

PELATIHAN KESEHATAN MANDIRI DENGAN METODE MODIFIKASI PIJAT REFLEKSI DAN TANAMAN HERBAL PADA MAJELIS TAKLIM PERUMNAS 3 JAYAPURA

Himawan^{1*}, Yohanes BJ Rusmanta², Imam Mishbach³, Nada Pertiwi Papriani⁴, Liyatin
Gea⁵

^{1,2,4}Universitas Cenderawasih (Prodi Kimia, Kota Jayapura, Indonesia)

^{3,5}Universitas Cenderawasih (Prodi Ilmu Perikanan, Kota Jayapura, Indonesia)

*Korespondensi : himawanhim.11@gmail.com

Abstrak

Kendati istilah pijat refleksi dan terapi herbal telah dikenal oleh khalayak tetapi hanya sedikit yang percaya akan khasiatnya, memahami tekniknya, dan mempraktekannya. Sebagian masyarakat menilai pengobatan herbal secara tidak tepat dengan terlalu yakin dan sebagian sebaliknya menganggap remeh akan khasiatnya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pelatihan dan diskusi untuk memberi kepehaman masyarakat akan refleksiologi dan terapi herbal serta keterampilan dalam membuat alat bantu dan mempraktekan kedua teknik pengobatan tersebut secara tepat. Seiring dengan berlangsungnya kegiatan selama dua minggu, khalayak sasaran berangsur mengalami perubahan pengetahuan, penilaian, serta keterampilannya. Pada akhir kegiatan, khalayak sasaran bisa mendudukan peran refleksiologi dan terapi herbal secara tepat. Sasaran menguasai garis besar teknik refleksiologi, dasar fisiologi sederhana. Tidak kalah pentingnya, keterampilan dan pengetahuan khalayak juga meningkat dalam hal membuat alat bantu pijatan, cara memilih, menyiapkan dan memanfaatkan tanaman herbal yang tepat untuk memelihara kesehatan pribadi dan lingkungan sehingga mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Kesehatan mandiri, Pijat refleksi, Tanaman herbal

Abstract

Although the terms reflexology massage and herbal therapy are well known to the public, only a few believe in their benefits, understand the techniques, and practice them. Some people misjudge herbal medicine by being overly confident in its efficacy, while others underestimate its benefits. This community service activity was conducted through training and discussions to provide the public with an understanding of reflexology and herbal therapy, as well as skills in making massage tools and correctly practicing both healing techniques. Over the course of two weeks, the target participants gradually experienced improvements in knowledge, assessment, and skills. By the end of the activity, they were able to properly understand the role of reflexology and herbal therapy. The participants mastered the basic techniques of reflexology and fundamental physiology. Equally important, their skills and knowledge also improved in making massage tools, selecting, preparing, and utilizing the right herbal plants to maintain personal and environmental health, thus supporting the improvement of public health.

Keywords: Self-healthcare, Reflexology massage, Herbal plants.

1. PENDAHULUAN

Kawasan Perumnas 3 Yabansai berada dalam wilayah Pemerintahan Kelurahan Yabansai, Distrik Heram, Kota Jayapura. Kawasan ini terdiri atas tiga rukun warga dengan penduduk sekitar 1500 jiwa. Fasilitas kesehatan yang ada di kawasan ini berupa sebuah Puskesmas Pembantu ditunjang Perumahan Pegawai. Terdapat sebuah SMP Negeri yang mewadahi pendidikan lulusan sekolah-sekolah dasar di sekitarnya. Masjid Al Ikhlas Perumnas 3 beranggotakan 107 anggota baik laki-laki maupun perempuan. Mayoritas anggota memiliki pekerjaan/penghasilan yang memadai dan dari tingkat pendidikan hampir 85% memiliki pendidikan SLTA dan perguruan tinggi. Komposisi umur anggota Majelis Taklim Perumnas 3 bervariasi dengan 21% berusia di atas 60 tahun dan bagian terbesarnya berada pada rentang usia 40 sampai dengan 60 tahun.

Beberapa orang anggota mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan hiperglikemia (kencing manis). Kejadian tersebut tidak hanya dialami oleh kelompok usia tertua tetapi juga sebagian dialami oleh anggota dengan usia lebih muda.

