

---

## DELAPAN GERAKAN PIJAT SEHAT

Ni Made Sinarsari  
Program Studi Kesehatan Ayurweda, Fakultas Kesehatan  
Universitas Hindu Indonesia Denpasar  
Email : sinarsari73@gmail.com

---

### Abstrak

Sehat merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sehat dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur – unsur fisik, mental, sosial dan didalamnya kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan meliputi nutrisi yang lengkap dan seimbang, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, kondisi mental, sosial dan rohani yang seimbang, lingkungan yang bersih. Olahraga yang teratur merupakan salah satu upaya hidup sehat. Gerakan tubuh secara teratur membuat persediaan jumlah oksigen, nutrisi dalam jaringan tubuh menjadi maksimal. Variasi dalam Gerakan fisik dapat dilakukan melalui memadukan Gerakan fisik dengan pijat. Pijat dilakukan pada beberapa titik di dalam tubuh, yang fungsinya melancarkan peredaran darah, merilekskan serta menjadikan tubuh sehat dan bugar. Gerakan pijat mengambil titik – titik point dalam tubuh. Dengan pijatan memberikan manfaat kepada tubuh. Pijatan yang diberikan dengan melakukan ketukan, tekanan yang teratur berirama dengan memadukan unsur-unsur alamiah serta bersinergi dengan semesta

**Keywords :** *Gerakan, Pijat, Sehat*

### Abstract

Health is a state of well-being of the body, soul, and social that makes it possible to live productively socially and economically. Health is seen as an integrated whole consisting of physical, mental, social elements and mental health is an integral part of health. Factors affecting health include complete and balanced nutrition, adequate rest, regular exercise, balanced mental, social and spiritual conditions, a clean environment. Regular exercise is an effort to live a healthy life. Regular body movements make the supply of the maximum amount of oxygen, nutrients in body tissue. Variations in Physical Movement can be done through combining Physical Movement with massage. Massage is carried out on several points in the body, which functions to improve blood circulation, relax and make the body healthy and fit. Massage movements take points in the body. With massage provides benefits to the body. A massage that is given by doing regular, rhythmic pressures by combining natural elements and synergizing with the universe

**Keywords:** *Movement, Massage, Healthy*

## PENDAHULUAN

Ayurveda memandang kesehatan secara keseluruhan. Ayurveda memelihara manusia sebagai bagian dari alam semesta yang terdiri dari materi yang sama yakni api, tanah, udara, air dan akasa/ ruang. Tri dasha (Teori Tiga Elemen) materi merupakan dasar dari ayurveda yang terdiri dari *vatta* (udara), *pitta* (api) dan *kapha* (air). Dikatakan sehat bila ketiga unsur ini seimbang.

Bila keseimbangannya terganggu (meningkat atau menurun) akan menimbulkan berbagai penyakit. Bila terjadi keseimbangan didalam tubuh akan mengakibatkan Gerakan nafas dan Gerakan tubuh lancar, cepat mengerti, pembuangan limbah tubuh lancar, penglihatan lancar, pendengaran kuat.

Delapan Gerakan pijat sehat merupakan salah satu upaya yang bisa

dilakukan agar terjadi keseimbangan didalam tubuh. Delapan Gerakan pijat sehat sebagai bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot – otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang serta aktivitas sehari – hari. Aktivitas fisik memerlukan usaha ringan, sedang, berat yang dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur

Delapan gerakan pijat sehat memadukan antara aktivitas fisik dengan sentuhan (pijatan). Gerakan tubuh dibarangi dengan melakukan penekanan pada titik – titik tertentu di dalam tubuh, yang memberikan manfaat bagi kesehatan.

## PEMBAHASAN

### 2.1 Delapan Gerakan Pijat Sehat

#### 2.1.1 Pengertian

Delapan gerakan yang dilakukan dengan memberikan sentuhan berupa ketukan, tekanan, yang teratur, berirama pada titik – titik poin dalam tubuh memberikan manfaat kepada tubuh jasmani, rohani dengan memadukan unsur – unsur alamiah serta bersinergi dengan semesta

#### 2.1.2 Tujuan

- a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
- b. Melancarkan sirkulasi darah
- c. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi
- d. Meningkatkan kemampuan fisik
- e. Meningkatkan kebugaran tubuh
- f. Mengurangi risiko nyeri punggung dan bagian bawah
- g. Mengurangi stress

#### 2.1.3 Durasi

Durasi pelaksanaan 8 gerakan pijat sehat adalah 1 menit

#### 2.1.4 Prosedur 8 Gerakan Pijat Sehat

Hal pertama yang harus dilakukan adalah ambil posisi nyaman mungkin dengan cara duduk atau berdiri, selanjutnya posisi tulang belakang tegak namun tetap rileks.

