

PIJAT SEBAGAI TERAPI PADA GANGGUAN DEPRESI

Errix Kristian Julianto*, Ikha Ardianti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro, Jln Dokter Wahidin No.68A, Kepatihan,
Bojonegoro, Jawa Timur 62111, Indonesia

*kristian.errix@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan jiwa merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan utama. Walaupun gangguan jiwa tidak dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung, namun beratnya gangguan dari segi kecacatan dan kecacatan baik secara individu maupun kelompok akan menghambat perkembangan, karena tidak produktif dan tidak efisien. Masalah gangguan jiwa di masyarakat yang sering muncul sangat beragam, salah satunya adalah depresi. Di sebagian besar daerah di Indonesia, pengobatan alternatif memiliki daya tarik tersendiri karena dianggap aman dan tidak banyak menimbulkan efek samping). Saat ini, pijat (Massage) memang menjadi trend dan banyak diminati oleh masyarakat. Tidak hanya untuk penyakit fisik, ternyata pijat juga bisa digunakan sebagai terapi yang berhubungan dengan psikis. Desain penelitian menggunakan metode kualitatif, yaitu menggunakan pendekatan deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah Bapak Suntoro sebagai terapis pijat tradisional yang akan menjadi sumber data utama. Berdasarkan beberapa rangkaian metode terapi pijat Suntoro, jika dilihat dari bagian tubuh yang ditekan atau dipijat cocok dengan metode pijat titik EFT (Emotional Freedom Technique). dan gangguan jiwa. Jika bagian-bagian atau titik-titik EFT tersebut dipijat, maka perkembangan emosional dan psikologis orang tersebut akan mengalami perkembangan yang signifikan.

Kata kunci : depresi; pijat; obat tradisional

MESSAGE AS THERAPY FOR DEPRESSION DISORDER

ABSTRACT

Mental disorder is one of the four major health problems. Although mental disorders are not considered as a disorder that causes death directly, but the severity of the disorder in terms of disability and invalidity both individually and in groups will hinder development, because they are unproductive and inefficient. Mental disorder problems in society that often appear vary widely, one of which is depression. In most areas in Indonesia, alternative medicine has its own charm because it is considered safe and does not have so many side effects). Today, massage (Massage) has indeed become a trend and much in demand by the public. Not only for physical ailments, it turns out that massage can be used as a therapy related to the psyche. The research design used a qualitative method, namely using a descriptive approach. The participant in this research is Mr. Suntoro as a traditional massage therapist who will be the main data source. Based on several series of Suntoro massage therapy methods, when viewed from the parts of the body that are pressed or massaged, they are compatible with the EFT (Emotional Freedom Technique) point massage method. and mental disorders. If the parts or points of the EFT are massaged, the person's emotional and psychological development will experience significant development.

Keywords : depression; massage; traditional medicine

PENDAHULUAN

Mental disorder merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan utama. Meskipun *mental disorder* tidak dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung, namun beratnya gangguan tersebut dalam arti ketidakmampuan serta invaliditas baik secara individu maupun kelompok akan menghambat pembangunan, karena mereka tidak produktif dan tidak

efisien. (Setyonegoro, 2019). Masalah *mental disorder* di masyarakat yang sering muncul sangat bervariasi, salah satunya adalah depresi.

Depresi adalah gangguan efek yang sering terjadi pada masyarakat dan merupakan salah satu gangguan emosi. Gejala depresi pada seseorang dapat terlihat seperti kurang bersemangat dalam menjalani hidupnya, mudah putus asa, aktivitas menurun, kurang nafsu makan, cepat lelah dan susah tidur di malam hari (Nugroho, 2000). Menurut seorang ilmuwan yang bernama Rice, P. L. (2016) dalam sabilla (2019), menurutnya depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berfikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Depresi ditandai dengan perasaan sedih yang psikopatologis, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah. Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi). manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Kaplan, 2018).