Teknik penyembuhan dengan pijat refleksi belum banyak dikenal oleh khalayak (Kemdikbud, 2015). Di antara orang yang mengetahui hanya sedikit yang percaya akan khasiatnya, memahami tekniknya, dan mempraktekannya. Tentu saja lebih sedikit lagi yang dapat mempraktekannya dengan cara yang baik dan benar. Pelatihan pijat refleksi yang lebih mudah dan nyaman sangat tepat dilaksanakan pada majelis taklim ini karena dua hal. Yang pertama sebagian anggota memiliki tingkat pendidikan yang baik untuk memahami dasar anatomi fisiologi manusia yang turut menjadi dasar pemahaman metode pijat refleksi ini. Yang kedua, sebagian anggota secara rutin bertemu setiap hari di masjid sekitar jam 18 sampai jam 20 malam sehingga tersedia cukup kesempatan sharing dan sosialisasi teknik pengobatan acupressure dengan disertai buku panduan dan alat sederhana dan mempraktekannya dengan baik dan benar. Penyuluhan dan pelatihan tentang pemakaian bahan-bahan herbal sesuai BPOM yang berfungsi sebagai antiinflamasi, antioksidan, dan imunomodulator pada kondisi pandemi COVID-19 saat ini akan bersifat komplementer. Dengan dasar tersebut diharapkan program pelatihan ini akan dapat berjalan dengan baik dan tercapai peningkatan kondisi kesehatan warga dan tingkat kesejahteraannya.

Pengobatan modern telah terbukti efektif dalam mengatasi penyakit infeksi, tetapi kurang mampu menyembuhkan penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, dan diabetes (Werner, 1978). Seiring meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, metode pengobatan tradisional semakin diperlukan sebagai pelengkap dalam sistem kesehatan. Pijat refleksi atau acupressure merupakan salah satu metode pengobatan tradisional yang memiliki banyak manfaat, meskipun masih menghadapi kendala seperti kejenuhan terapis dan ketidaksabaran pasien terhadap durasi dan rasa sakit terapi (Kemdikbud, 2015). Beberapa alat bantu pijat telah diperkenalkan untuk mengatasi kendala ini, namun masih perlu pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitas dan kenyamanan penggunaannya.

Pijat refleksi telah dikenal sejak zaman Mesir Kuno (2500 SM) dan berkembang di berbagai peradaban seperti India, Jepang, dan China. Teknik ini terdokumentasi dalam kitab klasik China "Pedoman Abadi Pengobatan Penyakit Dalam Kaisar Huang Di" (1000 SM). Di Eropa, pijat refleksi mulai diperkenalkan setelah Marco Polo mempelajari teknik pengobatan ini dari China pada abad ke-15 (Kemdikbud, 2015). Sementara itu, penggunaan obat tradisional berbasis herbal juga telah dikembangkan secara ilmiah, dengan berbagai tanaman seperti sambiloto (*A. paniculata*), meniran (*P. niruri*), dan rimpang jahe (*Z. officinale* R) terbukti memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan imunomodulator (BPOM, 2020). Namun, beberapa tanaman herbal tertentu dilarang penggunaannya karena berpotensi menimbulkan efek samping berbahaya (Dir. Registrasi Obat Tradisional, 2019).

Pijat refleksi telah lama dikenal sebagai metode penyembuhan tradisional, tetapi penerapannya di kalangan komunitas berbasis keagamaan seperti Majelis Taklim masih belum banyak dilakukan. Kebaruan dalam kajian ini terletak pada pendekatan integratif antara edukasi pijat refleksi dan pemanfaatan obat tradisional berbasis herbal sebagai upaya peningkatan kesehatan masyarakat di tingkat komunitas. Selain itu, kajian ini juga menyoroti potensi penerapan metode ini dalam komunitas dengan karakteristik

pendidikan yang baik dan pertemuan rutin, yang memungkinkan adanya transfer ilmu dan praktik secara efektif.

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur, permasalahan yang diangkat dalam kajian ini meliputi kurangnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan teknik pijat refleksi, minimnya keterampilan dalam melakukan pijat refleksi secara benar dan nyaman, serta kurangnya informasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal yang aman dan sesuai dengan standar BPOM. Selain itu, tingginya angka penyakit degeneratif di komunitas Majelis Taklim Perumnas 3 tanpa adanya intervensi berbasis pengobatan tradisional menjadi tantangan yang perlu diatasi.

