



**MODUL TERAPI KOMPLEMENTER
(NCA 542)**

**DISUSUN OLEH
ANTIA, S.Kp., M.Kep**

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas segala limpahan rahmat dan kehendakNya penulis dapat menyelesaikan modul pada mata kuliah Terapi Komplementer.

Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi sehingga penulis dapat menyelesaikan modul ini dengan baik. Modul ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran perbaikan dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan modul ini.

Jakarta, 24 Agustus 2022

Penulis

Antia

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI	2
BAB 1	3
Terapi Komplementer dan Pengobatan Alternatif.....	3
BAB 2	16
Aspek Legal dan Etik Keperawatan Terapi Komplementer	16
BAB 3	36
Pengembangan Model Pelayanan Kesehatan Tradisional Alternative Komplementer	36
BAB 4	55
Pengobatan Tradisional TIONGHOA	55
BAB 5	77
Akupressor.....	77
BAB 6	95
Hipnoterapi	95
BAB 7	113
Yoga.....	113
BAB 8	127
Terapi Pijat	127
BAB 9	140
Pijat Refleksi.....	140
BAB 10	158
Senam TAI CHI.....	158
BAB 11	183
Aromaterapi	183
BAB 12	200
Pengobatan Herbal.....	200
BAB 13	221
Obat Tradisional	221

BAB 1

TERAPI KOMPLEMENTER DAN PENGOBATAN ALTERNATIF

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan Sistem Medis Alternative meliputi *Traditional Chinese Medicine, Native Alternatif Medicine, Homeopathy*
2. Menjelaskan terapi tubuh-pikiran, meliputi *journaling, imagery, dan meditation*
3. Memahami terapi manipulasi, meliputi pijatan, *Tai Chi*
4. Memahami terapi biologis meliputi aromaterapi, terapi herbal
5. Menjelaskan terapi energy meliputi *healing touch, therapeutic touch, dan Reiki*

B. Uraian dan Contoh

1. Riwayat Pengobatan Barat

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

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

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

awal tahun 1900-an (oleh William Osler, Harvey Cushing). Kini ilmu genetika, telah mempengaruhi ilmu kedokteran. Hal ini dimulai dengan ditemukannya gen penyebab berbagai penyakit akibat kelainan genetic, dan perkembangan teknik biologi molekuler.

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

2. Pelayanan Kesehatan Terintegrasi

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

Terapi Komplementer:

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

Apa itu CAM (*Complementary Alternative Medicine*)

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

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

1. Tidak membuat kesimpulan terhadap keputusan pasien
2. Ciptakan hubungan dengan menunjukkan perhatian terhadap pasien, jika tidak, pasien akan takut memberitahu CAM yang digunakan
3. Memahami CAM akan membantu, ketika digunakan dengan benar
4. Berhati-hati karena CAM dapat berbahaya, jika berinteraksi/mengganggu pada pengobatan konvensional
5. Mempunyai kemampuan mengajarkan ke masyarakat terkait informasi positif dan negative akan CAM

6. Memperhatikan penggunaan CAM meningkat dan harus dimasukkan ke dalam pemeriksaan dan riwayat
7. Mengetahui penggunaan herbal, dampak signifikan terhadap penggunaan obat dan fungsi tubuh.

Complementary Alternative Medicine: Pikiran –Tubuh

- a. Meditasi: stress relief/ mengurangi cemas, relaksasi, mengurangi asam laktat, mengurangi penggunaan oksigen, melambatkan nadi, mengurangi tekanan darah, memperbaiki fungsi system imun, mengurangi nyeri, menghilangkan gejala psoriasis, memperbaiki kesehatan.
- b. Relaksasi, digunakan post operasi, dengan teknik relaksasi mengurangi cemas, tekanan dan emosi yang menyebabkan nyeri. Progressive Muscle Relaxation (PMR) : membantu tidur, dapat diajarkan di rumah, perawat dapat menggunakan mengurangi nyeri dan stress.
- c. Imajinasi,
 - 1). Distraksi ketika nyeri, tidak nyaman atau takut
 - 2). Membuat keputusan dan mengubah perilaku
 - 3). Perhatian: tidak rekomendasikan yang tidak stabil emosinya atau gangguan kognitif
 - 4). Membantu mengurangi nyeri
 - 5). Mengurangi mual dan muntah
 - 6). Mengurangi cemas
 - 7). Membantu rasa nyaman selama pengobatan kanker
- d. Biofeedback
- e. Jurnal, menggunakan alat bantu untuk ekspresi perasaan
- f. Humor, respon biochemical atau psikologi
- g. Spiritual, kekuatan hidup di percaya di sebagian besar budaya, proses penyembuhan, memperpanjang hidup.

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

3. Metode Manipulasi Tubuh

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

Gerakan terapi manipulasi dan gerakan tubuh yang lainnya adalah yoga dan Tai Chi. Perbedaan manfaat yoga dan Tai Chi adalah sebagai berikut:

Yoga:

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



Tai Chi:

- a. Membantu aliran qi atau energy di tubuh
- b. Mengurangi gangguan seperti fibromyalgia



Digunakan dalam program rehabilitasi kardiyak, dapat menurunkan tekanan darah
Terapi pergerakan lain yang dapat digunakan dalam gerakan terapi tubuh adalah dansa, dengan terapi dansa akan membantu dalam sirkulasi aliran tubuh.

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

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

4. Terapi Berbasis Energy :

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

Terapi berbasis energy digambarkan sebagai berikut:

- a. Terapi pijat
- b. Terapi sentuhan
- c. Reiki

- d. Akupressure
- e. Reflexology

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

Reiki

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

Reflexology

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

Akupuntur

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

5. Terapi Biologis :

Merupakan terapi yang terdiri dari:

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

Terapi Diet

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

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

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

Aromaterapi

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

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

d. Kondisi kulit

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

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

Terapi Herbal

Selama penggunaan terapi herbal seorang perawat harus tahu:

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

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

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

Herbal yang biasa digunakan:

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

Ginkgo Biloba

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

Bawang Putih

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

Echinacea

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

Gingseng

Gingseng (Panax) adalah spesies tema berkhasiat obat yang termasuk ke dalam suku Araliaceae. Gingseng tumbuh di wilayah belahan bumi utara terutama di Siberia, Manchuria, Korea, dan Amerika Serikat. Jenis gingseng tropis dapat ditemukan di Vietnam, yaitu Panax

vietnamensis. Nama ginseng diambil dari bahasa Inggris yang dibaca mengikuti lafal Bahasa Kantonis karena bentuk akar yang menyerupai manusia. Ginseng digunakan dalam pengobatan tradisional. Akar tanaman ini dapat memperbaiki aliran dan meningkatkan produksi sel darah merah serta membantu pemulihan dari penyakit.

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

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

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

St. John's Wort

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

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

sediaan ini menyebabkan photosensitivity. Jangan digunakan pada depresi berat dan jangan juga digabungkan dengan antidepresan lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam terapi herbal:

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

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

- a. Efek biologis yang tidak dapat diprediksi
- b. Kemungkinan alergi
- c. Efek samping
- d. Komposisi kimia dari herbal, Kualitas produksi yang sedikit atau tidak ada regulasi sama sekali
- e. Kemungkinan interaksi herbal/obat atau herbal/herbal
- f. Penglambatan pengobatan adalah sesuatu yang berbahaya

Seorang perawat harus memahami penggunaan herbal dengan cara :

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

Yang harus dipahami terkait dengan obat tradisional adalah :

- a. Dipelajari dari pengalaman
- b. Dilewati dari generasi ke generasi
- c. Merupakan bagian dari budaya
- d. Beberapa terbukti dengan uji coba teknologi

- e. Merupakan tanaman-tanaman
- f. Bagian dari panas dan dingin

C. Latihan

1. Titik acupressure pada pasien yang mengalami gangguan pada mata dan hidung adalah :
 - a. Daerah dada
 - b. Abdomen
 - c. Leher bagian belakang
 - d. Kepala bagian belakang
 - e. Dahi
2. Yang bukan termasuk terapi berbasis energy adalah :
 - a. Terapi pijat
 - b. Terapi sentuhan
 - c. Reiki
 - d. Akupresure
 - e. Aromaterapi
3. Yang termasuk dalam terapi biologis adalah :
 - a. Terapi pijat
 - b. Terapi sentuhan
 - c. Reiki
 - d. Acupresure
 - e. Aromaterapi
4. Terapi aromaterapi lavender akan memberi pengaruh pada tubuh yaitu
 - a. Membantu relaksasi
 - b. Menstimulus konsentrasi
 - c. Mengatasi gangguan kulit
 - d. Mengatasi gangguan pencernaan
 - e. Bukan salah satu di atas

5. Manfaat dari bawang putih adalah
 - a. Mengurangi masalah ingatan
 - b. Mengatasi dimensia
 - c. Menurunkan kolesterol
 - d. Meningkatkan produksi sel darah merah
 - e. Mengatasi gangguan pencernaan

D. Kunci Jawaban

1. D
2. E
3. E
4. A
5. C

E. Daftar Pustaka

1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
3. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
4. Sivananda Yoga Vedanta Centre (2018). Yoga: Your Home Practice Companion. Britain: A Penguin Random House Company
5. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.
6. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=WN1JDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=complementary+in+nursing&ots=cZm43qital&sig=Nk7UXMLHH3nNyngWR29_AxPCkSw&re



gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

gggul

Universitas
Universitas
Esa Unggul
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

BAB 2

ASPEK LEGAL DAN ETIK KEPERAWATAN TERAPI KOMPLEMENTER

gggul

Universitas
Esa Unggul

16 / 241 Universitas
Esa Un

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Memahami aspek legal terapi komplementer
2. Menjelaskan pengobatan tradisional dan komplementer alternatif
3. Membandingkan klasifikasi pengobatan tradisional dan komplementer alternative
4. Menjelaskan penyelenggaraan pengobatan tradisional dan komplementer alternative di masyarakat
5. Menjelaskan aspek etik dalam terapi komplementer alternative dan tradisional

B. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Setiap insan dikaruniai oleh Tuhan Yang Maha Esa dengan organ tubuh yang canggih, seimbang, dan teratur serta diberi anugrah pikiran, supaya dapat digunakan untuk menimbang mana sesuatu yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya. Kesehatan adalah proses dimana kita membentuk kembali dasar asumsi dan pandangan dunia tentang kesejahteraan dan melihat kematian sebagai proses alami kehidupan (Dossey & Keegan, 2008). Keadaan dimana individu (perawat, klien, keluarga, atau masyarakat) mengalami rasa kesejahteraan, harmoni, dan kesatuan di mana pengalaman subyektif tentang kesehatan, keyakinan kesehatan, dan nilai-nilai yang dihormati.

Terapi di keperawatan adalah konsep diri sebagai penyembuh yang harus dipahami dan dilakukan oleh setiap perawat sebagai pengetahuan dan ketrampilan sebagai pengiriman, arahan atau konseling pasien dalam menggunakan berbagai terapi. Hal ini mencakup pemahaman kesehatan. Terapi komplementer ini sudah dikenal secara luas serta telah digunakan sejak dulu dalam dunia kesehatan. Namun dalam beberapa survey yang telah dilakukan mengenai penggunaan terapi komplementer. Thomas Friedman (2005) menyatakan saat ini dunia kesehatan, termasuk salah satunya praktisi keperawatan masih bingung tentang cakupan terapi komplementer.

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Andrews, et.al., 1999). Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan (Crips & Taylor, 2001). Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistic. Pendapat ini didasari

oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi (Smith et al., 2004).

Hasil penelitian terapi komplementer yang dilakukan belum banyak dan tidak dijelaskan dilakukan oleh perawat atau bukan. Beberapa yang berhasil dibuktikan secara ilmiah misalnya terapi sentuhan untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan, mempercepat penyembuhan luka, dan memberi kontribusi positif pada perubahan psikoimunologik (Hitchcock et al., 1999). Terapi pijat (*massage*) pada bayi yang lahir kurang bulan dapat meningkatkan berat badan, memperpendek hari rawat, dan meningkatkan respons. Sedangkan terapi pijat pada anak autisme meningkatkan perhatian dan belajar. Terapi pijat juga dapat meningkatkan pola makan, meningkatkan citra tubuh, dan menurunkan kecemasan pada anak susah makan (Stanhope, 2004). Terapi kiropraksi terbukti dapat menurunkan nyeri haid dan level plasma prostaglandin selama haid (Fontaine, 2005).

Hasil lainnya yang dilaporkan misalnya penggunaan aromaterapi. Salah satu aromaterapi berupa penggunaan minyak esensial berkhasiat untuk mengatasi infeksi bakteri dan jamur (Buckle, 2003). Minyak lemon *thyme* mampu membunuh bakteri streptokokus, stafilocokus dan tuberculosis (Smith et al., 2004). Tanaman lavender dapat mengontrol minyak kulit, sedangkan teh dapat membersihkan jerawat dan dan membatasi kekambuhan (Key, 2008). Dr. Carl menemukan bahwa penderita kanker lebih cepat sembuh dan berkurang rasa nyerinya dengan meditasi dan *imagery* (Smith et al., 2004). Hasil riset juga menunjukkan hipnoterapi meningkatkan suplai oksigen, perubahan vascular dan termal, mempengaruhi aktivitas gastrointestinal, dan mengurangi kecemasan (Fontaine, 2005).

Minat masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer ataupun yang masih tradisional mulai meningkat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pengunjung praktik terapi komplementer dan tradisional di berbagai tempat. Selain itu, sekolah-sekolah khusus ataupun kursus-kursus terapi semakin banyak dibuka. Ini dapat dibandingkan dengan Cina yang telah memasukan terapi tradisional Cina atau *Traditional Chinese Medicine* (TCM) ke dalam perguruan tinggi di Negara tersebut (Synder & Lindquis, 2002). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2010 lalu sebanyak 55,3% orang Indonesia mengkonsumsi jamu untuk menjaga kesehatan (Jonosewojo, 2013). Penggunaan terapi alternative berupa preparat herbal, terapi komplementer, dan terapi fisik nonmedis merupakan hal yang umum

dijumpai. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa penggunaan obat herbal meningkat 3% pada tahun 1990 menjadi 12% pada tahun 1997, dan 19% pada tahun 2022 (Pinzon, 2007). Saat ini penggunaan CAM di Amerika Serikat mencapai 40% dan di Inggris mencapai 20% (E Ernst, M H Cohen, J Stone, 2004).

2. Aspek Legal Terapi Komplementer

Obat herbal kini menarik perhatian serius dari pemerintah, salah satu program unggulan Departemen Kesehatan tahun 2011 menetapkan obat herbal atau jamu masuk pelayanan kesehatan primer. Meski obat herbal di Indonesia telah dikenal sejak dulu, tetapi sebagian besar belum memiliki latar belakang ilmiah yang shahih. Hal ini menjadi kendala ketika masuk dalam dunia formal. Pasalnya, dalam duni akedokteran modern saat ini berpegang kuat pada *Evidence Based Medicine* (EBM) pada setiap mengambil keputusan medis (Arsana & Djoerban, 2011).

Sampai saat ini, sebanyak 56 rumah sakit (RS) di 18 provinsi sudah melayani pengobatan nonkonvensional seperti pengobatan alternative atau herbal tradisional di samping pengobatan medis konvensional (PERSI, 2013). Berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jendral Bina Pelayanan Medik telah ditetapkan 12 (dua belas) Rumah Sakit Pendidikan yang melaksanakan pelayanan pengobatan komplementer tradisional-alternatif: RS Kanker Dharmais Jakarta, RSUP Persahabatan Jakarta, RSUD Dr. Soetomo Surabaya, RSUP Prof. Dr. Kandau Manado, RSUP Sanglah Denpasar, RSUP Dr. Wahidin Sudiro Husodo Makasar, RS TNI AL Mintoharjo Jakarta, RSUD Dr. Pringadi Medan, RSUD Saiful Anwar Malang, RS Orthopedi Prof. Dr. R. Soeharso Solo, RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, RSUP Dr. Suraji Tirtonegoro Klaten. Menteri Kesehatan telah mengarahkan bahwa RS Pendidikan Vertikal harus melayani pengobatan komplementer tradisional-alternatif yaitu ramuan jamu sedangkan herbal yang lain bisa setelah itu (Ditjen BUK Kemenkes RI, 2010).

Dasar hukum pelayanan kesehatan di Indonesia tertuang dalam Undang –Undang Dasar 1945 Pasal 28 H Ayat 1 :

“ setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan”.

Hal ini dikuatkan dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan:

1. Pasal 5

Setiap orang mempunyai hak yang sama dalam memperoleh akses atas sumber daya di bidang kesehatan dan berhak atas pelayanan kesehatan yang aman, bermutu, terjangkau.

2. Pasal 14 ayat 1

Pemerintah bertanggung jawab merencanakan, mengatur, menyelenggarakan, membina, dan mengawasi penyelenggaraan upaya kesehatan yang merata dan terjangkau oleh masyarakat.

3. Pasal 52

Pelayanan kesehatan mencakup kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Untuk mendukung upaya kesehatan perorangan dengan tujuan penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan (individu atau keluarga). Dan upaya kesehatan masyarakat dengan tujuan pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan kelompok atau masyarakat.

Peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit di atur oleh Pemerintah dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan Bagian ke 4:

1. Peningkatan kesehatan merupakan segala bentuk upaya yang dilakukan pemerintah, Pemda dan atau masyarakat untuk mengoptimalkan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, penyebarluasan informasi atau kegiatan lain untuk menunjang tercapainya hidup sehat.
2. Pencegahan penyakit merupakan segala bentuk upaya yang dilakukan Pemerintah, Pemda dan atau masyarakat untuk menghindari atau mengurangi risiko, masalah, dan dampak buruk akibat penyakit.

Sedangkan penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan di atur dalam Undang-Undang nomor 36 Tahun 2009 Bagian ke-5 :

1. Penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan diselenggarakan untuk mengembalikan system kesehatan dan fungsi tubuh akibat penyakit dan atau akibat cacat atau menghilangkan cacat
2. Penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan dilakukan dengan pengendalian, pengobatan, dan atau perawatan
3. Pengendalian, pengobatan dan atau perawatan dapat dilakukan berdasarkan ilmu kedokteran dan ilmu keperawatan atau cara lain yang dapat dipertanggungjawabkan kemanfaatan dan keamanannya.

- Pemerintah dan pemerintah daerah (Pemda) melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap pelaksanaan pengobatan dan atau perawatan atau berdasarkan cara lain yang dapat dipertanggungjawabkan.

Arah Pembangunan Kesehatan tergambar dalam bagan berikut:



Arah pembangunan Kesehatan yang mengarah kegiatan promotif dan preventif pada tahun 2015-2019, dimana semua orang mendapatkan hak pelayanan kesehatan sesuai kebutuhan di tempat pelayanan kesehatan yang terstandar, dilayani oleh tenaga kesehatan yang kompeten, menggunakan standar pelayanan dengan biaya yang terjangkau serta informasi yang adekuat atas kebutuhan pelayanan kesehatannya. Isu strategis yang ada di pembangunan kesehatan 2015-2019 meliputi:

- Peningkatan status kesehatan pada setiap kelompok usia
- Peningkatan status gizi
- Pengendalian penyakit menular, penyakit tidak menular (PTM) dan penyehatan lingkungan
- Penguatan system kesehatan
- Peningkatan akses pelayanan kesehatan

Dengan adanya isu di pelayanan kesehatan maka pemerintah mengeluarkan kebijakan pembangunan kesehatan 2015-2019 yaitu:

1. Akselerasi Pemenuhan Akses Pelayanan Kesehatan Ibu, Anak, Remaja, Usia Kerja dan Lanjut Usia yang Berkualitas
2. Mempercepat Perbaikan Gizi Masyarakat
3. Meningkatkan Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan
4. Meningkatkan Akses Pelayanan Kesehatan Dasar yang Berkualitas
5. Meningkatkan Akses pelayanan Kesehatan Rujukan yang Berkualitas
6. Meningkatkan Ketersediaan, Keterjangkauan, Pemerataan, dan Kualitas Farmasi dan Alat Kesehatan
7. Meningkatkan Sistem Pengawasan Obat dan Makanan
8. Meningkatkan ketersediaan, persebaran, dan Mutu Sumber Daya Manusia Kesehatan
9. Meningkatkan Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat
10. Memperkuat Manajemen, Penelitian Pengembangan dan Sistem Informasi
11. Memantapkan Pelaksanaan Sistem Jaminan Sosial Nasional Bidang Kesehatan
12. Mengembangkan dan Meningkatkan Efektifitas Pembiayaan Kesehatan

Pengobatan komplementer tradisional alternative adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektifitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik dan belum diterima dalam kedokteran konvensional.

Jenis pelayanan pengobatan komplementer alternative berdasarkan Permenkes RI, Nomor: 1109/Menkes/Per/2007 adalah (Depkes, 2010):

1. Intervensi tubuh dan pikiran (mind and body interventions): Hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga
2. Sistem pelayanan pengobatan alternative: akupuntur, akupresur, naturopati, homeopati, aromaterapi, Ayurveda
3. Cara penyembuhan manual: chiropractice, helaiing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urut
4. Pengobatan farmakologi dan biologi: jamu, herbal, guruh
5. Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan: diet makro nutrient, mikro nutrient
6. Cara lain dalam diagnosa dan pengobatan: terapi ozon, hiperbarik, EECF

Pemerintah telah menerbitkan beberapa landasan hukum dalam pelayanan pengobatan komplementer-alternatif.

Beberapa dasar hukumnya antara lain:

1. Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Pasal 1 butir 16
Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.
2. Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Pasal 48 Pelayanan Kesehatan Tradisional Penyelenggaraan upaya kesehatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 47 dilaksanakan melalui kegiatan:
 - a. Pelayanan kesehatan
 - b. Pelayanan kesehatan tradisional
 - c. Peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit
 - d. Penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan
 - e. Kesehatan reproduksi
 - f. Keluarga berencana
 - g. Kesehatan sekolah
 - h. Kesehatan olahraga
 - i. Pelayanan kesehatan pada bencana
 - j. Pelayanan darah
 - k. Kesehatan gigi dan mulut
 - l. Penanggulangan gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran
 - m. Kesehatan matra
 - n. Pengamanan dan penggunaan sediaan farmasi dan alat kesehatan
 - o. Pengamanan makanan dan minuman
 - p. Pengamanan zat adiktif; dan /atau
 - q. Bedah mayat
3. Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Bab III Pasal 59 sampai 61 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional
 - a. Pasal 59
 - 1). Berdasarkan cara pengobatannya, pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi:
 - a). Pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan keterampilan; dan
 - b). Pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan ramuan.

- 2). Pelayanan kesehatan tradisional sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibina dan diawasi oleh Pemerintah agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama.
 - 3). Ketentuan lebih lanjut mengenai tata cara dan jenis pelayanan kesehatan tradisional sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.
- b. Pasal 60
- 1). Setiap orang yang melakukan pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan alat dan teknologi harus mendapat izin dari lembaga kesehatan yang berwenang.
 - 2). Penggunaan alat dan teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama dan kebudayaan masyarakat.
- c. Pasal 61
- 1). Masyarakat diberi kesempatan yang seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya.
 - 2). Pemerintah mengatur dan mengawasi pelayanan kesehatan tradisional sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dengan didasarkan pada keamanan, kepentingan, dan perlindungan masyarakat.
4. Peraturan Menteri kesehatan RI, Nomor: 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional
 5. Peraturan Menteri Kesehatan RI, Nomor: 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan
 6. Keputusan Menteri Kesehatan RI, Nomor: 120/Menkes/SK/II/2008 tentang standar pelayanan hiperbarik
 7. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, Nomor HK.03.05/I/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer alternative yang dapat diintegrasikan di fasilitas pelayanan kesehatan.

3. Pengobatan Tradisional dan Komplementer Alternatif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Sedang

komplementer adalah yang bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Menurut WHO (*World Health Organization*) pengobatan komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan, sehingga untuk Indonesia jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun menurun pada suatu Negara.

Menurut Undang-Undang RI No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 1 butir 16:

“Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan ketrampilan turun menurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat”.

Sedangkan menurut KMK RI No 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional Pasal 1 Ayat 1:

“Pengobatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara, obat, dan pengobatnya yang mengacu kepada pengalaman, ketrampilan turun menurun, dan/atau pendidikan/pelatihan, dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat”.

KMK RI No 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional Pasal 1 Ayat 2:

“Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran bahan tersebut yang secara turun menurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman”.

KMK RI No 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional Pasal 1 Ayat 3:

“Pengobat tradisional adalah orang yang melakukan pengobatan tradisional/alternative”.

Menurut Permenkes RI Nomor:1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di fasilitas Pelayanan Kesehatan Pasal 1 Ayat 1:

“Pengobatan komplementer alternative adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional”.

4. Klasifikasi Pengobatan Tradisional dan Komplementer-Alternatif

Menurut KMK RI Nomor 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 3 Ayat 2 diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Pengobat tradisional ketrampilan terdiri dari pengobat tradisional pijat urut, patah tulang, sunat, dukun bayi, refleksi, akupunturis, chiropractor dan pengobat tradisional lainnya yang metodenya sejenis.
2. Pengobat tradisional ramuan terdiri dari pengobat tradisional ramuan Indonesia (Jamu), guruh, tabib, shinshe, homeopathy, aromaterapist dan pengobat tradisional lainnya yang metodenya sejenis.
3. Pengobat tradisional pendekatan agama terdiri dari pengobat tradisional dengan pendekatan agama Islam, Kristen, Katolik, Hindu, atau Budha.
4. Pengobat tradisional supranatural terdiri dari pengobat tradisional tenaga dalam (prana), paranormal, reiky master, qigong, dukun kebatinan dan pengobat tradisional lainnya yang metodenya sejenis.

Menurut Permenkes RI Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 Pasal 4 Ayat 1 ruang lingkup pengobatan komplementer alternatif adalah:

1. Intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body interventions*)
2. Sistem pelayanan pengobatan alternatif (*alternatif system of medical practice*)
3. Cara penyembuhan manual (*manual healing methods*)
4. Pengobatan farmakologi dan biologi (*pharmacologic and biologic treatments*)
5. Diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan (*diet and nutrition the prevention and treatment methode*)

5. Penyelenggaraan Pengobat Tradisiional di Masyarakat

Semakin maraknya praktik pengobatan tradisional di masyarakat telah mendorong pemerintah untuk menerbitkan regulasi yang mengatur penyelenggaraannya untuk mencegah terjadinya efek merugikan pada masyarakat. Semua pengobat tradisional yang menjalankan pekerjaan pengobatan tradisional wajib mendaftarkan diri kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat untuk memperoleh Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT). Pengobat tradisional dengan cara supranatural harus mendapat rekomendasi terlebih dahulu dari Kejaksaan Kabupaten/Kota setempat, sedangkan pengobat tradisional dengan cara pendekatan agama harus mendapat rekomendasi terlebih dahulu dari Kantor Departemen Agama Kabupaten/Kota setempat (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 4). Hal ini

dilakukan sebagai upaya untuk mencegah adanya keresahan di masyarakat misalnya kekhawatiran tentang aliran sesat atau penipuan yang mungkin dilakukan oleh pengobat demi keuntungan pribadi.

Setelah terdaftar pengobat tradisional harus mengajukan Surat Izin Pengobat Tradisional (SIPT) yang akan dikeluarkan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota. Sebelum memberikan ijin Dinas Kesehatan akan melakukan penapisan meliputi faktor pemanfaatan pengobatan tradisional, faktor sistem/cara/ilmu pengobatan tradisional, dan faktor pengembangan. Dalam ketentuan ini baru akupunturis yang diatur secara jelas mengenai uji kompetensi dan bahkan dapat diikutsertakan dalam sarana pelayanan kesehatan (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 9-11).

Tidak semua jenis pengobatan tradisional boleh dilaksanakan di Indonesia. Pengobatan tradisional hanya dapat dilakukan apabila:

1. Tidak membahayakan jiwa atau melanggar susila dan kaidah agama serta kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa yang diakui di Indonesia
2. Aman dan bermanfaat bagi kesehatan
3. Tidak bertentangan dengan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat
4. Tidak bertentangan dengan norma dan nilai yang hidup dalam masyarakat

Pengobat tradisional harus memberikan informasi lisan yang jelas dan tepat kepada pasien tentang tindakan pengobatan yang dilakukannya, mencakup keuntungan dan kerugian dari tindakan pengobatan. Semua tindakan harus mendapat persetujuan lisan atau tertulis dari pasien/keluarga. Khusus untuk tindakan pengobatan tradisional yang mengandung risiko tinggi bagi pasien harus dengan persetujuan tertulis yang ditandatangani oleh yang berhak memberikan persetujuan (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 12-15).

Dalam melaksanakan pengobatannya, pengobat tradisional boleh menggunakan peralatan yang aman tetapi dilarang untuk menggunakan peralatan kedokteran atau penunjang diagnostik kedokteran (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 16). Peraturan ini di satu sisi melindungi pasien dari praktik yang tidak tepat atau berisiko, tetapi di sisi lain hal ini adalah bentuk ketidakadilan. Pengobat tradisional dilarang keras menggunakan alat kedokteran walaupun yang paling sederhana dan dapat dipidana. Seperti halnya pelayanan kesehatan yang lain, pengobat tradisional harus membuat catatan status pasien dan wajib melaporkannya ke Kepala Dinkes Kabupaten/Kota setiap 4 bulan. Pengobat tradisional juga wajib merujuk pasien gawat darurat atau yang tidak mampu ditangani ke sarana pelayanan kesehatan (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 19, 22). Dalam hal pembinaan dan pengawasan

penyelenggaraan pengobatan tradisional dilakukan oleh Kadinkes Kabupaten/Kota, Kepala Puskesmas atau UPT yang ditugasi (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003 Pasal 31).
Bagan Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional di Masyarakat (KMK RI No 1076/MENKES/SK/VII/2003)

Pengobat Tradisional



Daftar
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat

- Rekomendasi
- Pengobat tradisional supranatural : Kejaksaan Kabupaten/Kota
 - Pengobat pendekatan agama: Kantor Departemen Agama Kabupaten/Kota (pasal 4)

Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT)



Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota

- Penapisan:
- Faktor pemanfaatan pengobatan tradisional
 - Faktor sistem/cara/ilmu pengobat tradisional
 - Faktor Pengembangan

Surat Izin Pengobat Tradisional (SIPT)

6. Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Sarana Kesehatan

Permenkes RI Nomor: 1109/MENKES/PER/IX/2007:

1. Pasal 5
Pengobatan komplementer alternatif dapat dilaksanakan di sarana pelayanan kesehatan jika aman, bermanfaat, bermutu dan terjangkau
2. Pasal 10
Sarana pelayanan kesehatan tersebut dapat berupa RS pendidikan, RS non pendidikan, RS khusus, RS Swasta, praktik perorangan, praktik berkelompok, dan Puskesmas. Praktik perorangan pengobatan komplementer alternatif hanya bisa dilaksanakan oleh dokter atau dokter gigi, sedangkan praktik berkelompok harus dipimpin oleh dokter atau dokter gigi.
3. Pasal 14
Dokter dan dokter gigi adalah pelaksana utama pengobatan komplementer alternatif, sedangkan tenaga kesehatan yang lain berfungsi membantu dokter atau dokter gigi dalam melaksanakannya.

7. Aspek Etik dalam Terapi Komplementer Alternatif dan Tradisional

Banyak aspek etik yang dipertanyakan dalam terapi komplementer. Tidak semua pengobatan komplementer alternatif dan tradisional yang memiliki kode etik yang ditetapkan oleh organisasi profesi. Terapi komplementer alternative yang dilaksanakan di sarana kesehatan tentu saja menyesuaikan dengan kaidah etik kedokteran atau keperawatan. Beberapa aspek etik yang terjadi di antaranya (Kerry, 2003; Silva & Ludwick, 2001):

1. Aspek kejujuran dan integritas

Dalam aspek ini praktisi terapi komplementer diuntut untuk dapat membuktikan khasiat dari tindakan yang mereka berikan kepada klien. Perlu adanya pembuktian karena ini bersangkutan dengan nyawa seseorang. Misalkan saja pemberian obat multivitamin tidak memiliki efek samping akan tetapi tidak menyembuhkan suatu penyakit dan itu telah dibuktikan secara klinis. Pada terapi komplementer yang biasanya memberikan jaminan kesehatan pada kliennya juga harus dapat membuktikan khasiat terapi yang diberikan.

2. Beneficence, non-maleficence dan konsen.

Ketika memberikan pengobatan berupa obat kepada klien seorang pemberi kesehatan harus mengetahui kandungan dalam obat itu sendiri dan apakah obat itu benar-benar efektif dalam mengobati penyakit yang diderita klien atau tidak. Biasanya obat yang ada di pasaran telah di uji terlebih dahulu sebelum dipasarkan untuk mengobati sakit pada manusia. Obat-obat ini melewati pengujian pada hewan dan dalam pengujian ini dilihat apakah obat benar-benar efektif atau tidak, dan adakah efek samping yang ditimbulkan oleh obat ini atau tidak. Sedangkan pada pengobatan terapi komplementer obat-obat yang diberikan banyak yang belum melewati proses pengujian ini oleh karena itu memungkinkan terjadinya reaksi yang tidak diinginkan terjadi dan ini dapat merugikan klien sebagai pasien. Ketika mendapatkan pengobatan praktisi terapi komplementer harus menginformasikan segi keberhasilan terapi ini dan klien berhak mendapatkan informasi yang sesuai mengenai pengobatan yang diterimanya, keefektifan terapi yang didapat klien dan adanya rasa aman bahwa pengobatan yang diterimanya bukan placebo karena biasanya klien yang datang ke terapi alternatif memiliki riwayat penyakit kronis, dimana mereka telah mencoba pengobatan konvensional dan belum menemukan kesembuhan sehingga apabila terapi komplementer yang biasanya memberikan jaminan untuk kesehatan pada klien ini tidak dapat membuktikan keefektifannya maka tidak mungkin menyebabkan klien menjadi depresi.

3. *Conflict of Interest*

Adanya motif lain yang mungkin melatarbelakangi pemberian terapi selain *beneficent* pada klien juga harus dilihat, karena ini mungkin terjadi pada terapi komplementer, misalkan saja terapi bebas biaya yang diberikan pada beberapa tempat terapi alternatif apakah terapi yang diberikan benar-benar tidak memiliki motif lain selain memberikan kesehatan pada klien atau mungkin ada motif lain seperti membeli produk-produk dari terapi komplementer ini.

4. *Justice*

Pemberi pelayanan kesehatan dituntut memberikan keadilan dalam pelanan kesehatannya maksudnya adalah klien harus mendapatkan pelayanan yang terbaik dan pemberi pelayanan harus menggunakan sumber-sumber yang tersedia dengan baik. Misalkan saat pada pemberian obat, apabila masih ada obat generik yang memiliki efek pengobatan yang sama baiknya dengan obat yang bukan generik maka pemberi pelayanan harus menggunakan obat generik lebih dahulu karena efeknya sama dan harganya lebih murah. Sedangkan pada terapi komplementer pengobatan yang diberikan memungkinkan hanya placebo dan klien tetap harus membayar tanpa mengetahui apakah pengobatan ini benar-benar efektif atau tidak.

8. Tren Isu Terapi Komplementer Alternatif Dan Tradisional

Perkembangan budaya barat, membawa kedokteran konvensional menguatkan tentang metode untuk mendapatkan pengetahuan yang baru. Banyak terapi-terapi komplementer yang berasal dari sistem perawatan kesehatan tradisional dengan berbagai macam latar belakang budaya dan selalu berhubungan dengan filosofi dan nilai religius sebagai kekuatan utama, tubuh sebagai penyembuh sendiri dan holistik (Hilsden & Verhoef., 1999). Terapi komplementer dan alternatif dimarginalkan oleh praktisi-praktisi kedokteran konvensional. mereka mempertanyakan dan berasumsi bahwa hal tersebut di bawah pemikiran kedokteran. Akan tetapi karena perkembangan dari terapi komplementer dan alternatif membawa kedokteran konvensional untuk mengadopsi beberapa premis dan keuntungan yang mungkin (LaValley & Verhoef., 1995) Profesi keperawatan secara tradisional bertujuan untuk membuat suatu perkembangan dalam proses penyembuhan dan banyak perawat-perawat yang saat ini yang menerima terapi komplementer dan alternatif yang efektif dalam proses penyembuhan yang berdasarkan ilmu kedokteran.

Saat ini perawat-perawat menampakkan perkembangan yang kompleks untuk menemukan jalan untuk memasukkan terapi komplementer dan alternatif dalam perawatan kesehatan personal (Thome, 2001). Perkembangan interest dan penggunaan terapi komplementer dan alternatif dapat direfleksikan secara fundamental dalam orientasi sosial untuk kesehatan dan penyembuhan (Jonas, 1998).

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang menjadi trend:

1. Meningkatnya akses dalam informasi kesehatan
2. Meningkatnya prevalensi dari penyakit kronis
3. Meningkatnya rasa membutuhkan suatu kualitas hidup
4. Menurunnya semangat/keinginan dalam *scientific breakthroughs*
5. Berkurangnya toleransi dalam paternalistik
6. Meningkatnya interest tentang spiritualitas.

Saat ini penggunaan terapi komplementer mulai menggeliat. Hal ini tentu akan terkait dengan tren isu yang berkembang tentang terapi komplementer. Keselamatan adalah hal yang esensi dalam pelayanan kesehatan. Secara garis besar prinsip praktik terapi komplementer menurut Curtis (2004) untuk mengurangi terjadinya hal yang tidak diinginkan adalah :

- a. Menghargai otonomi pasien
- b. Menghargai etnis, umur dan status sosial
- c. Tingkat sensitivitas terhadap pasien harus tinggi, terkait keinginan dan penolakan terhadap terapi komplementer
- d. Berhati-hati terhadap pasien yang tidak pernah konsul ke medis terkait penyakitnya.
- e. Mengajukan pasien untuk hati-hati dalam setiap keputusannya dan tetap menjalani terapi medis konvensional
- f. Dorong pasien untuk lebih selektif dalam memilih terapi

Dalam pelaksanaan praktik komplementer, terapis menggunakan pendekatan seperti tenaga kesehatan, dengan anamnesis dan penegakan masalah yang disebut dengan diagnosa. Serta pemberian resep ataupun intervensi komplementer. Aspek keselamatan pada diagnose suatu penyakit merupakan hal mendasar dalam terapi konvensional. Dalam penerapan aspek keselamatan dalam penegakan diagnose dalam komplementer juga menjadi hal yang mendasar. Seperti contoh diagnose pada terapi naturopaths di amerika, pendekatan fungsi sel dalam setiap aspek, seperti pemeriksaan gastrointestinal, immunology, nutritional, endocrinology, metabolic, toxic element exposure, dan hair testing. Dalam penerapan ini memang perlu

standart dalam aspek keselamatan (Curtis,2004). Permasalahan di Indonesia masih jarang terapis dalam praktek terapi komplementer yang menggunakan standart penjaminan mutu dalam penanganan pasien, diagnose belum punya standart dan masih berbeda-beda, sangat tergantung terhadap perkataan guru bukan berdasar standart yang baku. Penyusunan protap sangat perlu menjadi hal mendasar serta pengawasan dari dinas kesehatan. Masalah terapi komplementer di Indonesia ini masih perlu adanya jaminan mutu pasien dan perlindungan pasien terkait dengan diagnostic yang digunakan oleh terapis. Aspek keselamatan juga sangat diperlukan terhadap pemberian therapy. Banyaknya terapi komplementer yang menggunakan pendekatan herbal menjadi hal yang sangat penting untuk dibahas. Tingkat kepercayaan masyarakat terhadap herbal memang menjadi dua sisi mata pisau, disisi lain dapat meningkatkan sugesti, namun disisi lain kepercayaan yang berlebihan, rasa ingin tahu akan isi dan efek samping obat konsumen kurang dan menyebabkan banyak kejadian jangka pendek dan atau panjang yang terjadi. Pemahaman terapis dan konsumen akan obat-obatan herbal sangat diperlukan untuk keselamatan pasien.

Berdasarkan Curtis (2004) beberapa hal yang harus diperhatikan terkait menurunkan resiko terjadinya hal yang tidak diinginkan dalam obat herbal adalah

1. Kontaminasi : dalam penyajian dan pengemasan obat herbal masih sangat dipertanyakan, resiko kontaminasi perlu menjadi perhatian atas munculnya obat-obatan herbal
2. Bioavaibility : perubahan fungsi dari zat yang terkandung dalam obat herbal perlu diperhatikan terkait proses kimia dari pengemasan
3. Dosis : penelitian tentang herbal masih sangat jarang. Seringkali yang terjadi adalah kelebihan dosis, meskipun berasal dari herbal namun dapat membahayakan pasien
4. Alergi : alergi juga terkadang muncul akibat produk-produk herbal
5. Keracunan : terkadang kandungan dalam obat herbal juga dapat menjadi toxic.

Bentuk terapi komplementer lain yang perlu diperhatikan dalam terkait aspek keselamatan antara lain terapi fisik, seperti massase, spa, terapi akupuntur dan terapi homeopathy. Terapi komplementer pada terapi fisik sangatlah berkaitan langsung dengan pasien, beberapa penelitian telah mampu menemukan beberapa efek samping dari terapi komplementer Yang menggunakan terapi fisik ini. Permasalahan mendasar adalah, bagaimana penelitian di Indonesia, bagaimana pengetahuan terapis di Indonesia, hal ini menjadi PR besar bagi kementerian kesehatan. Jurnal luar negeri telah banyak mengungkap, namun pengetahuan terapis

mengenai perkembangan ini juga harus di tingkatkan. Penelitian tentang terapi komplementer di Indonesia juga perlu di tingkatkan, mengingat karakteristik orang di luar negeri dan di Indonesia berbeda. Permasalahan-permasalahan ini bukan merupakan hal yang tidak dapat diselesaikan, namun perlu intervensi dan koordinasi yang kuat dari berbagai pihak, terutama kementerian kesehatan dalam meregulasi terapis-terapis yang berbasis komplementer, penjaminan mutu tidak hanya menjamin kedokteran konvensional saat ini, namun perlu adanya penjaminan mutu untuk terapi komplementer. Pengetahuan masyarakat juga harus ditingkatkan agar dapat memilih dan memilah terapi yang sesuai dengan standar, tidak hanya berdasar informasi dari orang lain yang bersifat subjektif.

C. Latihan

1. Rumah sakit yang melaksanakan pelayanan pengobatan komplementer adalah
 - a. RSUP Persahabatan
 - b. RS Umum Dr Moewardi
 - c. RS Dr Kariadi
 - d. RSUP Hasan Sadikin
 - e. RS Cipto Mangunkusumo

2. Jenis pelayanan pengobatan komplementer di atur dalam :
 - a. KMK RI No 1076/Menkes/SK/VII/2003
 - b. Permenkes RI No 1076/Menkes/SK/2003
 - c. Permenkes RI No 1109/Menkes/Per/IX/2007
 - d. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik No HK 0305/I/199/2010
 - e. Keputusan Menteri Kesehatan RI No 120/Menkes/SK/II/2006

3. Syarat pengobatan tradisional yang boleh dilaksanakan di Indonesia adalah :

- a. Mempunyai SOP pelaksanaan
- b. Sesuai dengan ajaran guru
- c. Tidak menggunakan alat yang menyentuh tubuh
- d. Menggunakan kekuatan gaib
- e. Tidak bertentangan dengan norma

4. Ny T membuka pelayanan terapi komplementer di rumahnya. Selama pelaksanaan Ny T harus membuat catatan status pasien dan harus dilaporkan ke kepala dinkes Kabupaten setiap :

- a. 4 bulan
- b. 5 bulan
- c. 1 bulan
- d. 2 bulan
- e. 3 bulan

5. Ny T menyelenggarakan pelayanan terapi komplementer terkait dengan kegiatan keagamaan. Ny T dalam pelaksanaan harus mendapat rekomendasi dari :

- a. Kepala departemen Agama
- b. Dinas Kesehatan
- c. Rukun Warga setempat
- d. Kejaksaan
- e. Walikota

D. Kunci Jawaban

1. C
2. A
3. C
4. D
5. B

E. Daftar Pustaka

1. Breen, Kerry. Dec 2003 Ethical issues in the use of complementary medicines ProQuest Research Library diakses pada 24 maret 2012
2. Curtis, P. 2004. Safety Issues in Complementary & Alternative Health Care. Program on Integrative Medicine, School of Medicine, University of North Carolina
3. Depkes RI. 2010. Pengobatan Komplementer Tradisional Alternatif. Diakses dari http://buk.depkes.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=66:pengobatan-komplementer-tradisional-alternatif
4. Hilsden and Verhoef. (1999). Complementary therapies: Evaluating their effectiveness in cancer. *Patient Education and Counseling*. 38(2), 102
5. Jonas, W.B. (1998). In *Complementary and Alternative Health Practice and Therapies- A Canadian Overview Prepared for Strategies and Systems for Health Directorate, Health Promotion and Programs Branch*,
6. Health Canada (1999). Toronto, ON: York University Centre for Health Studies
7. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/ Menkes/ SK/VII/ 2003 Tentang penyelenggaraan Pengobatan Tradisional
8. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 Tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
9. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 Tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan komplementer & alternatif yang dapat diintegrasikan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
10. LaValley and Verhoef. (1995) *Integrating Complementary Medicine and Health Care Services into Practice Canadian Medical Association Journal*, 153(1), 45-46
11. Mary Cipriano Silva, PhD, RN, FAAN dan Ruth Ludwick, PhD, RN, C. november 2001. Ethics: Ethical Issues in Complementary/Alternative Therapies. <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/ANAMarketplace/ANAPeriodicals/OJIN/Columns/Ethics/EthicalIssues.html> diakses pada 24 maret 2012
12. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer alternative di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
13. Thome, S.S. (2001). Complementary and Alternative Medicine: Critical Issue of Nursing Practice and Policy. *Canadian Nurse*, 97 (4), 27.
14. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

BAB 3

Pengembangan Model Pelayanan Kesehatan Tradisional Alternative Komplementer

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan model pelayanan kesehatan tradisional alternative komplementer
2. Menjelaskan pembinaan pelayanan kesehatan tradisional alternative komplementer

B. Uraian dan Contoh

1. Model Pelayanan Kesehatan Tradisional Alternative Komplementer

Kesehatan merupakan Hak Asasi Manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. Sesuai konsep negara kesejahteraan (*welfare state*) setiap warga Negara berhak atas kesehatan fisik dan mental termasuk fasilitas dan pelayanan yang diselenggarakan oleh Negara dan instansi yang ditunjuk oleh Negara, termasuk masyarakat miskin yang notabene merupakan warga mayoritas penduduk Indonesia. Oleh karena itu, usaha-usaha manusia untuk upaya perlindungan diri dan penyembuhan penyakit selalu menjadi prioritas untuk diupayakan.

