

PEMANFAATAN BATU KORAL SEBAGAI BAHAN ALTERNATIF PEMBUATAN ALAT THERAPY BATU REFLEKSI

Sunyoto Hadi Prayitno¹⁾, Yustinus Meze Mite²⁾, Syaiful Umar³⁾, Yuliana Elfrida Padeng⁴⁾, Susanti Rambu Kaleka⁵⁾ Albertus Cristian Hormat⁶⁾ M. Sahal Failasuf⁷⁾

¹⁾Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Matematika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

^{2,6)}Fakultas Ekonomi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

^{3,4,5,7)}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email : ¹⁾Nyoto_hp@unipasby.ac.id, ²⁾joismite177@gmail.com, ⁶⁾Bertojemadi16@gmail.com

Abstrak

Refleksologi berasal dari kata refleksi, yang artinya suatu gerak cepat yang tidak disengaja tanpa diperintah secara sadar oleh otak, akan tetapi dalam refleksologi, refleksi adalah suatu reaksi otomatis salah satu organ tubuh terhadap perangsangan. Cara kerja refleksi ini adalah dengan menekankan titik-titik pada telapak kaki yang berhubungan dengan saraf-saraf disistem cara kerja tubuh kita. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat suatu tempat atau alat yang bisa digunakan untuk merelaksasi warga dari rutinitas mereka yang sebagian besar sebagai petani. Kegiatan ini menggunakan metode praktek dengan membuat secara langsung media jalan refleksi dan melakukan kegiatan jalan di atas batu refleksi. Dengan sasaran target program ini yaitu ibu-ibu dan petani. Jadi kesimpulan dari pembuatan jalan refleksi batu koral ini adalah, kita bisa membuatnya sendiri baik secara permanen ataupun bisa dibuat secara portable, manfaat yang bisa didapat dari refleksi batu koral yang diinjak secara otomatis mengenai titik-titik akupuntur di telapak kaki. Titik-titik ini berhubungan dengan kelancaran aliran darah. Jika terapi ini dilakukan secara terus menerus maka titik akupuntur yang mengalami penekanan ini merangsang aliran darah yang tersumbat akibat timbunan lemak dan kotoran. Penekanan ini juga akan mengoptimalkan fungsi ginjal sehingga sistem pembuangan kotoran dari dalam tubuh dan air seni semakin lancar.

Kata kunci : Batu koral, Jalan Refleksi, Akupuntur

Abstract

Reflexology comes from the word reflex, which means an involuntary fast motion without being consciously governed by the brain, but in reflexology, reflex is an automatic reaction of one of the organs of the body to stimulation. Stepping stone reflection is often done by people who are elderly because it is believed to be able to facilitate blood circulation and is used as an alternative medicine therapy to cure various diseases. This activity aims to make a place or tool that could be used to relax people from their routine, mostly as farmers. This activity uses the practice method by directly making media the way of reflection and carrying out road activities on reflection stones. With the target target of this program are mothers and farmers. So the conclusion of the road making reflection of this coral is that we can make it ourselves either permanently or can be made portable, the benefits that can be obtained from the reflection of coral stones that are stepped on automatically about acupuncture points on the soles of the feet. with smooth blood flow. If this therapy is carried out continuously, the acupuncture points that experience this suppression stimulate blocked blood flow due to fat and dirt. This emphasis will also optimize kidney function so that the sewage system from the body and urine becomes smoother.

Keyword: Coral, Road Reflection, Acupuncture

1. PENDAHULUAN

Refleksologi berasal dari kata refleksi, yang artinya suatu gerak cepat yang tidak disengaja tanpa diperintah secara sadar oleh otak, akan tetapi dalam refleksologi, reflek adalah suatu reaksi otomatis salah satu organ tubuh terhadap perangsangan. Sebagai contoh apabila reflek dari sendi siku kita pijat, maka secara otomatis sendi siku tersebut akan bergerak melipat tanpa diperintah oleh siapa pun. Refleksi injak batu sudah dikenalkan sejak 6000 tahun lalu di negara China. Refleksi injak batu sering dilakukan oleh orang yang sudah lanjut usia karena dipercaya bisa memperlancar sirkulasi darah dan digunakan sebagai terapi pengobatan alternatif untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Refleksi ini bisa dilakukan sesering mungkin agar mendapatkan hasil yang optimal. Refleksi batu injak bisa saja dilakukan tanpa harus pergi ke tempat refleksi.

