

615.822
Ind
P



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

PETUNJUK PRAKTIS ASUHAN MANDIRI PIJAT TRADISIONAL INDONESIA



615.822

Ind

P

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

Indonesia Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Pelayanan Kesehatan

Petunjuk Teknis Asuhan Mandiri Pijat Tradisional Indonesia.—
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2019

ISBN 978-602-416-605-2

1. Judul

I. MASSAGE , THERAPY

Sambutan Direktur Jenderal

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Salah satu strategi pembangunan kesehatan adalah mendorong masyarakat agar mampu memelihara kesehatannya, serta mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri, salah satunya dengan pijat tradisional Indonesia yang merupakan warisan budaya bangsa yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Pijat tradisional Indonesia dapat menjadi salah satu upaya dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat khususnya diri sendiri dan keluarga.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan

dr. Bambang Wibowo, Sp. OG(K), MARS

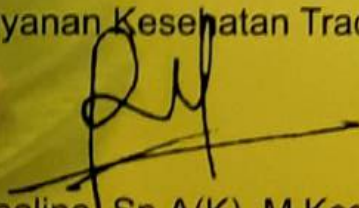
Kata Pengantar

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas terselesainya Buku Saku Asuhan Mandiri Pijat Tradisional Indonesia. Buku saku ini berisi tentang Petunjuk Praktis Pemanfaatan Pijat Tradisional Indonesia yang ditujukan untuk masyarakat agar dapat melaksanakan asuhan mandiri kesehatan tradisional sehingga dapat membantu mengatasi gangguan kesehatan ringan dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri dengan memanfaatkan pijat tradisional Indonesia.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada seluruh anggota tim penyusun dan kontributor yang telah memberikan kontribusi terhadap penyusunan Buku Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pijat Tradisional Indonesia.

Jakarta, Juli 2019

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional



Dr.dr. Ina Rosalina, Sp.A(K), M.Kes, MH.K

Sambutan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Petunjuk Umum	1
A. Pengertian	1
B. Tujuan Pijat	2
C. Manfaat Pijat	2
D. Persiapan Pemijatan	3
E. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Memijat	4
F. Kondisi dan Bagian yang Tidak Boleh Dipijat	5
Gerakan Dasar	6
1. Gerakan Mengusap	6
a. Mengusap dengan ibu jari	6
b. Mengusap dengan telapak tangan	7
2. Gerakan Menekan serta Memutar	8
a. Menekan serta memutar dengan jari	8
b. Menekan serta memutar dengan siku	9
3. Gerakan Meremas	10

Sambutan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Petunjuk Umum	1
A. Pengertian	1
B. Tujuan Pijat	2
C. Manfaat Pijat	2
D. Persiapan Pemijatan	3
E. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Memijat	4
F. Kondisi dan Bagian yang Tidak Boleh Dipijat	5
Gerakan Dasar	6
1. Gerakan Mengusap	6
a. Mengusap dengan ibu jari	6
b. Mengusap dengan telapak tangan	7
2. Gerakan Menekan serta Memutar	8
a. Menekan serta memutar dengan jari	8
b. Menekan serta memutar dengan siku	9
3. Gerakan Meremas	10

4. Gerakan Menepuk	11
a. Gerakan menepuk dengan tangan mengepal	12
b. Gerakan menepuk dengan telapak tangan menguncup	13
c. Gerakan menepuk dengan menggunakan sisi telapak tangan	14
Cara Melakukan Pijat Pada Sebagian Tubuh	15
Pijat Kepala	16
1. Gerakan mengusap	17
2. Gerakan menekan serta memutar	18
3. Gerakan meremas	19
Pijat Telinga	20
1. Gerakan mengusap	21
2. Gerakan menekan serta memutar	22
3. Gerakan meremas	23
Pijat Pada Leher dan Bahu	24
1. Gerakan mengusap	25
2. Gerakan menekan serta memutar	26
3. Gerakan meremas	27