Pada awalnya penyakit dianggap sebagai suatu kutukan dari Tuhan dihubungkan dengan perilaku masa lalu yang dianggap jahat sehingga dalam upaya penyembuhannya dilakukan dengan ritual-ritual, sehingga ilmu kedokteran berkembang lambat. Dampaknya kondisi kekurangan nutrisi dan minimnya upaya pengobatan, sering mengakibatkan kematian. Kemudian manusia berusaha mencari segala cara mulai dari menggunakan kekuatan supranatural hingga mencoba segala jenis makanan yang dianggap dapat memberikan kekuatan untuk bertahan hidup. Seiring dengan berkembangnya peradaban manusia, ilmu kedokteran pun mengalami perkembangan sesuai dengan zamannya. Hal ini ditandai dengan munculnya Fakultas Kedokteran di berbagai belahan dunia. Perkembangan ilmu kedokteran di daratan Eropa menggunakan metode penelitian dengan pembuktian secara ilmiah yang kemudian dikenal sebagai pengobatan formal atau modern. Sementara itu, daratan Cina dan beberapa negara Asia lainnya juga mengembangkan ilmu kedokteran berdasarkan

kemampuan yang bersifat turun temurun dengan menggunakan bahan-bahan herbal yang kemudian dikenal sebagai upaya pengobatan tradisional. Kedua metode pengobatan ini berkembang dan menyebar ke berbagai daerah termasuk Indonesia. Indonesia menerima kedua bentuk metode perkembangan ilmu pengobatan, baik yang tradisional maupun yang bersifat formal modern (Kartika, 2016).

Dalam perkembangan dunia kesehatan selama ini, telah terjadi perubahan orientasi, baik tata nilai maupun pemikiran mengenai upaya pemecahan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh politik, ekonomi, sosial budaya, ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada saat ini pada era dominasi ekonomi, dimana biaya kesehatan menjadi semakin mahal menyebabkan beban pembiayaan yang sangat berat yang harus ditanggung masyarakat. Bagi anggota masyarakat yang berkemampuan secara ekonomi, memiliki keleluasan dalam memilih pelayanan kesehatan melalui rumah sakit atau dokter, tetapi juga pada rumah sakit dan dokter-dokter di luar negeri yang berkaitan dan bersifat *privacy*, sementara itu bagi masyarakat yang kurang atau bahkan tidak berkemampuan memilih pelayanan kesehatan modern, mereka akan lebih memilih pelayanan untuk kesehatan mereka secara alternatif atau tradisional. Gejala-gejala seperti ini seolah-olah menjadi suatu legitimasi kolektif, bahwa pola pengobatan modern hanya dimiliki oleh orang yang kaya, sedangkan pengobatan tradisional dan alternatif dimiliki oleh kelompok kalangan bawah (miskin).

Saat ini muncul gejala berbagai jenis usaha yang juga menawarkan pelayanan kesehatan dengan metode pengobatan alternatif ataupun menggunakan obat/ramuan tradisional makin banyak bermunculan. Penawaran-penawaran pelayanan yang menawarkan harga yang relatif terjangkau oleh masyarakat tentunya menarik perhatian masyarakat. Metode pengobatan dengan menggunakan bahan-bahan herbal dan menggunakan jasa tindakan terapis menjadi peralihan dan pilihan masyarakat dalam upaya mencari bentuk pengobatan bagi masalah kesehatan yang diderita, dan menjadi cara menyingkapi masalah harga pengobatan modern yang cenderung mahal.

Terdapat paradigma di masyarakat bahwa pelayanan kesehatan alternatif dapat mengobati penyakit kronis, yang belum dapat dijawab dengan menggunakan teori pengobatan modern. Ketakutan terhadap tindakan operasi serta obat-obatan akan memberi dampak negative bagi organ tubuh menjadi pertimbangan masyarakat untuk lebih memilih pelayanan kesehatan tradisional.

Pada tahun 2009 WHO (*World Health Organization*) mencatat sekitar 30-50% penduduk China masih menggunakan sistem pengobatan tradisional /CAM (*Complement Alternative Medicine*) untuk mendukung kesehatan mereka; di Ghana, Mali, Nigeria and Zambia 60% ; Di Eropa, Amerika utara dan daerah sekitarnya 50% dari seluruh populasi; di San Francisco, London sekitar 75% . Fakta tersebut menunjukkan bahwa pengobatan tradisional memiliki arti penting yaitu mendukung kehidupan dan mempunyai potensi yang progresif untuk dikembangkan.

Menurut Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2008, angka kesakitan penduduk secara nasional sebesar 33,24%, dari jumlah tersebut sebesar 65,59% memilih berobat sendiri dengan menggunakan obat-obatan modern dan tradisional (termasuk berobat di klinik tradisional), sisanya sebesar 34,41% memilih berobat jalan ke puskesmas, praktek dokter dan fasilitas kesehatan lainnya. Hal ini menunjukkan masyarakat terhadap pengobatan tradisional cukup tinggi .

Pada saat ini Indonesia belum memiliki sistem yankestradkom yang terstandarisasi, termonitor dan terukur. Beberapa upaya yang telah dilakukan baik oleh kementerian kesehatan bersama organisasi profesi adalah menyempurnakan RPP yang diharapkan akan menjadi payung hukum yang kuat dalam penyelenggaraan yankestradkom di Indonesia. Dalam menuju pemanfaatan yankestradkom dalam sistim kesehatan diIndonesia, telah dilakukan berbagai uapaya seperti program saintifikasi jamu, penyusunan rancangan peraturan pemerintah tentang Yankestradkom, penyusunan norma, standar, pedoman, kriteria. Program saintifikasi jamu bertujuan untuk menghasilkan bukti ilmiah dalam pemanfaatan jamu, membangun jejaring dokter peneliti berbasis pelayanan, serta membangun *body of knowledge* dari pengobatan tradisional Indonesia, dan pengembangan metodologi penelitiannya. Penyusunan Rancangan Peraturan Pemerintah tentang yankestradkom bertujuan untuk menjadi dasar hukum yang kuat dalam mengatur sistem yankestradkom diIndonesia. Penyusunan norma, standar, pedoman, dan kriteria dalam tradkom ditujukan sebagai acuan dalam penjabaran kebijakan kedalam pelaksanaannya dilapangan. Sedangkan revitalisasi SP3T bertujuan untuk menggiatkan kembali tugas pokok dan fungsinya sebagai unit fungsional Kementerian Kesehatan yang antara berfungsi pengkajian, penelitian dan pelayanan (Neilwan, 2011).

Sistim pelayanan kesehatan di Indonesia menganut sistim pengobatan konvensional/ *Western Medicine*. Pemanfaatan pengobatan tradisional/ komplementer pada sistim pengobatan di Indonesia berperan sebagai komplementer dari pengobatan konvensional atau sebagai alternatif dalam kasus atau keadaan tertentu seperti misalnya pada upaya pelayanan kesehatan paliatif atau sebagai upaya promotif dan preventif. Pada saat ini penyelenggaraan yankestradkom di masyarakat banyak yang tidak memiliki standar, baik standar metoda, tenaga, dan fasilitas pelayanan, sehingga berpotensi membahayakan masyarakat. Oleh karena itu keberadaan dan keanekaragaman jenis yankestradkom yang dilayankan di Indonesia perlu ditata dalam suatu sistem, sehingga dapat diintegrasikan dalam sistem kesehatan nasional dan dapat dipertanggungjawabkan. Dalam upaya pengembangan pemanfaatan herbal pada fasilitas pelayanan kesehatan diperlukan data ilmiah pendukung (*Evidence based*).

Pelayanan kesehatan tradisional merupakan suatu pelayanan dimana pengobatan dan/atau perawatan yang diberikan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan ketentuan tersebut dapat dijabarkan bahwa pengertian pelayanan kesehatan tradisional mengandung persyaratan :

1. Adanya aktifitas pengobatan dan atau perawatan.
2. Menggunakan cara atau obat
3. Berdasarkan pengalaman dan ketrampilan yang turun-temurun
4. Dapat dipertanggung jawabkan secara empiris
5. Penerapannya sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak semua jenis pengobatan / perawatan yang dilakukan Berdasarkan pengalaman dan ketrampilan masuk dalam katagori yang dimaksudkan oleh Undang-Undang , melainkan harus memenuhi uji empirik dan tidak melanggar norma yang berlaku di masyarakat.

Saat ini keberadaan pengobatan tradisional (Batra) di Indonesia cukup diakui dan banyak dimanfaatkan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Pemanfaatan pengobatan tradisional pada umumnya lebih diutamakan sebagai upaya pengobatan suatu

penyakit. Dalam pelayanan kesehatan, Battra merupakan salah satu pilihan bagi masyarakat dalam mencari pemecahan masalah kesehatan. Masyarakat memilih cara pengobatan tradisional pada umumnya karena obat tradisional mudah diperoleh dan biayanya relatif murah dibandingkan pengobatan modern.

Untuk dapat dimanfaatkan secara luas oleh masyarakat, pengobatan tradisional dalam pelayanan kesehatan, banyak yang harus diperhatikan. Diantaranya, pelayanan kesehatan harus:

- 1) Bersifat jelas. Artinya dapat diukur dengan baik, termasuk ukuran terhadap penyimpangan-penyimpangan yang mungkin terjadi. Penyimpangan yang terjadi bisa berasal dari pelaksana pengobatan tradisional tersebut ataupun pemerintah seperti kurangnya pengawasan dari pemerintah.
- 2) Masuk akal. Suatu standar yang tidak masuk akal, bukan saja akan sulit dimanfaatkan tetapi juga akan menimbulkan frustrasi bagi para profesional atau praktisi pengobatan. Setiap metode atau cara yang digunakan dalam pengobatan harus dapat dipertanggungjawabkan.
- 3) Mudah dimengerti. Suatu standar yang tidak mudah dimengerti juga akan menyulitkan tenaga pelaksana sehingga sulit terpenuhi untuk suatu pelayanan kesehatan.
- 4) Dapat dipercaya. Tidak ada gunanya menentukan standar yang sulit karena tidak akan mampu tercapai dalam pemenuhan pelayanan kesehatan. Karena itu sering disebutkan, dalam menentukan standar, salah satu syarat yang harus dipenuhi ialah harus sesuai dengan kondisi organisasi yang dimiliki. Dapat dipercaya kebenarannya agar bermanfaat untuk masyarakat.
- 5) Absah. Artinya ada hubungan yang kuat dan dapat didemintrasikan antara standar dengan mutu pelayanan yang diwakilinya.
- 6) Meyakinkan. Artinya mewakili persyaratan yang ditetapkan. Apabila tingkat keyakinan suatu pelayanan terlalu rendah akan menyebabkan persyaratan lainnya menjadi tidak berarti dan tidak bisa diterima dimasyarakat.

7) Mantap, Spesifik dan Eksplisit. Artinya tidak terpengaruh oleh perubahan oleh waktu, bersifat khas dan gamblang. Dengan persyaratan ini diharapkan, bukan saja mutu pengobatan tradisional akan dapat ditingkatkan, tapi yang penting lagi munculnya berbagai efek samping yang secara medis tidak dapat dipertanggung jawabkan, akan dapat dihindari. Akan tetapi, yang terjadi saat ini banyaknya bermunculan konsep pengobatan tradisional dengan supranatural. Dimana konsep ini standarnya satu sama lain terlihat berbeda dengan standar pengobatan seharusnya dan diragukan kejelasan, kepercayaannya, keabsahan, keyakinannya sehingga menyebabkan standarisasi suatu pelayanan yang baik akan sulit dilakukan. Untuk itu mengharuskan pemerintah untuk lebih mencermati dan melakukan pengawasan terhadap para praktisi pelayanan kesehatan sebagai wujud perlindungan pemerintah kepada warga negaranya.

Dalam Undang-Undang RI No 36 tahun 2009 Pasal 48 Ayat 1 berisikan upaya kesehatan yang terdiri dari 17 jenis pelayanan yaitu:

1. Pelayanan kesehatan
2. Pelayanan kesehatan tradisional
3. Peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit
4. Penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan
5. Kesehatan reproduksi
6. Keluarga berencana
7. Kesehatan sekolah
8. Kesehatan olahraga
9. Pelayanan kesehatan pada bencana
10. Pelayanan darah
11. Kesehatan gigi dan mulut
12. Penanggulangan gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran
13. Kesehatan matra
14. Pengamanan dan penggunaan sediaan farmasi dan alat kesehatan
15. Pengamatan makanan dan minuman
16. Pengamanan zat adiktif. Dan/atau
17. Bedah mayat

Sedangkan pasal 47 menyatakan:

“upaya kesehatan diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan Promotif, Preventif, Kuratif dan Rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan”.

Melihat kenyataan tentang pengobatan tradisional yang berkembang pesat di Indonesia, pemerintah mengalami stagnasi dalam melakukan langkah pembinaan. Untuk itu pemerintah mengatur Pelayanan kesehatan tradisional dalam beberapa peraturan perundangan agar tercapainya suatu perlindungan hukum bagi pasien.

Tanggungjawab pemerintah terhadap pelayanan kesehatan tradisional diperjelas pada Pasal 59 Undang-undang No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan bahwa berdasarkan cara pengobatannya, pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan keterampilan; dan pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan ramuan. Pelayanan kesehatan tradisional ini dibina dan diawasi oleh Pemerintah agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama. Dan ketentuan lebih lanjut mengenai tata cara dan jenis pelayanan kesehatan tradisional baik itu yang menggunakan keterampilan maupun ramuan diatur dengan Peraturan Pemerintah. Pasal ini didasarkan oleh asas manfaat dan asas perlindungan yang kemudian disesuaikan dengan kaidah yang berlaku dimasyarakat. Terdapat 4 aspek yang terlibat didalam suatu pusat pelayanan kesehatan tradisional, yaitu tenaga kesehatan, sarana prasarana (mencakup obat dan alat yang digunakan untuk menunjang suatu pelayanan tradisional), metode serta pengguna layanan kesehatan tradisional yang disini disebut pasien. Pasien diartikan sebagai seseorang yang melakukan konsultasi mengenai masalah kesehatannya. Dengan tujuan tercapai suatu ketertiban didalam pelaksanaan dari pelayanan kesehatan tradisional ini. Sehingga perlindungan hukum terhadap pasien pun tercapai

Pada Pasal 60 Undang -undang No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan memuat bahwa setiap orang yang melakukan pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan alat dan teknologi harus mendapat izin dari lembaga kesehatan yang berwenang. Dan penggunaan alat dan teknologi tersebut harus dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama dan kebudayaan masyarakat. Pasal ini didasarkan oleh asas manfaat dan asas perlindungan yang kemudian disesuaikan dengan kaidah agama dan budaya yang berlaku dimasyarakat. Dilihat dari segi penggunaan alat dan

teknologi, pelayanan kesehatan tradisional dapat disebut suatu tempat usaha pelayanan kesehatan. Pasien sebagai pengguna pelayanan kesehatannya berperan sebagai konsumen. Konsumen adalah setiap orang pemakai barang dan/ atau jasa yang tersedia dalam masyarakat, baik bagi kepentingan diri sendiri, keluarga, orang lain, maupun makhluk hidup lain dan tidak untuk diperdagangkan. Setiap pusat pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan alat dan teknologi perlu memiliki izin dari lembaga berwenang untuk melakukan pelayanan kesehatannya agar aspek perlindungan terhadap pasiennya dapat tercapai.

Sedangkan pada Pasal 61 Undang-undang No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan disebutkan bahwa masyarakat diberi kesempatan yang seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya. Pemerintah wajib mengatur dan mengawasi pelayanan kesehatan tradisional tersebut dengan didasarkan pada keamanan, kepentingan, dan perlindungan masyarakat. Masyarakat memiliki hak untuk menggunakan pelayanan kesehatan secara optimal untuk kesehatannya serta pelayanan kesehatan tradisional yang ada perlu adanya pengawasan dari pemerintah agar perlindungan hukum dapat tercapai. Ini sesuai dengan perkembangan pembangunan kesehatan. Dimana saat ini telah terjadi perubahan orientasi, baik tata nilai maupun pemikiran mengenai upaya pemecahan masalah kesehatan yang dipengaruhi berbagai aspek kehidupan yang menyebabkan masyarakat yang berkemampuan secara ekonomi dan sosial akan lebih memilih pelayanan kesehatan secara alternatif atau tradisional yang sudah terjamin keamanan dan manfaatnya. Sementara itu bagi masyarakat yang tidak atau kurang berkemampuan memilih pelayanan kesehatan yang terjamin, mereka akan lebih memilih pelayanan untuk kesehatan mereka dengan biaya yang terjangkau.

Secara normatif, telah diterbitkan pengaturan mengenai penyelenggaraan pelayanan pengobatan tradisional yakni dalam Kepmenkes No. 1076 Tahun 2003 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional. Penertiban izin pengadaan penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional. Secara administratif ini merupakan bentuk perlindungan terhadap para pengguna dari suatu pusat pelayanan kesehatan tradisional.

Pasal 1 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 memuat tentang pengertian dari masing-masing unsur pelayanan kesehatan tradisional yang mencakup pengertian dari Pengobatan

tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara, obat dan pengobatannya yang mengacu kepada pengalaman, ketrampilan turun temurun, dan/atau pendidikan/pelatihan, dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman, Pengobat tradisional adalah orang yang melakukan pengobatan tradisional (alternatif), Pengobat tradisional asing adalah pengobat tradisional Warga Negara Asing yang memiliki visa tinggal terbatas atau izin tinggal terbatas atau izin tinggal tetap untuk maksud bekerja di Wilayah Republik Indonesia, Surat Terdaftar Pengobat Tradisional yang selanjutnya disebut STPT adalah bukti tertulis yang diberikan kepada pengobat tradisional yang telah melaksanakan pendaftaran. Surat Izin Pengobat Tradisional (SIPT) adalah bukti tertulis yang diberikan kepada pengobat tradisional yang metodenya telah dikaji, diteliti dan diuji terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan. serta Toko Obat Tradisional adalah tempat menyimpan, melayani dan menjual obat tradisional. Tidak semua jenis pengobatan / perawatan yang dilakukan berdasarkan pengalaman dan ketrampilan masuk dalam katagori yang dimaksudkan oleh Undang-Undang , melainkan harus memenuhi uji empirik dan tidak melanggar norma yang berlaku di masyarakat. Termasuk penggunaan obat/ ramuan didalam pelayanan kesehatan tradisional, obat/ ramuan tersebut sebelumnya harus memenuhi standarisasi dan telah melewati uji empirik dari lembaga pemerintah yang berwenang. Pengobat tradisional asing haruslah memiliki izin tinggal untuk bekerja di wilayah Indonesia. Dengan izin inilah berarti suatu pusat pelayanan kesehatan tradisional telah diteliti dan terbukti aman untuk masyarakat sehingga aspek perlindungan hukum terhadap pasiennya dapat tercapai. Pada praktiknya, banyak pusat pelayanan kesehatan tradisional di Indonesia yang tidak memiliki SIPT. Mereka hanya memiliki status terdaftar di Dinas Kesehatan setempat tanpa meningkatkan status pusat pelayanan kesehatannya menjadi berizin. Pusat pelayanan kesehatan tradisional di Indonesia harusnya memiliki status berizin agar perlindungan hukum terhadap pengguna pusat pelayanan tersebut terjamin.

Pasal 2 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 membahas tentang Pengaturan penyelenggaraan pengobatan tradisional bertujuan untuk : membina upaya pengobatan tradisional, memberikan perlindungan kepada masyarakat, menginventarisasi jumlah pengobat tradisional, jenis dan cara pengobatannya. Untuk mencapai suatu pelayanan kesehatan yang baik perlunya dukungan dari pemerintah dalam membina serta menginventarisasi

pengobatan tradisional sehingga tujuan akhir dari penyelenggaraan pelayanan dapat tercapai. Saat ini tujuan dari pelayanan kesehatan tradisional ini belum tercapai. Masih banyak pengobat tradisional yang belum terinventarisasi oleh pemerintah keberadaannya. Pada praktiknya, saat ini di Dinas Kesehatan, banyak dari tempat-tempat pelayanan kesehatan tradisional yang tidak pernah melaporkan perkembangan pelayanan mereka ke pemerintah. Akan tetapi melalui pasal ini pemerintah telah menjamin adanya suatu perlindungan hukum terhadap pasien.

Pasal 3 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 memuat tentang klasifikasi dari pelayanan pengobatan tradisional. Pada praktiknya, saat ini banyak bermunculan jenis pengobatan tradisional di Indonesia. Baik itu pengobatan tradisional asli Indonesia maupun yang berasal dari asing. Banyak bermunculannya pengobatan tradisional dengan bermacam metode dapat menjadi penyebab sulitnya melakukan standarisasi pengobatan tradisional yang seharusnya.

Pasal 4 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 bahwa Semua pengobat tradisional yang menjalankan pekerjaan pengobatan tradisional wajib mendaftarkan diri kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat untuk memperoleh Surat Terdaftar Pengobat Tradisional (STPT). Pengobat tradisional dengan cara supranatural harus mendapat rekomendasi terlebih dahulu dari Kejaksaan Kabupaten/Kota setempat. Pengobat tradisional dengan cara pendekatan agama harus mendapat rekomendasi terlebih dahulu dari Kantor Departemen Agama Kabupaten/Kota setempat. Untuk menjalankan praktik pelayanan, pusat pelayanan kesehatan tradisional wajib mendapat izin dari pemerintah yakni lembaga yang berwenang. Pada praktiknya masih banyak tempat pelayanan pengobatan tradisional yang tidak terdaftar atau mendapat rekomendasi dari institusi atau lembaga yang seharusnya mewadahnya. Perlindungan hukum sendiri diberikan oleh pemerintah kepada pusat-pusat pelayanan kesehatan untuk melindungi para pengguna layanan kesehatan tersebut.

Pasal 5,6,7,8 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang Tata cara memperoleh STPT yang seharusnya ini dipatuhi dan dilaksananya sesuai aturan oleh setiap pemilik atau pelaksana dari tempat pelayanan pengobatan tradisional. Dimana untuk mendapatkan STPT pusat pelayanan kesehatan tradisional wajib mentaati tata cara memperoleh STPT yaitu: Pengobat tradisional harus mengajukan permohonan dengan disertai kelengkapan pendaftaran kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/ Kota dimana pengobat tradisional berada.

Kelengkapan pendaftaran sebagaimana dimaksud meliputi :

- a) Biodata pengobat tradisional sebagaimana contoh Formulir B.
- b) Fotokopi KTP.
- c) Surat keterangan Kepala Desa / Lurah tempat melakukan pekerjaan sebagai pengobat tradisional.
- d) Rekomendasi dari asosiasi/organisasi profesi di bidang pengobatan tradisional yang bersangkutan.
- e) Fotokopi sertifikat / ijazah pengobatan tradisional yang dimiliki.
- f) Surat pengantar Puskesmas setempat.
- g) Pas foto ukuran 4x6 cm sebanyak 2(dua) lembar.
- h) Rekomendasi Kejaksaan Kabupaten/Kota bagi pengobat tradisional klasifikasi supranatural dan Kantor Departemen Agama Kabupaten/ Kota bagi pengobat tradisional klasifikasi pendekatan agama.

STPT yang sudah diterbitkan ini berlaku untuk 1 tahun hanya di tempat STPT diterbitkan. Setiap pusat pelayanan kesehatan juga harus melakukan pelaporan secara berkala agar pemerintah dapat melakukan pengawasan terhadap pelayanan kesehatan tradisional yang ada. Pada praktiknya masih banyak pusat pelayanan kesehatan tradisional yang tidak mematuhi tata cara ini dan juga tidak melakukan pelaporan kepada dinas terkait.

Pasal 9,10 dan 11 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang perijinan dan tata cara memperoleh ijin dalam melakukan suatu pelayanan kesehatan tradisional dimana nantinya pengobat tradisional yang metodenya telah memenuhi persyaratan penapisan, pengkajian, penelitian dan pengujian serta terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan dan memberikan suatu perlindungan bagi pengguna suatu pelayanan kesehatan tradisional. Pusat pelayanan kesehatan tradisional yang ingin memperoleh izin resmi wajib melakukan kelengkapan perizinan sesuai tata cara yang ditetapkan, yaitu: Pengobat tradisional mengajukan permohonan SIPT kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota. Kelengkapan permohonan meliputi :

- 1) Biodata pengobat tradisional sebagaimana contoh Formulir B.
- 2) Fotokopi KTP.

- 3) Surat keterangan Kepala Desa / Lurah tempat melakukan pekerjaan sebagai pengobat tradisional.
- 4) Peta lokasi usaha dan denah ruangan.
- 5) Rekomendasi dari asosiasi/organisasi profesi di bidang pengobatan tradisional yang bersangkutan.
- 6) Fotokopi sertifikat / ijazah pengobatan tradisional.
- 7) Surat pengantar Puskesmas setempat
- 8) Pas foto ukuran 4x6 cm sebanyak 2(dua) lembar.

Pasal 12 dan 13 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang bagaimana penyelenggaraan pelayanan pengobatan tradisional diantaranya bahwa suatu pengobatan tradisional harus memberikan upaya peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, dan/atau pemulihan kesehatan yang hanya dapat dilakukan apabila :

- a. tidak membahayakan jiwa atau melanggar susila dan kaidah agama serta kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa yang diakui di Indonesia.
- b. aman dan bermanfaat bagi kesehatan;
- c. tidak bertentangan dengan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat;
- d. tidak bertentangan dengan norma dan nilai yang hidup dalam masyarakat; agar dapat tercapainya suatu perlindungan bagi penggunaanya.

Pasal 14 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 berbicara tentang kewajiban sarana prasarana dari suatu tempat pengobatan tradisional, yaitu: Pengobat tradisional yang melakukan pekerjaan/praktik sebagai pengobat tradisional harus memiliki STPT atau SIPT. Pengobat tradisional juga berkewajiban menyediakan :

- a. Ruang kerja dengan ukuran minimal 2 x 2,50 m².
- b. Ruang tunggu.
- c. Papan nama pengobat tradisional dengan mencantumkan surat terdaftar/ surat ijin pengobat tradisional, serta luas maksimal papan 1 x 1,5 m².
- d. Kamar kecil yang terpisah dari ruang pengobatan.
- e. Penerangan yang baik sehingga dapat membedakan warna dengan jelas.
- f. Sarana dan prasarana yang memenuhi persyaratan hygiene dan sanitasi.
- g. Ramuan/obat tradisional yang memenuhi persyaratan.
- h. Pencatatan sesuai kebutuhan.

Pasal 15 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 bahwa Pengobat tradisional harus memberikan informasi yang jelas dan tepat kepada pasien tentang tindakan pengobatan yang dilakukannya. Informasi diberikan secara lisan yang mencakup keuntungan dan kerugian dari tindakan pengobatan yang dilakukan. Semua tindakan pengobatan tradisional yang akan dilakukan terhadap pasien harus mendapat persetujuan pasien dan/atau keluarganya. Persetujuan dapat diberikan secara tertulis maupun lisan. Setiap tindakan pengobatan tradisional yang mengandung risiko tinggi bagi pasien harus dengan persetujuan tertulis yang ditandatangani oleh yang berhak memberikan persetujuan. Informasi yang jelas akan menjadi bukti bahwa pusat pelayanan kesehatan tersebut telah melaksanakan fungsinya dengan baik. Pasien juga memiliki hak untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai kesehatan atau tindakan yang akan dilakukan kepada dirinya sesuai dengan pasal 4 Undang-undang no.36 Tahun 2009 Tentang kesehatan. serta melakukan persetujuan atas tindakan yang dilakukan terhadap dirinya agar aspek perlindungan hukum dapat tercapai. Akan tetapi hanya beberapa dari tempat pelayanan kesehatan yang memberikan informasi secara jelas baik lisan maupun tulisan. Pemberian informasi dan persetujuan antara pasien dan praktisi pelayanan kesehatan tradisional lebih kepada persetujuan lisan yang tidak langsung.

Pasal 16 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan bahwa Pengobat tradisional hanya dapat menggunakan peralatan yang aman bagi kesehatan dan sesuai dengan metode/keilmuannya. Pengobat tradisional dilarang menggunakan peralatan kedokteran dan penunjang diagnostik kedokteran. Pasal ini mengandung asas perlindungan terhadap pasien dimana peralatan yang digunakan pada pelayanan kesehatan tradisional ini wajib menggunakan peralatan yang aman. Saat ini banyak pengobatan tradisional yang muncul dengan metode dan cara supranatural yang menggunakan peralatan penunjang terapi seperti kayu, paku yang peralatan ini tidak bisa dijamin keamanannya serta metode yang digunakannya juga tidak sesuai dengan syarat dari suatu pelayanan kesehatan tradisional harus masuk akal tidak bisa terpenuhi. Akan tetapi dari segi aturan yang ada, jelas perlindungan hukum terhadap pasiennya terjamin.

Pasal 17 dan 18 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 berbicara tentang obat tradisional. Dimana seharusnya Penggunaan obat tradisional harus memenuhi standar dan/atau persyaratan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Dan setiap obat atau ramuan yang digunakan pada pelayanan kesehatan tradisional haruslah

melewati uji standarisasi terlebih dahulu di lembaga pemerintahan berwenang. Dimana secara profesionalisme dan penyediaan obat, pelayanan kesehatan tradisional juga diatur dengan undang-undang perlindungan konsumen.

Pasal 19 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan bahwa Pengobat tradisional dalam memberikan pelayanan wajib membuat catatan status pasien. Sebab pasien memiliki hak untuk mendapatkan keterangan tentang kesehatannya jika dibutuhkan.

Pasal 20 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pengobat tradisional dilarang memberikan dan/atau menggunakan obat modern, obat keras, narkotika dan psikotropika serta bahan berbahaya. Serta Pengobat tradisional dilarang menggunakan obat tradisional yang diproduksi oleh industri obat tradisional (pabrik) yang tidak terdaftar dan obat tradisional racikan yang bahan bakunya tidak memenuhi persyaratan kesehatan. Akan tetapi saat ini hanya sedikit dari pengobat tradisional yang tidak mematuhi hal ini. Ada beberapa pengobat tradisional yang mencampurkan ramuan mereka dengan obat-obatan modern kedalam ramuan tradisional mereka demi mendapatkan efek obat yang cepat untuk kesehatan pasien mereka. Masih ada juga beberapa pengobat tradisional yang menggunakan obat /ramuan dari pabrik yang tidak terdaftar dengan alasan obat-obat yang diproduksi pabrik ini lebih murah dan menguntungkan bagi pengobat tradisional tanpa memperhatikan aspek perlindungan terhadap si pasien. Untuk itu apabila terjadi pelanggaran terhadap pasal ini, dapat dikenakan sanksi sesuai undang-undang kesehatan.

Pasal 21 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 bahwa Pengobat tradisional wajib melaporkan kegiatannya tiap 4 (empat) bulan sekali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota. Laporan meliputi jumlah dan jenis kelamin pasien, jenis penyakit, metode dan cara pengobatannya. Suatu tempat pelayanan kesehatan tidak dapat berdiri sendiri tanpa pengawasan, bimbingan dari pemerintah. Harus ada pengawasan dan bimbingan lembaga yang berwenang atau pemerintah agar tercapai suatu perlindungan bagi pasiennya.

Pasal 22 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 bahwa Pengobat tradisional yang tidak mampu mengobati pasiennya atau pasien dalam keadaan gawat darurat, harus merujuk pasiennya ke sarana pelayanan kesehatan terdekat. Tetapi pada kenyataannya ada pasien-pasien yang meninggal ditangan para pengobat tradisional. Dimana kurangnya kesadaran dari praktisi pengobat tradisional untuk merujuk dan kondisi ekonomi pasien juga yang terkadang yang

membuat pasien tidak mau dirujuk ke pusat kesehatan terdekat seperti rumah sakit. Apabila terjadi kesalahan tersebut pengobat tradisional akan dikenakan sanksi sesuai aturan undang-undang kesehatan.

Pembinaan Pengobat Tradisional meliputi:

1. Berbagai kebijakan dalam bidang pembangunan kesehatan
2. Sarana pelayanan kesehatan formal dan non formal
3. Gizi (makanan sehat)
4. Penanggulangan diare
5. Penyakit menular dan pencegahannya

6. Keluarga Berencana
7. Kesehatan ibu dan Anak
8. Sterilisasi peralatan
9. Pertolongan pertama pada kecelakaan
10. Kebersihan perorangan dan kesehatan lingkungan

Pasal 23 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 bahwa pengobat tradisional dilarang mempromosikan diri secara berlebihan dan memberikan informasi yang menyesatkan.

Informasi menyesatkan antara lain meliputi :

- a. penggunaan gelar-gelar tanpa melalui jenjang pendidikan dari sarana pendidikan yang terakreditasi;
- b. menginformasikan bahwa pengobatan tersebut dapat menyembuhkan semua penyakit;
- c. menginformasikan telah memiliki surat terdaftar/surat izin sebagai pengobat tradisional yang pada kenyataannya tidak dimilikinya.

Akan tetapi saat ini dengan makin terbukanya kesempatan promosi kesehatan, banyak tempat-tempat pelayanan kesehatan yang berlomba-lomba melakukan promosi mau itu lewat iklan maupun televisi secara berlebihan dan menggunakan informasi yang menyesatkan dengan memberi jaminan kesembuhan pasien 100 persen.

Pasal 24 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan bahwa suatu pelayanan kesehatan tradisional perlu dibina dan diawasi oleh pemerintah agar dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya. Akan tetapi masih banyak pelayanan pengobatan tradisional yang lolos dari pengawasan pemerintah. Dikarenakan banyak dari tempat pelayanan

kesehatan tradisional yang tidak mendaftarkan tempat pelayanan mereka dan tidak melaporkan usaha mereka ke lembaga yang seharusnya.

Pasal 25 dan 26 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang standar dari suatu toko obat tradisional. Setiap toko obat tradisional harus mematuhi standar obat dan toko obat seharusnya, dan bertanggung jawab terhadap keamanan, mutu, dan keabsahan obat tradisional yang dikelola sehingga aspek perlindungan hukum yang diharapkan dapat terjamin. Saat ini banyak toko obat tradisional yang hampir memenuhi standar dan kewajiban dari suatu tempat pelayanan tradisional . Melalui undang undang ini juga pemerintah telah menjamin adanya suatu perlindungan hukum terhadap pasien sebagai pengguna pelayanan kesehatan ini. Apabila terjadi pelanggaran terhadap peraturan ini, akan dikenakan sanksi sesuai aturan undang-undang kesehatan.

Pasal 27 sampai 29 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang pengobat tradisional luar Indonesia, baik itu pengobatan tradisional yang berasal dari asing ataupun pengobat tradisional Indonesia yang belajar di luar. Akan tetapi pada praktiknya pelayanan kesehatan tradisional asing ini tidak jauh berbeda dengan pengobat tradisional asli Indonesia yang belum memenuhi standar suatu pelayanan kesehatan.

Pasal 30 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyatakan bahwa Setiap pengobat tradisional harus mengikuti pendidikan, pelatihan atau kursus untuk peningkatan pengetahuan dan ketrampilan keilmuan. Pelatihan atau kursus pengobat tradisional sebagaimana yang dimaksud diselenggarakan oleh Dinas Kesehatan, Puskesmas, Organisasi Profesi di bidang kesehatan, asosiasi/organisasi profesi di bidang pengobatan tradisional dan/atau instansi yang berwenang. Sentra P3T dan/atau instansi/institusi yang berwenang berperan mengembangkan model/bentuk intervensi, pendidikan dan pelatihan sebelum diterapkan secara luas di masyarakat. Dimana pengobat tradisional diwajibkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya melalui pendidikan atau kursus yang sesuai bidang keahliannya untuk meningkatkan standar pengetahuan dirinya sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang sesuai standar terbaru yang ada agar dapat mencapai kesehatan pasien yang optimal. Pada praktiknya, hanya beberapa dari pengobat tradisional yang terus menambah pengetahuannya melalui kursus atau pelatihan yang ada. Hal ini akan membuktikan seberapa besar sumber daya masyarakat (SDM) pengobat tradisional itu sendiri.

Pasal 31 sampai 34 Kepmenkes No.1076 Tahun 2003 menyebutkan tentang pembinaan dan pengawasan pemerintah ataupun dinas terkait terhadap pusat pelayanan kesehatan tradisional. Melalui aturan undang undang ini pemerintah sebagai pemberi perlindungan hukum terhadap masyarakatnya menjamin adanya pengawasan dan pembinaan tersebut sehingga aspek perlindungan pasien akan terjamin

C. Latihan

1. Visi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah :
 - a. Menciptakan tata kelola ke pemerintahan yang baik
 - b. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat termasuk swasta dan masyarakat madani
 - c. Masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan
 - d. Melindungi kesehatan masyarakat dengan menjamin tersedianya upaya kesehatan yang paripurna, merata, bermutu dan berkeadilan
 - e. Menjamin ketersediaan dan pemerataan sumber daya kesehatan
2. Ancaman kesehatan masyarakat di Indonesia yang termasuk re-emerging disease (penyakit) yang diperkirakan turun prevalensinya, justru kini meningkat kembali adalah :
 - a. HIV
 - b. DBD
 - c. TB Paru
 - d. Gizi kurang
 - e. SARS

3. Ancaman kesehatan masyarakat di Indonesia yang termasuk unfinished agenda (yang tidak pernah selesai diatasi) adalah :

- a. DBD
- b. SARS
- c. TB Paru
- d. Malaria
- e. HIV

4. Syarat tambahan yang harus dilengkapi saat pengurusan Surat Ijin Pengobat Tradisional adalah :

- a. KTP
- b. Foto
- c. Rekomendasi Asosiasi /ijazah
- d. Biodata
- e. Pengantar Puskesmas

5. Masa pemberlakuan Surat Terdaftar Pengobat Tradisional adalah selama

- a. 2 tahun
- b. 1 tahun
- c. 3 tahun
- d. 5 tahun
- e. 4 tahun

D. Kunci Jawaban

- 1. A
- 2. A
- 3. C
- 4. C
- 5. A

E. Daftar Pustaka

1. Breen, Kerry. Dec 2003 Ethical issues in the use of complementary medicines ProQuest Research Library diakses pada 24 maret 2012
2. Curtis, P. 2004. Safety Issues in Complementary & Alternative Health Care. Program on Integrative Medicine, School of Medicine, University of North Carolina
3. Depkes RI. 2010. Pengobatan Komplementer Tradisional Alternatif. Diakses dari http://buk.depkes.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=66:pengobatan-komplementer-tradisional-alternatif
4. Hilsden and Verhoef. (1999). Complementary therapies: Evaluating their effectiveness in cancer. *Patient Education and Counseling*. 38(2), 102
5. Jonas, W.B. (1998). In *Complementary and Alternative Health Practice and Therapies- A Canadian Overview Prepared for Strategies and Systems for Health Directorate, Health Promotion and Programs Branch,*
6. Health Canada (1999). Toronto, ON: York University Centre for Health Studies
7. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/ Menkes/ SK/VII/ 2003 Tentang penyelenggaraan Pengobatan Tradisional
8. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 Tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
9. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 Tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan komplementer & alternatif yang dapat diintegrasikan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
10. LaValley and Verhoef. (1995) *Integrating Complementary Medicine and Health Care Services into Practice Canadian Medical Association Journal*, 153(1), 45-46
11. Mary Cipriano Silva, PhD, RN, FAAN dan Ruth Ludwick, PhD, RN, C. november 2001. *Ethics: Ethical Issues in Complementary/Alternative Therapies*. <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/ANAMarketplace/ANAPeriodicals/OJIN/Columns/Ethics/EthicalIssues.html> diakses pada 24 maret 2012
12. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer alternative di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
13. Thome, S.S. (2001). *Complementary and Alternative Medicine: Critical Issue of Nursing Practice and Policy*. *Canadian Nurse*, 97 (4), 27.
14. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

BAB 4

PENGobatan TRADISIONAL TIONGHOA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan Pengobatan terapi tradisional Tionghoa
2. Memahami perbedaan terapi pijat, terapi herbal dan terapi akupunktur

B. Uraian dan Contoh

1. Sejarah

Pengobatan tradisional Tionghoa (**Hanzi: 中醫學**) adalah praktik [pengobatan tradisional](#) yang dilakukan di [Tiongkok](#) dan telah berkembang selama beberapa ribu tahun. Praktik pengobatan termasuk [pengobatan herbal](#), [akupunktur](#), dan [pijat Tui Na](#). Pengobatan ini digolongkan dalam *kedokteran Timur*, yang juga termasuk di dalamnya pengobatan tradisional Asia Timur lainnya seperti [Kampo \(Jepang\)](#) dan [Korea](#). Pengobatan Tradisional Tionghoa percaya bahwa segala proses dalam tubuh [manusia](#) berhubungan dan berinteraksi dengan [lingkungan](#). Oleh karena itu, penyakit disebabkan oleh ketidakharmonisan antara lingkungan di dalam dan di luar tubuh seseorang. Gejala ketidakseimbangan ini digunakan dalam pemahaman, pengobatan, dan pencegahan penyakit.

Teori yang digunakan dalam pengobatan didasarkan pada beberapa acuan filsafat termasuk teori [Yin-yang](#), [lima unsur \(Wu-xing\)](#), sistem [meridian](#) tubuh manusia (*Jing-luo*), teori organ [Zang Fu](#), dan lainnya. Diagnosis dan perawatan dirujuk pada konsep tersebut. Pengobatan tradisional Tionghoa tidak jarang berselisih dengan [kedokteran Barat](#), namun beberapa praktisi mengombinasikannya dengan prinsip [kedokteran berdasarkan pembuktian](#). Sebagian besar filosofi pengobatan tradisional Cina berasal dari filsafat [Taois](#) dan mencerminkan kepercayaan purba Cina yang menyatakan pengalaman pribadi seseorang memperlihatkan prinsip kausatif di lingkungan. Prinsip kausatif ini berhubungan dengan takdir dari surga. Selama masa

kejayaan [Kekaisaran Kuning](#) pada 2696 sampai 2598 [SM](#), dihasilkan karya yang terkenal yakni [Neijing Suwen](#) ([內經 素問](#)) atau *Pertanyaan Dasar mengenai Pengobatan Penyakit Dalam*, yang dikenal juga sebagai *Huangdi Neijing*.

Ketika masa [dinasti Han](#), [Chang Chung-Ching](#), seorang wali kota [Chang-sa](#), pada akhir abad ke-2 Masehi, menulis sebuah karya *Risalat Demam Tifoid*, yang mengandung referensi pada *Neijing Suwen*. Ini adalah referensi ke *Neijing Suwen* terlama yang pernah diketahui. Pada masa [dinasti Chin](#), seorang tabib akupunktur, [Huang-fu Mi](#) (215-282 Masehi), juga mengutip karya Kaisar Kuning itu pada karyanya [Chia I Ching](#). Wang Ping, pada masa [dinasti Tang](#), mengatakan bahwa ia memiliki kopi asli *Neijing Suwen* yang telah ia sunting.

Bagaimanapun, [pengobatan klasik Tionghoa](#) berbeda dengan pengobatan tradisional Tionghoa. [Pemerintah nasionalis](#), pada masanya, menolak dan mencabut perlindungan hukum pada pengobatan klasiknya karena mereka tidak menginginkan [Cina](#) tertinggal dalam hal perkembangan ilmu pengetahuan yang ilmiah. Selama 30 tahun, pengobatan klasik dilarang di Cina dan beberapa orang dituntut oleh pemerintah karena melakukan pengobatan klasik. Pada tahun 1960-an, [Mao Zedong](#) pada akhirnya memutuskan bahwa pemerintah tidak dapat melarang pengobatan klasik. Ia memerintahkan 10 [dokter](#) terbaik untuk menyelidiki pengobatan klasik serta membuat sebuah bentuk standar aplikasi dari pengobatan klasik tersebut. Standarisasi itu menghasilkan pengobatan tradisional Tionghoa.

Kini, pengobatan tradisional Tionghoa diajarkan hampir di semua sekolah kedokteran di Cina, sebagian besar [Asia](#), dan [Amerika Utara](#). Walaupun [kedokteran](#) dan kebudayaan [Barat](#) telah menyentuh Cina, pengobatan tradisional belum dapat tergantikan. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor [sosiologis](#) dan [antropologis](#). Pengobatan tradisional dipercaya sangat efektif, dan kadang-kadang dapat berfungsi sebagai obat paliatif ketika kedokteran Barat tidak mampu menangani lagi, seperti pengobatan rutin pada kasus [flu](#) dan [alergi](#), serta menangani pencegahan [keracunan](#).

Cina sangat dipengaruhi oleh [marxisme](#). Pada sisi lain, dugaan supranatural bertentangan pada kepercayaan Marxis, materialisme dialektikal. Cina modern membawa pengobatan tradisional Cina ke sisi ilmiah dan teknologi serta meninggalkan sisi [kosmologisnya](#). Pada [dunia Barat](#), pengobatan tradisional Tionghoa dianggap sebagai [pengobatan alternatif](#). Bagaimanapun, di [Republik Rakyat Tiongkok](#) dan [Taiwan](#), hal ini menjadi bagian tak terpisahkan dengan sistem kesehatan.

