimenopause

Perimenopause terjadi saat wanita mendekati masa menopause. Gejalanya meliputi:

- a. Insomnia
- b. Periode tidak teratur
- c. Kegelisahan
- d. Kelelahan
- e. Hot flashes

Satu studi, bagaimanapun, menemukan bahwa gua sha dapat mengurangi gejala perimenopause pada beberapa wanita. Penelitian tersebut menguji 80 wanita dengan gejala perimenopause. Kelompok intervensi menerima 15 menit pengobatan gua sha seminggu sekali bersamaan dengan terapi konvensional selama delapan minggu. Kelompok kontrol hanya menerima terapi konvensional.

Setelah menyelesaikan penelitian, kelompok intervensi melaporkan pengurangan gejala yang lebih besar seperti insomnia, kecemasan, kelelahan, sakit kepala, dan hot flashes dibandingkan kelompok kontrol. Periset percaya terapi gua sha mungkin merupakan obat yang aman dan efektif untuk sindrom ini.

Manfaat facial gua sha dan hasil pertama kali mencoba

1. Meningkatkan sirkulasi darah
2. Mendorong pembaharuan sel
3. Mengembalikan kesegaran tubuh dan kulit wajah
4. Kulit bersinar dari dalam
5. Kulit wajah lebih cerah
6. Perawatan kesehatan
7. Relaksasi dan tidak menyebabkan kemerahan

### C. Cara Kerja

Melumasi kulit dengan minyak atau balsam adalah suatu keharusan bagi teknik pengobatan gua sha. Karena saat mengerok di atas kulit yang kering, bisa menyakitkan dan membuat ketegangan otot makin memburuk.

Untuk membuat permukaan kulit menjadi licin, biasanya orang menggunakan balsam atau minyak kelapa, karena sangat mudah di dapat. Obat gosok gua sha sering kali mengandung herbal dan minyak esensial dengan khasiat mengendurkan ketegangan otot, akan tetapi setiap balsam, salep, atau minyak pijat akan melakukan. Minyak zaitun juga bisa digunakan dalam keadaan darurat.

Tidak seperti teknik pijat, gua sha membutuhkan alat dengan ujung tumpul yang nyaman digunakan untuk mengerok seluruh tubuh. Bahan yang digunakan bervariasi mulai dari batu, kayu, tulang bahkan uang logam bahkan ada yang memakai tanduk sapi. Namun kini, karena tren

tuntutan hidup lebih higienis, telah tersedia kerokan sekali pakai.

Gua sha terutama dilakukan pada daerah sekitar punggung, leher, dan bahu, namun bagian tubuh lain juga dapat dilakukan gua sha.

“Lengan merupakan tempat yang baik untuk dilakukan gua sha, karena biasanya orang mengalami masalah seperti carpal tunnel, atau sindrom akibat menggunakan keyboard atau mouse secara berlebihan,” tutur Kathleen.

Proses memberi tekanan akan dilakukan beberapa kali, sehingga membuat kulit menjadi tampak luka dipenuhi bintik merah, tapi akan segera hilang dalam 48 jam. Di akhir sesi pengobatan, praktisi gua sha biasanya menyarankan pasien untuk berkonsultasi pada terapis pelengkap, seperti pengobatan herbal, akupunktur dan pemijatan untuk meningkatkan keampuhan gua sha.

#### D. Efek Samping

Sebagai obat penyembuhan alami, gua sha aman. Ini tidak seharusnya menyakitkan, tapi prosedurnya bisa mengubah penampilan kulit Anda. Karena melibatkan menggosok atau mengikis kulit dengan alat pijatan, pembuluh darah kecil yang dikenal sebagai kapiler di dekat permukaan kulit bisa meledak. Hal ini bisa mengakibatkan kulit memar dan pendarahan kecil. Memar biasanya hilang dalam beberapa hari. Beberapa orang juga



mengalami lekukan sementara kulit mereka setelah pengobatan gua sha.

Jika ada perdarahan terjadi, ada juga risiko untuk mentransfer penyakit bawaan darah dengan terapi gua sha, jadi penting bagi teknisi untuk mendisinfeksi alat mereka setelah setiap orang. Hindari teknik ini jika Anda sudah menjalani operasi dalam enam minggu terakhir. Orang yang mengalami pengenceran darah atau memiliki kelainan pembekuan disarankan untuk tidak melakukan gua sha.

Bila terapi konvensional tidak memperbaiki gejala Anda, penelitian menunjukkan bahwa gua sha mungkin bisa memberi kelegaan. Teknik ini mungkin tampak mudah dan sederhana, tapi seharusnya hanya dilakukan oleh ahli akupunktur atau praktisi pengobatan China yang berlisensi. Ini memastikan perawatan yang aman dan tepat. Diperlukan penelitian lebih lanjut, namun ada beberapa risiko yang terkait dengan teknik pemijatan ini.

Siapa pun yang anda pilih, pastikan orang itu memiliki sertifikasi di gua sha. Sertifikasi menegaskan bahwa mereka memiliki pengetahuan dasar tentang praktik penyembuhan ini. Menggunakan profesional meningkatkan keefektifan pengobatan dan mengurangi risiko rasa sakit atau memar parah dari kekuatan yang berlebihan.

#### E. Kemungkinan Komplikasi dan Resiko

Setelah prosedur selesai, pasien umumnya akan merasa nyeri dan tidak nyaman. Namun, ahli medis lebih mengkhawatirkan resiko penularan atau paparan penyakit dari praktisi gua sha pada pasien, atau sebaliknya, karena bersentuhan langsung dengan cairan atau sel darah pasien. Di sisi lain, gua sha tampaknya tidak memiliki standar khusus, artinya tingkat perawatan (seperti sterilisasi peralatan yang digunakan) dapat berbeda di tiap klinik.

#### F. Dalil

**Bekam** atau **Hijamah** dalam bahasa arab, **Cupping** dalam bahasa inggris, **Gua-Sha** dalam bahasa cina, **Cantuk** atau **Kop** dalam bahasa istilah orang indonesia adalah berasal dari bahasa arab yang artinya melepaskan darah kotor. Terapi ini merupakan suatu metode pembersihan darah dan angin, dengan mengeluarkan sisa toksid/racun di dalam tubuh melalui permukaan kulit dengan cara ditoreh, disedot ataupun louncet (ditusuk dengan jarum). Alat yang digunakan dalam melakukan bekam ini terbuat dari tanduk kerbau atau sapi, gading gajah, bambu, gelas atau dengan alat vakum/penyedot yang bersih dan higienis.

"Sesungguhnya cara pengobatan yang paling ideal yang kalian pergunakan adalah hijamah (bekam)." (HR. Bukhori dan Muslim) atau sabda Rasulullah saw yang lain: "Jika pada sesuatu yang kalian pergunakan untuk

berobat itu terdapat kebaikan maka hal itu adalah hijamah (berbekam)." (HR. Bukhori dan Muslim.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. <https://www.docdoc.com/id/info/procedure/gua-sha>
2. <https://kebajikandalamkehidupan.blogspot.co.id/2015/03/gua-sha-teknik-kerokan-tiongkok-kuno.html>
3. <http://tonylintmacupuncture.blogspot.co.id/2014/09/gua-sha-kerokan-yang-merakyat.html>
4. <http://rumahbekamsunter.blogspot.co.id/2013/01/dalil-dalil-hadits-rasulullah-saw.html>
5. [https://kaahil.wordpress.com/page/197/?option=com\\_content&task=view&id=151&itemid=84](https://kaahil.wordpress.com/page/197/?option=com_content&task=view&id=151&itemid=84)
6. <http://darus-syifablog.blogspot.co.id/2010/02/bekam-atau-hijamah.html>

## SESI 9. METODE PENGobatan YUMEIHO

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan yumeiho  |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengertian yumeiho</li><li>• Etiologi</li><li>• Gejala fisik</li><li>• Manfaat yumeiho</li><li>• Tehnik gerakan yumeiho</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan yumeiho  |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

### Materi

## PENGobatan YUMEIHO

### A. *Definisi*

Pijat Yumeiho adalah terapi pijat urut untuk pembetulan posisi tulang-tulang seluruh tubuh, mengendorkan otot-otot dan jaringan sel-sel organik serta secara radikal menghilangkan penyakitnya dengan tulang pinggul sebagai pusatnya.

Metode ini mengambil keuntungan berbagai pijatan, memulihkan sendi-sendi yang terkilir dan menata kembali tulang2 dengan cara menarik; pembetulan dan

tekanan-tekanan vertikal, yang banyak memberi hasil kesembuhan.

***B. Keluhan yang bisa di obati dengan terapi yumeiho***

1. Menyembuhkan dan mencegah banyak penyakit dan juga menghilangkan lelah badan
2. Mengatasi Urat kejepit
3. Menstimulasi akibat adanya dislokasi tulang belakang dengan cirri-ciri: nyeri punggung, nyeri pinggang, pantat, paha, hingga keujung kaki terasa baal-baal (matirasa), susah berdiri/jalan, nyeri didaerah belikat hingga leher sehingga sering pusing/sakit kepala
4. Meninggikan badan, bisa terjadi penambahan tinggi badan dengan signifikan pada orang yang masih pada usia pertumbuhan, tapi walaupun orang tersebut sudah tidak dalam usia pertumbuhan, hal ini dapat menjadi solusi juga (walaupun tidak sebesar pada usia pertumbuhan)
5. Mempercantik wajah, karena dapat menghilangkan kerut-kerut wajah.
6. Mengencangkan payudara dan membentuk menjadi bulat.
7. Membuat tubuh menjadi lentur, gerakan menjadi lincah.

8. Memperbaiki fungsi seksual
9. Mengatasi masalah nyeri pada saat menstruasi
10. Mengatasi masalah keputihan dll

***C. Efek-Efek Lain Terapi Yumeiho***  
***Terapi Yumeiho tidak saja bisa menyembuhkan banyak penyakit, tetapi juga berhasil baik mencegah banyak penyakit dan menghilangkan lelah badan :***

1. Dapat memberikan rasa hangat, rasa segar dan nyaman
2. Menghilangkan rasa lelah untuk menyamankan tubuh. Tatkala peredaran darah menjadi teratur, metabolisme menjadi hidup dan hal-hal penyebab lelah hilang.
3. mencegah penyakit-penyakit berat. Sebab terapi ini mampu meningkatkan kemampuan penyembuhan diri tubuh meningkatkan daya tahan terhadap penyakit-penyakit dan memperkuat organ-organ dalam anda, oleh karenanya tidak akan jatuh ke dalam sakit berat.
4. Memberi kekebalan terhadap hawa dingin. Seberapa obat yang diminum, tak akan berhasil, bila anda tak memperoleh daya tahan terhadap virus.

5. Dapat meninggikan tubuh. Berkat pembeduan tulang-tulang pinggul, maka menjadi lunak otot-otot tulang kelangkang, jarak inter vetebra menjadi lebar dan tulang belakang menjadi lurus, dengan demikian menumbuhkan tinggi badan terutama untuk anak-anak
6. Dapat mempercantik wajah. Terapi ini menghilangkan kerut-kerut pada wajah dan mengobati bintil-bintil kecil dan eksim. Juga bisa membentuk bulat payudara.
7. Dapat membuat tubuh lentur dan gerakan-gerakan jadi lincah. Orang sering berkata, bahwa latihan badan menyehatkan, apakah latihan ini benar-benar olahraga yang terbaik, agar tubuh memperoleh keseimbangan.
8. Dapat membuat cerah dan gesit

#### ***D. Efek samping***

masing-masing orang berbeda reaksi pengobatannya tergantung berat ringanya penyakit dan daya tahan tubuh tapi secara umum banyak yang langsung merasakan perubahan setelah satu kali terapi tidak ada efek samping setelah melakukan terapi Yumeiho walaupun ada keluhan biasanya akibat dari reaksi pengobatan yaitu

1. Kencing berwarna keruh (kotoran dan lemak yg menyumbatan keluar)

2. Buang Air Besar (BAB) berwarna hitam dan bau (kotoran yang melekat lama diususs besar keluar)
3. Badan terasa pegal-pegal (akibat tendon dan otot kaku tidak pernah olah raga, tapi setelah 2 hari keluhan hilang berganti badan terasa enteng digerakan)
4. Demam (setelah 2 hari sembuh) Sementara baru itu keluhan bagi sebagian kecil orang setelah terapi Yumeiho, sementara sebagian besar tidak mengalami keluhan justru langsung mengalami perubahan yang berart.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Terapi Yumeiho, Masayuki Saionji, Pustaka pelajar, jogjakarta, cetakan ke dua 2008
2. Mitchell, Clemency, sehat prima di abad ke 21, Indonesia Publishing house, 2008
3. Richard Walker, Otak, Groiler International INC 2008.
4. Jinny Johnson, Rangka, Groiler International INC2008.
5. Dr, Med. Ahmad Ramali, Kamus Kedokteran: arti dan keterangan Istilah Djembatan, Jakarta 2003.

## SESI 10. METODE PENGOBATAN NABAWI

| Item jabaran                            | Uraian  |
|---|---|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan konsep pengobatan nabawi (bekam, po hou kuan)  |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pengertian Bekam</li><li>➤ Manfaat Bekam</li><li>➤ Titik-titik dalam bekam</li><li>➤ Rasionalisasi Bekam</li><li>Efek samping bekam</li></ul> |
| Topik                                   | Pengobatan nabawi   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah   |

### Materi

#### METODE PENGOBATAN HIJAMAH

##### A. Konsep Pengobatan Ala Agama Islam

Banyak ayat Al Qur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena Al Qur'an itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan Rahmat bagi orang-orang yang mukmin .

Terdapt penjelasan dalam Al-Quran " Dan kami menurunkan Al Qur'an sebagai penawar dan Rahmat untuk orang-orang yang mu'min "( Al-Isra : 82 ). Menurut para ahli tafsir bahwa nama lain dari Al Qur'an yaitu " Asyisyifa " yang artinya secara Terminologi adalah Obat Penyembuh." Hai manusia , telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari tuhanmu dan sebagai obat

penyembuh jiwa ,sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman " ( Yunus : 57 ).

Al Qur'an juga mengisyaratkan tentang pengobatan juga menceritakan tentang keindahan alam semesta yang dapat kita jadikan sebagai sumber dari pembuat obat-obatan ." Dia menumbuhkan tanaman-tanaman untukmu, seperti zaitun, korma, anggur dan buah-buahan lain selengkapnya . sesungguhnya pada hal-hal yang demikian terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan ( An-Nahl : 11 ) Dan makanlah oleh kamu bermacam-macam sari buah-buahan, serta tempuhlah jalan-jalan yang telah digariskan Tuhanmu dengan lancar. Dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di alamnya terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan " ( An-Nahl : 69 ).

#### Metoda Pengobatan Nabi Muhammad SAW

Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul yang diperintahkan oleh Allah untuk menyampaikan wahyu kepada umat-Nya tidak lepas tingkah lakunya dari Al Qur'an karena beliau dijadikan sebagai suri tauladan yang baik untuk semua manusia.