Menurut WHO (*World Health Organization*) terdapat 100 juta kasus depresi (Handajani, 2019). Sering di jumpai keluarga penderita depresi dan masyarakat merekomendasikan pengobatan depresi untuk dibawa ke Rumah Sakit Jiwa atau *psikolog*, tentunya akan menghabiskan biaya yang tidak sedikit. Mulai dari biaya perawatan, pembelian obat, maupun biaya administrasi selama dirawat di Rumah Sakit Jiwa. Menurut Li et all (2015) terdapat efek samping dari obat gangguan jiwa atau yang sering dikenal dengan obat *psikotropika* yang selama ini dikonsumsi oleh pasien gangguan jiwa, antara lain terjadinya *hipotensi ortostatik* yakni tekanan darah turun ketika seseorang dalam posisi berdiri. Ada juga efek samping berupa gejala *neurologik* seperti gemetar, gejala penyakit parkinson, gangguan pengendalian gerakan antara lain; pada gerakan mata, lidah (sering keluar tidak terkendali), sukar menelan. Efek samping lain adalah gangguan autonomic, fegetatif atau hormonal, seperti mengantuk, lelah, mulut kering detak jantung menjadi cepat, sukar buang air kecil dan buang air besar, gangguan menstruasi, perasaan mabuk, penurunan potensi seks. Selain itu, ada juga efek samping berupa gangguan psikiatrik, misalnya menjadi *hipomanik* (gembira berlebihan), atau terlihatnya sindrom otak organik akut.

Secara umum para ilmuwan mengakui bahwa orang yang meninggal akibat berbagai penyakit jauh lebih kecil, daripada kasus yang meninggal akibat efek obat-obat kimia. Para ilmuwan juga menegaskan bahwa pengobatan penyakit dengan menggunakan pengobatan alternatif jauh lebih mudah, daripada menggunakan obat-obat yang dianggap memiliki dampak komplikasi. Oleh sebab itu, banyak pasien-pasien yang kembali pada klinik-klinik penyembuhan, baik dengan pijatan, tenaga dalam, maupun ramuan-ramuan yang dirasa sangat sedikit tidak mempunyai efek samping dibanding dengan obat-obat kimia. Sehingga banyak masyarakat yang beralih pada pengobatan alternatif, karena dianggap lebih aman dan lebih sedikit mengandung efek samping (Yu et all, 2016).

Pada hampir sebagian besar wilayah di Indonesia, pengobatan alternatif memiliki daya tarik tersendiri karena dianggap aman dan tidak begitu banyak efek samping). Dewasa ini, pijat (*Massage*) memang sudah menjadi tren dan banyak diminati oleh masyarakat. Menurut beberapa hasil riset, massage yang dilakukan dengan tepat memang memiliki pengaruh yang baik bagi tubuh. Oleh karena itu tidaklah heran jika massage mulai dipakai oleh dunia medis sebagai salah

satu *treatment*. Selain cara penyembuhan yang aman dan efektif tanpa efek samping, bila dilakukan sesuai dengan prosedur, pijat sangat efektif dijadikan sebagai terapi migrain, diabet, stroke, kecantikan, bahkan pada anak seperti *massage could and flu*, *tuina massage* dll. Tidak hanya untuk penyakit fisik, ternyata pijat dapat digunakan sebagai terapi yang berhubungan dengan psikis. Lebih dari itu, metode pijat yang digunakan pun bermacam-macam, salah satunya yaitu pijat dengan metode titik meridian. Secara umum metode pijat dengan meridian yaitu metode memijat dengan titik pusat meridian. Meridian merupakan tempat mengalirnya energi atau jalur lalu lintas energi dalam tubuh manusia. Jika jalur meridian tersebut tersumbat, lalu dipijat di titik meridian, maka jalur energi yang tersumbat tersebut akan kembali lancar sehingga dapat berfungsi dengan baik (Synder 2006).