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat pijat refleksi dan pemanfaatan tanaman herbal dalam meningkatkan kesehatan. Selain itu, penelitian ini berupaya memberikan pelatihan kepada masyarakat mengenai teknik pijat refleksi yang benar dan nyaman, serta meningkatkan efektivitas dan kenyamanan bagi terapis agar lebih produktif. Lebih jauh lagi, kajian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Majelis Taklim Perumnas 3, khususnya dalam menghadapi pandemi COVID-19 dengan pendekatan pengobatan komplementer berbasis herbal.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, interaktif, dan diskusi. Metode praktik langsung terbimbing digunakan pada saat praktik pemijatan, sementara pembuatan ABP dilakukan dengan praktik langsung terbimbing dan disertai tanya jawab. Sasaran utama kegiatan ini yaitu masyarakat umum yang tertarik pada terapi refleksi dan pengobatan alternatif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di lokasi yang sesuai dengan kebutuhan peserta, seperti pusat pelatihan atau komunitas masyarakat. Metode yang digunakan mencakup ceramah dan diskusi interaktif untuk memahami titik refleksi kaki dan manfaatnya bagi kesehatan. Selain itu, peserta mengikuti demonstrasi praktik pijat refleksi dengan bimbingan instruktur serta praktik terbimbing guna memastikan penerapan teknik yang benar. Dalam pembuatan ABP, peserta belajar melalui demonstrasi langsung dan sesi tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi keterampilan peserta, serta penggunaan kuesioner dan wawancara untuk mengukur pemahaman dan kepuasan mereka. Peserta juga dapat memberikan umpan balik terkait efektivitas metode yang diterapkan. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan titik refleksi kaki, teknik pijat refleksi yang aman, pembuatan ABP dengan takaran yang sesuai berdasarkan kajian ilmiah, serta efek samping dan kontraindikasi pijat refleksi bagi kelompok tertentu. Bahan yang digunakan dalam pembuatan ABP berasal dari sumber alami yang telah teruji keamanannya. Data evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas metode serta dampaknya terhadap peserta. Dengan metodologi yang sistematis ini, diharapkan kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat optimal bagi masyarakat.

Manfaat dan fungsi Titik refleksi kaki

Refleksi bermanfaat untuk perbaikan organ tubuh karena titik refleksi pada area tangan dan kaki berhubungan/terkoneksi dengan bagian tubuh lainnya. Tekanan titik syaraf kaki akan membantu fungsi organ yang terhubung dan juga mengurangi secara bertahap rasa sakit pada bagian yang terkoneksi. Bagian tubuh yang terkoneksi

dengan titik syaraf adalah sebagai berikut. Jari-jari kaki terhubung dengan kepala dan wajah. Kaki tengah atas berkaitan dengan kondisi dada dan area lengan atas. Titik refleksi kaki tengah melayani/meliputi organ pencernaan dan alat vital rongga perut. Yang terkait dengan kaki bawah (tumit) adalah tubuh area panggul ke bawah.

Berikut ini fungsi titik refleksi telapak kaki yang berjumlah total 36 titik yang terdapat pada telapak kaki kanan dan kiri, untuk lebih jelasnya silahkan lihat gambar letak titik-titik tersebut yang sudah saya sediakan di atas.



Gambar 1. Gambar titik refleksi Telapak Kaki



Gambar 2. Titik Refleksi Punggung dan Samping Kaki

Keterangan:

1. Kepala [otak] kiri/kanan mengatasi pusing, stress, sakit kepala, emosional, ketegangan, amarah, mudah tersinggung, pelupa, pikun, susah tidur.
2. Dahi kiri/kanan, mengatasi sakit kepala, sirkulasi daerah di atas kepala, lembek bagian atas kepala, sakit dahi dan fertigo.
3. Otak kecil kiri/kanan sakit-pegal bagian belakang kepala [tengkuk], stroke, kesemutan bagian tangan, luka pendarahan diotak.