*Firman Allah : " Sesungguhnya pada diri Rasul itu ada terdapat suri tauladan yang baik untuk kamu ,bagi orang-orang yang mengharapkan Rahmat dan hari kemudian dan yang banyak yang memuja Allah " ( Al*

*Ahzab : 21) . Kata Imam Ali : " Sesungguhnya semua tingkah laku Nabi Muhammad SAW adalah Al Qur'an " .*

a. Bekam

Bekam atau Hijamah adalah salah satu metode pengobatan ala Islam yang dikenalkan oleh Nabi Muhammad saw. Hijamah dalam Bahasa Arab berarti melepaskan darah kotor yang ada di dalam tubuh. Hal ini dilakukan untuk menyembuhkan penyakit serta dapat juga sebagai pencegahan terjangkitnya penyakit.

b. Ruqyah

Ruqyah atau yang kita kenal dengan jampi-jampi merupakan salah satu cara pengobatan yang pernah diajarkan Malaikat Jibril kepada Nabi Muhammmad SAW. Ketika Rasullulloh sakit maka datang Malaikat Jibril mendekati tubuh beliau yang sangat indah kemudian Jibril membacakan salah satu doa sambil ditiupkan ketubuh Nabi, seketika itu Beliau sembuh.inilah doanya " *Bismllahi arqiika minkulli syai-in yu'dziika minsyarri kulli nafsini au-ainiasadin Alloohu yasyfiika bismllahi arqiika " .* Ada tiga cara yang dilakukan Nabi dalam Ruqyah:

c. Nafats

Nafats yaitu membaca ayat Al Qur'an atau doa kemudian ditiupkan pada kedua telapak tangan kemudian diusapkan keseluruh badan pasien yang sakit. Dalam satu riwayat bahwasanya Nabi Muhammmad SAW apabila beliau sakit maka

membaca "Al-muawwidzat" yaitu tiga surat Al Qur'an yang diawali dengan kata " *A'udzu* " *Yaitu* : surat An Nas, Al Falaq dan Al Ikhlas kemudian ditiupkan pada dua telapak tangannya lalu diusapkan keseluruh badan.

d. Air liur yang ditempelkan pada tangan kanannya

Di riwayatkan oleh Bukhari-Muslim : Bahwasanya Nabi Muhammad SAW apabila ada manusia tergores kemudian luka ,maka beliau membaca doa kemudian air liurnya ditempelkan pada tangan kanannya, lalu diusapkan pada luka orang itu.Inilah doanya."*allahumma robbinnas adzhabilbas isyfi antasy-syafii laa syifa-a illa syifa-uka laa yugodiru saqoman* ".

e. Meletakkan tangan pada salah satu anggota badan

Nabi Muhammad SAW pernah memerintahkan Utsman bin Abil Ash yang sedang sakit dengan sabdanya: " *Letakkanlah tanganmu pada anggota badan yang sakit kemudian bacalah "Basmalah 3x dan A'udzu bi-izzatillah waqudrothi minsyarrima ajidu wa uhajiru 7x"*

f. Doa Mukjizat

Banyak do'a-do'a untuk kesembuhan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW kepada umat-Nya.Antara lain : " *Allahumma isyfi abdaka yan-ulaka aduwwan aw yamsyi laka ila sholaah* " .

g. Dengan Memakai Madu

Sebagaimana Ayat diatas bahwa madu Allah jadikan sebagai obat maka Rasulullah menggunakan madu untuk mengobati salah satu keluarga shahabat yang sedang sakit .Dalam satu riwayat, ada shahabat datang kepada Nabi SAW memberitahukan anaknya sedang sakit, kemudian Nabi menyuruh orang itu meminumkan anaknya madu asli sambil membaca doa.

## B. Sejarah Bekam

Hijamah/bekam/cupping/kop/chantuk dan banyak istilah lainnya sudah dikenal sejak zaman dulu, yaitu kerajaan Sumeria, kemudian terus berkembang sampai Babilonia, Mesir,Saba, dan Persia. Pada zaman Rasulullah, beliau menggunakan kaca berupa cawan ataumangkuk tinggi. Pada zaman China kuno mereka menyebut hijamah sebagai “perawatantanduk” karena tanduk menggantikan kaca. Pada kurun abad ke-18 (abad ke-13 Hijriyah),orang-orang di Eropa menggunakan lintah sebagai alat untuk hijamah.Pada satu masa, 40juta lintah diimpor ke negara Perancis untuk tujuan itu. Lintah-lintah itu dilaparkan tanpadiberi makan. Jadi bila disangkutkan pada tubuh manusia, dia akan terus menghisapdarah tadi dengan efektif. Setelah kenyang, ia tidak berupaya lagi untuk bergerak dan terus jatuh lantas mengakhiri upacara hijamahnya .

Kini pengobatan ini dimodifikasi dengan sempurna dan mudah pemakaiannya sesuaidengan kaidah-kaidah ilmiah dengan menggunakan suatu alat yang praktis dan efektif .

Dari Jabir RA, bahwa ada seorang wanita Yahudi dari penduduk Khaibar memasukkan racun ke dalam daging domba yang dipanggang, lalu menghadihkannya kepada Rasulullah SAW. Beliau mengambil bagian kaki dan memakan sebagian darinya. Beberapa orang shahabat yang bersamanya juga ikut memakannya. Tiba-tiba beliau bersabda, “Lepaskan tangan kalian!”. Beliau mengirim utusan untuk memanggil wanita Yahudi itu, lalu beliau bersabda, “Rupanya engkau telah meracun domba ini”. “Siapa yang memberitahumu? tanya

wanita Yahudi. Beliau menjawab, “Bagian kaki domba inilah yang memberitahukannya kepadaku”. “Memang aku telah meracunnya. Dalam hati aku berkata, “Kalau memang dia benar-benar seorang Nabi, maka racun itu tidak akan membahayakannya dirinya. Tapi kalau memang dia bukan seorang Nabi, maka kami dapat merasa tenang,” jawab wanita Yahudi. Rasulullah SAW memaafkan wanita Yahudi itu dan tidak menjatuhkan hukuman kepadanya. Sebagian shahabat yang terlanjur memakannya ada yang meninggal. Lalu Rasulullah SAW melakukan pengobatan dengan hijamah di bagian pundaknya karena daging yang terlanjur beliau makan. Yang mengobatinya adalah Abu Hindun, dengan menggunakan tulang tanduk dan mata pisau. Orang itu budak milik bani Bayadhah dari kalangan Anshar.

### C. Pengertian Bekam (Al Hijamah )

Bekam merupakan metode pengobatan dengan cara mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh melalui

permukaan kulit. Hijamah adalah pengobatan yang sudah dikenal sejak ribuan tahun sebelum masehi. Nama lainnya adalah bekam, canduk, canthuk, kop mambakan, di Eropa dikenal dengan istilah “Cupping Therapeutic Method”. Dalam Bahasa Mandarin disebut Pa Hou Kuan .Kata “Hijamah” berasal dari bahasa Arab, dari kata Al Hijmu yang berarti pekerjaan membekam. Al Hajjam berarti ahli bekam. Al Hijmu berarti menghisap atau menyedot. Al Hajjam sama dengan Al Mashshah, yaitu tukang menghisap atau tukang menyedot. Sedangkan Al Mihjam atau Al Mihjamah merupakan alat untuk bekam yang berupa tabung gelas untuk menampung darah yang dikeluarkan dari kulit .

Kata al hijmu berarti pekerjaan al hajjam, tukang bekam. Al Hijmu berarti mengisap atau menyedot. Al Hajjam sama dengan al mashshah, tukang mengisap, tukang bekam. Al Mihjam atau al mihjamah merupakan gelas yang digunakan untuk menampung darah yang dikeluarkan dari kulit pasien, atau gelas untuk menghimpun darah hijamah .

Kesimpulan definisi hijamah menurut bahasa adalah ungkapan tentang mengisap darah dan mengeluarkannya dari permukaan kulit, yang kemudian ditampung di dalam gelas mihjamah, yang menyebabkan pemusatan dan penarikan darah di sana, lalu dilakukan penyayatan permukaan kulit dengan pisau bedah, guna untuk mengeluarkan darah .



Hijamah berbeda dengan qath'ul-irqi (memotong urat). Qath'ul-irqi adalah memasukkan jarum suntik untuk mengambil darah dari urat nadi seperti halnya aksi menyumbang darah, yang disebut al fashdu .

Dalam ilmu kedokteran Islam, bekam tidak boleh sembarang dilakukan. Bekam hanya boleh dilakukan pada pembekuan/penyumbatan dalam pembuluh darah, karena fungsi bekam yang sesungguhnya adalah untuk mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh .

Hadist yang diriwayatkan oleh Tarmidzi menyatakan, bahwa Rasul SAW mengarahkan pengikut-pengikutnya menggunakan bekam sebagai kaedah pengobatan penyakit. Beliau memuji orang yang berbekam, “Dia membuang darah yang kotor, meringankan tubuh serta menajamkan penglihatan . “ Dalam kaitan untuk membersihkan diri ini, Allah mengkhususkan satu bulan dalam satu tahun untuk berpuasa (pada bulan Ramadhan) sebagai salah satu jalan untuk menyucikan rohani .Dan berbekam merupakan salah satu cara untuk menyucikan atau membersihkan jasmani

#### D. Jenis Bekam

##### 1. **Bekam kering atau bekam angin (Hijamah Jaaffah)**

Yaitu menghisap permukaan kulit dan memijat tempat sekitarnya tanpa mengeluarkan darah kotor. Bekam kering baik bagi orang yang tidak tahan suntikan jarum dan takut melihat darah. Kulit yang dibekam akan tampak merah kehitam-hitaman selama 3

hari atau akan kelihatan memar selama 1 atau 2 pekan. Insya Allah sangat baik diolesi minyak habbah sauda' atau minyak zaitun untuk menghilangkan tanda lebam pada kulit yang selesai dibekam. Bekam ini sedotannya hanya sekali dan dibiarkan selama 5-10 menit .

Bekam kering ini berkhasiat untuk melegakan sakit secara darurat atau digunakan untuk meringankan nyeri urat-urat punggung karena sakit rheumatik, juga penyakit penyebab nyeri punggung. Bekam kering bermanfaat juga untuk terapi penyakit paru-paru, radang ginjal, pembengkakan liver/radang selaput jantung, radang urat syaraf, radang sumsum tulang belakang, nyeri punggung, rematik, masuk angin, wasir, dan lain-lain . Terdapat dua teknik bekam kering yang dapat dipraktikkan untuk tempat tertentu yaitu bekam luncur dan bekam tarik .

## **2. Bekam luncur**

Caranya dengan meng-kop pada bagian tubuh tertentu dan meluncurkan ke arah bagian tubuh yang lain. Teknik bekam ini biasa digunakan untuk pemanasan pasien, berfungsi untuk melancarkan peredaran darah, pelepasan otot, dan menyehatkan kulit .

## **3. Bekam tarik**

Dilakukan seperti ditarik-tarik. Dibekam hanya beberapa detik kemudian ditarik dan ditempelkan lagi hingga kulit yang dibekam menjadi merah.

#### **4. Bekam basah (Hijamah Rothbah)**

Yaitu pertama kita melakukan bekam kering, kemudian kita melukai permukaan kulit dengan jarum tajam (lancet) atau sayatan pisau steril (surgical blade) lalu di sekitarnya dihisap dengan alat cupping set dan hand pump untuk mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh. Lamanya setiap hisapan 3 sampai 5 menit, dan maksimal 9 menit, lalu dibuang darah kotornya.

Penghisapan tidak lebih dari 7 kali hisapan. Darah kotor berpadar merah pekat dan berbuih. Insya Allah bekasnya (kulit yang lebam) akan hilang 3 hari kemudian setelah diolesi minyak habbaha sauda' atau minyak zaitun. Dan selama 3 jam setelah dibekam, kulit yang lebam itu tidak boleh disiram air. Jarak waktu pengulangan bekam pada tempat yang sama adalah 4 minggu. Bekam basah berkhasiat untuk berbagai penyakit, terutama penyakit yang terkait dengan terganggunya sistem peredaran darah di tubuh. Kalau bekam kering dapat menyembuhkan penyakit-penyakit ringan, maka bekam basah dapat menyembuhkan penyakit-penyakit yang lebih berat, akut, kronis ataupun yang degeneratif, seperti darah tinggi, kanker, asam urat, diabetes mellitus (kencing manis), kolesterol, dan osteoporosis.

#### **E. Hukum Bekam**

Imam Ghazali berpendapat, yang dinukilkan dalam kitab Tasyirul Fiqih lil Muslimil Mu'ashir oleh Dr. Yusuf Qardhawi: "Al Hijamah adalah termasuk fardhu kifayah.

Jika di suatu wilayah tidak ada seorang yang mempelajarinya, maka semua penduduknya akan berdosa. Namun jika ada salah seorang yang melaksanakannya serta memadai, maka gugurlah kewajiban dari yang lain. Menurut saya, sebuah wilayah kadang membutuhkan lebih dari seorang. Tapi yang terpenting adalah adanya jumlah yang mencukupi dan memenuhi seukuran kebutuhan yang diperlukan. Jika di sebuah wilayah tidak ada orang yang Muhtajib (ahli bekam), suatu kehancuran siap menghadang dan mereka akan sengsara karena menempatkan diri di ambang kehancuran. Sebab Dzat yang menurunkan penyakit juga menurunkan obatnya, dan memerintahkan untuk menggunakannya serta menyediakan sarana untuk melaksanakannya, maka dengan meremehkannya berarti sebuah kehancuran telah menghadang.”

#### F. Hadits Yang Berkaitan Dengan Hijamah (Bekam)

Dialah Allah yang berhak memberi manfaat dan mudharat kepada makhluk-Nya. Manusia yang membutuhkan manfaat dan perlindungan dari mudharat harus meminta kepada-Nya. Di antara rahmat Allah Ta'ala atas hamba-hamba-Nya, Dia tidaklah menurunkan penyakit di muka bumi ini melainkan Dia turunkan pula obat penawarnya. Al-Bukhari meriwayatkan dari Abu Hurairah radhiallahu anhu, dari Nabi shallallahu alaihi wasallam bahwa beliau bersabda, “Tidaklah Allah turunkan penyakit melainkan Allah turunkan pula penawarnya.” (HR. al-Bukhari No.5678)

Rasulullah Shallallahu ‘alayhi wa Salam bersabda :

إِنَّ أَمْتَلَّ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْجَمَامَةَ وَالْفَصْدُ

*“Sesungguhnya metode pengobatan yang paling ideal bagi kalian adalah hijamah (bekam) dan fashdu (venesection).”*

Dari Jabir Almuqni berkata : *"Aku tidak akan merasa sehat sehingga berbekam, karena sesungguhnya aku pernah mendengar rosulullah Sholollohu Alaihi Wasalam bersabda :*

*Artinya : Sesungguhnya pada bekam itu terkandung kesembuhan.*

Dari Ibnu Umar, Rosulullah Sholollohu Alaihi Wasalam bersabda :

*“Tidaklah aku melalui satu dari langit-langit yang ada, melainkan para malaikat mengatakan :” Hai Muhammad,perintahkan umatmu untuk berbekam,karena sebaik-baik sarana yang kalian pergunakan untuk berobat adalah bekam, al-kits, dan syuniz semacam tumbuh-tumbuhan.*

Dari Annas bin Malik Rosulullah Sholollohu Alaihi Wasalam bersabda :

*“Sesungguhnya pengobatan yang paling ideal yang kalian pergunakan adalah hijamah ( Bekam )”.*

Ada suatu pertanyaan ‘asing’ yang mesti kita jawab dan renungkan: “Apakah Anda pernah mendengar istilah bekam (hijamah)? Apakah Anda pernah dibekam?”

