

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Tinjauan Umum

2.1.1. Pengertian Refleksi Pijat

Pijat refleksi menjadi salah satu sarana yang digunakan oleh masyarakat untuk memulihkan kondisi tubuh. Awal mula pijat refleksi menjadi salah satu pilihan, adalah saat masyarakat merasakan dampak positif setelah menerima pelayanan pijat dari tempat refleksi setelah melakukan aktivitas. Tubuh yang dapat pulih setelah menerima pelayanan kemudian berubah menjadi pembicaraan yang terus menyebar dari satu orang ke orang yang lainnya. Hal ini menyebabkan banyak masyarakat yang tertarik untuk datang dan mencoba sendiri dampak dari pijat refleksi, terutama pada masyarakat Ibukota yang memiliki aktivitas padat dan sibuk. Pengertian pijat refleksi adalah suatu praktik memijat pada area kaki yang memijat titik-titik tertentu. Pijat refleksi memiliki manfaat kesehatan untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. (Hartutik & Suratih, 2017). Pijat refleksi berfungsi sebagai pemulihan yang dapat memulihkan kondisi tubuh yang sakit akibat aktivitas sehari-hari atau karena penyakit yang ada pada tubuh. Refleksi dengan manfaatnya yang dapat memberikan dampak baik secara fisik dan mental menjadi salah satu alasan masyarakat menjadikan refleksi pijat sebagai alternatif untuk melepaskan kelelahan dan *stress* akibat pekerjaan dan aktivitas. Refleksi dengan berbagai teknik pijat, fasilitas, dan pelayanannya dapat memberikan pemulihan yang baik bagi pengunjung.

2.1.2. Sejarah Refleksi Pijat di Eropa dan Amerika

Sejarah pijat refleksi sudah dimulai pada peradaban kuno di Mesir, Cina, Afrika, dan Indian asli Amerika. Eunice Ingham merupakan seorang fisioterapis dan bekerja untuk Dr. Joe Shelby Riley yang merupakan kolega Dr William Fitzgerald seorang ilmuwan yang mengenalkan Zona Therapy pada 1917. Teori ini menjelaskan tentang 10 zona longitudinal pada tubuh manusia yang terhubung ke bagian tubuh lainnya. Eunice Ingham melakukan penelitian dan mengembangkan terapi zona pada tahun 1930-an. Eunice Ingham menemukan anatomi tubuh yang terhubung dengan titik refleksi pada kaki kemudian pada tahun 1938 menerbitkan buku pertamanya yang berjudul “Stories The Feet Can Tell”. Eunice Ingham memulai perjalanan kepada praktisi kesehatan dan seminar-seminar kesehatan untuk mengenalkan terapinya dan menyatakan bahwa area yang cocok untuk diberikan tekanan adalah kaki dan tangan, kemudian refleksi pijat terus berkembang hingga menjadi refleksi pijat pada saat ini. (DeWave, 2022).

2.1.3. Sejarah Refleksi Pijat di Asia

Sejarah refleksi juga berasal dari benua Asia, salah satunya dari Indonesia. Di Indonesia, sejarah pijat telah ada sejak berabad-abad lalu. Relief batu Borobudur, abad ke-8 sampai abad ke-9 Candi Budha di Jawa Tengah, di mana terdapat ukiran yang menggambarkan mengenai pijat dapat menjadi bukti tentang keberadaan pijat di Indonesia. Selama berabad-abad pijat telah menjadi bagian dari budaya Indonesia yang