4. Kelenjar di bawah otak kiri/kanan, kendali semua organ tubuh, mengatasi folio/kelumpuhan, mempertahankan dorongan/sumber daya seks lemah syahwat, impotensi, sulit mendapat keturunan, mengatur sel dan pertumbuhan tubuh, kendali jantung, mengatur kelenjar tiroid dan kelenjar reproduksi.
5. Saraf trigeminus kiri/kanan, saraf otak yang terbesar berpusat di pelipis. Melawan virus, alergi, gatal, menguatkan kulit terutama kulit kemaluan agar tidak mudah lecet, kulit kepala, sakit kepala sebelah [migrain], memperbaiki pengecap, saraf pancaindra, kelenjar peluh, kulit kepala dan wajah.
6. Hidung kiri/kanan. Mengatasi pilek dan flu, polip dan gangguan lain pada hidung.
7. Leher kiri/kanan, mengatasi sakit bagian leher kesulitan menggerakkan leher kekiri dan kanan juga membantu sakit pundak.
8. Mata kiri/kanan, mengatasi mata lamur, katarak, buta senja, lapisan saraf mata, mata merah, mata berair dan beberapa gangguan pada mata.
9. Kuping kiri/kanan, mengatasi kuping mendengung, kurang pendengaran, sakit kuping, darah tinggi, hilang keseimbangan.
10. Bahu kiri/kanan, mengatasi sakit sendi bahu, sulit mengenakan pakaian, mengangkat tangan, mengangkat barang dan sulit menyisir rambut.
11. Otot trapezius [di leher dan pundak] kiri/kanan, mengatasi sakit pundak dan leher, membuka saraf terjepit pada organ pundak, mencegah ktup jantung bocor, stroke atau lumpuh separuh badan.
12. Kelenjar tiroid kiri/kanan, mengatasi gondok, gangguan pada tenggorokan, mengontrol metabolisme, gangguan pada pernapasan, jantung, wajah bengkak, kegemukan, bola mata melotot, memproduksi yodium. Letaknya di atas batang tenggorokan berbentuk seperti kupu-kupu.
13. Kelenjar paratiroid kiri/kanan, kendali dan mengatur metabolisme zat kapur dalam darah dan tulang atau lebih di kenal dengan sebutan pabrik peleburan zat kapur dalam darah dan tulang. Manfaatnya mengatasi kesemutan dalam kaki, pegal rematik, kram, saraf terjepit, varises dan struke.
14. Paru-paru kiri/kanan, pemasok oksigen kedalam darah, otak, jantung, ginjal, ke lever dll. Mengatasi batuk, infeksi paru, radang paru, sesak nafas.
15. Lambung kiri/kanan, mengatasi sakit mag, masuk angin, kembung, sakit perut, mencret, sakit kepala.
16. Duodenum [usus 12 jari] kiri/kanan, menetralsir asam lambung yang berlebihan dalam lambung, membuang dan mendorong angin keluar dari lambung.
17. Pankreas [kelenjar ludah perut] kiri/kanan, memproduksi insulin untuk merubah gula jadi tenaga, juga memproduksi enzim atau kelenjar ludah perut sebagai obat penyakit maag walaupun penyakit maagnya sudah berlangsung puluhan tahun. Enzim sangat sangat bermanfaat untuk pencernaan agar makanan bisa dicerna untuk kemudian dihisap kedalam darah.
18. Lever hanya ada di kaki kanan, di sinilah gudang gula yang dipadatkan untuk keperluan atau makanan darah yang seterusnya dirubah oleh insulin menjadi energi Apabila anda kurang makan gula lama kelamaan gula dalam lever habis dipakai atau

dihisap oleh darah maka lever menjadi bengkak dan itulah namanya penyakit lever yang kemudian mudah atau rawan terhadap virus hepatitis.