Berbahagiaalah apabila Anda menjawab, “pernah”. Sayangnya, menurut sebuah survei, sebagian besar kaum muslimin belum pernah mendengar istilah bekam apalagi yang pernah dibekam. Kenyataan ini sungguh memprihatinkan. Sebab bekam sudah dikenal ribuan tahun yang lalu, bahkan sejak zaman Nabi Musa AS, dan dikukuhkan syariatnya pada zaman Rasulullah SAW, akhirnya berkembang ke seluruh dunia hingga saat ini.

Kaum muslimin jarang sekali yang mau mendalami ilmu kedokteran warisan Rasulullah SAW yang sangat lengkap. Di antara sebagian kedokteran Nabi SAW yang dilupakan itu adalah bekam. Sebaliknya dunia barat terus melakukan penelitian tentang bekam, yang akhirnya mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun mereka tidak mengakuinya sebagai warisan Rasulullah SAW.

Orang-orang beriman baik laki-laki maupun perempuan pasti sangat rindu ingin mendengar Sunnah Nabi SAW, khususnya yang telah dilupakan (sunnah matrukah). Sekarang mulai tampak banyak orang menyaksikan langsung mukjizat kesembuhan dengan mengikuti salah satu Sunnah Nabi SAW, yaitu pengobatan dengan bekam dalam mengatasi penyakit yang sulit disembuhkan oleh para dokter.

Setiap muslim tahu bahwa hadits-hadits Nabi SAW tidak pernah berubah atau berganti, karena ia merupakan wahyu dari Allah SWT, sedangkan wahyu telah berhenti turun sejak Nabi SAW wafat dan agama telah sempurna.

Maka hadits-hadits Nabi SAW yang menyangkut metode pengobatan dengan bekam, keutamaannya, hari-hari pelaksanaannya, dan sebagainya adalah bersifat tetap tidak berubah.

Dengan maksud dakwah dan tabligh agar kaum muslimin mengetahui seluk beluk *thibbun nabawi*, maka perlu disampaikan di sini hadits-hadits yang berkaitan dengan bekam.

#### G. Cara Kerja Bekam Menurut Medis

Kalangan tenaga medis dan masyarakat awam masih bertanya-tanya tentang bagaimana sih cara kerja pengobatan Bekam sehingga mampu menjadi sarana kesembuhan bagi penyakit yang dideritanya. Bagaimana suatu teknik yang demikian ‘sederhana’, ‘praktis’, dan relative ‘sepele’ kog bisa mengatasi berbagai penyakit yang bahkan oleh para dokter dikatakan sudah tidak dapat disembuhkan.

Di tengah rasa ketakjuban bagi yang sudah merasakan manfaatnya dan rasa ‘permusuhan’ atau antipati mereka-mereka yang ‘menolak’ pengobatan sunnah nabi ini, kami ketengahkan cara kerja bekam menurut modern medicine yang bersumber dari buku Sembuh Dengan Satu Titik karya dr. Wadda` Amani Umar.

Dr Wadda menjelaskan bahwa menurut kedokteran tradisional, di bawah kulit, otot, maupun fascia terdapat suatu poin atau titik yang mempunyai sifat istimewa. Antara poin satu dengan poin lainnya saling berhubungan

membujur dan melintang membentuk jarring-jaring atau jala. Jala ini dapat disamakan dengan meridian atau habl. Dengan adanya jala ini, maka terdapat hubungan yang erat antara bagian dalam dengan bagian luar, antara bagian kiri tubuh dan bagian kanan tubuh, antara organ-organ tubuh dengan jaringan bawah kulit, antara organ yang satu dengan organ lainnya, antara organ dengan tangan dan kaki, antara organ padat dengan organ berongga, dan lain sebagainya, sehingga membentuk suatu kesatuan yang tak terpisahkan dan dapat bereaksi secara serentak.

Kelainan yang terjadi pada satu poin ini dapat ditularkan dan mempengaruhi poin lainnya. Juga sebaliknya, pengobatan pada satu poin akan menyembuhkan poin lainnya. Teori ini dapat menjelaskan bahwa seseorang yang sakit matanya tidak perlu dibekam pada matanya, namun dapat dibekam didaerah kepala atau sekitar tengkuknya. Atau seseorang yang mengalami gangguan pada pencernaannya dapat terlihat gambaran penyakit di lidahnya. Sehingga untuk mengobati pencernaannya dapat dibekam pada titik poin pencernaan atau lidahnya, dan sebaliknya untuk mengobati penyakit pada lidah dapat dibekam di poin saluran pencernaannya

Penelitian terbaru di dunia kedokteran modern ternyata menemukan bahwa poin-poin itu adalah merupakan poin istimewa 'motor points' pada perlekatan neuromuskular yang mengandung banyak mitokondria, kaya pembuluh darah, mengandung tinggi mioglobin,



sebagian besar selnya menggunakan metabolisme oksidatif, dan lebih banyak mengandung cell mast, kelenjar limfe, kapiler, venula, bundle dan pleksus saraf, serta ujung saraf akhir, dibanding dengan daerah yang bukan poin istimewa.

Para peneliti membuktikan bahwa apabila dilakukan pembekaman pada satu poin, maka kulit(kutis), jaringan bawah kulit(sub kutis) fascia dan ototnya akan terjadi kerusakan dari mas cell dan lain-lain. Akibat kerusakan ini akan dilepaskan beberapa zat seperti serotonin, histamin, bradikinin, slow reacting substance (SRS), serta zat-zat lain yang belum diketahui. Zat-zat inilah yang menyebabkan terjadinya dilatasi kapiler dan arteriol, serta flare reaction pada daerah yang dibekam. dilatasi kapiler juga dapat terjadi ditempat yang jauh dari tempat pembekaman.

Reaksi-reaksi itu menyebabkan terjadi perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah yang memicu timbulnya efek relaksasi (pelepasan) otot-otot yang kaku serta akibat vasodilatasi umum akan menurunkan tekanan darah secara stabil. Fakta terpenting dari proses pembekaman pada poin istimewa – poin istimewa adalah dilepaskannya corticotrophin releasing factor (CRF), serta releasing factors lainnya oleh adenohipofise. CRF selanjutnya akan menyebabkan terbentuknya ACTH, corticotrophin, dan corticosteroid. Corticosteroid ini mempunyai efek menyembuhkan peradangan serta menstabilkan permeabilitas sel.

Pada proses pembekaman pada poin istimewa pun didapati munculnya golongan histamine. Golongan histamine mempunyai manfaat dalam proses reparasi (perbaikan) sel dan jaringan yang rusak, serta memacu pembentukan reticulo endothelial cell, yang akan meninggikan daya resistensi (daya tahan) dan imunitas (kekebalan) tubuh.

#### H. Keadaan Ketika Melakukan Bekam Dan Titik-Titik Bekamnya

1. Dari Ibnu Abbas RA, berkata: "Rasulullah SAW berobat dengan hijamah ketika beliau sedang ihram." (HR. Bukhari)
2. Dari Anas bin Malik RA, dia bercerita: "Nabi SAW pernah berbekam ketika beliau tengah berihram karena rasa sakit yang beliau rasakan di kepalanya." (Shahih Ibnu Khuzaimah, karya al-A'zhami (IV/187)).
3. Dari Anas RA, berkata: "Bahwa Nabi SAW pernah berbekam ketika beliau tengah berihram dibagian punggung kaki beliau karena rasa sakit yang ada padanya." (Shahih Ibnu Khuzaimah) karya al-A'zhami (IV/187))
4. Dari Ibnu Abbas RA, berkata: "Rasulullah SAW berobat dengan hijamah ketika beliau sedangpuasa." (HR. Bukhari)
5. Dari Abdullah bin Buhainah RA, dia bercerita: "Rasulullah SAW berbekam di bagian tengahkepalanya sedang beliau tengah berihram karena pusing yang beliau rasakan." (HR. Bukhari)

6. Dari Ibnu Umar RA, dia bercerita: “Nabi SAW pernah berbekam di kepalanya dan menyebutnya dengan *Ummu Mughits*.” (Kitab *al-Fawaaid*, dinilai hasan oleh al-Albani)
7. Dari seseorang, dia bercerita, “Rasulullah SAW bersabda: ‘Tidak batal puasa orang yang muntah atau orang yang bermimpi (basah) dan tidak juga orang yang berbekam’.” (HR. Abu Dawud, Ibnu Khuzaimah, sanad hasan oleh al-Albani)
8. Dari Jabir RA, dia bercerita: “Sesungguhnya Nabi SAW jatuh dari kuda beliau dan menimpabatang pohon, sehingga kaki beliau patah. Waki’ RA berkata: ‘Sesungguhnya Nabi SAW berbekam di bagian kaki yang terkilir’.” (Shahih Sunan Ibnu Majah, karya al-Albani)
9. Dari Jabir RA: “Nabi SAW pernah berbekam karena kakinya tersandung/terkilir.” (Shahih Ibnu Khuzaimah)
10. Dari Anas bin Malik RA: “Bahwa Nabi SAW pernah berbekam di kedua urat merah (vena jugularis/jugular vein) dan punggung bagian atas.” (HR. Abu Dawud, dishahihkan oleh al-Albani)
11. Dari Abu Kabsyah al-Anmari RA: “Rasulullah SAW pernah dibekam bagian tengah kepalanya dan diantara kedua pundaknya. Dan Beliau bersabda: ‘Barangsiapa mengalirkan darah ini, maka tidak akan mudharat baginya untuk mengobati sesuatu dengan sesuatu’.” (Shahih Sunan Abu Dawud (no. 3268), lihat juga kitab *Jaami’ul Ushuul* (VII/541))

12. Disebutkan oleh Abu Nu'a'im di dalam kitab *ath-Thibbun Nabawi*, sebuah hadits *marfu'*: “Kalian harus berbekam di *jauzatil qamahduwah*, karena sesungguhnya ia dapat menyembuhkan dari 5 penyakit.” Beliau menyebutkan diantaranya adalah kusta.

#### I. Tanggal Pelaksanaan Bekam

1. Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: “Barangsiapa berbekam pada hari ke-17, 19 dan 21 (tahun Hijriyah), maka ia akan sembuh dari segala macam penyakit.” (Shahih Sunan Abu Dawud, II/732, karya Imam al-Albani)
2. Dari Abdullah bin Mas'ud RA, Rasulullah SAW bersabda: “ Sesungguhnya sebaik-baik bekam yang kalian lakukan adalah hari ke-17, ke-19, dan pada hari ke-21.” (Shahih Sunan at-Tirmidzi Syaikh al-Albani (II/204))
3. Dari Anas bin Malik RA, dia bercerita: “ Rasulullah SAW biasa berbekam di bagian urat merah (jugular vein) dan punggung. Beliau biasa berbekam pada hari ke-17, ke-19, dan ke-21.” (HR, Tirmidzi, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad, sanad shahih)
4. Dari Ibnu Abbas RA, ia berkata: “Rasulullah SAW bersabda: ‘Bebekamlah pada hari ke-17 dan ke-21, sehingga darah tidak akan mengalami hipertensi yang dapat membunuh kalian’.” (Kitab *Kasyful Astaar ‘an Zawaa-idil Bazar*, karya al-Haitsami (III/388))

## J. Hari Pelaksanaan Bekam

1. Dari Abu Hurairah RA, dia bercerita: “Rasulullah SAW bersabda: ‘Barangsiapa berbekam pada hari Rabu atau hari Sabtu, lalu tertimpa *wadhah* (cahaya dan warna putih, lepra), maka hendaklah dia tidak menyalahkan, melainkan dirinya sendiri.’” (Kitab *Kasyful Astaar ‘anZawaa-idil Bazar*, karya al-Haitsami (III/388))
2. Dari Ibnu Umar RA, Rasulullah SAW bersabda: “Berbekam dilakukan dalam keadaan perut kosong adalah yang paling ideal, dimana ia akan menambah kecerdasan otak dan menambah ketajaman menghafal. Ia akan menambah seorang penghafal lebih mudah menghafal. Oleh karena itu, barangsiapa hendak berbekam, maka sebaiknya dia melakukannya pada hari Kamis dengan menyebut nama Allah SWT. Hindarilah berbekam pada hari Jumat dan hari Sabtu serta hari Ahad. Berbekamlah pada hari Senin dan Selasa. Hindarilah berbekam pada hari Rabu,
3. karena Rabu merupakan hari dimana nabi Ayyub tertimpa malapetaka. Tidaklah timbul penyakit kusta dan lepra, kecuali pada hari Rabu atau malam hari Rabu.” (Shahih Sunan Ibnu Majah,II/261, karya Imam al-Albani)

## K. Halalnya Upah Bagi Pembekam (Hajjam)

1. Ibnu Abbas RA: “Bahwa Nabi SAW pernah berbekam di kedua urat merah dan di bagianantara kedua pundak yang merupakan pangkal punggung.

Lalu beliau memberikan upah kepada pembekam. Seandainya upah bekam itu haram, pastilah Beliau SAW tidak memberinya.” (Kitab *Mukhtashar asy Syamaa-ilil Muhammadiyah*, tahqiq dan ikhtishar oleh Imam al-Albani)

2. Dari Rafi’ bin Khadij RA, Rasulullah SAW bersabda: “Apa yang didapatkan oleh seorang pembekam, maka sebaiknya upah itu diberikan rangsum makanan untuk binatang ternak.” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, Abu Dawud, at-Tirmidzi)
3. Dari Ibnu Umar RA: “Bahwa Nabi SAW pernah mengundang seorang tukang bekam lalu diamembekam beliau SAW. Setelah selesai, beliau SAW bertanya kepadanya: ‘Berapa pajakmu?’ Dia menjawab: ‘Tiga sha’.’ Lalu beliau SAW membatalkan satu sha’ dari pajaknya, kemudian beliau memberikan upahnya.” (Kitab *Mukhtashar asy Syamaa-ilil Muhammadiyah*, tahqiq dan ikhtishar oleh Imam al-Albani)
4. Dari Ali RA: “Bahwa Nabi SAW pernah berbekam dan menyuruhku untuk memberi tukang pembekam upahnya.” (Kitab *Mukhtashar asy Syamaa-ilil Muhammadiyah*, tahqiq dan ikhtishar oleh Imam al-Albani)
5. Dari Abdullah bin Mas’ud RA, dia bercerita: “Rasulullah SAW melarang mencari rizqi melalui tukang bekam.” (HR. Ibnu Majah)
6. Dari Anas bin Malik RA, dia bercerita: “Rasulullah SAW pernah berbekam, beliau dibekam oleh Abu

Thayyibah RA. Lalu beliau menyuruh seseorang untuk memberikan dua sha' bahan makanan kepadanya. Beliau memberitahu keluarganya, lalu mereka menghapuskan pajaknya.”(Kitab *Mukhtashar asy Syamaa-ilil Muhammadiyah*, tahqiq dan ikhtisar oleh Imam al-Albani)

#### *Catatan*

*Tirmidzi meriwayatkan dalam Sunan-nya dari 'Ikrimah RA: “Ibnu Abbas RA memiliki tiga orang budak yang ahli bekam. Dua orang diantaranya dikaryakan untuk sumber penghasilan dirinya dan keluarganya, sedangkan yang satu orang lagi khusus membekam dirinya dan keluarganya.” (Ath- Thibb, 1978, hasan ghorib)*

## L. Prosedur Melakukan Pembekaman

### 1. Persiapan

#### a. Menyiapkan Alat, Sarana Dan Ruangan

Alat yang dipersiapkan: set kop/tabung penghisap, skapel, jarum, lancet pen, pisau bedah, handuk kain, sarung tangan, masker, mangkok/cawan, tempat sampah, meja dan kursi.

