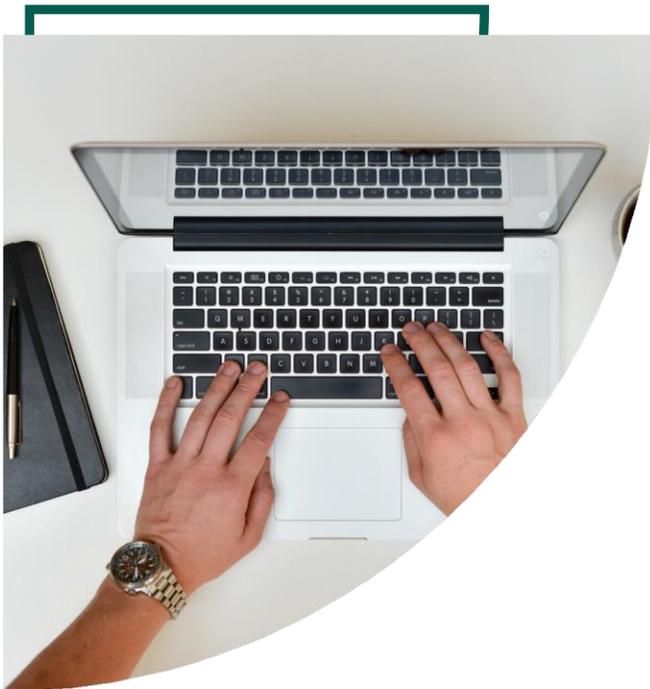




TATA MUTIARA HIDUP
INDONESIA



SEHAT BERSAMA TERAPI KOMPLEMENTER: HIPNOTERAPI, HERBAL DAN PIJAT



Penulis :

Ns. Ady Irawan. AM, MM., M.Kep., Sp.Kep.K

Editor:

Ns. Anggie Pradana Putri, S.Kep., M.A.N., Ph.D



SEHAT BERSAMA TERAPI KOMPLEMENTER: HIPNOTERAPI, HERBAL DAN PIJAT

Penulis:

Ns. Ady Irawan. AM, MM., M.Kep., Sp.Kep.K

Editor:

Ns. Anggie Pradana Putri, S.Kep., M.A.N., Ph.D

Diterbitkan oleh:



Penerbit : Tata Mutiara Hidup Indonesia

Telp : 0877 0249 8138

Email : tatamutiarahidupindonesia@gmail.com

ISBN : 978-623-8283-79-8 (PDF)

Cetakan Pertama, Juni 2024

1 Jil., 87 hlm., 21 X 29 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam
bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari
penerbit maupun penulis.

KATA PENGANTAR

Pembaca yang Terhormat,

Dengan senang hati kami mempersembahkan buku **SEHAT BERSAMA TERAPI KOMPLEMENTER: HIPNOTERAPI, HERBAL DAN PIJAT** ini kepada Anda. Buku ini merupakan panduan komprehensif yang menggabungkan pengetahuan dan praktik terapi komplementer yang paling efektif dalam mencapai kesehatan holistik.

Kesehatan kita merupakan kombinasi dari keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Dalam buku ini, kami mengeksplorasi tiga pendekatan terapi yang berbeda namun saling melengkapi: hipnoterapi, herbal, dan pijat. Setiap bab buku ini didesain untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang konsep, teknik, dan penerapan praktis dari masing-masing terapi.

Dengan struktur yang terorganisir dengan baik, buku ini memandu Anda melalui langkah-langkah yang jelas untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang terapi komplementer. Setiap bagian dilengkapi dengan contoh kasus, latihan, dan saran praktis yang dapat langsung Anda terapkan dalam praktik sehari-hari.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan, tetapi juga menjadi alat yang bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan Anda dalam memberikan perawatan kesehatan yang holistik kepada diri sendiri dan orang lain. Terima kasih kepada semua kontributor yang telah membuat buku ini menjadi kenyataan, serta kepada Anda, pembaca, yang telah memilih untuk menjelajahi dunia terapi komplementer bersama kami. Selamat membaca dan semoga buku ini membawa manfaat yang besar bagi perjalanan Anda menuju kesehatan dan kesejahteraan yang optimal.

Salam Sehat,

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	3
KEPERAWATAN KOMPLEMENTER.....	5
HIPNOTERAPI.....	19
TERAPI PIJAT.....	41
TERAPI HERBAL DALAM KEPERAWATAN KOMPLEMENTER	64
PENUTUP.....	87

KEPERAWATAN KOMPLEMENTER

Manusia, sebagai makhluk ciptaan Tuhan, dianugerahi dengan organ tubuh yang kompleks dan seimbang, serta pikiran untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk bagi dirinya. Kesehatan merupakan proses di mana kita membentuk kembali asumsi dasar dan pandangan tentang kesejahteraan, dan melihat kematian sebagai bagian alami dari kehidupan (Dossey & Keegan, 2008). Ini mencakup keadaan di mana individu, termasuk perawat, klien, keluarga, atau masyarakat, merasakan kesejahteraan, harmoni, dan kesatuan, dengan pengalaman subyektif tentang kesehatan, keyakinan kesehatan, dan nilai-nilai yang dihormati.

Terapi dalam konteks keperawatan adalah konsep diri sebagai penyembuh yang harus dipahami dan diterapkan oleh setiap perawat, sebagai pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan arahan atau konseling kepada pasien dalam menggunakan berbagai terapi. Hal ini melibatkan pemahaman mendalam tentang kesehatan. Terapi komplementer telah dikenal luas dan digunakan sejak lama dalam dunia kesehatan. Namun, survei menunjukkan bahwa dunia kesehatan, termasuk praktisi keperawatan, masih memperdebatkan cakupan terapi komplementer (Friedman, 2019).

Terapi komplementer mengacu pada penggunaan terapi tradisional dalam konteks pengobatan modern. Ini mencakup penggunaan modalitas atau aktivitas tradisional dalam pelayanan kesehatan (Andrews, et al., 2017). Terapi komplementer juga sering disebut sebagai pengobatan holistik, yang bertujuan untuk mempengaruhi individu secara menyeluruh, mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan jiwa (Smith et al., 2021).

Penelitian tentang terapi komplementer masih terbatas, dan belum banyak yang meneliti apakah dilakukan oleh perawat atau bukan. Namun, beberapa penelitian telah membuktikan manfaatnya secara ilmiah, seperti terapi sentuhan untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri, kecemasan, dan mempercepat penyembuhan luka (Hitchcock et al., 2020). Terapi pijat pada bayi prematur dapat meningkatkan berat badan dan mempercepat pemulihan, sementara pada anak autisme dapat meningkatkan perhatian dan pembelajaran (Stanhope, 2018). Terapi kiropraktik terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid (Fontaine, 2019).

Minat masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer dan tradisional semakin meningkat, tercermin dari jumlah pengunjung praktik terapi dan pembukaan sekolah-sekolah dan

kursus-kursus terapi. Hal ini sebanding dengan Cina yang telah mengintegrasikan pengobatan tradisional ke dalam sistem pendidikan tinggi (Synder & Lindquis, 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2010, sekitar 55,3% orang Indonesia mengonsumsi jamu untuk menjaga kesehatan (Jonosewojo, 2015). Di Amerika Serikat, penggunaan obat herbal meningkat dari 3% pada tahun 1990 menjadi 19% pada tahun 2022 (Pinzon, 2018), dengan penggunaan CAM mencapai 40%, dan di Inggris mencapai 20% (Ernst et al., 2019).

A. Aspek Legal Terapi Komplementer

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

Pengembangan terapi holistik komplementer perlu dikolaborasikan dengan arah pembangunan kesehatan, seperti tergambar dalam bagan berikut:



Pembangunan kesehatan Indonesia pada periode 2019-2025 bertujuan untuk meningkatkan akses, kualitas, dan keberlanjutan sistem kesehatan, serta mengurangi kesenjangan kesehatan antarwilayah dan antarkelompok masyarakat. Gambaran umum tentang arah pembangunan kesehatan Indonesia pada periode 2019-2025 adalah sebagai berikut:

1. Penguatan Sistem Kesehatan Primer

- Fokus pada peningkatan aksesibilitas dan kualitas pelayanan kesehatan primer di seluruh Indonesia.
- Pengembangan dan peningkatan infrastruktur kesehatan dasar, seperti puskesmas dan posyandu.
- Peningkatan jumlah dan kualitas tenaga kesehatan di tingkat primer, termasuk dokter, perawat, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya.

2. Peningkatan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Anak

- Program-program untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
- Peningkatan aksesibilitas dan kualitas layanan antenatal, persalinan, dan pasca persalinan.
- Promosi praktik pemberian makanan pendamping ASI yang baik dan pemberian imunisasi.

3. Pencegahan Penyakit Menular dan Tidak Menular

- Program pencegahan dan pengendalian penyakit menular seperti tuberkulosis, HIV/AIDS, dan malaria.

- Kampanye untuk mengurangi angka kejadian penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker, melalui promosi gaya hidup sehat dan pendekatan preventif.
4. Penguatan Sistem Informasi Kesehatan
 - Pengembangan dan peningkatan penggunaan teknologi informasi dalam pengelolaan data kesehatan, termasuk data pasien, pemantauan epidemiologi, dan pengelolaan obat.
 - Mendorong adopsi sistem informasi kesehatan berbasis digital untuk memfasilitasi pertukaran informasi antara penyedia layanan kesehatan.
 5. Peningkatan Kesehatan Masyarakat
 - Program-program untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan pola hidup sehat.
 - Promosi perilaku hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan penghindaran kebiasaan merokok dan minuman beralkohol.
 6. Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan
 - Peningkatan kapasitas dan kualitas tenaga kesehatan melalui pelatihan dan pendidikan yang berkelanjutan.
 - Mendorong peningkatan kompetensi dan penyebaran tenaga kesehatan ke daerah-daerah yang terpencil dan sulit dijangkau.
 7. Pengendalian dan Penanggulangan Bencana Kesehatan
 - Meningkatkan kesiapsiagaan dan kapasitas tanggap darurat dalam menghadapi bencana alam dan kejadian darurat kesehatan lainnya.
 - Peningkatan koordinasi antara berbagai pihak terkait untuk menangani bencana kesehatan secara efektif dan efisien.

B. 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. Sedangkan 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”.

C. 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 pijaturut, patahtulang, 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*)

D. Penyelenggaraan Pengobat Tradisiional di Masyarakat Indonesia

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 izin 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)

E. Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Sarana Kesehatan

Berikut merupakan dasar hukum terkait penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di sarana kesehatan, yaitu 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.

F. 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 terapikomplementer yang biasanya memberikan jaminan kesehatan pada kliennya juga harus dapat membuktikan khasiat terapi yang diberikan.

2. *Beneficence, non-maleficance* 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 pelayanan 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.

G. Tren Isu Terapi Komplementer Alternatif Dan Tradisional

Perkembangan budaya Barat telah memperkuat kedokteran konvensional dalam metode memperoleh pengetahuan baru. Banyak terapi komplementer berasal dari sistem perawatan kesehatan tradisional dengan berbagai latar belakang budaya, seringkali terkait dengan filosofi dan nilai-nilai religius sebagai kekuatan utama, dengan fokus pada tubuh sebagai penyembuh sendiri dan pendekatan holistik (Hilsden & Verhoef, 2020). Terapi komplementer dan alternatif sebelumnya sering diabaikan oleh praktisi kedokteran konvensional, dipertanyakan dan dianggap kurang relevan dalam kerangka pemikiran kedokteran. Namun, dengan perkembangan terapi komplementer dan alternatif, kedokteran konvensional mulai mengadopsi beberapa premis dan manfaat yang mungkin diperoleh dari terapi tersebut (LaValley & Verhoef, 2021).

Profesi keperawatan, yang secara tradisional bertujuan untuk memfasilitasi proses penyembuhan, kini semakin banyak perawat yang menerima efektivitas terapi komplementer dan alternatif dalam proses penyembuhan yang didasarkan pada ilmu kedokteran. Saat ini, perawat menunjukkan perkembangan yang kompleks dalam mencari cara untuk mengintegrasikan terapi komplementer dan alternatif ke dalam perawatan kesehatan personal (Thome, 2019). Perkembangan minat dan penggunaan terapi komplementer dan alternatif mencerminkan pergeseran fundamental dalam orientasi sosial terhadap kesehatan dan penyembuhan (Jonas, 2022).

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. Menganjurkan 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. Bioavailability : 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 telahbanyak 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.

Referensi

- Curtis, P. (2004). Safety Issues in Complementary & Alternative Health Care. Program on Integrative Medicine, School of Medicine, University of North Carolina
- Hilsden, R., & Verhoef, M. (2020). Complementary medicine and the conventional medical community: A tale of two cities. *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*, 11(2), 99-101.
- LaValley, M., & Verhoef, M. (2021). Toward a strategy for integrating complementary therapies into conventional clinical settings: The experience of complementary medicine research in Canada. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(1), 25-32.
- Thome, B. (2019). Integrating complementary and alternative therapies into nursing practice: personal perspectives on knowledge development. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 374-380.
- Jonas, W. B. (2022). Alternative medicine--learning from the past, examining the present, advancing to the future. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9(6), 803-808

HIPNOTERAPI

A. Hipnoterapi dan Keperawatan Komplementer

Hipnoterapi merupakan salah satu alat yang digunakan dalam praktik keperawatan komplementer dan alternatif. Seorang hipnoterapis dalam konteks perawatan kesehatan menggunakan teknik ini untuk membantu pasien dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Dalam praktik keperawatan, hipnoterapi dapat digunakan untuk meredakan stres, mengurangi nyeri, meningkatkan kualitas tidur, dan memfasilitasi proses penyembuhan.

Seorang perawat yang memahami dan menerapkan hipnoterapi secara efektif dapat menjadi bagian penting dalam tim perawatan pasien. Mereka dapat membantu pasien mengelola gejala, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan menggunakan teknik hipnoterapi, perawat dapat memberikan dukungan holistik yang komprehensif kepada pasien mereka, mengakui pentingnya aspek mental dan emosional dalam proses penyembuhan.

Selain itu, pengetahuan tentang hipnoterapi juga memungkinkan perawat untuk lebih memahami dan merespons kebutuhan pasien secara individual. Mereka dapat mengembangkan rencana perawatan yang lebih holistik dan terapeutik, yang mempertimbangkan aspek psikologis dan emosional pasien serta aspek fisiknya. Dengan demikian, hipnoterapi dapat menjadi alat tambahan yang berharga dalam praktik keperawatan yang berorientasi pada perawatan yang menyeluruh.

B. Sejarah Hipnoterapi

Pada zaman dahulu, hipnosis sering kali dikaitkan dengan kekuatan supranatural, ritual keagamaan, dan kepercayaan mistis. Pada zaman Mesir Kuno dan Yunani, banyak "orang pintar" menggunakan metode hipnosis untuk mengobati masalah emosional dan psikologis, serta sebagai alternatif anestesi, meskipun istilah hipnosis belum digunakan pada saat itu.

Menurut catatan dokumen medis Ebers Papyrus, yang merupakan salah satu catatan sejarah tertua tentang hipnosis, praktik ini berasal dari zaman Mesir Kuno sekitar tahun 1550 SM. Pada masa itu, terdapat kuil pengobatan yang dikenal sebagai kuil tidur, di mana para pendeta menyembuhkan pasien dengan menyentuh dahi mereka sambil memberikan sugesti atau mantra penyembuhan. Masyarakat percaya bahwa pendeta tersebut memiliki kekuatan magis.

Abad ke-18 menjadi titik awal bagi perkembangan hipnosis modern, dimulai dengan seorang pendeta bernama Gassner. Gassner meyakini bahwa penyakit merupakan akibat dari kerasukan setan, dan dengan menggunakan hipnosis (sebuah kondisi di mana seseorang menjadi rileks dan terfokus), ia melakukan ritual untuk mengusir setan dari tubuh pasien. Setelah Gassner, barulah muncul beberapa tenaga kesehatan dari para dokter dan psikolog yang meneliti tentang hipnosis ini, dimulai dari :

1. Franz Anton Mesmer (1735-1815),
2. Marquis de Puysegur (1751-1825),
3. John Elliotson (1791-1868),
4. James Braid, penulis dan dokter terkenal di Inggris (1795-1860),
5. Para psikiater, Jean Martin Charcot (1825-1893) dan Sigmund Freud (1856-1939),
6. Milton Erickson (1901-1980),
7. Dave Elman (1900-1967),
8. Ommond McGill (1913-2005).

Milton Erickson adalah tokoh yang paling berpengaruh dalam perkembangan hipnoterapi karena kontribusinya membuat hipnosis dapat diterima oleh Asosiasi Medis Amerika dan Asosiasi Psikiatri Amerika untuk digunakan dalam pengobatan sejak tahun 1958. Dr. Milton H. Erickson pertama kali mengajukan bahwa jiwa manusia adalah hal yang sangat kompleks. Meminta seseorang untuk langsung mengubah kebiasaan buruknya bukanlah hal yang mudah dilakukan. Memberikan nasihat seperti “Anda harus menghentikan kebiasaan buruk Anda sekarang” atau “Anda harus merubah perilaku Anda menjadi baik” tidak selalu berhasil, terutama jika kita tidak memahami akar masalah yang mendasari perilaku tersebut. Setiap orang memiliki jiwa dan nilai yang unik, dan respon mereka terhadap peristiwa yang sama bisa berbeda-beda.

Erickson mengembangkan metode hipnoterapi yang lebih efektif berdasarkan pemahamannya akan kompleksitas jiwa manusia. Berkat kontribusinya dalam mengembangkan metode-metode ini, hipnoterapi diakui oleh Asosiasi Medis Amerika sebagai metode terapi pada tahun 1950-an. Setelah Milton H. Erickson, metode hipnoterapi terus berkembang menuju metode yang lebih berorientasi pada pasien. Saat ini, metode tersebut lebih efektif digunakan, terutama ketika dikombinasikan dengan pola komunikasi yang dikembangkan oleh Erickson. Banyak terapis terkenal seperti Gill Boyne, Mary Lee LaBay, Calvin Banyan, dan lainnya menggunakan metode ini.

Pada masa lalu, hipnoterapi sering dikaitkan dengan kondisi tidur atau tidak bergerak. Namun, saat ini fokus hipnosis lebih pada mencapai kondisi relaksasi yang dalam secara fisik dan mental. Ada beberapa kondisi hipnosis yang dikenal, seperti moving meditation, hypnoidal state, dan automatic writing, di mana pasien melakukan aktivitas bawah sadar seperti gerakan atau tindakan yang dikendalikan oleh niat.

Psikolog dari Pusat Hipnoterapi Kedokteran RSPAD Gatot Subroto, Dra. Psi, Adjeng Lasmini, menjelaskan bahwa dalam hipnoterapi, pasien diajak untuk rileks secara fisik dan mental dengan memusatkan perhatian melalui suara, tatapan, atau sentuhan yang berulang dan monoton. Ini membuat pasien semakin santai. Selama hipnoterapi, sugesti positif disampaikan melalui kalimat-kalimat sederhana. Pada kondisi ini, kemampuan seseorang untuk merangkum kalimat-kalimat tersebut mengalami penurunan.