Pengobatan tradisional merupakan bentuk intervensi terapi yang tidak invasif, berakar dari kepercayaan kuno, termasuk di dalamnya konsep kepercayaan kuno. Pada abad ke-19, para praktisi pengobatan tradisional ini masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai [penyakit infeksi](#), dan pemahaman ilmu kedokteran Barat seperti [biokimia](#). Mereka menggunakan teori-teori yang telah berumur ribuan tahun yang didasarkan pengalaman dan pengamatan serta sebuah sistem prosedur yang menjadi dasar pengobatan dan diagnosis. Tidak seperti beberapa bentuk pengobatan tradisional yang telah punah, pengobatan tradisional Tionghoa kini menjadi bagian dari pengobatan modern dan bagian sistem kesehatan di Cina. Dalam beberapa dekade belakangan ini, banyak ahli kedokteran Barat yang juga meneliti kebenaran pengobatan tradisional Tionghoa ini.

Pengobatan tradisional Cina sering diterapkan dalam membantu penanganan efek samping [kemoterapi](#), membantu perawatan ketergantungan obat terlarangan, dan merawat berbagai kondisi kronis yang oleh pengobatan konvensional dianggap mustahil untuk disembuhkan.

Amerika Serikat, Hingga Juli 2012, hanya enam negara bagian yang tidak memiliki peraturan untuk mengatur praktik profesional pengobatan tradisional China. Keenam negara bagian ini adalah Alabama, Kansas, North Dakota, South Dakota, Oklahoma, dan Wyoming. Pada tahun 1976, California mendirikan suatu Dewan Akupuntur dan menjadi negara bagian pertama yang membuat perizinan bagi akupunturis profesional.

Indonesia, Pengobatan tradisional di Indonesia, termasuk pengobatan tradisional China, diatur dalam *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/MENKES/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional*. Surat Izin Pengobatan Tradisional (SIPT) diberikan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/ Kota setempat kepada praktisi yang metodenya telah memenuhi persyaratan penelitian dan pengujian serta terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan. Belum ada peraturan yang tegas mengenai pendirian klinik pengobatan tradisional China, melainkan pemberian nomor registrasi. Registrasi dilakukan untuk memantau kinerja klinik, manfaat yang diberikan, dan mengetahui efek samping atau bahaya dari praktik yang dilakukan. Menurut dokter Dharma Kumara Widya, satu-satunya metode pengobatan Cina yang paling bisa diterima logika medis dan dibuktikan secara empiris baru akupunktur. Akupunturis merupakan praktisi pengobatan tradisional yang disebutkan dapat memperoleh SIPT dan dapat diikutsertakan di sarana pelayanan kesehatan.

Dalam sejarahnya, terdapat delapan cara pengobatan:

1. Tui na (推拿) - terapi pijat
2. Akupunktur (針灸)
3. Obat herbal Tionghoa (中药)
4. Terapi makanan Tionghoa (食疗)
5. Qigong (氣功) dan latihan meditasi - pernapasan lainnya
6. T'ai Chi Ch'uan (太極拳) dan seni bela diri Tionghoa lainnya
7. Feng shui (風水)
8. Astrologi Tionghoa

Akan tetapi yang banyak dibahas dalam pengobatan tradisional Cina Yaitu:

1. Tui na (推拿) - terapi pijat
2. Akupunktur (針灸)
3. Obat herbal Tionghoa (中药)

2. Tui na – Terapi pijat

Tui na ([thwéi.nǎ]; Chinese: 推拿) merupakan terapi manipulative dari Negara Cina sama seperti akupunktur, moxibustion, bekam, obat herbal Cina, Tai Chi, dan qigong. Tui na merupakan terapi menggunakan tangan sesuai dengan delapan prinsip Traditional Chinese Medicine (TCM) untuk mencapai keseimbangan. Praktisi akan melakukan menyikat, meremas, memutar, menekan, dan menggosok area diantara sendi untuk mencapai bagian tubuh yang energinya tidak bersirkulasi, membuat energy berjalan sesuai meridian dan otot. Teknik yang dilakukan lemah lembut dan pasti. Kata berasal dari Tui berarti mendorong, dan 'na' berarti mengangkat dan meremas. Teknik ini digunakan untuk mengobati pada gangguan akut dan kronik system musculoskeletal. Di dalam pengobatan kuno Cina, terapi yang digunakan meliputi terapi eksternal atau internal. Tui na merupakan pengobatan eksternal, khususnya pada populasi lansia, dan infant. Di rumah sakit modern Cina, banyak rumah sakit menggunakan tui na khususnya pada infant, dewasa, orthopedic, traumatology, kosmetikologi, rehabilitasi, dan pengobatan cedera olah raga.

3. Obat Herbal Tionghoa

Obat Tionghoa dibuat dari kombinasi tanaman, akar, daun, bunga, benih, serbuk, dan zat hewani. Obat ini tersedia dalam bentuk kapsul, granul atau serbuk, cair, dan teh. Obat herbal dapat menyebabkan efek samping, biasanya karena bahan yang digunakan terkontaminasi logam berat dan racun.

Apabila digunakan bersamaan dengan obat dan suplemen lain, obat herbal juga beresiko menyebabkan alergi dan reaksi antar obat yang berbahaya. Terlebih lagi, bila bahan obat herbal tidak diketahui atau asing bagi pasien. Obat herbal Tionghoa dapat membahayakan pasien yang menderita penyakit tertentu. Maka dari itu, sebaiknya pengobatan alternatif Tionghoa dilakukan dengan pengawasan dari ahli medis.

4. Akupuntur

Akupuntur berasal dari bahasa latin yaitu kata *Accus* dan *Pungere* atau dari kata *Accus* dan *Puncture* dimana *Accus* berarti jarum dan *Puncture* berarti menusuk dan selanjutnya diterjemahkan dalam bahasa Indonesia menjadi kata tusuk jarum. Sedangkan dari Negara aslinya Tiongkok dikenal dengan nama Zhenjiu. Dalam perkembangannya di Indonesia selanjutnya lebih dikenal dengan sebutan Akupuntur dan Moksibusi.

Akupuntur merupakan pengobatan yang dilakukan dengan cara menusukan jarum pada titik-titik akupuntur tertentu pada permukaan tubuh klien/pasien termasuk telinga, kepala, dan ekstremitas tubuh yang bertujuan untuk memperbaiki aliran energy tubuh (Qi). Dalam pergerakannya Qi mengalir dalam system saluran yang disebut dengan meridian yang merupakan tempat titik-titik utama dan titik ekstra yang memiliki berbagai keistimewaan dan kekhususan dalam penggunaannya. Titik yang ditetapkan dalam terapi dipilih secara cermat sesuai dengan diagnosis yang ditegakkan bertujuan untuk melancarkan aliran Qi atau mengembalikan keseimbangan Qi (energy tubuh). Dengan demikian tujuan pengobatan akupuntur adalah mengembalikan keseimbangan energy tubuh (homeostasis), serta mengoptimalkan terbentuknya system pertahanan tubuh pasien dengan adanya aliran Qi yang seimbang serta harmoni lalu lintas energy tubuh sesuai dengan hukum dan kaidah akupuntur, sehingga gangguan kesehatan seseorang dapat teratasi.

Akupunktur adalah Ilmu dan Seni yang dilakukan dengan memberikan stimulasi pada titik akupunktur di permukaan tubuh dengan menggunakan jarum atau sarana pengganti lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative, dan prediktif berdasarkan hukum dan irama alam yang rasional, ilmiah dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmu kedokteran dan kesehatan.

Titik akupunktur adalah suatu daerah tertentu di permukaan tubuh yang berada di sepanjang alur meridian utama maupun meridian istimewa, yang dapat menimbulkan reaksi tertentu terhadap tubuh apabila mendapat rangsangan yang dilakukan dengan system dan teknik yang sesuai dengan diagnosis yang ditetapkan.

Dalam membahas masalah akupunktur kita tidak akan lepas dari kata Qi-energi hidup, energy vital, *life force*, yang menggerakkan semua proses dalam kehidupan secara teratur, berkala, berirama, seimbang dan dinamis, membangun suatu sirkulasi tertutup dan terdaur ulang. Untuk mempertahankan homeostasis banyak hal yang mempengaruhi, diantaranya factor luar, factor dalam, dan factor lainnya yang kemudian akan mengakibatkan kelainan meridian, kelainan fungsi fisiologis organ, kelainan meridian yang berkembang menjadi kelainan organ atau kelainan organ yang telah membaik menjadi kelainan meridian. Teknik dan cara untuk mengatasi kelainan tersebut di antaranya dapat dilakukan secara akupunktur, akupresur, herbal maupun terapi lain yang prinsipnya adalah menyeimbangkan energy YIN dan YANG sampai pada tingkat homeostasis.

Falsafah yang mendasari pemikiran pengobatan akupunktur dapat dibaca pada buku “Huang ti nei ching”, tahun 2969 -2598 SM yang disebut “The Yellow Emperor’s Classic of Internal Medicine” yang merupakan literature pertama kesehatan klasik karya Kaisar Kuning mengenai ilmu penyakit dalam.

Metoda akupunktur merupakan metoda pengobatan Tiongkok untuk menimbulkan relaksasi otot tubuh (*body’s muscle*) dan pikiran (*mind*) yang dilakukan dengan cara menusukan jarum khusus pada titik-titik akupunktur tubuh, di telinga atau di bagian bagian tertentu secara khusus pada tubuh untuk menstimulasi produksi neurotransmitter (zat yang bekerja pada sinaps atau celah hubungan saraf) seperti endorphin, encephalin, acethylcholine yang dapat menimbulkan efek relaksasi otot dan pikiran).

Dengan menusukan jarum pada titik akupunktur tertentu maka terjadi relaksasi otot dan pikiran akibat terstimulasinya produksi endorphin sehingga menimbulkan efek relaksasi otot dan

pikiran, efek mengantuk (*hipnotik*), dan rasa nyaman santai (*euphoria*). Di samping itu, akupuntur dapat meningkatkan sirkulasi darah termasuk di daerah yang di stimulasi sehingga ototnya mengalami relaksasi dan perbaikan aliran darah. Akupuntur secara umum bermanfaat juga untuk menghilangkan rasa nyeri (*analgesia*), menurunkan efek ketergantungan obat (*adiksi* obat), menimbulkan efek mengantuk dan sensasi nyaman (*relaksasi*), membantu pemulihan proses kelumpuhan otot (*paralisa otot*), meningkatkan daya imunitas tubuh, dan memperbaiki metabolisme tubuh.

Terapi akupuntur sering diikuti dengan terapi moksibusi yang dapat dilakukan tersendiri maupun secara bersamaan. Moksibusi merupakan penghangatan pada titik akupuntur dengan cara membakar moksa yang terbuat dari daun *Artemesia vulgaris*. Penggunaan moksa dilakukan dengan cara melakukan pemanasan pada titik akupuntur yang bertujuan untuk menimbulkan vasodilatasi (*pelebaran pembuluh darah*) di area tersebut, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih baik dan terjadi relaksasi otot. Pelebaran pembuluh darah ini dapat terjadi pula pada daerah otak sehingga menimbulkan perbaikan sirkulasi darah di otak yang mengakibatkan relaksasi pikiran.

Teknik penggunaan moksa dapat dilakukan dengan berbagai cara di antaranya yaitu:

1. Ujung moksa silinder dibakar dan ujung panasnya didekatkan pada titik akupuntur tertentu.
2. Moksa kerucut diletakan pada titik akupuntur dengan dialasi irisan jahe atau bawang merah kemudian ujung moksa kerucut dibakar untuk membuat hangat daerah tersebut selama beberapa waktu dibiarkan rasa hangat menjalar ke titik akupuntur, atau dapat menggunakan bentuk moksa yang lain dengan teknik aplikasi yang sangat bervariasi.

Manfaat terapi moksibusi antara lain untuk meningkatkan energy tubuh (*Qi*) dan menghangatkan tubuh sehingga dapat menghilangkan rasa dingin. Pada umumnya terapi moksibusi digunakan untuk mengatasi kasus dengan sindrom dingin (*Han*) dan kelemahan tubuh dengan karakter dingin. Terapi moksibusi tidak boleh digunakan untuk gangguan yang merupakan sindrom panas (*Re*). Teknik terapi akupuntur dan moksibusi mempunyai indikasi dan kontraindikasi.

4.1 Manfaat dan Indikasi Akupuntur

Terapi akupuntur dapat dimanfaatkan pada kasus di berbagai system di antaranya adalah:

- a. Kasus system pernafasan

- b. Kasus system jantung dan pembuluh darah
- c. Kasus system persarafan
- d. Kasus system pencernaan
- e. Kasus system otot dan tulang
- f. Kasus system perkemihan
- g. Kasus system reproduksi
- h. Kasus system endokrin
- i. Kasus gangguan psikis termasuk adiksi narkoba
- j. Kasus system indera
- k. Kasus anak
- l. Kasus lanjut usia
- m. Kasus gangguan kulit
- n. Kasus system imunitas

Akupunktur cukup baik dipergunakan pada berbagai system contohnya diantara pada kasus berikut:

- a. System pernafasan : batuk, rhinitis allergica, sesak nafas, flu, sinusitis
- b. System pencernaan: nyeri lambung, perut kembung, diare, konstipasi
- c. System reproduksi: impotensi, infertilitas, leucorrhoea, haid tidak teratur/metrorrhagia, dysmenorrhoea.
- d. System persarafan: migrain, sakit kepala (*cephalgia*), pusing (*vertigo*), kelumpuhan anggota gerak sebelah (*hemiplegia*), kelumpuhan wajah (*bell's palsy*), *tic facialis*, stroke hemoragik maupun iskemik.
- e. System endokrin: diabetes mellitus, hipertensi
- f. System perkemihan: ngompol, kolik (*colic*), inkontinensia urin.
- g. Sirkulasi jantung dan pembuluh darah: berdebar-debar/palpitasi, gangguan irama denyut nadi tertentu, wasir tingkat 1
- h. System musculoskeletal: sakit pinggang bawah, lumbago, artritis, kaku leher (*tortikolis*), *frozen shoulder*, nyeri bokong (*ischialgia*), nyeri betis, nyeri tumit.
- i. System imun: alergi, mudah terinfeksi virus dan bakteri
- j. Penyakit anak: autisme, tidak nafsu makan, ngompol
- k. Gangguan jiwa/psikis: insomnia, ketakutan hebat, anorexia nervosa, bulimia, mimpi buruk, frigiditas, kelainan ereksi pria, ejakulasi premature.

- l. Penyakit orang tua (*aging process, senility*): inkontinensia urin, gangguan autoimun, penyakit degenerative seperti demensia, osteoarthritis, aterosklerosis, inflamasi saluran cerna
- m. Adiksi narkoba: insomnia, sakit kepala, emosi yang tidak terkendali, nyeri pada seluruh bagian tubuh.
- n. System kulit: dermatitis, jerawat, hiperpigmentasi, hipopigmentasi dan sebagainya
- o. System indera: gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, gangguan penciuman.

Dalam mendukung system kesehatan, akupuntur sangat baik untuk berbagai indikasi dan permasalahan di antaranya:

- a. Menghilangkan nyeri (*analgesi*)
- b. Menimbulkan relaksasi otot spastis
- c. Menurunkan hipersensitivitas kulit dan membrane mukosa terhadap berbagai factor
- d. Menurunkan tekanan darah tinggi
- e. Meningkatkan mikrosirkulasi (*local dan distal*)
- f. Merangsang lipolysis dengan tujuan menurunkan kadar lemak darah
- g. Meningkatkan respon imun dan resistensi terhadap infeksi bakteri
- h. Mengatasi depresi mental, menimbulkan efek euphoria dan hipnotik

Apabila dilakukan penusukan pada titik akupuntur maka terdapat beberapa sensasi yang dirasakan oleh pasien di antaranya adalah:

- a. *Sharp pain*/nyeri tajam
- b. *Dull pain* /nyeri tumpul
- c. *Heaviness*/rasa berat
- d. *Vasoconstriction*
- e. *Reddish carona*/vasodilatasi
- f. *Warm sensation* / microcirculation
- g. *Numbness*/rasa baal
- h. *Swelling*/peningkatan permeabilitas kapiler

4.2 Fisiologi Nyeri Pada Akupuntur

Reseptor nyeri adalah organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsang nyeri termasuk apabila dilakukan perangsangan dengan jarum akupuntur. Organ tubuh yang berperan sebagai

reseptor nyeri adalah ujung saraf bebas dalam kulit yang berespon hanya terhadap stimulus kuat yang secara potensial merusak. Reseptor nyeri disebut juga nosireceptor, secara anatomis reseptor nyeri (nosireceptor) ada yang bermielin dan ada juga yang tidak bermielin. Berdasarkan letaknya, norireseptor dapat dikelompokkan dalam beberapa bagian di tubuh yaitu pada kulit (*cutaneous*), somatic dalam (*deep somatic*), dan daerah visceral. Karena letak yang berbeda-beda hal ini menyebabkan nyeri yang timbul juga memiliki sensasi yang berbeda-beda. Norireseptor cutaneous berasal dari kulit dan subkutan, dimana nyeri yang berasal dari daerah ini biasanya mudah untuk dialokasi dan didefinisikan. Reseptor jaringan kulit (*cutaneous*) terbagi dalam dua komponen yaitu:

a. Serabut A delta

Serabut A delta bermielin dengan garis tengah 2-5 μ yang menghantar dengan kecepatan konduksi 12-30 m/detik yang disebut juga nyeri cepat (*test pain*) dan dirasakan dalam waktu kurang dari satu detik, serta memiliki lokalisasi yang jelas dan dirasakan seperti ditusuk tajam dekat dengan permukaan kulit.

b. Serabut C

Serabut C merupakan serabut yang tidak bermielin dengan garis tengah 0,4-1,2 μ yang menghantar dengan kecepatan konduksi 0,5-2 m/detik disebut juga nyeri lambat dirasakan selama 1 (satu) detik atau lebih, bersifat nyeri tumpul, berdenyut atau terbakar.

4.3 Konsep Yin Yang

YIN YANG merupakan dasar pemikiran dan filosofis dalam kedokteran timur yang dipergunakan dalam penilaian terhadap keadaan lingkungan, fisiologi organ tubuh manusia, patofisiologi, cara pemeriksaan, penegakkan diagnosa, terapi dan menetapkan prognosa pasien. Dalam pengamatan, alam semesta memiliki dua sisi Yin dan YANG yang mempunyai karakter saling bertentangan, saling membentuk, saling melengkapi, berhubungan erat satu dengan yang lain dan merupakan suatu kesatuan yang saling menyeimbangkan. YINYANG bersifat tidak mutlak dimana di dalam YANG terdapat YIN dan demikian sebaliknya dalam YIN terdapat YANG.

YANG dapat dianggap matahari, mewakili “terang”. YIN dianggap sebagai bulan, mewakili “kegelapan” (tidak terang). Selanjutnya arti ini diperluas dan YIN YANG digambarkan sebagai lingkaran yang terbagi menjadi dua sama besar yaitu sisi terang (putih) dan sisi gelap (hitam)

yang didalamnya masing-masing mengandung sisi yang berlawanan yang melambangkan YIN dan YANG.



Karakteristik YIN YANG dapat diartikan secara dituliskan sebagai berikut:

- a. Karakteristik YIN: pasif, negarif, bulan, bagian yang gelap, utara, bagian bukit yang tidak kena sinar matahari, malam, dingin, lambat, gelap, perempuan, feminim, dan lain-lain.
- b. Karakteristik YANG : positif, aktif, matahari bagian selatan, bukit yang disinari matahari, sentripetal, siang, panas, terang, cepat, laki-laki, maskulin, dan lain-lain.

Saat menjelaskan bagian tubuh dalam istilah YIN dan YANG, *Essential Question* (EQ) menerangkan YIN dan YANG dalam tubuh manusia dibagi menjadi:

- a. Bagian luar tubuh adalah YANG
- b. Bagian dalam tubuh adalah YIN
- c. Bagian tubuh di atas pinggang adalah YANG
- d. Bagian tubuh di bawah pinggang adalah YIN
- e. Aspek lateral keempat ekstremitas adalah YANG
- f. Aspek medial keempat ekstremitas adalah YIN
- g. Meridian-meridian yang berjalan melalui bagian lateral tangan merupakan meridian yang bersifat YANG disebut meridian YANG tangan
- h. Meridian-meridian yang berjalan di sisi medial tangan merupakan meridian yang bersifat YIN, disebut meridian YIN tangan
- i. Meridian-meridian yang berjalan di sisi medial tungkai merupakan meridian yang bersifat YIN disebut meridian YIN kaki
- j. Di dalam tubuh kita terdapt organ yang bersifat YANG (organ Fu) dan organ yang bersifat YIN (organ Zang).

Bagian tubuh sisi belakang merupakan tempat mengalirnya semua meridian YANG. Meridian tersebut membawa energy YANG yang mempunyai fungsi melindungi tubuh dari factor penyebab penyakit luar. Dengan demikian meridian yang berada di bagian tubuh sisi belakang dipergunakan untuk memperkuat factor YANG dan baik untuk melawan factor yang berasal dari luar maupun factor penyebab penyakit yang sudah menyerang organ. Namun, tubuh bagian depan (perut dan dada) adalah tempat mengalirnya semua meridian YIN dan berfungsi untuk menyuburkan tubuh. Meridian di bagian depan sering dipergunakan untuk menambah persediaan energy YIN.

Kepala adalah tempat awal dan berakhirnya semua meridian YANG, dimana semuanya saling bertemu dan berhubungan satu sama lain di daerah kepala. Dalam keadaan patologis energy YANG cenderung untuk naik ke atas kepala dan menimbulkan gejala klinis seperti sakit kepala, wajah yang merah, sulit tidur dan sebagainya. Kepala juga mudah dipengaruhi oleh factor penyebab penyakit yang berkarakter YANG seperti angin dan musim panas. Puncak kepala merupakan tempat pertemuan dari seluruh meridian YANG dapat dipergunakan untuk meningkatkan energy YANG. Sedangkan bagian dada dan perut termasuk dalam YIN, mudah sekali terpengaruh oleh factor penyebab penyakit dingin dan lembab.

Bagian luar tubuh yang meliputi kulit dan otot termasuk YANG, berfungsi untuk melindungi tubuh dari factor yang berasal dari luar (eksternal factor), sedangkan tubuh bagian dalam merupakan organ yang berfungsi untuk menyuburkan tubuh. Daerah di atas pinggang termasuk dalam kategori YANG, merupakan area yang mudah dipengaruhi oleh factor luar seperti angina, panas, atau kombinasi dari keduanya, sedangkan daerah di bawah pinggang termasuk dalam kategori YIN yang sangat mudah dipengaruhi oleh factor lembab, dingin, atau gabungan keduanya.

Organ tubuh manusia juga dibagi menjadi organ YIN dan organ YANG

- a. Organ yang bersifat YIN (organ Zang) terdiri dari:
 - 1). Jantung (*Heart*) disingkat HT
 - 2). Hati (*Liver*) disingkat LR
 - 3). Limpa (*spleen*) disingkat SP
 - 4). Paru (*lung*) disingkat LU
 - 5). Ginjal (*kidney*) disingkat KI
 - 6). Perikardium (*Perikardium*) disingkat PC

Organ Zang mempunyai fungsi dan karakter sebagai berikut: menghasilkan dan menyimpan essence, zat pokok dan Qi murni, tidak pernah berkurang karena selalu diisi ulang secara terus menerus, melakukan perubahan, mengangkut dan mengeluarkan secara periodic tetapi tidak dapat diisi berlebihan sesuai dengan kapasitasnya setiap organ. YIN merupakan symbol pelestarian dan penyimpanan, ini digambarkan bahwa organ YIN yang bertugas menyimpan darah, esense yang murni yang dihasilkan oleh organ YANG dan menjaganya sebagai materi yang sangat berharga.

a. Organ yang bersifat YANG (organ Fu) terdiri dari:

- 1). Kandung empedu (*gall bladder*) disingkat GB
- 2). Lambung (*stomach*) disingkat ST
- 3). Usus kecil (*small intestine*) disingkat SI
- 4). Usus besar (*large intestine*) disingkat LI
- 5). Kandung kemih (*Bladder*) disingkat BL
- 6). Tri Pemanas (*SanJiao*) disingkat TE

Organ Fu bertugas menerima makanan dan minuman dan selanjutnya mengolah serta berfungsi untuk menyerap dan menyalurkan nutrisi, dan terakhir mengeluarkan sampah. Jadi dapat dikatakan tugasnya adalah memproses dan melepaskan tetapi tidak menyimpan hasil olahannya, sehingga organ ini hanya terisi untuk sementara dan tidak pernah tetap penuh.

Di dalam pengobatan tradisional Tiongkok (China), karakter YIN dan YANG dapat dipergunakan sebagai rujukan dalam menafsirkan manifestasi klinis dalam praktik akupuntur, diantaranya dengan merujuk kepada kualitas dasar tertentu yang berpengaruh terhadap tubuh serta data klinis yang ditemukan pada saat pemeriksaan pasien diantaranya adalah ditemukannya data klinis yang berkarakter YANG seperti api, panas, gelisah, kering, keras, kegairahan, kecepatan, non substansial, perubahan bentuk, dan lain-lain. Sedangkan data klinis yang berkarakter YIN seperti air, dingin, tenang, basah, lembut, kelesuan, kelambatan, sustansial, pengawetan, pemeliharaan, dan lain-lain.

Keseimbangan antara api dan air di dalam tubuh merupakan hal yang sangat penting yang masing-masing mewakili YIN murni dan YANG murni. Api adalah materi utama bagi seluruh proses fisiologis dan menggambarkan nyala api yang mendukung seluruh proses metabolisme di tubuh. Dalam keadaan fisiologis api akan membantu jantung dalam fungsinya mengatur aliran darah melalui system pembuluh darah, khususnya mengatur kehangatan tubuh dan rumah

pikiran. Di saat yang sama factor kehangatan tadi akan membantu limpa dalam proses transformasi dan transportasi. Selain itu juga mengaktifkan usus kecil dalam proses pemisahan cairan, pengaturan air ke kandung kemih dan Jiao bawah serta mengubah dan mengatur cairan yang menghangatkan dan menyuburkan Rahim. Api fisiologis dapat diartikan sebagai api gerbang vitalitas yang berasal dari ginjal dan disebut Mingmen.

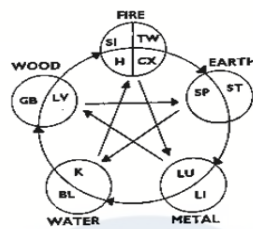
Sedangkan air mempunyai fungsi untuk mendinginkan selama proses fisiologis tubuh berlangsung, tugasnya adalah menyeimbangkan tindakan penghangatan yang dilakukan oleh api fisiologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa keseimbangan antara api dan air merupakan hal yang sangat mendasar dan harus dipertahankan keselarasannya selama kehidupan. Ketika api tidak dapat dikendalikan dan berlebihan maka mempunyai kecenderungan untuk berkobar ke arah atas sehingga muncul gejala klinis seperti sakit kepala, mata merah, wajah merah, haus yang berlebihan. Ketika air yang berlebihan maka air akan mengalir ke bawah yang mengakibatkan pembengkakan pada kaki, kencing yang berlebihan atau tidak dapat menahan buang air kecil.

4.5 Konsep Lima Unsur

Di masa lampau, orang Tionghoa telah mengenal lima materi sebagai substansi dasar yang menghasilkan materi di dunia, dan materi ini harus ada dalam kehidupan manusia dalam aktivitasnya. Untuk mendapatkan data pengetahuan tentang hal tersebut diperlukan observasi yang cukup lama terhadap alam dan sehingga akhirnya dapat disimpulkan sifat dan karakteristik dari setiap unsur lima materi tersebut di antaranya:

1. Kayu, mempunyai sifat dan karakteristik spesifik, harmonis, dan serasi, mengikat, meluruskan, tumbuh menuju atas, terbuka, memperlihatkan kebebasan dan kenyamanan, digambarkan dengan warna hijau.
2. Api mempunyai sifat dan karakter menyala dan membungbung ke atas, panas membara, gerakan terbuka bebas, dan dapat bergerak dan menguap kemana-mana. Api digambarkan dengan warna merah.
3. Tanah, merupakan tempat menebar dan tempat menyemai, dan menumbuhkan, mewakili menanam dan menuai hasil, dan memiliki sifat dan karakter atau fungsi sebagai menerima, mengisi, berubah, penghasil, pengukuh, mengangkut dan ketenangan. Tanah digambarkan dengan warna kuning. Tanah juga melambangkan kestabilan dan kenetralan.

4. Logam, dalam kenyataannya di dalam alam bebas sulit menemukan logam murni secara langsung, tetapi harus melalui proses pengolahan dan perubahan dari bahan tanah. Logam memiliki sifat dan karakter membersihkan, bergerak ke arah dalam, tenggelam, transportasi, menyusut. Logam juga mempunyai sifat keras sehingga secara serius dapat dipergunakan sebagai alat pembunuh. Logam digambarkan dengan warna putih.
5. Air, adalah melembutkan dan mengalir ke bawah, memiliki sifat dan karakter basah, mengalir, dan dingin. Air digambarkan dengan warna hitam.



Hubungan lima unsur menurut ilmu kesehatan Tiongkok memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan fungsi fisiologis organ tubuh manusia serta berbagai perubahan musim yang terjadi di alam. Interaksi yang terjadi pada lima unsur menunjukkan hubungan fungsional yang harmonis pada berbagai organ tubuh manusia, dimana terlihat keterkaitan yang sangat erat antara fungsi fisiologis organ yang satu dengan organ yang lainnya dalam keterkaitannya dengan hubungan lima unsur dan kemungkinan terjadinya kondisi patologis dalam hubungan lima unsur yang tidak harmonis.

Masing-masing unsur mewakili YIN dan YANG secara berpasangan dan disebut sebagai organ sejodoh dan mempunyai hubungan yang erat satu sama lain serta memiliki ciri yang sesuai dengan unsurnya. Organ yang berpasangan selalu menyesuaikan diri dalam keseimbangan YIN dan YANG melalui hubungan satu unsur dapat dilihat sebagai berikut ini:

1. Organ yang berunsur kayu: kandung empedu (GB) dan hati (LR)
2. Organ yang berunsur api: usus kecil (SI), jantung (HT), *three energizer/sanjiao* (TE), pericardium (PC)
3. Organ yang berunsur tanah: lambung (ST), dan limpa (SP)
4. Organ yang berunsur logam: usus besar (LI) dan paru (LU)
5. Organ yang berunsur air: kandung kemih (BL) dan ginjal (KI)

Element	Internal Organ	Hollow Organ	Sensory Organ	Body Layer	Emotion	Taste
Wood	Liver	Gallbladder	Eye	Muscle	Anger	Sour
Fire	Heart	Small Intestine	Tongue	Blood vessels	Joy	Bitter
Earth	Spleen	Stomach	Mouth	Flesh	Anxiety	Sweet
Metal	Lung	Large Intestine	Nose	Skin	Sadness	Spicy
Water	Kidney	Bladder	Ear	Bone	Fear	Salty

4.6 Penerapan konsep lima unsur pada akupuntur

Setiap organ memiliki unsur tertentu sehingga sifat lima unsur dapat digunakan untuk menjelaskan proses fisiologi dan patologis organ Zang atau Fu. Di samping itu hubungan menghasilkan/menghidupi dan pembatasan/pengendalian digunakan untuk menjelaskan hubungan fisiologis antara organ ZangFu. Meridian menembus organ ZangFu dan berhubungan satu dengan lain sesuai dengan hubungan lima unsur. Dengan adanya hubungan antar organ dan system meridian maka terjadilah keseimbangan dan koordinasi yang tepat antar organ dan meridian. Teori lima unsur merupakan teori yang memiliki keterbatas karena tidak dapat memperlihatkan keseluruhan hubungan antara organ ZangFu dan jaringan lainnya namun secara klinis diperlihatkan bahwa hukum lima unsur dapat digunakan untuk mengetahui hubungan fisiologis maupun patologis antara organ ZangFu sehingga dapat digunakan untuk menentukan diagnosa, membuat rencana terapi akupuntur, bahkan menentukan prognosis suatu penyakit.

Teori lima unsur dapat digunakan dalam menganalisa berbagai data klinis yang didapat melalui empat cara pemeriksaan. Berbagai manifestasi klinis yang telah dicatat setelah pelaksanaan pemeriksaan, dianalisa berdasarkan konsep lima unsur dengan memperhatikan hubungan fisiologis dan patologis organ.

Contoh data klinis yang ditemukan saat pemeriksaan dan dianalisa berdasarkan konsep lima unsur dapat dilihat pada beberapa hal di bawah ini:

- a. Penderita dengan gejala klinis kemerahan dan nyeri pada daerah mata disertai dengan data hasil wawancara mudah tersinggung dan sangat pemarah dihubungkan dengan gangguan hati (LR) atau ekses LR.
- b. Penderita dengan wajah/air muka yang berwarna merah dengan data subyektif adanya rasa pahit di mulut dihubungkan dengan ekses api jantung (HT).
- c. Penderita dengan warna wajah kekuningan dan pucat dengan ekspresi wajah berpikir dihubungkan dengan defisiensi organ limpa (SP) atau lambung (ST).

4.7. Diagnosis dan Terapi Akupuntur

Pada terapi akupuntur maka ke lima TITIK Wuxing (Jin, Ying, Shu, Jing, He) mempunyai peranan penting dan merupakan titik-titik yang mempunyai sifat dan karakter sesuai dengan kelima unsur.

- a. Meridian yang bersifat YIN (Jin, Ying, Shu, Jing, He) berawal dari unsur Kayu, Api, Tanah, Logam dan Air disingkat KATLA.
- b. Meridian yang bersifat YANG (Jin, Ying, Shu, Jing, He) berawal dari unsur Logam, Air, Kayu, Api dan Tanah disingkat LAKAT.

Titik Wu Xing terletak antara ujung jari tangan sampai dengan siku atau dari ujung jari kaki sampai dengan lipat lutut dan sering disebut sebagai "Titik Komando". Sirkulasi Qi menyerupai aliran air diawali dari permukaan atau dari hulu (sumber air) dan selanjutnya mengalir ke bagian yang lebih dalam atau ke arah hilir (laut) berdasarkan hukum dan teori lima unsur.

Secara rinci titik lima unsur atau WuXing dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Titik Jin (Jingwell)

Disebut sebagai titik sumur merupakan titik awal dari Qi dimana diberlakukan baik pada system meridian YIN dan YANG. Titik ini merupakan titik yang paling dangkal dan tipis sehingga mempunyai efek yang paling cepat bila titik ini ditusuk.

Energy pada titik ini paling tidak stabil sehingga sangat mudah dipengaruhi dan diubah dan mudah keluar. Titik ini lebih sering dipergunakan untuk mengatasi penyakit yang bersifat akut dan dipergunakan juga untuk mengatasi penyakit yang butuh penanganan cepat. Contoh; penggunaan titik LU-11 (Shaosan) di stimulasi pada pasien dengan kondisi pingsan agar cepat sadar. KI-1 dapat distimulasi untuk kasus hilang kesadaran, PC-9 (Zhongchong) distimulasi untuk kasus pingsan dan serangan panas tinggi.

Titik Jin dipergunakan pada kasus dengan keluhan rasa penuh dan nyeri di dada dan di bawah jantung. Selain itu digunakan pada kasus pasien yang mudah dan cepat marah, gelisah, gangguan mental dan kecemasan. Titik Jing mempunyai efek yang cukup kuat untuk mengatasi gangguan mental dan mengubah suasana hati secara cepat. Contoh titik PC-9 (Zhongchong) untuk kasus cepat marah dan sulit tidur, HT-9 (Shaochong) untuk gangguan mental, kecemasan, depresi SP-1 (Yinbai) untuk hysteria dan susah tidur, ST-45 (Lidui) untuk kondisi pasien sulit tidur dan kekacauan mental.

b. Titik Ying (Ying Spring)

Disebut juga titik mata air merupakan titik yang sangat potensial dan kuat untuk mengubah situasi serta mempunyai aksi yang kuat untuk melenyapkan factor penyebab penyakit baik yang berasal dari luar maupun yang berasal dari dalam terutama untuk menghilangkan panas. Titik ini dipergunakan pada kasus pasien dengan keluhan demam dan panas tinggi.

c. Titik Shu (Shu Stream)

Disebut juga sebagai sungai kecil. Bila dicermati aliran Qi pada titik ini sudah semakin dalam dibandingkan titik awal dimana alirannya lebih cepat dan lebih besar dan sering disebut sebagai Qi pengangkut. Pada titik ini factor pathogen eksogen dapat diangkut ke dalam dan mempengaruhi meridian yang lain dan di sisi lain merupakan titik dimana Qi pertahanan berkumpul.

Titik ini dipergunakan untuk rasa berat dan nyeri sendi serta sakit pada permukaan tubuh. Titik ini lebih banyak dipergunakan pada gangguan meridian YANG dibandingkan pada meridian YIN dan terutama yang disebabkan oleh factor gangguan angina, dingin, panas dan lembab. Titik ini berfungsi menghilangkan factor eksternal tersebut.

d. Titik Jing (Jing River)

Disebut titik sungai dimana energy pada titik ini jauh lebih besar dan lebih dalam dari titik sebelumnya. Pada titik ini factor penyebab penyakit yang berasal dari luar (exterior) disebarkan menuju ke tulang, sendi dan tendon. Titik ini dipergunakan pada kasus batuk disertai rasa panas maupun dingin. Titik ini mempunyai peran bagus untuk kasus batuk, asma, dan penyakit infeksi saluran pernafasan atas.

e. Titik He (He Sea)

Disebut juga titik laut. Pada titik ini Qi menjadi lebih luas dan lebih dalam dan gerakan Qi mengarah ke dalam dimana sangat berbeda dengan titik sumur yang gerakannya sentrifugal ke arah luar. Titik ini gerakannya tidak sedinamis titik sumur disebabkan letaknya yang semakin dalam dan mengakibatkan gerakannya semakin lambat. Karena letaknya yang dalam, titik ini menjadi lebih stabil dan tidak dapat dipengaruhi secara cepat dan mudah. Titik ini dipergunakan pada kasus gangguan pencernaan baik pada lambung maupun usus seperti diare maupun konstipasi.

F. Latihan

1. Salah satu pengobatan tradisional Cina adalah Tui na. metode terapi yang digunakan dalam Tui Na adalah:
 - a. Menggunakan jarum**
 - b. Menggunakan tanaman**
 - c. Menggunakan ramalan**
 - d. Menggunakan minyak**
 - e. Menggunakan tekanan tangan**

2. Pada tahun 1911 sampai dengan 1960 pengobatan tradisional Cina mengalami kemunduran dalam perkembangan ilmu di Negara Cina itu sendiri. Salah satu alasan pemerintah melarang pengobatan tradisional Cina di Negara tersebut adalah :
 - a. Pengobatan tradisional Cina tidak mempercayai pengobatan konvensional**
 - b. Pemerintah menginginkan adanya perkembangan ilmu pengetahuan yang ilmiah**
 - c. Pemahaman yang salah dari pelaksana pengobatan tradisional Cina**
 - d. Banyak penduduk yang meninggal setelah menjalani terapi tersebut**
 - e. Pengobatan tradisional Cina mengalahkan pengobatan konvensional**

3. Sekretaris Presiden Amerika yang menggunakan pengobatan tradisional Cina akupuntur saat mengatasi apendiksnya pada tahun 1971 dan diabadikan dalam berita nasional yaitu pada masa kepemimpinan Presiden:

- a. **Jimmy Carter**
- b. **Donald Trump**
- c. **George Washington**
- d. **Richard Nixon**
- e. **George H W Bush**

4. Kasus yang dapat dilakukan terapi pengobatan tradisional Cina : akupuntur pada :

- a. **Inkontinensia uri**
- b. **Filariasis**
- c. **TB paru**
- d. **Malaria**
- e. **Tipoid**

5. Terapi akupuntur menggunakan YIN YANG dalam mengatasi gangguan kesehatan pada seseorang. Akupunturis memahami konsep YIN sebagai :

- a. **Terang**
- b. **Aktif**
- c. **Sentripetal**
- d. **Feminism**
- e. **positif**

G. Kunci Jawaban

- 1. E
- 2. D
- 3. A
- 4. A

5. C

H. Daftar Pustaka

1. Breen, Kerry. Dec 2003 Ethical issues in the use of complementary medicines ProQuest Research Library diakses pada 24 maret 2012
2. Curtis, P. 2004. Safety Issues in Complementary & Alternative Health Care. Program on Integrative Medicine, School of Medicine, University of North Carolina
3. Depkes RI. 2010. Pengobatan Komplementer Tradisional Alternatif. Diakses dari http://buk.depkes.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=66:pengobatan-komplementer-tradisional-alternatif
4. Hilsden and Verhoef. (1999). Complementary therapies: Evaluating their effectiveness in cancer. Patient Education and Counseling. 38(2), 102
5. Jonas, W.B. (1998). In Complementary and Alternative Health Practice and Therapies-A Canadian Overview Prepared for Strategies and Systems for Health Directorate, Health Promotion and Programs Branch,
6. Health Canada (1999). Toronto, ON: York University Centre for Health Studies
7. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/ Menkes/ SK/VII/ 2003 Tentang penyelenggaraan Pengobatan Tradisional
8. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 Tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
9. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK.03.05/I/199/2010 Tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan komplementer & alternatif yang dapat diintegrasikan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
10. LaValley and Verhoef. (1995) Integrating Complementary Medicine and Health Care Services into Practice Canadian Medical Association Journal, 153(1), 45-46
11. Mary Cipriano Silva, PhD, RN, FAAN dan Ruth Ludwick, PhD, RN, C. november 2001. Ethics: Ethical Issues in Complementary/Alternative Therapies. <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/ANAMarketplace/ANAPeriodicals/OJIN/Columns/Ethics/EthicalIssues.html> diakses pada 24 maret 2012
12. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer alternative di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

13. Thome,S.S.(2001). Complementary and Alternative Medicine: Critical Issue of Nursing Practice and Policy. Canadian Nurse, 97 (4),27.
14. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan

BAB 5

AKUPRESSURE

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Memahami dasar teori meridian, kolateral, dan titik akupressure
2. Menjelaskan distribusi empat belas meridian
3. Menjelaskan titik acupressure

B. Uraian dan Contoh

1. Dasar Teori Meridian, Kolateral, dan Titik Akupressur

Meridian dan kolateral adalah jalan dimana Qi (energy) dan Xue(darah) bersirkulasi dan cairan tubuh disebarkan ke seluruh tubuh. Meridian merupakan jalur komunikasi yang terdapat pada seluruh bagian organisme, menghubungkan bagian atas dengan bagian bawah, dalam dan luar, sehingga membuat tubuh sebagai kesatuan yang utuh. Dalam system alur ini mengalir Qi yang disebut Qi meridian. Qi meridian terdiri atas: dua belas meridian umum, delapan meridian istimewa, lima belas kolateral, dua belas meridian divergen, dua belas daerah otot dan dua belas daerah kulit.

Jing Luo merupakan nama lain dari meridian dan percabangan atau dapat disebut sebagai meridian dan sub meridian merupakan saluran komunikasi dan distribusi energy yang berada pada permukaan tubuh dan berhubungan langsung dengan organ Zang Fu sesuai meridiannya masing-masing. Sehingga dengan demikian memungkinkan terjadi adaptasi antara perubahan eksternal maupun internal pada system meridian.

Meridian dan kolateral menghubungkan antara daerah permukaan tubuh yang dangkal dengan bagian dalam tubuh yang letaknya lebih dalam dan lebih rumit. Karakteristik meridian yang berada di permukaan tubuh sangat mudah dipengaruhi oleh factor eksternal sehingga cenderung karakteristiknya lebih mengarah ke karakter YANG. Bila permukaan tubuh tertembus maka factor yang mempengaruhi akan mengganggu organ Zang Fu.

Jing Luo/meridian dan kolateral berjalan pada permukaan tubuh dan sebagian besar gangguan system musculoskeletal terkait dengan gangguan pada meridian utama maupun submeridian yang terkait. Meridian utama yang berada pada permukaan tubuh akan berhubungan langsung dengan organ dalam dan berpengaruh terhadap organ dalam serta kesesimbangan energy masing-masing organ. Demikian juga sebaliknya kondisi organ akan berpengaruh terhadap kondisi permukaan maupun alat gerak tubuh. Contoh meridian kandung kemih mempunyai pengaruh terhadap jari kelingking pada kaki, aspek lateral kaki dan pergelangan kaki area bokong, sepanjang punggung, tengkuk, vertex, daerah frontal kepala hingga canthus medialis mata.

Apabila terjadi kelainan pada organ kandung kemih maka selain terlihat adanya gangguan dalam perkemihan sering disertai dengan gangguan sepanjang meridian kandung kemih. Dengan demikian melalui system meridian kita dapat mencermati hubungan antara system meridian dengan organnya masing-masing dengan mencermati berbagai gejala subyektif dan obyektif yang berbeda.

1.1 Jenis dan Fungsi Meridian

Meridian digambarkan dalam dua kategori utama: meridian utama dan meridian koneksi/penghubung/kolateral/percabangan yang merupakan cabang dari meridian utama.

Ada dua jenis Meridian:

- 1.12 Meridian Utama/Umum
- 2.8 Meridian Istimewa/Ekstra

12 Meridian utama berhubungan dengan organ dalam tertentu yang juga menjadi rumahnya masing-masing, dan memiliki hubungan luar dalam secara berpasangan. Sedangkan istilah 8 ekstra meridian, merupakan meridian yang tidak mempunyai titik sendiri tetapi meminjam titik akupuntur dari meridian utama yang selanjutnya membentuk suatu alur atau meridian tersendiri yang mempunyai fungsi khusus. Meridian yang merupakan meridian utama berjalan longitudinal/vertical di dalam tubuh, sedangkan kolateral yang merupakan cabang meridian yang berjalan melintang dan superfisial pada permukaan tubuh.