19. Kandung empedu juga hanya ada di kaki bagian kanan, memproduksi getah empedu sebagai obat diabetes dan membantu pekerjaan pancreas. Getah empedu juga berguna untuk menetralkan racun dalam darah [ureum].
20. Serabut saraf lambung kiri/kanan, melayani organ-organ dalam rongga perut, terletak dibelakang lambung.
21. Kelenjar adrenal kiri/kanan, juga di sebut sebagai anak ginjal letaknya diatas kedua ginjal. Fungsinya yang penting adalah sebagai pelumas atau oli untuk jantung dan beberapa organ lain. Menstimulasi persediaan gula dalam lever, menambah gula dalam darah, menambah produksi hormon seksual.
22. Ginjal kiri/kanan, pada organ inilah darah dicuci dan disaring. Mengatasi sakit ginjal, radang ginjal, asam urat, batu ginjal, TBC ginjal, gagal ginjal, infeksi ginjal, pegal bagian pinggang. Jangan berlebihan makan daging, jeroan, lemak kacang tanah minum air putih jangan kurang dari tiga liter sehari.
23. Ureter [saluran kencing] kiri/kanan, mengatasi sakit kencing, infeksi saluran kencing, putih telur dalam kencing.
24. Kandung kencing kiri/kanan, mengatasi batu dalam kandung kencing, membantu berfungsinya kelenjar prostat.
25. Usus kecil kiri/kanan, mengatasi kolestrol agar tidak mengganggu jantung, tifus desentri.
26. Usus buntu hanya ada di kaki sebelah kanan, mengatasi penyakit usus buntu, radang usus buntu, pegal kaki bagian kanan.
27. Katup iseo-sekal [akhir usus kecil], hanya ada di kaki sebelah kanan, pelapis atau penyaring usus buntu.
28. Usus besar assendens hanya ada di kaki kanan, mengatasi radang usus, hernia.
29. Usus besar transversus kiri/kanan, mengatasi asam urat, membantu pekerjaan ginjal, sembelit, radang usus.
30. Usus besar dessendens hanya ada di kaki kiri, mengatasi sakit perut bagian bawah.
31. Rektum hanya ada di kaki kiri, mengatasi sembelit, ambeien, kanker rektum.
32. Anus hanya ada di kaki kiri, mengatasi ambeien, sembelit, sakit perut bagian bawah.
33. Jantung hanya ada di kaki bagian kiri, mengatasi sakit jantung, lemah jantung, radang jantung, jantung koroner, sakit dada sebelah kiri, cemas, gelisah, melancarkan peredaran darah, pingsan.
34. Limpa hanya ada di kaki sebelah kiri, letaknya di belakang lambung, fungsinya sebagai benteng pertahanan tubuh dan gudang darah, apabila ada pendarahan ia akan segera mengeluarkan darah tambahan, juga memproduksi sel-sel darah putih untuk melawan virus, kuman, kanker, tumor, keputihan, badan panas dingin masuk angin.
35. Lutut kiri/kanan, mengatasi sakit lutut, asam urat, saraf terjepit pada bagian lutut.

36. Kelenjar reproduksi kiri/kanan, letaknya di bawah tumit dan di bawah mata kaki bagian luar. Fungsinya memproduksi sel-sel baru untuk mengganti sel-sel yang sudah rusak atau sel mati. Untuk kesuburan pria atau wanita, memproduksi sperma atau indung telur, mengatasi rambut rontok, mandul lemah syahwat.
37. Mengendurkan perut (mengurangi sakit waktu haid).
38. Sendi pinggul kiri/kanan, mengatasi sakit sendi pinggul dan sendi bahu.
39. Kelenjar getah bening (KGB) bagian atas tubuh kiri/kanan untuk melawan infeksi pada organ bagian atas tubuh seperti otak, kepala, mata dan telinga.
40. KGB bagian perut kiri/kanan. Mengatasi infeksi organ dalam perut seperti lambung, usus, ginjal dll.
41. KGB bagian dada kiri/kanan, melawan infeksi organ dalam dada seperti jantung dan paru-paru.
42. Organ keseimbangan kiri/kanan, mengatasi hilang keseimbangan, kolesterol tinggi, pusing, mabuk kendaraan, darah tinggi.
43. Dada kiri/kanan, mengatasi sakit dada akibat coroner dan radang paru.
44. Sekat antara rongga dada dan perut kiri/kanan, mengatasi usus turun /hernia.
45. Amandel kiri/kanan, terletak di atas jempol kaki, mengatasi sakit dan radang pada amandel, menetralkan racun makanan, tumor, kanker, tenggorokan
46. Rahang bawah kiri/kanan, mengatasi sakit gigi, syaraf terjepit pada rahang, pelo.
47. Rahang atas kiri/ kanan, mengatasi sakit gigi, syaraf terjepit pada rahang, pelo.
48. Tenggorokan & saluran pernapasan kiri/kanan, mengatasi sakit tenggorokan, sakit sesak napas, asma.
49. Kunci paha kiri/kanan, mengatasi hernia, usus turun.
50. Rahim & kelenjar prostat kiri/kanan, mengatasi kanker rahim dan prostat
51. Penis/vagina kiri/kanan, melancarkan saluran kemih, menguatkan/mengokohkan penis pada pria dan menguatkan vagina pada wanita.
52. Dubur (wasir) kiri/kanan, mengatasiambeien dan gatal pada dubur.
53. Tulang leher kiri/kanan, mengatasi sakit pada tulang leher.
54. Tulang punggung kiri/kanan, mengatasi sakit punggung, membuka
55. Tulang pinggang kiri/kanan, mengatasi sakit pada tulang pinggang.
56. Tulang kelangkang kiri/kanan, mengatasi sakit pada tulang kelangkang.
57. Tulang tungging kiri/kanan, untuk sakit tulang ekor dan gatal.
58. Sama dengan nomor 57.
59. Tulang belikat kiri/kanan, untuk sakit belikat dan sakit pinggul.
60. Sendi siku kiri/kanan, untuk sakit sendi siku dan sendi-sendi lain.
61. Tulang rusuk kiri/kanan, mengatasi sakit pada tulang dada
62. Pinggul, mengatasi sakit pinggul dan belikat.