C. Dasar Teori Hipnoterapi

Banyak penulis telah mencoba menjelaskan fenomena hipnosis, dan ada banyak teori yang diajukan mengenainya. Beberapa teori tersebut meliputi teori imobilisasi, teori hipnosis sebagai bentuk histeria, teori berdasarkan perubahan fisiologis otak, teori hipnosis sebagai proses menuju tidur yang dikondisikan, teori aktivitas dan inhibisi ideomotor, teori disosiasi, teori peran (Role-Playing), teori regresi, teori hipersugestibilitas, dan teori psikosomatik. Secara umum, teori-teori mengenai hipnosis tersebut dibagi dalam dua kategori besar, yaitu:

1. Teori berdasarkan Neuropsiko-fisiologis

Menurut teori neuropsiko-fisiologis, hipnosis dijelaskan sebagai kondisi di mana otak mengalami perubahan, yang juga mengakibatkan perubahan dalam fungsi otak itu sendiri. Sementara itu, teori psikologis melihat hipnosis sebagai interaksi khas antara individu, termasuk teori sugesti, disosiasi, psikoanalitik, eksklusi relatif psikis, dan lain-lain (Kaplan & Sadock, 2004).

2. Teori Psikofisiologis

Beberapa peneliti menggunakan formasi retikular, hipokampus, dan struktur subkortikal sebagai mediator komunikasi dalam hipnosis. Teori-teori lain mencakup inhibisi sel ganglion otak, eksitasi dan inhibisi neuron, fokus eksitasi sentral yang mengelilingi area non-eksitasi, anemia serebral, pergeseran energi saraf dari sistem saraf pusat ke sistem vasomotor, perlambatan vasomotor yang menghasilkan anemia lobus frontal, serta "synaptic ablation" di

mana impuls saraf langsung masuk ke dalam sejumlah bagian yang lebih kecil (perhatian selektif).

3. Teori Imobilisasi

Pada satu waktu, hipnosis mungkin menjadi mekanisme pertahanan bagi manusia untuk menghadapi ketakutan atau bahaya. Teori ini didasarkan pada pengamatan Pavlov bahwa satu-satunya kesempatan hewan bertahan hidup adalah dengan tetap diam agar tidak terdeteksi. Meskipun reaksi ini terjadi secara berbeda pada hewan, Reaksi Imobilisasi (RI) terutama dipicu oleh faktor fisik dan insting. Pada manusia, RI disebabkan oleh interaksi antara faktor-faktor ini dan makna simbol dan kata-kata dalam pengalaman individu. Meskipun hipnosis pada manusia dan hewan berbeda, induksi hipnosis yang berulang pada hewan cenderung menurunkan kerentanan terhadap hipnosis, sedangkan pada manusia, induksi tersebut cenderung meningkatkan kerentanan terhadapnya.

Umumnya, stimulus kuat seperti ketakutan menyebabkan hewan dan manusia tertentu membeku. Konsep ini melanjutkan ke teori "pingsan-mati" dalam hipnosis. Namun, teori ini tidak menjelaskan mekanisme terjadinya hipnosis pada manusia. Di samping itu, hipnosis dijelaskan sebagai suatu keadaan di mana kesiapan emosi bertindak semakin meningkat, dengan pengaruh korteks yang berkembang dari filogeni bawah ke atas, dan konsisten muncul pada berbagai bentuk organisme hewan.

4. Hipnosis sebagai Status Histeria

Pada masa tertentu, hipnosis dianggap sebagai gejala histeria. Hanya individu yang mengalami histeria yang diyakini dapat dihipnosis. Kesimpulan ini diambil oleh Charcot berdasarkan hanya beberapa kasus dalam keadaan patologis. Namun, hipotesis seperti ini tidak dapat dipertahankan karena tingkat kerentanan terhadap hipnosis tidak secara khas terdapat pada neurosis. Faktanya, individu normal juga mudah dihipnosis (Kroger, 2007).

5. Teori tidur yang Dikondisikan dengan Teori Alpha-Theta

Dalam data yang dikumpulkan melalui Electroencephalography (EEG), teridentifikasi empat macam frekuensi pola gelombang otak utama berdasarkan impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik (CPS), keadaan Alpha (santai/relaks) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS.

Salah 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 sebagainya, adalah keadaan alpha. Keadaan alpha umumnya terjadi saat mata ditutup, relaksasi, dan melamun.

Definisi fisiologis lain menyatakan bahwa keadaan theta diperlukan untuk perubahan terapi. Keadaan theta dikaitkan dengan hipnosis untuk pembedahan, hipnoanestesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi rasa sakit), dan hipnoanalgesia (penggunaan hipnosis untuk mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit), di mana pembedahan lebih baik dilakukan dalam keadaan theta dan delta. Obat bius, zat penenang, dan hipnosis mengacaukan keselarasan saraf yang dianggap mendasari terjadinya gelombang theta, baik pada manusia maupun hewan.

6. Teori Inhibisi dan Status Ideomotor

Beberapa penulis menganggap bahwa efek sugestibilitas adalah hasil dari inhibisi dan tindakan ideomotor, dan sugestibilitas hanyalah pengalaman dari imajinasi yang diaktualisasikan melalui aktivitas ideomotor (Kroger, 2007).

7. Teori Neodisosiasi dan Disosiasi

Selama beberapa tahun, diduga bahwa seseorang yang dihipnosis berada dalam kondisi disosiasi, di mana area-area tertentu dari perilaku terbelah dari aliran utama kesadaran. Oleh karena itu, hipnosis dianggap menghapus kontrol kehendak, sehingga seseorang merespons hanya dengan perilaku otonomik pada tingkat refleks. Jika teori disosiasi benar, maka amnesia dapat dihilangkan melalui sugesti dari pelaksana, dan amnesia akan terjadi secara spontan. Hipnosis dijelaskan sebagai disosiasi kesadaran dari sebagian besar sensori, meskipun peristiwa yang berhubungan dengan saraf tetap disimpan. Fenomena disosiasi tidak hanya terkait dengan hipnosis, tetapi juga dengan banyak kondisi kesadaran lainnya seperti mimpi-mimpi, kondisi hipnagogik, "highway hypnosis", kondisi melamun, pemisahan atau depersonalisasi yang terlihat pada beberapa bentuk pemujaan agama/ritual agama, dan banyak fenomena mental lainnya (Kroger, 2007).

8. Teori Disosiasi

Teori lama ini kini tidak lagi memiliki nama yang baik, karena sering digunakan sebagai pengganti dari amnesia atau disosiasi. Teori tersebut mengimplikasikan adanya hyperacuity dan pengaturan yang lebih baik dari seluruh makna selama hipnosis. Oleh karena itu, meskipun beberapa tingkat disosiasi terjadi saat amnesia muncul, itu tidak berarti bahwa disosiasi menghasilkan hipnosis atau mirip dengannya. Meskipun teori ini belum sepenuhnya

dipahami, Hilgard menunjukkan bahwa kontrol ego normal melibatkan perhatian terhadap kebutuhan, perilaku yang diterima oleh masyarakat, dan pilihan yang masuk akal. Namun, dia juga mencatat bahwa proses lain dapat beroperasi di luar kendali ego normal dan dapat berfungsi secara bersamaan dengan mereka pada saat yang tepat (Kroger, 2007).

9. Teori Memainkan Peran (Roleplay)

Teori ini menganggap bahwa individu yang dihipnosis berperan dan membiarkan penghipnosis menciptakan realitas untuk mereka. Selama proses hipnosis, orang menjadi lebih reseptif terhadap sugesti, yang menyebabkan perubahan dalam cara mereka merasakan, berpikir, dan berperilaku. Beberapa psikolog, seperti Robert Baker, berpendapat bahwa hipnosis sebenarnya adalah bentuk perilaku sosial yang dipelajari. Sementara psikolog lain seperti Sarbin dan Spanos percaya bahwa subjek berperan sesuai dengan harapan sosial yang kuat, mereka percaya bahwa mereka dalam keadaan terhipnosis, sehingga mereka berperilaku sesuai dengan apa yang mereka bayangkan sebagai perilaku seseorang yang dihipnosis (Kroger, 2007).

10. Teori Regresi Konsep Psikoanalisis

Sebuah pendekatan gabungan antara psikoanalisis dan teori fisiologi Pavlov diusulkan oleh Kubic dan Margolin. Mereka menganggap bahwa subjek cenderung menuju regresi infantil dengan hipnosis, yang melibatkan peran permainan yang dimainkan oleh orangtua di masa lalu. Gill dan Brenman melihat hipnosis sebagai regresi layanan dari ego, dengan transferensi (pemindahan perasaan emosi dari pasien kepada terapis) sebagai elemen kunci dari hipnosis. Kubic percaya bahwa motivasi lebih penting daripada konsep regresi dalam memahami respons terhadap hipnosis. Sementara itu, Hodge menekankan konsep kontraktual dari hipnosis, sebagai contoh dari konsep ketidakpatuhan yang lebih besar (Kroger, 2007).

D. Tokoh-tokoh Hipnoterapi

Beberapa tokoh hipnoterapi yang tercatat dalam sejarah perkembangan ilmu hipnoterapi yaitu:

1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dianggap sebagai bapak hipnotisme modern. Dia adalah seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metode ilmiah penyembuhan melalui hipnosis. Mesmer merumuskan teori yang disebut "animal magnetism", yang menyatakan pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Menurut teori ini, setiap orang memiliki cairan universal dalam tubuhnya yang menjaga keseimbangan. Ketidakseimbangan dalam komposisi magnet ini bisa menyebabkan penyakit. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimen pada pasiennya dengan merangsang tubuh mereka menggunakan magnet yang ditempatkan di beberapa area yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet. Seiring waktu, Mesmer berkembang dalam penyembuhan tanpa menggunakan magnet, tetapi menggunakan tubuhnya sendiri sebagai pengantar kekuatan magnet. Sejak metode penyembuhan ala Mesmer, hipnosis telah diteliti dan diperdebatkan oleh berbagai ilmuwan Barat. Ini membentuk dasar bagi hipnosis menjadi bidang yang terbukti bermanfaat secara klinis hingga saat ini.

2. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Marquis de Puysegur adalah seorang dokter dari Paris dan murid Mesmer. Dia pertama kali menunjukkan efek "Sugesti Post Hipnotik" dengan menggunakan "Pohon Puysegur" yang terkenal, di mana orang yang memegang pohon tersebut bisa menjadi histeris, lupa ingatan, atau tangannya menempel pada pohon dan tidak bisa dilepaskan. Dia juga pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi trance yang dalam, istilah yang masih digunakan hingga sekarang.

3. John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris yang juga menggunakan hipnosis dalam praktiknya untuk menyembuhkan gangguan mental, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala, dan bahkan untuk operasi tanpa obat bius.

4. James Braid (1795-1860)

Seorang dokter bedah dari Inggris, James Braid, dalam bukunya "Neuro Hypnotism", pertama kali menggunakan kata "hipnosis" yang diambil dari bahasa Yunani "Hypnos = Dewa Tidur". Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis mirip dengan tidur saraf. Dia juga orang pertama yang menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata, di mana pasien diminta untuk

melihat dan berkonsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan mereka. Pada saat itu, induksi dengan fiksasi mata memerlukan waktu setengah jam atau lebih.

5. James Esdaile (1808-1859)

Seorang dokter bedah Irlandia yang bekerja di India dan merupakan salah satu yang paling banyak melakukan operasi tanpa obat bius adalah Dr. James Esdaile. Dalam sejarah hipnosis, Esdaile melakukan sekitar 1000 operasi tanpa obat bius, termasuk 300 bedah mayor (seperti operasi perut) dan 19 amputasi, sebelum izin praktiknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada masa itu, chloroform dan obat bius lainnya belum ditemukan, sehingga tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, hampir mencapai 50% karena syok dan ketakutan. Dengan menggunakan hipnosis, Dr. James Esdaile berhasil menurunkan tingkat kematian pasien dalam operasi menjadi hanya 5-7%. Sebagai penghargaan atas prestasinya, tingkat trance yang paling dalam di mana operasi tanpa obat bius dapat dilakukan disebut juga sebagai “Esdaile State”.

6. Pierre Janet (1859-1947)

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Prancis, Janet, mendefinisikan hipnosis sebagai proses disosiasi atau pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Hingga saat ini, teknik pemisahan kesadaran dan pikiran tersebut masih digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk mengatasi kasus fobia dan trauma.

7. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Seorang dokter saraf di Paris mengusulkan teori bahwa hipnosis terjadi karena kerentanan psikologis, dengan keyakinan bahwa perempuan lebih rentan terhadap hipnosis daripada pria. Charcot dikenal sebagai seorang ahli saraf yang membantu mengurangi gejala dramatis histeria dengan menggunakan sugesti hipnosis, dan dia juga dapat memicu kembalinya gejala tersebut dengan menggunakan hipnosis pada pasiennya. Charcot juga menunjukkan bahwa pasien sering memiliki ingatan yang terbatas tentang apa yang terjadi selama sesi hipnosis, meskipun mereka tampaknya sepenuhnya sadar selama prosedur hipnosis.

8. Hippolyte Bernheim (1837-1919)

Seorang profesor ilmu penyakit dalam menentang teori Charcot yang menyatakan bahwa hipnosis terjadi karena kerentanan psikologis seseorang. Menurutnya, hipnosis dapat terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang, yaitu kemampuan seseorang untuk terhipnosis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnosisnya.

9. Sigmund Freud (1856-1939)

Seorang dokter saraf dari Wina, Freud, adalah pelopor dari teori psikoanalisis yang masih berpengaruh hingga saat ini. Selama pelatihan medisnya, Freud pergi ke Paris untuk belajar dengan ahli saraf terkenal Perancis, Charcot (Miller, 2015). Setelah belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya, meskipun tidak memahami cara kerjanya secara mendalam. Namun, setelah mengalami insiden yang disebut abreaksi, di mana seorang pasien bangun dan menyerangnya, Freud meninggalkan hipnosis sebagai metode psikoterapi. Akibatnya, perkembangan hipnosis mengalami kemunduran sejak saat itu.

10. Milton Erickson (1902-1984)

Seorang dokter dan psikiater Amerika yang dianggap sebagai pelopor hipnoterapi klinis modern adalah Milton Erickson. Berbeda dengan pandangan para pendahulunya, Erickson menyatakan bahwa kemampuan untuk dihipnosis adalah keterampilan yang dapat dilatih, sehingga semua orang dapat dihipnosis. Menurutnya, faktor terpenting dalam kemampuan seseorang untuk dihipnosis bukanlah bakat hipnosis atau tingkat sugestibilitas, tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan antara Juru Hipnosis dan pasien. Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi, dan metafora. Teknik permisif ini dikenal sebagai “Ericksonian Hypnosis” atau sering disebut sebagai “Conversational Hypnosis”.

11. Dave Elman (1900-1967)

Dia mengembangkan teknik hipnosis cepat yang dikenal sebagai “Dave Elman Induction”. Dengan teknik Induksi Elman ini, seseorang dapat dipandu menuju trance yang sangat dalam (somnambulisme) dalam waktu kurang dari 4 menit, membuka pintu bagi aplikasi hipnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. Coma State adalah kondisi trance yang sangat dalam di mana terjadi anestesi secara alami, sehingga banyak digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yang tidak spesifik (Intractable Pain) pada pasien kanker dan juga dalam pembedahan tanpa obat bius. Setelah Dave Elman, masih ada banyak tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnosis aliran Barat, seperti Ormond McGill yang dijuluki “The Dean of Modern Stage Hypnosis”, dan kemudian Richard Bandler dan John Grinder.

12. Richard Bandler dan John Grinder (1970-1979)

Pada tahun 1970-an, terjadi lonjakan besar dalam pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, seorang profesor bahasa, bekerja sama untuk mempelajari dan mengembangkan metode-metode di balik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras

mereka, lahir sebuah gerakan terapi baru yang disebut Neuro-Linguistic Programming (NLP). NLP memanfaatkan prinsip waking hypnosis untuk menciptakan efek transformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan dengan hipnosis modern, bahkan lebih cepat dari hipnosis klasik. Seperti halnya dengan hipnosis, sekarang NLP juga digunakan untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olahraga, pendidikan, dan lain-lain.

NLP diambil dari kata “Neuro” yang merujuk pada otak, dan “Linguistic” yang merujuk pada bahasa. Programming mengacu pada pemasangan rencana atau prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun saraf kita, memengaruhi cara kita berpikir dan bertindak. Kemampuan kita untuk melakukan apa pun dalam kehidupan ini didasarkan pada kemampuan untuk mengarahkan sistem saraf kita sendiri. NLP mempelajari cara orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi mental yang optimal, menciptakan berbagai pilihan perilaku yang lebih banyak.

E. Tujuan Hipnoterapi

Beberapa tujuan hipnoterapi diantara adalah:

1. Masalah fisik dan fisiologis

Hipnoterapi dapat membantu mengurangi ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan. Dengan memanfaatkan teknik hipnotis, tubuh dapat menjadi lebih rileks dan intensitas nyeri dapat berkurang secara signifikan. Masalah emosi dan psikologis.

2. Masalah perilaku

Serangan panik, ketegangan saat menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, kecemasan, fobia, kurang percaya diri, dan masalah emosional lain yang berkaitan dengan rasa takut dan kegelisahan dapat diatasi dengan hipnoterapi.

3. Masalah Perilaku

Perilaku seperti merokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, konsumsi minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, serta berbagai macam perilaku ketagihan lainnya dapat diatasi dengan hipnoterapi.

F. Proses Hipnoterapi

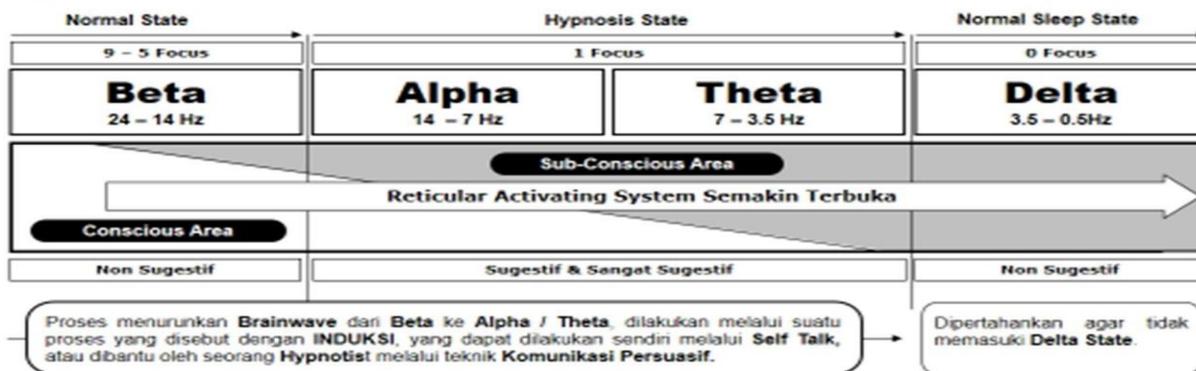
Pikiran manusia secara sederhana dapat dibagi menjadi empat wilayah yang dikenal sebagai Brainwave: Beta, Alpha, Theta, dan Delta. Beta menggambarkan kondisi pikiran yang aktif dan

waspada. Ini adalah kondisi yang umum saat seseorang beraktivitas secara normal, dengan frekuensi pikiran sekitar 14-24 CPS (Cycle Per Second), yang diukur menggunakan perangkat EEG. Alpha adalah kondisi ketika seseorang fokus atau dalam keadaan relaks. Frekuensi pikiran dalam kondisi ini sekitar 7-14 CPS. Theta adalah kondisi relaksasi yang sangat dalam, hampir seperti tidur, sering kali terjadi saat seseorang bermeditasi secara mendalam atau dalam mimpi REM (Rapid Eye Movement). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 CPS. Delta adalah kondisi tidur normal tanpa mimpi, dengan frekuensi pikiran sekitar 0.5-3.5 CPS. Kondisi hipnosis memiliki kemiripan dengan kondisi pikiran Alpha dan Theta. Beta, Alpha, dan Theta adalah kondisi yang secara bergantian terjadi dalam pikiran manusia.