Menurut anatomi akupuntur Tiongkok, organ dalam tubuh saling berhubungan satu sama lain melalui jalur yang disebut meridian yang terletak dan tersebar di seluruh tubuh. Konsep jalur ini tidak dapat dibandingkan dengan konsep kedokteran Barat dimana pembuluh darah, kapiler, dan sebagainya dapat dilihat dengan mata, sedangkan meridian yang tersebar di seluruh tubuh tidak dapat dilihat dengan mata tetapi dapat dilihat pengaruhnya terhadap tubuh baik saat memeriksa maupun saat memberikan terapi penekanan.

Meridian menyebar melalui seluruh permukaan tubuh yang selanjutnya menghubungkan semua jaringan dan organ dalam tubuh dan terjalin dan membentuk suatu siklus yang saling berhubungan satu sama lain sebagai sebuah unit organik. Meridian mengatur fungsi normal tubuh, dan dapat dipergunakan untuk menetapkan diagnose dan mencerminkan kondisi patologi atau penyakit pada seseorang.

Terdapat banyak pendapat mengenai meridian di antaranya ada yang menyatakan bahwa terdapat 72 meridian terapeutik penting yang dapat dipelajari di antaranya:

1. 12 Meridian Utama (Primary Meridians)
2. 12 Meridian Tendon (Tendinomuscular Meridians)
3. 12 Pembuluh/Meridian Luo (Transversal Lo Vessels)
4. 12 Meridian yang membujur (Longitudinal Lo Vessels)
5. 12 Meridian yang berbeda (Distinct (Divergent) Meridians)
6. 8 Ekstra meridian (Ekstra (Ancestral) Vessels)
7. 3 ekstra meridian yang membujur (Extra Longitudinal Lo Vesels)
8. 1 meridian Huato

Ada juga yang berpendapat bahwa meridian yang berada dalam tubuh manusia selain dua belas meridian utama terdapat beberapa meridian yang lain adalah: 8 (delapan) meridian istimewa, 15 (lima belas) kolateral, 12 (dua belas) meridian divergen, 12 (dua belas) di daerah otot/tendon dan 12 (dua belas) di daerah kulit. 12 meridian yang berbeda yaitu: 12 meridian otot/tendon, dan 12 area kulit (cutaneous), kolateral atau percabangan termasuk 15 cabang/kolateral, kolateral superfisial, dan kolateral mini.

Demikian banyaknya system meridian pada tubuh manusia yang menjadi banyak perhatian hanya 12 meridian Utama dan 8 ekstra meridian yang paling penting diperhatikan dan dipelajari

baik dalam proses mencermati berbagai kemungkinan gangguan sirkulasi Qi atau bagaimana perannya dalam penerapan saat melakukan pemeriksaan, penetapan diagnosis dan terapi. Dari 8 ekstra meridian, maka meridian Ren merupakan meridian yang mempunyai peran penting dan erat sekali hubungannya dengan system reproduksi wanita namun demikian dapat juga dipergunakan pada kasus gangguan reproduksi pria. Sedangkan Du meridian mempunyai peran penting pada system otak dan sumsum tulang belakang.

Kedua meridian ekstra tersebut termasuk meridian yang perannya cukup penting dan sering digunakan bersama dua belas meridian utama. Dengan demikian dianggap mempunyai peran penting dalam sirkulasi energy, serta dipergunakan dalam menetapkan formula terapi. Keempat belas meridian tersebut memiliki titik sendiri dalam system meridiannya.

Dua belas utama dan dua ekstra meridian disebut juga dengan meridian vertical. Dua belas meridian utama berjalan bilateral. Ini berarti mereka memiliki jalur simetris di kedua sisi tubuh dalam kaitannya dengan meridian (garis tengah) dari tubuh. Contoh: ada meridian paru pada kedua sisi kiri tubuh dan sisi kanan tubuh, demikian pula dengan sebelas meridian yang lain mempunyai jalur bilateral yang sama kiri dan kanan.

1.2 Dua belas Meridian Umum dan Nomenkelatur yang ditetapkan

Nama dari 12 meridian utama beserta nomenkelatur yang sesuai dengan ketetapan oleh WHO serta jumlah titik akupuntur dapat dicermati pada table di bawah ini bertujuan untuk memudahkan mengingat dan mempelajari titik.

No	Meridian	Nomenklatur	Jumlah Titik
I	Meridian Taiyin tangan paru (LU)	LU	11
II	Meridian Yangming Tangan usus besar (LI)	LI	20
III	Meridian Yangming kaki lambung (ST)	ST	45
IV	Meridian Taiyin kaki limpa	SP	21
V	Meridian Shaoyin tangan janung	HT	9
No	Meridian	Nomenklatur	Jumlah Titik
I	Meridian Taiyin tangan paru (LU)	LU	11
II	Meridian Yangming Tangan usus besar (LI)	LI	20
III	Meridian Yangming kaki lambung (ST)	ST	45
IV	Meridian Taiyin kaki limpa	SP	21
V	Meridian Shaoyin tangan janung	HT	9

1.3 Delapan Meridian Istimewa

1. Meridian Ren
2. Meridian Du

3. Meridian Chang (Penetrating Vessel)
4. Meridian Dai (Girdling Vessel)
5. Meridian Yinwei (YIN Linking Vessel)
6. Meridian Yangwei (YANG Linking Vessel)
7. Meridian Yingiao (YIN Motility Vessel)
8. Meridian Yangqiao (YANG Motility Vessel)

1.4 Fungsi Meridian dan Kolateral

System meridian dan kolateral sangat erat hubungannya dengan jaringan dan organ tubuh, serta memegang peranan penting dalam fisiologi, patologi, pencegahan dan pengobatan penyakit.

1. Menjalin hubungan yang erat antara bagian tubuh sebelah atas dan bagian tubuh sebelah bawah.
2. Menjalin hubungan yang erat antara tubuh bagian kanan dan bagian kiri
3. Menjalin hubungan antara organ bagian dalam Zang Fu dengan permukaan tubuh, dan hubungan Zang Fu dengan keempat alat gerak.
4. Menjalin hubungan antara organ Zang dan organ Fu dan antara organ Zang dengan Zang dan organ Fu dengan Fu.
5. Mempunyai hubungan timbal balik dengan organnya, sehingga kelainan pada meridian akan mempengaruhi organnya atau sebaliknya kelainan organ akan mempengaruhi meridiannya.
6. Transportasi Qi dan Xue, pengaturan Yin YANG, memberi makan pada tulang dan tendon serta memperbaiki fungsi sendi.
7. Qi nutrisi mengalir di dalam meridian dan Qi pertahanan mengalir di luar meridian serta bagian interior dan eksterior, bagian atas dan bawah serta bagian kiri kanan daripada tubuh mempunyai hubungan yang erat, serta mempertahankan keseimbangan relative dari kehidupan normal.
8. Pertahanan terhadap hal pathogen dan merefleksikan gejala atau tanda dalam kondisi patologis. System meridian dan kolateral berfungsi untuk melawan hal pathogen dan merefleksikan gejala atau tanda-tanda secara sistematis sesuai alur dan bersifat local.
9. Menyalurkan sensasi penekanan pada waktu penekanan dan mengatur keadaan defisiensi dan keadaan ekkses.

1.5 Fungsi Kolateral/Luo

Istilah kolateral di sini adalah cabang dari meridian sejodoh. Ada 15 kolateral/percabangan, dimana 12 di antaranya merupakan cabang dari 12 meridian utama, dan 2 merupakan cabang meridian REN dan meridian DU, dan 1 adalah kolateral limpa.

Dua belas kolateral dari 12 meridian utama adalah dari titik Luo yang berfungsi sebagai meridian penghubung yang mengalir ke meridian lain yang memiliki hubungan luar dalam, seperti kolateral meridian lambung (ST) keluar dari ST-40 (Fenglong), merupakan titik Luo dari meridian lambung, yang kemudian keluar dari berhubungan dengan meridian limpa (SP). Dan meridian limpa kolateralnya keluar dari SP-4 (Gongsun) merupakan titik Luo dari meridian limpa dan menuju ke meridian lambung. Kolateral dari meridian REN menyebar ke abdomen. Kolateral dari meridian DU menyebar ke kepala dan ke belakang. Kolateral umum dari limpa menyebar ke dada dan daerah hipokondria.

1.6 Distribusi Empat Belas Meridian

Kedua belas meridian utama bersama-sama dengan meridian Du dan Ren disebut “keempat belas meridian”. Kedua belas meridian tersebar secara bilateral pada bagian kiri dan kanan dari tubuh, sedangkan kedua meridian lainnya menjalar ke atas melalui bagian depan dan di bagian belakang dari bawah menuju ke bagian belakang tubuh dan mengarah ke puncak kepala.

1. Distribusi meridian pada daerah lengan dan tangan

Bagian medial dari lengan dan kaki adalah YIN dan bagian lateral adalah YANG. Setiap anggota lengan dan kaki dilengkapi dengan 3 meridian YIN dan 3 meridian YANG.

Pada bagian lengan atas batas luar sisi medial dan bagian akhir dari ibu jari tangan dilalui oleh meridian Taiyin tangan paru (LU).

Bagian tengah lengan atas sisi medial dan ujung radial dari jari tengah dilalui oleh meridian Jueyin tangan pericardium (PC)

Pada bagian lengan batas dalam atas sisi medial dan akhir dari kelingking dilalui oleh meridian Shaoyin tangan jantung (HT)

Sedangkan meridian Yangming tangan usus besar (LI) yang berjalan dari bagian radial “telunjuk” menuju ke batas luar lengan sisi lateral.

Meridian Shaoyang tangan Sanjiao (TE) mulai dari sisi lateral dari jari tengah.

Meridian Taiyang tangan usus kecil (SI) berasal dari bagian ujung kelingking sisi lateral.

2. Distribusi meridian pada daerah kaki

- a. Pada tungkai bawah bagian anterior dari sisi lateral dan ujung lateral jari kaki kedua, dilalui oleh meridian Yangming kaki lambung (ST).
- b. Bagian tungkai bawah bagian anterior dari sisi lateral dan ujung lateral jari keempat dilalui oleh meridian Shaoyang kaki kandung empedu (GB)
- c. Batas posterior sisi lateral dan ujung lateral jari kaki kelingking dilalui oleh meridian Taiyang kaki kandung kemih (BL)
- d. Meridian Jueyin kaki hati (LR) berjalan dari bagian medial ibu jari kaki ke bagian anterior sisi medial tungkai bawah, selanjutnya menggeser ke tengah.
- e. Meridian yang berjalan dari ujung ibu jari sisi medial berjalan pada bagian medial kaki sepanjang tulang tibia dan selanjutnya ke bagian paha dan berlanjut ke area perut dan dada disebut meridian kaki limpa.
- f. Meridian Shaoyin kaki ginjal (KI) mulai dari telapak kaki di bawah antara jari kaki kedua dan ketiga, menyilang telapak kaki lalu menuju ke batas posterior sisi medial tungkai bawah

1.7 Fisiologi dan Patologi Meridian

Meridian merupakan alur dan jalan bagi Qi dan darah (Xue) bersirkulasi ke seluruh tubuh dengan memberikan nutrisi dan memberikan kehangatan pada tubuh. Meridian ini berhubungan keluar dengan kulit dan ke dalam dengan organ Zang Fu.

Meridian mempunyai peran penting dalam menghubungkan seluruh bagian tubuh, menjaga organ, keempat anggota tubuh, kulit, otot, tendon, dan tulang ke dalam struktur dan sinergi fungsinya, sehingga membuat seluruh tubuh sebagai organisme yang memiliki kesatuan yang utuh.

Refleksi Utama dari perubahan patologi di meridian adalah sebagai berikut:

i. Meridian Utama

Berhubungan masing-masing dengan organ Zang atau Fu, sehingga ketika meridian mengalami perubahan patologi, maka akan mempengaruhi organ Zang Fu, pada kasus yang lain, perubahan patologi di organ dalam dapat terefleksi pada meridian. Hubungan seperti ini dapat diamati secara lebih jelas dengan mencermati perubahan patologis organ Zang Fu dan meridian yang berhubungan.

Contoh:

Penyakit yang terjadi di meridian dan organ paru, gejalanya adalah batuk, asma, dan lain-lain.

Penyakit yang terjadi di meridian dan organ jantung, tandanya adalah nyeri di dada, palpitasi, dan lain-lain

Penyakit yang terjadi di keenam organ Fu dan meridian relevannya atau sejdohnya terefleksi pada perubahan patologi di cairan tubuh, Qi, darah, tendon, dan lain-lain

2. Gangguan sirkulasi Qi dan Xue /Darah

Terjadinya gangguan Qi dan Xue akibat perubahan patologis meridian, organ maupun jaringan tubuh lain yang dilalui oleh meridian, akan menimbulkan perubahan patologis dan tercermin di sepanjang alur meridian yang dilaluinya.

Contoh:

1. Sakit kepala di daerah occipital dan bagian parietal menandakan gangguan pada meridian Taiyang kaki kandung kemih (BL), dengan memberi tanda/gejala sepanjang alur meridian yang dilewati yaitu diawali dari canthus medialis mata ke arah puncak kepala, ke arah belakang kepala, sepanjang punggung, paha bagian belakang, betis dan berakhir di sisi lateral jari kelingking kaki.
2. Sakit gigi atau rhinitis allergica dapat disebabkan oleh karena gangguan pada meridian Yangming tangan dan kaki (Li dan ST), karena area tersebut dilewati oleh kedua meridian tersebut.

1.8 Manifestasi Klinis pada Sistem Meridian dan Kolateral

Teori meridian dan kolateral adalah sangat penting untuk memastikan:

- a. Mengetahui penyebab penyakit
- b. Meneliti sifat penyakit

- c. Menentukan area yang terkena
- d. Mengamati perubahan penyakit dan transmisinya.

Menurut penjalara meridian, distribusi titik dan indikasinya, menyebar ke empat anggota tubuh dan dipilih untuk pengobatan penyakit yang terjadi di wajah, kepala atau organ internal.

Contoh:

- a. Meridian Yangming kaki lambung (ST)
Berawal pada area mata melewati area rahang bawah kepala sisi temporal dahi, dan puncak kepala. Dengan demikian sakit kepala pada area dahi, pelipis dan puncak kepala dapat disebabkan karena meridian Yangming kaki (ST) dan Yangming tangan (LI). Pada perencanaan terapi maka dipilih titik LI-4 (Hegu) atau ST -44 untuk mengatasi kelainan di area tersebut.
- b. Meridian Taiyang Kaki kandung kemih (BL)
Berawal dari area mata pada canthus medialis ke arah dahi masuk dan berkomunikasi dengan otak dari vertex, lalu muncul dan terbagi dua garis, turun ke arah leher bagian belakang. Dengan demikian sakit kepala di occipital dan parietal dapat disebabkan karena terganggunya meridian Taiyang Tangan (SI) dan Taiyang Kaki (BL). Pada perencanaan terapi maka dipilih titik SI-3 (Houxi) dan BL-60 (Kuniun) untuk mengatasi kelainan di area tersebut.
- c. Meridian Shaoyang Kaki Kandung empedu (GB)
Berawal dari canthus lateralis di daerah mata turun ke depan telinga dan naik ke ujung dahi, dan turun ke retroauricular. Sakit kepala di area mata, dahi dan retroauricular disebabkan karena gangguan Shaoyang kaki kandung empedu (GB) dan Shaoyang tangan (TE) kemungkinan yang terkena. Pemilihan titik terapi adalah TE-2 dan GB-41. Metoda ini disebut “pemilihan titik jauh” atau „pemilihan titik sepanjang meridian”. Ada metoda lain seperti “pemilihan titik local”.

Contohnya:

- a). Titik CV-12 dipilih untuk mengobati nyeri lambung, karena titik tersebut terletak tepat di atas area organ lambung.
- b). GV/DU-23 untuk mengobati sakit kepala karena titik ini berlokasi tepat pada daerah puncak kepala.

2. Titik Akupressure 12 Meridian Utama

Dalam pembahasan di atas, telah dikemukakan tentang jalur serta penjalaran (rute) meridian-meridian pada tubuh.

Indikasi dari titik-titik regional dapat dilihat pada table di bawah ini:

No	Distribusi /Lokasi Titik	Indikasi
1	Dahi (Fore Head)	Penyakit mata dan hidung
2	Kepala bagian belakang	Gangguan mental, partial disease
3	Leher bagian belakang	Gangguan mental, sakit tenggorokan, penyakit mata, gangguan kepala dan leher
4	Daerah mata	Penyakit mata
5	Daerah hidung	Penyakit pada lidah, tenggorokan, oesophagus, leher, asma, hoarseness
6	Daerah dada	Gangguan pada dada, paru-paru dan jantung
7	Abdomen	Gangguan liver, kandung empedu, limpa dan lambung
8	Abdomen bagian bawah	Leukorrhoea, disease of pudenda, ginjal, kandung kemih, usus kecil
9	scapula	Partial diseases, sakit pada area leher dan kepala
10	punggung	Penyakit paru dan jantung
11	Area lumbal dan dorsal	Berbagai gangguan pada hati, kandung empedu, partial diseases
12	Area Lumbosakral	Partial diseases, gangguan menstruasi, gangguan ginjal, kandung kemih, usus dan anus
13	Daerah Hypochondria	Berbagai gangguan pada hati, kandung empedu dan partial disease
14	Abdomen kiri dan kanan	Berbagai gangguan lambung, limpa, partial diseases, gangguan menstruasi
15	Sisi medial dari lengan bawah (fore arm)	Berbagai gangguan pada dada, paru, jantung, tenggorokan, lambung dan gangguan mental
16	Sisi lateral dari lengan atas	Berbagai kelainan pada sisi lateral lengan atas dan pundak dan siku (elbow)
17	Sisi lateral dari lengan bawah (fore arm)	Berbagai keluhan pada kepala, mata, hidung, mulut, gigi, tenggorokan, area hipkondria, scapula, gangguan mental, sindrom panas
18	Punggung tangan	Gangguan pada tenggorokan, febrile diseases, fist aid
19	Bagian belakang paha(Back part of thigh)	Nyeri pada area bokong dan paha

20	Bagian belakang betis	Gangguan pada anus dan daerah lumbal
21	Betis dan kaki bagian belakang	Berbagai gangguan pada kepala, tengkuk (nape), lumbal, mata, gangguan mental, febrile diseases
22	Bagian depan dari paha	Gangguan pada kaki dan lutut (knee)
23	Bagian dari betis	gastroenteropathy
24	Bagian depan punggung kaki	Berbagai gangguan pada dahi, mulut, gigi, tengorokan, gastroenteropathy, gangguan mental, febrile diseases
25	Sisi medial betis (medial aspect of shank)	Leukorhoea, gangguan menstruasi, berbagai penyakit pada organ limpa, lambung, hati, pudenda, gangguan perkemihan
26	Aspek medial kaki (medial aspect of foot)	Leukorhoea, gangguan menstruasi, berbagai penyakit pada organ limpa, lambung, hati, pudenda, ginjal, paru dan tenggorokan
27	Sisi lateral paha (lateral aspect of thigh)	Berbagai kelainan pada lumbosacral, sacrococceal, dan sendi lutut
28	Sisi lateral betis (lateral aspect of shank)	Berbagai penyakit pada area hypochondria, leher, mata dan tempus
29	Sisi lateral kaki (lateral aspect of foot)	Berbagai kelainan pada tempus, mata, telinga, area hypochondria, Febrile

3. Sebelas titik akupresure

1. Feng chi



Titik feng chi. (BRIGHTSIDE)

Genggam tangan dengan saling mengaitkan jari. Kemudian gunakan ibu jari untuk menekan ke titik tengkorak kepalamu. Pijat dan stimulasi area ini selama 4-5 detik. Titik ini direkomendasikan saat kamu merasa sakit kepala, migrain, kelelahan, atau mengalami gejala flu.

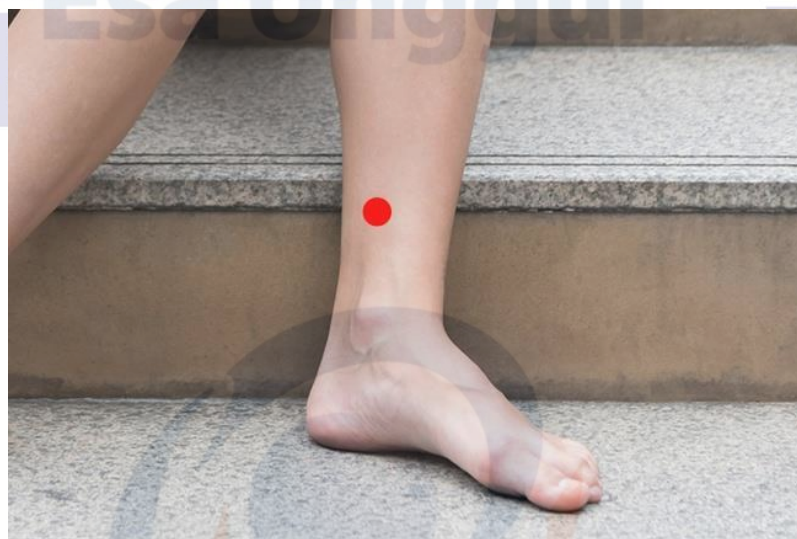
2Jian jing



Titik jian jing. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di ujung kedua bahu. Kamu bisa memijatnya dengan memberi tekanan ke arah bawah pada kedua titik tersebut menggunakan jari telunjuk atau ibu jari. Pijat titik ini selama 4-5 detik untuk meredakan otot leher yang kaku, tegang pada bahu, dan sakit kepala kronis sehari-hari.

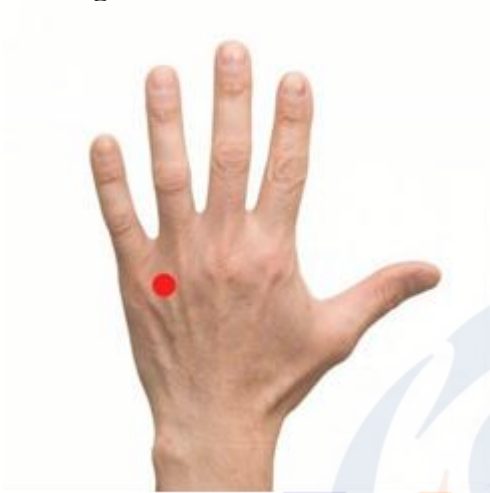
3San yin jiao



Titik san yin jiao. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di atas titik tertinggi pergelangan kakimu. Berikan tekanan kuat pada titik ini dan pijat selama 4-5 detik. Ini berguna bagi perempuan yang sedang mengalami kram perut karena menstruasi, sakit pinggang, hingga insomnia. Tapi ingat, ibu hamil enggak disarankan melakukan akupresur pada titik ini.

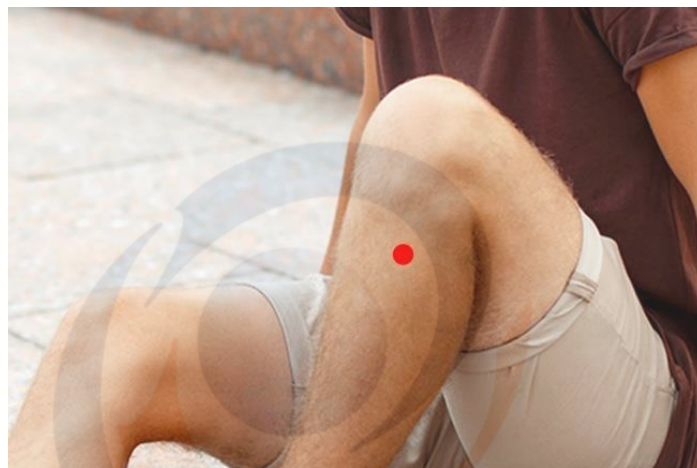
4 Zhong zhu



Titik zhong zhu. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di belakang buku-buku jarimu, antara jari manis dan kelingking. Tekan kuat titik ini sambil memijat selama 4-5 detik. Akupresur ini untuk mengurangi sakit kepala yang muncul tiba-tiba, nyeri bahu, otot leher yang tegang, dan nyeri pada punggung bagian atas.

5. Zu san Li



Titik zu san li. (BRIGHTSIDE)

Titik akupresur ini terletak di sisi yang menghadap ke luar kaki, sekitar 4 jari lebarnya dari bagian bawah tempurung lututmu. Tekan dan pijat otot pada area titik ini sekitar 4-5 detik, ketika kamu mengalami rasa lelah dan stres berlebih, atau memiliki masalah pada pencernaan.

6. Nei guan



Titik nei guan. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di bawah bagian dalam pergelangan tanganmu. Di situlah titik akupresur untuk mengatasi rasa mual saat hamil, mual karena mabuk, dan sakit kepala. Pijat titik ini perlahan selama 4-5 detik.

7. Shou san li



Titik shou san li. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak pada permukaan luar lengan bawah. Di bawah lipatan siku selebar 3 jari saat siku ditekuk 90°. Pijat area ini selama 4-5 detik karena dapat mengurangi kaku pada leher, nyeri pada bahu, dan diare.

8. He gu



Titik he gu. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk selama 4-5 detik. Rangsangan pada titik ini dapat meredakan sakit kepala, sakit leher, sakit gigi, dan stres. Jangan lakukan jika kamu sedang hamil karena ini bisa memicu induksi.

9Tai chong



Titik tai chong. (BRIGHTSIDE)

Titik Tai Chong terletak pada punggung kaki sekitar 2 jari lebarnya di bawah pangkal jari telunjuk dan ibu jari kaki. Pijatan kencang pada area ini selama 2-3 detik berpengaruh pada tekanan darah tinggi, kram menstruasi, sakit punggung belakang, dan sakit kepala.

10. Yin tang



Titik yin tang. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang berada pada dahimu, persis di antara kedua ujung dalam alis. Pijat selama 1 menit dengan lembut. Dan ulangi beberapa kali dalam seminggu untuk membantu mengurangi stres, mata tegang, sakit kepala, hidung tersumbat, dan insomnia.

11. Lao gong



Titik lao gong. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di bagian tengah telapak tangan. Tekan titik tersebut untuk menstimulasi selama 2-3 detik. Ulangi beberapa kali dalam seminggu. Akupresur pada titik ini berguna untuk meredakan demam ringan dan rasa panik berlebih.

9. Latihan

1. Berdasarkan ketetapan WHO meridian Taiyin kaki limpa di lambangkan dengan :
 - a. ST
 - b. LU
 - c. LI
 - d. SP
 - e. HT

2. Sistem meridian dan kolateral sangat erat hubungannya dengan jaringan dan organ tubuh, serta memegang peranan penting dalam fisiologi, patologi, pencegahan, dan pengobatan penyakit. Salah satu fungsi meridian adalah :
 - a. Meridian hubungan yang erat antara bagian tubuh sebelah atas dan bagian tubuh sebelah bawah
 - b. Menentukan area yang terkena
 - c. Mengamati perubahan penyakit dan transmisinya
 - d. Meneliti sifat penyakit
 - e. Mengetahui penyebab penyakit

3. Titik akupressure pada pasien yang mengalami gangguan pada mata dan hidung adalah
 - a. Daerah dada
 - b. Abdomen
 - c. Leher bagian belakang
 - d. Kepala bagian belakang
 - e. Dahi

4. Titik Feng Chi berfungsi untuk mengatasi gangguan:
 - a. Gangguan menstruasi
 - b. Nyeri punggung
 - c. Migrain
 - d. Insomnia
 - e. Tegang pada bahu

5. Titik Zu dan LI berfungsi untuk mengatasi gangguan
 - a. Mual

- b. Diare
- c. Sakit kepala
- d. Otot leher tegang
- e. Rasa lelah

10. Kunci Jawaban

- 1. D
- 2. A
- 3. A
- 4. D
- 5. C

11. Daftar Pustaka

- 1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
- 2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
- 3. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

BAB 6

HIPNOTERAPI

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi hipnoterapi
2. Menjelaskan teori dari tokoh hipnoterapi
3. Membedakan proses hipnoterapi

B. Uraian dan Contoh

1. Definisi Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang hipnoterapis untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis. Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (perintah positif) untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan metode hipnosis. Hipnosis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar seseorang. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.

2. Sejarah Hipnoterapi

Pada zaman dahulu, hipnosis seringkali dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, kepercayaan, dan sebagainya. Banyak "orang pintar" di zaman Mesir Kuno dan Yunani menggunakan metode hipnosis untuk mengobati orang-orang dengan masalah emosi, masalah psikologis, dan sebagai alternatif anestesi pada saat itu, walaupun saat itu belum ada istilah hipnosis.

Menurut yang ditulis pada catatan dokumen medis Ebers Papyrus, catatan sejarah tentang sejarah hipnosis, berawal dari zaman Mesir Kuno 1550 SM. Menurut Ebers papyrus, dituliskan bahwa pada zaman Mesir Kuno ada kuil pengobatan yang bernama kuil tidur. Cara pengobatan pada waktu itu, para pendeta menyembuhkan pasiennya dengan menyentuh tangannya pada dahi pasien sambil mengucapkan mantra atau sugesti untuk menyembuhkan pasiennya. Warga sekitar pada saat itu mempercayai bahwa pendeta itu memiliki kekuatan magis. Abad ke-18 adalah titik awal untuk sejarah hipnosis modern, yang dimulai dari pendeta yang bernama Gassner. Gassner meyakini bahwa orang sakit itu kerasukan setan, maka dengan membuat pasien masuk ke kondisi hypnosa

Hypnosa adalah kondisi dimana manusia menjadi rileks dan terfokus), kemudian beliau melakukan ritual tertentu untuk mengusir setan yang ada dalam tubuh pasiennya. Setelah Gassner, barulah muncul beberapa tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang hipnosis ini, dimulai dari :

- a. Franz Anton Mesmer (1735-1815),
- b. Marquis de Puysegur (1751-1825)
- c. John Elliotson (1791-1868)
- d. James Braid, penulis dan dokter terkenal di Inggris (1795-1860)
- e. Para psikiater, Jean Martin Charcot (1825-1893) dan Sigmund Freud (1856-1939)
- f. Milton Erickson (1901-1980)
- g. Dave Elman (1900-1967)
- h. Ommond McGill (1913-2005)

Dari para tokoh di atas, yang paling berperan adalah Milton Erickson, karena jasanya hipnosis bisa diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatris Amerika yang bisa digunakan dalam pengobatan sejak tahun 1958. Dr. Milton H. Erickson pertama kali memperkenalkan bahwa jiwa manusia sangat unik. Tidaklah mudah meminta orang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin dia tinggalkan. Seperti kita menyampaikan nasihat kepada seseorang yang mengeluh karena dia mempunyai masalah, “Sekarang kamu dapat menyelesaikannya”, atau seseorang yang mempunyai masalah perilaku lalu kita berikan nasihat, “Sekarang perilaku Anda sudah berubah menjadi baik”. Belum tentu dia akan merubah perilakunya dengan segera. Mungkin hanya untuk sementara, tetapi biasanya kebiasaan itu akan kembali lagi. Apalagi jika kita tidak mengetahui akar permasalahannya mengapa dia berperilaku demikian, tidak mengetahui nilai dasar dan keinginan sebenarnya yang dimiliki orang tersebut. Jiwa manusia sangat kompleks. Setiap orang mempunyai jiwa dan nilai yang unik. Perilaku atau respon seseorang tidak sama dalam menghadapi peristiwa yang berbeda. Bahkan sangat mungkin sekali untuk peristiwa yang sama, perilaku atau respons seseorang yang sama dapat berbeda.

Hal inilah yang dikembangkan Erickson menuju metode hipnoterapi yang lebih efektif. Berkat jasanya dalam mengembangkan metode-metode dalam melakukan terapi klinis dengan metode hipnoterapi, maka pada tahun 1950-an hipnoterapi diakui oleh Asosiasi Medis Amerika sebagai metode terapi. Paska Milton H. Erickson, metode ini berkembang terus sampai dengan metode yang berorientasi kepada pasien. Saat ini, metode ini lebih efektif digunakan apalagi digabungkan dengan pola komunikasi yang telah dikembangkan Erickson. Metode ini telah banyak dipergunakan oleh para terapis terkenal seperti Gill Boyne, Mary Lee LaBay, Calvin Banyan, dan lain-lain.

Hipnoterapi di masa lalu identik dengan kondisi tidur, terbaring, atau tidak bergerak. Pada masa kini, hipnosis lebih ditekankan pada kondisi relaksasi yang dalam, baik secara fisik maupun mental. Saat ini dikenal beberapa keadaan hipnosis, seperti *moving meditation*, *hypnoidal state*, serta *automatic writing*, dimana pasien melakukan aktivitas bawah sadar dalam bentuk gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog pada Pusat hipnoterapi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto (Pusat Hipnotis Kedokteran pertama di Indonesia). Dra. Psi, Adjeng Lasmini mengatakan, pada hipnoterapi,

pasien diajak untuk rileks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui sarana fiksasi berupa suara, tatapan, dan sentuhan secara berulang dan monoton. Ini membuat pasien merasa semakin santai. Dalam kondisi hipnoterapi selanjutnya, sugesti positif yang ditanamkan disusun dalam kalimat yang sederhana. Pada kondisi ini, kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat demi kalimat mengalami penurunan.

3. Dasar Teori Hipnoterapi

Telah banyak penulis yang mencoba memberi keterangan mengenai fenomena hipnosis dan banyak sekali teori yang diungkapkan. Teori-teori yang diajukan, antara lain: teori imobilisasi, teori hipnosis sebagai suatu status histeria, teori yang didasari perubahan fisiologis serebral, teori hipnosis sebagai suatu proses menuju tidur yang dikondisikan, teori aktifitas dan inhibisi ideomotor, teori disosial, teori memainkan peran (*Role-Playing*), teori regresi, teori hipersugestibilitas (*hypersuggestibility*), serta teori psikosomatik.

Secara umum, teori-teori mengenai hipnosis tersebut dibagi dalam dua kategori besar, yaitu:

a. Teori berdasarkan Neuropsiko-fisiologis

Teori berdasarkan neuropsiko-fisiologis menerangkan hipnosis sebagai suatu keadaan dimana kondisi otak berubah dan oleh karena itu, faal otakpun juga berubah. Teori berdasarkan psikologis yang memandang sebagai hubungan antarmanusia yang khas (termasuk teori sugesti, disosiasi, psikoanalitik, *psychic relative exclusion*, dan lain-lain). (Kaplan & Sadock, 2004).

b. Teori Psikofisiologis

Beberapa peneliti menerapkan formasi retikulare, hipokampus, dan struktur subkortikal yang memerantarai komunikasi. Teori-teori lain termasuk inhibisi sel ganglion otak, eksitasi dan inhibisi dari neuron-neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat menuju sistem vasomotor, perlambatan vasomotor mengakibatkan anemia lobus frontal "*synaptic ablation*" dimana impuls-impuls saraf langsung masuk ke dalam sejumlah bagian yang lebih kecil (perhatian selektif) juga dipertimbangkan.

c. Teori Imobilisasi

Hipnosis suatu waktu mungkin diperlukan oleh manusia sebagai mekanisme pertahanan untuk menghadapi ketakutan atau bahaya. Teori ini berdasarkan pada pengamatan Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan seekor hewan bertahan hidup adalah untuk tetap *immobile* (tidak bergerak) agar terlepas dari pengamatan. (Kroger, 2007). Walaupun diinduksi berbeda-beda pada hewan, RI (Reaksi Imobilisasi) ditimbulkan terutama oleh faktor fisik dan insting. Pada manusia diakibatkan dari interaksi faktor-faktor ini dengan pengalaman arti dari simbol dan kata-kata. Hipnosis manusia dan hewan tidak mirip. Induksi berulang pada hewan dengan penurunan kerentanan hipnotik, sedangkan pada manusia meningkatkannya. (Kroger, 2007).

Pada umumnya, stimulus sekuat apapun seperti ketakutan, menyebabkan hewan dan manusia tertentu "membeku". Konsep ini berlanjut pada teori hipnosis "pingsan-mati". Akan tetapi, teori ini tidak menjelaskan bagaimana hipnosis terjadi pada manusia. Bersamaan dengan itu, hipnosis dijelaskan sebagai suatu keadaan kesiapan tindakan emosi yang makin bertambah menghubungkan ke bawah pada pengaruh korteks sebagai satu filogeni ke atas, namun demikian secara konsisten muncul pada organisme hewan dalam berbagai bentuk. (Kroger, 2007).

d. Hipnosis sebagai suatu Status Histeria

Pada suatu waktu, hipnosis dianggap sebagai suatu gejala histeria. Hanya individu histeris yang diyakini dapat dihipnosis. Kesimpulan ini diambil oleh Charcot dengan dasar hanya beberapa kasus dalam keadaan patologis. Hipotesis seperti ini tidak dapat dipertahankan, seberapa besar kerentanan terhadap hipnosis adalah tidak patognomonik pada neurosis. Individu normal nyatanya dengan mudah dihipnosis. (Kroger, 2007).

e. Teori Tidur yang Dikondisikan

f. Teori Keadaan Alpha dan Theta

Melalui data yang dikumpulkan dari *Electroencephalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam

frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / *cycles per second* (CPS), keadaan Alpha (santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS. (Kroger, 2007).

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah, seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olahraga, dan lain-lain adalah keadaan alpha. Keadaan alpha pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun. (Kroger, 2007).

Definisi fisiologis lain menyebutkan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan *therapeutic* (berhubungan dengan pengobatan). Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mematirasakan rasa sakit) dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), dimana pembedahan lebih siap dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius (anestetik), zat penenang (sedatif), dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun binatang. (Kroger, 2007).

g. Teori Inhibisi dan Aktivitas Ideomotor

Hal itu dianggap oleh beberapa penulis bahwa efek sugestibilitas adalah hasil dari inhibisi dan tindakan ideomotor, dan sugestibilitas hanya sebuah pengalaman dari imajinasi yang diaktualisasikan hingga aktivitas ideomotor. (Kroger, 2007).

h. Teori Neodisosiasi dan Disosiasi

Selama beberapa tahun diduga bahwa seseorang yang dihipnosis berada dalam kondisi disosiasi, area-area tertentu dari perilaku terbelah dari aliran utama kesadaran. Oleh karena itu, hipnosis menghapus kontrol kehendak dan sebagai hasilnya seseorang merespon hanya dengan perilaku otonomik pada tingkat

refleks. Jika teori disosiasi adalah valid, maka amnesia dapat dihilangkan oleh sugesti dari pelaksana. Selain itu, amnesia akan selalu terjadi secara spontan. Hipnosis telah dijelaskan sebagai disosiasi kesadaran dari sebagian besar sensori meski dengan tegas peristiwa yang berhubungan dengan saraf disimpan. Golongan disosiasi tidak hanya hipnosis tetapi juga banyak kondisi siaga/waspada lain dari kesadaran seperti mimpi-mimpi, kondisi hipnagogik, “*highway hypnosis*”, kondisi melamun, pemisahan atau depersonalisasi dilihat pada beberapa tipe pemujaan agama/ ritual agama dan banyak fenomena mental lainnya. (Kroger, 2007).

i. Teori Disosiasi

Teori lama ini tidak mempunyai nama baik lagi ketika diperagakan lebih sering sebagai ganti dari amnesia atau disosiasi. Di sana ada *hyperacuity* dan pengaturan yang lebih baik dari seluruh makna selama hipnosis. Oleh karena itu, meskipun beberapa tingkat dari disosiasi terjadi ketika amnesia muncul, itu bukan berarti indikasi bahwa disosiasi menghasilkan hipnosis atau serupa untuknya. Meskipun teori ini tidak diselesaikan, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal adalah memperhatikan kebutuhan, memperbolehkan perilaku yang dapat diterima masyarakat dan pilihan yang masuk akal. Namun demikian, dia mencatat bahwa proses lain dibawa di sisi luar kontrol normal dimana pada saatnya dapat berfungsi simultan dengan mereka. (Kroger, 2007).

j. Teori Memainkan Peran (*Role Playing*)

Teori ini beranggapan bahwa individu yang dihipnosis memainkan peran dan membiarkan penghipnosis menciptakan realitas untuk mereka. Umumnya, selama proses hipnosis orang menjadi lebih reseptif (mudah menerima) sugesti, menyebabkan mereka berubah dalam cara merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog, seperti Robert Baker mengklaim bahwa apa yang kita sebut dengan hipnosis sebenarnya adalah bentuk dari perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog seperti Sarbin dan Spanos beranggapan bahwa subjek bermain peran dengan pengharapan sosial yang kuat, subjek percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, kemudian mereka berperilaku dengan cara

yang mereka bayangkan bagaimana seorang yang dihipnosis akan berperilaku. (Kroger, 2007).

k. **Teori Regresi Konsep Psikoanalisis**

Sebuah tiruan di antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov dicoba oleh Kubic dan Margolin. Peneliti-peneliti ini merasa bahwa subyek menuju sebuah regresi *infantile* dengan hipnosis penuh berisi sebuah peran permainan dahulu oleh orangtua. Gill dan Brenman beranggapan bahwa hipnosis adalah sebuah regresi pelayanan dari ego, transferensi (sebuah transfer/pemindahan oleh pasien kepada pelaksana dari perasaan emosi terhadap orang lain) adalah sebuah elemen penting dari hipnosis. Kubic percaya motivasi lebih bermakna daripada konsep regresi dalam memahami respon hipnosis. Hodge menekankan konsep kontraktual dari hipnosis. Sebagai sebuah ilustrasi dari konsep ketidakpatuhan yang lebih besar. (Kroger, 2007).

4. Tokoh-tokoh Hipnoterapi

Tokoh-tokoh Hipnoterapi antara lain :

Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metode penyembuhan dengan hipnosis secara ilmiah. Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan "teori *animal magnetism*", yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidakseimbangan komposisi magnet pada tubuhnya. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimennya terhadap pasien-pasiennya, yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan

magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer, hipnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan Barat. Inilah cikal bakal metode hipnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang. (Kroger, 2007).

j. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek “Sugesti Post Hipnotik” dengan menggunakan “Pohon Puysegur”nya yang terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi *trance* yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang. (Kroger, 2007).

John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala, dan untuk operasi tanpa obat bius. (Kroger, 2007).

James Braid (1795-1860)

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya “*Neuro Hypnotism*”, untuk pertama kalinya James Braid memakai kata hipnosis yang diambil dari bahasa Yunani “Hypnos = Dewa Tidur”, karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tidur saraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan pasien Pada waktu itu, induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih. (Kroger, 2007).

James Esdaile (1808-1859)

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius. Dalam sejarah hipnosis, dengan menggunakan hipnosis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 di antaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada saat itu, *chloroform* dan obat bius lain masih belum ditemukan, *sehingga* tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena *shock* dan rasa takut. Dengan hipnosis, dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7% dan sebagai penghargaan atas jasanya, level *trance* yang paling dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius disebut juga Esdaile State. (Kroger, 2007).

Pierre Janet (1859-1947)

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Prancis. Menurut Janet, hipnosis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini, teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma. (Kroger, 2007).

Jean Martin Charcot (1825-1893)

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnosis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnosis dari pada pria. (Kroger, 2007).

Charcot dikenal sebagai ahli saraf yang membantu mengurangi gejala dramatis histeria dengan sugesti hipnosis dan juga mampu menginduksi dengan hipnosis kembalinya gejala seperti di pasiennya. Charcot juga menunjukkan bahwa pasien sering memiliki sedikit ingatan tentang apa yang terjadi selama sesi hipnosis, meskipun mereka tampaknya sepenuhnya sadar selama prosedur hipnosis. (Miller, 2015)

Hippolyte Bernheim (1837-1919)

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya, hipnosis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (bisa terhipnosis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnosisnya). (Kroger, 2007).

Sigmund Freud (1856-1939)

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Selama pelatihan medis, Freud melakukan perjalanan ke Paris untuk belajar dengan ahli saraf terkenal Perancis, Charcot. (Miller, 2015). Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya, meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tetapi, semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnosis sebagai salah satu metode psikoterapi. Akibatnya, perkembangan hipnosis mengalami kemunduran sejak saat itu. (Kroger, 2007).

Milton Erickson (1902-1984)

Merupakan seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnosis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnosis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnosis bukanlah bakat hipnosis/tingkat sugestibilitas, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnosis dan sang pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi, dan metafora. Teknik permisif ini disebut dengan "*Ericksonian*

Hypnosis” dan terkadang disebut juga “*Conversational Hypnosis*”. (Kroger, 2007).

Dave Elman (1900-1967)

Dia mengembangkan teknik menghipnosis cepat yang dikenal dengan “Dave Elman *Induction*”. Dengan teknik Induksi Elman ini, seseorang bisa dibimbing untuk mencapai *trance* yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hipnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. *Coma State* adalah kondisi *trance* yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami, sehingga *Coma State* banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (*Intractable Pain*) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh-tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnosis aliran Barat, beberapa di antaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan “*The Dean of Modern Stage Hypnosis*” , kemudian Richard Bandler dan John Grinder. (Kroger, 2007).

Richard Bandler dan John Grinder (1970)

Pada tahun 1970-an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerja sama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat di balik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama *Neuro-Linguistic Programming*. NLP memanfaatkan prinsip *waking hypnosis* untuk menciptakan efek transformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan hipnosis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olahraga, pendidikan, dan lain-lain. (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata “*Neuro*” yang mengacu pada otak, dan “*Linguistic*” yang mengacu pada bahasa. *Programming* artinya pemasangan sebuah rencana atau prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun non lisan, mempengaruhi sistem saraf kita. Kemampuan kita

untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem saraf kita sendiri. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak. (Ellias, 2009).

5. Tujuan Hipnoterapi

Pada saat ini, tujuan dari hipnoterapi adalah untuk mengatasi masalah-masalah sebagai berikut :

a. Masalah Fisik dan Fisiologis

Ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastis.

b. Masalah Emosi dan Psikologis

Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah di atas bisa diatasi dengan hipnoterapi.

c. Masalah Perilaku

Masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, minum minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan hipnoterapi.

d. Proses Hipnoterapi

Aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan ke dalam empat wilayah yang dikenal dengan istilah *Brainwave*, yaitu : Beta, Alpha, Theta, dan Delta. Beta adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14-24 CPS (diukur dengan perangkat EEG).