Demikianlah fungsi titik refleksi telapak kaki kanan dan kiri untuk dipelajari dan dipahami semua fungsi-fungsinya sebagai ilmu dasar untuk bisa mendalami ilmu pengobatan refleksi.

Efek samping pijat refleksi.

Kendati dinilai sangat aman, terapi ini tetap memiliki dampak /efek ringan sebagai berikut: mual, nyeri di bekas pijatan, pusing, dan lemas. Catatan tertentu patut diperhatikan bagi pasien dengan kondisi khusus: riwayat pembekuan darah, cedera kaki seperti keseleo dan apatah tulang, penderita penyakit kulit tertentu seperti eksim parah dan psoriasis, orang hamil, penyalit kulit menular, dan gejala diabetes berat seperti luka tak kunjung sembuh atau neuropati perifer. Catatan tersebut harus diperhatikan dan pasien sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum melakukan terapi pijat refleksi / pijat syaraf.



Gambar 3. Dosis takaran tanaman Herbal yang terbukti ilmiah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini berkaitan dengan upaya meningkatkan pemahaman khalayak terhadap pengobatan pijat refleksi dan pemanfaatan tanaman herbal bagi kesehatan. Terkait dengan hal tersebut, peserta diharapkan memperoleh wawasan, pemahaman dan keterampilan mengenai refleksiologi dan tanaman herbal. Upaya peningkatan pemahaman tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut.

1. Aspek pengetahuan teoritik
 - a. Prinsip refleksiologi
 - b. Pengetahuan fisiologi sederhana
 - c. Titik-titik utama refleksi pada berbagai penyakit

- d. Jenis-jenis tanaman herbal yang aman dan terbukti berkhasiat
- e. Cara memilih jenis dan takaran obat herbal
2. Aspek keterampilan
 - a. Cara memijat yang benar dan efisien
 - b. Pembuatan alat bantu pijat sederhana
 - c. Cara preparasi tanaman herbal untuk kesehatan

Adanya kegiatan pelatihan menyebabkan pemahaman yang meningkat tentang prinsip, manfaat, dan kelebihan/kekurangan teknik pijat refleksi. Adanya kegiatan pelatihan menyebabkan pemahaman yang meningkat tentang jenis-jenis tanaman herbal, pemanfaatan, dan sifat khas pengobatan dengan tanaman herbal.

Secara garis besar, dampak adanya pelatihan ini dapat dibedakan ke dalam dua aspek, yaitu aspek pengetahuan (kognitif) dan aspek keterampilan.