Hypnosis Workshop

Student Guide

Hypnosis State & Brainwave



The Indonesian Board of Hypnotherapy

www.ibhcenter.com

7

Saat seseorang menuju proses tidur alami, gelombang pikiran mulai menurun secara perlahan dari Beta, Alpha, Theta, hingga Delta di mana seseorang benar-benar mulai tertidur. Transisi antar wilayah ini tidak terjadi secara cepat, sehingga meskipun tampaknya seseorang sudah tertidur, ia mungkin masih berada di wilayah Theta. Di wilayah Theta, seseorang akan merasakan tidur, suara-suara dari luar mungkin tidak terdengar dengan jelas, namun pikiran bawah sadarnya akan sangat responsif terhadap suara-suara ini, dan informasi tersebut cenderung menjadi nilai yang permanen karena tidak disadari oleh pikiran sadar mereka.

G. Syarat-syarat Melakukan Hipnoterapi

Secara konvensional, hipnoterapi dapat diterapkan pada individu yang memenuhi persyaratan dasar berikut:

1. Bersedia untuk berpartisipasi dengan sukarela.
2. Memiliki kemampuan untuk fokus dan konsentrasi.
3. Memahami komunikasi verbal.

H. Tahapan Hipnoterapi

Saat proses hipnoterapi berlangsung, klien biasanya diam, duduk, atau berbaring. Yang sibuk adalah terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator. Pada tahap selanjutnya, klien akan menghipnosis dirinya sendiri (otohipnosis). Berikut adalah tahapan hipnoterapi:

1. Tahapan Pre-Induksi

Pada tahap awal, hipnoterapis dan klien bertemu untuk pertama kalinya. 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 diajukan oleh klien. Sebelumnya, hipnoterapis harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, seperti minat dan ketidakminatan, pengetahuan klien tentang hipnosis, dan lain-lain. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting, karena seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

2. *Suggestibility Test*

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

Beberapa bentuk *suggestibility test* yang bisa diaplikasikan diantaranya:

1. Muscular training

Hypnosis Workshop

Muscular Training
Relaksasi Otot



Belum Rileks →

Relaksasi & Pemahaman Perintah

- 1 Lengan dan telapak tangan kiri Client sangat rileks, dan ditopang oleh tangan kanannya (Gb. A).
- 2 Hypnotist memberikan komando agar Client melepaskan tangan kanannya, sehingga tangannya terjatuh (Gb. B).
- 3 Posisi akhir tangan Client mencerminkan kondisi relaksasi Client.
- 4 Gambar C mencerminkan Client masih belum rileks, atau tidak memahami maksud dari Hypnotist.
- 5 Lakukan berulang-ulang sampai dengan Client rileks.

The Indonesian Board of Hypnotherapy 1

2. Arm rising and falling test

Hypnosis Workshop

Arm Rising and Falling Test
Tangan Terangkat & Terjatuh



Imajinasi

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gambar B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Sugesti bahwa tangan kiri Client terikat pada tali yang tergantung pada Balon Gas yang sangat besar, sehingga perlahan-lahan tangan kiri tersebut terangkat ke atas.
- 3 Berikan Sugesti bahwa tangan kanan Client menahan beban yang sangat berat (buku, batu bata, dll), sehingga perlahan-lahan tangan kanan tersebut jatuh ke bawah.
- 4 Bila Sugesti ini diterima dengan baik, maka posisi tangan-tangan Client akan sesuai dengan Gb. C.

The Indonesian Board of Hypnotherapy 2

3. Catalepsy of the eyes

Hypnosis Workshop

Catalepsy of The Eyes
Kelopak Mata Terkunci



Self Control

"Tutup mata anda Dan kerahkan pikiran anda Perintahkan kepada mata anda, agar kelopak mata anda terkunci dengan sangat rapat ... sangat kuat! Katakan pada mata anda ... mata kamu aku perintahkan terkunci dengan sangat kuat ... dan tidak ada kekuatan apapun bisa membukamu! Semakin kau berusaha membuka ... makin kau berusaha ... makin kau terkunci lebih kuat lagi ...!

Baik sekarang saya akan menghitung mundur mulai 3 sampai 1, dan rasakan bahwa setiap saya menghitung ... terasa bahwa mata anda semakin terkunci dengan rapat ... ya .. Tiga ... semakin rapat Dua ... semakin kuat ... Satu Kini mata anda benar-benar terkunci ...

Dan, kini walaupun anda mencoba untuk membukanya Maka mata anda akan semakin bertambah terkunci ...! Ya coba lebih kuat ... dan rasakan bahwa mata anda semakin kuat pula terkunci!"

Normalkan Kembali.

The Indonesian Board of Hypnotherapy 3

4. Rigid catalepsy

Hypnosis Workshop

Rigid Catalepsy

Tangan Kaku



Self Control

- 1 Tangan Client seperti pada posisi Gb. A atau Gb. B, Client menutup mata.
- 2 Berikan Sugesti bahwa kedua tangan Client sangat keras dan kaku dan tidak dapat dibengkokkan (yakinkan dengan sentuhan fisik seperti di Gb. C).
- 3 Kemudian ucapkan Script berikut :
"Rasakan bahwa tangan anda sekarang kaku dan keras bagaikan besi yang sangat lurus ... tidak seorangpun dapat membengkokkan tangan anda ... termasuk anda ...! Semakin anda berusaha membengkokkannya, maka semakin tangan anda menjadi lurus dan keras ... bagaikan besi yang sangat keras dan lurus ...!"
- 4 Normalkan kembali

The Indonesian Board of Hypnotherapy

4

5. Locking the hands

Hypnosis Workshop

Locking The Hands

Jari Terkunci



Self Control

- 1 Telapak tangan subyek menggenggam satu dan yang lainnya, bantu dengan tangan anda (Gb. A & Gb. B).
- 2 Mintalah subyek memandangi mata anda, dan ucapkan Script berikut.
- 3 "Bayangkan dan rasakan bahwa kedua tangan anda saling mengunci satu dan lainnya sangat keras, dan semakin keras dan kini tangan anda benar-benar menyatu dan tidak seorangpun dapat memisahkannya ... termasuk anda ...! Semakin kuat anda mencoba melepaskan ... maka semakin kuat pula tangan anda menyatu!"
- 4 Normalkan kembali

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

3. Induction

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) ke pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal sebagai *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya, frekuensi gelombang otak klien akan turun dari Beta ke Alpha, lalu Theta. Semakin turunnya gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga berada dalam kondisi trance. Kondisi ini dinamakan kondisi terhipnosis. Hipnoterapis akan mengetahui kedalaman trance klien dengan melakukan *Depth Level Test* (pengujian tingkat kedalaman trance klien).

Beberapa teknik induksi yang dapat dipraktikkan antara lain:

1. *Flying hand*

Hypnosis Workshop

Flying Hand

- 1 Posisi subyek boleh berdiri atau duduk. Mintalah subyek untuk berkonsentrasi memandangi tangan anda, dan mengikuti gerakan tangan anda.
- 2 Kemudian gerakan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar 20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan irama lambat (Gb. A-C), sambil mengucapkan Script berikut.
 “Tarik nafas dalam hembuskan dalam [LAKUKAN BEBERAPA KALI SEIRAMA GERAKAN TANGAN ANDA] ... rasakan mata anda semakin berat berat dan anda mulai mengantuk Jangan ditahan biarkan saja dan sekarang tutup mata anda” (Gb. D)
- 4 Lanjutkan dengan **Deepening**
- 5 Akhiri dengan **Termination**

The Indonesian Board of Hypnotherapy 1

2. *Body rocking*

Hypnosis Workshop

Body Rocking

- 1 Katakan pada subyek, sambil memandangi mata subyek.
 “Saya akan membuat anda tertidur ! Dan rasakan bahwa anda sekarang mulai rileks, tubuh anda mulai ringan, dan rasakan anda mulai mengantuk.
- 2 Mulailah mengguncang tubuh subyek secara perlahan ke depan kebelakang beberapa saat sampai dengan subyek menunjukkan rasa kantuk. Dan segera ikuti dengan ucapan :
 “Tutup mata ... tidur ! Tidur semakin dalam dan semakin nyenyak ... tidak seorangpun dapat membuat anda terbangun, kecuali saya ...!”
- 3 Lanjutkan dengan **Deepening**.
- 4 Akhiri dengan **Termination**.

The Indonesian Board of Hypnotherapy 2

3. *Pendulum*

Hypnosis Workshop

Pendulum

- 1 Mintalah pandangan Client untuk mengikuti gerakan pendulum.
- 2 Kemudian ayunkan pendulum di depan atas mata Client (posisi lelah), sambil mengucapkan Script berikut :
 “Rasakan ... bersama ayunan pendulum ini ... mata anda semakin berat berat dan anda tidak perlu manahannya ... biarkan saja ... rasakan semakin berat .. dan bahkan anda mata anda mulai mengantuk ... sangat berat ... dan silakan tutup mata anda rasakan anda semakin rileks ... semakin dalam Bila anda merasa sangat mengantuk ... anda tidak perlu menahannya ... biarkan tubuh anda tertidur ... beristirahat ... dan rileks ...” (Gb. B).
- 3 Berikan **Deepening** berulang-ulang
- 4 Akhiri dengan **Termination**.

Arah pandangan Client sekitar 60°

The Indonesian Board of Hypnotherapy 3

4. Rapid induction

Hypnosis Workshop

Rapid Induction

1

2

Dijelaskan Di Kelas

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

4. Deepening (Pendalaman Trance)

Bila diperlukan, hipnoterapis akan membawa klien ke dalam trance yang lebih dalam. Proses ini disebut deepening. Beberapa bentuk *script* untuk *deepening* yaitu:

- Lift

Hypnosis Workshop

Lift

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 10 tengah bersiap-siap turun ke lantai dasar dengan menggunakan Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan pintu Lift Dan te lift Dan lihatlah bahwa Lift telah terbuka Silakan anda i perlahan Dan tekanlah tombol angka 1 Rasakan bahwa set bergerak turun, maka anda akan semakin rileks ... semakin santai . semakin mengantuk Anda tidak perlu menahannya!

Rasakan Lift mulai bergerak turun **Sembilan** ... rasakan anda sen **Delapan** Anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam . rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda : dan lepas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda ben beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin i **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam .. santailelap"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

- Tangga

Hypnosis Workshop

Tangga

"Imajinasikan bahwa saat ini anda berada di suatu gedung berlantai 2 Dan anda tengah bersiap-siap turun ke lantai bawah dengan menggunakan tangga Imajinasikan bahwa anda tengah berada di depan sebuah tangga Tangga ini memiliki 10 anak tangga dan kini bersiaplah untuk menuruni tangga ini secara perlahan sangat perlahan ... dan hayatilah setiap langkah anda rasakan bahwa setiap kali kaki anda menuruni anak tangga ... maka anda akan semakin rileks dan semakin dalam"

Mulailah melangkah langkahkan kaki anda secara perlahan **Sembilan** ... rasakan anda semakin rileks **Delapan** anda semakin dalam **Tujuh** semakin dalam **Enam** rasakan tubuh anda benar-benar telah terlelap **Lima** anda semakin rileks dan lepas **Empat** semakin ringan **Tiga** anda benar-benar telah beristirahat dengan sangat dalam **Dua** benar-benar semakin dalam dan **Satu** Rasakanlah istirahat anda benar-benar total dalam nyaman santailelap"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

- Tempat yang menyenangkan

Hypnosis Workshop

Tempat Yang Menyenangkan & Pribadi

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 ... saya minta anda meng-imaginasi bahwa anda berada di suatu tempat yang sangat nyaman untuk anda tempat itu boleh saja alam pegunungan ... pantai .. atau bahkan rumah anda kamar tidur anda ... atau tempat apapun juga yang membuat anda nyaman

Baiklah ... **Sepuluh** ... silakan mulai bayangkan tempat tersebut **Sembilan** ... rasakan bahwa tempat tersebut semakin jelas **Delapan** tempat tersebut semakin nyata **Tujuh** Anda benar-benar dapat merasakan berada disitu **Enam** Anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** Anda benar-benar menikmatinya **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** Anda benar-benar berada disitu dan **Satu** silakan anda menikmatinya merasakannya ... sangat nyata ... sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

3

- Ingatan akan suatu peristiwa

Hypnosis Workshop

Ingatan Peristiwa (Regression) Indah

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 dan tepat ketika hitungan saya mencapai angka 1 ... saya minta anda meng-imaginasi bahwa anda kembali ke suatu masa yang sangat berkesan dan indah dalam kehidupan anda Anda dapat memilihnya sendiri suatu masa yang sangat menyenangkan bagi anda dan dapat dengan mudah anda ingat

Baiklah ... **Sepuluh** ... silakan mulai bayangkan saat tersebut **Sembilan** ... rasakan bahwa hal tersebut semakin jelas **Delapan** rasakan bahwa anda mulai dapat merasakan bahwa anda kembali ke saat itu.... **Tujuh** anda benar-benar dapat merasakan berada disitu **Enam** anda benar-benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling **Lima** semakin nyata dan semakin jelas **Empat** anda benar-benar menikmatinya **Tiga** rasakan bahwa hal ini sangat nyata **Dua** anda benar-benar berada disitu dan **Satu** silakan anda menikmatinya merasakannya ... sangat nyata ... sangat jelas dan anda sangat menyenangkannya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

4

- Hitungan

Hypnosis Workshop

Hitungan

"Saya akan menghitung dari 10 ke 1 Dan rasakan bahwa setiap kali saya menghitung Maka anda akan semakin rileks ... santai Dan ketika hitungan saya sudah mencapai angka 1 .. Maka anda akan benar-benar memasuki relaksasi yang sangat total

Baiklah ... **Sepuluh** ... anda mulai lebih rileks **Sembilan** ... anda semakin santai **Delapan** rasakan bahwa tubuh anda benar-benar telah beristirahat.... **Tujuh** anda semakin dalam ... semakin nyaman **Enam** anda semakin menikmati relaksasi ini **Lima** semakin dalam semakin lelap **Empat** biarkanlah tubuh anda tertidur **Tiga** tubuh anda semakin lepas .. santai ... bebas **Dua** lepaskan semuanya dan **Satu** tubuh anda benar-benar rileks ... nyaman santai beristirahat ... dalam semakin dalamdan silakan anda menikmatinya"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

5

- Relaksasi progresif

Hypnosis Workshop

Progressive Relaxation

Beginning The Induction

"Saya akan memandu anda untuk melakukan relaksasi silakan duduk dengan posisi yang santai dan kita akan memulai baik silakan tutup mata anda, singkirkanlah dahulu beban pikiran anda untuk sementara waktu

Tarik nafas dalam hembuskan yang panjang terus lakukan dan rasakan anda semakin relaks dan santai tarik nafas lebih dalam dalam lagi tahan 3 hitungan satu, dua, tiga hembuskan lagi lebih panjang rasakan anda semakin santai dan semakin relaks dan rasakan sekarang anda mulai terasa mengantuk bagus sekali, lepaskan saja ...lepaskan semua pikiran-pikiran yang mengganggu..... karena ini tandanya anda sudah dalam kondisi yang sangat relaks oke terus tarik nafas dan hembuskan yang panjang rasakan, kini anda makin relaks, dan semakin santai dan bilamana anda merasa mengantuk biarkan saja, ini tandanya anda sudah sangat rileks dan tenang!

Baiklah, sekarang saya akan meminta anda untuk menghitung mundur ... dari 10 ke 1 secara perlahan, dalam hati, bersamaan dengan anda menarik nafas ... ! .. sebelumnya saya minta anda untuk meniatkan dalam hati : "... setiap kali saya menghitung ... maka saya akan semakin rileks dari sebelumnya" ya katakan dalam hati

Baik, kita akan mulai menghitung mundur tarik nafas dan hitung ... 10 hembuskan nafas dan tarik nafas lagi sambil menghitung ...9 dan silakan anda melanjutkan sendiri dan rasakan bahwa setiap kali anda menghitung ... maka anda menjadi semakin santai dan nyaman ...!"

The Indonesian Board of Hypnotherapy

6

Hypnosis Workshop

Systematic Relaxation of The Body

"Sekarang, rasakan bahwa tubuh dan pikiran anda kini semakin nyaman dan rileks

Rasakan kenyamanan ini dan bila anda merasa mengantuk ini tandanya bahwa tubuh dan pikiran anda benar-benar tengah rileks pada saat ini ...!

Sekarang fokuskan perhatian anda ke daerah kepala ...rasakan dan hayati bahwa otot-otot di daerah kepala anda sedemikian rileks-nya ... membuat anda merasa ringan dan tenang Kemudian rasakan bahwa relaksasi ini perlahan-lahan mengalir turun ke daerah leher ... membuat leher anda pun menjadi nyaman dan santai anda tidak perlu menahan otot leher ini ... biarkan ia benar-benar rileks beristirahat Kemudian rasakan bahwa aliran relaksasi ini menjalar ke kedua bahu anda rasakan dan hayati Dan sekarang aliran ini turun perlahan-lahan ke kedua belah tangan anda ... mulai dari lengan atas menjalar ke siku ke pergelangan tangan akhirnya ke jari-jemari anda .. membuat kedua tangan anda dan jari-jari anda menjadi rileks total santai ... dan malas untuk bergerak ... Selanjutnya aliran relaksasi ini juga menjalar ke daerah punggung anda turun ke pinggang juga dibagian dada anda menjadi sangat ringan kosong ... semua beban terangkat membuat anda benar-benar nyaman dan tenang kemudian aliran ini turun ke daerah perut ... sehingga saat ini seluruh tubuh bagian atas anda benar-benar dalam kondisi relaksasi yang sangat total

Relaksasi ini secara perlahan-lahan mulai mengalir ke kedua belah kaki anda mulai dari bagian paha perlahan-lahan turun ke lutut ... betis kemudian ke pergelangan kaki dan akhirnya ke jari-jemari kaki

The Indonesian Board of Hypnotherapy

7

Hypnosis Workshop

Sekarang seluruh tubuh anda benar-benar rileks total mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki silakan anda menikmatinya Biarkan tubuh anda benar-benar beristirahat sejenak

Rasakan bahwa tubuh anda sangat ringan malas ... dan lemas Karena saat ini ia sudah benar-benar santai

Dan bilamana anda merasa nyaman Atau merasa mengantuk Biarkan saja ...! Anda tidak perlu menahannya Karena yang akan tertidur adalah tubuh fisik anda sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan akan menjaga anda

End of Script

The Indonesian Board of Hypnotherapy

8

5. Suggestions (Sugesti)

Post Hypnotic Suggestion merupakan salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi. Ketika klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapis memberikan sugesti yang disebut *Post Hypnotic Suggestion*. Sugesti ini diberikan selama proses hipnotis berlangsung dan diharapkan akan terus terekam oleh pikiran bawah sadar klien, bahkan setelah klien keluar dari proses hipnosis.