Alpha adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 CPS..Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidur”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. Theta juga disebut sebagai gelombang pikiran ketika seseorang tertidur dengan bermimpi, atau kondisi REM (*Rapid Eye Movement*). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 CPS. Delta adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 CPS.

Kondisi hipnosis sangat mirip dengan kondisi gelombang pikiran Alpha dan Theta. Kondisi Beta, Alpha, dan Theta merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita. Pada saat setiap orang menuju proses tidur alami, maka yang terjadi adalah gelombang pikiran ini secara perlahan-lahan akan menurun mulai dari Beta, Alpha, Theta, kemudian Delta dimana kita benar-benar mulai tertidur. Perpindahan wilayah ini tidak berlangsung dengan cepat, sehingga sebetulnya walaupun seakan-akan seseorang sudah tampak tertidur, mungkin saja ia masih berada di wilayah Theta. Pada wilayah Theta seseorang akan merasa tertidur, suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadarnya, dan cenderung menjadi nilai yang permanen, karena tidak disadari oleh “pikiran sadar” yang bersangkutan.

7 Syarat-syarat melakukan Hipnoterapi

Secara konvensional, hipnoterapi dapat diterapkan kepada mereka yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu :

- a. Bersedia dengan sukarela

- b. Memiliki kemampuan untuk fokus
- c. Memahami komunikasi verbal

8. Tahapan Hipnoterapi

Pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam, duduk atau berbaring. Yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Pada proses selanjutnya, klienlah yang menghipnosis dirinya sendiri (otohipnosis). Berikut adalah tahapan hipnoterapi :

a. *Pre-Induction (Interview)*

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien untuk pertama kalinya bertemu. Setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapis membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnosis atau hipnoterapi, menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. Seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

b. *Suggestibility Test*

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu hipnoterapis untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

c. *Induction*

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari Beta, Alpha, lalu Theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

d. Deepening (Pendalaman Trance)

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

e. Suggestions / Sugesti

Post Hypnotic Suggestion adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

f. Termination

Termination merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnosisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar.

12. Latihan

1. Merupakan seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Menyatakan bahwa kemampuan dihipnosis seseorang adalah sebuah ketrampilan yang bisa dilatih oleh karena itu semua orang bisa dihipnosis. Pendapat tersebut dinyatakan oleh :
 - a. Sigmund Freud

- b. Pierre Janet
 - c. Dave Elman
 - d. Milton Erikson
 - e. John Elliatson
2. Dokter dari Inggris yang menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan sakit gil, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala dan operasi tanpa obat bius adalah :
- a. Sigmund Freud
 - b. Dave Elman
 - c. Milton Erikson
 - d. John Elliotson
 - e. Pierre Janet
3. Wilayah seseorang merasa tertidur, suara-suara luar tidak dapat didengarkan dengan baik, tetapi justru suara-suara ini didengar dengan sangat baik oleh pikiran bawah sadar dan cenderung menjadi nilai permanen, karena tidak disadari oleh "pikiran sadar" yang bersangkutan merupakan wilayah gelombang:
- a. Delta
 - b. Theta
 - c. Alpha
 - d. Beta
 - e. Gamma
4. Tahapan yang sangat krisis, seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses ini yang tidak tepat yaitu
- a. Termination
 - b. Induction
 - c. Suggestions
 - d. Pre induction
 - e. Deepening
5. Saat sugestive test dimana didapatkan klien merasa tangannya kaku tidak dapat dibengkokkan merupakan tes:
- a. Locking the hands

- b. Muscular training
- c. Rigid catalepsy
- d. Arm rising and failing test
- e. Catalepsy of the eyes

13. Kunci Jawaban

- 1. A
- 2. E
- 3. C
- 4. A
- 5. E

14. Daftar Pustaka

- 1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
- 2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company
- 3. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 7

YOGA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan sejarah yoga
2. Membedakan tahapan yoga
3. Menjelaskan manfaat yoga melalui gerakan yang ada pada yoga

B. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Definisi “sehat” menurut *World Health Organization* adalah kondisi sepenuhnya fisik, mental dan gangguan sosial dan tidak adanya penyakit atau gangguan. Yoga merupakan salah satu cara agar tubuh sehat selalu. Yoga merupakan salah satu latihan senam pernafasan yang cukup terkenal saat ini, termasuk di Indonesia. Salah satu aspek penting dari yoga adalah meditasi yang menimbulkan beberapa perubahan fisiologis yang disebut respons relaksasi (Sasmita & Rachmatullah, 2007). Latihan yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone Endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menyalurkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Ovianasari & Wantonoro, 2015).

Sejak 5000 tahun yang lalu yoga sudah ada, berasal dari India. Kata yoga berarti “yoke” atau “unity” diartikan dari Sanskrit bahasa klasik India. Yoga diartikan juga dengan disiplin atau usaha. Yoga diartikan juga dengan kesatuan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga diartikan juga dengan fokus yang disiplin terhadap postur tubuh, muskuloskeletal, mekanisme pernafasan dan kesadaran. Tujuan dari kegiatan yoga adalah mempertahankan fisik dan mental melalui master tubuh (pikiran), pencapaian melalui meditasi, pernafasan yang baik, postur tubuh yang baik dan latihan. Ada banyak tipe yoga. Mayoritas lebih ke arah konsentrasi mental dan spiritual daripada aktivitas fisik.

a. Sejarah Yoga

Yoga telah dipraktikkan 5000 tahun yang lalu dengan kombinasi latihan fisik, pernafasan, meditasi dan mempunyai filosofi yang mendalam. Buku pertama “The Yoga Sutras” telah ditulis 2000 tahun yang lalu. Dikembangkan sebagai metode disiplin dan perilaku untuk membantu seseorang mencapai spiritual yang mendalam. Yoga dirayakan secara International setiap tanggal 21 Juni .

Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti “penyatuan”. Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden dan lebih kekal. Yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni : Penyerapan (Samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti) (Matius, 2010)

Yoga dibedakan dengan bagian tubuh, yaitu terdiri dari :

- a. Fisik
- b. Energi
- c. Emosi
- d. Mental

Manfaat Yoga pada organ tubuh, antara lain:

1. Pernafasan

Manfaat yoga terhadap system pernafasan yaitu meningkatkan kapasitas pernafasan, dan menambah suplai oksigen (Somvir, 2006).

2. Jantung

Yoga akan memberikan manfaat langsung yaitu menurunkan frekuensi detak jantung (efek kronotropik negative) dan meningkatkan kekuatan kontraksi jantung (efek inotropic positif), sehingga para peyoga memiliki detak nadi relative lambat (Somvir, 2006)

3. Pembuluh darah

Manfaat yoga dapat memperbaiki system pembuluh darah kecil, meningkatkan sirkulasi darah sampai tingkat sel, melancarkan aliran darah, menormalkan tekanan darah (Somvir, 2006).

4. Darah

Pengaruh latihan yoga pada sel darah merah adalah memperkaya oksigen sehingga oksigenisasi sel membaik. Yoga juga membuat sel-sel darah putih bekerja dan bergerak lebih aktif sebagai mekanisme pertahanan tubuh (Somvir, 2006).

Manfaat Yoga untuk psikis

1. Mengurangi stress dan lebih tenang

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stress menjadi lebih tenang. Manfaat yoga untuk antistres dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stress dan menciptakan rasa tenang (Somvir, 2006).

2. Konsentrasi dan mood yang lebih baik

Manfaat yoga yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala obsessive dan disorder (Somvir, 2006).

Tahapan Yoga

1. Panca Yama Brata

Panca yama Brata adalah lima pengendalian diri tingkat jasmani yang harus dilakukan.

2. Panca Niyama Brata

Panca Niyama Brata adalah lima pengendalian diri tingkat rohani dan sebagai penyokong tubuh.

3. Asana

Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Sikap duduk yang nyaman antara lain: silsana bagi laki-laki dan bajrasana bagi wanita, dengan punggung yang lurus dan tangan berada di atas kedua paha, telapak tangan menghadap ke atas.

4. Pranayama

Pranayama adalah pengaturan nafas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan prana (energi) ke seluruh tubuh. Pada saat manusia menarik nafas mengeluarkan suara So, dan saat mengeluarkan nafas berbunyi Ham. Dalam bahasa Sansekerta So berarti energy kosmik, dan Ham berarti diri sendiri (saya).

5. Pratyahara

Pratyahara adalah penguasaan panca indra oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indra melalui saraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran. Panca indra menimbulkan nafsu kenikmatan setelah mempengaruhi pikiran. Yoga bertujuan memutuskan mata rantai pikiran dari rangsangan saraf ke keinginan (nafsu).

6. Dharana

Dharana yaitu mengendalikan pikiran agar terpusat pada suatu obyek dan konsentrasi.

7. Dyana

Dhyana adalah suatu keadaan dimana arus pikiran tertuju tanpa tergoyahkan oleh subyek atau gangguan atau godaan lain baik yang nyata maupun yang tidak nyata.

8. Samadhi

Samadhi adalah tingkatan tertinggi dari Astangga-yoga yang dibagi dalam dua keadaan yaitu Samprajnata-samadhi atau Sabija-samadhi, adalah keadaan dimana yogin masih mempunyai kesadaran, dan asamprajnata-samadhi atau nirbija-samadhi, adalah keadaan dimana yogin sudah tidak sadar akan diri dan lingkungannya.

Saat melakukan yoga di rumah ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya yaitu:

- a. Pastikan melakukan yoga di tempat yang tenang, hindari semua yang mengganggu konsentrasi
- b. Pastikan melakukan bukan di atas lantai tanpa alas, gunakan alas atau karpet
- c. Gunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu
- d. Jangan melakukan yoga setelah makan
- e. Agar hasil maksimum lakukan setiap hari minimal 20 menit

Cedera dapat terjadi saat melakukan yoga, perhatikan hal-hal di bawah ini yang dapat menyebabkan terjadinya cedera:

- a. Berusaha posisi dan teknik bernafas
- b. Menarik nafas saat posisi
- c. Melakukan yoga setelah makan
- d. Kompetisi dengan seseorang
- e. Melakukan yoga secara cepat di lingkungan panas.
- f. Jika merasa tidak nyaman jangan dilakukan

Delapan dasar dalam yoga (Sage Patanjali) :

- a. Yama – What not to do
- b. Niyama – yang dilakukan secara teratur
- c. Asana – postur dan latihan
- d. Pranayama – latihan pernafasan
- e. Pratyahara – mengontrol rasa
- f. Dharana – fokus
- g. Dhyana – meditasi
- h. Samadhi –Realization – Immersion – Ultimate way of life

Salah satu yoga yang konsentrasi pada tubuh disebut Yoga Hatha (hath-hah), yaitu:

1. Ananda
2. Ashthanga
3. Bikram
4. Iyengar
5. Kundalini
6. Sivananda
7. Viniyoga

Hatha : kombinasi posisi atau asanas dengan teknik pernafasan

- a. Berarti untuk pemula
- b. Mengembangkan fleksible dan keseimbangan
- c. Fokus pada pernafasan
- d. Relaksasi dan restoring

Vinyasa cepat, diharapkan gerakan berkelanjutan di kelas

- a. Biasa dilakukan
- b. Kegiatan kesatuan menerjang, membengkokan, dan meregangkan
- c. Gerakan berdiri dan duduk
- d. Mengembangkan kekuatan, fleksible dan keseimbangan
- e. Bagus untuk mengurangi berat badan

Lyengar, berarti untuk mengalami gangguan leher dan belakang

- a. Menekankan pada posisi yang baik untuk kekuatan otot dan sendi

- b. Menggunakan peraga, seperti balok, tali pengikat atau handuk untuk membantu posisi
- c. Akan melakukan gerakan berdiri, gerakan duduk, gerakan memutar, dan gerakan ke belakang

Bikram “Hot Yoga” panas dikeluarkan dari otot, meningkatkan kemampuan meregang

- a. Ruangan dengan suhu 105 derajat, dengan 40 persen lembab
- b. Bernafas cepat tarik dan buang nafas
- c. Meliputi 26 posisi dilakukan dua kali selama 90 menit

Kundalini lebih ke pengalaman spiritual;

- a. Pikiran tenang dan energy tubuh melalui gerakan, nyanyian matras, dan bernafas
- b. Rata-rata sesi 50% gerakan, 20% kerja nafas, 20% meditasi, dan 10% relaksasi
- c. Tujuan: untuk mengeluarkan energy yang dipercaya Kundalini tersimpan di spine (tulang belakang)

Ashtanga: tindak lanjut Yoga

- a. Perubahan fisik yang signifikan
- b. Dibutuhkan kekuatan dan daya tahan
- c. Melakukan 70 posisi dalam waktu 90 menit

Figur posisi “Warrior”

Pada posisi “Warrior” melakukan posisi sebagai berikut:

1. Posisikan kaki beri jarak 4 kaki antara kaki dengan 90 derajat
2. Tekuk kaki kiri
3. Angkat tangan dengan posisi paralel dengan lantai
4. Arahkan kepala ke arah kiri
5. Pertahankan posisi selama 30 detik sampai 1 menit

Figur Posisi ‘Easy’

1. Duduk di lantai atau matras
2. Silangkan kaki
3. Tempatkan kaki di bawah lutut

4. Tahan pada lutut
5. Posisikan kepala dan badan lurus
6. Jika bisa, dapat melakukan meditasi dengan posisi tersebut

Figur Posisi “Kobra”

Untuk mendapatkan posisi ini sebagai berikut:

1. Tempatkan perut pada lantai atau matras
2. Tempatkan tangan datar pada matras dibawah ketiak
3. Dorong ke atas tangan mengangkat dada dan perut dari matras
4. Tahan kepala dan dagu ke atas

Figur posisi “Corpore”

Posisi *Corpore* dapat mengatur posisi melalui:

1. Posisikan tidur dengan punggung di bawah dengan kaki diregangkan
2. Tempatkan tangan di sisi tubuh dengan telapak tangan menghadap atas
3. Kakukan badan dengan menarik kaki, tangan

Teknik pernafasan yang dipelajari pada asana, dari posisi sederhana ke kompleks. Ada 800.000 variasi asana dari literature Yoga akan tetapi 84 digunakan di kegiatan sehari-hari. Setiap posisi berkoordinasi dengan aliran pernafasan dan diperlukan 5 sampai 20 pernafasan.

Pernafasan berbeda-beda setiap orang, beberapa meliputi:

Melakukan tahan nafas

- a. Perlahan, nafas dalam perut dengan keluar nafas perlahan
- b. Pernafasan cepat abdomen
- c. Alternative pernafasan hidung, Teknik pernafasan yang sering digunakan dengan Tarik nafas selama satu detik, tahan nafas selama empat detik dan keluarkan selama 2 detik

Cara kerja gelombang otak :

1. Fase Gamma (30-100 Hz)

Pada fase ini merupakan fase hiperaktif dan mendengarkan secara aktif. Fase Gamma merupakan fase yang baik untuk menerima informasi. Hal ini merupakan alasan pendidik seringkali membuat aktifitas untuk bangun dan duduk serta berkeliling sekitar sehingga pendengar tetap mendengarkan. Akan tetapi apabila terlalu distimulus dapat menyebabkan rasa cemas berlebih.

2. Fase Beta (13-30 Hz)

Merupakan fase sehari-hari. Fase Beta sama dengan dengan fase sadar, fase korteks prefrontal. Pada fase ini “bekerja” atau “proses berpikir”: analisa, perencanaan, pengkajian dan pengkategorikan.

3. Fase Alpha (9-13 Hz)

Kerja otak mulai menurun dalam proses berpikir. Mulai merasa tenang, damai dan mendasar. Seringkali fase menemukan diri sendiri pada fase Alpha ini. Setelah melakukan yoga : berjalan di tanah/kayu, rasa sensasi seksual atau selama aktifitas yang membantu relaksasi badan dan pikiran. Hemiparase otak lebih seimbang.

4. Fase Theta (4-8 Hz)

Teknik pernafasan yang dipelajari pada asana, dari posisi sederhana ke kompleks. Ada 800.000 variasi asana dari literature Yoga akan tetapi 84 digunakan di kegiatan sehari-hari. Setiap posisi berkoordinasi dengan aliran pernafasan dan diperlukan 5 sampai 20 pernafasan.

Pernafasan berbeda-beda setiap orang, beberapa meliputi:

Melakukan tahan nafas

- a. Perlahan, nafas dalam perut dengan keluar nafas perlahan
- b. Pernafasan cepat abdomen
- c. Alternative pernafasan hidung

Teknik pernafasan yang sering digunakan dengan Tarik nafas selama satu detik, tahan nafas selama empat detik dan keluarkan selama 2 detik

Cara kerja gelombang otak :

1. Fase Gamma (30-100 Hz)

Pada fase ini merupakan fase hiperaktif dan mendengarkan secara aktif. Fase Gamma merupakan fase yang baik untuk menerima informasi. Hal ini merupakan alasan pendidik seringkali membuat aktifitas untuk bangun dan duduk serta berkeliling sekitar sehingga pendengar tetap mendengarkan. Akan tetapi apabila terlalu distimulus dapat menyebabkan rasa cemas berlebih.

2. Fase Beta (13-30 Hz)

Merupakan fase sehari-hari. Fase Beta sama dengan dengan fase sadar, fase korteks prefrontal. Pada fase ini “bekerja” atau “proses berpikir”: analisa, perencanaan, pengkajian dan pengkategorikan.

3. Fase Alpha (9-13 Hz)

Kerja otak mulai menurun dalam proses berpikir. Mulai merasa tenang, damai dan mendasar. Seringkali fase menemukan diri sendiri pada fase Alpha ini. Setelah melakukan yoga : berjalan di tanah/kayu, rasa sensasi seksual atau selama aktifitas yang membantu relaksasi badan dan pikiran. Hemiparase otak lebih seimbang.

4. Fase Theta (4-8 Hz)

Gerakan Yoga untuk menurunkan tekanan darah

Meditasi yoga adalah yoga yang dilakukan dengan relaksasi yang melibatkan pengosongan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Makna harfiah meditasi adalah kegiatan pemahaman terhadap pikiran, memikirkan, merenungkan.

Lotus Position



Shoulder Stretch

Berguna untuk menghilangkan stress dan rasa kaku di daerah pundak dan punggung atas.



Bidalasana (Cat Pose)

Tujuannya untuk membuat punggung, leher, pundak, seluruh badan dan pikiran menjadi rileks.



Janu Sirsana

Tujuannya untuk melepaskan stress, menyetatkan saraf punggung dan panggul

Ardha Matsyendrasana (Half Spinal Twist)

Tujuannya untuk menghasilkan kesegaran



JEFF NELSON

Ardha Matsyendrasana (Half Spinal Twist)

Tujuannya untuk menghasilkan kesegaran



DAVID MARTINEZ

Anuloma Viloma (Alternate Nostril Breathing Tekhik)

Untuk menenangkan emosi dan pikiran



1

Close the right nostril. Exhale through the left, and inhale to a count of 4.



2

Close the left nostril as well, and retain the breath to a count of 16



3

Release the right nostril, and exhale fully through it to a count of 8.



4

Keeping the left nostril closed, inhale through the right to a count of 4.



5

Close both nostrils and retain the breath to a count of 16.



6

Release the left nostril, and exhale to a count of 8 to complete one round.

3. Penelitian Terkait Terapi Yoga dalam Menurunkan Tekanan Darah

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stress menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti stress dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dalam respon terhadap stress. Penurunan tingkat hormaon neurotransmitter, dopamine, norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang (Somvir, 2006).

Berdasarkan studi sistematik review yang dilakukan Sieverde, dkk pada tahun 2014, dengan judul “Effect of Hatha Yoga on Blood Pressure, Salivary, α -amylase, and Cortisol Function Among Normotensive and Prehypertension Youth”, dengan hasil perubahan BP dari pra sampai pasca intervensi dari terapi yoga adalah -3,0/-2,0 mmHg untuk kelompok HYP dan -0,07/-0,79 mmHg untuk kelompok AC 9=0,30 dan 0,57). Halini didukung dalam penelitian Hagins dkk (2014), signifikan pada kelompok yoga (-3,93; -4,7; -4,23 mmHg) masing-masing kelompok intervensi namun tidak ada perubahan dalam kelompok yang signifikan dalam kelompok control.

C. Latihan

1. Yoga diartikan dengan :
 - a. Sederhana
 - b. Disiplin
 - c. kekuatan
 - d. gerakan
 - e. Amarah

2. Yoga dibedakan dengan bagian tubuh, yaitu terdiri dari , kecuali:
 - a. Fisik
 - b. Energi
 - c. Emosi
 - d. Mental
 - e. Pikiran

3. Tahapan Yoga dimana terjadi pengendalian diri tingkat jasmani adalah:

- a. Panca Yama Brata
 - b. Panca Niyama Brata
 - c. Asana
 - d. Pranayama
 - e. Pratyahara
4. Penguasaan panca indra oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indra melalui saraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran, merupakan
- a. Panca Yama Brata
 - b. Panca Niyama Brata
 - c. Asana
 - d. Pranayama
 - e. Pratyahara
5. Hot Yoga, panas dikeluarkan dari otot, meningkatkan kemampuan meregang, merupakan
- a. Vinyasa
 - b. Lyengar
 - c. Bikram
 - d. Kundalini
 - e. Ashtanga

D. Kunci Jawaban

1. B
2. E
3. A
4. E
5. C

E. Daftar Pustaka

Hagis, M., Rundle, A., Consedine, N.S., & Khalsa, S.B.S (2014). A Randomized Controlled Trial Comparing the Effects of Yoga With an Active Control on Ambulatory Blood

Pressure. *Journal of Clinical Hypertension*, 16(1), 54-62.

<https://doi.org/10.1111/jch.12244>

Ovianasari, A., & Wantonoro. (2015). Pengaruh latihan yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Niten Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 1-5.

Pal, P. (2014). Effect of Yoga Therapy on Heart Rate, Blood Pressure and Cardiac Autonomic Function in Heart Failure. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14-17.

<https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7844.3983>

Sasmita, A., & Rachmatullah, P. (2007). Pengaruh latihan Hatha Yoga selama 12 minggu terhadap tekanan darah diastole dan sistol wanita berusia 50 tahun ke atas.

Sieverdes, J.C., Mueller, M., (2014). Effects of Hatha Yoga on Blood Pressure, Salivary α -Amylase, and Cortisol Function Among Normotensive and Prehypertensive Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(4), 241-250.

<https://doi.org/10.1089/acm.2013.0139>.

MODUL 8

TERAPI PIJAT

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan teknik dasar pijat
2. Membedakan teknik-teknik dasar pijat
3. Mendemonstrasikan urutan pijat

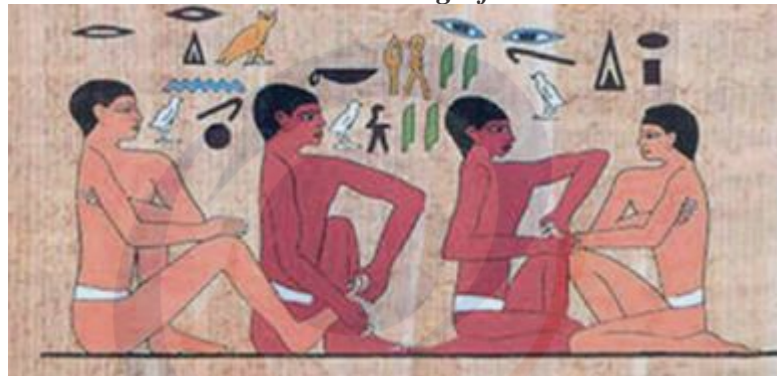
B. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Teknik pengobatan dengan cara memijat, mengusap atau mengurut, memanaskan atau menghangatkan, atau menusuk sebenarnya adalah keterampilan umum milik semua bangsa yang dilakukan, baik oleh yang ahli ilmu pengobatan maupun orang awam, bahkan oleh anak kecil sekalipun. Dengan memijat dirasakan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan rasa sakit.

Diketahui bahwa beberapa suku Indian di Amerika, suku Bantu di Afrika, orang Eskimo, India, Jepang, dan lain-lain menggunakan teknik pengobatan pemijatan dan penusukan yang mirip dengan teknik pengobatan tradisional Cina (TCM). Indian Amerika telah mengembangkan metode penyembuhan melalui kaki selama ratusan tahun

Gambar 1: Piktograf Mesir



Sumber: lifespanreflexology.co.uk

Suku Cherokee menyatakan bahwa terapi tekanan pada kaki untuk memulihkan dan menyeimbangkan tubuh telah diwariskan dari generasi ke generasi. Mereka percaya bahwa kaki adalah pen ng. “Kakimu berjalan di atas bumi dan melalui kaki semangatmu terhubung ke alam semesta. Kaki bersentuhan dengan bumi dan karenanya energi alam akan mengalir melalui kaki.”

Sejarah juga mencatat teknik pengobatan serupa melalui gambar-gambar papyrus dalam kuburan Ankhmahor (seorang dokter Mesir) tahun 2500 s.d. 2330 sM yang ditemukan di Saqqara, dekat Kairo, Mesir. *Pictograph* itu menggambarkan dua orang terapis yang sedang melakukan terapi pijat pada dua orang klien. Dari hieroglif di atasnya terbaca mereka melakukan dialog. Terjemahan bebas dari dialog tersebut adalah, “Jangan terlalu sakit, ya,” kata klien dan “Saya kerjakan sesuai dengan permintaanmu,” jawab sang terapis.

Simbol dan k refleksologi juga ditemukan di kaki patung Buddha, di relief-relief, ataupun patung di candi-candi di India juga di Burma. Di Cina buku *Huang Di Nei Jing Shu Wen (Pedoman Abadi Pengobatan Penyakit dalam Kaisar Huang Di)* yang ditulis sekitar 1.000 sM terdapat bab tentang Metode Pemeriksaan Kaki yang merupakan buk awal dari hubungan kesehatan manusia dengan k pengobatan di daerah kaki yang pernah tercatat.

Gambar 2: Simbol Refleksi pada Patung Buddha Tidur



Sumber: WWW.pacificbliss.com

Demikianlah, karena bangsa Cina yang menuliskan dan mencatat secara sistematis ilmu pengobatan ini, dunia kemudian mengakui dan menyatakan bahwa ilmu pengobatan ini adalah dari dan milik bangsa Cina.

a. Berbagai Teknik Pijat Dasar

Berbagai jenis pijat telah berkembang di dunia dengan menggunakan teknik yang menjadi ciri khas dari mana pijat tersebut berasal. Jenis-jenis pijat yang kini dikenal, selain refleksi di antaranya adalah swedish massage, thai massage, balinese massage, tuina, akupresur, shiatsu, dan lain-lain. Pemijatan dilakukan bertujuan secara langsung untuk penyembuhan. Melalui pemijatan, kita merangsang organ tubuh agar menjadi bugar. Jika tubuh bugar, itu akan mencegah timbulnya penyakit atau gangguan. Pemijatan merupakan cara untuk melancarkan energi di dalam tubuh dan peredaran darah dan mengendurkan otot-otot.

Manfaat dari pemijatan, antara lain, adalah untuk:

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

Secara umum ada lima teknik pijat dasar, yaitu:

1. Mengusap (*Efflurage/Strokeing*)
Mengusap adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung dan kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf.
2. Meremas (*Wetrisage*)
Meremas adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan di area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas-remas akan terjadi pengosongan dan pengisian

pembuluh darah vena dan *limfe*. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.

3. Menekan (*Fricθon*)

Menekan adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan jari, ibu jari, buku jari, bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang serta menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat *fricθon* juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. *Fricθon* juga dapat meningkatkan ak vitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit.

4. Menggetar (*Vibraθon*)

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

5. Memukul (*Tapotement*)

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

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

1. *Movement*/ teknik massage

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

2. Irama (*rythme*)

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

3. Teknik Manipulasi/Rangsangan Pijat Refleksi

Ketepatan dalam memilih teknik rangsangan sangat mempengaruhi hasil pemijatan. Seorang terapis harus mampu menilai kondisi klien sebelum dipijat. Secara umum kondisi klien dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kondisi kekurangan energi (yin)

Klien dalam kondisi ini akan terlihat lemah, pucat, suara pelan, dan suhu tubuh rendah (dingin).

2. Kondisi kelebihan energi (yang)

Klien dalam kondisi ini terlihat tegang, menahan rasa sakit, muka kemerah-merahan, serta suhu tubuh di atas normal (hangat/panas).

Berdasarkan kondisi klien tersebut, teknik rangsangan pijat refleksi dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Penguatan (untuk Kondisi Yin)

Penguatan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien yang berada dalam kondisi kekurangan energi. Teknik rangsangan ini dilakukan dengan tekanan sedang, tetapi klien tetap merasakan rasa ngilu dengan jumlah tekanan sebanyak 30 kali di area pijat. Arah pemijatan sesuai dengan arah fungsi anatomi tubuh.

2. Pelemahan (untuk Kondisi Yang)

Pelemahan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien yang berada dalam kondisi kelebihan energi. Teknik rangsangan ini dapat dilakukan dengan tekanan kuat, tetapi sesuai dengan kekuatan klien dengan jumlah tekanan sebanyak 60 kali atau lebih di area pijat. Arah pemijatan berlawanan arah dengan arah fungsi anatomi tubuh

4. Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan

Sebelum melakukan pemijatan, perlu diketahui hal-hal penting yang berkaitan dengan pelaksanaan pemijatan, yaitu

1. Kondisi klien

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

Pemijatan tidak dapat dilakukan jika:

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

Reaksi hasil pijat

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

Contoh reaksi yang dapat terjadi adalah sebagai berikut.

- a. Pada sistem pernapasan. Jika ada penyumbatan pada sinus, klien akan mengalami gejala flu dan jika ada kongestif pada paru-paru, klien akan mengalami gejala batuk. Keadaan itu timbul karena tubuh membersihkan kelebihan lendir.
- b. Pada ginjal. Setelah pemijatan, klien merasa ingin BAK lebih sering dan urine mempunyai warna dan bau yang berbeda dari sebelumnya.
- c. Jika ada konges pada sistem pencernaan, klien merasa ingin BAB lebih sering dan banyak mengeluarkan gas.
- d. Pada gangguan kulit, ruam kulit dapat menjadi lebih buruk, tetapi akhirnya membaik.
- e. Pada kondisi *arthriti s*, kadang nyeri akan menjadi lebih berat pada sendi yang terkena selama 24 jam setelah pemijatan, tetapi akhirnya berkurang.

- f. Pada wanita ada peningkatan sekresi vagina yang sedikit lebih asam dan tidak mengenakan.
- g. Pada masalah kembung, mungkin akan timbul rasa mual.
- h. Kadang-kadang klien mengalami sakit kepala, bahkan migrain setelah pijatan.
- i. Adalah umum jika klien merasa lelah setelah dipijat karena itu adalah cara tubuh untuk menunjukkan bahwa tubuh membutuhkan istirahat untuk penyembuhan.
- j. Reaksi umum adalah tubuh merasa lebih relaks dan nyaman. Beberapa klien merasa lebih berenergi setelah dipijat.
- k. Terjadi kesemutan. Itu karena Qi (energi) yang mulanya terhambat mulai berjalan.

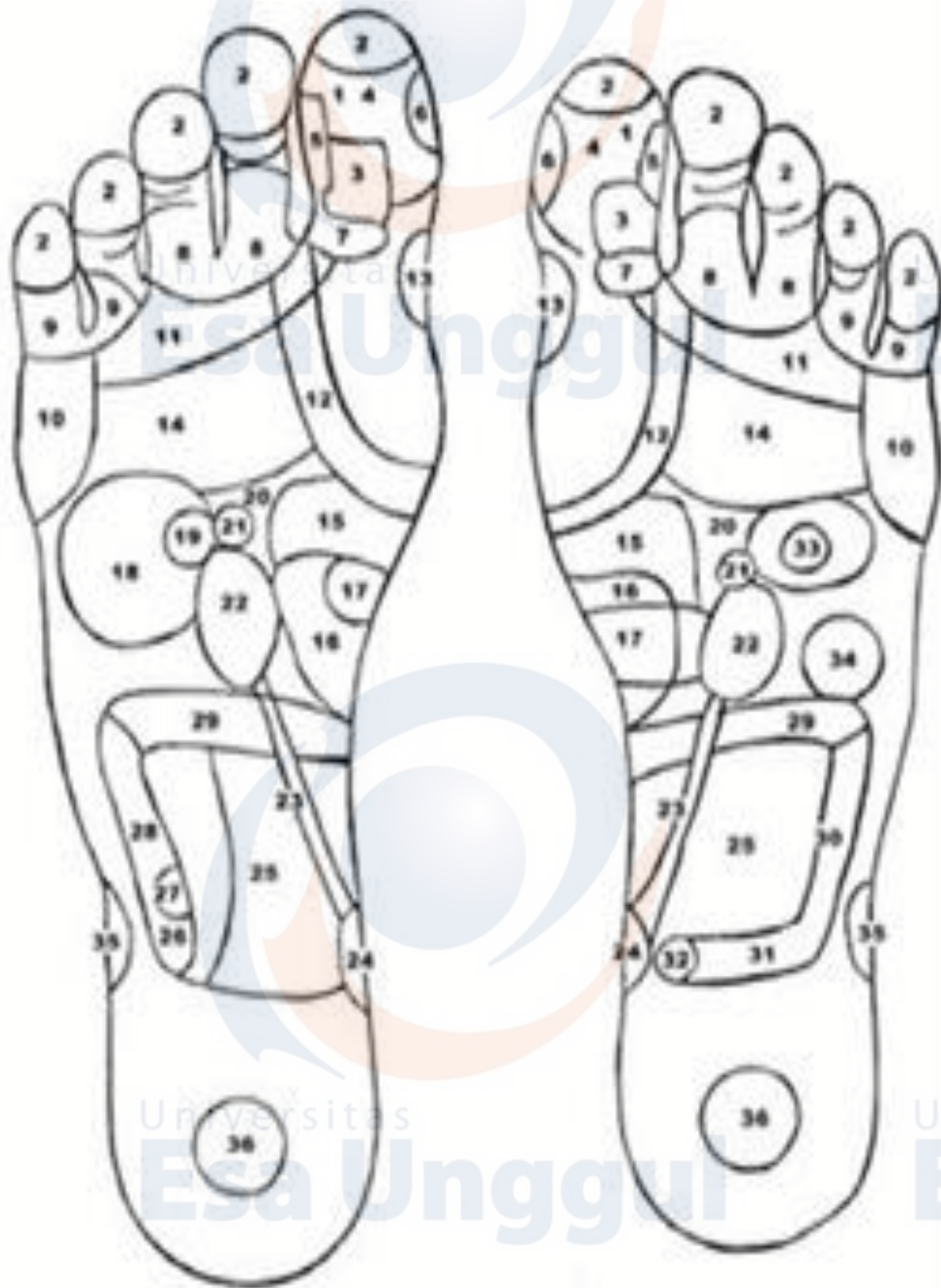
Reaksi yang lain mungkin bersin dan menguap. Berikut beberapa hal yang mungkin terjadi akibat pijatan serta cara mengatasinya.

Kondisi	Gejala	Penyebab	Cara Mengatasi
<i>Shock</i>	keringat dingin, pucat, lemas, mual, pusing	lapar, terlalu lemah atau lelah, takut, pijatan terlalu menyakitkan	hentikan pijatan, baringkan klien, beri minum air hangat manis (teh manis), tenangkan klien dengan pijatan perlahan
Kejang otot	kram, otot menjadi kaku dan tegang	pijatan terlalu kuat atau klien tidak relaks	hentikan pijatan di daerah kejang, pijat di sekitarnya
Bengkak atau memar	terjadi pembengkakan pada tempat yang dipijat, mungkin muncul warna kebiru-biruan	pijatan terlalu kuat atau kulit klien sensitif	hentikan pijatan di daerah tersebut, beri minyak khusus untuk memar

4. Urutan-Urutan Pijatan

Sebelum praktek memijat, peserta didik harus sudah hafal semua letak k/ area pijat refleksi. Pada pelaksanaan pijat refleksi urutan-urutan pijatan perlu diperhatikan. Hal itu dilakukan untuk:

- a. mempersiapkan otot dan tubuh klien untuk diterapi. Saat baru datang ke tempat terapi, otot dan tubuh klien belum sepenuhnya siap untuk dipijat. Urutan-urutan pemijatan selalu dimulai dengan teknik peregangan dan relaksasi otot yang bertujuan agar klien siap untuk dipijat dan mencegah terjadinya cedera otot.
- b. Memberikan hasil pijat yang maksimal. Pemijatan di area pijat refleksi tertentu akan menjadi lebih efektif jika didahului dengan pemijatan pada area pijat refleksi yang hasilnya akan merangsang area pijat refleksi sesudahnya. Misalnya, kelenjar hipofisis, jika dipijat akan menghasilkan hormone-hormon yang merangsang keenerja tiroid, paratiroid, adrenal, dan kelenjar lain-lain.
- c. Salah satu kelebihan dari pijat refleksi adalah bahwa pada tahap pemijatan pemijat refleksi yang baik akan merawat semua sistem dan organ tubuh klien agar bekerja secara maksimal, baik diminta maupun tidak, ada keluhan maupun tidak, ada gangguan maupun tidak. Hal itu dilakukan karena area pijat refleksi yang tidak terlalu luas, hanya sebatas telapak kaki dan tungkai bawah saja. Namun, kadang-kadang yang terjadi adalah seorang praktisi lupa memijat k/ area pijat refleksi tertentu. Dengan membiasakan diri mengikuti urutan-urutan pemijatan, hal tersebut dapat dihindari.



d. Urutan-urutan pemijatan:

- 1). Persiapan. Persiapan bisa dilakukan dengan merendam kaki klien menggunakan air hangat selama kurang lebih 10 menit.



Gambar 17: *DGāGŸĒĂŵ <ĂŪs*
sumber: *berbinarbinar.com*

- 2) Setelah diseka dengan handuk bersih dan disemprot dengan alkohol 70%, lakukan peregangan dan relaksasi otot kaki klien. Memutar-mutar pergelangan kaki, mengurut, dan meremas secara lembut sepanjang betis dan lateral tulang kering dapat memberikan efek relaks serta meregangkan otot tungkai bawah klien.
- 3) Pijat dengan pembukaan. Semua sistem dan organ tubuh dikendalikan otak dan sistem saraf. Oleh karena itu, yang dipilih adalah nomor 1, 3, 4, 5 dan 53 sampai dengan 58

- 4) Ti k wajib
 Disebut wajib karena ini harus selalu dipijat untuk memelihara organ tubuh meski tidak ada gangguan atau klien tidak mengeluhkannya.

Ti k wajib meliputi :

k 34, 22, 23, 24, 51, 28, 29, 30, 31,

- a) detoksifikasi (pembuangan) di dan
 32;

pemeliharaan saraf dan metabolisme tubuh

di

13;

pencernaan di

k nomor 15, 16, 17, 18, 19, dan 25;

relaksasi dan penenangan di k nomor 2 dan 20; dan suplemen di k nomor 21. k terapi, k yang dipilih sesuai dengan keluhan (gangguan) klien. Jika k tersebut sudah termasuk k- k penutupan, k untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh di k nomor 39, 40, dan 41. Jangan pijat autoimun, yaitu berlebihan sistem kekebalan tubuh atau seseorang baru menjalani trasplantasi organ.

Pijat pendinginan berguna agar otot dak memar. Teknik yang digunakan untuk memijat dan mengurut adalah dengan menggosok atau mengelus kaki, bagian be s dan lateral tulang kering klien agar otot menjadi lebih elastis dan tidak memar.

C. Latihan

1. Salah satu efek reflektif pada terapi pijat adalah
 - a. Meningkatkan perasaan bahagia
 - b. Memanjangkan fascia
 - c. Merenggangkan otot
 - d. Memberi relaksasi otot
 - e. Mengurangi tegang
2. Berikut manfaat dari pijat kecuali
 - a. Mempengaruhi metabolisme
 - b. Mensuplai darah segar
 - c. Membuang asam laktat
 - d. Meningkatkan penyebaran produk sampah
 - e. Mensuplai oksigen
3. Teknik memijat salah satunya adalah effleurage yang dapat diartikan dengan
 - a. Mencubit
 - b. Mengusap

- c. Meremas
 - d. Memukul
 - e. Menggetarkan
4. Teknik memijat Petrissage adalah
- a. Mengusap
 - b. Memukul
 - c. Meremas
 - d. Menggetarkan
 - e. Mencubit
5. Pijatan perkusi dilakukan dengan pukulan secara cepat dilakukan dengan tangan yang relaks adalah definisi dari
- a. Memukul
 - b. Mencubit
 - c. Meremas
 - d. Menggetarkan
 - e. mengusap

D. Kunci Jawaban

- 1. C
- 2. D
- 3. A
- 4. B
- 5. C

E. Daftar Pustaka

1. Direktorat Pembinaan Kursus dan Ketrampilan (2015). Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi
2. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
3. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6thed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
4. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
5. Sivananda Yoga Vedanta Centre (2018). Yoga: Your Home Practice Companion. Britain: A Penguin Random House Company
6. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 9

PIJAT REFLEKSI

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi pijat refleksi
2. Menjelaskan titik atau area pijat refleksi kaki
3. Membedakan fungsi dari area pijat refleksi

B. Uraian dan Contoh

1. Definisi

Refleksologi adalah pengobatan holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat energi pada area kaki, tangan, dan telinga yang terhubung ke bagian tubuh atau orang lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh.

Ketidakseimbangan energi ditandai dengan:

- a. Mengerasnya kulit
- b. Perubahan warna kulit
- c. Muncul tanda-tanda di kaki:
tanda merah, bau kaki, temperatur kaki dan kelembaban kaki yang tidak normal

Terapi pijat refleksi zona (TRPZ) mengikuti tiga bagian yaitu:

1. Zona Longitudinal
2. Zona Transversal
3. Reflek Silang

a. Zona Longitudinal

Sumbatan atau hambatan energy dalam suatu zona dapat mempengaruhi bagian-bagian tubuh yang berbeda yang berada dalam zona yang sama. Tekanan atau pijatan di satu zona dapat membantu menghilangkan sumbatan dan melancarkan aliran energy pada zona tersebut. Dr. William Fitzgerald Crawford juga menggunakan metode pijat ini untuk mengurangi rasa nyeri yang berfungsi sebagai anastesi.

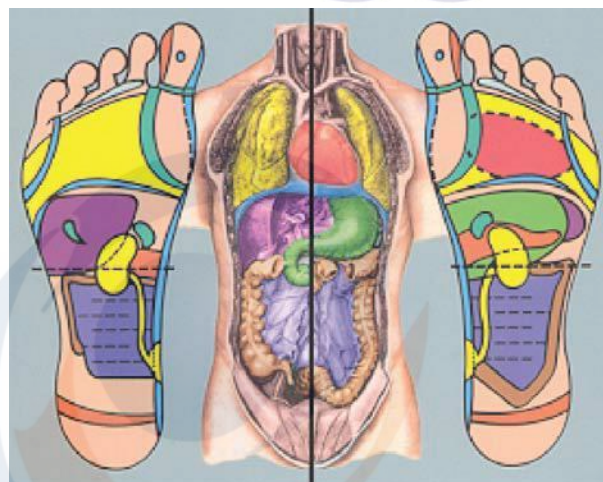
Dalam teori zona longitudinal ada lima zona di setiap sisi tubuh. Zona itu meliputi segmen pada tubuh, depan-belakang, meluas dari ujung kaki sampai ke kepala dan otak. Dari ujung jari kaki ditarik garis sejajar dengan ujung jari tangan yang sama. Setiap satu level tubuh mempunyai lebar yang sama.

Lima zona tersebut adalah sebagai berikut:

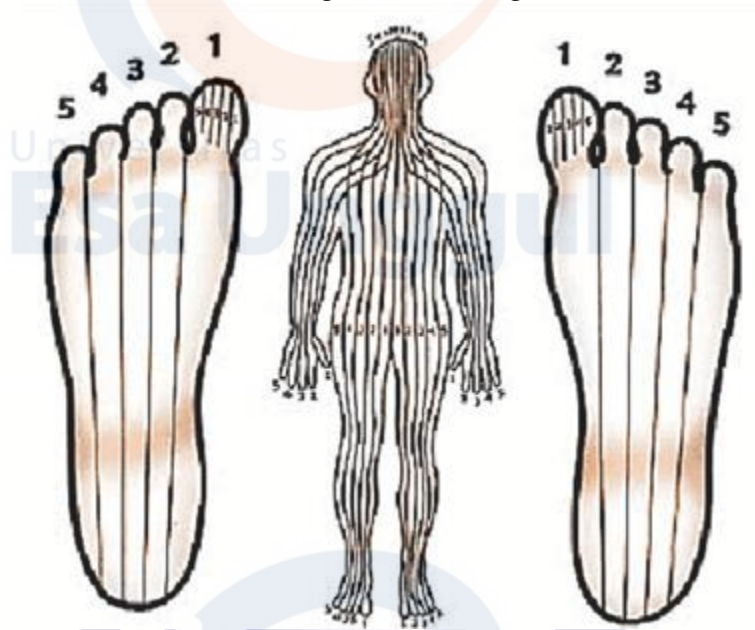
Zona 1	Dari ujung ibu jari ke kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung ibu jari tangan
Zona 2	Dari ujung jari kaki kedua melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari telunjuk tangan
Zona 3	Dari ujung jari kaki ketiga melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari tengah kanan
Zona 4	Dari ujung jari keempat kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari manis tangan
Zona 5	Dari ujung jari kelima melewati sisi luar tungkai kaki dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah tepi luar lengan terus menuju ujung jari kelingking tangan

Khusus pada ibu jari, penampang dari setiap ibu jari pun dibagi menjadi 5 zona atau bagian yang sama besar.