Di Desa Prambon tergayang Kecamatan soko Kabupaten Tuban terdapat pengobatan alternatif yang menggunakan pijat sebagai terapi andalan untuk mengobati pasien pengobatan alternatif milik Bapak Suntoro. Yang menarik dari pengobatan alternatif tersebut yaitu pijat digunakan sebagai terapi gangguan jiwa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, beliau berpendapat bahwa terjadinya stres dan depresi pada seseorang disebabkan oleh aliran darah dalam tubuh manusia yang tersumbat. Melalui terapi pijat aliran tersebut akan kembali lancar atau terbuka. Selama pengalaman beliau dalam mengobati pasien gangguan jiwa, beberapa penyakit yang sering ditangani yaitu gangguan jiwa akibat *depresi*, *skizofrenia*, gangguan kecemasan dan autisme. Rata-rata untuk pasien gangguan jiwa bisa disembuhkan dengan 3 sampai 7 kali terapi dalam kurun waktu 1 sampai 2 bulan, tergantung pada gejala masing-masing pasien. Setelah mencari informasi tentang pengobatan alternatif milik bapak Suntoro dan dua kali berkunjung langsung ke rumah beliau, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengalaman pasien depresi dalam menjalani terapi pijat tradisional. menggunakan desain kualitatif *case study*. Dengan tujuan untuk mengeksplorasi pijat tradisional bagi pasien depresi.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu menggunakan pendekatan deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah Bapak Suntoro sebagai pemberi terapi pijat tradisional yang akan dijadikan sumber data utama, yang dibuktikan dengan menandatangani persetujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Di Desa Prambon tergayang Kecamatan Soko wilayah Kabupaten Tuban Jawa Timur, tepatnya di tempat terapi pijat tradisional Bapak Suntoro. Pemilihan tempat tersebut diatas didasarkan lokasi munculnya fenomena masalah penelitian. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik wawancara mendalam (*In depth interview*) dengan pertanyaan terbuka (*open ended question*) dan narasi yang ditulis oleh partisipan untuk menggali pengalaman partisipan terkait pengalamannya mengalami kekerasan seksual. Instrument dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri.

Adapun prosedur pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut; (1) Tahap persiapan (2) Tahap Pelaksanaan, (3) Tahap Terminasi. Alat bantu yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah aplikasi *digital recorder* dalam *handphone android* yang akan digunakan untuk merekam wawancara peneliti dengan partisipan, dan *file notes* untuk membuat catatan lapangan yang berisi respon atau bahasa nonverbal dari partisipan yang ditunjukkan selama wawancara mendalam berlangsung. Sebelum digunakan aplikasi *digital recorder* dalam *handphone android* akan diuji coba dengan memeriksa sejauhmana fungsi alat perekam tersebut misalnya volume maksimalnya, jarak terbaik penempatan selama *in-depth interview* untuk

mendapatkan suara dan volume hasil rekaman yang jelas dan kekuatan baterai dari *handphone android* tersebut.

Kegiatan analisis data kualitatif berawal dari pengumpulan data atau informasi hasil wawancara dan observasi, kemudian mengolahnya dan menarik makna dari kumpulan data tersebut sebagai kesimpulan yang berupa konsep. Proses ini dimulai dengan mendengarkan deskripsi verbal para partisipan, diikuti dengan kegiatan membaca dan membaca kembali transkrip verbatim. Peneliti akan menganalisis pertanyaan-pertanyaan spesifik dan mengkategorikan ke dalam kluster yang akan membentuk suatu tema. Data dalam penelitian ini adalah transkrip wawancara mendalam dan narasi yang ditulis oleh partisipan. Peneliti menganalisa data narasi dari partisipan juga dengan cara mencari pernyataan yang bermakna, kemudian membuat kategorisasi setelah muncul kategori maka data tersebut digabungkan ke dalam kategorisasi dari hasil data wawancara mendalam. Data wawancara mendalam dilakukan menggunakan metode Colaizzi.