Berikut ini merupakan contoh *script* untuk sugesti penurunan berat badab dalam hipnoterapi yaitu:

Hypnosis Workshop

Karena anda sekarang telah merasa tenang dan rileks, anda dapat berhasil mencapai apapun keinginan anda, untuk mengurangi berat badan Anda bayangkan bahwa anda telah kehilangan berat badan yang tidak lagi anda inginkan dan anda telah menjaga hilangnya berat badan tersebut Anda bayangkan dan rasakan dan pikirkan bahwa anda telah menjadi lebih langsing, lebih langsing, lebih kurus, lebih kurus, otot-otot menjadi kencang, bentuk badan ideal sepenuhnya Keinginan anda yang tanpa disadari sekarang akan beraksi dalam gambaran ini dan terwujud dan aktualisasikanlah gambaran ini Dan anda akan mengurangi berat badan anda, berat badan turun dan anda dapat menjaga berat badan anda yang ideal ... Anda ubah pola makan negatif menjadi pola yang baik sekarang Anda lakukan hal ini dengan mudah dan tanpa dipaksakan Dan sekarang anda bayangkan untuk sementara sebuah meja, sebuah meja di hadapan anda, dan anda mengisi meja ini dengan makanan yang berbahaya bagi anda, makanan yang berbahaya untuk tubuh dan emosi anda. Anda bayangkan makan makanan berikut ini : permen, cemilan dan makanan yang sudah kadaluarsa Letakkan di atas meja Makanan ini berbahaya bagi anda ... Mereka seperti racun dalam tubuh anda. Makanan-makanan ini menyebabkan berat badan yang tidak anda inginkan bertambah Bila anda memilih untuk makan makanan seperti ini, anda makan sedikit, dalam jumlah yang kecil akan memberikan kepuasan maksimum bagi anda. Anda tidak mampu makan potongan-potongan lainnya

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

Hypnosis Workshop

Sekarang anda buang makanan ini dan dari atas meja, jauhkan dari anda, tubuh anda menolak makanan-makanan ini Pikiran dan emosi anda menolak makanan ini Anda bersihkan meja Dan mulai sekarang di atas meja yang kosong itu, letakkan makanan yang anda senangi. Makanan-makanan yang menyehatkan, makanan yang mengandung sedikit kalori, seperti _____ **[Masukkan nama makanan yang memiliki kalori rendah yang paling anda senangi]** Ada buah-buahan yang anda senangi : dingin, bersih dan renyah Mereka berupa sayur-sayuran yang anda sukai. Anda melihat makanan yang baik dan menyehatkan dan bayangkanlah anda sedang memakan makanan tersebut. Dan anda makan dengan perlahan-lahan, makan sedikit demi sedikit Apakah anda berubah atau tidak, anda secara penuh menyadari makanan yang anda makan, dan anda makan dalam jumlah kecil dan kemudian berhenti, dan hal ini terasa baik bagi anda, lebih baik Anda makan dalam jumlah yang cukup dan sesuai kebutuhan, dan anda benar-benar puas dan adna sekarang benar-benar merasa puas Ada puas dengan memakan makanan demi makanan dan tidak memiliki selera untuk makan camilan di waktu senggang ... Anda benar-benar merasa bangga akan diri anda. Anda telah mencerminkan semua hal positif dalam hidup anda, cita-cita dan keberhasilan yang telah dicapai, dan anda tahu bahwa anda akan terus berhasil, mencapai segala cita-cita yang anda miliki, dan menciptakan kehidupan yang sehat dan positif untuk diri anda sendiri

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

Dan sekarang bayangkan melihat diri anda sendiri dengan perut yang rata , pinggul dan paha yang kencang dan indah, kaki yang kuat dan indah Anda kelihatannya luar biasa dan merasa sangat bahagia ... Anda merasa rileks dan damai, dan makanan menjadi semakin kurang penting, dan anda menjadi terbiasa dengan makan secara lebih perlahan-lahan ... Kebiasaan ngemil menjadi tidak penting bagi anda, tanpa memperhatikan dimana anda berada, di rumah atau di tempat kerja Anda dapat makan dalam jumlah kecil makanan di rumah makan, dan anda akan makan lebih lambat, Anda mungkin meninggalkan sebagian makanan anda di atas piring, dan hal itu bagus ... Tanpa memperhatikan tingkat stress, anda merasa lebih damai dan rileks, dan makanan menjadi kurang penting bagi anda Anda merasa bangga terhadap diri anda Penghargaan yang luar biasa Dan sekarang kapanpun anda berpikir untuk makan, anda memilih makanan yang menyehatkan dan baik. Dan anda makan secukupnya Dan ketika anda telah makan secukupnya, anda berhenti makan, anda berhenti makan ... Anda berhenti makan ... Anda bahkan mungkin menyisakan makanan anda di atas piring, dan hal itu adalah hal yang baik Anda cukup menghentikan makan anda dan lanjutkan untuk rileks Dan biarkan rasa percaya diri timbul sekarang dan rasa damai sekarang terus mengalir dalam diri anda Anda merasa lebih termotivasi sekarang dibandingkan sebelumnya untuk menciptakan kehidupan yang paling sehat dan positif, untuk merubah kebiasaan makan yang lama ke pola makan yang baik, untuk mengurangi jumlah berat badan yang tidak lagi anda inginkan atau perlukan, dan untuk memelihara kondisi badan yang ideal

Anda sekarang memiliki cara-cara baru berhubungan dengan kebiasaan lama (**Masukkan semua pernyataan tertulis anda dari kolom opsi yang baru**)

Kebiasaan-kebiasaan baru ini akan membuat penurunan berat badan secara permanen dimungkinkan terjadi ... Anda merasa kagum dan anda dapat memulai merasakan energi kehidupan yang menyehatkan yang mengalir dalam tubuh dan pikiran anda Dan pemikiran anda menjadi positif, percaya diri Anda merefleksikan semua aspek positif dalam hidup anda, kepandaian anda dan kreativitas anda Dan anda melihat diri anda sendiri sebagai orang yang menarik, Dan anda membiarkan perasaan positif ini untuk tumbuh semakin kuat pada anda setiap hari, setiap malam Dan sekarang anda teruskan kondisi rileks ini

Catatan :

*Pernyataan tertulis yang dimaksud adalah daftar pemicu kebiasaan lama dan respon baru yang diinginkan.
Misal : Jika saya berada di tempat pesta, maka merasa cukup untuk makan 1 piring kecil saja.*

6. Termination

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

Hypnosis Workshop

Pilih tempat yang tenang, duduk tenang, dengan posisi yang nyaman, tutup mata, lakukan relaksasi dengan konsentrasi tertuju kepada tarikan dan hembusan nafas. Lalu ucapkan dalam hati Script berikut ini :

Setiap kali saya menghembuskan nafas saya akan memasuki rasa rileks dan nyaman yang lebih dalam dari sebelumnya **[Lakukan sekitar 3 menit]**

Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya dan setiap kali saya menghitung Saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya

[Depth Level Test 1]

Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya **[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai]**

[Lalu coba anda buka mata, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

The Indonesian Board of Hypnotherapy

1

Hypnosis Workshop

[Depth Level Test 2]

Wahai kedua belah tangan aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau bergerak sedikitpun juga sedemikian malasnya **[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan tangan anda sudah sangat sangat santai]**

[Lalu coba gerakan tangan, bilamana sudah terasa lemas dan tidak mau bergerak, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

Saya akan menghitung mundur dari 5 ke 1 dan setiap menghitung saya akan merasakan santai dan nyaman ... lebih nyaman dari sebelumnya

Lalu lanjutkan dengan sugesti yang ingin anda masukkan ke bawah sadar anda. Setelah selesai akhiri dengan Script berikut ini.

Setelah anda merasa cukup, maka akhiri dengan termination, dengan Script berikut ini.

Dalam 5 hitungan, saya akan membuka mata, dan bangun dalam kondisi yang sangat segar sekali **[Mulai lakukan hitungan]** dan buka mata anda

The Indonesian Board of Hypnotherapy

2

Referensi

- Alladin, A. (2012). *Handbook of cognitive-hypnotherapy for depression: An evidence-based approach*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Barrett, D., & Barrett, D. (2001). *The science of self-hypnosis: The evidence based way to hypnotise yourself*. Crown House Publishing.
- Dossey, B. M., & Keegan, L. (2009). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice (6th ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Elkins, G. R., & Rajab, M. H. (2004). Clinical hypnosis: A review of the empirical evidence. *Contemporary Hypnosis*, 21(1), 23-33.
- Ernst, E. (2000). Complementary Medicine: Its Hidden Risks. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 93(4), 179-182.
- Indonesian Board Hypnotherapy. (2018). Indonesian Board of Hypnotherapy. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kirsch, I., Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (Eds.). (2010). *Handbook of clinical hypnosis*. American Psychological Association.
- Lynn, S. J., Kirsch, I., & Hallquist, M. N. (2008). Social cognitive theories of hypnosis. In *The Oxford Handbook of Hypnosis* (pp. 111-138). Oxford University Press.
- Nash, M. R., & Barnier, A. J. (2008). *The Oxford handbook of hypnosis: Theory, research, and practice*. Oxford University Press.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2017). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
- Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2009). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(9), 721-727.

TERAPI PIJAT

Pengobatan menggunakan teknik pijat, mengusap, mengurut, memanaskan, atau menusuk sebenarnya merupakan keterampilan yang umum dimiliki oleh semua bangsa, baik oleh praktisi medis maupun masyarakat umum, termasuk anak-anak. Pijatan diyakini dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit.

Beberapa suku Indian di Amerika, suku Bantu di Afrika, orang Eskimo, India, Jepang, dan lain-lain telah menggunakan teknik pemijatan dan penusukan yang serupa dengan metode pengobatan tradisional Cina (TCM). Indian Amerika, misalnya, telah mengembangkan metode penyembuhan melalui pijatan kaki selama berabad-abad.



Gambar Piktograf Mesir (Sumber: pixabay.com)

Suku Cherokee mengungkapkan bahwa praktik terapi tekanan pada kaki untuk penyembuhan dan keseimbangan tubuh telah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Mereka meyakini bahwa kaki memiliki peranan penting. "Kaki adalah yang menopangmu. Ketika kaki menyentuh tanah, hubungan rohmu dengan alam semesta terjalin. Energinya mengalir melalui kaki karena kaki bersentuhan dengan bumi."

Sejarah juga mencatat adanya praktik pengobatan serupa yang tergambar dalam papirus di kuburan Ankhmahor, seorang dokter Mesir, yang berusia antara 2500 hingga 2330 SM dan ditemukan di Saqqara, dekat Kairo, Mesir. Pada papirus tersebut terdapat gambar dua terapis yang sedang melakukan pijatan pada dua klien. Dalam hieroglif di atas gambar tersebut, terdapat dialog antara klien dan terapis. Dialog tersebut secara bebas diterjemahkan sebagai, "Jangan terlalu keras, ya," kata klien, dan "Akan saya lakukan sesuai permintaanmu," jawab sang terapis.

Simbol dan refleksologi juga terdapat di kaki patung Buddha, relief-relief, dan patung-patung di candi-candi di India dan Burma. Di Cina, dalam 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 bukti awal dari hubungan antara kesehatan manusia dan pengobatan yang terkait dengan daerah kaki.



Simbol refleksi pada patung Budha Tidur (Sumber: www.pacificbliss.com)

Demikianlah, karena bangsa Cina yang pertama kali menuliskan dan mencatat sistematis ilmu pengobatan ini, dunia kemudian mengakui dan menyatakan bahwa ilmu pengobatan ini berasal dari dan dimiliki oleh bangsa Cina. Padahal, sebelumnya, ilmuwan Muslim telah mengembangkan pengobatan komplementer dan refleksologi, namun catatan sejarah tentang hal tersebut hanya sedikit.

A. Teknik Pijat

Berbagai jenis pijat telah berkembang di seluruh dunia dengan menggunakan teknik yang menjadi ciri khas dari daerah asal pijat tersebut. Selain refleksi, jenis-jenis pijat yang dikenal saat ini antara lain swedish massage, thai massage, balinese massage, tuina, akupresur, shiatsu, dan lain-lain. Pemijatan tidak bertujuan langsung untuk menyembuhkan. Melalui pemijatan, kita merangsang organ tubuh agar tetap sehat. Jika tubuh dalam keadaan sehat, itu akan mencegah timbulnya penyakit atau gangguan. Pemijatan merupakan cara untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh, meningkatkan peredaran darah, dan mengendurkan otot-otot.

Manfaat dari pemijatan antara lain:

1. Meningkatkan sirkulasi darah di 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 stres.
6. Membantu menghilangkan racun atau toksin.
7. Meningkatkan kesehatan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh.

Secara umum, ada lima teknik pijat dasar:

1. Mengusap (*Effleurage/Stroking*):

Gerakan mengusap dilakukan dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari. Gerakan ini meluncur di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung dan kelenjar getah bening. Tekanan diberikan bertahap sesuai dengan kenyamanan klien. Tujuan gerakan ini adalah untuk merelaksasi otot dan ujung syaraf.

2. Meremas (*Petrissage*):

Meremas dilakukan dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan, khususnya pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Teknik ini bertujuan untuk memijat dan meremas jaringan otot, sehingga terjadi pengosongan dan pengisian kembali pembuluh darah vena dan limfe. Hal ini membantu meningkatkan suplai darah ke otot yang dipijat.

3. Menekan (*Friction*):

Gerakan menekan dilakukan dengan gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari, ibu jari, buku jari, atau siku tangan. Tujuannya adalah untuk melepaskan bagian otot yang kaku dan menghilangkan akumulasi sisa metabolisme. Teknik ini juga membantu dalam memecah deposit lemak, meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh, dan meredakan rasa sakit.

4. Menggetar (*Vibration*):

Gerakan menggetar dilakukan dengan menggetarkan bagian tubuh menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Vibrasi lembut atau getaran kuat dapat diterapkan dengan menekan dan menggetarkan area tertentu. Teknik ini berguna untuk memperbaiki, memulihkan, dan menjaga fungsi saraf dan otot.

5. Memukul (*Tapotement*):

Teknik memukul melibatkan menepuk atau memukul bagian tubuh dengan kedua tangan secara cepat. Gerakan ini merangsang jaringan otot dan dapat dilakukan dengan intensitas yang berbeda tergantung pada tujuannya. Meskipun tidak boleh dilakukan pada area yang bertulang menonjol

atau pada otot yang tegang, teknik ini membantu memperkuat kontraksi otot dan mengurangi deposit lemak serta merangsang bagian otot yang lembek.

Selain teknik pijat, gerakan dan irama juga memengaruhi hasil pijatan.

1. Perpindahan Gerakan (*Movement*/ Teknik Pijat):

Gerakan dari satu teknik pijat ke teknik berikutnya harus dilakukan secara berkesinambungan untuk memastikan klien merasa nyaman. Transisi yang halus antara teknik pijat membantu menjaga aliran dan konsistensi pijatan.

2. Irama (*Rhythm*):

Irama merujuk pada interval antara gerakan pijat yang dilakukan secara teratur, stabil, tidak terlalu cepat atau lambat. Rhythm yang tepat membantu menciptakan suasana yang tenang dan menghilangkan ketegangan, sehingga memungkinkan klien untuk lebih rileks dan mendapatkan manfaat maksimal dari pijatan.

B. Teknik Manipulasi/ Rangsangan Pijat Refleksi

Ketepatan dalam memilih teknik pemijatan sangat memengaruhi hasil yang dicapai. Seorang terapis perlu mengidentifikasi kondisi klien sebelum memulai sesi pijat. Secara umum, kondisi klien dapat dibagi menjadi dua kategori:

1. Kondisi kekurangan energi (yin): Klien dengan kondisi ini cenderung terlihat lemah, pucat, suara pelan, dan memiliki suhu tubuh rendah (dingin).
2. Kondisi kelebihan energi (yang): Klien dengan kondisi ini cenderung tegang, mengalami rasa sakit, wajah kemerah-merahan, dan memiliki suhu tubuh di atas normal (hangat/panas).

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

1. Penguatan (untuk Kondisi Yin):

Penguatan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk mengatasi kondisi kekurangan energi pada klien. Teknik ini melibatkan tekanan sedang dengan rasa ngilu yang dirasakan oleh klien, diterapkan sebanyak 30 kali di area yang dipijat. Arah pijatan mengikuti fungsi anatomi tubuh.

2. Pelemahan (untuk Kondisi Yang):

Pelemahan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk mengatasi kondisi kelebihan energi pada klien. Teknik ini melibatkan tekanan kuat, disesuaikan dengan kekuatan klien, diterapkan sebanyak 60 kali atau lebih di area yang dipijat. Arah pijatan berlawanan dengan arah fungsi anatomi tubuh.

C. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Peminjatan

1. Kondisi Klien

Kadang-kadang, karena pengaruh obat atau kondisi penyakit yang telah berlangsung lama, respons refleks menjadi mati rasa sehingga klien tidak mengalami sensasi tekanan saat refleks dipijat. Meskipun demikian, pijatan masih memiliki efek penyembuhan, oleh karena itu perlu dilakukan dengan penuh kehati-hatian agar tidak berlebihan dan merusak jaringan.

Tidak disarankan melakukan pijatan jika:

- a. Klien dalam keadaan lapar atau kenyang;
- b. Klien merasa sangat lelah, terlalu letih, atau lemah;
- c. Klien menderita penyakit yang parah;
- d. Klien baru saja menyelesaikan pekerjaan berat atau melakukan perjalanan jauh;
- e. Klien sedang dalam emosi tinggi atau marah;
- f. Klien baru saja berhubungan seks;
- g. Klien sedang demam atau suhu tubuhnya tinggi;
- h. Klien memiliki trombosis vena dalam atau tromboflebitis;
- i. Refleksi tertentu tidak boleh dipijat pada klien yang baru saja menjalani operasi penggantian sendi atau transplantasi;
- j. Klien menderita osteoporosis berat, terutama di bagian kaki dan tangan;
- k. Pijatan pada refleksi tertentu tidak boleh dilakukan pada wanita hamil muda atau kehamilan yang tidak stabil;
- l. Klien mengidap penyakit menular; dan
- m. Pada kondisi klien yang parah dan menerima pengobatan dengan teknik pijat refleksi, hal ini tidak akan memberikan hasil yang baik, oleh karena itu klien harus segera dirujuk ke rumah sakit terdekat untuk menyelamatkan nyawanya.

Pemijatan harus dilakukan dengan sangat hati-hati jika klien:

- a. Menderita penyakit jantung kronis;
- b. Menderita diabetes melitus;
- c. Menderita epilepsi;
- d. Baru saja menjalani operasi penggantian sendi atau transplantasi; dan
- e. Sedang hamil, terutama jika dalam kehamilan yang berisiko (hamil muda).