Bahan yang disiapkan: kassa, kapas/tissue, betadin, detol, sabun, zalf, alkohol, spiritus,minyak zaitun, minyak habbatussauda, al qusthul hindi, minyak urut hangat (missal gandapura), minuman hangat, baik kalau disediakan madu dan susu.

Mensterilkan alat agar bebas kuman dan tidak menyebarkan penyakit, dengan cara:

merebus tabung kop paling sedikit selama 30 menit setelah air mendidih terus menerus (karet dilepas dulu). Sarung tangan, karet dan duk kain disterilkan dengan tablet formalin.

Jarum, pinset, pisau, silet, hanya boleh sekali pakai saja. Selesai satu pasien, langsung buang. Ruangan harus bersih, terang dan cukup aliran udara dan tidak pengap

b. *Menyiapkan Pasien*

- Pasien dijelaskan tentang bekam, efek yang terjadi, proses kesembuhan dll.
- Pasien disiapkan mentalnya agar tidak gelisah dan takut, bimbinglah berdoa dan berwudlu.
- Bagi pasien yang belum pernah dibekam cukup dibekam 1 - 2 gelas.
- Pasien dipersiapkan makanan, minuman, kebersihan tubuh dan kebersihan tempat yang akan dibekam

c. *Menyiapkan diri sendiri (Juru Bekam)*

- Juru bekam dalam keadaan sehat, tidak sakit, sudah berwudlu dan berdoa.
- Juru bekam telah menguasai ilmu bekam (professional).
- Juru bekam sudah sering dibekam dan membekam.
- Juru bekam meningkatkan iman dan taqwa

## **2. Identifikasi Pasien**



- Mencatat Identitas Umum: Nama, alamat, usia, jenis kelamin, status.
  - Mencatat Identitas Keluarga: Kedudukan dan status dalam keluarga
- 3. Mewawancarai Pasien**
- Keluhan pasien, keluhan utama, keluhan tambahan/lain, riwayat penyakit.
  - Keluhan dari masing-masing organ tubuh
- 4. Memeriksa Fisik Pasien**
- Pemeriksaan Umum: tekanan darah, nadi, suhu, pernafasan, lidah, iris, telapak tangan, dll.
  - Pengamatan, pendengaran, dan penciuman dari daerah keluhan, dan dari masing-masing organ.
  - Perabaan sekitar keluhan dan perabaan pada sekitar organ lain.
  - Pengetukan daerah sekitar keluhan dan pada organ lain
- 5. Pemeriksaan Penunjang Lain**
- Pemeriksaan khusus: iris mata (iridologi), lidah, telinga, telapak tangan dll.
  - Pemeriksaan penunjang: laboratorium, radiologi, CT-Scan, MRI dll
- 6. Kesimpulan Dan Penentuan Diagnosa Penyakit**
- Menentukan jenis keluhan
  - Menentukan jenis penyakit
  - Menentukan letak penyakit
  - Menentukan penyebab penyakit
  - Menentukan jenis pengobatan

## **7. Menentukan Daerah Dan Titik Yang Dibekam**

- Titik yang sesuai dengan yang dikeluhkan
- Titik lain yang satu jurusan/meridian dengan titik yang dikeluhkan
- Titik lain yang berlawanan dengan titik yang dikeluhkan
- Titik lain yang berpasangan dengan titik yang dikeluhkan
- Titik-titik istimewa
- Titik-titik khusus

## **8. Melakukan Pembekaman**

- Bekam tanpa mengeluarkan darah (hijamah jaffah = bekam kering).
- Bekam dengan mengeluarkan darah (hijamah damamiyah = bekam basah)

## **9. Memberikan Terapi Lain**

- Memberikan terapi tindakan, operasi dll.
- Memberikan "food suplement" obat-obatan dan bahan berkhasiat
- Memberikan nasehat, tausiyah dan doa.

## ***M. Beberapa Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Proses Pembekaman***

1. Bekam tidak dianjurkan terhadap:
  - Penderita diabetes (kencing manis) atau pendarahan, kecuali juru bekam yang benar-benar ahli.
  - Pasien yang fisiknya sangat lemah.
  - Penderita infeksi kulit yang merata.

- Orang tua, jika mereka tidak sangat membutuhkannya, karena lemahnya fisik mereka.
- Anak-anak penderita dehidrasi (kekurangan cairan) (bekam basah).
- Penderita penyakit kanker darah.
- Penderita yang sering mengalami keguguran kandungan.
- Penderita penyakit gila dan ketidakstabilan emosi.
- Penderita Hepatitis A dan B apabila sedang dalam kondisi parah. Adapun bila kondisi sudah tidak parah atau penyakit tersebut merupakan penyakit menahun, maka tidak mengapa untuk diobati dengan bekam.
- Pengidap penyakit kuning karena hepatitis.
- Pasien yang melakukan cuci darah
- Pasien yang mengalami kelainan klep jantung, kecuali di bawah pengawasan dokter dan orang yang benar-benar ahli bekam.
- Penderita kedinginan, sementara suhu badannya sangat tinggi atau penderita flu dan semisalnya, kecuali setelah ia tidak lagi merasa kedinginan.
- Wanita hamil pada 3 bulan pertama
- Terhadap orang yang kesurupan, terkena sihir, guna-guna, dan sebagainya, kecuali juru bekam yang telah mampu menghadapi kasus-kasus semacam ini.
- Pada orang yang baru pertama kali melakukannya, kecuali setelah dilakukan persiapan mental baginya. Yang paling baik adalah hendaknya ia melihat orang

lain yang berbekam di hadapannya. Selain itu, ia perlu mendengar tentang keutamaan-keutamaan dan manfaat bekam.

- Pasien yang masih mengkonsumsi obat pelancar darah, kecuali dengan sangat hati-hati. Demikian pula terhadap orang yang kelelahan, sehingga ia beristirahat.
- Pasien penyakit jantung, tidak boleh dilakukan terhadap pasien yang menggunakan peralatan bantu untuk mengatur detak jantung.
- Terhadap orang yang baru memberikan donor darah kecuali setelah berlalu beberapa hari, tergantung kondisi kesehatannya. Demikian pula terhadap penderita vertigo, sampai keadaan dirinya rileks.
- Pengguna obat-obat perangsang tidak dianjurkan untuk dibekam, kecuali setelah meninggalkannya.
  1. Penderita ketakutan juga sebaiknya menunggu sampai kondisi kejiwaannya tenang.
  2. Seyogyanya dihindari pembekaman langsung sesudah mandi
  3. Seyogyanya dihindari pembekaman setelah pasien mengalami muntah
  4. Dianjurkan tidak langsung makan sesudah berbekam, tetapi boleh minum madu atau minumannyang memulihkan kebugaran.
  5. Pada penderita dengan kelainan cairan lutut, dalam pembekaman jangan sampai gelas bekam dipasang pada daerah yang sakit, melainkan di sekitarnya.

6. Varises yang terjadi di betis, maka pembekaman dilakukan di kanan kiri varises secara hati-hati.
7. Pembekaman terhadap pasien yang mengidap penyakit liver (hati) harus dilakukan secara sangathati-hati.
8. Penderita penyakit perdarahan atau diabetes (kencing manis) jika dilakukan pembekaman, maka tidak dengan sayatan, melainkan dengan tusukan ringan dengan jarum akupuntur.
9. Untuk penderita tekanan darah rendah hendaklah daerah punggung bagian bawah tidak dibekam. Pembekaman hendaknya juga dilakukan satu demi satu, jangan dilakukan pembekaman sekaligus di dua tempat atau lebih secara bersamaan.
10. Untuk penderita anemia, pembekaman dilakukan satu demi satu, sesuai dengan kesiapan kondisi tubuhnya. Jika pasien mengalami pingsan, maka gelas bekam harus segera dicabut dan pasien diberi minuman yang mengandung gula (air manis).
11. Jangan melakukan bekam kecuali setelah bertanya kepada pasien, apakah aliran darahnya deras, apakah ia mengidap diabetes, penyakit-penyakit hati (hepatitis), kanker, urat yang robek, dan ada cairan di lututnya.
12. Bekam terhadap wanita harus dilakukan oleh sesama wanita atau laki-laki yang menjadi mahramnya.

13. Tidak boleh dilakukan bekam di atas simpul otot, tapi bisa dilakukan penyedotan dengan gelas, tanpa penyayatan (bekam kering).
14. Bagi orang tua dan anak-anak, hanya dilakukan penyedotan ringan.
15. Tidak dianjurkan melakukan bekam dalam keadaan sangat kenyang atau sangat lapar.

## DAFTAR PUSTAKA

Abu Mujahidah al-Ghifari, Lc, M.E.I. Ma'had Huda Islami  
Program Beasiswa Sarjana Qur'ani Vol.28/Th.VIII, hlm.23-  
25.

Al-Albani, Muhammad. 1998. *Silsilah Hadits Dha'if dan Maudhu*. Jakarta: Gema Insani

Hawin, Murtadlo. 2005. *Bekam: Sunnah Nabi dan Mukzizat Dalam Medis*. Solo: Medis

Kasmui. 2000. *Bekam Pengobatan Menurut Sunnah Nabi*.  
Semarang: ISYFI.140637263-Pengobatan-Ala-Islam-Makalah-  
Bekam, Scribd, diakses tanggal 3 Januari 2015

## **PO HOU KUAN**

### **A. Pengertian**

Bekam api (Fire Cupping), yaitu teknik membekam menggunakan api sebagai media pemvakum/membekam. Bekam api menggunakan gelas khusus bekam yang terbuat dari kaca tebal. Bekam api berkembang luas di cina sebagai teknik pengobatan yang banyak sekali digunakan selain akupuntur. Konsep TCM menyatakan bahwa bekam api digunakan untuk mengeluarkan pathogen angin dan dingin. Bagi tipikal pasien yang mengalami sindrom panas dan kering (sindrom Re) tidak dianjurkan menggunakan bekam api.

### **B. Manfaat Bekam Api**

1. Meningkatkan stamina tubuh
2. Meningkatkan kenyamanan tubuh
3. Menghilangkan nyeri
4. Mengeluarkan pathogen dingin

### **C. SOP Instrumen Bekam Api**

1. Menggunakan alat kop kaca (Kop Bekam) dengan ukuran, dari yang kecil dengan diameter 1.5 cm hingga 7 cm, kekuatan tarikan/penyedotannya dapat diatur sesuai dengan harapan pelanggan sesuai dengan seberapa banyak api yang dimasukkan kedalam gelas.
2. Nampan dan kom dari bahan stainless steel.
3. Handglove atau sarung tangan



4. Facemasker untuk pelindung hidung dan mulut penghijamah
5. Alcohol konsentrasi minimal 70% untuk membersihkan kulit yang hendak dihijamah
6. Minyak essensial
7. Gunting klem panjang
8. Korek api
9. Tempat tidur pasien
10. Sterilizer
11. Dan beberapa instrument lainnya sebagai penunjang

#### D. Metode Sterilisasi Alat

1. Pembersihan darah yang menempel di cup menggunakan cairan hydrogen piroxyde ( $H_2O_2$ ) dengan kadar 3%
2. Pembersihan instrument bekam dengan air mengalir
3. Perendaman instrument bekam dengan cairan desinfektan NaOCL (chlorine) dengan kadar 5% perbandingan 1: 9
4. Penirisan instrument bekam di lemari khusus
5. Sterilisasi instrument bekam dengan menggunakan alat khusus yang disebut Dry sterilizing electric, dengan pemanasan 120 derajat celcius hingga 200, tergantung jenis alat yang disteril dan tempo sterilisasi
6. Kasa steril, kapas steril dan cup steril dimasukan di sterilizing drums-tromol steril
7. Ruangn hijamah dilengkapi dengan lampu UV, yang akan dihidupkan secara periodic

#### E. Penata laksanaan terapi

1. Persiapan pasien
2. Posisikan pasien dalam posisi senyaman mungkin
3. Siapkan gelas kaca didekat pasien
4. Oleskan minyak essensial pada area yang akan dilakukan bekam api
5. Basahi kasa dup yang di klem dengan alcohol 70%
6. Bakar kasa dengan korek api
7. Masukkan kasa yang terbakar kedalam kaca dengan cepat
8. Tempelkan pada area yang sudah ditentukan dalam tindakan pengobatan
9. Diamkan kaca yang menempel pada kulit selama 5-15 menit
10. Selalu observasi kondisi kulit ketika terpasang bekam kaca
11. Lepaskan bekam kaca dengan cara menarik salah satu bagian tepi dari bekam kaca
12. Lakukan dengan perlahan ketika penarikan untuk menghindari rasa sakit
13. Bereskan alat dan rapikan pasien
14. Anjurkan untuk meminum air hangat seelah selesai tindakan
15. Anjurkan untuk tidak mandi kurang lebih 2 jam setelah selesai tindakan
16. Lebih baik menggunakan air hangat ketika mandi

#### F. HADITS YANG BERKAITAN DENGAN HIJAMAH (BEKAM)

Kaum muslimin jarang sekali yang mau mendalami ilmu kedokteran warisan Rasulullah SAW yang sangat lengkap. Di antara sebagian kedokteran Nabi SAW yang dilupakan itu adalah bekam. Sebaliknya dunia barat terus melakukan penelitian tentang bekam, yang akhirnya mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun mereka tidak mengakuinya sebagai warisan Rasulullah SAW.

Dengan maksud dakwah dan tabligh agar kaum muslimin mengetahui seluk beluk *thibbun nabawi*, maka perlu disampaikan di sini hadits-hadits yang berkaitan dengan bekam.