HASIL

Gambaran Umum Pijat Tradisional

Secara historis tidak diketahui pasti kapan tanggal berdirinya pengobatan alternatif milik pak Suntoro. Namun, dapat dipastikan rintisan awal mula keberadaan pengobatan alternatif bapak Suntoro sudah berlangsung sekitar tahun 1990 an. Pengobatan alternatif yang digunakan untuk mengobati pasien adalah terapi pijat. Secara genetik tidak ada yang ahli pijat di dalam keluarganya, selain kakeknya yang bekerja sebagai Dukun, dan sering mengobati pasien gangguan jin, keahlian memijat beliau peroleh secara otodidak. Beliau hanya mengandalkan ilmu yang pernah dipelajari dari pondok pesantren, kepasrahan diri dan yakin bahwa yang menyembuhkan penyakit itu adalah Allah Swt. serta bermodal nekat. Bahkan, beliau juga menganggap bahwa ini bukan sebuah pekerjaan, akan tetapi niat untuk menolong orang yang sedang sakit. Pada awal tahun 1990 an, bermula pada saat bapak suntoro dimintai tolong oleh tetangganya untuk mengobati anak kecil yang tubuhnya terkena panas dengan suhu yang sangat tinggi. Siang dan malam anak tersebut selalu menangis. Bapak Suntoro hanya memijat di bagian punggung dan leher. Dengan cara mengusapkan tangannya di bagian punggung lalu ditekan dengan dipijat. dengan ilmu yang dimiliki oleh bapak Suntoro dan atas izin Allah Swt. akhirnya sembuh. Berawal dari kejadian tersebut banyak orang yang mengalami sakit kepala, kesleo, patah tulang, kelumpuhan dan bahkan saat ini banyak pasien yang mengalami masalah mental atau gangguan jiwa yang berobat ke bapak suntoro dan hasilnya banyak pasien tersebut yang mengalami perkembangan yang signifikan bahkan ada juga yang sembuh.

Lokasi Tempat Pijat Tradisional

Pengobatan Alternatif milik Bapak suntoro terletak di desa prambon Tergayang kecamatan soko Kabupaten tuban yang jaraknya sekitar 50 km dari pusat kota Tuban. Jika ditempuh dengan mobil pribadi dari pusat kota Tuban maka akan membutuhkan waktu sekitar 60 menit dengan asumsi jalan dalam keadaan tidak macet. Namun, rata-rata membutuhkan waktu sekitar 90 menit untuk mencapai lokasi. Letak lokasi praktek bapak suntoro lebih mudah di akses dari wilayah kabupaten bojonegoro karena desa prambon tergayang berada di perbatasan antara kabupaten tuban dan bojonegoro. jarak tempuh lokasi pijat bapak suntoro dari kota bojonegoro hanya 22 km dan membutuhkan waktu 20 menit perjalanan.

Biografi Terapis

Bapak suntoro lahir di Ponorogo, 5 Mei 1961. Sejak kecil beliau sudah mulai mempelajari ilmu pendidikan. Kedua orang tuanya ikut berperan besar dalam pendidikannya itu. Beliau mengawali pendidikannya di jenjang pendidikan formal yaitu mempelajari ilmu pengetahuan umum. Tidak hanya itu, sejak kecil beliau juga mempelajari dasar-dasar ilmu agama. Bapak suntoro mengawali karirnya dengan mencari ilmu di berbagai pesantren yang ada di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Setelah beliau dinyatakan lulus dari pondok pesantren beliau berguru kepada salah seorang guru kejawen untuk mendalami ilmu kebatinan. Dari guru kebatinannya bapak suntoro terinspirasi dan tergerak untuk mengamalkan keahlian yang di miliknya untuk menolong sesama.