Gambar 1 Anatomi Tubuh yang dipetakan di Telapak Kaki



Gambar 2: Pembagian Zona Longitudinal



b. Zona Transversal

Hanne Marquardt dari Jerman melakukan metode pijat refleksi untuk mengatasi gangguan yang menyangkut alat gerak di tulang belakang, saluran pernafasan, saluran urogenital, pertumbuhan anak, fungsi kelenjar, fungsi organ, dan sebagainya.

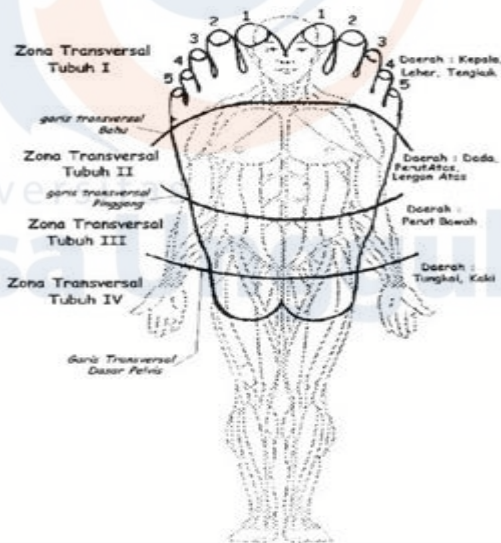
Harner Marquardt mengembangkan peta kaki dengan menambahkan garis melintang pada tubuh sebatas bahu, pinggang dan panggul. Membagi tubuh dalam empat zona transversal.

Zona transversal (melintang) membagi seluruh tubuh menjadi empat bagian, yaitu:

a	Zona Transversal Tubuh 1 Mencakup daerah kepala, leher, dan tengkuk hingga garis transversal bahu
b	Zona Transversal Tubuh 2 Mencakup daerah antara garis transversal bahu dan garis transversal pinggang. Organ yang termasuk dalam zona ini terletak dalam dada dan perut bagian atas, termasuk lengan dan siku
c	Zona transversal Tubuh 3 mencakup daerah antara garis transversal pinggang hingga garis transversal dasar pelvis. Organ yang termasuk dalam zona ini adalah yang terdapat dalam perut bawah, termasuk lengan bawah
d	Zona Transversal Tubuh 4 Mencakup bagian tubuh di bawah garis transversal dasar pelvis, yaitu seluruh tungkai dan kaki

Gambar 3

Zona Longitudinal dan Zona Transversal Anatomi Tubuh di Petakan di Telapak Kaki



c. Reflek Silang

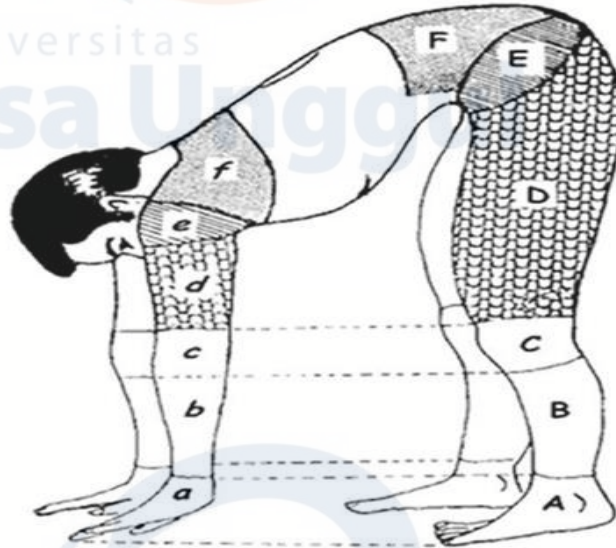
Susunan zona longitudinal menyatakan bahwa terdapat zona yang sama pada tungkai dan lengan. Itu menyebabkan adanya di dalam tubuh apa yang disebut dengan Area Hubungan Zona (Reflek Silang= Area Referal)

Area hubungan silang yang dimaksud adalah:

Daerah bahu	>	Daerah panggul
Lengan atas	>	Tungkai kaki atas
Siku tangan	>	Lutut kaki
Lengan bawah	>	Tungkai kaki bawah
Pergelangan tangan	>	Pergelangan kaki
Telapak tangan	>	Telapak kaki
Belakang tangan (punggung tangan)	>	Punggung kaki

Area hubungan zona tersebut sangat berguna sebagai area tambahan untuk perawatan masalah gangguan tertentu. Misalnya, dalam kasus cedera siku pada pemain tenis, selain menggunakan pijat refleksi di kaki dan/atau tangan, pijatan dapat diberikan di lutut sebagai area hubungan zona. Jika siku kanan cedera, lutut kanan dapat dipijat. Untuk pemula lebih aman melakukan pijatan di Area Hubungan Zona terlebih dahulu daripada langsung memijat di daerah yang cedera.

Gambar 5: Refleks Silang



2. Tujuan dan Manfaat Pijat Refleksi

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

Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi system dalam tubuh. Beberapa di antaranya sebagai berikut:

1. Stress, kurang tidur, nyeri kepala dan sebagainya menimbulkan ketegangan pada system saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedative yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena mempengaruhi system saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas system vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan system saraf, yakni system kelenjar-hormonal, system peredaran darah, system pencernaan, dan lain-lain.
2. Saat bekerja otot membutuhkan energy yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumoukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan

dan dapat melepaskan tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahan buangan yang tidak terpakai.

3. Kalsium adalah zat yang sangat diperlukan untuk memelihara saraf, otot, tulang, termasuk gigi. Pemijatan di area refleksi tertentu akan membantu menyeimbangkan kadar kalsium dalam tubuh. Hal itu tentu sangat bermanfaat untuk memelihara jantung, system pernafasan, system getah bening, metabolisme atau pencernaan tubuh, system pembuangan, dan semua system yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh system saraf dan otot.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat dari ilmu pijat pengobatan refleksi adalah untuk:

- a. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif)
- b. Mencegah penyakit tertentu (preventif)
- c. Mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif), dan
- d. Memulihkan kondisi kesehatan (rehabilitative).

3. Titik Atau Area Pijat Refleksi Kaki

Area atau titik refleksi adalah:

1. Kepala (otak)
2. Dahi (sinus)
3. Otak kecil (cerebellum)
4. Kelenjar bawah otak
5. Saraf trigemimus (temporal area)
6. Hidung
7. Leher
8. Mata
9. Telinga
10. Bahu
11. Otot trapezius
12. Kelenjar tiroid
13. Kelenjar paratiroid
14. Paru-paru dan bronkus
15. Lambung
16. Duodenum
17. Pancreas

18. Hati
19. Kantong empedu
20. Serabut saraf lambung
21. Kelenjar adrenal
22. Ginjal
23. Ureter
24. Kantong kemih
25. Usus halus
26. Usus buntu
27. Kstup ileo sekal
28. Colon asenden
29. Colon trnasversum
30. Colon desenden
31. Rectum
32. Anus
33. Jantung
34. Limpa
35. Lutut
36. Kelenjar reproduksi
37. Mengendurkan atau mengurangi sakit
38. Sendi pinggul
39. Kelenjar getah bening bagian atas tubuh
40. Kelenjar getah bening bagian perut
41. Kelenjar getah bening bagian dada
42. Organ keseimbangan
43. Dada
44. Diafragma
45. Amandel
46. Rahang bawah
47. Rahang atas
48. Tenggorokan dan saluran pernafasan
49. Kunci paha
50. Rahim atau testis
51. Penis atau vagina atau saluran kencing

52. Dubur atau wasir
53. Tulang leher
54. Tulang punggung
55. Tulang pinggang
56. Tulang kelangkang
57. Tulang ekor
58. Tulang belikat
59. Sendi siku
60. Tulang rusuk
61. Pinggul
62. Lengan

Gambar 6: Titik area Pijat Refleksi di Telapak Kaki



Gambar 7: Titik atau Area Pijat Refleksi di Punggung dan samping Kaki



4. Fungsi Titik Area Pijat Refleksi

1. Kepala atau otak

Lokasi : titik pijat terletak di ibu jari longitudinal 4-5

Keterangan: otak adalah pusat saraf dan mengatur semua fungsi organ. Berfungsi seperti mendengar, mencium, bergerak, berpikir, menulis, berbicara, melihat, emosi, ingatan kecerdasan, dan ras. Berfungsi juga untuk suhu tubuh, pencernaan, pelepasan hormone, dan lain-lain.

2. Dahi atau sinus

Lokasi: area pijatan di puncak jari kaki. Keterangan: gangguan di daerah sinus atau dahi, bersifat menenangkan.

3. Otak kecil atau cerebellum

Lokasi: titik pijat di ibu jari longitudinal 4-5 dibawah nomor 1. Berfungsi mengatur gerakan kasar, mengkoordinasikan otot yang digerakkan, seperti berlari atau berjalan, mengendalikan keseimbangan badan, mempertahankan sikap tubuh dan tonus otot.

4. Kelenjar bawah otak

Lokasi: titik pijat terletak di ibu jari longitudinal 2-3 setinggi nomor 1. Berfungsi merangsang kinerja organ tubuh untuk memproduksi hormonnya seperti GH, TSH, ACTH, FSH, LH, ICSH, prolactin, MSH, ADH, dan oksitosin.

5. Saraf trigemimus

Lokasi: terletak di ibu jari kaki kea rah jari telunjuk. Berfungsi mengatur sensasi 3 indra (mata, hidung, mulut), gerak rahang dan reflex kornea.

6. Hidung

Lokasi: di sisi ibu jari ke arah tengah tubuh. Berfungsi untuk semua gangguan sederhana pada hidung seperti hidung tersumbat, pilek, melancarkan ingus pada kasus sinus, mimisan, dan lain-lain.

7. Leher

Lokasi: terletak di telapak kaki pada pangkal ibu jari. Mengatasi gangguan pada leher, batuk, radang tenggorokan, juga mengendurkan ketegangan leher pada kasus hipertensi.

8. Mata

Lokasi: area pijat terletak di telapak kaki pada pangkal jari telunjuk dan jari tengah. Untuk gangguan sederhana pada mata, misalnya mata merah.

9. Telinga

Lokasi: di telapak kaki pada pangkal jari manis dan jari kelingking. Gangguan sederhana pada telinga. Jika digabung dengan nomor 42 membantu mengatasi gangguan keseimbangan, pusing kepala sebelah dan vertigo.

10. Bahu

Lokasi: di telapak kaki di bawah jari kelingking. Nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyeri saat angkat tangan, bantu mengatasi karena hipertensi.

11. Otot Trapezius

Lokasi: di telapak kaki di bawah angka jari telunjuk, tengah, dan manis. Mengatasi keluhan nyeri sendi bahu, kaku kuduk, salah bantal, sulit atau nyeri mengangkat tangan, mengatasi ketegangan otot bahu saat batuk atau hipertensi.

12. Kelenjar tiroid

Lokasi: di telapak kaki, melengkung ke arah dalam dari pangkal pertemuan ibu jari telunjuk di area transversal 2. Berfungsi mengatasigangguan pada kelenjar tiroid.

13. Kelenjar Paratiroid

Lokasi: di sebelah dalam pada pangkal ibu jari. Berfungsi membantu pembentukan tulang, dan gigi, menjaga keseimbangan saraf, keseimbangan otot, keseimbangan jantung dan tekanan darah, cairan lambung katalisator metabolisme, membentuk bahan untuk lapisan pelindung sel sperma.

14. Paru-paru dan bronkus

Lokasi: longitudinal 2-3-4, transversal 2. Menyeimbangkan fungsi paru-paru dan bronkus.

15. Lambung

Lokasi: pada lateral 1, transversal 3. Gangguan pada lambung: kembung, perut berbunyi, gangguan pencernaan.

16. Duodenum

Lokasi: pada lateral 1, transversal 3, di bawah no 15. Mengatasi masalah metabolisme, penyerapan sari makanan, terlalu kurus, gemuk, juga untuk gangguan pencernaan.

17. Pankreas

Lokasi: pada lateral 1, transversal 3 untuk kaki kiri di bawah no 16, untuk kaki kanan di bawah no 15. Membantu penyerapan sari makanan, pembentukan energy dan menyeimbangkan kadar gula dalam darah.

18. Hati

Lokasi: di telapak kaki kanan, longitudinal 3-4-5 transversal 3. Mengatasi gangguan terkait hati.

19. Kantong empedu

Lokasi: longitudinal 3, transversal 3. Mengatasi mual, muntah, hilangnya nafsu makan, dan lain-lain. Dan munculnya rasa pahit di mulut.

20. Serabut saraf lambung

Lokasi: longitudinal 2, transversal 3. Berfungsi melepaskan semua jenis ketegangan saraf, bersifat menenangkan, merupakan relaksasi.

21. Kelenjar adrenal

Lokasi: longitudinal 2, transversal 3. Berfungsi menstabilkan tekanan darah dan gula darah, mengatasi inflamasi, alergi, menguatkan jantung dan menyempitkan pembuluh darah,

22. Ginjal

Lokasi: longitudinal 2, transversal 3. Berfungsi mengatur cairan tubuh, keseimbangan elektrolit, keseimbangan asam basa, mengeluarkan sisa hasil metabolisme. Meningkatkan fungsi hormonal dan metabolisme.

23. Ureter

Lokasi: longitudinal 1-2, transversal 3-4. Menyalurkan cairan keluar dari ginjal.

24. Kantong kemih

Lokasi: longitudinal 1, transversal 4. Berfungsi menampung urin dari ureter.

25. Usus halus

Lokasi: longitudinal 1-2-3, transversal 4. Berfungsi untuk gangguan pencernaan, termasuk diare, perut berbunyi, nyeri perut, dan lain-lain.

26. Apendik

Lokasi: telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 4. Berfungsi system pertahanan tubuh jika terjadi radang di usus.

27. Katup ileo

Lokasi: di telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 3, di atas titik usus buntu.
Berfungsi mengaktifkan gerakan peristaltic dari usus besar.

28. Usus besar asenden

Lokasi: di telapak kaki kanan, longitudinal 3-4, transversal 3.

29. Usus besar transversum

Lokasi di telapak kaki kanan, longitudinal 4-3-2-1, transversal 3.

30. Usus besar desenden

Lokasi: di telapak kaki kirir, longitudinal 1-2-3-4, transversal 3. Berfungsi mendorong sampah padat dari usus besar menaik menuju rectum. Jika feses berbau sangat tajam, dapat disimpulkan bahwa terjadi sesuatu yang tidak normal di usus besar.. jika terjadi timbunan cairan berlebih di dalam usus besar, itu dapat mengakibatkan terjadinya diare.

31. Rektum

Lokasi: di telapak kaki kiri, longitudinal 2-3-4, transversal 3 di samping kantong kemih.
Berfungsi tempat membentuk feses. Jika rectum terisi, akan ada rangsangan untuk BAB.
Dalam keadaan normal rectum selalu dalam keadaan kosong.

32. Anus dan dubur

Lokasi di telapak kaki kiri, longitudinal 2, transversal 3, di samping kantong kemih.
Lokasi area dubur. Anus titik refleksi nomor 32, dan dubur titik refleksi si nomor 52, adalah lubang pembuangan tempat keluarnya feses. Pemijatan di anus akan memperlancar proses BAB, sedangkan pemijatan di area dubur akan mengendurkan spincter ani yang akan melancarkan proses BAB dan juga mengurangi tekanan pada vena di anus atau dubur.

33. Jantung

Lokasi: di telapak kaki kiri, longitudinal 2-3-4, transversal 2. Menagatasi vertigo, migraine, dan tekanan darah tinggi karena kelainan ginjal, jantung, stress, kelainan hormone, makanan atau minuman, keturunan, dan lain-lain.

34. Limpa

Lokasi: di telapak kaki kiri, longitudinal 4, transversal 3 di sudut atas nomor 29.
Berfungsi dengan system sirkulasi dan menghancurkan sel-sel mati, termasuk sel darah merah yang sudah tua.

35. Lutut

- Lokasi: terletak di telapak kaki dan samoing luar kaki, longitudinal 5, transversal 4. Berfungsi mengatasi gangguan pada areanya dan dapat digunakan sebagai pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.
36. Kelenjar reproduksi
Lokasi: di tumit kaki, longitudinal 3, transversal 4. Berfungsi merangsang system kelenjar reproduksi untuk menghasilkan hormone-hormon gonad/seks/reproduksi secara maksimal.
37. Mengendurkan perut/mengurangi sakit saat haid)
Lokasi: di samping kaki luar. Berfungsi: mengatasi pilihan sesuai dengan keluhan/gangguan. Bagi wanita hamil, titik ini tidak boleh dipijat karena akan merangsang persalinan sebelum waktunya.
38. Sendi pinggul
Lokasi di bawah mata kaki luar. Berfungsi mengatasi gangguan sesuai dengan keluhan atau gangguan.
39. Kelenjar getah bening bagian atas tubuh
Lokasi: di sisi depan mata kaki luar dan di punggung kaki di atas pergelangan (engkel kaki)
40. Kelenjar getah bening bagian perut
Lokasi: di sisi depan mata kaki dalam
41. Kelenjar getah bening bagian dada
Lokasi: di punggung kaki antara longitudinal 1-2, transversal 2. Berfungsi meningkatkan system kekebalan tubuh, kecuali pada penderita gangguan system kekebalan tubuh misalnya lupus. Pemijatan ini juga tidak diperkenankan pada klien yang telah menjalani operasi transplantasi organ.
42. Organ keseimbangan
Lokasi: di punggung kaki antara longitudinal 4-5, transversal 2. Digunakan untuk mengatasi gangguan seseuai dengan keluhan (gangguan) seperti sempoyongan. Jika digabung dengan titik telinga, itu dapat membantu penderita dengan keluhan pusing sebelah atau pusing tujuh keliling.
43. Dada
Lokasi: terletak di punggung kaki, longitudinal 2-3-4, transversal 2. Berfungsi mengatasi sesuai dengan keluhan misalnya untuk gangguan batuk, sesak nafas, atau asma
44. Diafragma

Lokasi di punggung kaki, longitudinal 1-2-3-4-5, transversal 2. Berfungsi mengatasi gangguan sesuai dengan keluhan menyangkut pernafasan, misalnya batuk, sesak nafas atau asma. Untuk penenangan pemijitan digabungkan dengan titik nomor 20.

45. Amandel

Lokasi: di punggung kaki pada pangkal ibu jari ada 2 buah. Berfungsi mengatasi gangguan pada tenggorokan serta untuk meningkatkan system kekebalan tubuh.

46. Rahang bawah

Lokasi: di punggung kaki pada ibu jari

47. Rahang atas

Lokasi: di punggung kaki pada ibu jari di atas titik rahang bawah. Berfungsi mengatasi gangguan nyeri pada gigi atau gusi dapat dikurangi dengan memijat pada titik refleksi nomor 46 dan nomor 47, tetapi bias juga dengan memijat sesuai dengan letak atau posisi gigi dalam pembagian zona longitudinal yakni gigi seri di zona 1 atau zona 2 (jari atau telunjuk), gigi taring di zona 2 (telunjuk), geraham kecil di zona 3 (jari tengah), geraham besar di zona 4 (jari manis), dan geraham bungsu di zona 5 (kelingking).

48. Tenggorokan dan saluran pernafasan

Lokasi: di punggung kaki antara longitudinal 1-2, transversal 2 di atas titik nomor 41. Berfungsi untuk menyaring benda-benda asing yang masuk bersama udara, yang menghasilkan banyak lender.

49. Kunci paha

Lokasi: di sisi dalam kaki, di depan mata kaki dalam di atas titik nomor 40. Berfungsi untuk mengatasi gangguan setempat.

50. Rahim atau testis

Lokasi: terletak di sisi dalam kaki, di samping mata kaki dalam, di bawah titik nomor 37. Berfungsi membuat normal produksi LH dan FSH sehingga menstruasi lancar dan tepat waktu. Proses kehamilan juga mudah terjadi. Menormalkan sel – sel leydig sehingga hormone testoteron akan normal dalam produksi sperma dan juga pembentukan fisik laki-laki: otot kuat, suara bas, jakun akan terlihat, dada bidang, kumis atau jenggot, sifat yang kasar, dan lain-lain.

51. Penis, vagina dan saluran kencing

Lokasi: di sisi dalam kaki, menghubungkan titik nomor 24 dengan nomor 50. Jika ada gangguan terhadap penis, vagina, dan saluran kencing dapat dibantu melalui titik ini.

52. Dubur atau wasir

Lihat pada titik anus, titik refleksi nomor 32.

53. Tulang leher
Lokasi: di sisi dalam kaki di sisi dalam ibu jari di bawah titik nomor 2 pada batas warna kulit kaki.
54. Tulang punggung
Lokasi di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 53, lateral 2-3.
55. Tulang pinggang
Lokasi: di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 54 lateral 3-4
56. Tulang kelangkang
Lokasi: di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 55, lateral 4.
57. Tulang ekor
Lokasi: di sisi dalam tumit di belakang titik nomor 50
58. Tulang ekor
Lokasi: di sisi luar kaki di sisi luar tumit di belakang titik nomor 36, bersebelahan luar-dalam dengan titik nomor 57. Berfungsi pada system saraf sadar dan saraf otonom. Susunan saraf sadar mempengaruhi tubuh secara sadar seperti mengangkat tangan, berjalan, melompat, atau menendang. Saraf otonom bertanggung jawab mengendalikan organ-organ yang bekerja seperti kontraksi otot polos atau detak jantung, pernapasan, peredaran darah, peredaran kelenjar getah bening, dan sekresi kelenjar tubuh, misalnya di kantung empedu, di pancreas, atau di lambung.
59. Tulang belikat
Lokasi: di punggung kaki, longitudinal 4-5, transversal 2-3.
60. Sendi siku
Lokasi: di sisi luar kaki, longitudinal 5, transversal 3, dibatas luar titik nomor 44.
61. Tulang rusuk
Lokasi: terletak di punggung kaki, longitudinal 3, transversal 4, di sisi atas pergelangan kaki.
62. Pinggul
Lokasi: terletak di punggung kaki, longitudinal 4-5, transversal 4, di depan titik nomor 38.
63. Lengan

Loaksi: di sisi luar kaki, longitudinal 5, transversal 3, antara titik nomor 10 dan titik nomor 60. titik ini digunakan untuk gangguan stempat atau di area sekitarnya.

Tenaga tekanan saat memijat

Yang sangat diperhatikan saat memijat adalah reaksi klien terhadap tenaga tekanan pijat. Pemijatan di daerah-daerah yang menjadi hipertensi karena adanya gangguan pada organ biasanya akan terasa lebih sakit. Akan tetapi, kadar sakit di sini harus di bawah kemampuan maksimal klien menerima rasa sakit. Jadi, jika dianalogikan dengan kemampuan maksimal klien menahan rasa sakit, misalnya sebesar nilai 10, sebaiknya tenaga yang diberikan saat memijat sebesar nilai 6 atau maksimal nilai 8. Teknik pengerahan tenaga pijat terlebih dahulu lemah. Jika klien menghendaki lebih, kemudian beri tekanan lebih. Jangan sampai setelah klien merasa sakit, tenaga pada tekanan dikurangi. Jadi pemahaman masyarakat bahwa akan terasa sakit saat dipijat refleksi, sebenarnya itu tidak tepat. Pijat refleksi dapat dinikmati, dilaksanakan dengan nyaman, tidak terlalu sakit dan dapat dikurangi, bahkan keluhan atau gangguan bisa dihilangkan.

C. Latihan

1. Area tubuh yang dapat dilakukan pijat refleksi adalah:
 - a. Dada
 - b. Telinga
 - c. Lengan atas
 - d. Paha
 - e. Wajah

2. Zona "2" pada zona longitudinal refleksi adalah :
 - a. Ujung jari kedua kaki
 - b. Ujung jari ketiga kaki
 - c. Ibu jari kaki
 - d. Ujung jari keempat kaki
 - e. Ujung jari kelima kaki

3. Zona transversal "3" pada pijat refleksi sampai pada batas :
 - a. Kaki

- b. Pelvis
 - c. Pinggang
 - d. Bahu
 - e. Tungkai
4. Reflek silang "telapak tangan" pada pijat refleksi melalui
- a. Telapak kaki
 - b. Daerah panggul
 - c. Bahu
 - d. Punggung kaki
 - e. Tungkai atas
5. Titik area pijat refleksi pada kolon asenden terletak pada nomor :
- a. 28
 - b. 30
 - c. 26
 - d. 29
 - e. 27

D. Kunci Jawaban

- 1. D
- 2. B
- 3. C
- 4. E
- 5. C

E. Daftar Pustaka

- 1. Direktorat Pembinaan Kursus dan Ketrampilan (2015). Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi
- 2. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.

3. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
4. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
5. Sivananda Yoga Vedanta Centre (2018). Yoga: Your Home Practice Companion. Britain: A Penguin Random House Company
6. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 10

SENAM TAI CHI

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan manfaat senam Tai Chi
2. Membedakan manfaat gerakan olahraga Tai Chi
3. Mendemonstrasikan gerakan Tai Chi

B. Uraian dan Contoh

1. Pengantar

Taichi terbentuk dari dua kata, yaitu Tai dan Chi. Tai artinya agung, dasyat, luar biasa. Chi adalah energy murni yang sangat halus dalam diri manusia yang dapat dihasilkan melalui proses latihan olah nafas (Chi Kung). Jadi, Taichi adalah energy murni dasyat yang diperoleh melalui proses latihan olah nafas secara intensif.

Taichi memiliki beberapa penamaan dan penulisan yang menunjuk pada hal yang sama, yaitu Taichi, Tai Chi Chuan, Taiji, Taijiquan, Tai Ji Juan. Taichi memiliki banyak variasi baik dari sisi jumlah jurus maupun gaya. Gaya Taichi yang paling populer karena sederhana dan distandarkan oleh pemerintah Tiongkok adalah Taichi 24 jurus.

Taijiquan (Hanzi tradisional: 太極拳; bahasa Tionghoa: 太極拳; Pinyin: tàijíquán; Wade-Giles: t'ai⁴ chi² ch'üan²), adalah sebuah bentuk seni beladiri dan senam kesehatan aliran halus dari Tiongkok. Taichi terbagi menjadi berbagai "gaya" yang pada dasarnya berasal dari satu akar dan konsep dasarnya hampir sama, namun bentuk gerakannya berbeda-beda, sehingga menambah khazanah pengetahuan para pecinta Taichi.

Adapun gaya-gaya Taichi yang terkenal adalah gaya Chen, gaya Yang, gaya Sun dan gaya Wu. Yang paling terkenal adalah gaya Yang, gaya ini telah menjadi standar pengajaran Taichi ke seluruh dunia, yaitu lewat sebuah rangkaian gerak yang disebut "*Beijing 24 step*" atau Senam

Taichi gaya 24 langkah yang telah distandardisasi oleh pemerintah Tiongkok sebagai bentuk baku untuk mengajarkan Taichi.

Berdasarkan aliran atau gaya, Tai Chi memiliki 5 gaya utama yaitu Yang, Wu, Chen, Sun, dan Wu/Hao. Nama-nama gaya tersebut dibuat berdasarkan nama tokoh utama yang menurunkannya

- a. Aliran Chen diturunkan oleh Chen Wangting (1580-1660)
- b. Aliran Yang diturunkan oleh Yang Lu-Chan (1799-1872)
- c. Aliran Wu/Hao diturunkan oleh Wu Yu-hsiang (1812-1880)
- d. Aliran Wu diturunkan oleh Wu Chuan-yu (1834-1902)
- e. Aliran Sun diturunkan oleh Sun Lu-Tang (1861-1932)

Tai chi juga dibedakan antara yang difungsikan sebagai kesehatan dan Tai Chi sebagai ilmu bela diri. Yang dipelajari pada kesempatan ini adalah Taichi untuk kesehatan



2. Sejarah

Menurut legenda Taichi diciptakan oleh Zhang Sanfeng (di Indonesia dikenal sebagai Thio Sam Hong) seorang pendeta Tao yang hidup pada abad ke-12, dan dari ajaran dia ini kemudian dikembangkan oleh Chen Wangting pada abad ke-15. Dari ajaran Chen Wangting inilah lahir

Taichi gaya Chen, gaya yang tertua. Gaya Chen ini kemudian dimodifikasi lagi oleh murid-murid di generasi berikutnya, sehingga lahirlah gaya Yang, didirikan oleh Yang Luchan pada abad ke-16, gaya Wu oleh Wu Yuxiang pada abad ke-17 dan gaya Sun oleh Sun Lutang pada abad ke-19.

Senam Taichi kemudian berkembang menjadi bentuk latihan yang digemari, karena memiliki manfaat kesehatan yang baik dan, dengan latihan yang tekun dan sangat mendalam, bisa digunakan untuk pembelaan diri. Oleh karena itu, pemerintah Tiongkok kemudian menciptakan jurus standar untuk pengajaran senam Taichi ini sebagai bagian dari olahraga Wushu, yang dikenal dengan nama 24 langkah Taiji Beijing pada tahun 1956, dan 42 langkah Taiji kompetisi pada tahun 1989. Kedua set standard ini dianggap lebih mudah untuk diajarkan dan ditampilkan daripada jurus tradisional yang lebih panjang dan sulit. Hingga kini, senam Taichi masih menjadi bagian dari pelajaran di berbagai klub wushu dan kungfu di Indonesia. Atlet Wushu Indonesia, [Zaenab](#), berhasil memperoleh medali perunggu di nomor Taichi yang diadakan pada [Asian Games 1998](#) di [Bangkok, Thailand](#).

Selain dikembangkan di klub-klub Wushu, dikembangkan juga senam Taiji di klub-klub khusus Taiji yang tidak menekankan pada kompetisi Wushu, misalnya di klub [PORPI \(Persatuan Olahraga Pernapasan Indonesia\)](#), *Klub Taichi Adipranata*, dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Selain itu juga terdapat beberapa Master Taiji yang bersifat independen, yang tidak mendirikan perguruan khusus, tetapi mengajarkan kepada beberapa murid tertentu secara personal.

3. Olahraga Tai Chi

Tai Chi pada awalnya merupakan bentuk seni bela diri. Tai Chi merupakan olahraga dari zaman China kuno, yang meliputi gerakan yang lambat, ketenangan untuk *total self-development*. Untuk tubuh ini merupakan olahraga, untuk pikiran ini merupakan latihan konsentrasi, untuk jiwa ini merupakan system meditasi spiritual. Tai Chi juga merupakan cabang preventif dan kuratif pengobatan Cina. Tai Chi aman dan efektif dalam meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran jantung pada lansia, penyakit kronis.

Manfaat berlatih tai chi secara rutin:

1. Meredakan stress, kecemasan, dan depresi

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Internasional *Journal of Behavioral Medicine* menguak bahwa tai chi mampu menenangkan pikiran. Latihan tai chi akan membantu meningkatkan kesadaran diri, kesabaran, pengendalian diri, dan empati. Terlebih lagi jika berlatih di tempat terbuka yang dekat dengan alam seperti taman atau pantai. Akan merasa rileks dan lebih terhubung dengan segala hal di sekitar. Hal ini sangat berguna bagi kesehatan mental, terutama apabila sedang dilanda depresi, kerasahan, amarah, duka atau rasa hampa.

2. Meningkatkan konsentrasi

Lewat gerakannya yang cenderung lambat dan melingkar, tai chi akan membantu memusatkan perhatian dan meminimalkan gangguan yang berasal baik dari lingkungan di sekitar maupun dari dalam benak sendiri. Jika berlatih tai chi secara rutin, akan jadi fasih dalam mempertajam focus dan menjernihkan pikiran ketika bekerja, belajar, atau berpikir.

3. Memperkuat otot

Berbagai gerakan tai chi yang juga berasal dari seni bela diri Asia mengharuskan untuk menopang berbagai anggota tubuh dengan kuat. Meskipun olahraga ini cenderung tenang, diharuskan untuk menahan pose tertentu tanpa alat bantu dalam waktu yang cukup lama. Hal ini mampu melatih kerja otot pada bagian tubuh atas dan bawah agar lebih kuat.

4. Menjaga kesehatan jantung

Karena tai chi mengutamakan latihan pernafasan dan mengurangi stress, olahraga ini mampu menurunkan tekanan darah. Gerakan tai chi yang lebih dinamis seperti berjongkok, membungkuk, atau menendang juga ternyata setara dengan olahraga jalan kaki. Maka jantung dan pembuluh darah akan semakin kuat dan sehat jika rajin berlatih tai chi.

5. Melatih kelenturan tubuh

Posisi-posisi dalam latihan tai chi membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan keluwesan. Dengan demikian, tubuh jadi akan semakin lentur dan seimbang. Hal ini akan sangat berguna bagi yang memiliki masalah koordinasi motorik, badan yang terasa kaku, atau

pada orang-orang lanjut usia yang rentan kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Jika dilakukan secara berkala, bisa mengurangi nyeri otot dan sendi.

Prinsip Senam Taichi Adalah terdiri dari 3 bagian :

1. Setiap Pesenam harus dalam kondisi menghilangkan pikiran dan bermeditasi selama berlangsungnya senam.
2. Para Pesenam harus mampu mengatur pernafasannya secara halus, panjang dan dalam, berkesinambungan, yang dikeluarkan dan dimasukkan ke dalam dada secara teratur sesuai aba-aba.
3. Gerakan senam Tai Chi harus benar, dan harus memenuhi kaedah Yin dan Yang, dimana dalam kelembutan gerakan terdapat tarikan-tarikan otot yg kuat.

Apabila seorang peserta senam taichi telah mampu melaksanakan ke 3 unsur tersebut dengan benar, maka selama senam apalagi di akhir senam, orang tersebut akan merasakan kesegaran yg luar biasa.

Selama berabad-abad, orang Cina sudah menjaga kesehatan mereka dengan cara melakukan tai chi. Olahraga ini merupakan hasil kombinasi dari meditasi, gerakan-gerakan yang lambat dan pernapasan. Walaupun kelihatannya seperti sedang tidak berolahraga, taichi akan membantu menguatkan tulang belakang dan meningkatkan fleksibilitas kita.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para peserta senam taichi sebelum dan sesudah menjalankan :

a. Saat Menjalankan

- 1) Memperhatikan pelajaran dari pelatih.
- 2) Para peserta melakukannya dengan kesabaran, keyakinan, dan rutinitas tetap yakni setiap hari.
- 3) Para peserta dianjurkan untuk meninggalkan segala jenis latihan bela diri selama menjalankan senam taichi

b. Menjalankan secara Perorangan atau Sendiri

- 1) Senam Taichi dilakukan minimal sehari satu kali selama 5 - 30 menit, dan harus diawali dengan latihan pendahuluan (pemanasan).

- 2) Waktu Menjalankan serasi. Bila dilakukan pada pagi hari maka antara jam 5.00 sampai dengan 7.00. Bila dilakukan sore hari, maka dimulai sekitar jam 17.00.
- 3) Tempat Senam Taichi
 - a) Di lapangan terbuka atau ruangan yang cukup sirkulasi udaranya.
 - b) Tidak di tempat yang berangin kencang.
 - c) Tidak di areal pekuburan/hutan lebat/bangunan tua kosong.
 - d) Jika dilakukan di ruang ber-AC, maka keringat harus sering - sering diseka dan pakaian juga harus diganti guna menjaga temperatur tubuh tetap hangat.
- 4) Usai Senam Taichi
 - a) Jangan minum es.
 - b) Jangan duduk di bawah hembusan kipas angin/AC.
 - c) Jangan langsung melakukan hubungan seks habis senam taichi.
 - d) Jangan langsung makan dan mandi (atau sekedar membersihkan tangan), tunggu sekitar 30 - 60 menit kemudian.

Beberapa Hal Yang Digaris Bawahi Bagi Penderita Sakit Tertentu

1. Penderita darah tinggi, diabetes, jantung tetap melanjutkan pengobatan sesuai petunjuk dokter.
2. Penderita rematik/radang persendian, setelah 2-3 bulan berlatih Senam taichi akan merasa sakitnya bertambah parah, padahal hal itu adalah pertanda baik karena bagian dari proses penyembuhan.
3. Penderita jantung, dianjurkan mempraktekkan latihan pendahuluan selama 1 bulan terlebih dahulu lalu mulai ke latihan senam taichi yang sesungguhnya.
4. Yang tidak kuat berdiri, dapat duduk di bangku dengan kedua kaki diatas lantai.
5. Para peserta senam taichi yang mempunyai keluhan sakit diharapkan mengkomunikasikan sakitnya kepada pelatih agar pelatih dapat melakukan pengamatan yang teratur dan seksama.

Pedoman berlatih tai chi menurut grand master Yang Cheng Fu:

1. Kepala harus tegak lurus
Berdiri dengan tegak dan biarkan posisi kepala serta leher tegak sealamiah mungkin. Konsentrasikan pikiran pada bagian atas kepala yang lazim disebut titik Pai Hui. Jaga jangan sampai menjadi kaku dan tegang.
2. Posisi bagian yang benar bagian dada dan punggung

Bagian dada harus santai, jangan sampai membusung ke depan. Hal ini sangat penting sekali guna memperlancar proses pernafasan, serta pengendapan chi ke bagian pusat energy di bawah pusar.

3. Kendurkan bagian pinggang

Bagian yang penting pada tubuh manusia adalah pinggang, karena seluruh aktivitas hidup kita dilakukan dengan posisi tubuh (khususnya bagian atas) tegak lurus.

4. Prinsip kosong dan isi pada kedua kaki

Jika terjadi tumpuan ganda di telapak kaki akan menghambat proses latihan. Selama latihan, berat badan selalu bertumpu di salah satu telapak kaki, secara bergantian. Hanya dengan demikian anda dapat bergerak dengan lincah dan seimbang.

5. Posisi bahu dan siku tenggelam ke bawah

Kedua bagian bahu harus sealami mungkin, sepenuhnya kendur ke bawah. Jika bagian bahu terangkat atau menahan tenaga di posisi bahu ini, maka tai chi akan naik ke bagian tersebut.

6. Gunakan kekuatan mental, buka pengerahan tenaga

Dalam berlatih tai chi sikap tubuh harus senantiasa santai, lentur dan lincah. Seperti gerakan tubuh anak-anak

7. Koordinasi antara bagian atas dan bawah tubuh

Berdasarkan prinsip utama latihan tai chi, maka akar dari seluruh gerakan tubuh berada di bagian kaki. Ketika kedua tangan, bagian pinggang dan kaki bergerak, pandangan mata mengikuti setiap proses gerakan. Inilah yang disebut sebagai koordinasi antara bagian atas dan bagian bawah tubuh.

8. Harmoni antara bagian dalam dan bagian luar tubuh

Berlatih tai chi, focus utamanya adalah pada kekuatan mental dan kesadaran. Para pakar tai chi menyatakan dengan tegas bahwa kekuatan pikiran merupakan komando, sedangkan tubuh adalah gerakan yang melaksanakan komandonya.

9. Pentingnya keseimbangan gerak

Pada system bela diri yang lebih banyak memfokuskan pada tenaga luar atau tenaga otot, maka tenaga luar dikerahkan secara maksimal untuk melakukan gerakan menyerang.

10. Ketenagaan dalam bergerak

Dalam jenis bela diri yang mengandalkan pengerahan tenaga luar, seringkali pelaku latihan tersebut kehabisan nafas dan menguras banyak sekali tenaga. Hal ini disebabkan oleh setiap pengerahan tenaga akan menyebabkan otot-otot tubuh terutama lengan dan kaki akan mengalami kontraksi.

b. Gerakan Olahraga Tai Chi

Delapan diagram yang diambil sebagai 8 gerak dasar tangan dijabarkan sebagai berikut:

- a. Peng = menangkis (*halting*)
- b. Lu = memutar (*twisting*)
- c. Qi = menekan (*pressing*)
- d. An = mendorong (*pushing*)
- e. Lie = menyebarkan (*scattering*)
- f. Cau = mengambil (*taking*)
- g. Zhou = menyiku (*elbowing*)
- h. Kao = bersandar (*leaning*)

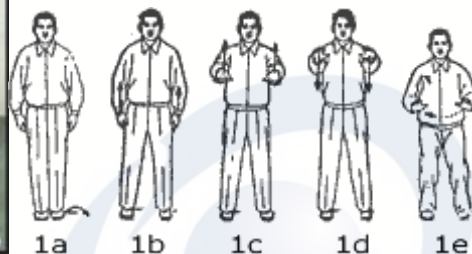
Lima unsur atau Lima Elemen (dikemas menjadi 5 gerak dasar kaki):

- a. Jin = bergerak ke depan (*move forward*)
- b. Tui = bergerak mundur (*move backward*)
- c. Ku = bergerak ke kiri (*move to left*)
- d. Pan = bergerak ke kanan (*move to right*)
- e. Ding = tetap di tengah (*within middle*)

Gerakan Tai Chi jurus 24 gerakan :

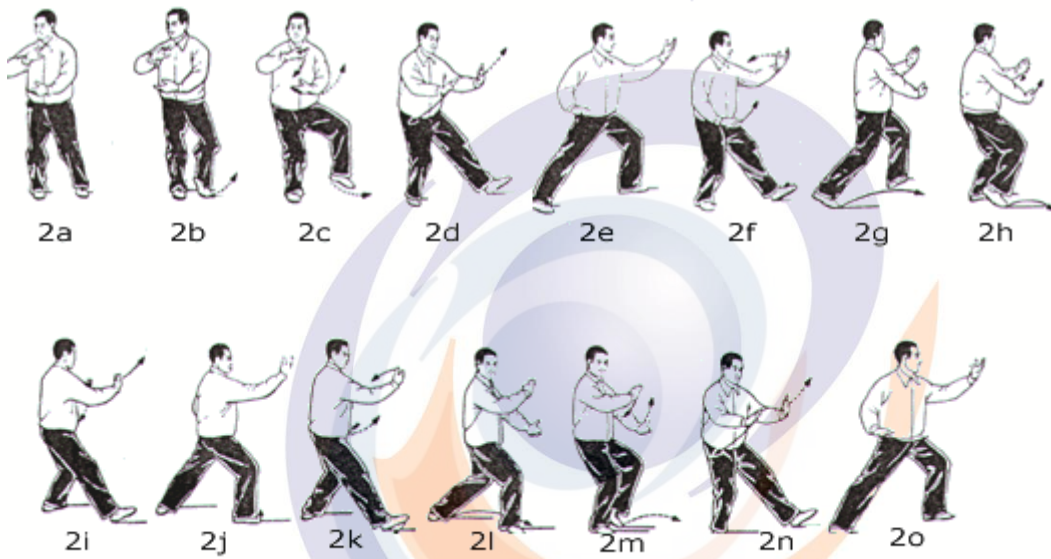
1. . Opening Posture of Taijiquan

预备 : *Yu Bei*



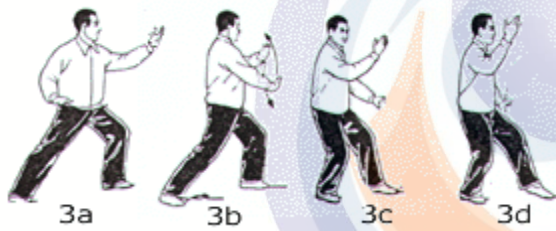
2, Wild Horse Shakes Its Mane

野马分鬃 : *Ye Ma Fen Zong*



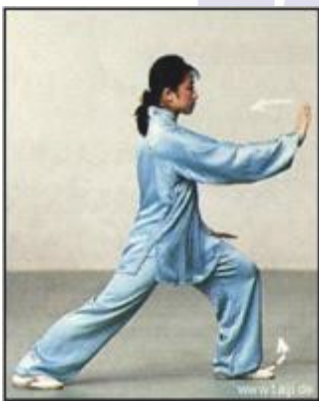
3. White Crane Spreads Its Wings

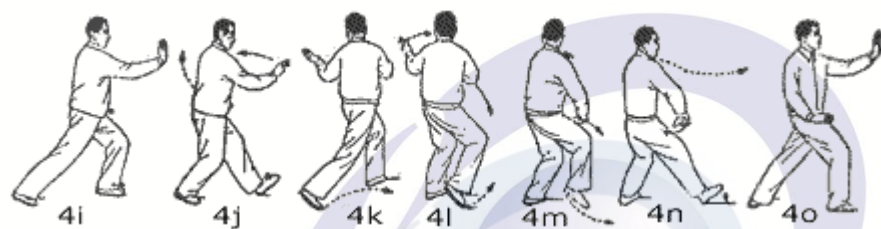
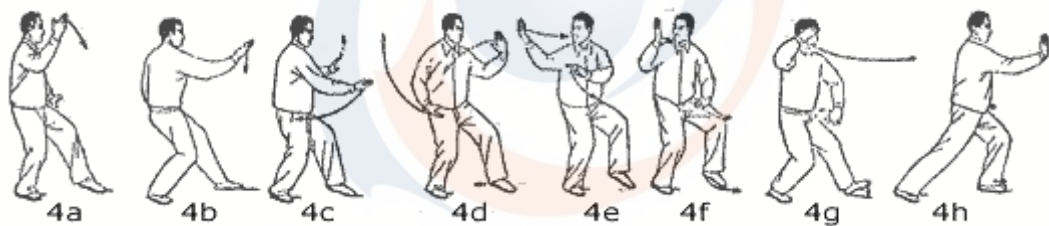
白鵝亮翅 : *Bai E Liang Chi*.