1. Aspek pengetahuan teoritis

Prinsip refleksologi didasarkan pada cerminan kondisi organ tubuh pada titik tertentu di permukaan telapak kaki atau tangan. Peserta telah berhasil mengidentifikasi titik refleksi yang hipersensitif (sakit), mendiagnosis organ yang bermasalah, serta melakukan terapi pemijatan. Pada saat yang bersamaan, peserta menerapkan pengetahuan fisiologi sederhana dalam hal bagaimana mekanisme kerja perbaikan kondisi organ yang bermasalah. Pada saat praktik, khalayak akan paham dan menghafal titik-titik utama refleksi pada berbagai penyakit. Melalui diskusi dan literasi, peserta memahami jenis-jenis tanaman herbal yang aman dan terbukti berkhasiat, memilih jenis dan takaran obat herbal

2. Aspek keterampilan

Selama proses interaksi, peserta dapat melakukan teknik pemijatan yang tepat. Hal ini terjadi dengan *trial and error* karena repetisi mencoba. Hal ini dipercepat dengan adanya masukan sesama peserta. Pada perjalanannya, semua peserta dapat merancang dan membuat ABP sederhana. Pada pembuatan alat bantu pijat sederhana ini sebagian peserta bahkan mampu menghasilkan ide yang lebih baik karena bekal pengalaman pribadinya. Cara preparasi tanaman herbal untuk kesehatan dapat dilakukan peserta mulai dari perlakuan awal bahan, pemilihan tempat/media, penetapan jumlah bahan serta cara mengkonsumsi secara tepat.



Gambar 4. Peserta berkumpul dan memulai diskusi mengenai materi



Gambar 5. Peserta mengidentifikasi titik refleksi yang hipersensitif (sakit)



Gambar 6. Diskusi dan literasi, peserta memahami jenis-jenis tanaman herbal yang aman dan terbukti berkhasiat, cara memilih jenis dan takaran obat herbal



Gambar 7. Peserta melakukan teknik pemijatan yang tepat



Gambar 8. Diskusi masukan sesama peserta merancang dan membuat ABP sederhana



Gambar 9. Cara preparasi tanaman herbal untuk kesehatan



Gambar 10. Tanaman meiniran yang tumbuh liar dan seiring digunakan untuk pengobatan



Gambar 11. Daun sirih merah yang memiliki berbagai manfaat kesehatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini berusaha memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman masyarakat sasaran mengenai kedudukan dan peran pemeliharaan kesehatan pribadi melalui pijat refleksi dan penggunaan tanaman herbal. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman masyarakat telah meningkat sehingga bisa mendudukan peran refleksiologi dan terapi herbal secara tepat. Keterampilan dan pengetahuan khalayak juga meningkat dalam hal membuat alat bantu pemijatan, cara

memilih, menyiapkan dan memanfaatkan tanaman herbal yang tepat untuk memelihara kesehatan pribadi dan lingkungan.

Saran

Dari hasil kegiatan ini dapat disarankan bahwa dengan meningkatnya pemahaman masyarakat sasaran terhadap prinsip, manfaat dan karakteristik refleksiologi, perlu ditingkatkan dan dievaluasi kemampuan mendeteksi, mendiagnosis, dan melakukan terapi secara individual. Hal ini tentu perlu dilakukan secara berkesinambungan. Dengan kemampuan memilih, menyiapkan dan memanfaatkan tanaman herbal yang tepat untuk memelihara kesehatan maka diperlukan upaya untuk menjamin ketersediaan bahan herbal di lingkungannya. Adanya pelatihan budidaya tanaman herbal secara kelompok akan memungkinkan variasi dan kelengkapan jenis tanaman herbal milik kelompok. Hal ini selain mengurangi pengeluaran juga berpeluang menambah pemasukan kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua LPPM Universitas Cenderawasih yang telah menyediakan pendanaan kegiatan ini melalui Pendanaan PNBP Tahun 2022. Dukungan yang diberikan sangat berperan dalam keberhasilan program ini, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh masyarakat luas.

REFERENSI

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) (2020). *Buku Saku Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh*. Cetakan pertama, BPOM RI.
- Dir. Registrasi Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan, dan Kosmetik. (2019). *Bahan yang Dilarang untuk Digunakan dalam Obat Tradisional*. BPOM.
- Kemdikbud. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat.
- Weirneir, D. 1978. *Where There is No Doctor: A Village Health Care Handbook*. *Macmillan tropical community health manuals*. University of California. Hesperian Foundation.