#### 1. Hadits Keutamaan dan Manfaat Bekam

- a. Jika obat itu bisa menjangkau penyakit, niscaya hijamalah yang akan dapat menjangkaunya (Al-Muwatha' 869).
- b. Sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan adalah al hijamah (HR. Ahmad 11643 q).
- c. Rasulullah SAW bersabda: “Sesungguhnya pada bekam itu terkandung kesembuhan.” (Kitab *Mukhtashar Muslim* (no. 1480), *Shahihul Jaami'* (no. 2128) dan *Silsilah al-Hadiits ash-Shahiihah* (no. 864), karya Imam al-Albani)
- d. Dari Ashim bin Umar bin Qatadah RA, dia memberitahukan bahwa Jabir bin Abdullah RA pernah menjenguk al-Muqni' RA, dia bercerita: “Aku tidak sembuh sehingga aku berbekam, karena sesungguhnya aku pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda: ‘Sesungguhnya didalamnya

- terkandung kesembuhan’.” (HR. Ahmad, Bukhari, Muslim, Abu Ya’la, al-Hakim, al-Baihaqi)
- e. Kesembuhan bisa diperoleh dengan 3 cara yaitu: sayatan pisau bekam, tegukan madu, sundutan api. Namun aku tidak menyukai berobat dengan sundutan api ( HR. Muslim).
2. Keadaan Ketika Melakukan Bekam dan Titik-Titik Bekamnya
- a. Dari Ibnu Abbas RA, berkata: “Rasulullah SAW berobat dengan hijamah ketika beliau sedang ihram.” (HR. Bukhari)
  - b. Dari Anas bin Malik RA, dia bercerita: “Nabi SAW pernah berbekam ketika beliau tengah berihram karena rasa sakit yang beliau rasakan di kepalanya.” (Shahih Ibnu Khuzaimah, karya al-A’zhami (IV/187))
  - c. Dari Anas RA, berkata: “Bahwa Nabi SAW pernah berbekam ketika beliau tengah berihram di bagian punggung kaki beliau karena rasa sakit yang ada padanya.” (Shahih Ibnu Khuzaimah, karya al-A’zhami (IV/187))
  - d. Dari Ibnu Abbas RA, berkata: “Rasulullah SAW berobat dengan hijamah ketika beliau sedang puasa.” (HR. Bukhari)
  - e. Dari Abdullah bin Buhainah RA, dia bercerita: “Rasulullah SAW berbekam di bagian tengah kepalanya sedang beliau tengah berihram karena pusing yang beliau rasakan.” (HR. Bukhari)

### 3. Tanggal Pelaksanaan Bekam

Dari Anas bin Malik RA, dia bercerita: “ Rasulullah SAW biasa berbekam di bagian urat merah (jugular vein) dan punggung. Beliau biasa berbekam pada hari ke-17, ke-19, dan ke-21.” (HR, Tirmidzi, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad, sanad shahih)

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Jauziyah, Ibnu Qoyyim (2012) *Thibun Nabawi* ; alih bahasa, Abu Firly; Editor, Dzul Bakir.- Jogjakarta : Hikam Pustaka

## **SESI 11. METODE PENGobatan NABAWI**

| <b>Item jabaran</b>                     | <b>Uraian</b>  |
|---|--|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan sertifikasi pembuatan balai pengobatan holistic   |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Syarat dan ketentuan yang harus dipenuhi</li><li>➤ Proses pembuatan sertifikasi</li><li>➤ Kelengkapan tempat praktek</li><li>➤ Proses perijinan Praktek keperawatan holistik oleh tenaga kesehatan</li></ul> |
| Topik                                   | Sertifikasi pembuatan balai pengobatan holistic  |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah  |

### **Materi**

## **SERTIIFIKASI PEMBUATAN BALAI PENGobatan HOLISTIC**

### **A. Praktek Keperawatan**

Pada Kepmenkes 1239/2001 Pasal 8 menyebutkan bahwa perawat dapat melaksanakan praktek keperawatan pada sarana pelayanan kesehatan, praktek perorangan dan/atau kelompok. Perawat yang melaksanakan praktek keperawatan pada sarana pelayanan kesehatan harus

memiliki SIK. Perawat yang melakukan praktek perorangan/kelompok harus memiliki SIPP. Pada pasal 9 disebutkan, SIK diperoleh dengan mengajukan permohonan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat. Selanjutnya, pada Pasal 12, SIPP diperoleh dengan mengajukan permohonan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat.

Keberadaan SIK dan SIPP merupakan hal yang wajib bagi seorang perawat yang membuka praktik mandiri. SIK dan SIPP merupakan syarat untuk mengantongi izin membuka praktik mandiri. Pada Pasal 12 ayat (2) menyebutkan bahwa SIPP hanya diberikan kepada perawat yang memiliki pendidikan ahli madya keperawatan atau pendidikan perawat dengan kompetensi lebih tinggi. Hal ini berarti, yang berhak membuka praktek mandiri perawat minimal perawat dengan pendidikan DIII. Namun, ternyata terdapat kesenjangan antara kondisi ideal dengan kenyataan. Di berbagai daerah di Indonesia melaporkan adanya perawat yang membuka praktik mandiri tanpa mengantongi SIK dan SIPP. Misalkan, di salah satu daerah di Jawa Tengah, banyak perawat-perawat yang membuka praktek mandiri, namun setelah ditelusuri lebih lanjut mereka tidak memiliki SIPP. Ada sebagian yang menyatakan bahwa prosedurnya terlalu rumit sehingga tidak sempat untuk mengurusnya.

Menurut Bangka Pos (2009), berdasarkan catatan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Bangka Belitung dari 300 perawat di Kota Pangkalpinang belum satupun yang memiliki SIK dan SIPP, padahal banyak

yang memberikan pengobatan medis kepada masyarakat. Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Rivai (2008), sebagian besar perawat belum memiliki SIK.

Diberitakan dalam Batam Pos (2009), seorang perawat ditangkap oleh polsek setempat karena membuka praktik perawat tanpa izin dari Dinas Kesehatan Kabupaten atau Kota. Hal yang sama juga terjadi di Gunung Kidul Yogyakarta, banyak perawat yang membuka praktik mandiri tertangkap oleh sweeping yang dilakukan dinas kesehatan. Lebih lanjut, menurut moderato FM (2009), seorang perawat membuka praktek mandiri tanpa izin dari dinas kesehatan setempat dan harus berurusan dengan pihak mapolres.

Tindakan perawat yang tidak mengantongi izin berupa SIK dan SIPP dapat mengarah pada malpraktek. Malpraktek merupakan kelalaian seorang tenaga kesehatan untuk mempergunakan tingkat ketrampilan dan lmu pengetahuan yang lazim dipergunakan dalam mengobati pasien atau orang yang terluka menurut ukuran di lingkungan yang sama. Malpraktek dapat terjadi karena tindakan yang disengaja, tindakan kelalaian, ataupun sesuatu kekurangmahiran. Malpraktek dibagi dalam 3 kategori sesuai bidang hukum yang dilanggar, yakni criminal malpractice, civil malpractice, dan administrative malpractice.

Tindakan perawat yang tidak mengantongi izin berupa SIK dan SIPP termasuk administrative malpractice. Pelanggaran hukum administrasi adalah sebagai jalan menuju malpraktik.



## **B. Hak dan Kewajiban**

### *1. Kewajiban perawat*

Salah satu kewajiban perawat berdasarkan Kepmenkes 1239/2001 menyebutkan bahwa perawat harus mencantumkan Surat Izin Praktek Perawat (SIPP) di ruang praktiknya (Pasal 21). Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad rivai dkk (2008) menunjukkan bahwa sebagian perawat belum memiliki SIPP. Hal ini berarti, terdapat perawat yang tidak memenuhi kewajiban perawat sebagaimana tercantum dalam Kepmenkes 1239/2001 yaitu mencantumkan Surat Izin Praktek Perawat di ruang praktiknya.

Dalam Kepmenkes Pasal 21 ayat (2), menyebutkan bahwa perawat yang menjalankan praktek perorangan tidak diperbolehkan memasang papan praktek. Lain halnya dengan yang terjadi di salah satu kota di Jawa Timur. Berdasarkan website alumni FIK-UI, terdapat perawat yang membuka praktik mandiri perawat dengan memasang papan nama. Walaupun, sudah memiliki SIPP, namun memasang papan nama tetap diperbolehkan.

### *2. Hak Perawat*

Pernyataan hak dalam Kepmenkes 1239/2001 tidak tertulis secara jelas. Dalam Kepmenkes menentukan kewenangan dalam melaksanakan praktik keperawatan. Salah satu kewenangan perawat yang terdapat dalam Pasal 15 kepmenkes 1239/2001 yaitu pelayanan tindakan medik hanya dapat dilakukan berdasarkan permintaan tertulis dari dokter. Perlu digarisbawahi,

pada dasarnya perawat tidak diperkenankan melaksanakan praktik medis. Hal ini mendapat perkecualian yaitu apabila terdapat permintaan tertulis dari dokter dan dalam keadaan darurat yang mengancam jiwa seorang pasien.

Namun, realita dilapangan menyatakan sebaliknya. Sebagian besar perawat yang membuka praktik mandiri melakukan praktik medik secara bebas, dalam artian tidak mendapat permintaan tertulis dari dokter. Seperti yang dikutip oleh Radar Madura (2009) yang menyebutkan sedikitnya ada lima lokasi perawat yang buka praktik ala dokter. Antara lain, di Kecamatan Pakong, Kota Pamekasan, Tlanakan, dan Palengaan. Kelimanya memberikan pelayanan ala rumah sakit. Lebih lanjut menurut Radar Madura, masyarakat lebih memilih praktek perawat dalam pengobatannya dikarenakan harganya murah. Hal yang sama juga terjadi di salah satu kabupaten di Jawa Tengah, perawat lebih memilih membuka praktek pengobatan dari pada praktek keperawatan. Hal ini dikarenakan, praktek pengobatan lebih memasyarakat dari pada praktek keperawatan.

**Dasar hukum perundang-undangan praktek keperawatan.** Beberapa perundang-undangan yang melindungi bagi pelaku dan penerima praktek keperawatan yang ada di Indonesia, adalah sebagai berikut:

1. Undang – undang No.23 tahun 1992 tentang kesehatan, bagian kesembilan pasal 32 (penyembuhan penyakit dan pemulihan)
2. Undang – undang No.8 tahun 1999 tentang perlindungan konsumen
3. Peraturan menteri kesehatan No.159b/Men.Kes/II/1998 tentang Rumah Sakit
4. Peraturan Menkes No.660/MenKes/SK/IX/1987 yang dilengkapi surat ederan Direktur Jendral Pelayanan Medik No.105/Yan.Med/RS.Umdik/Raw/I/88 tentang penerapan standard praktek keperawatan bagi perawat kesehatan di Rumah Sakit.
5. Kepmenkes No.647/SK/IV/2000 tentang registrasi dan praktik perawat dan direvisi dengan SK Kepmenkes No.1239/Menkes/SK/XI/2001 tentang registrasi dan praktik perawat.
6. Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. Perlindungan hukum baik bagi pelaku dan penerima praktek keperawatan memiliki akontabilitas terhadap keputusan dan tindakannya. Dalam menjalankan tugas sehari-hari tidak menutup kemungkinan perawat berbuat kesalahan baik sengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu dalam menjalankan prakteknya secara hukum perawat harus memperhatikan baik aspek moral atau etik keperawatan dan juga aspek hukum yang berlaku di Indonesia.

7. Fry (1990) menyatakan bahwa akuntabilitas mengandung dua komponen utama, yakni tanggung jawab dan tanggung gugat. Hal ini berarti tindakan yang dilakukan perawat dilihat dari praktik keperawatan, kode etik dan undang-undang dapat dibenarkan atau

### **C. Syarat membuka praktik keperawatan mandiri**

1. Perawat berpendidikan vokasi dan profesi
2. Perawat yang memiliki Surat Tanda Registerasi (STR)  
Perawat bisa mendapatkan STR jika sudah lulus uji kompetensi, biasanya akan diurus oleh institusi dimana perawat tersebut menempuh pendidikan.
3. Perawat yang memiliki Surat Izin Praktik Perawat (SIPP)

Yang mengeluarkan SIPP adalah pemerintah daerah kabupaten/kota atas rekomendasi pejabat kesehatan (kepala dinas kesehatan) yang berwenang di kabupaten/kota tempat domilisi atau tempat dimana perawat menjalankan praktiknya.\

Untuk mendapatkan SIPP, dokumen yang harus di siapkan adalah :

- a. Salinan STR yang masih berlaku dan dilegalisir
- b. Memiliki surat rekomendasi dari organisasi profesi keperawatan (PPNI)
- c. Surat pernyataan memiliki tempat praktik (jika ingin praktik mandiri) atau surat keterangan dari pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan (jika

bergabung dengan klinik interprofesi atau klinik kolaborasi)

- d. Pas foto berwarna 4 x 6 sebanyak tiga (3) lembar
- e. Surat sehat dari dokter

Poin 4 dan 5 tidak disebutkan di UU Keperawatan tahun 2014, tetapi ada disebutkan di SK menteri kesehatan RI nomor 1239 tahun 2001 tentang registrasi perawat. Penulis tidak mengetahui apakah SK menteri ini masih berlaku atau sudah dihapus, jadi disiapkan saja semua syaratnya untuk berjaga-jaga.

#### **D. Kelengkapan tempat praktek**

Alat yang disiapkan sebenarnya tergantung dari kekhususan dari masing-masing klinik sesuai bidang keahlian teman-teman, misalnya perawat yang mempunyai sertifikat *wound care* dan memiliki pengalaman sebagai perawat luka, bisa membuka klinik keperawatan luka, atau mungkin ada yang sudah mendapatkan pelatihan keperawatan paliatif, bisa berpikir untuk membuka klinik keperawatan khusus *palliative care*.

Sementara itu fasilitas dasar yang harus ada adalah:

1. Perlengkapan untuk tindakan asuhan keperawatan dan kunjungan rumah, antara lain:
  - a. Alat untuk mengukur tanda-tanda vital, timbangan, meteran badan.
  - b. Alat untuk mengukur gula darah, asam urat dan kolesterol jika ingin menambahkan, tergantung kemampuan finansial masing-masing.

2. Obat-obatan  
Ingat, hanya boleh obat bebas dan obat bebas terbatas.
3. Perlengkapan administrasi  
Meliputi formulir catatan tindakan asuhan keperawatan serta formulir rujukan dan formulir persetujuan tindakan keperawatan (*inform consent*)

Kelengkapan perawatan kesehatan di rumah (Ferry Efendi-Makhfudli,2009)

Perawatan kesehatan di rumah terdiri atas 3 unsur, yaitu : pengelolah pelayanan, pelaksana pelayanan, dan klien.

1. Pengelolah pelayanan. Merupakan individu, kelompok, ataupun organisasi yang bertanggung jawab terhadap seluruh pengelolaan pelayanan kesehatan rumah baik penyediaan tenaga, sarana dan peralatan, serta mekanisme pelayanan sesuai standar yang ditetapkan.
2. Pelaksana pelayanan. Merupakan tenaga keperawatan profesional bekerja sama dengan tenaga profesional lain terkait dan tenaga non-profesional. Pelaksana pelayanan terdiri atas koordinator kasus dan pelaksana pelayanan.
3. Klien. Merupakan penerima perawatan kesehatan di rumah dengan melibatkan salah satu anggota keluarga sebagai penanggung jawab yang mewakili klien. Apabila diperlukan keluarga dapat juga menunjuk seseorang yang akan menjadi pengasuh yang melayani kebutuhan sehari-hari klien.