4. Brush Knee

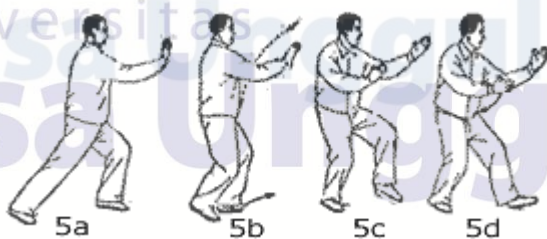
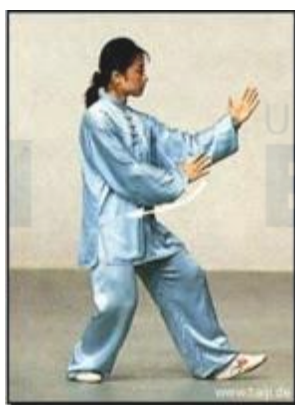
左搂膝拗步 : *Lou Xi Ao Bu*





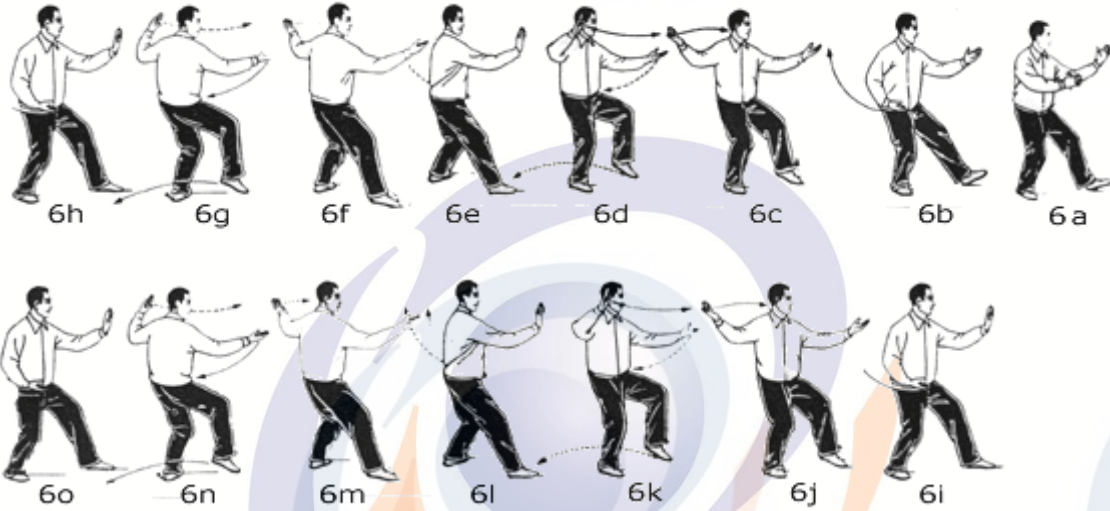
5. Playing the Lute

手挥琵琶 : *Shou Hui Pi Pa*



6. Step Back and Repulse Monkey

倒撵猴 : *Dao Nian Hou*



7. Grasping the Sparrow's Tail - Left

拦雀尾左 : *Lan Que Wei Zou*





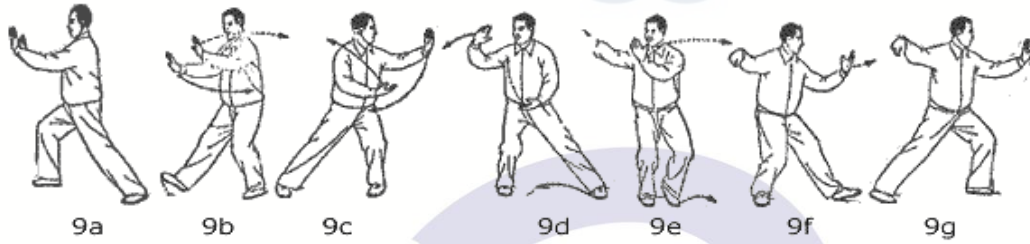
8. Grasping the Sparrow's Tail – Right

拦雀尾右: *Lan Que Wei You*



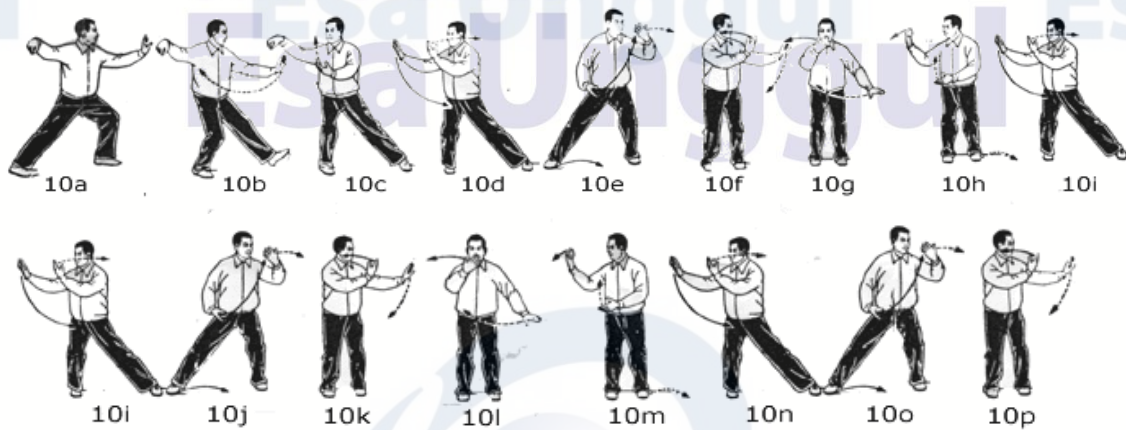
9. Single Whip

单鞭: *Dan Bian*



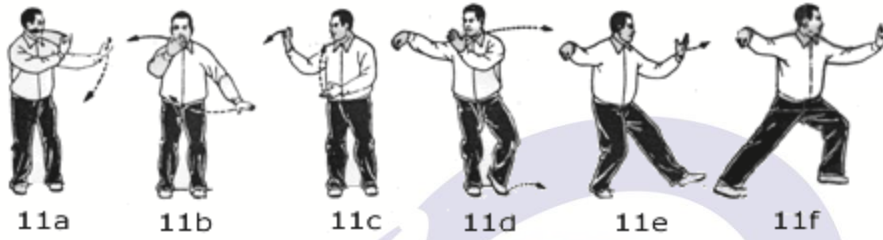
10. Waving Hands Like Clouds

云手 : *Yun Shou*



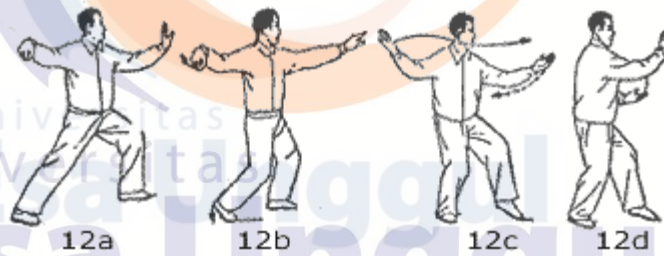
11. Single Whip

单鞭 : *Dan Bian*.



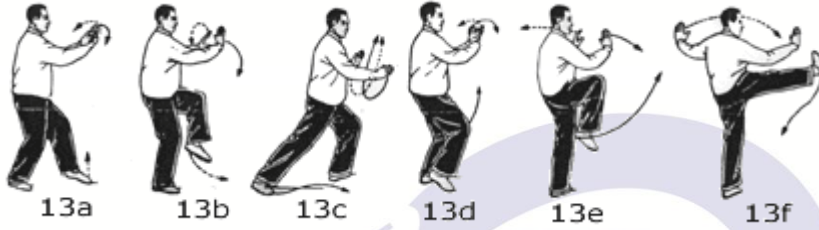
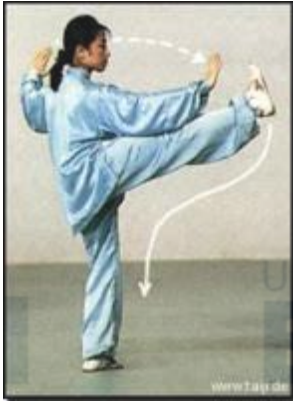
12. Pat the Horse on the Back

高探马 : *Gao Tan Ma*



13. Kick with Right Heel

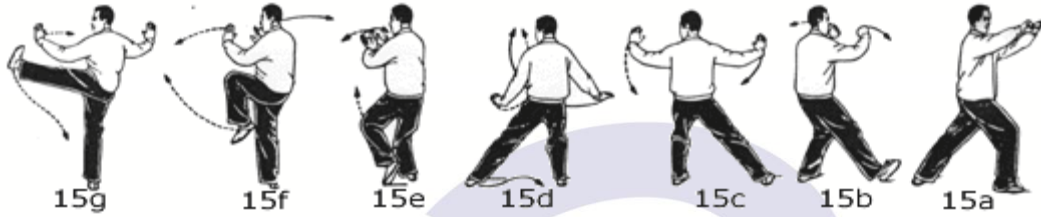
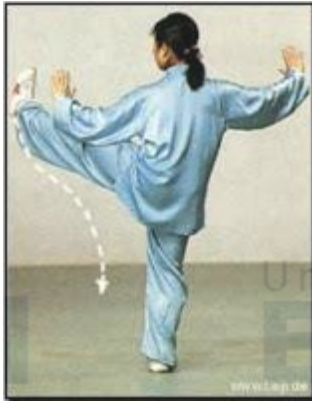
右蹬脚 : *You Deng Jiao*



14. Hitting Your Opponent's Ears with Both Fists
双峰灌耳 : *Shuang Feng Quan Er*

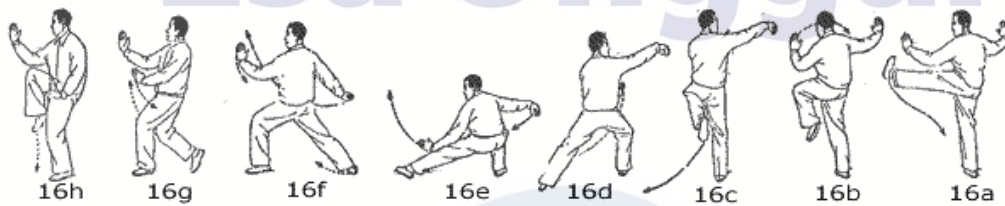


15. Kick with Left Heel
左蹬脚 : *Zuo Deng Jiao*



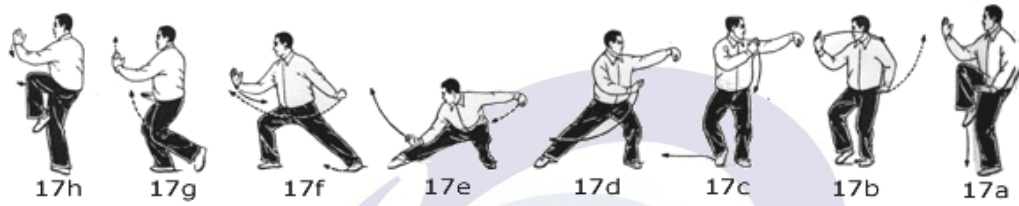
16. Snake Creeps Down 下势 : Xia Shi,

Golden Rooster Stands on Left Leg 左金鸡独立 : Zuo Jin Ji Du Li

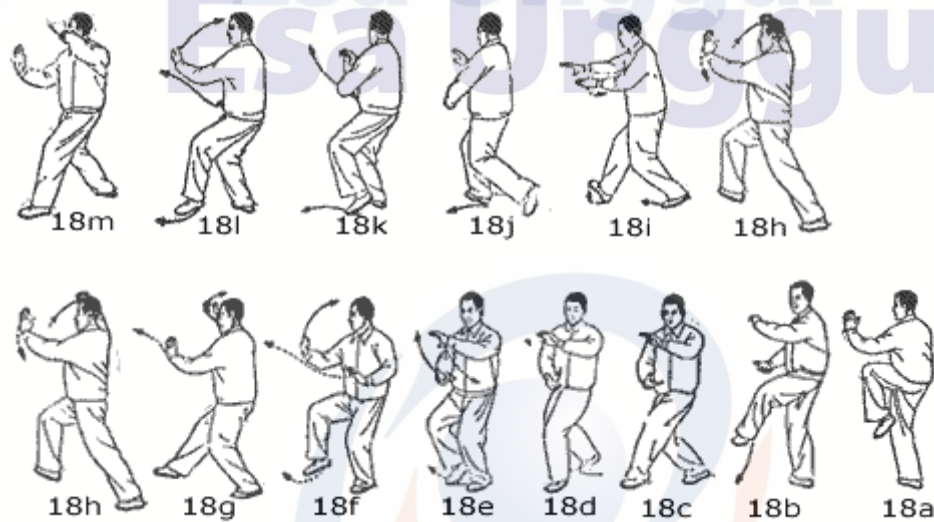
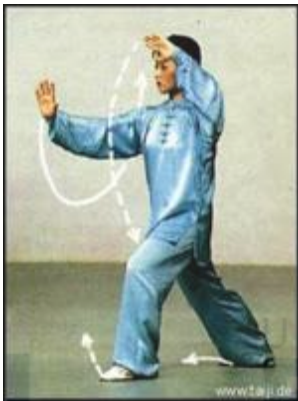


17. Snake Creeps Down 下势 : Xia Shi

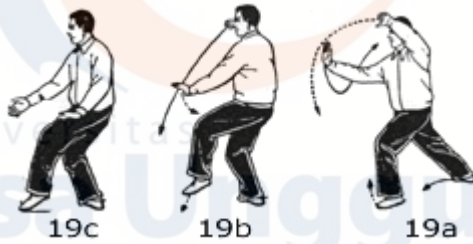
Golden Rooster Stands on Right Leg 右金鸡独立 : *Yuo Jin Ji Du Li*



18. Fair Lady Works the Shuttles 玉女穿梭 : *Yu Nu Chuan Suo*

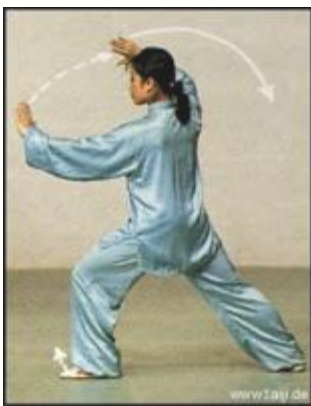


19. Pick Up the Needle from the Bottom of the Sea 海底针 : *Hai Di Zhen*



20. Flashing the Arms Like a Fan

扇通背 : *Shan Tong Bei*

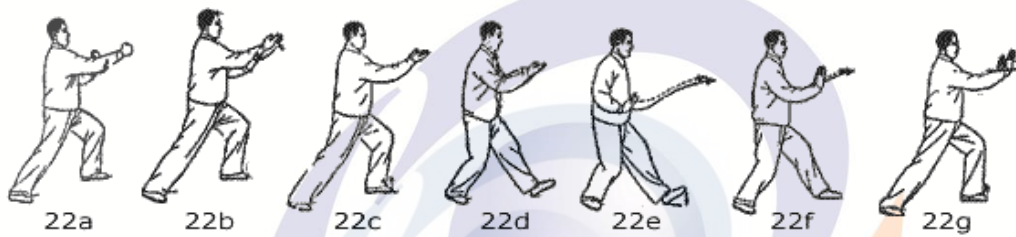


21. Deflect, Parry and Punch

进步搬拦捶 : *Jin Bu Ban Lan Chui*



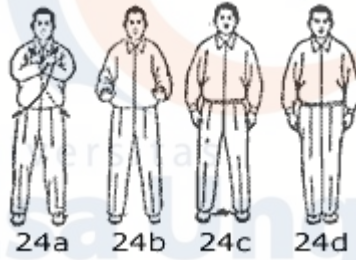
22. Apparent Close and Push
如封似闭 : Ru Feng Si Bi



23. Cross Hands
十字手 : Shi Zi Shou



24. Closing Posture of Taijiquan
收式 : Shou Shi



Gerakan tai chi untuk pemula pada dasarnya menitikberatkan pikiran yang positif dan posisi – posisi dasar yang cukup sederhana. Biasanya sesi tai chi untuk pemula berjalan selama 12 minggu dengan latihan kira-kira dua kali seminggu.

1. Pose awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki terbuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di pinggul. Secara perlahan, putar kepala searah jarum jam dan ulangi sebanyak dua kali. Setelah itu, putar kepala pada arah yang berlawanan sebanyak tiga kali. Tarik nafas dalam sampai bahu terangkat dan lepaskan perlahan-lahan sambil menurunkan bahu.

2. Melemaskan tangan

Angkat kedua tangan sampai setinggi perut. Pastikan bahwa lengan atas tetap menahan postur tubuh dengan kencang dan kibas-kibas telapak tangan seolah sedang mengeringkan tangan dari butir-butir air. Lakukan gerakan pelepasan tangan ini sambil menarik dan membuang nafas dalam sebanyak tiga kali.

Masih dengan posisi berdiri yang sama, angkat tangan dengan gerakan seperti menyapu perlahan dinding di hadapan. Saat mengangkat tangan, arahkan jari-jari supaya menghadap ke bawah. Saat tangan sudah setinggi kepala, turunkan pelan-pelan dengan posisi jari lurus menghadap ke atas. Ulangi sampai enam kali sambil terus mengambil nafas dalam.

3. Gerakan dua purnama

Angkat kedua lengan ke depan sampai tegak lurus di samping tubuh dan turunkan ke belakang sampai posisi tangan kembali ke sisi tubuh dan membentuk lingkaran purnama yang sempurna. Ulangi gerakan ini hingga enam kali. Akhiri dengan posisi tangan di sisi tubuh masing-masing.

4. Menebarkan sayap

Angkat kedua lengan setinggi dada. Dengan posisi telapak tangan terbaring sejajar menghadap ke bawah, pastikan ujung jemari kedua telapak tangan hampir saling menyentuh. Kemudian secara perlahan buat gerakan membuka lengan seolah menebarkan “sayap” atau lengan bawah ke samping tubuh. Biarkan kedua lengan terentang dengan lurus dan tegap. Kembalikan lagi ke posisi awal dengan tangan di hadapan dada. Ulangi gerakan merentangkan tangan ini hingga enam kali. Jangan lupa untuk mempertahankan teknik pernafasan dalam selama melatih gerakan ini.

5. Membelah air

Arahkan kedua lengan lurus ke depan kira-kira setinggi dada. Kedua telapak tangan seharusnya menghadap ke bawah. Lalu, buat gerakan seperti sedang berenang dan membelah air di hadapan perlahan-lahan. Ayunkan masing-masing lengan ke sisi tubuh dan kembali lagi ke posisi semula. Ulangi sebanyak enam kali sambil terus bernafas dengan rileks. Akhiri dengan posisi kedua tangan berada di sisi tubuh.

Langkah-langkah saat melakukan senam tai chi:

1. Pemanasan

a. *Pouring*

Berdiri selebar bahu, bernafas dalam dan alami, rileks, gerakan kaki yang memusatkan berat tubuh pada satu kaki.

b. *Swinging & drumming*

Gerakan mengayunkan pergelangan dan telapak tangan, dan pergerakan kaki, tangan seperti memukul gendering di daerah dada dan perut bawah, rileks.

c. Meditasi berdiri

Merilekskan ekstremitas atas, dada, punggung bawah, pelvis, dan kaki, pikiran tenang

d. Ayunan yang terhubung dengan ginjal dan paru, tangan mengayun membuka dada, relaksasi pelvis, merasakan peregangan di otot pinggang bawah dan daerah ginjal.

e. Memutar pinggang: berdiri selebar bahu, kepala tegak lurus, gerakan memutar, bernafas dengan alami, bebas dan dalam

f. Spiraling ekstremitas atas

Gerakan pemusatan berat tubuh pada satu kaki, gerakan memutar ekstremitas bawah, mengatur nafas

g. Spiraling ekstremitas atas

Gerakan memutar untuk meningkatkan ketahanan, relaksasi, dan sirkulasi ekstremitas atas, memutar pergelangan tangan, peregangan tangan, dan bahu, nafas dalam.

h. Gerakan mengangkat dada dan dagu, memanjangkan tulang belakang, menarik nafas saat dada terbuka dan ekshalasi saat punggung memutar.

i. Air mancur

Latihan keseimbangan, membuka dan mengintegrasikan sendi, menghilangkan tekanan, dan mengkoordinasikan gerak dengan pernafasan.

j. Membersihkan diri dengan Qi dari surge, merasakan energy di tubuh, relaksasi dalam, nafas alami.

k. Durasi 20 – 35 menit.

2. Inti

a. Membangun kekuatan

Integrasi ekstremitas atas dan bawah dengan gerakan tangan dan kaki, meningkatkan kekuatan dan kelenturan ekstremitas bawah.

b. Menarik dan mendorong

Koordinasi pergerakan kaki dan batang tubuh dengan posisi tangan, bernafas dalam, lambat, dan nyaman tanpa tenaga

c. Melambatkan tangan seperti awan

Integrasi pergerakan kaki dan pergerakan dengan tangan, bergerak secara sirkular untuk meningkatkan darah dan aliran Qi ke ekstremitas, pernafasan dalam, laami, rileks, dan tanpa tenaga.

d. Gerakan menangkap ekor burung pipit

Gerakan memutar pinggang untuk kelenturan tulang belakang dan panggul, gerakan sirkular tangan untuk meningkatkan jangkauan gerak, dan sirkulasi ke ekstremitas atas.

e. Memutar langkah, mmenyikat lutut

Melatih keseimbangan dengan mengkoordinasikan tangan dan kaki

f. Durasi 20-30 menit

3. Pendinginan

- a. Pijat Tai Chi dan menekan meridian

Memijat abdomen dan punggung bawah dengan telapak tangan, menekan area ginjal, kaki, lutut, dan pergelangan kaki, kepala, dahi, tenggorokan, dada, mengistirahatkan telapak tangan di abdomen dan merasakan nafas

- b. Durasi 5 menit

C. Latihan

1. Gerakan senam "Tai Chi" yang relatif mudah adalah

- a. Yang Style
- b. Chen Style
- c. Sun Style
- d. Guang Style
- e. Tai Chi Chuan

2. Gerakan senam Tai Chi dengan gerakan postur rendah tinggi adalah

- a. Sun style
- b. Guang style
- c. Chen style
- d. Tai Chi Chuan
- e. Yang Style

3. Merupakan gerakan tertua senam Tai Chi adalah

- a. Guang style
- b. Chen style
- c. Sun style
- d. Yang style
- e. Tai chi Chuan

4. Tai Chi diciptakan oleh.. Di Indonesia terkenal dengan

- a. Yang Luchan
- b. Chen Wingting
- c. Wu Yuxing

- d. Thio Sim Hang
 - e. Zhang Sinfeng
5. Gaya senam Tai Chi "Sun Lutang" di kenal pada abad
- a. Ke 20
 - b. Ke 16
 - c. Ke 19
 - d. Ke 18
 - e. Ke 17

D. Kunci Jawaban

- 1. B
- 2. C
- 3. A
- 4. B
- 5. D

E. Daftar Pustaka

- 1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
- 2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
- 3. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
- 4. Sivananda Yoga Vedanta Centre (2018). Yoga: Your Home Practice Companion. Britain: A Penguin Random House Company
- 5. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 11

AROMATERAPI

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan definisi aromaterapi
2. Menjelaskan jenis minyak aromaterapi
3. Membedakan manfaat aromaterapi

B. Uraian dan Contoh

1. Sejarah Aromaterapi

Kata aromaterapi merupakan gabungan dari kata aroma, yang berarti harum, bau wangi, sesuatu yang lembut dan terapi yang berimplikasi pada penanganan dokter atau orang-orang yang mempelajari ilmu kesehatan. Pengobatan dengan bau harum-haruman seperti minyak atsiri (Esensial Oil) atau dengan senyawa fragrance telah lama dilakukan. Orang-orang Mesir dan India telah melakukannya 4000 tahun yang lalu. Orang-orang Mesir menggunakan tumbuhan beraroma untuk melakukan pijatan setelah mandi, pengobatan penyakit, dan untuk membalur tubuh agar kulit terawat, serta parfum atau kosmetik. Sedangkan di India, telah lama digunakan sebagai obat tradisional yang dikenal dengan Ayurveda.

Bangsa Cina, terkenal sudah memakai tumbuhan beraroma sebagai kebudayaan mereka, dan digunakan untuk kebaikan (kesejahteraan) jiwa dan raga. Bangsa Cina menggunakannya dengan membakar dupa untuk menciptakan kondisi yang berimbang dan penuh harmoni. Beberapa abad setelahnya, bangsa Mesir kemudian menciptakan mesin distilasi yang belum sempurna. Mesin ini bisa mengeluarkan minyak dari pohon Cedar. Beberapa pendapat mengatakan bahwa teknik distilasi ini sudah pernah digunakan oleh bangsa India dan bangsa Persia (kini Iran) namun sedikit bukti yang membuktikan itu.

Minyak yang berasal dari pohon cedar, cengkeh, kayu manis, dan pala digunakan oleh bangsa Mesir untuk membalsem mereka yang sudah meninggal. Saat makam-makam di Mesir dibuka pada awal abad ke-20, sisa-sisa rempah ditemukan dengan bagian tubuh dari mayat yang ada.

Bau dari rempah-rempah tersebut masih tercium walaupun tipis. Bangsa Mesir juga menggunakan minyak dan tumbuhan herbal yang lain sebagai bahan persiapan untuk kegiatan spiritual, kedokteran, wewangian dan juga kosmetik. Bahkan diduga bahwa bangsa Mesir menggunakan kata perfume, berasal dari bahasa Latin per fumum, yang berarti melewati asap. Pada jaman itu kaum laki-laki bangsa Mesir juga menggunakan parfum seperti layaknya para wanita. Mereka menggunakan semacam kerucut solid di kepala mereka, yang lama kelamaan mencair dan menutupi tubuh mereka dengan aroma wangi.

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

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

Pada abad ke-12, seorang kepala asrama biarawati bernama Hildegard menanam dan kemudian mengambil sari dari Lavender kebutuhan kedokteran. Pada abad ke-13, industri farmasi lahir. Hal ini mendorong distilasi minyak esensial secara besar-besaran. Selama abad ke 14 kejadian Black Death terjadi dan membunuh jutaan orang. Persiapan tumbuh-tumbuhan herbal juga digunakan untuk melawan pembunuh yang kejam ini. Pada masa itu dipercaya bahwa beberapa aroma yang digunakan dapat menghindarkan wabah yang menyebar karena kontak yang konstan dengan herbal-herbal aromatic natural itu.

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

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

Seorang ahli kimia Perancis bernama René-Maurice Gattefossé. Dia lebih fokus dalam menggunakan distilasi minyak esensial untuk keperluan kedokteran. Pada suatu kejadian lengannya terbakar, dan secara reflek mencelupkan ke minyak aroma terapi, aroma lavender. Lengan yang terbakar sembuh dengan cepat dan hanya menyisakan sedikit bekas luka. Pada tahun 1937, René-Maurice Gattefossé menulis buku bahasa Perancis berjudul *Aromathérapie: Les Huiles essentielles hormones végétales* yang kemudian dialih-bahasakan bahasa Inggris menjadi *Gattefossé's Aromatherapy*. Tokoh lain yang berjasa bagi perkembangan aromaterapi adalah Jean Valnet, Madam Marguerite Maury, and Robert B. Tisserand. Jean Valnet dikenal sebagai orang yang mendedikasikan hasil kerjanya dalam menggunakan minyak esensial untuk membantu menyembuhkan prajurit perang yang terluka dan dikenal karena bukunya, *The Practice of Aromatherapy*. Robert B. Tisserand dikenal sebagai aromaterpaist Inggris yang bertanggung jawab dalam membawa masuk aromaterapi ke Negara-negara berbahasa Inggris. *The art of Aromatherapy* adalah buku yang diterbitkan pada tahun 1977, dan menjadi buku aromaterapi pertama yang berbahasa Inggris.

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

2. Asal-Usul Aromaterapi di Indonesia

Di Indonesia, metode pijat telah ada sejak berabad –abad yang lalu. Hal ini terbukti dari relief yang terdapat pada Candi Borobudur pada abad ke 8-9. Ternyata pijat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam warisan budaya Indonesia menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam warisan budaya Indonesia setelah berabad-abad perkembangannya, karena dalam

filosofinya pijat merupakan suatu penanaman metode kesehatan lahir batin serta kecantikan seseorang.

Pengobatan tradisional di Indonesia kebanyakan mendapat pengaruh dari Ayuverdic dan pengobatan China. Pengobatan tersebut bisa berpengaruh dan berkembang di Indonesia, adalah karena pengaruh agama Hindu yang tiba di Indonesia pada sekitar abad 400 SM. Pemimpin agama Hindu yang memperkenalkan pengobatan Ayuvedic, di mana pengobatan yang dilakukan menggunakan minyak yang berasal dari tanaman. Agama Budha juga memberikan pengaruh terhadap masuknya aromaterapi di Indonesia, ketika ada biksu Budha yang mengajarkan pengobatan tradisional China. Kemudian pada masa pemerintahan Kerajaan Majapahit di Jawa Tengah, salah satu Raja, ada yang mempersunting wanita cantik yang merupakan keturunan bangsa China. Dari situlah, seni penyembuhan akupuntur dan refleksiologi diperkenalkan.

Runtuhnya Kerajaan Majapahit pada tahun 1450 SM, akibat kedatangan umat Muslim membuat penduduk Hindu berpindah ke dataran Bali, dengan membawa pengetahuan pengobatan yang dimiliki selama di Jawa Tengah. Asal –usul tersebutlah yang menyebabkan pengobatan dan refleksiologi yang terdapat di Jawa Tengah dan Bali menjadi hampir serupa dan historical itu pula yang menyebabkan banyaknya produk aromaterapi yang berasal dari Bali dan Jawa Tengah-Jogjakarta.

3. Definisi

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak atsiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak atsiri (Craig Hospital, 2013).

Aromaterapi dapat juga didefinisikan sebagai penggunaan terkendali esensial tanaman untuk tujuan terapeutik (Posadzki et al, 2012). Aromaterapi dapat berupa minyak, yang dikenal dengan minyak atsiri. Minyak atsiri dikenal juga dengan nama minyak terbang (Volatile oil) atau minyak eteris (esensial oil) adalah minyak yang dihasilkan dari tanaman dan mempunyai sifat mudah menguap pada suhu kamar tanpa mengalami dekomposisi. Minyak atsiri

merupakan salah satu hasil metabolisme dalam tanaman, yang terbentuk karena reaksi berbagai senyawa kimia dan air.

Sifatnya minyak atsiri adalah mempunyai rasa getir (purgent taste), berbau wangi sesuai dengan bau tanaman seperti daun, buah, biji, bunga, akar, kayu kulit, rimpang, bahkan seluruh bagian tanaman.

Tanaman yang menghasilkan minyak atsiri berjumlah 150-200 spesies tanaman, yang termasuk tanaman family Pinaceae, Labiatae, Compositae, Lauraceae, Myrtaceae dan Umbeliferaceae. Khusus di Indonesia, dikenal sekitar 40 jenis tanaman penghasil minyak atsiri, namun baru sebagian dari tanaman tersebut yang digunakan sebagai minyak atsiri secara komersil.

Jenis minyak aromaterapi yang umum digunakan yaitu:

- a. Minyak Eukaliptus, Radiata (Eucalyptus Radiata Oil)
- b. Minyak Rosemary (Rosemary Oil)
- c. Minyak Ylang-Ylang (Ylang-ylang oil)
- d. Minyak Tea Tree (Tea Tree Oil)
- e. Minyak Lavender (Lavender Oil)
- f. Minyak Geranium (Geranium Oil)
- g. Minyak Peppermint
- h. Minyak Jeruk Lemon (Lemon Oil)
- i. Minyak Chamomile Roman
- j. Minyak Clary Sage (Clary Sage Oil)

Berikut merupakan daftar tanaman atsiri penghasil minyak yang berkembang di Indonesia:

No	Tanaman	Nama Latin	Sumber Minyak
1	Adas	Foenicullum vulgare	Buah dan biji
2	Akar wangi	Vetiveria zizanoides	Akar
3	Anis	Clausena anisata	Buah dan biji
4	Bangle	Zingiber purpureum Roxb	Akar
5	Cempaka	Michelia champaca	Cempaka
6	Cendana	Santalum album	Kayu teras
7	Cengkeh	Syzygium aromaticum	bunga
8	Eucalyptus	Eucalyptus sp.	daun
9	Gaharu	Aquilaria sp.	kayu
10	Gandapura	Gaultheria sp.	Daun dan ganggang
11	Jahe	Zingiber officinale	Akar
12	Jaringau	Acarus calamus	
13	Jeruk purut	Citrus hystrix	buah

14	Kapulaga	Amomum cardamomum	Buah dan biji
15	Kayu manis	Cinnamomum cassia	batang
16	Kayu putih	Melaleuca leucadendron LI	daun
17	kemangi	Basil oil	daun
18	kenanga	Piper cubeba L	bunga
19	Kemukus	Piper cubeba L	buah
20	kencur	Caemprieria galangal	akar
21	Ketumbar	Coriandrum sativum	Buah dan biji
22	Klausena	Clausena anisata	biji
23	Kunyit	Curcuma domestica	akar
24	Lada	Piper nigrum L	Buah dan biji
25	Lawang		
26	Lengkuas hitam	Alpina malacensis oil	akar
27	Manis	Cinnamomum	daun
28	Massoi	Criptocaria massoia	batang
29	Mawar	Rosa sp.	bunga
30	Melati	Jasminum sambac	bunga
31	Mentha	Mentha arvensis	daun
32	Nilam	Pogostemon cablin	daun
33	Pala	Myristica fragrans houtt	Biji dan fuli
34	Palmarosa	Cymbopogon martini	daun
35	Pinus	Pinus merkusii	getah
36	Rosemari	Rosmarinus officinale	bunga
37	Sedap malam	Polianthes tuberosa	bunga
38	Selasih mekah	Ocinum gratissimum	bunga
39	seledri	Avium graveolens L	Daun dan batang
40	Sereh dapur	Andropogon citrates	daun
41	Sereh wangi	Cymbopogon citrates	daun
42	sirih	Piper bitle	Daun dan batang
43	Sarawung pohon	Backhousia citriodora	daun
44	temulawak	Curcuma xanthorizza	akar
45	Ylang-Ylang	Canangium odoratum	bunga

c. Mekanisme Aromaterapi

Efek fisiologis dari aroma terapi dapat dibagi menjadi dua jenis: yang bertindak melalui stimulasi system saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector=receptor mekanisme (Hongratanaworakit, 2004). Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam system limbic, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf endokrin atau system kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormone di seluruh tubuh.

Mekanisme kerja bahan aromaterapi adalah melalui sirkulasi tubuh dan system penciuman. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Hanya sejumlah 8 molekul sudah dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf.

Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman.

Proses penciuman terbagi menjadi:

- Penerimaan molekul bau tersebut oleh saraf olfactory epithelium, yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf.
- Ditransmisikannya bau tersebut sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasi bau tersebut dan mengantarkannya ke system limbik yang kemudia akan dikirim ke hypothalamus untuk dioleh. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung.
- Rambut getar yang terdapat di dalam akan berfungsi sebagai reseptor. Mengantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui system sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang.

Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang system saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormone. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi local minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptic, anti jamur, atau anti inflamasi.

4. Manfaat Minyak Aromaterapi

Perkembangan jaman, ternyata memberikan pembuktian lebih mengenai manfaat dari penggunaan aromaterapi. Menfaatnya tidak hanya sekedar wewangian yang dapat menyembuhkan penyakit saja, tapi juga sebagai:

- a. Meningkatkan kekebalan tubuh baik secara jasmani maupun rohani

- b. Meringankan pikiran dan mengurangi stress
- c. Membangkitkan semangat
- d. Membersihkan racun dalam tubuh
- e. Peningkatan memori jangka panjang
- f. Pencegahan rambut rontok
- g. Pengurangan eksim gatal
- h. Mencegah insomnia
- i. Pencegahan dingin dan flu pada balita
- j. Membersihkan udara dan penangkalan kuman

Beberapa manfaat minyak aromaterapi (*essential oil*) :

- 1) Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnias, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak terinfeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista, dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dan lain-lain.
- 2) Jasmine/bunga melati: pembangkit gairah cinta, baik untuk kesuburan wanita, mengobati impotensi, anti depresi, pegal linu, sakit menstruasi dan radang selaput lender.
- 3) Orange: baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancar, debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi.
- 4) Peppermint: membasmi bakteri, virus dan parasite yang bersarang di pencernaan. Melancarkan penyumbatan sinus dan paru, mengaktifkan produksi minyak di kulit, menyembuhkan gatal-gatal karena kadas/kurap, kudis karena tumbuhan beracun.
- 5) Rosemary: salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, rematik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan.
- 6) Sandalwood/cendana: menyembuhkan infeksi saluran kencing dan alat kelamin, mengobati radang dan luka bakar, masalah tenggorokan, membantu mengatasi sulit tidur dan menciptakan ketenangan hati.

- 7) Green tea: berperan sebagai tonik kekebalan yang baik mengobati penyakit paru-paru, alat kelamin, vagina, sinus, infeksi mulut, infeksi jamur, cacar air, ruam saraf serta melindungi kulit karena radiasi bakar selama terapi kanker.
- 8) Ylang-Ylang/Kenanga: bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas, berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus sebagai pembangkit rasa cinta.
- 9) Lemon: elain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai zat antioksidan, antiseptic, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limpa yang tersumbat, memperbaiki metabolisme, menunjang system kekebalan tubuh serta memperlambat kenaikan berat badan.
- 10) Frangipani/Kamboja: bermanfaat untuk pengobatan , antara lain, bisa untuk mencegah pingsan, radang usus, disentri, basiler, gangguan pencernaan, gangguan penyerapan makanan pada anak, radang hati, radang saluran nafas, jantung berdebar, TBC, cacingan, sembelit, kencing nanah, beri-beri, kapalan, kaki pecah-pecah, sakit gigi, tertusuk duri atau beling, bisul dan patekan. Aromaterapi dari wewangian ini melambangkan kesempurnaan. Ini dapat digunakan untuk meditasi dan memberikan suasana hening yang mendalam.
- 11) Strawberry: dapat meningkatkan selera makan, mengurangi penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker.
- 12) Lotus/teratai: meningkatkan vitalitas, konsentrasi, mengurangi panas dalam, meningkatkan fungsi limpa dan ginjal.
- 13) Apel hijau : dapat menyembuhkan mabuk, diare, menguatkan system pencernaan, menjernihkan pikiran, mengurnagi gejala panas dalam.
- 14) Vanilla: dengan aroma yang lembut dan hangat mampu menenangkan pikiran
- 15) Night Queen: membuat rasa nyaman dan rileks
- 16) Opium: menggembirakan, memberikan energy dan semangat tertentu
- 17) Coconut: memberikan efek ketenangan, menghilangkan stress, mampu memepertahankan keremajaan kulit wajah sehingga wajah selalu Nampak bersinar sepanjang masa.
- 18) Sakura: di antaranya disentri, demam, muntah, batuk darah, keputihan, tumor, insomnia, mimisan, sakit kepala, hipertensi.
- 19) Citronella : mengurangi ketegangan, meredakan hidung tersumbat, mengatasi insomnia, dengkur dan migran
- 20) Kayu putih (Eucalyptus): untuk melegakan pernafasan, meringankan masalah hidung sensitive, bronchitis, asma, batuk, pilek, demam, dan juga flu

- 21) Chamomile : digunakan untuk menenangkan dan mengakhiri stress, membuat tidur menjadi lebih nyenyak.
- 22) Dandelion : mengobati sakit sendi, masalah ginjal, dan kantung kemih, hepatitis, penyaringan darah dan mengatasi masalah pencernaan dan juga efektif untuk menyembuhkan sengatan lebah.
- 23) Thyme : untuk mencegah flu, demam, detoksifikasi racun, mencegah infeksi, meredakan hidung tersumbat dan alergi sinus
- 24) Patchoulli: meningkatkan gairah dan semangat, meningkatkan sensualitas, memberi efek menyenangkan dan rasa tenang, membuat tidur lebih nyenyak, menambah daya tahan tubuh
- 25) Basil: mengurangi mengobati sakit kepala dan migran serta meningkatkan daya konsentrasi
- 26) Lada hitam (Black Papper) : memiliki aroma yang tajam namun berkhasiat mengurangi rasa sakit pada otot.

Dari uraian aromaterapi dan manfaatnya, aromaterapi yang mempunyai manfaat meringankan nyeri adalah jenis aromaterapi lavender. Minyak lavender di ekstrak dari tanaman yang disebut *lavandula angustifolia*. Dari semua aromaterapi, lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri.

A. Bunga Lavender

Nama lavender berasal dari bahas latin “*lavera*” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga Lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula angustifolia*, *lavandula latifolia*, *lavandula stoechas*. Penampakan bunga ini adalah berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan laut Tengah sampai Afrika tropis dan arah timur sampai India. Tanaman ini tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1350 m di atas permukaan laut.

Zat yang terkandung pada minyak Lavender

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphen (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linaliil (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linail acetate (26,32%), geranyl acetate (2,41%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linail asetat dan linalool

B. Aromaterapi Rosemary

Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L) merupakan suatu bahan rempah dan salah satu tanaman yang termasuk dalam tanaman herbal aromatic karena memiliki aroma yang khas. Rosemary termasuk dalam divisi Magnoliophyta, karena tanaman rosemary merupakan tanaman berbunga bukan monokotil makadigolongkan dalam kelas Magnoliopsida yang tergabung dalam family Lamiaceae. Tanaman yang berasal dari Negara Eropa ini secara luas digunakan di dunia kerana memiliki aroma khas dan kaya akan minyak atsiri dan dipercaya sebagai aromaterpai yang mampu membantu fungsi dan kerja otak.

Minyak esensial rosemary mengandung beberapa komponen dengan kosentrasi yang berbeda-beda. Komponen utama terdiri dari a-pineole, 1-8-cineole and camphor. Senyawa aktif 1,8-cineole yang terdapat dalam rosemary ini dapat merangsang system saraf pusat terutama locus cereleus untuk mensekresikan noreadrenalin yang bersifat stimulant sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang. Literature lain juga melaporkan bahwa dampak pembau minyak esensial rosemary dapat emrangsang dan mengonrol kerja simpatis di system saraf pusat sehingga mampu mempengaruhi daya kosentrasi dan memori. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada anjing dimana aroma rose mary membuat anjing menjadi lebih waspada seperti berdiri dan bergerak dibandingkan dengan aroma lain seperti lavender dan chamomile. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa aromaterapi rosemary memiliki potensi untuk mempengaruhi system limbic terutama amigdala.

Beberapa macam aroma terapi yang berpengaruh di system limbic

Glandula Pituitari	Clary sage, jasmine, patchouli, Ylang-Ylang
--------------------	---

Hipotalamus	Bergamot, frankincense, geranium, rosewood
Thalamus	Clary sage, jasmine, grapefruit, rose
Amigdala/Hippocampus	Blackpepper, peppermint, rosemary, lemon

Pada pemeriksaan electroencephalography (EEG) didapatkan penurunan yang signifikan pada gelombang alfa (8-12 Hz) pada bilateral region mid-frontal. Penurunan alpha ini menandakan adanya peningkatan tingkat kewaspadaan di otak. Tidak hanya gelombang alfa, selama inhalasi aromaterapi rosemary, kekuatan gelombang beta (13-30 Hz) secara signifikan meningkat di daerah frontal. Peningkatan pusat aktivasi biasanya ditandai dengan penurunan aktivasi alpha dan peningkatan gelombang beta. Meningkatnya gelombang beta di wilayah frontal dihubungkan dengan kemampuan proses berpikir. Seperti yang sudah disebutkan pada paragraph sebelumnya efek stimulasi pada rangsangan system saraf otonom memang berkaitan dengan kandungan 1,8-cineole dan alpha-pinele yang terdapat pada minyak esensial rosemary.

C. Bahan-bahan Pendukung Aromaterapi

Untuk menjadi sebuah aromaterapi yang memiliki daya maksimal, ternyata diperlukan beberapa bahan pendukung, yang didapatkan melalui berbagai proses. Misalnya seperti proses ekstraksi dan penyulingan menggunakan alat atau mesin yang bersifat herbal.

Berikut merupakan bahan pendukung untuk pembuatan aromaterapi:

1. Minyak atsiri
Minyak wangi ini diekstrak dari tanaman melalui destilasi uap atau ekspresi (minyak jeruk). Namun istilah ini juga kadang digunakan untuk menggambarkan minyak wangi yang diekstrak dari tanaman yang menggunakan ekstraksi pelarut. Selain itu minyak atsiri juga dikenal dengan istilah esensial oil.
2. Absolutes
Merupakan hasil ekstraksi dari bunga atau jaringan tanaman halus melalui fluida superkritis pelarut atau naik mutlak, digunakan juga untuk menggambarkan minyak yang diekstrak dari mentega harum, beton, dan pomades enfleurage menggunakan etanol.
3. Pembawa minyak
Biasanya berminyak tanaman dasar triglyceridas yang cair dan biasanya minyak ini dapat digunakan pada kulit (almond manis)
4. Distilat herbal atau hydrosols

Merupakan air yang terbentuk dari proses distilasi (air mawar). Banyak aromaterapi yang menggunakan sulingan herbal dan biasanya mereka dapat digunakan pada kuliner, sebagai obat dan juga sebagai perawatan kulit. Sulingan herbal biasanya berupa chamomile, mawar dan lemon balm

5. Infus

Ekstrak air dengan berbagai tanaman (misalnya infus chamomile)

6. Phytocendes

Merupakan berbagai senyawa organik yang mudah menguap dari tanaman yang membunuh mikroba.

7. Penguap (vultiazed)/herbal baku

Biasanya memiliki kandungan senyawa yang lebih tinggi dari senyawa tanaman dengan konten berbasis kering, hancur dan dipanaskan untuk mengekstrak dan menghirup uap minyak aromatic dalam modalitas penghirupan langsung.

D. Cara pengolahan Minyak Atsiri

Produksi minyak atsiri dari tumbuh-tumbuhan dapat dilakukan dengan tiga cara berikut ini :

1. Penyulingan

Merupakan metode ekstraksi yang paling tua dalam pengolahan minyak atsiri. Metode ini cocok untuk minyak atsiri yang tidak mudah rusak oleh panas, misalnya minyak cengkeh, nilam, sereh wangi, pala, akar wangi, dan jahe

2. Pressing

Dilakukan dengan memberikan tekanan pada bahan baku dengan menggunakan alat yang disebut hydraulic atau expeller pressing. Beberapa jenis minyak yang dapat dipisahkan dengan cara pengepresan adalah minyak almond, lemon, kulit jeruk, dan jenis minyak atsiri lainnya.