memberikan manfaat bagi kesehatan dan kecantikan baik luar maupun dalam. Pijat Tradisional Indonesia dipengaruhi oleh seni penyembuhan dan pengobatan yang berasal dari Cina dan India. Saat agama Hindu tiba di Indonesia sekitar 400 tahun sebelum masehi, pendeta hindu yang memperkenalkan obat India, menggunakan minyak wangi dan obat-obatan yang terbuat dari tanaman untuk pijat kemudian perjalanan oleh biksu Buddha juga yang pengetahuan tentang pengobatan Cina. Pada masa Kerajaan Majapahit di Jawa Tengah, Raja Hayam Wuruk menikahi seorang wanita yang berasal dari Cina. Melalui pengaruh wanita tersebut, seni penyembuhan akupunktur dan refleksiologi disebarkan dan diperkenalkan. Teknik pijat juga berasal dari pedagang Arab, Cina, dan India yang berlayar di seluruh pulau untuk perdagangan rempah-rempah yang mempengaruhi penyebaran teknik pijat di Indonesia. Pada pulau-pulau yang lebih besar di Indonesia memiliki gaya pijat yang berbeda-beda, tetapi pengetahuan teknik pijat dan penyembuhan yang paling maju terdapat di daerah Jawa dan Bali yang dimana kedua tempat tersebut mendapatkan dampak dari tradisi kerajaan Majapahit. Pada era Majapahit, perawatan kecantikan yang ada banyak dikembangkan oleh ratu dan putri keraton (Kerajaan) dan pada periode ini teknik pijat berevolusi menjadi untuk relaksasi, kecantikan dan untuk penyembuhan. Kerajaan Majapahit runtuh sekitar 1450 masehi setelah kedatangan Islam, yang menyebabkan banyak perpindahan ke Bali dan membawa pengetahuan penyembuhan tersebut. Inilah alasan ada banyak kesamaan antara teknik pijat dan penyembuhan yang ada di Jawa dan Bali.

Sejarah pijat Thailand dimulai pada sekitar 2.500 tahun yang lalu. Menurut sejarah, Jivaka Komarabhacca (juga dikenal sebagai Shivago Kompara) adalah seorang yang berperan menemukan obat tradisional dan menciptakan seni kuno ini. Jivaka Komarabhacca lahir di India Utara dan merupakan salah satu dokter yang paling dihormati pada masa itu dan namanya juga terdapat dalam kitab suci Buddha. Komarabhacca menjadi sukarelawan sebagai dokter dan diyakini memeluk agama Buddha yang dikatakan sebagai teman dekat Buddha dan merawatnya saat sedang tidak sehat. Pada fase ini spiritualitas dan pijat mulai membentuk hubungan untuk pertama kalinya. Pijat Thailand yang ada pada saat ini adalah teknik kuno dari seluruh Asia yang saling bergabung. Elemen yoga yang ada pada Pijat Thailand merupakan teknik yang berasal dari India tetapi dengan perpaduan pengobatan tradisional dari Tiongkok dan praktik Ayurveda. SS Serangan yang terjadi terhadap ibu kota kerajaan Thailand yaitu Ayutthaya pada tahun 1767 yang merupakan bagian dari Perang Burma-Siam mengakibatkan rekaman yang mendokumentasikan evolusi dan asal mula terapi hilang sehingga terdapat banyak lubang hitam mengenai sejarah Pijat Thailand. Bagian yang selamat dari serangan itu ditulis kembali dengan bahasa Pali (bahasa yang berhubungan dengan bahasa Sansekerta) pada loh batu untuk disimpan dan ditempatkan di Sala Moh Nuat (paviliun pijat) di dalam Kuil Wat Po di Bangkok. (Sheree, 2022).

2.1.4. Jenis-jenis Pelayanan Refleksi

Pada refleksi terdapat bermacam-macam pelayanan yang dapat dipilih sesuai dengan kondisi dan yang disukai oleh masyarakat,

diantaranya adalah:

- Pijat Refleksi Tangan dan Kaki

Pijat refleksi kaki dan tangan adalah teknik pijat yang memanfaatkan pijatan pada titik-titik saraf yang terhubung langsung dengan organ tubuh yang dapat memengaruhi fungsi organ pada titik saraf yang mendapatkan pijatan. Pijat refleksi kaki dan tangan memanfaatkan peta refleksi kaki dan tangan sebagai panduan untuk melakukan pijat. Teknik pijat ini dapat memiliki manfaat seperti membantu menenangkan sistem saraf pusat, meningkatkan relaksasi, dan mempercepat pemulihan penyakit.