## **E. Mendirikan Home Care**

### **1. Kelembagaan Home Care**

Secara kelembagaan, home care melekat dengan Rawat Inap (Palaran) sebagai salah satu bentuk layanan medis yakni Rawat Inap yang memiliki hirarki baku. Dalam institusi layanan kesehatan (dalam hal ini milik pemerintah) semua sistem ada aturannya, dan sudah tentu kompetensi medis diserahkan kepada dokter. Selanjutnya dokter dapat mendelegasikan tindakan medis kepada paramedis berdasarkan indikasi dan protap (prosedur tetap). Ini dimaksudkan untuk melindungi pasien dan petugas, sehingga jika terjadi sesuatu berkenaan dengan tindakan medis, dapat dipertanggung jawabkan sesuai undang-undang dan kompetensi. Kecuali jika Homecare tidak ada tindakan medis, maka perawatan bersifat follow up, bisa jadi tidak diperlukan penanggung jawab dokter.

Adanya kelembagaan Home Care mengacu pada UU No. 12 Tahun 1992 dan UU No. 29 tahun 2004, kompetensi tindakan medis (praktek, homecare, klinik, balai pengobatan, RS dan lain-lain) adalah seorang dokter sesuai Ketentuan Konsil Kedokteran Indonesia. Artinya penanggung jawabnya seorang dokter atau dokter gigi (dalam hal perawatan kesehatan gigi dan mulut).

Health home care dilakukan oleh tiga kelompok lembaga berwenang, yaitu : Lembaga Kesehatan di Rumah Bersertifikat (certified home health agency /

CHHA); Program Perawatan Kesehatan di Rumah Jangka Panjang (the long-term home health care program (LTHHCP); dan Lembaga Berlisensi. Rinciannya adalah sebagai berikut:

a. Lembaga Kesehatan di Rumah Bersertifikat (CHHA)

Tujuannya adalah untuk memberikan kesempatan bagi individu yang mengalami penyakit akut untuk menerima perawatan terampil yang dibutuhkan di rumah mereka sendiri. CHHA memenuhi kebutuhan individu dengan memberi berbagai jenis pelayanan, termasuk pelayanan keperawatan terampil, terapi wicara, terapi fisik dan terapi okupasi, pelayanan sosial medis, asisten perawatan kesehatan di rumah (HHA), konseling nutrisi, transportasi, peralatan, dan terapi pernapasan.

CHHA juga memiliki program khusus, seperti pelayanan kesehatan mental, pelayanan pediatrik, program untuk anak dan ibu, dan program AIDS, terdapat juga pelayanan berteknologi tinggi seperti terapi intravena, kemoterapi di rumah, dan penatalaksanaan nyeri. CHHA dikenal sebagai program jangka pendek karena pelayanan yang diberikan biasanya singkat.

b. Program Perawatan Kesehatan di Rumah Jangka Panjang (LTHHCP)

Program Perawatan Kesehatan di Rumah Jangka Panjang dibentuk untuk memenuhi



kebutuhan individu yang menderita penyakit kronis di rumah. Merupakan program yang memberikan pelayanan sosial dan kesehatan kepada masyarakat yang membutuhkan perawatan kesehatan di rumah dalam waktu yang lama. Biaya pelayanan kesehatan pasien tidak boleh lebih dari 75% biaya rata-rata perawatan institusional jangka panjang di wilayah setempat. Pelayanan keperawatan yang diberikan meliputi terapi fisik, okupasi, dan wicara, pelayanan sosial medis, dukungan nutrisi serta pelayanan perawatan personal.

### **Hal yang boleh perawat lakukan dalam berpraktik mandiri?**

1. Melaksanakan proses keperawatan antara lain: pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi
2. Merujuk pasien ke rumah sakit
3. Memberikan tindakan pada keadaan gawat darurat sesuai dengan kompetensi Misalnya memberikan bantuan hidup dasar, atau penanganan pertama pada kecelakaan (lebih mudah jika kita sudah mendapatkan sertifikat BTCLS).
4. Berkolaborasi dengan dokter jika ada kasus yang tidak bisa ditangani sendiri.
5. Memberikan penyuluhan kesehatan dan konseling  
Contohnya perawat yang sudah memiliki

sertifikat konselor laktasi, dapat memberikan konseling bagi ibu-ibu yang mengalami masalah pada saat menyusui.

6. Memberikan obat sesuai resep dokter Pasien tuberkulosis rawat jalan yang harus mendapatkan obat injeksi setiap hari selama dua bulan, bisa mendatangi klinik kita. Asal resep dari dokter jelas, dan tentunya dokumentasi harus lengkap untuk menghindari kesalahan pemberian obat.
7. Memberikan obat bebas dan obat bebas terbatas.

### **Hal penting yang harus diperhatikan!**

1. Praktik keperawatan mandiri yang kita jalankan harus berdasarkan pada kode etik, standar pelayanan, standar profesi dan standar prosedur operasional (SPO).
2. Perawat berhak menolak keinginan klien atau pihak lain yang bertentangan dengan kode etik, standar pelayanan, standar profesi dan standar prosedur operasional (SPO).
3. Rujuk pasien yang tidak dapat ditangani kepada perawat lain, atau tenaga kesehatan lain yang lebih kompeten.
4. Jangan melakukan pekerjaan tenaga medis/dokter, karena kita tidak berwenang,

kecuali jika sudah ada pendelegasian tertulis dari dokter yang bersangkutan.

5. Pasien berhak memberi persetujuan atau menolak tindakan keperawatan yang akan diterimanya, jadi sebelum melakukan suatu tindakan apapun itu, sebaiknya minta surat persetujuan atau *inform consent*.
6. Dokumentasikan segala temuan pengkajian, tindakan, evaluasi yang telah dilakukan kepada pasien
7. Jangan lupa memajang SIPP dan memasang papan nama di klinik yang dijalankan

## DAFTAR PUSTAKA

Bangka Pos. 2009. Buka Praktek Harus Punya SIK dan SIPP.

Batam Pos. 2009. Perawat Tidak Boleh Buka Praktik.

Chazawi, A. 2007. Malpraktik Kedokteran. Malang : Bayu Media Publishing.

Praptianingsih, S. 2006. Kedudukan Hukum Perawat Dalam Upaya Pelayanan Kesehatan di Rumah Sakit. Jakarta: PT. Raja Grafindo Prsada.

Rivai, dkk. 2008. Kebijakan Praktik Perawat.

Radar Madura. 2009. Perawat Kena Sweeping.

Efendi,ferry dan makhfudli.2009.Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktek Dalam Keperawatan.Jakarta:Salemba Medika

Departemen Kesehatan Republik Indonesia.2007.Kurikulum dan Modul Pelatihan Pos Kesehatan (Poskestren). Jakarta : Depkes RI.

Dinas Kesehatan Provinsi Jatim,2007.Pokestren dan PHBS Tatanan Pesantren,Surabaya:Dinkesprop Jatim.

## SESI 12. PANDANGAN COMPLEMENTER ALTERNATIF MEDICINE PADA ERA MODERNISASI

| Item jabaran                            | Uraian   |
|---|--|
| Capaian pembelajaran                    | Menerapkan complementer allternatif medicine pada era modernisasi  |
| Indikator pembelajaran                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kemajuan CAM pada era global</li> <li>➤ Manfaat mempelajari CAM pada tenaga kesehatan</li> <li>Manajemen CAM sebagai keahlian lebih sebagai tenaga kesehatan</li> </ul> |
| Topik                                   | complementer allternatif medicine pada era modernisasi   |
| Dinamika belajar (metode dan penugasan) | Metode: ceramah dan diskusi<br>Penugasan: makalah  |

### Materi

## PANDANGAN COMPLEMENTER ALTERNATIF MEDICINE PADA ERA MODERNISASI

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan pengobatan alternatif meningkat secara signifikan selama dua dekade terakhir (Mills, 2001:158). Merebaknya pengobatan alternatif di berbagai belahan dunia awalnya mengacu pada munculnya gaya hidup “Back to Nature” yang berkembang di dunia barat. Gerakan ini direalisasikan lewat pemakaian obat-obatan

pabrik dalam jumlah minimal demi menghindari efek obat dari zat kimia yang merupakan racun bagi tubuh (Triratnawati, Wulandari, Marthias, 2013:1-2). Gejala pergeseran minat masyarakat dunia barat terhadap pengobatan alternatif atau yang dikenal dengan istilah CAMs (*Complementary and Alternative medicines*) ditegaskan oleh Hughes (2006:550) dalam artikelnya: “Di negara-negara Eropa dan Amerika Utara, estimasi pengguna CAMs umumnya berkisar pada 10% dan 40% populasi usia dewasa (Golbeck-Wood *et al.*, 1996). Hal ini ditandai dengan pengalokasian dana masyarakat Amerika Serikat yang mencapai \$15 milyar kedalam sektor CAMs pada akhir abad-20 (Watkins & Lewith, 1997). Rasa simpati juga muncul dari para profesional; Di Inggris, hampir setengah dari dokter umum (dokter konvensional) merekomendasikan pengobatan CAMs kepada pasien” (British Medical Association, 2000)”. Meningkatnya jumlah pengguna CAMs di Eropa dan Amerika, tidak hanya terjadi di Inggris dan Amerika Utara, melainkan juga di beberapa negara seperti Jerman, Kanada, dan Prancis. Prevalensi penggunaan CAMs sebagai rujukan masyarakat, mencapai 65% di Jerman, 60% di Kanada, serta 50% di Prancis (Ernst, 2014:1134). Data yang ditunjukkan oleh Ernst tersebut membuktikan bahwa penggunaan CAMs di Jerman, Kanada, dan Prancis mencapai level yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan penggunaan CAMs di Inggris dan Amerika Utara sebagaimana yang dicontohkan oleh Huges dalam kutipan di atas. Berbeda dengan beberapa negara di Eropa,

metode CAMs di Asia sesungguhnya telah lama dipraktikkan di Tiongkok untuk menangani berbagai macam penyakit. Masyarakat Tiongkok lebih menyukai berkonsultasi dengan dokter konvensional apabila mengalami penyakit kronis, kemudian melanjutkan perawatan kesehatan dengan prinsip medis tradisional seperti meminum ramuan tradisional dan mengonsumsi makanan yang tepat sesuai dengan prinsip *yin* dan *yang* setelah krisis penyakit berlalu. Integrasi antara medis konvensional dan tradisional juga terbangun dengan adanya berbagai penelitian yang diadakan medis konvensional terhadap berbagai bentuk pengobatan tradisional khususnya terhadap ramuan tradisional Tiongkok. Kesadaran masyarakat Tiongkok terhadap peran dari pengobatan alternatif berbeda dengan di Indonesia. Pada tingkat rujukan pertama dan rujukan yang lebih tinggi dalam upaya masyarakat mengakses pelayanan kesehatan, dilakukan melalui fasilitas pelayanan kesehatan konvensional, sedangkan pada tingkat rumah tangga pelayanan kesehatan oleh individu dan keluarga memegang peran utama (Soesilo, 1996:9).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian dengan tema akulturasi metode pengobatan Jawa dan Islam, utamanya mempertanyakan tentang:

1. Bagaimana metode pengobatan Islam dan unsur-unsur Islam yang notabene berasal dari budaya asing dipandang dan diterima oleh orang Jawa yang

- sebenarnya telah memiliki logika atau cara penyembuhannya sendiri?
2. Bagaimana akulturasi metode pengobatan Jawa dan Islam menyembuhkan penyakit?
  3. Apa saja unsur-unsur yang berperan penting dalam menentukan kesembuhan pasien menurut metode ini?
- Ketiga pertanyaan diatas merupakan rumusan masalah yang dikembangkan dengan tujuan memahami fenomena akulturasi pengobatan secara lebih holistik.

## **1.3 Kerangka Pemikiran**

### **1.3.1 Penyembuhan dan Pengobatan**

Perbincangan mengenai sistem medis tidak pernah terlepas dari dua istilah dasar yang kita sebut dengan penyembuhan dan pengobatan. Dua istilah tersebut dalam wacana medis digunakan secara tumpang tindih menggantikan satu sama lain meski pada dasarnya keduanya tetap memiliki perbedaan. Istilah penyembuhan, oleh Anderson (2008) digambarkan sebagai peristiwa spontan yang terjadi melalui semacam anugrah dimana kemunculannya dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Mungkin dan bahkan tidak selalu mungkin terjadi dalam konteks sesi penyembuhan, melainkan dapat timbul hanya dari senyum orang asing, angin bertiup melalui pohon-pohon, hingga nyanyian burung-burung yang menenangkan.



## 1.4.2 Sistem Medis Tradisional Jawa

Pada hakekatnya, penyakit merupakan bagian dari sistem medis dimana “disease must be understood as socio-cultural and historical phenomenon.”(Mejer, Sistem medis, menurut Triratnawati, Wulandari, dan Martias (2013:1) merupakan unsur universal kebudayaan yang dimiliki oleh tiap kesatuan sosial dan oleh karenanya merupakan bagian integral dari kebudayaan. Sebagai bagian dari kebudayaan hal yang berkaitan dengan diagnosa penyakit, serta perlakuan terhadap penyakit baik berupa pengobatan, terapi, serta bentuk pencegahannya bertalian erat dengan keseluruhan pengetahuan masyarakat lokal yang mencakup kepercayaan, norma-norma, nilai-nilai, ideologi, bahkan adat istiadat yang berkembang pada suatu masyarakat. Sistem medis sendiri meliputi lima aspek, yakni keluhan sakit (*illness*), bentuk penyakit (*disease*), cara mendiagnosa penyakit, serta bentuk pengobatan dan pencegahan dari sakit, atau sebagaimana yang dikatakan Triratnawati, Wulandari, dan Marthias (2013:1) bahwa sistem medis mencakup keseluruhan pengetahuan kesehatan, kepercayaan, ketrampilan, dan praktik-prakik dari para anggota pada tiap kesatuan sosial. Dengan demikian, betapapun menyimpangnya sistem medis pada masyarakat lokal, Foster dan Anderson (1999: 45-52) menekankan, keberadaannya tetap memiliki peranan

dalam meningkatkan derajat kesehatan kelompok masyarakat serta meningkatkan fungsi masyarakat secara optimal.