3. Ekstraksi menggunakan pelarut

Metode ini menggunakan pelarut, cocok untuk mengambil minyak bunga yang kurang stabil dan dapat rusak oleh panas. Pelarut yang digunakan untuk mengekstraksi minyak atsiri antara lain kloroform, alcohol, aseton, serta lemak.

4. Absorbs oleh lemak padat

Digunakan khusus untuk memisahkan minyak bunga-bunga, untuk mendapatkan mutu dan rendeman minyak yang tinggi.

E. Bentuk-bentuk Aromaterapi

1. Minyak esensial aromaterapi

Berbentuk cairan atau minyak. Penggunaannya macam-macam, pada umumnya digunakan dengan cara dipanaskan pada tungku. Namun bisa juga dioleskan pada kain atau pada saluran udara.

2. Dupa aromaterapi

Awalnya hanya digunakan untuk acara keagamaan tertentu, namun seiring dengan perkembangan jaman, dupa pun kini sudah menjadi bagian dari salah satu bentuk aromaterapi. Bentuknya padat dan berasap jika dibakar, biasanya digunakan untuk ruangan berukuran besar atau pada ruangan terbuka. Jenis dupa aromaterapi ini, terdiri dari tiga jenis, yaitu dupa aromaterapi panjang, dupa aromaterapi pendek, dan dupa aromaterapi berbentuk kerucut.

3. Lilin aromaterapi

Ada dua jenis lilin yang digunakan, yaitu lilin yang digunakan untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak memiliki wangi aroma, karena hanya berfungsi untuk memanaskan tungku yang berisi esensial oil. Sedangkan lilin aromaterapi akan mengeluarkan wangi aromaterapi jika dibakar.

4. Minyak pijat aromaterapi

Bentuk ini memiliki wangi yang sama dengan bentuk aromaterapi yang lain, hanya saja cara penggunaannya yang berbeda, karena ini digunakan untuk minyak pijat.

5. Garam aromaterapi

Fungsi dari garam aromaterapi dipercaya dapat mengeluarkan toksin atau racun yang ada dalam tubuh. Biasanya digunakan dengan cara merendam bagian tubuh tertentu seperti kaki, untuk mengurnagi rasa lelah.

6. Sabun aromaterapi

Bentuknya berupa sabun adat dengan berbagai wangi aromaterapi, namun tidak hanya sekedar wangi saja. Tapi juga memiliki berbagai kandungan atau ekstrak dari tumbuh-tumbuhan yang ditanam dalam sabun ini, sehingga sabun ini juga baik untuk kesehatan tubuh, seperti menghaluskan kulit dan menjauhkan serangga.

F. Cara Penggunaan Aromaterapi

1. Inhalasi

Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan metode aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang

paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru-paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metoda penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfactory pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial. Aroma bau wangi yang tercium akan memberikan efek terhadap fisik dan psikologid konsumen. Cara ini biasanya terbagi menjadi inhalasi langsung diperlakukan secara individual, sedangkan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama-sama dalam satu ruangan.

2. Pijat

Pijat merupakan teknik yang paling umum. Melalui pemijatan, daya penyembuhan yang terkandung dalam minyak esensial bisa menembus melalui kulit dan dibawa ke dalam tubuh, kemudian akan mempengaruhi jaringan internal dan organ-organ tubuh. Minyak esensial berbahaya jika dipergunakan langsung ke kulit, maka dalam penggunaannya harus dilarutkan dulu dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, minyak kedelai, dan minyak tertentu lainnya. Minyak lavender ialah salah satu minyak yang terkenal sebagai minyak pijat yang dapat memberikan relaksasi. Terapi aroma yang dipergunakan dengan cara pijat ini merupakan cara yang sangat digemari untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Dalam penggunaannya dibutuhkan dua tetes minyak esensial yang ditambahkan dengan 1 ml minyak pijat.

3. Kompres

Penggunaan melalui proses kompres membutuhkan sedikit minyak aromaterapi. Kompres hangat dengan minyak aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung dan nyeri perut. Kompres dingin yang mengandung minyak lavender digunakan pada bagian perineum saat persalinan.

4. Berendam

Cara ini menggunakan aromaterapi dengan cara menambahkan tetesan minyak esensial ke dalam air hangat yang digunakan untuk berendam. Dengan cara ini efek

minyak esensial akan membuat perasaan (secara psikologis dan fisik) menjadi lebih rileks, serta dapat menghilangkan nyeri dan pegal, memberikan efek kesehatan.

C. Latihan

1. Jenis aromaterapi berupa, kecuali:
 - a. Lilin
 - b. Dupa
 - c. Garam
 - d. Minyak esensial
 - e. Bunga

2. Lavender berasal dari Negara:
 - a. China
 - b. Belanda
 - c. India
 - d. Italia
 - e. Vietnam

3. Kegunaan bunga Lavender adalah
 - a. Mengobati luka terbuka
 - b. Mengurangi tekanan darah
 - c. Meningkatkan fungsi imun
 - d. Meningkatkan produktifitas
 - e. Meningkatkan penampilan atletik

4. Kemenyan berasal dari Negara
 - a. Mesir
 - b. Brasil
 - c. Perancis
 - d. Amerika serikat
 - e. India

5. Cendana berasal dari
 - a. India

- b. Mesir
- c. Perancis
- d. Arab saudi
- e. China

D. Kunci Jawaban

- 1. E
- 2. C
- 3. C
- 4. A
- 5. C

E. Daftar Pustaka

- 1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
- 2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company
- 3. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
- 4. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 12

PENGOBATAN HERBAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan penggunaan obat tradisional Indonesia
2. Membedakan manfaat terapi herbal di Indonesia

B. Uraian dan Contoh

1. Pendahuluan

Sebagaimana disebutkan dalam Pasal 1 angka 16 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun-temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Masyarakat Indonesia sudah sejak zaman dahulu kala menggunakan ramuan obat tradisional Indonesia sebagai upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Ramuan obat tradisional Indonesia tersebut dapat berasal dari tumbuhan, hewan, dan mineral, namun umumnya yang digunakan berasal dari tumbuhan.

Perkembangan pelayanan kesehatan tradisional menggunakan ramuan ini kian pesat, terbukti dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 bahwa persentasi penduduk Indonesia yang pernah mengonsumsi jamu sebanyak 59,12 % yang terdapat pada kelompok umur di atas 15 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, di pedesaan maupun di perkotaan, dan 95,60 % merasakan manfaatnya. Persentase penggunaan tumbuhan obat berturut-turut adalah jahe 50,36 %, kencur 48,77 %, temulawak 39,65 %, meniran 13,93 % dan mengkudu 11,17 %. Bentuk sediaan jamu yang paling banyak disukai penduduk adalah cairan, diikuti berturut-turut seduhan/serbuk, rebusan/rajan, dan bentuk kapsul/pil/tablet. Data Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa rumah tangga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional 30,40%, diantaranya memilih keterampilan tanpa alat 77,80 % dan ramuan 49,00 %. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat perlu memanfaatkan berbagai upaya pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan tradisional yang merupakan salah satu dari berbagai kegiatan dalam upaya kesehatan berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Salah satu pendukung pemanfaatan kesehatan tradisional adalah Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI).

FROTI disusun berdasarkan gangguan kesehatan yang umumnya ditemukan di masyarakat. Jenis gangguan tersebut antara lain kencing manis, kencing batu, sakit kepala tujuh keliling, sakit kepala sebelah, kembung, nyeri ulu hati, mencret, sembelit, mulas, sakit gigi, sakit pinggang, sakit tenggorokan, selesma.

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

- a) Istilah-istilah yang digunakan akan di jabarkan di bawah ini:
- 1) Ramuan Obat Tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat *inert*/netral.
 - 2) Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan.
 - 3) Farmakope adalah buku resmi yang dikeluarkan oleh suatu negara yang berisi standarisasi, panduan dan pengujian sediaan obat.
 - 4) Rimpang (akar tinggal) adalah modifikasi dari batang tumbuhan yang tumbuh menjalar di bawah permukaan tanah, bercabang-cabang, memiliki tunas dan akar baru dari ruas-ruas/nodenya. Ujung tunas tersebut dapat muncul ke atas tanah dan tumbuh menjadi tumbuhan baru.
 - 5) Herba adalah seluruh bagian tumbuhan di atas tanah terdiri dari batang, daun, bunga, dan buah.
 - 6) LD50 adalah dosis suatu obat atau bahan obat yang menyebabkan kematian 50% dari populasi hewan uji.

Petunjuk Umum Ramuan Obat Tradisional:

1. Tumbuhan dalam formularium merupakan tumbuhan asli Indonesia yang sudah memiliki keamanan (LD50) dan manfaatnya terbukti secara empiris.
2. Ramuan obat tradisional tidak boleh digunakan dalam keadaan kegawatdaruratan dan keadaan yang potensial membahayakan jiwa.
3. Obat tradisional tidak boleh digunakan sebagai obat mata, intravaginal, dan parenteral serta tidak boleh mengandung alkohol lebih dari 1 %.
4. Obat tradisional tidak boleh mengandung bahan kimia obat (BKO).
5. Perebusan simplisia dilakukan selama 15 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut infus/infusa, sedang perebusan simplisia selama 30 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut dekokta.
6. Alat merebus simplisia tidak boleh menggunakan logam, kecuali *stainless steel*. Alat merebus simplisia sebaiknya terbuat dari kaca, keramik, atau porselen.
7. Seduhan menggunakan air mendidih yang dituangkan ke dalam simplisia, ditutup dan didiamkan 5-10 menit.
8. Simplisia yang digunakan harus dicuci bersih sebelum diproses lebih lanjut.
10. Satuan takar dalam penggunaan ramuan obat tradisional:
 - a. 1 genggam setara dengan 80 g bahan segar
 - b. bahan kering (simplisia) setara dengan 40-60 % dari bahan segar
 - c. 1 ibu jari setara dengan 8 cm atau 10 g bahan segar
 - d. 1 cangkir setara dengan 100 mL
 - e. 1 gelas = 1 gelas belimbing setara dengan 200 mL
 - f. 1 sendok makan (sdm) setara dengan 15 mL
 - g. 1 sendok teh (sdt) setara dengan 5 mL
11. Penyimpanan simplisia pada tempat yang kering, sejuk (8-150 C) dan dalam wadah yang tertutup rapat
12. Saringan yang digunakan terbuat dari bahan plastik/nilon, *stainless steel*, atau kassa.
13. Bila keluhan belum teratasi atau muncul keluhan lain dalam penggunaan, masyarakat harus menghentikan dan berkonsultasi ke tenaga kesehatan yang

memiliki pengetahuan pengobatan tradisional atau tenaga komplementer yang memiliki kompetensi untuk itu.

Penggunaan Obat Tradisional Indonesia

a. Ramuan untuk sakit kepala tujuh keliling

1. Inggul / *Ruta angustifolia* (L) Pers



a). Nama daerah

Sumatera: arunda (Melayu);

Jawa : inggu (Sunda), godong minggu (Jawa Tengah);

Sulawesi: anruda busu (Makassar)

b. Bagian yang digunakan: herba segar

c. Manfaat: sakit kepala tujuh keliling

d. Larangan: belum dilaporkan

e. Peringatan: belum dilaporkan

f. Efek samping: belum dilaporkan

g. Interaksi: -

h. Dosis: 1 x 5 g herba/hari.

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis, biarkan sampai kering.

2. Bengle/ *Zingiber purpureum* Roxb



- a. Nama daerah
Sumatera: mungle (Aceh), bungle (Batak), banlai (Minangkabau);
Jawa: panglai (Sunda), pandiang (Madura);
Bali: bangele;
Nusa Tenggara: bangulai (Bima),
Kalimantan: banglas (Dayak);
Sulawesi: kekundiren (Minahasa), panini (Bugis);
Maluku: unin makei (Ambon).
- b. Bagian yang digunakan: rimpang segar
- c. Manfaat: sakit kepala tujuh keliling
- d. Larangan: belum dilaporkan
- e. Peringatan: belum dilaporkan
- f. Efek samping: belum dilaporkan
- g. Interaksi: belum dilaporkan
- h. Dosis: 2 x 5 g rimpang/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air sampai menjadi adonan seperti bubur,
dipakai di pelipis dan biarkan sampai kering.

6. B. Ramuan untuk Sakit Kepala Sebelah

1. Kencur/ *Kaempferia galanga* L.



7.

- a. Nama daerah
Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau);
Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura);
Nusa Tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima);
Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceuku (Bugis);
Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate);
Irian: ukap (Marind)
- b. Bagian yang digunakan: daun segar
- c. Manfaat: sakit kepala sebelah
- d. Larangan: alergi, kehamilan, gangguan usus menahun
- e. Peringatan: belum dilaporkan
- f. Efek samping: alergi
- g. Interaksi: belum dilaporkan
- h. Dosis: 1 x 3 daun/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis (sisi yang sakit) biarkan sampai kering.
- j. The/ *Camellia sinensis* L.



- a. Nama daerah:
Jawa: teh (Jawa), nteh (Sunda);
Nusa Tenggara: rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores); kapauk (Roti);

Sulawesi: rambega (Bugis).

- b. Bagian yang digunakan: pucuk daun
- c. Manfaat: sakit kepala sebelah
- d. Larangan: iritasi lambung, susah tidur, kecemasan dan jantung berdebar
- e. Peringatan: hati-hati teh mengandung kafein
- f. Efek samping: minum 5 cangkir atau lebih/hari, yang mengandung ± 100 mg kafein dapat menyebabkan gangguan pencernaan, rasa lemah, gelisah, gemetar, sukar tidur, bingung, jantung berdebar debar, sesak nafas dan kadang kadang sembelit.
- g. Interaksi: obat-obat yang diminum bersama teh akan terganggu absorpsinya di usus.
- h. Dosis: 3 x 8 g pucuk daun/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan dapat ditambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diaduk rata dan diminum sekaligus.

C. Ramuan untuk Penurun Demam

1. Sambiloto/ *Andrographis paniculata* (Burm. f) Nees



- a. Nama daerah:
Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- b. Bagian yang digunakan: herba segar
- c. Manfaat: penurun demam
- d. Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak dengan supervisi dokter
- e. Peringatan: reaksi anafilaksis
- f. Efek samping: alergi, muntah, mual dan kehilangan selera makan
- g. Interaksi: obat pengencer darah, penekan sistem imun, isoniazid (INH)
- h. Dosis: 3 x 10-15 g herba/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya. Dinginkan, saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus.

2. Tapakliman/*Elephantopus scaber* L



- a. Nama daerah
Sumatera: tutup bumi.
Jawa: balagaduk, jukut cancang, tapak liman (Sunda); tampak liman, tapak liman, tapak tangan (Jawa); talpak tana (Madura).
- b. Bagian yang digunakan: daun
- c. Manfaat: demam
- d. Larangan: kehamilan, menyusui dan anak
- e. Peringatan: belum dilaporkan
- f. Efek samping: dosis besar menimbulkan gemetar dan kelemahan otot
- g. Interaksi: obat kencing manis
- h. Dosis: 1 x 2 daun/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:
bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus.

3. Cabe Jawa/ *Piper retrofractum* Vahl.



- a. Nama daerah
Sumatera: lada panjang, cabai panjang;

Jawa: cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe sula; madura cabhi jhamo, cabe onggghu, cabe solah;

Sulawesi: cabia (Makassar).

b. Bagian yang digunakan: buah

c. Manfaat: demam

d. Larangan: alergi

e. Peringatan: minyak atsiri menyebabkan iritasi kulit dan mukosa membran.

f. Efek samping: belum dilaporkan

g. Interaksi: belum dilaporkan

h. Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.

D. Ramuan untuk Selesma

1. Sambiloto/ *Andrographis paniculata* (Burm. f) Nees



a. Nama daerah

Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);

Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)

b. Bagian yang digunakan: herba

c. Manfaat: selesma

d. Larangan: kehamilan, menyusui, anak dan alergi.

e. Peringatan: air perasan menimbulkan bengkak pada mata.

f. Efek samping: perut tidak enak, mual muntah, kehilangan selera makan, gatal, alergi.

g. Interaksi: isoniazid (INH), obat jantung, obat pengencer darah, obat kencing manis, daun salam.

h. Dosis: 3 x 1-2 g herba/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan air mendidih, saring dan minum selagi hangat.



2. Jahe Merah/ *Zingiber officinale* Rosc. Var. *rubrum*



- a. Nama daerah
Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
Kalimantan : lai (Dayak);
Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- b. Bagian yang digunakan: rimpang segar
- c. Manfaat: selesma
- d. Larangan: kehamilan dan anak usia di bawah 2 tahun

- e. Peringatan: dikonsumsi saat kehamilan, dapat menggugurkan kandungan, dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung.
- f. Efek samping: meningkatkan asam lambung.
- g. Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun kolesterol
- h. Dosis: 3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan: kupas 3 rimpang diperas.

E. Ramuan untuk Mimisan

1. Sirih/Piper betle (L)



- a. Nama daerah
Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba);
Kalimantan : uwit (Dayak);
Jawa: seureuh (Sunda), suruh (Jawa), sere (Madura);
Bali: base, sedah;
Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba);
Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud);
Maluku: amu (Ambon);
Papua: afo (Sentani).
- b. Bagian yang digunakan: daun segar
- c. Manfaat: mimisan
- d. Larangan: belum dilaporkan
- e. Peringatan: penderita sebaiknya dalam posisi berbaring

- f. Efek samping : penggunaan lokal pada muka selama 3 hari dapat menyebabkan iritasi seperti kemerahan dan rasa menyengat
- g. Interaksi: -
- h. Dosis: secukupnya
- i. Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa, sumbat hidung yang mimisan dengan kain kasa yang telah dibasahi dengan air perasan daun sirih.

F. Ramuan untuk Bau Mulut

1. Akar wangi/ *Chrysopogon zizanoides* (L.) Roberty



- a. Nama daerah:
Sumatera: urek usa (Minangkabau), hapias (Batak);
Jawa: narwastu atau usar (Sunda), larasetu (Jawa), karabistu (Madura);
Nusa Tenggara : nausina fuik (Roti);
Sulawesi: tahele (Gorontalo), sere ambong (Bugis);
Maluku: babuwamendi (Halmahera), garamakusu bawawi (Ternate), baramakusu butai (Tidore).
- b. Bagian yang digunakan: akar
- c. Manfaat: bau mulut
- d. Larangan: anak, kehamilan dan menyusui
- e. Peringatan: belum dilaporkan
- f. Efek samping: alergi
- g. Interaksi: belum dilaporkan
- h. Dosis: 2 x 60 g akar/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

bahan direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan gunakan untuk berkumur.

2. Kemangi/Ocimum canum Sims (L.)



a. Nama daerah

Jawa: araung, (Sunda), Lampes (Jawa Tengah), Kemangek (Madura);

Bali: Uku-Uku (Bali);

Nusa Tenggara: Lufe-lufe (Ternate)

b. Bagian yang digunakan: herba

c. Manfaat : Bau mulut

d. Larangan : anak, kehamilan, dan menyusui

e. Peringatan : alergi

f. Efek samping : belum dilaporkan

g. Interaksi : belum dilaporkan

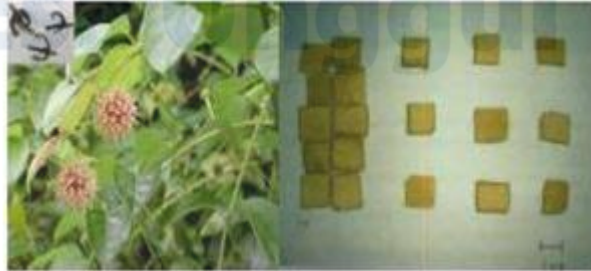
h. Dosis : 1x 6 g/hari, pagi sebelum makan

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dapat ditambahkan gula merah atau madu secukupnya

G. Ramuan untuk Sakit Gigi

1. Gambir/Uncaria gambir Roxb. Nauclea gambir W.Hunter



6. a. Nama daerah

Sumatera : gambee, kacu, sontang, pengilom, sepelet;

Jawa : santun, ghambhir;

Kalimantan : kelare, abi;

Nusa Tenggara: tagambe, gambele;

Maluku : kampir, ngamir, gabere.

7. b. Bagian yang digunakan:ekstrak kering dari daun

c) Manfaat : sakit gigi

d) Larangan : anak

e) Peringatan : dosis besar peroral (200 mg/kgbb) dapat mempengaruhi fungsi ginjal dan hati (jangan ditelan).

f) Efek samping : penggunaan lebih dari ukuran satu ibu jari akan menyebabkan sembelit

g) Interaksi : -

h) Dosis : 2 x 1 potong (ukuran $\pm 1-2$ cm)/hari

8. i. Pembuatan ekstrak:

Buat ekstrak dengan merebus langsung menggunakan air. Masukkan satu bagian daun uncaria gambir segar ke dalam wadah nirkarat (stainless steel), tambahkan 5 bagian air, rebus selama 1 jam dihitung setelah mendidih sambil sesekali diaduk. Saring air rebusan, peras ampas daun dengan alat sistem ulir. Tampung hasil perasan dan gabungkan dengan air rebusan,

endapkan selama 2 x 24 jam. saring dan peras endapan yang diperoleh hingga masa berbentuk pasta kekuningan. Cetak dan potong, keringkan pada suhu 60°.

j. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan setengah gelas air mendidih sampai larut, dinginkan. Gunakan untuk berkumur.

2.Patah tulang/Euphorbia tirucalli L.



a. Nama daerah Jawa: patah tulang (Jawa)

b. Bagian yang digunakan: batang segar

- c) Manfaat : sakit gigi
- d) Larangan : jangan ditelan
- e) Peringatan : jangan kena mata karena menyebabkan erosi hingga kebutaan
- f) Efek samping : iritasi pada mukosa dan/atau kulit
- g) Interaksi : belum diketahui

h) Dosis : 1 x 1-3 tetes getah/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Patahkan batang, tampung getah 1-3 tetes pada kapas, sisipkan pada gigi yang sakit .

H. Ramuan untuk Gondongan

1. Meniran/*Phyllanthus niruri* (Val.)



a. Nama daerah

Sumatera: sidukuang anak (Minang);

Jawa: meniran ijo, memeniran(Sunda), meniran (Jawa);

Ternate: gosau ma dungi.

b. Bagian yang digunakan: herba

c. Manfaat: gondongan

d. Larangan: kehamilan

e. Peringatan: dosis tinggi dapat menimbulkan aborsi. pemakaian berlebih dapat menyebabkan impotensi.

f. Efek samping: tekanan darah turun, kadar gula darah turun, gangguan keseimbangan elektrolit

g. Interaksi: belum dilaporkan

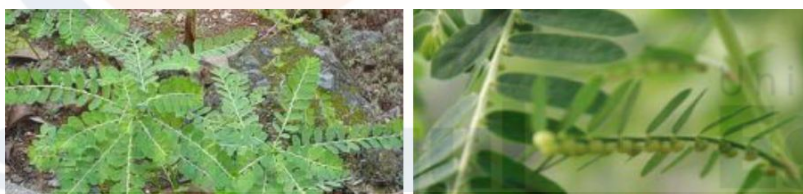
h. Dosis: 3 x 10 g herba/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus

I. Ramuan untuk Panas Dalam

1. Alang-Alang/*Imperata cylindrical* L





- a. Nama daerah
Sumatera: rih (Batak), alalang (Minangkabau), neleleng laku (Aceh);
Jawa: ki eurih (Sunda), lalang (Madura);
Bali: ambengan;
Nusa Tenggara: re (Sasak), atindalo (Bima), witu (Sumba);
Papua: kalepip (Kalana)
- b. Bagian yang digunakan: akar
- c. Manfaat: meredakan panas dalam
- d. Larangan: belum dilaporkan
- e. Peringatan: alergi
- f. Efek samping: pusing , mual, peningkatan buang air kecil
- g. Interaksi: belum dilaporkan.
- h. Dosis: 1x40-70 g akar/hari
Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, kemudian diminum selagi hangat.

2. Daun Cincau /*Cyclea barbata* L.Miers



- a. Nama daerah
Sumatera: cincao (Melayu);
Jawa: camcao (Jawa Tengah)
- b. Bagian yang digunakan: daun segar
- c. Manfaat: panas dalam
- d. Larangan: belum dilaporkan

- e. Peringatan: belum dilaporkan
- f. Efek samping: belum dilaporkan
- g. Interaksi: belum dilaporkan
- h. Dosis: 1 x150 g daun/hari
- i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan ditumbuk atau diremas-remas dengan air secukupnya, peras, saring, tampung dalam loyang, diamkan hingga terbentuk gel. Potong sesuai selera, dapat ditambahkan santan dan gula merah secukupnya.

J. Ramuan untuk Sakit Tenggorokan

1. Pipermin/Mentha piperita (L)



a. Nama daerah

Sumatera: daun pokok (Melayu);

Jawa: bijanggut, bujanggut (Sunda), janggot (Jawa)

b. Bagian yang digunakan: daun

c. Manfaat: mengatasi sakit tenggorokan, dan sebagai antiseptik dapat melawan bau mulut dan kuman di gigi dan gusi dibuat dalam pembuatan pasta gigi

d. Larangan: untuk wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi

e. Peringatan: pemakaian minyak peppermint yang berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. konsumsi minyak peppermint dalam jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.

f. Efek samping: denyut jantung menjadi lambat, reaksi alergi terhadap menthol, justru menimbulkan saluran udara terasa terblokir, dapat menimbulkan iritasi kulit (ruam, gatal-gatal, luka bakar dan dermatitis), konsumsi minyak peppermint berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. konsumsi minyak peppermint dalam kasus jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.

g. Interaksi: belum dilaporkan

h. Dosis: 3 x 1-3 g daun/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi 1 gelas air dinginkan, disaring dan diminum sekaligus.

2. Sirih/Piper bettle L



a. Nama daerah

Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba);

Kalimantan: uwit (Dayak);

Jawa: seureuh (Sunda), suruh (Jawa), sere (Madura);

Bali: base, sedah;

Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba);

Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud);

Maluku: amu (Ambon);

Papua: afo (Sentani).

b. Bagian yang digunakan: daun segar

c. Manfaat: sakit tenggorokan.

d. Larangan: belum dilaporkan

e. Peringatan: jumlah berlebihan mempengaruhi kesehatan gusi, email gigi dan mulut.

f. Efek samping: merangsang mukosa mulut dan rasa baal

g. Interaksi: biji pinang dan lemon

h. Dosis: 3 x 2 daun/hari

- i. Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambah air mendidih $\frac{1}{2}$ cangkir, diamkan sampai hangat, saring dan kumur-kumur selama 1 menit.

C. Latihan

1. Bentuk sediaan terapi herbal yang baik untuk bentuk kapsul adalah:
 - a. Tidak boleh berjamur
 - b. Kering
 - c. Tidak menggumpal
 - d. Tidak lengket
 - e. Tidak berbau tengik
2. Khasiat dari terapi herbal "jahe" adalah
 - a. Mengatasi bisul
 - b. Mengatasi wasir
 - c. Menyuburkan rambut
 - d. Mengatasi pegal linu
 - e. Menambah nafsu makan
3. Khasiat dari terapi herbal "lidah buaya" adalah
 - a. Menetralkan radikal bebas
 - b. Membersihkan tubuh dari darah kotor
 - c. Mengobati mual
 - d. Mengatasi bisul
 - e. Mengobati muntah
4. Khasiat dari terapi herbal "cabe puyang" adalah:
 - a. Menambah nafsu makan
 - b. Mengatasi bisul
 - c. Menyuburkan rambut
 - d. Mengatasi wasir
 - e. Mengatasi pegal linu

5. Khasiat dari terapi herbal "rosella" adalah kecuali
 - a. Migrain
 - b. Mencegah kanker
 - c. Melangsingkan tubuh
 - d. Menyuburkan rambut
 - e. Meningkatkan gairah seks

D. Kunci Jawaban

1. D
2. D
3. D
4. E
5. C

E. Daftar Pustaka

1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
3. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
4. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.

MODUL 13

OBAT TRADISIONAL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan obat tradisional
2. Membedakan manfaat obat tradisional

B. Uraian dan Contoh

a. Ramuan untuk Batuk

1. Timi/Thymus vulagris (L)



- 1). Nama daerah
Jawa: temi (sunda), tem (Jawa Tengah)
- 2). Bagian yang digunakan: herba segar
- 3). Manfaat: batuk berdahak
- 4). Larangan: kehamilan dan menyusui
- 5). Peringatan: alergi serbuk bunga dan seledri
- 6). Efek samping: belum dilaporkan
- 7). Interaksi: belum dilaporkan
- 8). Dosis: 4 x 20 g herba/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya,

dinginkan, saring dan diminum sekaligus

2. Akar Manis/ *Glycyrrhiza glabra* Linn.



- 1). Nama daerah Jawa: kayu legi (Jawa), kayu manes cena (Madura).
- 2). Bagian yang digunakan: akar
- 3). Manfaat: batuk berdahak
- 4). Larangan: kehamilan dan menyusui
- 5). Peringatan: kehamilan
- 6). Efek samping: penggunaan dosis tinggi (>50 g/hari) berturut-turut selama 6 minggu dapat menyebabkan retensi yodium, hipertensi, obesitas, keluhan jantung dan ginjal
- 7). Kontra indikasi: gangguan jantung dan hipertensi
- 8). Interaksi: digoxin
- 9). Dosis: 1 x 10 g akar/hari
- 10). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dalam 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas air, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

2. Adas/*Foeniculum vulgare* Mill



1). Nama daerah

Sumatera: das pedas (Aceh), adas pedas (Melayu), adeh manih (Minangkabau);

Jawa: hades (Sunda), adas londa, adas landi (Jawa), adhas (Madura);

Sulawesi: paampas (Menado), denggu-denggu (Gorontalo), rempasu (Makasar);

Nusa Tenggara: wala wunga (Sumba).

2). Bagian yang digunakan: buah

3). Manfaat: batuk berdahak

4). Larangan: belum dilaporkan

5). Peringatan: mual, muntah dan alergi kulit.

6). Kontra indikasi: bayi dan anak-anak yang mengalami spasme laring atau sesak napas

7). Efek samping: alergi

8). Interaksi: belum dilaporkan

9). Dosis: 2 x 3-7 g buah/hari

10). Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dan diminum selagi hangat.

3. Saga/Abrus precatorius L.



1). Nama daerah

Sumatera: thaga (Aceh), seugew (Gayo), parusa (Mentawai), kundi (Minangkabau), kanderi (Lampung); Jawa: piling-piling; Kalimantan: taning bajang (Dayak); Nusa Tenggara: maat metan (Timor); Sulawesi: walipopo (Gorontalo), kaca (Bugis); Maluku: ailalu picar (Ambon), seklawan (Buru), idi-idi ma lako (Ternate Tidore); Irian: kalepip (Kalana).

- 2). Bagian yang digunakan: daun
- 3). Manfaat: batuk berdarah
- 4). Larangan: belum dilaporkan
- 5). Peringatan: gangguan jantung
- 6). Efek samping: penggunaan yang berlebihan atau dalam jangka yang lama dapat menyebabkan udem dan tekanan darah tinggi
- 7). Interaksi: hati-hati pada pasien jantung dan yang menggunakan peluruh kecing.
- 8). Dosis: 3 x 5 g daun/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

h. Ramuan untuk Leher Kaku

- a. Jahe / *Zingiber officinale* Rosc



1). Nama daerah

Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
Kalimantan: lai (Dayak);
Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).

- 2). Bagian yang digunakan: rimpang
- 3). Manfaat: leher kaku
- 4). Larangan: radang empedu akut dan gangguan pembekuan darah
- 5). Peringatan: penggunaan ≥ 6 g serbuk berakibat tukak lambung
- 6). Efek samping: belum dilaporkan
- 7). Interaksi: obat pengencer darah
- 8). Dosis: 3 x 0,5 - 1 g serbuk rimpang/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diserbuk kemudian diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.

i. **Ramuan untuk Terkilir**

- a. Kencur / *Kaempferia galangal* L



- 1). Nama daerah Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau); Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura); Nusa Tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima); Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis); Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate); Irian: ukap (Marind)

- 2). Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3). Manfaat: terkilir
- 4). Larangan: alergi
- 5). Peringatan: alergi
- 6). Interaksi: belum dilaporkan
- 7). Dosis: 1 x 1 rimpang/hari.
- 8). Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan bersama beras dan air secukupnya, ditempelkan pada bagian yang sakit dan dibiarkan sampai kering.

b. Lengkuas / *Alpinia galanga* L.



1). Nama daerah

Sumatera: langkueueh (Aceh), kelawas, haiawas (Batak), langkuweh (Minang);

Jawa: laja (Sunda), laos (Jawa), laos (Madura);

Kalimantan: langkuas (Banjar);

Nusa Tenggara: lahwas, isem (Bali), langkuwasa (Makasar), lingkuwas (Manado), lingkui (Gorontalo);

Maluku: lawase (Seram), galiasa (Halmahera), galiasa (Ternate), logoase (Buru).

2). Bagian yang digunakan: rimpang segar

3). Manfaat: terkilir

4). Larangan: belum dilaporkan

5). Peringatan: belum dilaporkan

6). Efek samping: belum dilaporkan

7). Interaksi: belum dilaporkan

8). Dosis: 1 x 1 rimpang /hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan air secukupnya dan oleskan pada bagian yang sakit.

3. Ramuan untuk Encok /Pegal Linu

a. Kunyit / *Curcuma domestica* Val



1). Nama daerah

Sumatera: kunyit (Aceh), hunik (Batak);

Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);

Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);

Nusa Tenggara: Kunyik (Sasak); Sulawesi: hamu (Sangir),

alawahu (Gorontalo); Maluku: kumino, unin (Ambon); Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).

2). Bagian yang digunakan: rimpang

3). Manfaat: pegel linu

4). Larangan: batu empedu, alergi

5). Peringatan: kehamilan, menyusui, anak

6). Efek samping: bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit.

7). Interaksi: dengan obat pengencer darah meningkatkan risiko perdarahan. kombinasi dengan piperine dan/atau teh hijau, meningkatkan efek kunyit.

8). Dosis: 3 x 1–3 g serbuk rimpang/hari rimpang segar 20 g

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat. bahan dibuang kulitnya, dihaluskan. tambahkan 2 sdm air panas, peras dan saring. boleh ditambahkan 1 sdm madu, diminum sekaligus.

b. Sereh / *Cymbopogon nardus* (L) Rendle



1). Nama daerah

Sumatera: sere mangat, sange-sange, sarai;

Jawa: sere;

Kalimantan: belangkak, segumau;

Nusa Tenggara: see, pataha mpori, kendaung witu, nau sina;

Sulawesi: tonti, timbu 'ale, longio;

Maluku: tapisa-pisa, hisa-hisa, isalo.

2). Bagian yang digunakan: herba

3). Manfaat: pegel linu

4). Larangan: alergi

5). Peringatan: belum dilaporkan

6). Efek samping: alergi kulit

7). Interaksi: belum dilaporkan

8). Dosis: 2 x 2 g bonggol/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat.

c. Kencur / Kaempferia galangal L.



1). Nama daerah

Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau);
Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura);
Nusa Tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima);
Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis);
Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate);
Irian: ukap (Marind)

- 2). Bagian yang digunakan: rimpang
 - 3). Manfaat: pegel linu
 - 4). Larangan: alergi, kehamilan, gangguan perut kronik
 - 5). Peringatan: belum dilaporkan
 - 6). Efek samping: rasa terbakar di perut
 - 7). Interaksi: belum dilaporkan
 - 8). Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan
 - 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat sebelum makan.
- d. Jahe / *Zingiber officinale* Rosc.



1). Nama daerah

Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
Kalimantan: lai (Dayak);
Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).

- 2). Bagian yang digunakan: rimpang
- 3). Manfaat: pegel linu
- 4). Larangan: anak <6 tahun, batu empedu.
- 5). Peringatan: tidak boleh diberikan dengan dosis > 6 g, karena dapat menimbulkan borok lambung
- 6). Efek samping: sedikit nyeri lambung, rasa terbakar di ulu hati
- 7). Interaksi: obat pengencer darah
- 8). Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sebelum makan

e. Sambiloto / *Andrographis paniculata* (Burm. F) Nees

- 1). Nama daerah
Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- 2). Bagian yang digunakan: herba segar
- 3). Manfaat: pegal linu
- 4). Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak
- 5). Peringatan: hati-hati pada pasien yang diterapi obat pengencer darah
- 6). Efek samping: dosis besar menimbulkan rasa tidak enak di perut, mual, muntah, tidak nafsu makan mungkin karena rasa pahitnya, alergi.
- 7). Interaksi: dengan obat penekan sistem imun, obat pengencer darah karena dapat menimbulkan perdarahan, INH.
- 8). Dosis: 15 lembar daun/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sekaligus.

f. Mengkudu / *Morinda citrifolia* (L)



1). Nama daerah

Sumatera: keumudee (Aceh), bakudu, pamarai (Batak), bingkudu (Minang);

Jawa: cangkudu (Sunda); pace (Jawa); kodhuk (Madura);

Kalimantan: labanau, rewonong (Dayak);

Nusa Tenggara: tibah, ai komdo, bakulu;

Bali: tibah, wangkudu

2). Bagian yang digunakan: buah segar

3). Manfaat: rematik

4). Larangan: kehamilan, menyusui, anak, kadar kalium darah yg tinggi, alergi

5). Peringatan: gangguan lambung karena berasa asam, obat antidiabetes dan obat penurun tekanan darah. buang air kecil dapat berwarna merah muda sampai merah kecoklatan.

6). Efek samping: mengantuk, mual, muntah, alergi, peningkatan kadar kalium darah.

7). Interaksi: obat antihipertensi, obat penekan sistem imun.

8). Dosis: 2 x 2-3 buah (100 ml)/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring, dan diminum sekaligus.

g. Kayu putih/Melaleuca leucadendra (L)



1). Nama daerah

Jawa: Kayu Putih (Jawa Tengah);

Nusa Tenggara: Kapepe (Flores), Kapapa (Solor), Aren (Alor), Nggela Sole (Roti).

2). Bagian yang digunakan: daun

3). Manfaat: rematik

4). Larangan: anak, gangguan pencernaan, gangguan kandung empedu, gangguan hati. Pada kehamilan, menyusui harus dengan supervisi dokter.

5). Peringatan: jauhkan dari jangkauan anak.

6). Efek samping: rasa terbakar di ulu hati, mual, muntah, pusing.

7). Interaksi: dapat menurunkan efek obat yang diberikan bersamaan

8). Dosis: 6-10 g daun/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

4. Ramuan untuk Sakit Pinggang

a. Jahe Merah/ *Zingiber officinale* Rosc. Var. *rubrum*



1). Nama daerah

Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);

Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);

Kalimantan: lai (Dayak);

Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima); Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);

Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);

Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).

2). Bagian yang digunakan: rimpang segar

3). Manfaat: sakit pinggang

4). Larangan: belum dilaporkan

- 5). Peringatan: alergi
- 6). Efek samping: belum dilaporkan
- 7). Interaksi: belum dilaporkan
- 8). Dosis: 1 x rimpang secukupnya/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diparut dan campur dengan asam jawa, oleskan pada bagian yang sakit.

b. Kunyit / *Curcuma domestica* Val



1). Nama daerah

Sumatera: kunyit (Aceh), hunik (Batak);

Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);

Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);

Nusa Tenggara: kunyik (Sasak);

Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);

Maluku: kumino, unin (Ambon);

Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).

2). Bagian yang digunakan: rimpang segar

3). Manfaat: sakit pinggang

4). Larangan: alergi

5). Peringatan: belum dilaporkan

6). Efek samping: alergi

7). Interaksi: belum dilaporkan

8). Dosis: 1 x 3-9 g rimpang/hari.

- 9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan diparut, ditempelkan pada bagian yang sakit, dan didiamkan sampai kering.

5. **Ramuan untuk Pelancar Air Susu (ASI)**

- a. Daun Bangun-bangun / *Coleus amboinicus* Lour.



- 1). Nama daerah

Sumatera: bangun-bangun (Batak), sukan (Melayu);

Jawa: ajiran (Sunda), daun jinten (Jawa Tengah), daun kambing (Madura);

Bali: iwak;

Nusa Tenggara: kunu etu (Timor)

- 2). Bagian yang digunakan: daun

- 3). Manfaat: meningkatkan produksi asi

- 4). Larangan: belum dilaporkan

- 5). Peringatan: belum dilaporkan

- 6). Efek samping: belum dilaporkan

- 7). Interaksi: belum dilaporkan

- 8). Dosis: 3 x 150 g daun segar/hari

3x 50 g serbuk/hari

- 9). Cara pembuatan/penggunaan:

Daun segar dibuat sup.

Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan minum selagi hangat.

b. Klabet/*Trigonella foenum-graeceum* L



1). Nama daerah

Jawa: klabet (Jawa);

Indonesia: kelabet.

2). Bagian yang digunakan: biji

3). Manfaat: meningkatkan volume ASI

4). Larangan: kehamilan dan alergi

5). Peringatan: dapat menurunkan kadar gula darah

6). Efek samping: nyeri ulu hati

7). Interaksi: obat pengencer darah, obat kencing manis

8). Dosis: 3 x 2 g serbuk biji/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: biji dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.

6. Ramuan untuk Nyeri Haid (Dysmenorrhoea)

a. Baru Cina / *Artemisia vulagris* (L)



1). Nama daerah

Sumatera: baru cina (Melayu);

Jawa: beungkar kucing (Sunda), suket gajahan (Jawa Tengah);

Maluku: kolo (Halmahera), goro-goro cina (Ternate)

2). Bagian yang digunakan: herba segar

3). Manfaat: nyeri haid

4). Larangan: alergi

5). Peringatan: belum dilaporkan

6). Efek samping: mulut kering, nyeri ulu hati, mual, muntah, mencret dan pusing

7). Interaksi: belum dilaporkan

8). Dosis: 2 x 20 g daun/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih. dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

b. Kayu Manis / *Cinnamomum burmanii* (Ness & Th. Nees)



1). Nama daerah

Sumatera: Holim, modang siak-siak (Batak), kanigar, madang kulit manih (Minang);

Jawa: Huru mentek, kiamis (Sunda), kanyengar (Kangean);

Nusa Tenggara: Kesingaar, cingar (Bali), onte (Sasak), kaninggu (Sumba), puundinga (Flores).

2). Bagian yang digunakan: kulit batang

3). Manfaat: nyeri haid

- 4). Larangan: tukak lambung/usus 12 jari, demam yang tidak jelas penyebabnya, kehamilan, menyusui, alergi
- 5). Peringatan: hati-hati pada penyakit kencing manis, harus konsultasi dokter terlebih dahulu.
- 6). Efek samping: alergi
- 7). Interaksi: menurunkan efek tetrasiklin
- 8). Dosis: 2 x 2 g kulit batang/hari
- 9). Cara pembuatan/penggunaan: rebus bahan dengan 2 gelas air sampai tinggal 1 gelas, dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

c. Jeruk Nipis/ *Citrus aurantifolia* (Christm. Et Panz)



1). Nama daerah

Sumatera: limau tipis (Melayu);

Jawa: jeruk nipis (Jawa Tengah)

- 1). Bagian yang digunakan: buah segar
- 2). Manfaat: nyeri haid
- 3). Larangan: belum dilaporkan
- 4). Peringatan: belum dilaporkan
- 5). Efek samping: belum dilaporkan
- 6). Interaksi: belum dilaporkan
- 7). Dosis: 2 x 5 sdm air perasan jeruk/hari
- 8). Cara pembuatan/penggunaan: bahan ditambahkan minyak kayu putih 2 sdm dan kapur sirih sebesar biji asam. Aduk sampai rata. Balurkan pada bagian perut dan punggung dan biarkan sampai kering.

7. Ramuan untuk Haid Tidak Teratur

a. Andong / *Cordyline fruticosa* (Linn)



1). Nama daerah

Sumatera: bak juang (Aceh), linjuang (Batak);

Jawa: hanjuang (Sunda), kayu urip (Madura);

Bali : endong;

Kalimantan : renjuang (Dayak);

Nusa Tenggara: endong;

Sulawesi: tabango (Gorontalo), palili (Makassar), panjureng (Bugis);

Maluku: weluga (Ambon).

2). Bagian yang digunakan: daun segar

3). Manfaat: haid tidak teratur

4). Larangan: belum dilaporkan

5). Peringatan: belum dilaporkan

6). Efek samping: belum dilaporkan

7). Interaksi: belum dilaporkan

8). Dosis: 1 x 80 g daun/hari

9). Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

C. Latihan

1. Tanaman yang digunakan sebagai ramuan batuk adalah:

- Saga
- Kencur
- Jahe
- Kunyit
- Lengkuas

2. Bagian dari tanaman yang digunakan pada tanaman "Adas" untuk mengatasi batuk berdahak adalah:
- Daun
 - Akar
 - Biji
 - Batang
 - Buah
3. Hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan herba "saga" untuk mengatasi batuk berdahak pada penyakit:
- Kencing manis
 - Gangguan ginjal
 - Gangguan jantung
 - Gangguan kulit
 - Gangguan paru
4. Hal yang harus diperhatikan pada penggunaan "kencur" pada kondisi pasien yang mengalami
- Gangguan hati
 - Gangguan pembekuan darah
 - Alergi
 - Gangguan jantung
 - Radang empedu
5. Ramuan herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi pegal linu, kecuali:
- Lengkuas
 - Kunyit
 - Jahe
 - Kencur
 - Sereh

D. Kunci Jawaban

- E**

2. D
3. B
4. A
5. A

E. Daftar Pustaka

1. Ignatavicius, D.D. & Workman, M.L. (2010). Medical Surgical Nursing. 6th ed. Elsevier Saunders, St. Louis, Missouri
2. Lindquist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). Complementary and Alternative Therapies in Nursing. 8th ed., New York, Springer Publishing Company.
3. Herlina W., & Tim Solusi Alternatif, (2019). Kitab Tanaman Obat Nusantara: Disertai Indeks Pengobatan. 2nd Ed., Yogyakarta: Media Pressindo.
4. Wilkinson, J.M., & Treas, L.S. (2011). Fundamentals of nursing, 2nd ed., FA Davis Company, Philadelphia, PA.