Pijat Lengan dan Tangan	28
1. Gerakan mengusap	29
2. Gerakan menekan serta memutar	30
Pijat Pinggang dan Punggung	31
1. Gerakan mengusap	32
2. Gerakan menekan serta memutar	33
3. Gerakan meremas	34
4. Gerakan menepuk	34
Pijat Tungkai dan Kaki	35
1. Gerakan mengusap	36
2. Gerakan menekan serta memutar	37
3. Gerakan meremas	38
Daftar Pustaka	39
Tim Penyusun	41



PETUNJUK UMUM

A. Pengertian

- Asuhan mandiri kesehatan tradisional adalah upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri oleh individu dalam keluarga, kelompok atau masyarakat dengan memanfaatkan kesehatan tradisional.
- Pijat adalah teknik perawatan tubuh dengan cara mengusap, menekan, meremas, menepuk dan menggetarkan menggunakan tangan, kaki dengan atau tanpa alat bantu lain berujung tumpul pada permukaan tubuh yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan aliran darah, mengoptimalkan dan menguatkan fungsi organ tubuh dalam memelihara kesehatan dan kebugaran.
- Pijat tradisional Indonesia adalah pijat yang berasal dari tradisi dan budaya berbagai suku bangsa di Indonesia umumnya menggunakan ramuan tradisional khas Indonesia.

PETUNJUK UMUM

B. Tujuan Pijat

- Pemeliharaan kesehatan
- Peningkatkan kebugaran
- Peningkatkan daya tahan tubuh
- Pemulihan setelah sakit

c. Manfaat Pijat

- Mengurangi ketegangan otot
- Memperlancar aliran darah
- Mengurangi rasa nyeri
- Meningkatkan kualitas tidur
- Merelaksasi tubuh
- Menenangkan pikiran
- Memulihkan stamina
- Mengatasi kelelahan
- Mendapatkan rasa nyaman

PETUNJUK UMUM

D. PERSIAPAN PEMIJATAN

- Niat dan doa
- Kuku bersih dan pendek
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- Ruangan yang bersih dan nyaman
- Tempat tidur/dipan/matras dan atau kursi
- Media atau bahan yang digunakan dalam proses pemijatan dapat menggunakan minyak atau ramuan tertentu



PETUNJUK UMUM

E. HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SAAT MELAKUKAN PIJAT

- Gerakan pijat yang berurutan dan tidak terputus agar mendapat efek sentuhan
- Gerakan pijat dilakukan secara teratur serta sesuai dengan teknik yang benar
- Tekanan pijat yang diberikan dengan ukuran ringan hingga sedang dan bukan penekanan maksimal. Penekanan yang terlalu keras dapat menimbulkan cedera



PETUNJUK UMUM

F. KONDISI DAN BAGIAN TUBUH YANG TIDAK BOLEH DIPIJAT

- Demam tinggi (suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- Daerah memar/lebam/bengkak
- Penyakit jantung dan tekanan darah tinggi tidak terkontrol
- Daerah varises/luka terbuka/luka borok
- Pada daerah tumor dan keganasan (kanker)
- Bagian perut pada ibu hamil
- Tulang belakang dan bagian sekitar ulu hati
- Kondisi kegawatan

GERAKAN DASAR PIJAT

1. Gerakan Mengusap

Gerakan mengusap dilakukan pada permukaan tubuh ke arah jantung dengan menggunakan jari dan atau telapak tangan. Manfaatnya untuk membuat perasaan nyaman. Posisi pemijat berada di samping yang dipijat.



a. Mengusap dengan ibu jari

Mengusap dengan tekanan pada permukaan tubuh menggunakan ibu jari secara berirama.

GERAKAN DASAR PIJAT

b. Mengusap dengan telapak tangan

Mengusap dengan lembut dan ringan pada permukaan tubuh secara berirama ke arah jantung menggunakan telapak tangan.