Menurut Sudarma (2008:109), sistem medis yang berbasis pada pengetahuan masyarakat lokal, dewasa ini biasa disebut sebagai metode pengobatan alteratnatif, pengobatan alternatif atau pengobatan tradisional (Nurdiana, Rochgiyanti, Ruswinarsih, dkk, 2010), sedangkan dalam istilah barat disebut sebagai “Complementary and Alternative Medicines” (CAMs). Menurut *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (2000), CAMs digambarkan sebagai “. . . medical practice that are “not presently considered an integral part of conventional medicine” (Hughes, 2006:549). Lebih jelasnya, Mangoenprasojo dan Hayati (2005:4) menjelaskan bahwa pengobatan alternatif merupakan bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang tidak termasuk dalam standar kedokteran modern (pelayanan kedokteran standar) dan dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap metode pengobatan kedokteran modern tersebut (Nurdiana, Rochgiyanti, Ruswinarsih, dkk, 2010). Salah satu bentuk sistem medis tradisional yang menjadi bagian dari warisan kebudayaan bangsa Indonesia adalah sistem pengobatan tradisional Jawa. Sistem pengobatan tradisional Jawa pada hakekatnya merupakan bagian kebudayaan bangsa yang

diturunkan dari generasi ke generasi berikutnya secara lisan atau tulisan dan telah diadopsi hingga ratusan tahun, bahkan sebelum masuknya teknik-teknik kedokteran modern (Djelantik ,1983:3). Menurut Sudardi (2002:12), sistem pengobatan Jawa tak ubahnya dikembangkan dari kosmologi Jawa yang menekankan pada konsep keseimbangan hidup. Triratnawati (2011:328) menjelaskan, bahwasannya kosmologi Jawa adalah wawasan manusia Jawa terhadap alam semesta. Alam semesta menurut kosmologi Jawa dibatasi oleh *keblat papat lima pancer*, yaitu lima arah mata angin ditambah pusat atau tengah. Hal ini juga terkait dengan perjalanan hidup manusia yang selalu ditemani oleh *kadang papat lima pancer* atau dalam istilah lain disebut dengan *kakang kawah adi ari-ari*. Istilah *kakang kawah adi ari-ari* mengandung maksud bahwa ketika seorang bayi lahir, yang pertama kali keluar adalah air kawah, oleh karenanya air kawah atau air ketuban disebut dengan *kakang* (kakak). Kemudian setelah seorang bayi lahir maka keluarlah ari-ari, sehingga ari-ari ini kemudian disebut dengan *adi* (adik). Disamping itu, darah dan daging yang turut keluar menyertai lahirnya seorang bayi, melengkapi konsep *kadang papat* atau *sedulur papat* yang terdiri dari gabungan antara kawah, ari-ari, darah, dan daging, sedangkan *pancer* adalah lima jiwa yang menjadi satu dan menjelma wujud sebagai manusia (Soesilo, 2005:197). *Sedulur papat lima pancer* dapat pula

ditelaah melalui sudut pandang yang lain, yaitu bahwa manusia mempunyai saudara dengan roh yang berasal dari anasir alam, yakni angin, air, tanah, dan api. Anasir ini akan membentuk empat struktur nafsu yang mempresentasikan dorongan dalam diri manusia untuk memenuhi kebutuhan badaniah dan rohaniah. Kosmologi Jawa akan empat nafsu tersebut adalah nafsu *aluamah* (nafsu *brangsangan*), *amarah*, *supiyah* (nafsu birahi), dan *mutmainah* (nafsu baik) (Triratnawati, 2011:328). Konsep *sedulur papat lima pancer* merupakan konsep kosmologis yang menjadi dasar pemikiran orang Jawa dalam memaknai sehat dan sakit. Konsep *sedulur papat lima pancer* yang diwujudkan dalam konsep *kakang kawah adi ariari* mensyaratkan adanya ritual penghormatan yang dilakukan dengan berpuasa pada hari kelahiran, mengadakan selamatan dengan bubur jenang sengkolo atau bucengan, serta mengubur ari-ari di halaman rumah lengkap dengan lampu kecil yang menjadi penerang kubur ari-ari tersebut. Dalam buku kidungan dengan hiasan tembang Dhandanggula, dijelaskan bahwa penghormatan kepada *sedulur papat* bertujuan agar mereka tidak mengganggu manusia dengan menimbulkan kalutnya pikiran, dan tidak terlaksananya hajat atau cita-cita diri (Soesilo, 2005:196).

Pemaknaan *sedulur papat lima pancer* sebagai nafsu yang dimiliki manusia memiliki arti bahwa

apabila manusia terlalu mengumbar nafsu, maka ia akan mengalami sakit sebagai konsekuensinya. Dengan demikian, menjaga keseimbangan pada komponen-komponen kosmologi tersebut akan membawa harmonisasi kehidupan yang mengantar pada ketentraman hidup dan kesehatan. Kesempurnaan hidup orang Jawa kemudian dilakukan melalui mistik Kejawen, yang menganggap bahwa jiwa, raga, dan sukma merupakan satu kesatuan. Prinsip keseimbangan fisik dan non-fisik muncul dalam proses pengobatan yang bersifat tradisional (Triratnawati, 2011:4).

Pada kosmologi Jawa, penyembuhan penyakit harus mencakup keseluruhan elemen manusia baik yang fisik/lahir maupun gaib/batin atau dengan kata lain seimbang antara raga, jiwa, dan sukma. Aneka sistem pengobatan Jawa yang merepresentasikan prinsip keseimbangan diantaranya adalah kerokan, meditasi, penyembuhan dengan tenaga dalam, gurah, rajah, dan lain-lain (Triratnawati, 2010:72). Selain itu, berdasarkan teknis pengobatan berdasar pada tempat yang diberi ramuan dan cara memberikannya, pengobatan Jawa dilakukan dengan pemberian jamu dan cekok (diminum), bobok, parem, boreh, pilis, pupur, sembur, tapel (obat luar), isyarat, tebusan, tetulak, mantra, suwuk, kidung, dan rajah (Sudardi, 2002:17).

### 1.3.2 Praktik Pengobatan Islam

Agama dan sistem medis sesungguhnya telah lama terintegrasi di dalam literatur Islam. Hal ini dipertegas dengan pernyataan Allah didalam Al-Qur'an, "And we reveal of the Qur'an that wich is healing and a mercy for believers' (Surah Al-Isra: 82)". Mengacu pada ayat tersebut, menjadi jelas bahwa salah satu peranan Al-Qur'an didalam sistem medis Islam adalah sebagai sarana utama dalam menyembuhkan penyakit, sedangkan cara kerja Al-Qur'an dalam menyembuhkan penyakit salah satunya dengan penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam metode penyembuhan.

Selain berlandaskan pada Al-Qur'an, praktik pengobatan Islam juga didasarkan pada Hadis. Gabungan dari dua sumber tersebut membentuk sebuah metode pengobatan yang dikenal dengan *Medicine of The Prophet* atau pengobatan ala nabi. Pengobatan nabi ini kemudian juga sering disebut dengan pengobatan Islam atau *Thibbun-Nabawi*. Dalam fatwa para ulama Islam, Rasulullah diibaratkan sebagai Al-Qur'an berjalan, tindak-tanduknya diyakini tidak lepas dari apa yang dituntunkan oleh Al- Qur'an, termasuk dalam hal pengobatan (Roidah,2014:6). Ada beberapa cara yang diterapkan Rasul dalam menyembuhkan penyakit diantaranya adalah bekam, ruqyah, konsumsi madu dan jintan hitam. Pengobatan ala Rasul tersebut kemudian dikategorikan dalam dua fungsi yang berbeda

disesuaikan dengan penyebab penyakit yang diderita oleh pasien. Menyadur istilah yang dipopulerkan, oleh Foster dan Anderson penyebab penyakit yang dimaksud adalah penyakit personalistik dan naturalistik. Penyakit naturalistik disebabkan oleh kekuatan alam, ketidakseimbangan diri serta individu, sedangkan penyakit personalistik disebabkan adanya intervensi dari suatu agen baik supernatural maupun manusia (Foster&Anderson, 1986:63).

Pada penyakit personalistik, Rasulullah mengenalkan adanya penyembuhan yang disebut dengan *ruqyah*. *Ruqyah* merupakan ritual terapi menggunakan bacaan yang berlandaskan pada Qur'an dan Hadis yang shahih atau sesuai ketentuan yang telah disepakati para ulama. Bacaan yang dipakai didalam *ruqyah* berupa ayat-ayat tertentu yang bersumber dari Al-Qur'an serta bacaan zikir, dan doa-doa yang diajarkan oleh Rasulullah melalui hadis. *Ruqyah* bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit yang diakibatkan oleh jin serta diklaim dapat menyembuhkan penyakit hati (Roidah, 2014:9) Adapun pengobatan Islam yang berfungsi menyembuhkan penyakit yang bersifat naturalistik, Rasulullah mengenalkan sebuah metode pengobatan yang biasa disebut dengan *bekam*. *Bekam* atau dikenal pula dengan istilah *hijamah* berasal dari kata bahasa arab *al-hijamah* atau pelepasan darah kotor. *Hijamah* dalam bahasa Inggris disebut dengan *cupping*, sementara dalam

bahasa Melayu diistilahkan dengan *bekam*, sedangkan di Indonesia sendiri *hijamah* dikenal dengan istilah *kop* atau *cantuk* (Roidah, 2014:16). *Bekam* adalah terapi penyembuhan dengan membuang darah kotor atau racun yang berbahaya dari tubuh melalui permukaan kulit. Hal ini sesuai dengan riwayat hadis Bukhari Muslim. Dari Ibnu Abbas, Rasulullah bersabda: “Kesembuhan (obat) itu ada pada tiga hal, yakni dengan minum madu, pisau *hijamah*, dan dengan besi panas. Dan aku melarang umatku memakai besi panas untuk pengobatan” (Roidah, 2014: 15-16). Selain dengan metode *bekam* atau *hijamah*, Roidah (2014:24) turut menjelaskan bahwa pengobatan ala Rasul juga sangat menganjurkan untuk konsumsi madu dan jintan hitam sebagai bentuk tindakan preventif dan kuratif menyembuhkan penyakit. Beberapa hadis yang menyatakan manfaat madu dan jintan hitam untuk menyembuhkan penyakit adalah sebagai berikut: “sesungguhnya di dalam *habbatussaudah* (jintan hitam) terdapat obat/penyembuh dari berbagai macam penyakit, kecuali kematian” (HR. Bukhari dan Muslim). Adapun kandungan ayat Al-Quran untuk pengobatan madu adalah sebagai berikut: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan bagimu. Dari perut lebah itu muncul minuman madu yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda



kebesaran Tuhan bagi orang yang memikirkan.”(Q.S. An-Nahl:69).

### **1.3.3 Akulturasi Pengobatan**

William A. Haviland (1995:355) mengatakan bahwa kebudayaan pada hakekatnya adalah suatu sistem yang diciptakan untuk menjamin kelestarian sekelompok manusia. Oleh karena itu, ujian terakhir kebudayaan ialah kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Sejalan dengan hal tersebut, sistem medis pada masyarakat Jawa merupakan sebuah cermin kebudayaan yang telah diadopsi selama beratus tahun dan menjadi salah satu warisan budaya yang mencerminkan kekayaan pengetahuan bangsa Indonesia. Namun, sejak modernisasi mewarnai berbagai aspek kehidupan manusia hingga ke unit terkecil masyarakat yaitu keluarga, kemampuan sistem medis Jawa untuk beradaptasi pun diuji. Akulturasi pengobatan menjadi sebuah respon dari masyarakat Jawa dalam mempertahankan kearifan lokal yang berkenaan dengan sistem medis pada era globalisasi sebagaimana sekarang. C.R Ember (1984) mengatakan bahwa akulturasi merupakan perubahan kebudayaan akibat dari terjadinya kontak secara intensif antar kebudayaan yang berbeda. Selanjutnya Haviland (1993) turut pula mendefinisikan bahwa akulturasi adalah perubahan besar dalam kebudayaan yang terjadi akibat dari kontak antar kebudayaan yang berlangsung lama. Namun definisi paling lengkap diajukan oleh

Koentjaraningrat (1990:91) yang mengatakan bahwa akulturasi sebagai proses sosial terjadi bila manusia dalam suatu masyarakat dengan kebudayaan tertentu dipengaruhi oleh unsur-unsur dari suatu kebudayaan asing yang lambat laun diakomodasikan dan diintegrasikan ke dalam kebudayaan itu sendiri tanpa kehilangan kepribadian dan kebudayaannya sendiri. Sehubungan dengan definisi yang diajukan oleh Koentjaraningrat, Marzuki (2006:5) menjelaskan bahwa karakter masyarakat Jawa dalam menerima hal baru yang berbeda dari dirinya adalah cenderung tidak memperdebatkan pendirian atau keyakinannya sendiri. Hal ini terjadi karena mereka tidak menganggap bahwa keyakinan dan kepercayaan mereka adalah yang paling benar dan yang lain salah. Sikap batin ini yang kemudian menumbuhkan rasa toleransi yang amat besar di bidang kehidupan beragama maupun bidang-bidang lain, termasuk dalam menerima pengaruh dari luar, tak terkecuali unsur-unsur medis Islam. Namun budaya baru yang diterima oleh masyarakat Jawa tidak serta merta diadopsi secara utuh melainkan juga dievaluasi dan diinterpretasi. Selanjutnya unsur-unsur yang dapat diterima diintegrasikan ke dalam budaya Jawa.

#### **1.4 Landasan Teori**

Peneitian ini menggunakan teori akulturasi sebagai kerangka konseptual dalam menganalisa data. Menurut Koentjaraningrat (1990:94) sedikitnya ada lima masalah

khusus yang diteliti berkenaan dengan proses akulturasi, yakni: (1) masalah mengenai metode-metode untuk mengobservasi, melukiskan dan menguraikan proses akulturasi di dalam masyarakat ; (2) masalah jalannya suatu proses akulturasi ; (3) masalah psikologi dalam suatu proses akulturasi: (4) masalah timbulnya inovasi, dan; (5) masalah usaha untuk menolak atau menghindari proses akulturasi. Namun dalam penelitian ini, pembahasan hanya akan difokuskan pada permasalahan yang berkenaan dengan bagaimana budaya asing masuk dan menetrasi budaya lokal serta bagaimana proses akulturasi dalam sistem medis tradisional pada masyarakat Giriloyo berjalan.

### **1. Metode untuk mengobservasi, melukiskan dan menguraikan proses akulturasi di dalam masyarakat**

Salah satu metode yang digunakan dalam meneliti proses akulturasi adalah dengan menggunakan pendekatan fungsional atau *functional approach to acculturation* yang digagas oleh Malinowski. Metode ini merupakan suatu kerangka yang terdiri dari tiga kolom. Kolom yang pertama disebut “kolom A”, merupakan keterangan yang memuat cara-cara budaya asing masuk dan menetrasi budaya lokal, kolom kedua, yakni “kolom B”, melukiskan bagaimana jalannya proses akulturasi dalam kebudayaan tradisional, kolom ketiga atau “kolom C”, merupakan kolom yang melukiskan reaksi masyarakat terhadap

pengaruh kebudayaan asing, yang keluar dalam bentuk usaha atau gerakan untuk menentang atau menghindari pengaruh-pengaruh tadi, atau sebaliknya, usaha untuk menerima dan menyesuaikan unsur-unsur asing tadi dengan unsur-unsur kebudayaan mereka sendiri (Koentjaraningrat, 1990: 95-96).

Namun dalam penelitian ini pendekatan *funcisional approach to acculturation* tidak sepenuhnya digunakan dan hanya sebatas menjadi masukan dalam menentukan lingkup penelitian akulturasi. Terlebih pada bagian kolom C, penelitian ini sama sekali tidak menyinggung hal tersebut disebabkan akulturasi yang terjadi ditengah masyarakat telah berlangsung sangat lama, bahkan semenjak datangnya Islam di Dusun Giriloyo, sehingga berbagai konflik yang terjadi dalam rangka penggabungan unsur asing ke dalam budaya lokal menjadi sulit untuk dilacak dan memerlukan waktu yang lama untuk menelitinya.