### 1. Gerakan Satu



Nama : Titik Baihui ( titik ratusan pertemuan )

Fungsi : mengatasi masalah kepala dan indra perasa,

memelihara sumsum,  
menstimulasi perkembangan

otak,

menenangkan otak

cara :

- a. Letakan kedua ibu jari di ujung telinga
- b. Tangan telunjuk disatukan pada puncak kepala
- c. Ketuk atau tekan secara teratur, berirama
- d. Dalam hitungan 3 ketukan atau 3 irama

### 2. Gerakan Dua

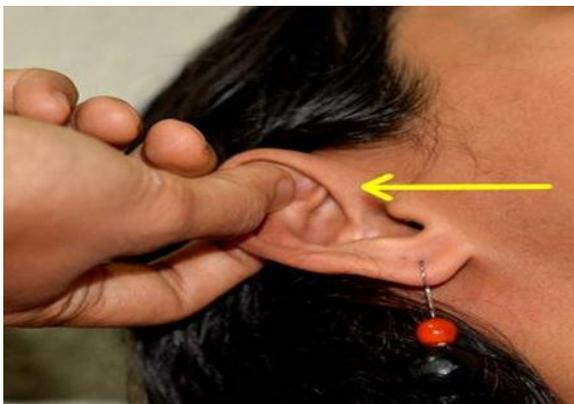


Nama : Titik Yintang ( mata ketiga )  
 Fungsi : menstabilkan endokrin,  
 menjernihkan kekacauan  
 pikiran,  
 megatasi ketidak seimbangan  
 mata,  
 mengatasi masalah kepala,  
 menstabilkan kekacauan  
 perasaan,  
 stimulasi perkembangan otak

Cara:

- a. Letakan jari telunjuk atau jari tengah di antara kedua alis
- b. Lakukan ketuk atau tekan secara teratur, berirama
- c. dalam hitungan 3 ketukan atau 3 irama

### 3. Gerakan Tiga



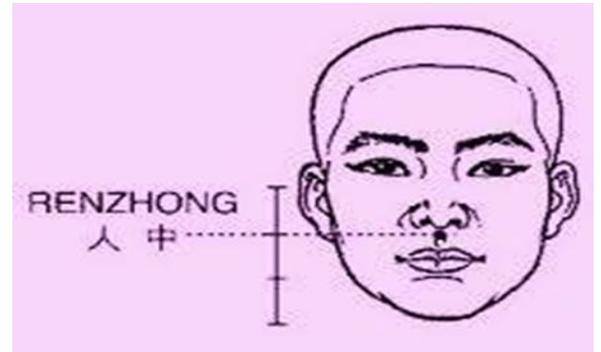
Nama : Titik Puncak Telinga  
 Fungsi : mengembalikan kondisi tubuh agar tetap sehat,  
 mengatasi rasa nyeri,  
 meredakan nyeri punggung dan bahu  
 mengatasi gangguan pada telinga,  
 stimulasi perkembangan otak

Cara:

- a. Letakan kedua ibu jari, telunjuk tangna pada ujung telinga bagian atas

- b. Jepit ujung telinga dengan ibu jari dan telunjuk secara teratur dan berirama
- c. Dalam hitungan tiga

### 4. Gerakan Empat



Nama : Renzhong  
 Fungsi : mengembalikan kesadaran,  
 menenangkan pikiran,  
 ketidakseimbangan mental,

Cara:

- a. Letakkan telunjuk atau jari tengah dibawah hidung, jalur lekuk diatas tengah – tengah bibir atas
- b. Ketuk atau tekan secara teratur, berirama
- c. 3 ketukan & irama

### 5. Gerakan Lima



Nama : Titik Jian Jing  
 Fungsi : mengatasi kaku leher,  
 punggung, kekakuan lengan,  
 memberikan ketenangan

Cara:

- a. Letakan kedua tangan pada pertengahan Pundak
- b. Gerakan tangan memutar secara teratur dan berirama

c. Tiga hitungan ketukan

secara teratur, berirama

### 6. Gerakan Enam



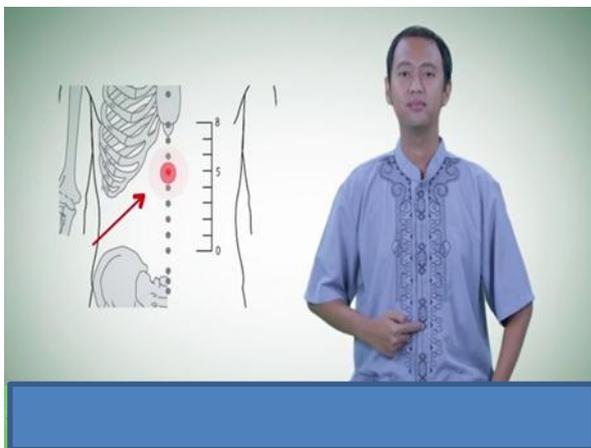
Nama : Hegu ( Persimpangan jalan lembah)