- Pijat Aromaterapi

Pijat aromaterapi adalah teknik pijat yang menggunakan minyak yang wangi. Pijat ini memiliki manfaat yaitu dapat memperlambat ritme tubuh dan menenangkan pikiran. Minyak aromaterapi yang digunakan dalam proses memijat juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan mood dan menghasilkan perasaan positif, sehingga pijat dengan aromaterapi ini dapat membuat seseorang merasa santai, bahagia, dan positif.

- Pijat Thai

Pijat Thai menggunakan teknik penekanan pada jalur akupresur serta stretching atau peregangan. Pijat Thai memiliki kelebihan dibandingkan teknik pijat lainnya yaitu memiliki biaya yang lebih murah, tidak membutuhkan lotion, pengunjung tetap dapat menggunakan baju, dan durasi penanganannya lebih cepat. Pijat Thai dilakukan pada seluruh tubuh di ekstermitas atas dan ekstermitas

bawah dengan posisi tengkurap dan terlentang. Tujuan pijat Thai ialah untuk merangsang saraf simpatik dan parasimpatik, mengurangi ketegangan otot, dan meredakan nyeri, meningkatkan ROM persendian, dan dapat memperlancar peredaran darah pada tubuh (Nugroho, 2022).

- Pijat Batu Panas

Pijat batu panas adalah salah satu jenis perawatan yang mulai diminati oleh masyarakat terutama pada masyarakat yang menikmati perawatan spa. Hal ini membantu pengusaha di bidang kecantikan mempunyai lahan baru yang menjanjikan yang bisa digunakan untuk usaha. Perusahaan yang bergerak di bidang ini hendaknya menguasai betul ilmu-ilmu yang bersangkutan erat yang diperlukan guna menghasilkan perawatan yang berkualitas bagi pengunjung (Putriana & Ismawati, 2015).

- Pijat Jaringan Dalam

Pijat jaringan dalam adalah teknik pijat yang menyerupai teknik *Swedish massage* dengan penekanan yang lebih dalam (Hernawan, 2021). Pijat ini diketahui dapat memperpanjang dan mengendurkan jaringan dalam. Pijat jaringan ini juga digolongkan sebagai salah satu pijat terapeutik. Teknik pijat ini dapat membantu mengatasi rasa sakit dan meningkatkan jangkauan gerak, termasuk bagi mereka yang terkena cedera karena olahraga atau yang menderita sakit punggung kronis. Cara pijat ini adalah dengan menggabungkan usapan lambat dan dengan tekanan jari yang kuat. Tujuannya adalah untuk

melepaskan ketegangan dan kekencangan yang ada dan tertahan pada otot dan jaringan ikat.

- Pijat Akupresur

Pijat akupresur adalah perkembangan dari terapi akupunktur. Pada dasarnya kedua terapi ini memiliki tujuan yang sama tergantung dengan jenis gangguan atau keluhan yang diderita. Perbedaannya ada pada teknik akupunktur yang memakai jarum sedangkan teknik akupresur yang menggunakan gerakan dan tekanan jari seperti tekan putar, tekan titik dan tekan lurus untuk merangsang titik-titik yang ada di tubuh dan menekannya hingga masuk ke sistem saraf. (Suwarni, Sukmandari, & Wulandari, 2021)

- Pijat Kering

Pijat Kering merupakan teknik pijat yang tidak membutuhkan minyak atau obat apapun dalam pelaksanaannya. Pijat ini termasuk yang paling sederhana dalam prosesnya karena hanya mengandalkan tenaga dan keterampilan tangan tanpa adanya penambahan alat atau bahan apapun. Pijat kering juga biasanya memiliki durasi yang tidak lama karena sifatnya yang kering dan tidak ada minyak membuat pengunjung dapat lebih cepat merasa sakit sehingga tidak memerlukan pelayanan dengan durasi yang terlalu lama.