PEMBAHASAN

Metode Pijat Tradisional

Sebagaimana sebuah pengobatan alternatif, Pengobatan Alternatif Pak Suntoro, dalam mengobati pasien gangguan kejiwaan menggunakan terapi pijat sebagai pengobatan utama. Terapi pijat merupakan bentuk pertolongan akhir setelah pengobatan di berbagai tempat yang dilakukan oleh pasien. Mulai dari rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, para normal, kyai, dan orang pintar, kemudian baru terapi pijat Pak Suntoro menjadi pilihan terakhir pasien. Dalam praktiknya, terapi pijat milik Pak Suntoro tidak hanya untuk pasien yang mengeluhkan sakit secara fisik saja, seperti pegal-pegal, keseleo, patah tulang, pusing kepala, dan masalah organ tubuh seperti sakit jantung, sesak nafas dan lain-lain. Uniknya terapi pijat tersebut juga digunakan sebagai terapi penyakit psikis yaitu gangguan jiwa. Selain itu, beliau juga tidak menggunakan tim terapis, sehingga setiap pasien yang datang akan ditangani secara langsung oleh beliau. Tidak ada peralatan yang memadai untuk membantu proses terapi. Selain hanya dengan tikar, kasur, bantal dan minyak pijat yang menjadi andalan. Pada saat mengobati pasien, beliau juga selalu ditemani oleh anaknya, guna membantu memegangi pasien-pasien tertentu yang pada saat diterapi melakukan perlawanan atau berontak. Meskipun sebenarnya, hal ini dilakukan karena untuk menghindari fitnah dari tetangga.

Upaya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, beliau selalu memadukan terapi pijatnya dengan ilmu kebatinan yang fungsinya untuk mendiagnosa pasien. Apakah pasien tersebut termasuk dalam gangguan jin, depresi ataukah gangguan jiwa seperti skizofrenia. Menurut pengalaman beliau, penggunaan terapi pijat untuk mengobati pasien gangguan jiwa dianggap lebih efektif. Sebab, terjadinya sters dan gangguan jiwa disebabkan oleh penyumbatan di aliran darah dan sistem energi tubuh manusia. Sistem energi tubuh merupakan dasar pengobatan menurut pak Suntoro. Melalui terapi pijat yang dimilikinya, aliran dan energi tersebut akan terbuka sehingga dapat normal kembali.

Sebelum melakukan terapi pijat pak Suntoro melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Mendatangkan keluarga terdekat pasien: seperti suami, istri dan anak. Kehadiran keluarga pada saat proses terapi sangat penting dilakukan. Gunanya untuk menghindari kemungkinan terburuk yang terjadi pada pasien. Seperti, dugaan fitnah dari tetangga.
2. Konseling antara pasien dengan keluarga: guna untuk mengetahui hubungan antara pasien dengan keluarga, karena munculnya masalah atau konflik yang dapat menyebabkan munculnya penyakit tidak hanya disebabkan oleh lingkungan luar keluarga. Namun, terkadang konflik muncul dari dalam keluarga sendiri. Oleh sebab itu, konflik tersebut harus diselesaikan supaya pengobatan yang dilakukan dapat berjalan secara maksimal.

3. Terapi keluarga: bentuk intervensi keluarga untuk mendorong pasien bersedia berobat di pengobatan alternatif pak Suntoro

Berdasarkan sumber yang peneliti dapat dari pada saat penelitian, terdapat tiga rangkaian dalam metode pijat pak Suntoro:

1. Langkah-langkah

- a. Pasien harus dalam posisi berbaring rileks. Karena daerah utamanya adalah di bagian kepala, dada dan tangan
- b. Mengoleskan minyak kayu gharu ke permukaan tubuh yang akan di pijat.
- c. Membacakan doa-doa kejawaen, kemudian di tiupkan ke tangan pak Suntoro, Doa-doa yang di baca tidak di perkenankan untuk diketahui oleh peneliti
- d. Setelah itu di usap ke bagian kepala pasien, dada dan tangan

2. Tehnik memijat

- a. Menekan memutar, teknik penekanan memutar sangat penting dalam proses pemijatan. Sebab, sangat berfungsi untuk melancarkan energi yang tersumbat sehingga kembali lancar seperti sebelumnya dan dapat berfungsi dengan baik.
- b. Menotok/ mengetuk, setelah melakukan penekanan kemudian menotok/ di ketuk-ketuk secara perlahan namun pasti. Fungsinya untuk membantu melemaskan dan melancarkan aliran energi tubuh.