Pada dasarnya, hanya tidak menggunakan alas kaki dan berjalan di atas batu-batu khusus di jalanan. Cara kerja refleksi ini adalah dengan menekan titik-titik pada telapak kaki yang berhubungan dengan saraf-saraf di sistem cara kerja tubuh kita. Batu koral yang diinjak secara otomatis mengenai titik-titik akupunktur di telapak kaki. Titik-titik ini berhubungan dengan kelancaran aliran darah. Jika terapi ini dilakukan secara terus menerus maka titik akupunktur yang mengalami penekanan ini merangsang aliran darah yang tersumbat akibat timbunan lemak dan kotoran.

Penekanan ini juga akan mengoptimalkan fungsi ginjal sehingga sistem pembuangan kotoran dari dalam tubuh dan air seni semakin lancar. Karena, terapi yang dilakukan menginjak batu koral maka terapi ini tidak menimbulkan efek samping. Usia ada terapi batu koral biasanya dilakukan oleh orang yang lanjut usia yang mempunyai penyakit rematik, anak muda juga melakukannya tetapi yang sering melakukannya adalah orang yang sudah lanjut usia.

2. METODE PELAKSANAAN

A. Sasaran kegiatan

Target dari kegiatan ini adalah masyarakat sekitar balaidesa centong, yakni mayoritas petani setempat. Karena lokasi jalan refleksi yang berada di halaman belakang balai desa yakni tepatnya trotoar jalan yang dekat dengan persawahan.

B. Metode kegiatan

Kegiatan ini menggunakan metode praktek,

1. Membuat secara langsung media jalan refleksi
2. Melakukan/mencoba langsung kegiatan jalan di atas batu refleksi

C. Langkah-Langkah kegiatan

1. Memilih batu refleksi dengan ukuran batu yang sama
2. Untuk sisi tepi menggunakan bentuk batu yang bulat
3. Untuk desain bagian tengah menggunakan batu yang bentuknya agak panjang
4. Memasang batu dengan kerapatan rata-rata sekitar 1 cm
5. Memasang batu secara tegak lurus atau berdiri
6. Mengatur ketebalan adonan semen
7. Mengatur ketinggian batu yang sudah menancap di adonan semen dengan tatakan
8. Menunggu adonan semen yang sudah kering, siram terlebih dahulu dengan air agar semen mengeras dengan sempurna
9. Menunggu hasilnya selama 24 jam dan jalan refleksi siap dipakai atau digunakan.

D. Tata Cara Pembuatan Jalan Refleksi.

1. Memilih batu koral alam yang sesuai
2. Mempersiapkan cetakan untuk pembuatan batu refleksi

3. Selanjutnya, masukkan adonan semen yang sudah dicampur pasir di tempat yang akan dipasang batu terapi.
4. Melapisi batu untuk refleksi dengan adonan semen yang sudah dicampur air dan meratakannya.
5. Menancapkan batu refleksi terapi di atas adonan semen dengan jarak 1cm antara batu sesuai dengan desain pola karakter yang diinginkan.
6. Mengatur ketinggian batu
7. Meratakan batu yang sudah ditata dengan cara menekannya dengan media datar.
8. Menunggu hingga semen setengah kering
9. Membersihkan batu koral dari semen yang menempel pada permukaannya dengan sikat atau kain lap basah.

E. Tujuan Jalan Refleksi

1. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif)
3. Mencegah penyakit tertentu (preventif)
4. Mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif)
5. Memulihkan kondisi kesehatan (reabilitatif)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil utama adanya pelaksanaan Program Pengabdian ini sebagai berikut :

- a. Memberikan pemahaman kepada keluarga/masyarakat tentang kesehatan dan kebugaran jasmani.
- b. Memberikan pemahaman kepada keluarga/masyarakat tentang manfaat jalan refleksi bagi jasmani.
- c. Membentuk dan menguatkan kader yang peduli lingkungan hidup.
- d. Membuat tempat jalan refleksi secara