- Pijat Tiongkok (Tui Na)

Pijat Tui Na dilakukan dengan menggunakan teknik pemijatan meluncur (Effleurage atau Tui), memijat (Petrissage atau Nie),

mengetuk (tapotement atau Da), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu yang dapat mempengaruhi aliran energi tubuh dengan menekan pada bagian tubuh tertentu.

- Cupping

Cupping adalah jenis bekam kering yang menggunakan metode pijat yang menggunakan minyak pada titik meridian. Cupping massage juga dikenal dengan nama lain yaitu moving cupping (bekam bergerak), cupping dinamis dan gliding cupping (bekam meluncur). Pada teknik ini, jenis minyak yang dapat digunakan adalah seperti minyak zaitun, minyak peppermint, dan minyak lavender (Machfudloh, Putri, Chasanah, & Aspan, 2020).

2.1.5. Pengertian Spa

Menurut Benge, spa adalah pemulihan kondisi dari illness ke wellness melalui suatu terapi pada panca indra yang memakai air dan ramuan tradisional dan modern sehingga dapat tercapai keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa (Paramitha, Wijaya, Parwata, 2021). Spa merupakan suatu terapi yang dapat memberikan relaksasi pada tubuh. Terapi spa dapat membantu memulihkan kondisi tubuh yang lelah akibat aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Spa juga dapat menjadi sarana untuk beristirahat bagi pengunjung, saat menerima layanan pengunjung dapat memejamkan mata dan beristirahat. Spa juga dapat membantu mengurangi rasa *stress* pada pengunjung dengan memberikan relaksasi, ketenangan, dan kedamaian kepada pengunjung.

2.1.6. Spesifikasi Interior dalam Refleksi Pijat

- Lantai

Pada desain tempat pijat refleksi, suasana yang baik untuk pengunjung saat berada didalam tempat pijat refleksi adalah suasana yang tenang. Penggunaan material lantai yang berisik dapat mengganggu aktivitas dan ketenangan pada ruangan.

- Dinding

Pada ruangan refleksi pijat, suasana yang tenang dan terhindar dari keributan diluar ruangan menjadi aspek yang penting untuk ketenanganpengunjung selama menerima pelayanan refleksi. Penggunaan dinding akustik yang dapat menyerap suara dari luar dapat membantu meredam kebisingan dari luar ruangan.

- *Ceiling*

Ceiling pada ruangan refleksi sebaiknya dirancang dengan tetap memberikan suasana yang tenang dan hangat, penggunaan warna hangat dapat membantu penerapan suasana desain yang tenang.

- Pencahayaan

Pada tempat refleksi suasana yang tenang dan hangat diperlukan pada ruangan untuk memberikan kualitas refleksi dan beristirahat yang baik, karena itu dalam merancang pencahayaan ruangan ada baiknya menggunakan pencahayaan yang tidak terlalu terang atau agak gelap sehingga dapat memberikan suasana beristirahat dan dapat membantu

pengunjung yang mungkin ingin menikmati pelayanan sembari memejamkan mata dan tertidur.

- Jendela

Ruangan refleksi pijat membutuhkan suasana yang lebih gelap sehingga penggunaan jendela tidak terlalu membutuhkan jumlah yang banyak. Penggunaan jendela akan lebih terfokus pada resepsionis karena masih membutuhkan lebih banyak cahaya untuk aktivitas yang dilakukan.

- Furniture

Furniture yang digunakan pada tempat refleksi dapat meliputi kursi pijat dan ranjang untuk melakukan pelayanan. Kursi pijat yang nyaman adalah hal yang harus dalam pelayanan memijat sehingga dapat membantu kualitas pijat, tidur, dan istirahat pengunjung. Ranjang pada umumnya digunakan untuk pijat pada area tubuh, ranjang ini biasanya memiliki lubang pada area wajah sehingga tubuh dapat berbaring dalam posisi tengkurap.