2. Kondisi Klien dan Pemijat

- a. Jangan biarkan suhu di dalam ruangan terlalu tinggi atau terlalu rendah.
- b. Pastikan udara mengalir dengan baik dan ruangan memiliki udara segar.
- c. Pastikan alat dan bahan yang digunakan bersih, steril, dan dalam kondisi baik.

3. **Kondisi Ruang dan Peralatan**

Posisi klien saat dipijat harus disesuaikan, baik itu duduk atau berbaring. Posisi pemijat juga harus nyaman dan bebas agar dapat melakukan pijatan dengan baik. Efek samping yang merugikan jarang terjadi akibat pijat refleksi. Namun, masih mungkin terjadi reaksi terhadap perawatan. Meskipun reaksi ini merupakan bagian dari proses penyembuhan, seperti peningkatan aktivitas pembuangan tubuh (detoksifikasi), terkadang klien dapat mengalami ketidaknyamanan sebagai respons.

Berikut adalah contoh reaksi yang mungkin terjadi setelah pemijatan:

1. Pada sistem pernapasan, jika sinus tersumbat, klien mungkin mengalami gejala flu, sedangkan kongesti pada paru-paru dapat menyebabkan batuk. Ini terjadi karena tubuh membersihkan lendir berlebihan.
2. Pada ginjal, setelah pemijatan, klien mungkin merasa ingin buang air kecil lebih sering dan urine bisa memiliki warna dan aroma yang berbeda dari sebelumnya.
3. Jika ada kongesti pada sistem pencernaan, klien mungkin merasa ingin buang air besar lebih sering dan mengeluarkan gas secara berlebihan.
4. Pada masalah kulit, ruam kulit bisa menjadi lebih parah setelah pemijatan, tetapi kemudian membaik.
5. Pada kondisi arthritis, nyeri pada sendi yang terkena mungkin meningkat selama 24 jam pertama setelah pemijatan, tetapi akan berkurang kemudian.
6. Pada wanita, ada peningkatan sekresi vagina yang sedikit lebih asam dan tidak menyenangkan.
7. Pada masalah kembung, mungkin akan timbul rasa mual.
8. Kadang-kadang klien mengalami sakit kepala, bahkan migrain setelah pemijatan.
9. Adalah umum jika klien merasa lelah setelah dipijat karena tubuh menunjukkan bahwa istirahat diperlukan untuk penyembuhan.
10. Reaksi umum adalah tubuh merasa lebih rileks dan nyaman. Beberapa klien merasa lebih berenergi setelah dipijat.
11. Terkadang terjadi kesemutan. Hal ini disebabkan karena Qi (energi) yang tadinya terhambat mulai mengalir.

Berikut adalah contoh beberapa hal yang terjadi akibat pemijatan disertai cara mengatasinya:

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

D. Urutan Peminjatan

Sebelum memulai praktek memijat, peserta didik perlu menghafal semua letak atau area pijat refleksi. Selain itu, selama pelaksanaan pijat refleksi, urutan pemijatan juga perlu diperhatikan. Pertimbangan tersebut dilakukan untuk beberapa hal berikut:

1. Sebelum memulai sesi pijat, penting untuk mempersiapkan otot dan tubuh klien agar siap menerima terapi. Saat klien baru datang, otot dan tubuhnya belum sepenuhnya siap untuk dipijat. Oleh karena itu, urutan pemijatan selalu dimulai dengan teknik peregangan dan relaksasi otot. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan klien agar siap dipijat dan mencegah cedera otot.
2. Untuk memberikan hasil pijat yang maksimal, penting untuk memperhatikan urutan pemijatan. Pemijatan pada area pijat refleksi tertentu akan lebih efektif jika didahului

dengan pemijatan pada area lain yang dapat merangsangnya. Misalnya, pijatan pada hipofisis akan merangsang produksi hormon yang mengatur kinerja tiroid, paratiroid, dan adrenal. Oleh karena itu, memijat area refleksi tersebut sebelum memijat kelenjar adrenal akan lebih efektif.

3. Salah satu kelebihan dari pijat refleksi adalah kemampuannya untuk merawat semua sistem dan organ tubuh klien agar bekerja secara optimal. Pemijat refleksi yang baik akan merawat semua sistem ini tanpa terkecuali, bahkan tanpa harus ada keluhan atau gangguan yang dialami klien. Namun, terkadang praktisi bisa lupa memijat area refleksi tertentu. Dengan mengikuti urutan pemijatan yang teratur, hal ini dapat dihindari.

Berikut urutan-urutan dalam melakukan pemijatan:

1. Persiapan, dimana dilakukan dengan merendam kaki klien menggunakan air hangat dengan waktu 10 menit.
2. Setelah kaki klien diseka dengan handuk bersih dan disemprot dengan alkohol 70%, langkah berikutnya adalah melakukan peregangan dan relaksasi otot kaki. Caranya, dengan memutar-mutar pergelangan kaki, melakukan urutan, dan meremas secara lembut sepanjang betis dan sisi luar tulang kering. Hal ini akan memberikan efek relaksasi dan meregangkan otot tungkai bawah klien.
3. Pijatan dimulai dengan pembukaan. Karena semua sistem dan organ tubuh dikendalikan oleh otak dan sistem saraf, area refleksi yang dipilih adalah nomor 1, 3, 4, 5, dan 53 hingga 58.
4. Titik wajib untuk area refleksi (karena harus selalu dirawat untuk menjaga kesehatan organ tubuh, meskipun tidak ada keluhan dari klien), mencakup area untuk detoksifikasi di nomor 32, 34, 22, 23, 24, 51, 28, 29, 30, dan 31, serta untuk pemeliharaan saraf dan metabolisme tubuh. Selain itu, untuk menjaga pencernaan, dipijat nomor 15, 16, 17, 18, 19, dan 25; untuk relaksasi dan penenangan, dipijat nomor 2 dan 20; dan untuk suplemen, dipijat nomor 21.
5. Saat terapi, area refleksi yang dipilih sesuai dengan keluhan atau gangguan yang dialami oleh klien. Jika area tersebut sudah termasuk dalam kategori-kategori yang sudah dipijat sebelumnya, tidak perlu dipijat lagi.
6. Saat proses penutupan, fokus pijatan adalah untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan memijat area refleksi nomor 39, 40, dan 41. Namun, jangan melakukan pijatan

pada area tersebut jika klien mengalami gangguan autoimun, yang ditandai dengan sistem kekebalan tubuh yang berlebihan, atau jika klien baru saja menjalani transplantasi organ.

7. Pijat pendinginan dilakukan pada tahapan paling akhir dari urutan pemijatan dengan tujuan agar otot tidak memar. Teknik yang digunakan yaitu memijat dan mengurut dengan cara menggosol atau mengelus kaki, bagian betis dan lateral tulang kering. Tujuannya adalah agar otot klien menjadi lebih elastis dan tidak memar.

E. Mekanisme Kerja Pijat Refleksi

Refleksologi merupakan jenis pengobatan holistik yang didasarkan pada konsep bahwa terdapat titik-titik pada kaki, tangan, dan telinga yang terhubung dengan bagian tubuh atau organ lainnya melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan pada titik-titik tersebut akan merangsang aliran energi melalui saluran saraf, membantu mengembalikan keseimbangan energi tubuh atau homeostasis.

Stress, cedera, atau gangguan penyakit bisa mengganggu keseimbangan energi tubuh. Ketidakseimbangan energi dapat terasa melalui kristal yang terbentuk di titik refleksi yang terkait dengan bagian tubuh yang mengalami masalah. Kristal tersebut bisa bervariasi, mulai dari seperti pasir hingga terasa seperti benjolan. Mereka terbentuk karena adanya hambatan dalam aliran energi. Pijatan pada titik-titik yang terganggu akan merangsang aliran energi, menghilangkan hambatan, dan mengembalikan aliran energi yang lancar.

Tanda-tanda ketidakseimbangan energi dapat terlihat atau dirasakan melalui beberapa gejala, seperti kulit yang mengeras, perubahan warna kulit, tanda-tanda di kaki (tanda merah bisa menunjukkan masalah akut), bau kaki yang tidak normal, serta temperatur dan kelembaban kaki yang tidak seimbang. Pijat refleksi dilakukan dengan memanipulasi area refleksi untuk merangsang aliran dan pergerakan energi melalui saluran zona, yang membantu mengembalikan keseimbangan energi tubuh atau homeostasis. Pijatan refleksi bekerja dari dalam ke luar, memanipulasi energi tubuh untuk memperbaiki ketidakseimbangan dan merangsang sistem saraf untuk relaksasi.

F. Refleksi Zona

Ketika manusia aktif, organ dan sistem vegetatif tubuhnya bekerja secara optimal karena adanya Qi atau energi vital. Energi vital ini harus mengalir bebas dalam tubuh, tanpa hambatan, untuk menjaga kesehatan kita. Terapi pijat refleksi zona (TPRZ) adalah metode untuk mengatasi gangguan kesehatan dengan memijat area refleksi tertentu pada tubuh sesuai dengan zonanya. Melalui pijatan di zona tertentu, aliran energi vital dalam tubuh dapat lancar. Kesehatan manusia terjaga ketika energi vital berada dalam keseimbangan dan mengalir tanpa hambatan.

Pada permukaan tubuh manusia, terdapat sejumlah zona refleksi yang terhubung dengan organ-organ atau sistem organ tertentu yang dipelihara oleh segmen sumsum tulang. Memanaskan, mendinginkan, atau memijat di zona refleksi akan memperlancar peredaran energi vital atau Qi pada organ atau sistem organ yang terhubung dengan zona refleksi tersebut.

Terapi pijat refleksi zona (TPRZ) terdiri dari tiga bagian, yaitu:

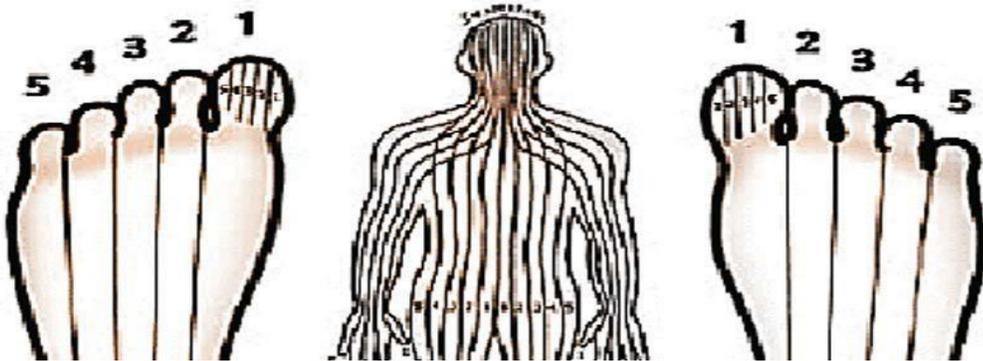
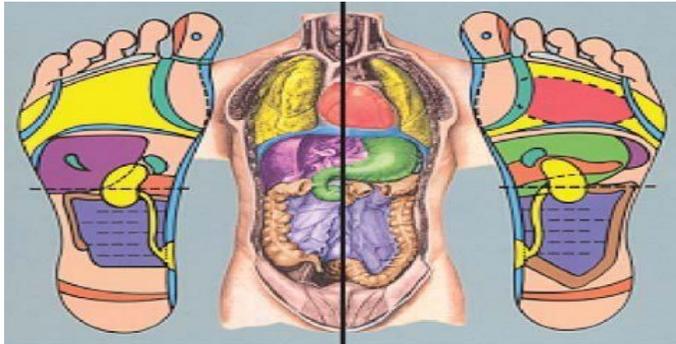
1. Zona Longitudinal

Dalam teori zona longitudinal, terdapat lima zona di setiap sisi tubuh. Zona tersebut meliputi segmen tubuh dari depan ke belakang, membentang dari ujung kaki hingga ke kepala dan otak. Garis sejajar ditarik dari ujung jari kaki ke ujung jari tangan yang sama. Setiap level tubuh memiliki lebar yang sama. Kelima zona tersebut diuraikan sebagai berikut:

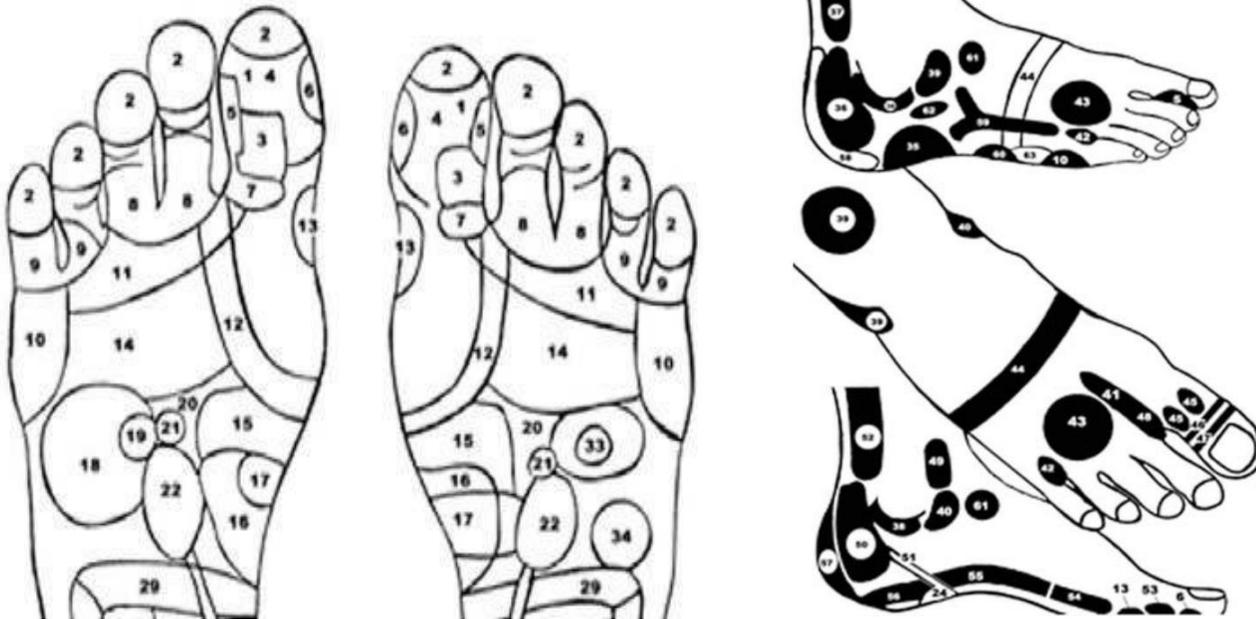
- Zona 1: Dimulai dari ujung ibu jari kaki, melalui tungkai dan tubuh ke arah kepala dan otak, kemudian ke bawah melalui lengan menuju ujung ibu jari tangan.
- Zona 2: Dimulai dari ujung jari kaki kedua, melalui tungkai dan tubuh ke arah kepala dan otak, kemudian ke bawah melalui lengan menuju ujung jari telunjuk tangan.
- Zona 3: Dimulai dari ujung jari kaki ketiga, melalui tungkai dan tubuh ke arah kepala dan otak, kemudian ke bawah melalui lengan menuju ujung jari tengah tangan.
- Zona 4: Dimulai dari ujung jari kaki keempat, melalui tungkai dan tubuh ke arah kepala dan otak, kemudian ke bawah melalui lengan menuju ujung jari manis tangan.
- Zona 5: Dimulai dari ujung jari kaki kelima, melalui sisi luar tungkai dan tubuh ke arah kepala dan otak.

Dari zona tersebut, terkhusus ibu jari, penampang ibu jari dibagi lagi menjadi lima zona atau bagian yang sama besar.

Berikut merupakan gambar anatomi tubuh yang dipetakan di telapak kaki:



Di bawah ini merupakan titik atau area pijat refleksi di telapak kaki:



Keterangan dari angka yang tertera pada gambar di atas adalah sebagai berikut:

1. Kepala (otak)	16. Duodenum	31. Rektum	46. Rahang
2. Dahi (sinus)	(usus dua	32. Anus	bawah
3. Otak kecil (<i>cerbellum</i>)	belas jari)	33. Jantung	47. Rahang atas
4. Kelenjar bawah	17. Pankreas	34. Limpa	48. Tenggorokan
otak/ <i>hypophyse/pituitary</i>	18. Hati	35. Lutut	dan saluran
5. Saraf <i>trigeminus</i>	19. Kantong	36. Kelenjar	pernapasan
(temporal area)	empedu	reproduksi	49. Kunci paha
6. Hidung	20. Serabut saraf	37. Mengendurkan	50. Rahim atau
7. Leher	lambung atau	perut atau	testis
8. Mata	solar plexus	mengurangi	51. Penis atau
9. Telinga	21. Kelenjar	sakit	vagina atau
10. Bahu	adrenal atau	38. Sendi pinggul	saluran
11. Otot <i>trapezius</i>	<i>supra renalis</i>	39. Kelenjar getah	kencing
12. Kelenjar roid	atau anak	bening bagian	52. Dubur atau
13. Kelenjar para roid	ginjal	atas tubuh	wasir
14. Paru-paru dan bronkus	22. Ginjal	40. Kelenjar getah	53. Tulang leher
15. Lambung	23. Ureter	bening bagian	54. Tulang
	(saluran	perut	punggung
	kencing)	41. Kelenjar getah	55. Tulang
	24. Kantong	bening bagian	pinggang
	kemih	dada	56. Tulang
	25. Usus kecil	42. Organ	kelangkang
	26. Usus buntu	keseimbangan	57. Tulang
	27. Katup ileo	43. Dada	tungging
	sekal	44. Seat rongga	58. Tulang
	28. Usus besar	dada atau	belikat
	menaik	diafragma	59. Sendi siku
	(<i>ascendens</i>)	45. Amandel	60. Tulang rusuk
	29. Usus besar		61. Pinggul
	mendatar		62. Lengan
	(<i>transcendens</i>)		

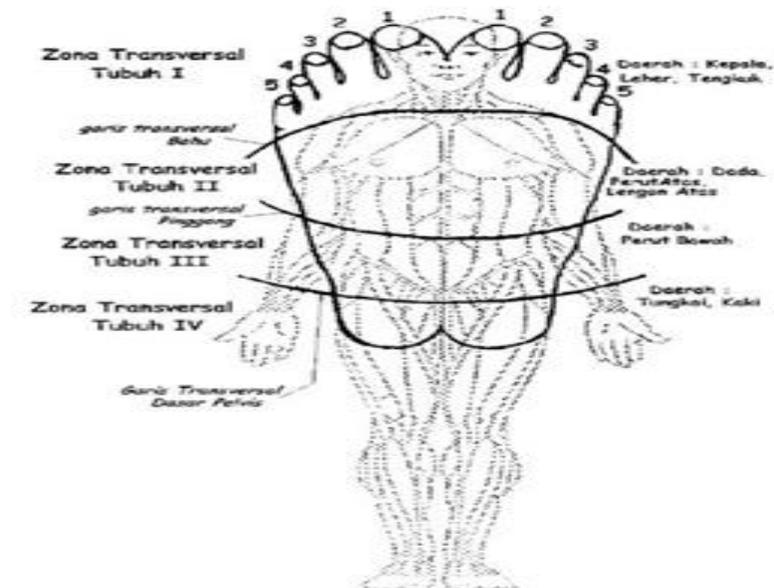
	30. Usus besar menurun (<i>descendens</i>)		
--	--	--	--

2. Zona Transversal

Hanne Marquardt, seorang praktisi dari Jerman, menggunakan metode pijat refleksi untuk mengatasi berbagai gangguan terkait sistem tulang belakang, pernafasan, urogenital, pertumbuhan anak, serta fungsi kelenjar dan organ lainnya. Hanne Marquardt mengembangkan sebuah peta kaki yang melibatkan penambahan garis-garis horizontal yang mewakili bahu, pinggang, dan panggul. Dengan ini, tubuh dibagi menjadi empat zona transversal. Ini memungkinkan pijat untuk fokus pada area tertentu dalam tubuh, yang dibagi menjadi:

- Zona transversal tubuh 1: kepala, leher, tengkuk hingga garis transversal bahu.
- Zona transversal tubuh 2: garis transversal bahu, garis transversal pinggang, organ dalam pada bagian dada dan perut bagian atas, serta lengan dan siku.
- Zona transversal tubuh 3: garis transversal pinggang hingga garis transversal dasar pelvis, lengan bawah, termasuk organ yang berada dalam perut bawah.
- Zona transversal tubuh 4: bagian tubuh di bawah garis transversal dasar pelvis meliputi tungkai dan kaki.