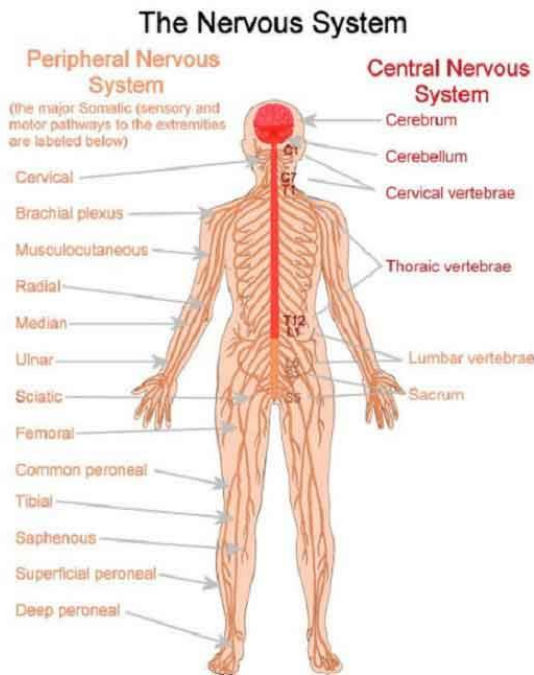
mandiri.

PEMBAHASAN

Pijat refleksi adalah suatu cara pengobatan penyakit melalui titik syaraf yang bersangkutan dengan organ-organ tubuh tertentu. Dengan kata lain adalah penyembuhan penyakit melalui pijat urat syaraf untuk memperlancar peredaran darah dalam tubuh (Ruhito.F, Mahendra B: 2009)

Mungkin sebagian orang bertanya bagaimana bisa yang sedang mengalami sakit dikepala sedangkan yang mendapat ransangan atau pijatan di telapak kaki atau tangan, sebenarnya apa hubungannya dan cara kerjanya bagaimana sehingga bisa digunakan untuk mengobati sakit kepala. mungkin disini kami akan menjawab sebaian besar pertanyaan yang sering kami dengar itu,

Pijat refleksi sendiri merupakan salah-satu metode terapi holistic yang memiliki fungsi utama untuk menjaga keseimbangan tubuh dan membantu memperbaiki kemampuan alami tubuh untuk melakukan penyembuhan mandiri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas Pada tahun 2010 menyatakan bahwa setiap organ atau bagian tubuh terletak dalam jalur yang sama berdasarkan system syaraf. Apabila titik syaraf ditekan dan dipijat maka system cerebral akan menekan besarnya nyeri yang masuk kedalam system saraf yaitu dengan mengaktifkan system nyeri yang disebut analgesia (Guyton & Hall, 2007).



<https://refleksi.id/amp/cara-kerja-pijat-refleksi/>

Menurut teori tersebut dengan melakukan pijat refleksi akan memberikan sinyal keseluruh system syaraf sehingga membantu tubuh kita untuk menyesuaikan diri menurunkan tingkat ketegangan.hal itu akan mereleksasi organ tubuh secara keseluruhan dan mengoptimalkan kinerjanya,melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Manfaat Therapy Batu Reflexi

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

manfaat bagi sistenm dalm tubuh. Beberapa manfaatnya antara lain:

1. Membuang racun dari tubuh

Pada saat aliran darah lancar dari manfaat refleks injak batu, segala penyumbatan seperti lemak dan racun-racun akan dikeluarkan lewat darah. Darah yang penuh toksin itu akan dikeluarkan melalui air seni atau keringat.

2. Memperlancar sirkulasi darah

Setiap penekanan yang terjadi pada titik isaraf dari telapak kaki merangsang aliran darah untuk mengalir lebih cepat dan menghancurkan penyumbat pembuluh darah seperti lemak jenuh atau kolesterol. Semakin sering terjadi penekanan dibawah, maa aliran darah akan semakin cepat dan menembus segala penyumbatan.Disarankan bagi para pibnderita penyakit untuk sering melalukan refleksi injk batu agar sirkulasi darah menjadi lebih lancar.

3. Mencegah Penyakit

Refleksi injak batu memberikan sengatan biolektri untuk memperlancar aliran darah. Hal ni tidak diraagukan lagi.Jika sirkulasi darah lancar dan metabolisme juga bekerja dengan baik, maka penyumbatan-penyumbatan dipembulu darah penyebab penyakit akan dibabat habis sehingga memungkinkan agar tidak terkena penyakit serius seperti stoke, jantung, kolesterol, diabetes dan sebagainya.