3. Bagian tubuh yang dipijat

- a. Kepala bagian atas, bagian Ubun-ubun merupakan slh satu bagian yang dipijat oleh pak Suntoro. Sebab, area ini menurut pengalaman beliau jika dipijat di daerah tersebut mampu merangsang kelistrikan otak dan pasien akan semakin membaik
- b. Diantara kedua alis, di area ini di lakukan penekanan memutar secara perlahan.
- c. Pelipis mata bagian luar, area ini dilakukan pijatan memutar di akhiri dengan totokan perlahan.
- d. Dibawah mata, area ini dilakukan pijatan memutar di akhiri dengan totokan perlahan, menurut beliau bagian ini mampu mmberikan efek rileksasi.
- e. Dibawah hidung, area ini dilakukan pijatan memutar di akhiri dengan totokan perlahan.
- f. Dibawah mulut, menurut beliau titik ini merangsang melancarkan pembuluh darah dan energi tubuh.
- g. Dada bagian atas, merupakan titik pensuport di area kepala agar peredaran darah dan energi tubuh dapat tersalurkan ke otak.
- h. Dibawah ketiak/aksila, area ini di totok perlahan

Kesesuaian Metode Terapi Pijat Pak suntoro dengan Metode Pijat Titik EFT

Berdasarkan beberapa rangkaian metode terapi pijat Suntoro, jika dilihat dari bagian-bagian tubuh yang ditekan atau dipijat, memiliki kesesuaian dengan metode pijat titik EFT (*Emotional Freedom Technique*) Sebab, bagian-bagian yang dipijat merupakan letak titik EFT yang berhubungan dengan penyakit psikologis, emosional dan gangguan jiwa. Apabila bagian atau titik-titik EFT tersebut dipijat, maka emosional dan psikis orang tersebut akan mengalami perkembangan yg signifikan. Rangkaian metode tersebut antara lain:

1. *Karate chop*

Karate chop letaknya disamping telapak tangan bagian yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate, titik ini mampu merangsang sistem energi tubuh. Akan tetapi pada tehnik pijat bapak Suntoro titik ini tidak di lakukan pemijatan.

2. *Crown*
Crown letaknya bagian atas kepala atau ubun-ubun, pada titik ini mampu sistem energi tubuh sehingga menstimulus hormon endorvin dan epinefrin yang berfungsi memperbaiki mood emosi seseorang. Adanya kesamaan titik pijat EFT dengan pijat bapak suntoro untuk terapi pasien depresi.
3. *Eye brow*
Eye brow letaknya pada titik permulaan alis mata dekat pangkal hidung. Titik ini mampu memperlancar sirkulasi darah ke otak dan titik ini juga di terapkan pada pijat bapak Suntoro.
4. *Side of the eye*
Side of the eye letaknya pada titik ujung mata. Titik ini mampu memberikan efek rileksasi pada tubuh. titik EFT ini memiliki kesamaan dengan pijat bapak suntoro.
5. *Under the eye*
Under the eye letaknya tepat di tulang bawah kelopak mata. Titik ini juga mampu memberikan efek *rileksasi* pada tubuh. Titik EFT ini memiliki kesamaan dengan pijat bapak suntoro.
6. *Under the nose*
Under the nose letaknya dibawah hidung. titik ini mampu merangsang sistem energi tubuh. Adanya kesamaan titik pijat EFT dengan pijat bapak suntoro untuk terapi pasien depresi.
7. *Chin*
Chin letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir.
8. *Collar bone*
Collar bone letaknya ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk.
9. *Billow nipple*
Billow nipple letaknya dibawah puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
10. *Under the arm*
Under the arm letaknya dibawah ketiak sejajar dengan puting susu pria atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
11. *Inside of hand*
Inside of hand letaknya dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
12. *Outside of hand*
Outside of hand letaknya dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
13. *Thumb*
Thumb letaknya di ibu jari samping luar bagian bawah kuku
14. *Index finger*
Index finger letaknya di jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
15. *Middle finger*
Middle finger letaknya di jari tengah samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
16. *Ring finger*
Ring finger letaknya di jari manis samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).
17. *Baby finger*
Baby finger letaknya di jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (bagian yang menghadap ibu jari).