Berikut gambar zona longitudinal dan zona transversal anatomi tubuh yang dipetakan di telapak kaki:



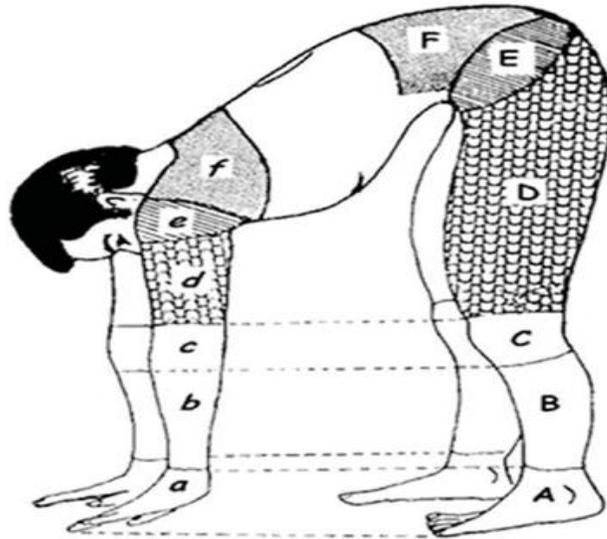
3. Reflek Silang

Susunan zona longitudinal menyatakan bahwa terdapat zona yang sama pada tungkai dan lengan. Ini mengakibatkan adanya apa yang disebut sebagai Area Hubungan Zona, atau Reflek Silang, di dalam tubuh.

Ini berarti bahwa refleksi atau respons yang dipicu di suatu zona pada lengan dapat tercermin atau "dirasakan" di zona yang sama pada tungkai, dan sebaliknya. Hal ini memungkinkan pemijat untuk merespons gangguan atau ketidakseimbangan di area tertentu dengan merangsang zona yang berkaitan, bahkan jika itu tidak langsung di area yang terkena. Misalnya, ketika memijat zona tertentu pada lengan, dapat memicu respons atau perasaan di zona yang sama pada tungkai atau sebaliknya.

Berikut ini adalah area hubungan silang yang dimaksudkan:

- Daerah bahu bersilangan dengan daerah panggul.
- Lengan atas bersilangan dengan tungkai kaki atas.
- Siku tangan bersilangan dengan lutut kaki.
- Lengan bawah bersilangan dengan tungkai kaki bawah.
- Pergelangan tangan bersilangan dengan pergelangan kaki.
- Telapak tangan bersilangan dengan telapak kaki.
- Belakang tangan (punggung tangan) bersilangan dengan punggung kaki.



Area hubungan zona tersebut sangat bermanfaat sebagai tambahan dalam perawatan masalah gangguan tertentu. Misalnya, ketika ada cedera siku pada seorang pemain tenis, selain menggunakan pijat refleksi di kaki dan/atau tangan, pijatan dapat diberikan di lutut sebagai area hubungan zona. Jika siku kanan mengalami cedera, maka dapat dipertimbangkan untuk memijat lutut kanan sebagai bagian dari perawatan.

Bagi pemula, lebih aman untuk memulai dengan memijat Area Hubungan Zona terlebih dahulu daripada langsung memijat di daerah yang cedera. Hal ini memungkinkan pengurangan tekanan langsung pada area yang terluka sambil masih memberikan manfaat terapi pijat pada tubuh secara keseluruhan.

G. Pijat Refleksi, Tujuan, serta Manfaat

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

Ketidakseimbangan energi dapat ditandai dengan:

- a. Kulit yang mengeras
- b. Perubahan warna kulit
- c. Munculnya tanda-tanda di kaki, seperti tanda merah, bau kaki, serta temperatur dan kelembaban kaki yang tidak normal.

Teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan merespons pijatan dengan melepaskan endorphin. Endorphin adalah senyawa alami yang dihasilkan oleh tubuh, memiliki efek serupa dengan morfin, dan berfungsi sebagai penenang yang memberikan perasaan nyaman. Endorphin juga berperan penting dalam regenerasi sel-sel tubuh untuk memperbaiki bagian tubuh yang telah mengalami keausan atau kerusakan.

Hal yang sangat diperhatikan saat melakukan pijatan adalah bagaimana klien merespons tekanan yang diberikan. Pada area yang mengalami hipertensi atau gangguan pada organ, biasanya pijatan akan terasa lebih nyeri. Namun, tingkat kepedihan tersebut harus tetap berada di bawah ambang batas maksimal yang dapat diterima oleh klien. Dengan kata lain, jika dibandingkan dengan ambang batas maksimal klien dalam menahan rasa sakit, misalnya sebesar 10, maka tekanan yang diberikan saat memijat sebaiknya tidak melebihi nilai 6 atau maksimal 8. Teknik pemijatan dimulai dengan tenaga yang lembut terlebih dahulu.

Jika klien menginginkan tekanan lebih, maka berikan tekanan yang lebih kuat. Namun, penting untuk diingat bahwa setelah klien merasakan sakit, tekanan tidak boleh dikurangi. Oleh karena itu, pemahaman bahwa pijat refleksi akan terasa sakit sebenarnya tidak tepat. Pijat refleksi seharusnya dapat dinikmati, dilakukan dengan nyaman, tidak terlalu menyakitkan, dan dapat disesuaikan tekanannya. Bahkan, dengan pijat refleksi yang tepat, keluhan atau gangguan dapat dihilangkan.

Pijat refleksi juga memiliki manfaat bagi sistem dalam tubuh. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Ketegangan pada sistem saraf yang disebabkan oleh stres, kurang tidur, atau nyeri kepala dapat diatasi dengan pijat refleksi yang memiliki efek sedatif. Hal ini membantu mengurangi ketegangan pada saraf dan meningkatkan aktivitas sistem vegetatif tubuh yang dikendalikan oleh otak dan sistem saraf, seperti sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain.
2. Saat bekerja, otot membutuhkan energi yang diperoleh melalui pembakaran aerob atau anaerob. Proses anaerobik menghasilkan asam laktat sebagai produk sampingan. Akumulasi asam laktat ini menyebabkan rasa pegal pada otot. Pijatan refleksi dapat membantu otot dan jaringan lunak tubuh menjadi lebih rileks dan meregang, mengurangi ketegangan, serta membantu mengeluarkan asam laktat yang dihasilkan oleh pembakaran anaerob. Hal ini membantu membersihkan endapan bahan buangan yang tidak terpakai.
3. Kalsium sangat penting untuk menjaga kesehatan saraf, otot, tulang, dan gigi. Pemijatan pada area refleksi tertentu dapat membantu menjaga keseimbangan kadar kalsium dalam tubuh. Ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, sistem pernapasan, sistem limfatik, metabolisme atau pencernaan, sistem pembuangan, serta semua sistem yang pengoperasiannya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi memiliki tujuan dan manfaat yang meliputi:

1. Meningkatkan kekuatan dan ketahanan tubuh (promotif)
2. Mencegah penyakit tertentu (preventif)
3. Mengatasi keluhan serta melakukan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif)
4. Memulihkan kesehatan yang terganggu (rehabilitatif)

H. Fungsi Titik Area Pijat Refleksi

Beberapa area memiliki fungsi refleksi sehingga ketika melakukan pemijatan pada titik refleksi tersebut, maka akan memberikan manfaat bagi tubuh. Berikut beberapa fungsi pemijatan pada area tersebut:

Area	Lokasi titik pijat	Fungsi
Kepala atau otak	ibu jari longitudinal 4-5	Mengoptimalkan fungsi otak: mendengar, mencium, bergerak, berpikir, menulis, berbicara, melihat, emosi, ingatan kecerdasan, dan rasa, suhu tubuh, pencernaan, pelepasan hormon.
Dahi atau sinus	puncak jari kaki	Mengatasi gangguan di daerah sinus atau dahi, bersifat menenangkan.
Otak kecil atau cerebellum	ibu jari longitudinal 4-5 dibawah nomor 1	mengatur gerakan kasar, mengkoordinasikan otot yang digerakkan, seperti berlari atau berjalan, mengendalikan keseimbangan badan, mempertahankan sikap tubuh dan tonus otot.
Kelenjar bawah otak	ibu jari longitudinal 2-3 setinggi nomor 1	merangsang kinerja organ tubuh untuk memproduksi hormonnya seperti GH, TSH, ACTH, FSH, LH, ICSH, prolactin, MSH, ADH, dan oksitosin.
Saraf trigemimus	ibu jari kaki ke arah jari telunjuk	mengatur sensasi 3 indra (mata, hidung, mulut), gerak rahang dan reflex kornea.
Hidung	sisi ibu jari ke arah tengah tubuh	Mengatasi masalah pada hidung seperti: hidung tersumbat, pilek, melancarkan ingus pada kasus sinus, mimisan
Leher	telapak kaki pada pangkal ibu jari	Mengatasi gangguan pada leher, batuk, radang tenggorokan, juga mengendurkan ketegangan leher pada kasus hipertensi.
Mata	telapak kaki pada pangkal jari telunjuk dan jari tengah	gangguan sederhana pada mata, misalnya mata merah.
Telinga	telapak kaki pada pangkal jari manis dan jari kelingking	Mengatasi gangguan sederhana pada telinga. Jika digabung dengan nomor 42 membantu mengatasi gangguan keseimbangan, pusing kepala sebelah dan vertigo.
Bahu	telapak kaki di bawah jari kelingking	Mengatasi nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyerisaat angkat tangan, bantu mengatasi karena hipertensi
Otot Trapezius	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.
Kelenjar tiroid	telapak kaki, melengkung ke arah dalam dari pangkal pertemuan ibu jaritelunjuk di area transversal 2	Mengatasi gangguan pada kelenjar tiroid.

Paru-paru dan bronkus	longitudinal 2-3-4, transversal 2	Menyeimbangkan fungsi paru-paru dan bronkus.
Lambung	lateral 1, transversal 3	Mengatasi gangguan pada lambung: kembung, perut berbunyi, gangguan pencernaan.
Duodenum	lateral 1, transversal 3, di bawah no 15	Mengatasi masalah metabolisme, penyerapan sari makanan, terlalu kurus, gemuk, juga untuk gangguan pencernaan.
Pankreas	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.
Hati	telapak kaki kanan, longitudinal 3-4-5 transversal 3	Mengatasi gangguan terkait hati.
Kantong empedu	longitudinal 3, transversal 3.	Mengatasi mual, muntah, hilangnya nafsu makan, dan lain-lain. Dan munculnya rasa pahit di mulut.
Serabut saraf lambung	longitudinal 2, transversal 3	Melepaskan semua jenis ketegangan saraf, bersifat menenangkan, merupakan relaksasi.
Kelenjar adrenal	longitudinal 2, transversal 3.	Menstabilkan tekanan darah dan gula darah, mengatasi inflamasi, alergi, menguatkan jantung dan menyempitkan pembuluh darah,
Ginjal	longitudinal 2, transversal 3	Mengatur cairan tubuh, keseimbangan elektrolit, keseimbangan asam basa, mengeluarkan sisa hasil metabolisme. Meningkatkan fungsi hormonal dan metabolisme.
Ureter	longitudinal 1-2, transversal 3-4	Menyalurkan cairan keluar dari ginjal
Kantong kemih	longitudinal 1, transversal 4	Menampung urin dari ureter
Usus halus	longitudinal 1-2-3, transversal 4	Mengatasi gangguan pencernaan, termasuk diare, perut berbunyi, nyeri perut, dan lain-lain.
Apendik	telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 4	Memperkuat sistem pertahanan tubuh jika terjadi radang di usus.
Katup ileum	telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 3, di atas titik usus buntu	Mengaktifkan gerakan peristaltic dari usus besar.
Usus besar asenden	telapak kaki kanan, longitudinal 3-4, transversal 3	Mengaktifkan gerakan peristaltic dari usus besar.

Usus besar transversum	telapak kaki kanan, longitudinal 4-3-2-1, transversal 3.	Mengaktifkan gerakan peristaltic dari usus besar.
Usus besar desenden	telapak kaki kirir, longitudinal 1-2-3-4, transversal 3.	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.
Rektum	telapak kaki kiri, longitudinal 2-3-4, transversal 3 di samping kantong kemih	Merangsang kelancaran BAB
Anus dan dubur	telapak kaki kiri, longitudinal 2, transversal 3, di samping kantong kemih, area dubur Anus titik refleksi nomor 32, dan dubur titik refleksi si nomor 52	Pemijatan di anus akan memperlancar proses BAB, sedangkan pemijatan di area dubur akan mengendurkan spinchter ani yang akan melancarkan proses BAB dan juga mengurangi tekanan padavena di anus atau dubur.
Jantung	di telapak kaki kiri, longitudinal 2-3-4, transversal 2	Menagatasi vertigo, migraine, dan tekanan darah tinggi karena kelainan ginjal, jantung, stress, kelainanhormone, makanan atau minuman, keturunan, dan lain-lain.
Limpa	telapak kaki kiri, longitudinal 4, transversal 3 di sudut atas nomor 29	Menguatkan sistem sirkulasi dan menghancurkan sel-selmati, termasuk sel darahmerah yang sudah tua.
Lutut	telapak kaki dan samoing luar kaki, longitudinal 5, transversal 4	Mengatasi gangguan pada areanya dan dapat digunakan sebagai pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.
Kelenjar reproduksi	tumit kaki, longitudinal 3, transversal 4	Merangsang system kelenjar reproduksi untuk menghasilkan hormone-hormon gonad/seks/reproduksi secaramaksimal.
Sendi pinggul	bawah mata kaki luar	mengatasi gangguan sesuai dengan keluhan atau gangguan
Kelenjar getah bening bagian atas tubuh	sisi depan mata kaki luar dan di punggung kaki di atas pergelangan (engkelkaki)	Meningkatkan peredaran limfatik, membantu dalam proses detoksifikasi tubuh, mengurangi pembengkakan atau edema, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan memperlancar aliran limfa.
Kelenjar getah bening bagian perut	di sisi depan mata kaki dalam	meningkatkan aliran darah, meningkatkan fungsi organ, meredakan stres dan ketegangan, memperbaiki keseimbangan energi, serta meningkatkan kenyamanan.
Kelenjar getah bening bagian dada	punggung kaki antara longitudinal 1-2, transversal 2	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.
Organ keseimbangan	punggung kaki antara longitudinal 4-5, transversal 2	mengatasi gangguan sesuai dengan keluhan (gangguan) seperti sempoyongan. Jika digabung dengan titik telinga, itu dapat membantu penderita dengan keluhan pusing sebelah atau pusing tujuh keliling.
Dada	punggung kaki, longitudinal 2-3-4, transversal 2	Mengatasi sesuai dengan keluhan misalnya untuk gangguan batuk, sesak nafas, atau asma.
Diafragma	punggung kaki, longitudinal 1-2-3-4-5, transversal 2	Mengatasi gangguan sesuai dengan keluhan menyangkut pernafasan, misalnya batuk, sesak nafas atau asma. Untuk penenangan pemijatan digabungkan dengan titik nomor 20.
Amandel	punggung kaki pada pangkal ibu jari ada 2 buah	Mengatasi gangguan pada tenggorokan serta untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
Rahang bawah	punggung kaki pada ibu jari	mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kesehatan organ tubuh, dan mengurangi nyeri.
Rahang atas	punggung kaki pada ibu jari di atas titik rahang bawah	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).
Tenggorokan dan saluran pernafasan	punggung kaki antara longitudinal 1-2, transversal 2 di atas titik nomor 41	Menyaring benda-benda asing yang masuk bersama udara, yang menghasilkan banyak lender.
Kunci paha	sisi dalam kaki, di depan mata kaki dalam di atas titik nomor 40.	Mengatasi gangguan di wilayah setempat.
Rahim atau testis	sisi dalam kaki, di samping mata kaki dalam, di bawah titik nomor 37	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.
Penis,vagina dan saluran kencing	sisi dalam kaki, menghubungkan titik nomor 24 dengan nomor 50	Mengatasi gangguan pada penis, vagina, dan saluran kencing
Dubur atau wasir	titik anus, titik refleksi nomor 32.	Membantu mengatasi wasir.
Tulang leher	sisi dalam kaki di sisi dalam ibu jari di bawah titik nomor 2 pada batas warnakulit kaki	Mengatasi nyeri leher
Tulang punggung	Sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 53, lateral 2-3.	Membantu mengatasi nyeri punggung
Tulang pinggang	Sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 54 lateral 3-4	Membantu mengatasi nyeri pinggang
Tulang kelangkang	Sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 55, lateral 4.	Mengurangi ketegangan dan kaku otot di area tersebut
Tulang ekor	sisi dalam tumit di belakang titik nomor 50	Meningkatkan fungsi ginjal dan kandung kemih
Tulang belikat	punggung kaki, longitudinal 4-5, transversal 2-3.	Mengurangi ketegangan dan kaku otot di area tersebut
Sendi siku	sisi luar kaki, longitudinal 5, transversal 3, dibatas luar titik nomor 44.	Meningkatkan kerja sendi siku dan mengurangi kekakuan
Tulang rusuk	punggung kaki, longitudinal 3, transversal 4, di sisi atas pergelangan kaki.	Meningkatkan fleksibilitas pergerakan dan meningkatkan sistem imun
Pinggul	punggung kaki, longitudinal 4-5, transversal 4, di depan titik nomor38	Mengurangi ketegangan dan kaku otot di area tersebut
Lengan	sisi lauar kaki, longitudinal 5, transversal 3, antara titik nomor 10 dan titik nomor 60	Mengatasi gangguan di area lengan

Referensi

- Chen, L., & Wang, S. (2017). The effectiveness of foot reflexology in improving sleep quality among elderly adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(4), 321-335.
- Davies, C., & Davies, A. (2019). *The Trigger Point Therapy Workbook: Your Self-Treatment Guide for Pain Relief*. New Harbinger Publications.
- Hoyme, R. J. (2017). *The Complete Guide to Modern Massage: Step-by-Step Massage Basics and Techniques from Around the World*. New World Publications.
- Kim, Y., & Lee, S. (2019). The impact of massage therapy on stress and cortisol levels in healthcare workers: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 30(1), 45-57.
- Smith, J., & Jones, R. (2020). The effects of massage therapy on pain management in athletes: A meta-analysis. *Journal of Sports Medicine*, 10(2), 123-135.