4. Menghilangkan kelelahan

Kelelahan disebabkan oleh aliran darah yang tidak lancar sehingga beberapa bagian tubuh mengalami kebekuan darah dan beberapa organ tidak berfungsi dengan baik.Fungsi hati yang melemah untuk

menghasilkan lebih banyak sel darah merah segar. Titik akupunktur membantu untuk kembali mencairkan darah yang beku, serta merangsang organ hati kembali menghasilkan eritrosit yang membawa manfaat oksigen dari pernapasan.

5. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Selain memperlancar sirkulasi darah, refleksi injak batu juga bisa meningkatkan metabolisme tubuh. Pada saat berjalan bertelanjang kaki berusaha untuk menyeimbangkan tubuh dan menguatkan kaki saat berjalan diatas batu. Zat-zat dan nutrisi yang diperlukan tubuh akan mengalir dengan lancar lewat darah. Hal ini memicu kerja metabolisme agar bisa menyeimbangkan tubuh dan menguatkan otot-otot tubuh.

6. Menegakkan Postur Tubuh

Pada saat kita berjalan diatas batu yang tidak rata, kita sedang menyebarkan tubuh agar bisa menyesuaikan bentuk kaki dengan permukaan. Setiap kali menyeimbangkan tubuh, sebenarnya sedang menegakkan tubuh yang bungkuk. Sengatan ada batu koral akan mengejutkan untuk tetap fokus dan tidak jatuh.



Gambar 3.1 Proses Pembuatan Jalan Refleksi



Gambar 3.2 Penataan dan pembuatan pola jalan refleksi



Gambar 3.3 Tahap finishing jalan refleksi

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Banyak manfaat yang bisa diperoleh dari kegiatan jalan di batu refleksi salah satunya membuat peredaran darah menjadi lancar, sebagai pendeteksi gejala sakit dan masih banyak lainnya. Selain itu, masyarakat dapat merasakan sensasi saat menggunakan jalan refleksi ini, sekaligus untuk meningkatkan kesehatan jasmaninya. Dengan adanya jalan refleksi ini, ibu-ibu serta bapak-bapak di sekitar desa Centong, dapat menurunkan risiko terkena penyakit dan dapat diaplikasikan langsung pembuatan serta penggunaannya. Jika kegiatan ini rutin dilakukan kesehatan tubuh akan terjaga bahkan bisa meningkatkan kebugaran jasmani kita.

Saran

Pemilihan untuk batu refleksi dengan ukuran batu yang sama. Untuk sisi tepi gunakan bentuk batu yang bulat, untuk bagian tengah gunakan batu yang bentuknya agak panjang, Kerapatan batu rata-rata sekitar 1 cm. Pemasangan batu diusahakan tegak lurus atau berdiri. Atur ketebalan adonan semen, Atur ketinggian batu yang sudah menancap di adonan semen dengan palu.

Saat adonan semen sudah kering siram dengan air agar semen mengeras dengan sempurna. Tunggu selama 24 jam dan jalan refleksi siap dipakai atau digunakan. Sebaiknya kegiatan jalan refleksi batu ini dilakukan pada pagi dan sore hari, dikarenakan udara dipagi hari masih sejuk dan kita masih dalam keadaan rileks ini bisa membantu mendetoksifikasi penyakit yang ada dalam tubuh kita, sedangkan disore hari gunanya untuk mereleksasi tubuh karena sudah beraktivitas selama seharian.

5. REFERENSI

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11 ed). Jakarta:EGC. P 108-112
- Notoatmojo,S.2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat (Prinsip-Prinsip Dasar). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruhito.F., Mahendra. B, 2009. "Pijat Kaki untuk Kesehatan"(online) <http://www.kliksaya.com/pijat kaki untuk kesehatan.html/> diakses pada 8 maret 2019 pukul 10.05 WIB
- Pamungkas,R. 2010. *Dahsyatnya Jari Refleksi*. Yogyakarta: Pinang Merah. <https://refleksi.id/amp/manfaat-refleksi-injak-batu/> diakses pada 8 maret 2019 pukul 9.53