18. *Gamut spot*

Gamut spot letaknya sisi pertemuan antara jari kelingking dan jari manis.

19. *Nine gamut procedure*

Titik *gamut* ada di punggung tangan, tepat diantara jari kelingking dan jari manis, terdapat sembilan gerakan tambahan saat mengetuk titik *gamut*, gerakan ini berfungsi untuk menyeimbangkan saraf. Saat melakukanketukan pada titik *gamut*, lakukan gerakan tambahan *nine gamut*:

- a. Bukalah mata selebar mungkin
- b. Pejamkan mata mata sekuat mungkin
- c. Gerakkan mata ke arah kanan bawah
- d. Gerakkan mata ke arah kiri bawah
- e. Putarlah bola mata searah jarum jam
- f. Putarlah bola mata berlawanan jarum jam
- g. Bergumam dengan berirama selama beberapa saat
- h. Berhitung 1,2,3,4,5
- i. Bergumam dengan berirama selama beberapa saat
- j. Langkah 4 putaran *tappin*

SIMPULAN

Metode pengobatan terapi pijat Bapak Suntoromenggunakan metode pijat traditional, dengan cara memijat di titik gangguan jiwa/ yang mempengaruhi emosional tubuh.yaitu, merangsang titik-titik energi tubuh, yang mana titik tersebut memiliki kesamaan dengan titik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dimana titik tersebut mampu memberikan efek yang positif pada emosi seseorang. Langkah-langkah sebelum memijat (1) Pasien harus dalam posisi berbaring rileks. Karena daerah utamanya adalah di bagian kepala,dada dan tangan, (2) Mengoleskan minyak pijat ke permukaantubuh yang akan di pijat, (3) Membacakan doa-doa kejawen,kemudian di tiupkan ke tangan pak Suntoro,Doa-doa yang di baca tidak di perkenankan untuk diketahui oleh peneliti., (4) Setelah itu di usap kebagian kepala pasien,dada dan tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. Aziz. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan & Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, W. M., Sumarwati, M., & Setyono, T. (2010). Pengaruh terapi kognitif restrukturisasi terhadap penurunan skor depresi pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(3), 164-173.
- Ayuwatini, S., & Livana, P. H. (2015). Gambaran Tingkat Depresi Keluarga Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 7-11.
- Fitriawan, dkk (2020) *Sejarah Perkembangan Komunitas Pijat Tradisional Sangkal Putung Di Desa Plosorejo Dusun Gilang Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri*. Undergraduate thesis, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Mubarak, W. (2007). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Ghara Ilmu

- Ni, Y. (2019). *Pola Pengobatan Sindroma Depresi Pada Pasien Gangguan Jiwa Di Rs Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang Periode 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2012). *Metodologi Riset Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- _____. (2012). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam & Pariani. (2014). *Pendekatan Praktis Penyusunan Metodologi Riset Keperawatan*. Sagung Seto. Surabaya
- Sampurna, dkk (2020) *Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Terhadap Pijat Tradisional Di Jawa Timur Tahun 2020*. Undergraduate thesis, Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. CV Bandung : Alfabeta
- Suryani, S., Widiyanti, E., Hernawati, T., & Sriati, A. (2016). Psikoedukasi menurunkan tingkat depresi, stres dan kecemasan pada pasien tuberkulosis paru. *Jurnal Ners*, 11(1), 128-133.
- Tumanduk, F. M. E., Messakh, S. T., & Sukardi, H. (2018). Hubungan Tingkat Kemampuan Perawatan Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Depresi Di Bangsal Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 10-20.