GERAKAN DASAR PIJAT

2. Gerakan Menekan serta Memutar

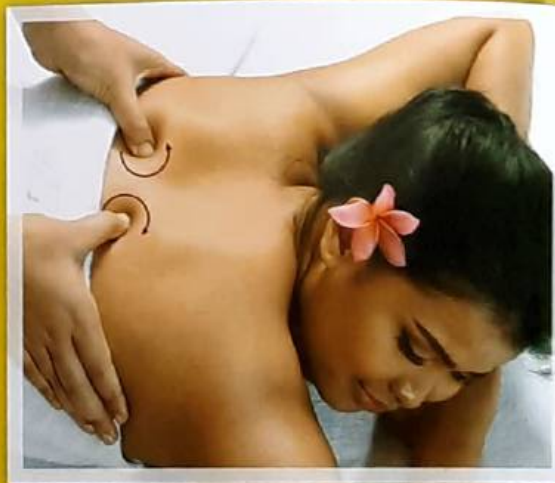
Gerakan menekan serta memutar menggunakan jari atau siku. Posisi pemijat dapat berada dibelakang, didepan atau disamping.

Tujuan: Melenturkan otot dan melancarkan sirkulasi.



a. Menekan serta memutar dengan jari

Gerakan menekan dengan tekanan lebih dalam sambil memutar perlahan pada 1 titik dengan menggunakan 1 hingga 3 jari di beberapa titik di bagian tubuh



GERAKAN DASAR PIJAT

b. Menekan serta memutar dengan siku

Gerakan menekan dengan tekanan lebih dalam sambil memutar perlahan pada 1 titik dengan menggunakan ujung siku di beberapa titik di bagian tubuh



GERAKAN DASAR PIJAT

3. Gerakan Meremas

Gerakan meremas dengan menggunakan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan menggenggam otot, kemudian ditarik ke atas lalu dilepas. Posisi pemijat berada di samping atau di belakang.

Tujuan : Memperlancar aliran darah dan menurunkan ketegangan otot.



GERAKAN DASAR PIJAT

4. Gerakan menepuk

Gerakan menepuk menggunakan tangan, dengan variasi tangan mengepal, tangan menguncup, dan sisi telapak tangan. Posisi pemijat berada di samping.

Tujuan : mengembalikan kondisi ketegangan otot serta merangsang peredaran darah.



GERAKAN DASAR PIJAT



- a. **Gerakan menepuk dengan tangan mengepal**
Gerakan dilakukan secara berirama dengan menggunakan 1 dan atau 2 tangan.

GERAKAN DASAR PIJAT



b. **Gerakan menepuk dengan telapak tangan menguncup**

Gerakan dilakukan secara berirama dengan menggunakan 1 dan atau 2 tangan.



GERAKAN DASAR PIJAT



- c. **Gerakan menepuk dengan menggunakan sisi telapak tangan**

Gerakan menepuk dilakukan secara berirama dengan menggunakan 1 dan atau 2 tangan.

CARA MELAKUKAN PIJAT PADA SEBAGIAN TUBUH

1. Pijat Kepala
2. Pijat Telinga
3. Pijat Leher dan Bahu
4. Pijat Lengan dan Tangan
5. Pijat Pinggang dan Punggung
6. Pijat Tungkai dan Kaki



PIJAT KEPALA



Cara:

- Mengusap dari pangkal batas rambut bagian depan menuju ubun-ubun sampai ke bagian belakang leher
- Dilanjutkan dengan gerakan menekan dan memutar menggunakan jari dan telapak tangan

Manfaat pijat kepala :

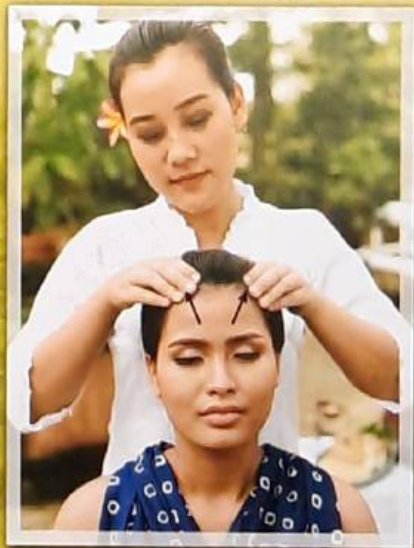
- Mengatasi ketegangan otot
- Mengatasi sakit kepala
- Mengatasi sulit tidur

PIJAT KEPALA

1. Gerakan Mengusap

Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Mengusap kepala dengan menggunakan ujung jari dimulai dari batas garis rambut depan ke arah belakang
- Dilakukan dengan posisi duduk dengan cara mengangkat kedua tangan ke arah kepala dan mengusap hingga ke seluruh permukaan kepala