2.2. Tinjauan Khusus

2.2.1. Family Reflexology

Family Reflexology merupakan tempat refleksi yang dirancang untuk melayani keluarga, yang artinya pengunjung yang dapat menerima pelayanan ini termasuk anggota keluarga seperti ayah, ibu, dan anak. Tidak semua tempat refleksi mengizinkan anak untuk ikut mendapatkan pelayanan refleksi karena resiko yang anak yang masih rentan dengan sakit dan cedera sehingga

membutuhkan pemijat yang handal agar tidak terjadi hal yang berbahaya, namun untuk family reflexology, anak diperbolehkan untuk ikut menerima pelayanan dengan batas usia, kesanggupan, dan kekuatan dari masing-masing anak.

Family Reflexology juga mengizinkan para manula untuk datang dan menerima pelayanan dengan kondisi manula yang sanggup dan diperbolehkan untuk menerima pelayanan. Family reflexology juga biasanya bisa menyediakan ruangan couple untuk pasangan agar dapat memiliki waktu berdua yang tidak tergabung dengan pengunjung lainnya. Pada refleksi ini juga bisa memiliki kemungkinan untuk menawarkan promo atau tawaran yang baik untuk keluarga yang melakukan refleksi sehingga bisa mendapatkan pelayanan dengan harga yang lebih terjangkau.

2.2.2. Manfaat dari Pijat Refleksi bagi Kesehatan Tubuh

Pijat refleksi dapat memberikan manfaat yang baik bagi individu. Pijat refleksi sejak dulu diketahui bermanfaat sebagai pemulihan bagi tubuh yang dapat mengurangi tubuh yang sakit dan tidak dalam kondisi yang baik. Pada kehidupan ini berbagai aktivitas yang dilakukan masyarakat dalam menimbulkan kemungkinan untuk cedera atau terkilir, pekerjaan yang membutuhkan tenaga otot berlebih seperti berdiri terlalu lama atau pekerjaan yang melibatkan aktivitas memotong, mengangkat beban, dan tenaga otot lainnya. Pekerjaan seperti atlet juga rentan untuk terkena cedera karena kegiatan dari atlet yang terus menggunakan otot dan pergerakan tubuh.

2.2.3. Manfaat dari Pijat Refleksi bagi Kesehatan Pikiran dan Mental

Pijat refleksi juga memberikan manfaat untuk kesehatan pikiran dan mental. Tekanan hidup pada masa kini membuat masyarakat menjadi tertekan dan menghadapi gejala mental seperti depresi dan anxiety. Masalah mental yang dimiliki masyarakat dapat memengaruhi kondisi kehidupan sehari-hari dan bagaimana seseorang menghadapi masalah dan tantangan pada kehidupan sehari-hari. Pijat refleksimemberikan solusi baru untuk membantu kondisi tubuh yang lelah secara mental. Refleksi dapat membantu memberikan suasana dan perasaan rileks kepada seseorang sehingga dapat menolong kondisi pikiran dan mental seseorang untuk menjadi lebih baik.

2.2.4. Pijat Refleksi untuk Anak

Pijat refleksi bukan hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi pijat ini juga dapat dilakukan oleh anak kecil yang masih berusia 8 tahun keatas selama teknik pijat yang digunakan aman untuk anak berusia 8 tahun keatas. Pijat refleksi juga dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan anak. Salah satunya adalah pengaruh terhadap kualitas tidur anak. Pijat refleksi kaki diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur anak dengan rentan usia 6-10 tahun menjadi lebih baik (Jazuli, Setiawan, & Wiludjeng, 2019). Pijat refleksi yang dapat memberikan dampak baik bagi anak dapat menjadi acuan untuk tempat refleksi lainnya memperbolehkan anak untuk ikut mendapatkan pelayanan refleksiyang sesuai dengan kapasitas anak.