TERAPI HERBAL DALAM KEPERAWATAN KOMPLEMENTER

A. Trend dan Issue Terapi Herbal dan Kaitannya dengan Keperawatan Komplementer

Terapi herbal telah menjadi bagian penting dari perawatan kesehatan di banyak komunitas di seluruh dunia. Masyarakat semakin tertarik pada pendekatan alami untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, yang mengarah pada peningkatan minat dalam penggunaan herbal sebagai alternatif atau pelengkap terapi konvensional.

Penggunaan herbal tidak hanya terbatas pada tanaman obat tradisional, tetapi juga mencakup berbagai produk seperti suplemen, teh, minyak esensial, dan lainnya. Minat ini didorong oleh keyakinan akan keamanan dan efektivitas terapi herbal, serta peningkatan penelitian ilmiah yang menunjukkan manfaatnya dalam pengobatan berbagai kondisi kesehatan. Meskipun popularitasnya meningkat, terapi herbal juga menghadapi beberapa isu yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah masalah keamanan dan regulasi. Regulasi terapi herbal masih terbatas, yang dapat meninggalkan celah bagi produk yang tidak terstandar atau berpotensi berbahaya. Ini menyoroti perlunya standar yang lebih ketat dalam pengawasan dan regulasi produk herbal.

Selain itu, interaksi obat menjadi perhatian utama dalam penggunaan herbal. Kombinasi herbal dengan obat-obatan preskripsi bisa menyebabkan interaksi yang tidak diinginkan dan bahkan membahayakan pasien. Oleh karena itu, penting bagi praktisi kesehatan untuk mengidentifikasi dan memahami potensi interaksi ini.

Dalam konteks keperawatan komplementer, terapi herbal memainkan peran penting dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan. Keperawatan komplementer memperlakukan pasien sebagai individu yang unik, mempertimbangkan aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam perawatan mereka. Penggunaan terapi herbal sering menjadi bagian integral dari pendekatan ini. Praktisi keperawatan komplementer bertanggung jawab untuk memberikan edukasi kepada pasien tentang penggunaan herbal, termasuk informasi tentang keamanan, dosis yang tepat, dan potensi interaksi obat. Mereka juga bekerja sama dengan tim perawatan yang lebih luas, termasuk dokter dan ahli kesehatan lainnya, untuk memastikan koordinasi yang baik dalam perawatan pasien.

Dengan memahami tren, isu, dan kaitannya dengan keperawatan komplementer, praktisi kesehatan dapat memberikan perawatan yang holistik dan terintegrasi bagi pasien mereka, memanfaatkan manfaat terapi herbal dalam mencapai tujuan perawatan yang optimal.

B. Perkembangan Terapi Herbal di Indonesia

Terapi herbal telah menjadi bagian integral dari warisan budaya Indonesia selama ribuan tahun. Sejarah penggunaan tanaman obat dan ramuan tradisional dapat ditelusuri kembali ke masa pra-sejarah, ketika nenek moyang kita menggunakan sumber daya alam untuk mengatasi berbagai penyakit dan masalah kesehatan.

Pada awalnya, pengetahuan tentang penggunaan tanaman obat dan ramuan tradisional disampaikan secara turun-temurun melalui lisan. Setiap suku dan daerah memiliki pengetahuan yang khas tentang tanaman obat yang tumbuh di sekitar mereka, serta cara-cara untuk mengolahnya menjadi ramuan yang efektif. Kemudian, dengan masuknya agama dan budaya Hindu, Buddha, Islam, dan kemudian Kolonial Belanda, pengetahuan tentang pengobatan tradisional Indonesia semakin berkembang. Agama dan kepercayaan-kepercayaan tersebut membawa pengaruh baru dalam penggunaan tanaman obat dan ramuan, yang terkadang disesuaikan dengan ajaran dan praktik-praktik agama tersebut.

Pada masa kolonial, penggunaan tanaman obat terus berkembang. Tanaman-tanaman dari Nusantara diperkenalkan ke Eropa dan menjadi subjek penelitian oleh para ilmuwan Barat. Seiring dengan itu, penggunaan tanaman obat oleh penduduk asli juga tetap kuat, meskipun beberapa pengetahuan tradisional mungkin terkikis oleh pengaruh asing. Setelah kemerdekaan Indonesia pada tahun 1945, pemerintah mulai mengakui pentingnya warisan pengobatan tradisional dan menggalakkan penelitian serta pengembangan dalam bidang ini. Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (P3TO) didirikan pada tahun 1977 untuk memajukan penelitian dan pengembangan terapi herbal.

Perkembangan terapi herbal di Indonesia semakin berkembang pesat sejak tahun 2000-an. Banyak perusahaan farmasi lokal mulai memproduksi dan memasarkan produk herbal, sementara penelitian ilmiah tentang efikasi dan keamanan tanaman obat terus dilakukan. Pada tahun 2010, pemerintah Indonesia meluncurkan program Jamu Sehat sebagai bagian dari upaya untuk melestarikan dan mengembangkan penggunaan jamu (ramuan tradisional) sebagai warisan budaya dan pengetahuan yang berguna dalam pengobatan.

Seiring dengan itu, minat masyarakat terhadap terapi herbal semakin meningkat. Pasar jamu tradisional dan produk herbal terus berkembang, dengan banyak orang yang mulai mencari alternatif alami dalam pengobatan. Namun, meskipun perkembangan positif ini, tantangan tetap ada, terutama dalam hal regulasi, standarisasi, dan pembaruan pengetahuan tentang penggunaan terapi herbal. Namun demikian, terapi herbal tetap menjadi bagian penting dari sistem perawatan kesehatan di Indonesia, mewakili warisan budaya dan sumber daya alam yang kaya akan manfaat bagi kesehatan manusia.

C. Istilah yang Berkaitan dengan Pengobatan Herbal dan Ramuan Tradisional

Obat tradisional adalah campuran berbagai bahan seperti tumbuhan, hewan, mineral, dan sediaan galenik yang telah digunakan secara turun-temurun untuk pengobatan sesuai dengan norma masyarakat. Istilah-istilah terkait adalah sebagai berikut:

1. Ramuan obat tradisional adalah kombinasi dari satu jenis atau lebih tanaman dengan tambahan zat lain yang bersifat inert atau netral.
2. Simplisia merujuk pada bahan alamiah yang digunakan sebagai obat tanpa mengalami proses pengolahan, kecuali jika dinyatakan lain, biasanya berupa bahan yang telah dikeringkan.
3. Farmakope adalah buku resmi yang diterbitkan oleh suatu negara yang berisi standar, panduan, dan metode pengujian untuk sediaan obat.
4. Rimpang (akar tinggal) adalah bagian modifikasi dari batang tumbuhan yang tumbuh di bawah permukaan tanah, memiliki cabang-cabang, tunas, dan akar baru dari nodenya. Tunas ini dapat tumbuh ke atas tanah dan berkembang menjadi tumbuhan baru.
5. Herba adalah bagian dari tumbuhan yang terdiri dari batang, daun, bunga, dan buah, yang tumbuh di atas permukaan tanah.
6. LD50 adalah dosis suatu obat atau bahan obat yang menyebabkan kematian 50% dari populasi hewan uji.

Selain itu, peramuan obat herbal perlu memperhatikan beberapa hal. Di bawah ini merupakan petunjuk umum untuk meramu obat tradisional:

1. Tumbuhan yang digunakan dalam formulasi harus berasal dari Indonesia dan telah terbukti aman (dengan LD50 yang sudah ditentukan) serta manfaatnya telah terbukti secara empiris.
2. Ramuan obat tradisional tidak boleh digunakan dalam keadaan darurat atau dalam situasi yang berpotensi membahayakan jiwa.

3. Obat tradisional tidak boleh digunakan untuk pengobatan mata, intravaginal, atau secara parenteral, dan tidak boleh mengandung alkohol lebih dari 1%.
4. Obat tradisional tidak boleh mengandung bahan kimia obat (BKO).
5. Perebusan simplisia dilakukan selama 15 menit hingga mendidih (90-98°C) dengan api kecil untuk membuat infus, sedangkan perebusan selama 30 menit hingga mendidih (90-98°C) dengan api kecil disebut dekokta.
6. Alat yang digunakan untuk merebus simplisia sebaiknya tidak menggunakan logam kecuali stainless steel. Alat yang direkomendasikan adalah kaca, keramik, atau porselen.
7. Untuk menyeduh, air mendidih dituangkan ke dalam simplisia, ditutup, dan didiamkan selama 5-10 menit.
8. Simplisia yang digunakan harus dicuci bersih sebelum diproses lebih lanjut.
9. Penentuan jumlah yang digunakan dalam penggunaan ramuan obat tradisional, yaitu:
 - Satu genggam sama dengan 80 gram bahan segar.
 - Bahan kering (simplisia) setara dengan 40-60% dari bahan segar.
 - Satu ibu jari sama dengan 8 cm atau 10 gram bahan segar.
 - Satu cangkir sama dengan 100 mL.
 - Satu gelas, sama dengan satu gelas belimbing, setara dengan 200 mL
 - Satu sendok makan (sdm) sama dengan 15 mL.
 - Satu sendok teh (sdt) sama dengan 5 mL.
10. Simpan simplisia di tempat yang kering, dingin (8-15°C), dan dalam wadah yang rapat.
11. Alat penyaring yang digunakan dapat terbuat dari plastik, nilon, stainless steel, atau kassa.
12. Jika keluhan tidak teratasi atau timbul keluhan lain saat menggunakan obat tradisional, sebaiknya menghentikan penggunaan dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan tentang pengobatan tradisional atau tenaga komplementer yang kompeten dalam hal tersebut.

D. Penggunaan herbal di Indonesia

Berikut ini adalah beberapa tanaman herbal di Indonesia yang dimanfaatkan dalam pengobatan:

1. Ramuan untuk sakit kepala (pusing tujuh keliling)

 <p>Inggu (<i>Ruta angustifolia</i> (L) Pers) Nama daerah: Sumatera: arunda (Melayu); Jawa: inggu (Sunda), godong minggu (Jawa Tengah), Sulawesi: anrunda busu (Makassar)</p>	Bagian yang digunakan: herba segar
	Larangan: belum dilaporkan
	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: tidak ada
	Dosis: 1 x 5 gram herba per hari
	Cara penggunaan: herba dihaluskan, ditempelkan pada pelipis, biarkan sampai kering.
 <p>Bengle/ <i>Zingiber purpureum</i> Roxb Nama daerah: Sumatera: mungle (Aceh), bungle (Batak), banlai (Minangkabau); Jawa: panglai (Sunda), pandiang (Madura); Bali: banggele; Nusa Tenggara: bangulai (Bima), Kalimantan: banglas (Dayak); Sulawesi: kekundiren (Minahasa), panini (Bugis); Maluku: unin makei (Ambon).</p>	Bagian yang digunakan: rimpang segar
	Larangan: belum dilaporkan
	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: tidak ada
	Dosis: 2 x 5 gram rimpang per hari
	Cara penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air sampai menjadi adonan seperti bubur, dipakai di pelipis dan biarkan sampai kering

2. Ramuan untuk sakit kepala sebelah (migrain)

	Bagian yang digunakan: daun segar
	Larangan: alergi, kehamilan, gangguan usus menahun
	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: alergi
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 1 x 5 gram herba per hari

<p>Kencur (<i>Kaempferia galanga</i> (L)) Nama daerah: Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau); Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura); Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis); Nusa Tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima); Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate)</p>	<p>Cara penggunaan: Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis (sisi yang sakit) biarkan sampai kering.</p>
	<p>Bagian yang digunakan: pucuk daun</p>
	<p>Larangan: iritasi lambung, susah tidur, kecemasan dan jantung berdebar</p>
	<p>Peringatan: hati-hati teh mengandung kafein</p>
	<p>Efek samping: belum dilaporkan</p>
	<p>Interaksi: tidak ada</p>
	<p>Dosis: 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.</p>
<p>Teh/ <i>Camellia sinensis</i> L. Nama daerah: Jawa: teh (Jawa), nteh (Sunda); Nusa Tenggara: rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores); kapauk (Roti); Sulawesi: rambega (Bugis).</p>	<p>Cara penggunaan: Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan dapat ditambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diadukrata dan diminum sekaligus.</p>

3. Ramuan untuk penurun demam

	<p>Bagian yang digunakan: herba segar</p>
	<p>Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak dengan supervisi dokter</p>
	<p>Peringatan: reaksi anafilaksis</p>
	<p>Efek samping: alergi, muntah, mual dan kehilangan selera makan</p>
	<p>Interaksi: obat pengencer darah, penekan sistem imun, isoniazid (INH)</p>
	<p>Dosis: 3 x 10-15 g herba/hari</p>
<p>Sambiloto / <i>Andrographis paniculata</i> (Burm f.) Nees Nama daerah: Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu); Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa).</p>	<p>Cara penggunaan: Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya. Dinginkan, saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus.</p>
	<p>Bagian yang digunakan: daun</p>
	<p>Larangan: kehamilan, menyusui dan anak</p>

 <p>Tapakliman / <i>Elephantopus scaber</i> L Nama daerah: Sumatera: tutup bumi; Jawa: balagaduk, jukut canchang, tapak liman (Sunda); tampak liman, tapak liman, tapaktangan (Jawa); talpak tana (Madura)</p>	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: dosis besar menimbulkan gemetar dan kelemahan otot
	Interaksi: obat kencing manis
	Dosis: 1 x 2 daun/hari
	Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan diminumsekaligus.
 <p>Cabe Jawa / <i>Piper retro fractum</i> Vahl Nama daerah: Sumatera: lada panjang, cabai panjang; Jawa: cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe sula; madura cabhi jhamo, cabe ongghu, cabe solah; Sulawesi: cabia (Makassar).</p>	Bagian yang digunakan: buah
	Larangan: alergi
	Peringatan: minyak atsiri menyebabkan iritasi kulit dan mukosa membran
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari
	Cara penggunaan: Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.

4. Ramuan untuk salesma

 <p>Sambiloto / <i>Andrographis paniculata</i> (Burm f.) Nees Nama daerah: Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu); Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa).</p>	Bagian yang digunakan: herba segar
	Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak dengan supervisi dokter
	Peringatan: reaksi anafilaksis
	Efek samping: alergi, muntah, mual dan kehilangan selera makan
	Interaksi: obat pengencer darah, penekan sistem imun, isoniazid (INH)
	Dosis: 3 x 10-15 g herba/hari
	Cara penggunaan: Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya. Dinginkan, saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus.
	Bagian yang digunakan: rimpang segar
	Larangan: kehamilan dan anak usia di bawah 2 tahun

	<p>Peringatan: dikonsumsi saat kehamilan, dapat menggugurkan kandungan, dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung.</p>
	<p>Efek samping: meningkatkan asam lambung.</p>
<p>Jahe Merah / <i>Zingiber officinale</i> Rosc. Var. <i>Rubrum</i> 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 (Kapau)</p>	<p>Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun kolesterol</p>
	<p>Dosis: 3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari</p>
	<p>Cara penggunaan: kupas 3 rimpang diperas.</p>
	<p>Bagian yang digunakan: buah</p>
	<p>Larangan: alergi</p>
	<p>Peringatan: minyak atsiri menyebabkan iritasi kulit dan mukosa membran</p>
	<p>Efek samping: belum dilaporkan</p>
	<p>Interaksi: belum dilaporkan</p>
	<p>Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari</p>
	<p>Cara penggunaan: Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.</p>
<p>Cabe Jawa / <i>Piper retro fractum</i> Vahl Sumatera: lada panjang, cabai panjang; Jawa: cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe sula; madura cabhi jhamo, cabe ongghu, cabe solah; Sulawesi: cabia (Makassar).</p>	

5. Ramuan untuk mimisan

	<p>Bagian yang digunakan: daun segar</p>
	<p>Larangan: belum dilaporkan</p>
	<p>Peringatan: penderita sebaiknya dalam posisi berbaring</p>
	<p>Efek samping: penggunaan lokal pada muka selama 3 hari dapat menyebabkan iritasi seperti kemerahan dan rasa menyengat</p>
	<p>Interaksi: belum dilaporkan</p>
	<p>Dosis: secukupnya</p>
<p>Sirih / <i>Piper bettle</i> (L) Nama daerah: Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba); Kalimantan : uwit (Dayak); Jawa: seureuh (Sunda), suruh</p>	<p>Cara penggunaan: Bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa, sumbat hidung yang</p>

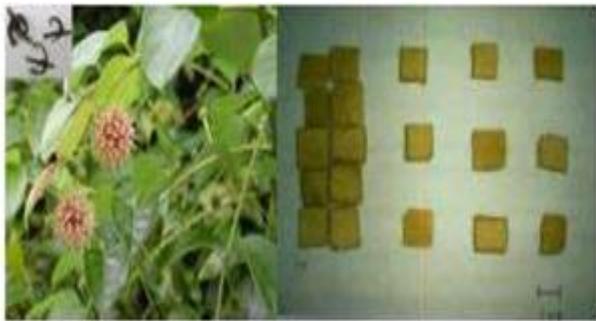
(Jawa), sere (Madura); Bali: base, sedah; Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba); Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud); Maluku: amu (Ambon); Papua: afo (Sentani)	mimisan dengan kain kasa yang telah dibasahi dengan air perasan daun sirih.
	Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun kolesterol
	Dosis: 3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari
	Cara penggunaan: kupas 3 rimpang diperas.
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari
	Cara penggunaan: Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.

6. Ramuan untuk bau mulut

 <p>Akar wangi/ <i>Chrysopogon zizanoides</i> (L) Roberty 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 batawi (Ternate), baramakusu butai (Tidore)</p>	Bagian yang digunakan: akar
	Larangan: anak, kehamilan dan menyusui
	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: alergi
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 60 g akar/hari
Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan gunakan untuk berkumur.	
 <p>Kemangi/<i>Ocimum canum</i> Sims (L) Nama daerah:</p>	Bagian yang digunakan: herba
	Larangan: anak, kehamilan, dan menyusui
	Peringatan: alergi
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 1x 6 g/hari, pagi sebelum makan
Cara penggunaan: Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring	

Jawa: araung, (Sunda), Lampes (Jawa Tengah), Kemangek (Madura);Bali: Uku-Uku (Bali); Jawa: araung, (Sunda), Lampes (Jawa Tengah), Kemangek (Madura);Bali: Uku-Uku (Bali); Nusa Tenggara: Lufe-lufe (Ternate)	dapat ditambahkan gulamerah atau madu secukupnya
	Larangan: alergi
	Peringatan: minyak atsiri menyebabkan iritasi kulit dan mukosa membran
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari
	Cara penggunaan: Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.