PIJAT KEPALA

2. Gerakan menekan serta memutar

Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Gerakan menekan serta memutar di bagian pelipis menggunakan jari yang dilakukan dengan tekanan ringan dilanjutkan dengan tekanan yang lebih kuat
- Gerakan ini dapat dilakukan dengan satu dan atau dua tangan



PIJAT KEPALA

3. Gerakan Meremas



Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Gerakan meremas dilakukan dengan menggunakan jari dan telapak tangan
- Gerakan dilakukan dengan meremas beberapa detik lalu dilepaskan

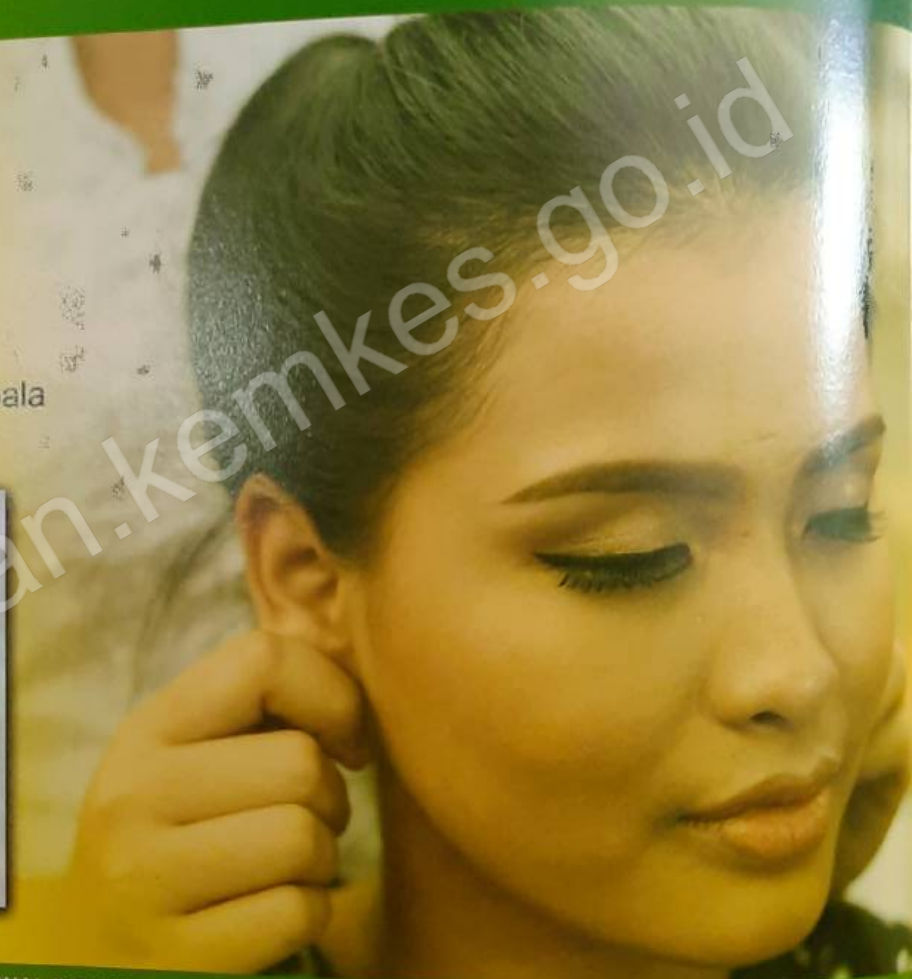
PIJAT TELINGA

CARA:

- Gerakan mengusap
- Gerakan menekan serta memutar
- Gerakan meremas

Manfaat:

- Mengurangi rasa nyeri dan sakit kepala
- Relaksasi



PIJAT TELINGA

1. Gerakan Mengusap



Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Gerakan mengusap daun telinga mulai dari ujung daun telinga menuju puncak dengan ibu jari



PIJAT TELINGA

1. Gerakan menekan serta memutar



Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Gerakan menekan serta memutar daun telinga mulai dari ujung daun telinga menuju puncak dengan jari



PIJAT TELINGA

3. Gerakan Meremas

Cara:

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Gerakan meremas daun telinga mulai dari ujung daun telinga menuju puncak dengan jari