Fungsi : setiap kondisi yang berhubungan dengan wajah dan kepala, mengatasi rasa sakit

Cara:

- Buka lalu regangkan ibu jari dan jari telunjuk, lalu pada lipatan ibu jari dan jari telunjuk tempat yang ujung jempol meluas.
- Tekan atau ketuk secara teratur, berirama
- 3 ketukan atau irama

### 7. Gerakan Tujuh



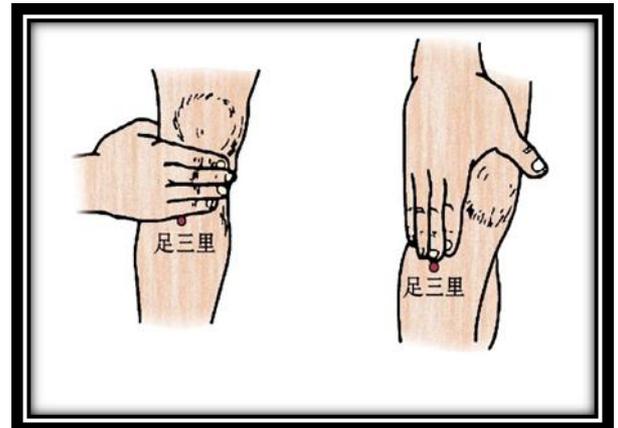
Nama : Zhong Wan

Fungsi : meningkatkan fungsi limpa, lambung  
mengatasi nyeri lambung, untuk stamina

Cara:

- Letakkan kedua telunjuk pada pertengahan ulu hati dan pusar
- Tekan atau ketuk 3 ketukan, irama

### 8. Gerakan Delapan



Nama : Zu San Li

Fungsi : daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi limfa, lambung

Cara:

- Letakkan 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari di susu luar tulang kering
- Tekan atau ketuk teratur, berirama 3 ketukan

### Gerakan Penutup

- Badan posisi bungkuk membentuk sudut 90°
- Tangan lurus kearah bumi
- Tarik nafas dari hidung, kembungkan perut
- Angkat kedua tangan keatas sambil ucapkan SE
- Hembuskan nafas
- Tangan membentuk huruf U
- Sejajar kedua Pundak
- Jari di kepalkan
- Ucapkan SEHAT

### SIMPULAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, sosial yang memungkinkan untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur – unsur fisik, mental, sosial didalamnya terdapat unsur jiwa. Bila terjadi keseimbangan didalam tubuh akan mengakibatkan gerakan nafas, gerakan tubuh lancar, cepat mengerti, pembuangan limbah tubuh lancar, penglihatan tajam, pendengaran kuat. Salah satu upaya untuk hidup sehat

adalah melakukan aktivitas fisik, seperti olah gerak. Delapan gerakan pijat sehat sebagai salah satu upaya hidup sehat dengan memadukan aktivitas fisik dengan sentuhan (pijatan) pada titik – titik tertentu di dalam tubuh yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh secara optimal

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, Marilyn, 2003. *Teknik Pijat untuk Pemula*. Erlangga: Jakarta
- Dash, Vaidya Bhagawan, 2006. *Ayurveda Ilmu Pengobatan Tradisional India*. Paramita: Surabaya
- Marcus Munafto,P.2011. *Psikologi Kesehatan*. Palmall
- Mahmud,D. 2011. *Buku Pintar Sehat Seumur Hidup*. Saran Kesehatan Jakarta.
- Nala,Ngurah. 1992. *Usada Bali*. PT Upada Sastra: Denpasar
- Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Upada Sastra Denpasar
- Nala, Ngurah, 2006. *Aksara Bali dalam Usada*. Paramita: Surabaya
- Rajin M, 2015. *Panduan Babon Akupuntur*. Indoliterasi: Yogyakarta
- Sukanta, 2008. *Pijat Akupressure untuk Kesehatan*. Penebar Plus: Jakarta
- Wibawa, Aripta, Made, 2009. *Ayurveda Pengetahuan Holistik*. Bali Aga: Denpasar