7. Ramuan untuk sakit gigi

 <p>Gambir/<i>Uncaria gambir</i> Roxb. <i>Nauclea gambir</i> W.Hunter Nama daerah: Sumatera : gambee, kacu, sontang, pengilom, sepelet;Jawa : santun, ghambhir; Kalimantan : kelare, abi; Nusa Tenggara: tagambe, gambele; Maluku : kampir, ngamir, gabere</p>	Bagian yang digunakan: ekstrak kering dari daun
	Larangan: anak
	Peringatan: dosis besar peroral (200 mg/kgbb) dapat mempengaruhi fungsi ginjal dan hati (jangan ditelan).
	Efek samping: penggunaan lebih dari ukuran satu ibu jari akan menyebabkan sembelit
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 1 potong (ukuran ±1-2 cm)/hari
	Cara penggunaan: Bahan diseduh dengan setengah gelas air mendidih sampai larut, dinginkan. Gunakan untuk berkumur. Cara 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°.
 <p>Patah tulang/<i>Euphorbia tirucalli</i> L. Nama daerah: Patah tulang (Jawa)</p>	Bagian yang digunakan: herba
	Larangan: jangan ditelan
	Peringatan: jangan kena mata karena menyebabkan erosi hingga kebutaan
	Efek samping: iritasi pada mukosa dan/atau kulit
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 1 x 1-3 tetes getah/hari
Cara penggunaan: Patahkan batang, tampung getah 1-3 tetes pada kapas, sisipkan pada gigi yang sakit .	

8. Ramuan untuk gondongan

 <p>Meniran/<i>Phyllanthus niruri</i> (Val.) Nama daerah: Sumatera: sidukuang anak (Minang); Jawa: meniran ijo, memeniran (Sunda), meniran (Jawa); Ternate: gosau ma dungu.</p>	Bagian yang digunakan: herba
	Larangan: kehamilan
	Peringatan: dosis tinggi dapat menimbulkan aborsi. Pemakaian berlebih dapat menyebabkan impotensi.
	Efek samping: tekanan darah turun, kadar gula darah turun, gangguan keseimbangan elektrolit
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 3 x 10 g herba/hari
	Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus.
	Peringatan: jangan kena mata karena menyebabkan erosi hingga kebutaan
	Efek samping: iritasi pada mukosa dan/atau kulit
Interaksi: belum dilaporkan	
Dosis: 1 x 1-3 tetes getah/hari	

9. Ramuan untuk panas dalam

	Bagian yang digunakan: akar
	Larangan: belum dilaporkan
<p>Alang-Alang/<i>Imperata cylindrical</i> L 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)</p>	Peringatan: alergi
	Efek samping: pusing, mual, peningkatan buang air kecil
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 1x40-70 g akar/hari
	Cara penggunaan bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadisetengahnya, kemudian diminum selagi hangat.
	Bagian yang digunakan: daun segar
	Larangan: belum dilaporkan
<p>Daun Cincau /<i>Cyclea barbata</i> L.Miers Sumatera: cincao (Melayu); Jawa: camcao (Jawa Tengah)</p>	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 1 x150 g daun/hari
	Cara 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.

10. Ramuan untuk sakit tenggorokan

	Bagian yang digunakan: daun
	Larangan: untuk wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi
<p>Pipermin/<i>Mentha piperita</i> (L) Nama daerah: Sumatera: daun pokok (Melayu); Jawa: bijanggut, bujanggut (Sunda), janggot (Jawa)</p>	Peringatan: pemakaian minyak peppermint yang berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mulas, anal terbakar dan gemeteran. konsumsi minyak peppermint dalam jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.

	<p>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, mulas, anal terbakar dan gemeteran. konsumsi minyak peppermint dalam kasus jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 3 x 1-3 g daun/hari</p> <p>Cara penggunaan: Bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi 1 gelas air dinginkan, disaring dan diminum sekaligus.</p>
 <p>Sirih/<i>Piper betle</i> L 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).</p>	<p>Bagian yang digunakan: daun segar</p> <p>Larangan: belum dilaporkan</p> <p>Peringatan: jumlah berlebihan mempengaruhi kesehatan gusi, email gigi dan mulut</p> <p>Efek samping: merangsang mukosa mulut dan rasa baal</p> <p>Interaksi: biji pinang dan lemon</p> <p>Dosis: 3 x 2 daun/hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan dihaluskan, tambah air mendidih 1/2 cangkir, diamkan sampai hangat, saring dan kumur-kumur selama 1 menit.</p>

11. Ramuan untuk batuk

 <p>Timi/<i>Thymus vulgaris</i> (L) Nama daerah:</p>	<p>Bagian yang digunakan: daun</p> <p>Larangan: kehamilan dan menyusui</p> <p>Peringatan: alergi serbuk bunga dan seledri</p> <p>Efek samping: belum dilaporkan</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 4 x 20 g herba/hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi</p>
---	--

Jawa: temi (sunda), tem (Jawa Tengah)	setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus
 <p>Akar Manis/ <i>Glycyrrhiza glabra</i> Linn. Jawa: kayu legi (Jawa), kayu manes cena (Madura).</p>	Bagian yang digunakan: akar
	Larangan: belum dilaporkan
	Peringatan: mual, muntah dan alergi kulit.
	Efek samping: bayi dan anak-anak yang mengalami spasme laring atau sesak napas 7). Efek samping: alergi
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 3-7 g buah/hari
Cara penggunaan: bahan dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dan diminum selagi hangat.	Bagian yang digunakan: daun
 <p>Saga/<i>Abrus precatorius</i> L. Sumatera: thaga (Aceh), seugew (Gayo), parusa (Mentawai), kundi (Minangkabau), kanderi (Lampung); Jawa: piling-piling; Kalimantan: taning bajang (Dayak); Nusa Tenggara: maat metan (Timor); Tenggara: maat metan (Timor); Sulawesi: walipopo (Gorontalo), kaca (Bugis); Maluku: ailalu picar (Ambon), seklawan (Buru), idi-idi ma lako (Ternate Tidore); Irian: kalepip (Kalana).</p>	Larangan: belum dilaporkan
	Peringatan: gangguan jantung
	Efek samping: penggunaan yang berlebihan atau dalam jangka yang lama dapat menyebabkan udem dan tekanan darah tinggi
	Interaksi: hati-hati pada pasien jantung dan yang menggunakan peluruh kecing.
	Dosis: 3 x 5 g daun/hari
	Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

12. Ramuan untuk kaku leher

 <p>Jahe / <i>Zingiber officinale</i> Rosc Nama daerah:</p>	Bagian yang digunakan: rimpang
	Larangan: radang empedu akut dan gangguan pembekuan darah
	Peringatan: penggunaan ≥ 6 g serbuk berakibat tukak lambung
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: obat pengencer darah

<p>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)</p>	<p>Dosis: 3 x 0,5 - 1 g serbuk rimpang/hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan diserbuk kemudian diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.</p>
 <p>Kencur / <i>Kaempferia galangal</i> L</p> <p>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)</p>	<p>Bagian yang digunakan: rimpang segar</p> <p>Larangan: alergi</p> <p>Peringatan: alergi</p> <p>Efek samping: belum dilaporkan</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 1 x 1 rimpang/hari.</p> <p>Cara penggunaan: bahan dihaluskan bersama beras dan air secukupnya, ditempelkan pada bagian yang sakit dan dibiarkan sampai kering.</p>
 <p>Lengkuas / <i>Alpinia galanga</i> L.</p> <p>Sumatera: langkueuh (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).</p>	<p>Bagian yang digunakan: rimpang segar</p> <p>Larangan: belum dilaporkan</p> <p>Peringatan: belum dilaporkan</p> <p>Efek samping: belum dilaporkan</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 1 x 1 rimpang /hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan air secukupnya dan oleskan padabagian yang sakit.</p>

13. Ramuan untuk encok atau pegal linu

 <p>Kunyit / <i>Curcuma domestica</i> Val Nama daerah: Sumatera: kunyet (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).</p>	<p>Bagian yang digunakan: rimpang</p> <p>Larangan: batu empedu, alergi</p> <p>Peringatan: kehamilan, menyusui, anak</p> <p>Efek samping: bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit.</p> <p>Interaksi: dengan obat pengencer darah meningkatkan risiko perdarahan. kombinasi dengan piperine dan/atau teh hijau, meningkatkan efek kunyit.</p> <p>Dosis: 3 x 1–3 g serbuk rimpang/hari rimpang segar 20 g</p> <p>Cara 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.</p>
 <p>Sereh / <i>Cymbopogon nardus</i> (L) Rendle Sumatera: sere mangat, sange-sange, sarai 2 x 2 g bonggol/hari; 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.</p>	<p>Bagian yang digunakan: herba</p> <p>Larangan: alergi</p> <p>Peringatan: belum dilaporkan</p> <p>Efek samping: alergi kulit</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 2 x 2 g bonggol/hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat.</p>
	<p>Bagian yang digunakan: rimpang</p> <p>Larangan: alergi, kehamilan, gangguan perut kronik</p> <p>Peringatan: belum dilaporkan</p> <p>Efek samping: rasa terbakar di perut</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p>

	<p>Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan</p>
<p>Kencur / <i>Kaempferia galangal</i> L. 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)</p>	<p>Cara penggunaan: bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat sebelum makan.</p>
	<p>Bagian yang digunakan: rimpang</p>
<p>Jahe / <i>Zingiber officinale</i> Rosc. 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).</p>	<p>Larangan: anak <6 tahun, batu empedu.</p>
	<p>Peringatan: tidak boleh diberikan dengan dosis > 6 g, karena dapat menimbulkan boroklambung</p>
<p>Sambiloto / <i>Andrographis paniculata</i> (Burm f.) Nees Nama daerah:</p>	<p>Efek samping: sedikit nyeri lambung, rasa terbakar di ulu hati 7). Interaksi: obat pengencer darah</p>
	<p>Interaksi: belum dilaporkan</p>
	<p>Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan</p>
	<p>Cara penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sebelum makan</p>
	<p>Bagian yang digunakan: herba segar</p>
	<p>Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak dengan supervisi dokter</p>
	<p>Peringatan: reaksi anafilaksis</p>
	<p>Efek samping: alergi, muntah, mual dan kehilangan selera makan</p>
	<p>Interaksi: obat pengencer darah, penekan sistem imun, isoniazid (INH)</p>

<p>Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu); Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa).</p>	<p>Dosis: 3 x 10-15 g herba/hari</p> <p>Cara penggunaan: Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya. Dinginkan, saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus.</p>
<div data-bbox="248 449 787 709" data-label="Image"> </div> <p>Mengkudu / <i>Morinda citrifolia</i> 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</p>	<p>Bagian yang digunakan: buah segar</p> <p>Larangan: kehamilan, menyusui, anak, kadar kalium darah yg tinggi, alergi</p> <p>Peringatan: gangguan lambung karena berasa asam, obat antidiabetes dan obat penurun tekanan darah. buang air kecil dapat berwarna merah muda sampai merah kecoklatan</p> <p>Efek samping: mengantuk, mual, muntah, alergi, peningkatan kadar kalium darah.7).</p> <p>Interaksi: obat antihipertensi, obat penekan sistem imun.</p> <p>Interaksi: belum dilaporkan</p> <p>Dosis: 2 x 2-3 buah (100 ml)/hari</p> <p>Cara penggunaan: buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring, dan diminum sekaligus.</p>
<div data-bbox="240 1163 787 1476" data-label="Image"> </div> <p>Kayu putih / <i>Melaleuca leudendra</i> (L) Nama daerah: Jawa: Kayu Putih (Jawa Tengah); usa Tenggara: Kapepe (Flores), Kapapa (Solor), Aren (Alor), Nggela Sole (Roti).</p>	<p>Bagian yang digunakan: daun</p> <p>Larangan: anak, gangguan pencernaan, gangguan kandung empedu, gangguan hati. Pada kehamilan, menyusui harus dengan supervisi dokter.</p> <p>Peringatan: jauhkan dari jangkauan anak.</p> <p>Efek samping: rasa terbakar di ulu hati, mual, muntah, pusing</p> <p>Interaksi: dapat menurunkan efek obat yang diberikan bersamaan8). Dosis: 6-10 g daun/hari</p> <p>Dosis: 6-10 g daun/hari</p> <p>Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi</p>

	separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
--	--

14. Ramuan untuk sakit pinggang

	<p>Bagian yang digunakan: rimpang segar</p> <p>Larangan: kehamilan dan anak usia di bawah 2 tahun</p> <p>Peringatan: dikonsumsi saat kehamilan, dapat menggugurkan kandungan, dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung.</p>
	<p>Jahe Merah / <i>Zingiber officinale</i> Rosc. Var. <i>Rubrum</i></p> <p>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 (Kapau)</p>
	<p>Bagian yang digunakan: rimpang</p> <p>Larangan: batu empedu, alergi</p> <p>Peringatan: kehamilan, menyusui, anak</p> <p>Efek samping: bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit.</p>
	<p>Kunyit / <i>Curcuma domestica</i> Val</p> <p>Nama daerah: Sumatera: kunyet (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).</p>
	<p>Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun kolesterol</p> <p>Dosis: 3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari</p> <p>Cara penggunaan: kupas 3 rimpang diperas.</p>
	<p>Interaksi: dengan obat pengencer darah meningkatkan risiko perdarahan. kombinasi dengan piperine dan/atau teh hijau, meningkatkan efek kunyit.</p> <p>Dosis: 3 x 1–3 g serbuk rimpang/hari rimpang segar 20 g</p> <p>Cara 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.</p>

15. Ramuan untuk pelancar ASI

	Bagian yang digunakan: daun
	Larangan: belum dilaporkan
<p>Daun Bangun-bangun / <i>Coleus amboinicus</i> Lour. Sumatera: bangun-bangun (Batak), sukan (Melayu); Jawa: ajiran (Sunda), daun jinten (Jawa Tengah), daun kambing (Madura); Bali: iwak; Nusa Tenggara: kunu etu (Timor)</p>	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: belum dilaporkan
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 3 x 150 g daun segar/hari; 3 x 50 g serbuk/hari
	Cara penggunaan: Daun segar dibuat sup; Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan minum selagi hangat.
	Bagian yang digunakan: biji
	Larangan: kehamilan dan alergi
 <p>Klabet/<i>Trigonella foenum-graecum</i> L Nama daerah: Jawa: klabet (Jawa); Indonesia: kelabet.</p>	Peringatan: dapat menurunkan kadar gula darah
	Efek samping: nyeri ulu hati
	Interaksi: obat pengencer darah, obat kencing manis
	Dosis: 3 x 2 g serbuk biji/hari
	Cara penggunaan: biji dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.

16. Ramuan untuk nyeri haid atau dysmenorrhoea

 <p>Baru Cina / <i>Artemisia vulagris</i> (L) Sumatera: baru cina (Melayu); Jawa: beungkar kucing (Sunda), suket gajahan (Jawa Tengah); Maluku: kolo (Halmahera), goro-goro cina (Ternate)</p>	Bagian yang digunakan: herba segar
	Larangan: alergi
	Peringatan: belum dilaporkan
	Efek samping: mulut kering, nyeri ulu hati, mual, muntah, mencret dan pusing
	Interaksi: belum dilaporkan
	Dosis: 2 x 20 g daun/hari
	Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih, dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.
	Bagian yang digunakan: kulit batang

	<p>Larangan: tukak lambung/usus 12 jari, demam yang tidak jelas penyebabnya, kehamilan, menyusui, alergi</p>
<p>Kayu Manis / <i>Cinnamomum burmanii</i> (Ness & Th. Nees) 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).</p>	<p>Peringatan: hati-hati pada penyakit kencing manis, harus konsultasi dokter terlebih dahulu.</p>
<p>Jeruk nipis / <i>Citrus aurantifolia</i> (Christm. Et Panz) Nama daerah: Sumatera: limau tipis (Melayu); Jawa: jeruk nipis (Jawa Tengah)</p>	<p>Efek samping: alergi</p>
	<p>Interaksi: menurunkan efek tetrasiklin</p>
<p>Dosis: 2 x 2 g kulit batang/hari</p>	<p>Cara penggunaan: rebus bahan dengan 2 gelas air sampai tinggal 1 gelas, dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.</p>
<p>Bagian yang digunakan: buah segar</p>	<p>Larangan: belum dilaporkan</p>
<p>Peringatan: belum dilaporkan</p>	<p>Efek samping: belum dilaporkan</p>
<p>Interaksi: belum dilaporkan</p>	<p>Dosis: : 2 x 5 sdm air perasan jeruk/hari</p>
<p>Cara 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</p>	

17. Ramuan untuk haid tidak teratur

	<p>Bagian yang digunakan: daun segar</p>
<p>Andong / <i>Cordyline fruticosa</i> (Linn) Nama daerah:</p>	<p>Larangan: belum dilaporkan</p>
	<p>Peringatan: belum dilaporkan</p>
	<p>Efek samping: belum dilaporkan</p>
	<p>Interaksi: belum dilaporkan</p>
	<p>Dosis : 1 x 80 g daun/hari</p>

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).	Cara penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saringdan diminum sekaligus.
---	---

Referensi

- Hardjosworo, P. S., Wahyuni, S., & Sari, A. P. (2021). Potensi tanaman obat tradisional Indonesia dalam pengobatan diabetes melitus. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 33(2), 78-86.
- Rahayu, S. S., & Hidayat, A. S. (2019). Pemanfaatan tanaman obat tradisional sebagai upaya pencegahan penyakit di masyarakat Pedesaan Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 45-52.
- Setiawan, D. A., & Puspitasari, N. L. (2019). Studi etnobotani tanaman obat tradisional Suku Dayak di Kalimantan Tengah. *Jurnal Biodiversitas Nusantara*, 5(2), 89-97.
- Soetjiningsih, S., Tjandrawinata, R. R., & Hendriani, R. (2022). Penggunaan tanaman obat tradisional sebagai terapi alternatif di Indonesia. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 15(1), 10-20.
- Supardi, K. I., & Pratiwi, D. (2020). Etnobotani tanaman obat tradisional masyarakat Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 8(2), 55-62.
- Zhang, Z. J. (Ed.). (2022). *Handbook of Chinese Herbal Medicine*. Singapore: Springer.

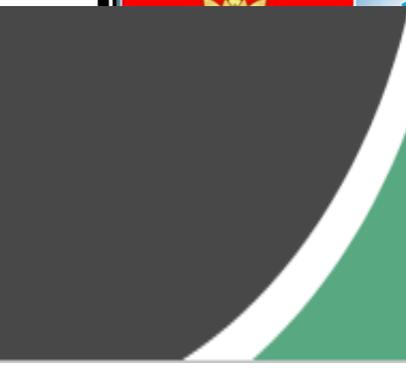
PENUTUP

Terima kasih telah menyelesaikan buku ini! Dengan harapan Anda telah menemukan wawasan yang berharga dan inspirasi untuk memperkaya perjalanan kesehatan Anda. Dalam dunia kesehatan yang terus berkembang, penting bagi kita untuk terus membuka pikiran dan hati terhadap berbagai pendekatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan kita. Terapi komplementer, dengan gabungan hipnoterapi, herbal, dan pijat, menawarkan alternatif yang menarik dan efektif untuk merawat diri kita dengan cara yang holistik.

Ingatlah bahwa buku ini hanyalah awal dari perjalanan Anda. Teruslah eksplorasi, teruslah belajar, dan jadikanlah kesehatan dan kesejahteraan sebagai prioritas utama dalam hidup Anda. Terima kasih kepada semua individu yang telah mendukung pembuatan buku ini, dan kepada Anda, para pembaca, yang telah memberikan waktu dan perhatian Anda. Semoga buku ini menjadi panduan yang bermanfaat bagi Anda dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia.

Salam Sehat dan Kesejahteraan,

Penulis



ISBN 978-623-8283-79-8 (PDF)



9 786238 283798