PIJAT PADA LEHER DAN BAHU

Cara:

- Gerakan mengusap
- Gerakan menekan serta memutar
- Gerakan meremas

Manfaat:

- Relaksasi
- Mengurangi sakit kepala
- Mengurangi ketegangan otot leher



PIJAT PADA LEHER DAN BAHU

1. Gerakan Mengusap



Cara :

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Mengusap leher dan bahu menggunakan jari atau telapak tangan dengan tekanan ringan



PIJAT PADA LEHER DAN BAHU

2. Gerakan Menekan serta Memutar



Cara :

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Menekan serta memutar dari tengkuk ke arah bahu menggunakan jari dengan tekanan ringan



PIJAT PADA LEHER DAN BAHU

3. Gerakan Meremas

Cara :

- Dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain
- Meremas otot bahu dengan menggunakan jari tangan



PIJAT LENGAN DAN TANGAN



Cara :

- Gerakan mengusap
- Gerakan menekan serta memutar

Manfaat:

- Relaksasi
- Mengurangi kelelahan otot lengan

PIJAT LENGAN DAN TANGAN

1. Gerakan Mengusap



Cara :

- Dapat dilakukan mandiri dan bantuan orang lain
- Gerakan mengusap dari pergelangan tangan menuju siku

PIJAT LENGAN DAN TANGAN

2. Gerakan Menekan serta Memutar

Cara :

- Dapat dilakukan mandiri dan bantuan orang lain
- Gerakan menekan serta memutar dimulai dari pergelangan tangan menuju siku



PIJAT PINGGANG DAN PUNGUNG



Pemijatan pada pinggang dan punggung diawali dari pinggang menuju ke area bahu

Cara:

- Gerakan mengusap
- Gerakan menekan serta memutar
- Gerakan menepuk
- Gerakan meremas

Manfaat:

- Relaksasi
- Mengurangi ketegangan otot

PIJAT PINGGANG DAN PUNGUNG

1. Gerakan Mengusap



Cara :

- Mengusap dari pinggang ke area bahu menggunakan jari atau telapak tangan

PIJAT PINGGANG DAN PUNGGUNG

2. Gerakan Menekan serta Memutar



Cara :

Gerakan menekan serta memutar diawali dari pinggang ke area bahu menggunakan siku, ibu jari, atau jari dari satu titik ke titik yang lain.

PIJAT PINGGANG DAN PUNGUNG

3. Gerakan Meremas



Cara :

Gerakan meremas diawali dari pinggang ke arah bahu menggunakan jari.

4. Gerakan Menepuk



Cara :

Gerakan menepuk diawali dari pinggang ke arah bahu menggunakan kedua tangan secara bergantian.

PIJAT TUNGKAI DAN KAKI

Cara :

- Gerakan mengusap
- Gerakan menekan serta memutar
- Gerakan meremas

Manfaat:

- Mengurangi pegal
- Mencegah dan mengurangi kram otot

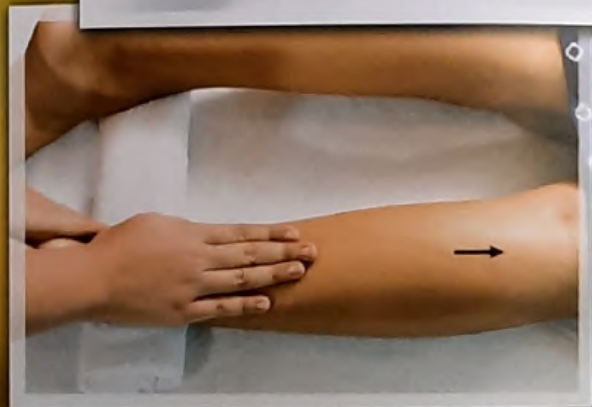


PIJAT TUNGKAI DAN KAKI

1. Gerakan Mengusap

Cara:

Mengusap betis menggunakan telapak tangan dimulai dari pergelangan kaki menuju lutut.