## **2. Jalannya suatu proses aklturasi**

R. Linton dalam bukunya yang berjudul *Acculturation in Seven American Indian Tribe*, mempunyai pendirian tentang adanya unsur-unsur kebudayaan yang mudah berubah dan sukar berubah bila dihadapkan dengan pengaruh asing. Unsur-unsur kebudayaan yang mudah berubah bila dihadapkan dengan pengaruh budaya asing disebutnya dengan *overt culture*, sedang unsur-unsur kebudayaan yang sulit berubah bila dihadapkan dengan budaya lain

disebut dengan *covert culture* (Koetjaraningrat, 1990:97). *Covert culture* merupakan istilah lain dari inti kebudayaan, biasanya terdiri dari sistem nilai-nilai budaya, keyakinan-keyakinan keagamaan yang dianggap keramat, beberapa adat yang sudah dipelajari sangat dini dalam proses sosialisasi individu warga masyarakat, serta beberapa adat yang mempunyai fungsi terjaring luas dengan masyarakat. Selain itu, bagian *overt culture* atau bagian perwujudan lahirnya dari sebuah kebudayaan, biasanya terdiri dari kebudayaan fisik seperti alat-alat dan benda-benda yang berguna, pengetahuan, tata cara, gaya hidup, dan rekreasi yang berguna dan memberi kenyamanan (Koetjaraningrat, 1990:97). Namun, selain menilik pada dua sifat kebudayaan tadi, jalannya suatu proses akulturasi juga dipengaruhi oleh diversitas vertikal dan horizontal yang berkenaan dengan status sosial masyarakat. Diversitas vertikal menyangkut perbedaan kelas sosial dan kasta, sedangkan diversitas horizontal menyangkut perbedaan suku bangsa, golongan agama, serta ras. Gejala aneka ragam sosial budaya ini tentunya juga akan berpengaruh pada jalannya suatu proses akulturasi (Koetjaraningrat, 2010:98). Dibawah merupakan lingkup pertanyaan yang akan digunakan untuk menguraikan permasalahan besar yang diangkat dalam topik penelitian ini:

Kedokteran konvensional dalam hal ini adalah produk atau praktis medis yang dilakukan oleh kalangan profesional kesehatan seperti lulusan dokter, terapis fisik, psikolog, dan perawat, tentunya dengan kompetensinya masing-masing. Antara kedokteran komplementer dan kedokteran alternatif menurut NCCM juga berbeda definisinya, yakni kedokteran komplementer dalam hal ini adalah praktik medis dan produk yang *tidak dapat digunakan dengan* produk atau praktik kedokteran konvensional, contohnya aromaterapi sebagai pemberi kenyamanan pre-bedah, sementara kedokteran alternatif *digunakan di dalam tempat* kedokteran konvensional, contohnya diet tertentu untuk terapi kanker meskipun saat itu juga dilakukan terapi bedah, radiasi, dan kemoterapi. Namun, untuk saat ini istilah kedokteran komplementer dan konvensional agak tumpang tindih dan pengertiannya berubah seiring waktu dengan batas masing-masing yang tidak jelas, contohnya pijat/*massage* di rumah sakit tertentu sering digunakan dalam manajemen nyeri.

Alasan seseorang menggunakan CAM yakni adanya **suatu kepercayaan atau orientasi personal terhadap nilai-nilai filosofis dari pengobatan CAM** tersebut. Nilai dan orientasi filosofis yang dipercayai oleh seseorang dapat terbangun karena pengalaman positif sebelumnya setelah melakukan terapi dengan CAM dan pengalaman pribadi sebelumnya

yang kurang cocok dengan kedokteran modern/konvensional misal efek sampingnya yang kurang nyaman atau dirasa kurang mujarab. Selain anggapan pengguna CAM mengenai lebih sedikitnya efek samping pada CAM dibanding terapi moden/konvensional, juga ada semacam pelabelan baik pada produk CAM namun bukan berdasarkan riset yang baik. Pengguna CAM kebanyakan berasal dari kalangan perempuan dan lansia.

NCCAM mengategorikan CAM menjadi 5 jenis yakni:

### 1. *Alternative Medical Systems*

Yakni, suatu sistem kedokteran yang dibangun dari teori-teori dan praktik medis lokal, contoh kedokteran yang berasal dari kultur Barat:

- *Homeopathic medicine*: suatu sistem pengobatan yang melibatkan terapi individu dengan zat yang sangat diencerkan, diberikan terutama dalam bentuk tablet, dengan tujuan memicu sistem alami tubuh untuk penyembuhan. Setiap pasien diberi obat yang paling sesuai menurut gejala spesifik yang dikeluhkan.
- *Naturopathic medicine*: metode pengobatan yang menggunakan sarana alami seperti makanan, latihan fisik, panas, udara, air, cahaya, dan sarana fisiologis lainnya, hal tersebut berdasarkan anggapan Hippocrates: '*yang menyembuhkan adalah alam, bukan dokter*'. Dikenal juga sebagai penyembuhan dari dalam, ilmu baru penyembuhan, metode alam, dan penyembuhan alam.

- Contoh lain sistem kedokteran tradisional yang berasal bukan dari kultur barat: kedokteran tradisional Tiongkok, Ayurveda, kedokteran Yunani kuno, kedokteran Persia/Arab kuno, kedokteran Tibet, kedokteran suku Amerika pribumi.

## 2. ***Mind-Body Interventions***

Merupakan berbagai teknik yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas pikiran dalam mempengaruhi fungsi tubuh dan meringankan gejala penyakit. Dulu CBT (*Cognitive-Behavior Therapy*) dianggap masih bagian dari CAM, sekarang sudah menjadi bagian kedokteran konvensional. Contoh lainnya yakni meditasi, *biofeedback*, hipnosis, terapi beribadah, *mental healing*, terapi musik, terapi seni, terapi dansa, *guided imagery* (suatu teknik yang menggunakan imajinasi dan visualisasi untuk membantu mengurangi stres dan mendorong relaksasi), dsb.

## 3. ***Biologically Based Therapies***

Merupakan terapi yang menggunakan substansi alami seperti bahan herbal, makanan, dan vitamin tertentu untuk terapi nyeri, penyakit, atau keadaan ketidakseimbangan lainnya. Contohnya yakni suplemen seperti megavitamin yang banyak di apotek, produk herbal seperti minyak jinten hitam, ekstrak kurma, madu, propolis, dll yang banyak dijual di toko-toko herbal, dsb.

## 4. ***Manipulative and Body-Based Methods***



Metode ini menggunakan manipulasi dan/atau gerakan tubuh atau anggota tubuh. Contohnya:

- *Chiropractic*: bentuk terapi manual yang berfokus pada hubungan antara struktur dan fungsi, khususnya pada tulang belakang untuk mengurangi rasa sakit.
- *Osteopathic*: suatu sistem terapi yang didasarkan pada konsep bahwa tubuh memiliki kekuatan untuk menemukan pengobatannya sendiri terhadap penyakit bila tubuh berada dalam hubungan struktural yang normal, lingkungan yang normal, dan mendapatkan gizi yang baik. *Chiropractic* masuk dalam jenis terapi di dalam *osteopathic*.
- *Massage*: terapi dengan memanipulasi otot dan jaringan ikat untuk meningkatkan fungsi jaringan, dan relaksasi.

##### 5. ***Energy Therapies***

Terapi menggunakan medan energi baik itu energi dari alam atau energi elektromagnetik, contohnya:

- *Qi gong*: berasal dari Tiongkok, berupa kombinasi gerakan, meditasi, dan pola nafas untuk mengalirkan qi (suatu energi vital), sehingga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan imunitas.
- *Rei-ki*: berasal dari Jepang, merupakan suatu kepercayaan mengenai adanya energi spiritual yang dapat menyembuhkan tubuh.

- *Terapi sentuh*: teknik kuno dengan menempelkan telapak tangan dapat mengembalikan ketidakseimbangan energi.
- *Terapi dengan medan elektromagnet*.

*Lantas dimana posisi pengobatan tradisional?*

- Menyokong pengobatan allopatik/konvensional.
- Masing-masing pengobatan tradisional memiliki falsafah luhur yang berbeda-beda, seperti pada pengobatan Tiongkok, Ayurveda, Yoga, Yunani, dsb, perbedaan tersebut akan membedakan bagaimana cara mendiagnosis dan cara terapinya. Di Indonesia sendiri pengobatan tradisional banyak menggunakan minuman *jamu* namun masih terbatas orang-orang yang mumpuni dalam peracikan dan peresepannya karena resepnya masih turun-temurun dan terkadang dirahasiakan.

Perbedaan dari pengobatan CAM dan kedokteran konvensional yakni:

1. Adanya nilai filsafat yang terkandung di dalam CAM memiliki kecenderungan untuk mendekati masalah pasien secara holistik/menyeluruh, sementara kedokteran konvensional cenderung berorientasi pada penyakit seperti melihat faktor risiko-epidemiologi-etologi-tanda/gejala dsb untuk mendiagnosis penyakit atau membutuhkan RCT atau SR untuk melihat efikasi obat. Filsafat yang terkandung di dalam CAM tersebut bersifat substansial dan akan menjadi sulit untuk mempelajari CAM bila tidak memahami falsafah

dasarnya, di samping itu kita juga harus mengeluarkan pola pikir materialistik khas kedokteran modern/konvensional bila ingin mempelajari CAM.

2. Hasil yang dapat diteliti dari terapi CAM yakni perbaikan kualitas hidup (QoL) pasien, sementara di luar itu, sepertinya masih sulit untuk dapat dinilai.
3. Isu nutrisi pada CAM yakni adanya pantangan makanan tertentu bila sakit ini dan itu.
4. Kedokteran modern/konvensional lebih cenderung berusaha mencari bahan aktif dalam suatu produk yang memiliki efek terapeutik.

Kelemahan dari CAM yakni:

1. Bukti-bukti terkait CAM sebagian besar (terutama untuk jamu di Indonesia) masih minimal sehingga kurang bisa direkomendasikan untuk digunakan. Namun untuk jenis pengobatan tertentu sudah bisa diterima, misal akupunktur, *chiropractic*, *massage*.
2. Standardisasi herbal (dosis, bentuk sediaan, kualitas, dsb) sebagian besar masih belum diperhatikan meskipun sudah mulai dibuat jamu terstandarisasi di beberapa fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit dengan poli khusus untuk pengobatan tradisional, namun di sisi lain peminat fasilitas tersebut masih kurang.
3. Interaksi herbal dengan obat masih belum banyak diketahui, meskipun beberapa jenis bahan herbal sudah dikenali interaksinya dengan obat tertentu seperti: Levodopa dan Kapa à menimbulkan periode *off*

levodopa. Herbal adalah campuran dari banyak zat aktif yang bila diminum memang kurang bisa berefek toksik karena mungkin antara zat aktif satu dengan yang lain dapat saling menetralkan.

4. Adanya perbedaan cara menguji efikasi produk herbal dan obat modern, yang mana pada produk herbal tidak diperlukan studi yang masif, mahal, dan terstruktur seperti RCT obat modern yang berlangsung hingga beberapa tahap bahkan setelah obat modern dipasarkan.
5. Dokter tidak memiliki informasi farmakologis jamu/herbal yang benar mengenai kandungan aktif, mekanisme kerja, indikasi yang telah terbukti, efek samping, interaksi, dan kontraindikasinya.

### **Masuk ke tema spesifik kuliah ini yakni Sindrom Fungsional**

Definisi sindrom fungsional yakni “*kumpulan gejala atau rasa sakit yang kurang bisa dijelaskan dari sisi kerusakan jaringan.*”

Sindrom ini meliputi: *multiple chemical sensitivity, sick building syndrome, repetition stress injury, side effects of silicone breast implant, gulf-war syndrome, chronic whiplash, chronic fatigue syndrome, irritable bowel syndrome, dan fibromyalgia.*

Modalitas nyeri yang muncul pada sindrom fungsional termasuk di dalam jenis nyeri maladaptif fungsional, tapi juga

ada sedikit komponen nyeri nosiseptif, inflamatorik, ataupun neuropatik, namun tetap saja dimensi psikologis/fungsional dari nyeri ini cenderung dominan.

Terapi dari nyeri, seperti yang kita tahu, secara farmakologis kita gunakan petunjuk *step-ladder* dari WHO

Terapi analgesik tersebut tentunya juga memiliki efek samping diantaranya:

- Risiko perdarahan GI pada NSAID (risiko minimal pada COX2-Inhibitor),
- Risiko ketergantungan apabila diberi golongan opiat seperti morfin sehingga peresepannya diregulasi ketat contohnya resepnya harus berbeda lembar, diberi tanda-tangan, dan tulisan latin yang jelas pada numero.
- Opiat tramadol dapat mengganggu saluran cerna.
- Beberapa obat analgesik masih digunakan di Indonesia padahal di luar sudah dilarang, contohnya antalgin yang memiliki risiko depresi sumsum tulang meskipun efek analgesik cukup kuat.

Terapi nyeri pada sindrom fungsional bila diikuti gangguan/komorbid lain, dan ini sangat mungkin terjadi karena sindrom fungsional keluhannya dari ujung rambut—ujung kaki, bisa juga dikombinasikan obat simtomatik sesuai komorbid, misalnya diazepam bila merasa tegang otot selain juga nyeri (biasanya pada kasus *tension-headache*).

Beberapa jenis CAM sepertinya berefek dan dapat digunakan pada sindrom fungsional. Hal tersebut mengingat unsur

psikologis yang erat pada sindrom fungsional dan sifat penyakit tersebut yang bersifat kronis sehingga dengan CAM diharapkan efek samping obat kronis dapat diminimalisir. Selain itu, terapi CAM juga dapat meringankan gangguan psikologis yang berkontribusi terhadap terjadinya sindrom fungsional.

Berikut beberapa kegunaan dari CAM:

1. Chiropraktik Manipulasi Spinal: digunakan terutama pada gangguan muskuloskeletal dan nyeri kronis, namun kurang efektif untuk *low back pain* akut.
2. Tai Chi: digunakan untuk meredakan arthritis.
3. Yoga: digunakan untuk meredakan osteoarthritis tangan dan *carpal tunnel syndrome*
4. *Massage* atau pijat: umumnya digunakan untuk nyeri kronis, namun pemijatan oleh tenaga yang tidak ahli malah menjadi berbahaya.
5. Akupunktur: digunakan untuk nyeri kronis

Pada anak kecil, beberapa CAM juga dicoba digunakan untuk meredakan nyeri, kebanyakan menggunakan *biofeedback* (65%), *guided imagery* (49%), hipnosis (44%), *massage*(35%), relaksasi (33%), akupunktur (33%), dll. Pada pasien kanker, frekuensi CAM untuk terapi nyeri diantaranya: terapi musik (68,3%), ibadah/berdoa (65,6%), *massage*(62,4%), suplemen nutrisi (49,5%), dll.

Rekomendasi bagi dokter bila ingin menggunakan CAM pada pasien:

1. Jangan gunakan CAM secara rutin hingga bukti klinis tercapai
2. Utarakan status bukti keefektifan CAM (dari pengalaman atau literatur) kepada pasien
3. Lakukan *informed consent*, beri waktu pasien dan keluarganya untuk diskusi setelah menerima penjelasan yang cukup mengenai CAM
4. Monitor kondisi pasien terutama efek samping dan perkembangan khasiatnya

## DAFTAR PUSTAKA

Sarwono, Solita. 1997. *Complementer Alternatif Medicine-Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Sudarma, Momon. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.