PIJAT TUNGKAI DAN KAKI

2. Gerakan Menekan serta Memutar



Cara :

- Menekan serta memutar menggunakan jari pada telapak kaki
- Menekan serta memutar menggunakan jari pada sisi mata kaki
- Menekan serta memutar menggunakan jari pada betis

PIJAT TUNGKAI DAN KAKI



3. Gerakan Meremas

Cara:

Meremas otot betis menggunakan jari tangan dari pergelangan kaki menuju lutut.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, L & Pounds, M. 2016. Basic Clinical Massage Therapy "Integrating Anatomy and Treatment". 3 rd Edition. Wolters Kluwer.
- Beckmann, H & Le Quesne, S. 2005. The Essential Guide to Holistic and Complementary Therapy. 1 st Edition. Thomson Learning.
- Cassar, MP. 2000. The Complete Massage Course. London. MCMXCIV Quintet Publishing Ltd.
- Clay, JH & Pounds, DM. 2008. Basic Clinical Massage Therapy "Integrating Anatomy and Treatment". 2 nd Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2001. Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit -Tingkat Dasar. Jakarta. Edisi Kedua Cetakan Kelima. Meutia Cipta Sarana Bersama Persatuan Ahli Kecantikan & Pengusaha Salon Indonesia "Tiara Kusuma".
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2001. Tata Kecantikan Kulit untuk Tingkat Terampil. Jakarta. Edisi Kedua Cetakan Kelima. Meutia Cipta Sarana Bersama Persatuan Ahli Kecantikan & Pengusaha Salon Indonesia "Tiara Kusuma".
- Primadiati, R. 2002. Aromaterapi "Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik". Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Scott, J & Harrison, A. 2006. SPA "The Official Guide to Spa Therapy at Level 2 & 3". London. Thomson Learning.
- Stone, VJ & Shell, B. 2007. The Complete Idiot's Guide to Massage Illustrated. New York. Alpha a Member of Penguin Group (USA) Inc.
- Sutanto, K & Batihalm, L. SPA "Pengetahuan, Aplikasi dan Manfaat". Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sutcliffe, J. 1991. The Complete Book of Relaxation Techniques "Develop Your Own Anti-Stress Programme from Over 30 Technique – Each One Illustrated and Explained". London. Greenwich Edition. Quarto Publishing plc.
- Tilaar, M. 2008. Bali Spa "Secrets of Holistic Healing on the Island of the Gods". Bali. Saritaksu Editions.
- Wahjudi, W & Tjahjono, M. Panduan Lengkap Berbagai Macam Pijat Bagi SPA Maupun Umum. PT Pacific International Kecantikan.
- Windiyati & Tjahjono, M. Perawatan Kecantikan dan Kulit "Panduan Lengkap Berbagai Perawatan Estetika Kulit Wajah Bagi Terapis Estetika Maupun Umum". PT Pacific International Kecantikan.

TIM PENYUSUN

PENANGGUNGJAWAB

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

KOORDINATOR

Kasubdit Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris

KONTRIBUTOR

- dr. dr. Aldrin Neilwan , Sp.Ak, M.Kes, MARS, M.Biomed, SH
- dr. Gita Swisari, MKM
- dr. Yuniati Situmorang, M.Kes
- dr. Nur Indah, MKM
- In Ratri ADK, SKM, Msi
- S. Monawaroh, SKM, Msi
- dr. Agus Kamal Purba, MPH
- Anisah Lutfianti, AMG
- Cempaka Rini, SKM, MKM
- Debra Maria
- Evita Diniawati, SKM ,MKM
- Drs. Imam Waluyo
- Ismoyowati, SKM, M.Kes
- Krisna Desria, SKM
- dr. Lianywati Batihahim, Sp.Ok, M.S,M.Biomed
- DR. Martha Tilaar
- M. Asyhadi
- dr. Nasriah Damayanthie
- Rita Handayani
- Sri Yani
- Teguh Susanto
- Yusti Ariyani

TIM PENYUSUN

SEKRETARIAT

Subariyah, SAP

Siti Nurhayati

Richard Richardo

FOTOGRAFER & DESIGN

Yudi P Pratomo

MODEL

Sekar, Rian, Nanik, Indra

PENATA RIAS

Dewi Haryuni (Martha Tilaar)

perpustakaan.kemkes.go.id

ISBN 978-602-416-605-2



9 786024 166052