

Mecca Puspitaningsari
Chusnul Marom

“

Pijat refleksi sudah menjadi tren masa kini, dan semua masyarakat dapat mempejarinya secara mandiri (untuk pemijatan ringan) melalui buku ini. Buku ini juga memaparkan mengetahui dasar tentang pijat refleksi, sehingga pembaca tidak hanya mengetahui tekniknya saja, melainkan mengetahui pijat refleksi secara historis dan kultural

“

Ditulis oleh ahli Pijat Olah Raga yang juga merupakan dosen STKIP PGRI Jombang jurusan Pendidikan Jasmani

Mengenal Dasar-dasar Pijat Refleksi

Mengenal dasar-dasar Pijat REFLEKSI



LIMA AKSARA

<https://limaaksara.com>

[penerbitlimaaksara](#)

cvlimaaksara@gmail.com

[limaaksara](#)



LIMA AKSARA

MENGENAL DASAR-DASAR PIJAT REFLEKSI

**Mecca Puspitaningsari
Chusnul Marom**



**PENERBIT
LIMA AKSARA**

**Judul:**

Dasar-dasar Pijat Refleksi

Penulis:

Mecca Puspitaningsari

ISBN 978-623-96211-0-0

Editor:

Dr. Erni Munastiwi, M.M

M. Syaifuddin S., M.A

Ashlihah, M.M

Penyunting:

Wening Puspowati

Desain sampul dan tata letak

Limax Media

Penerbit:

Lima Aksara

Redaksi:

Pratama Residence Blok C23/B19 Plosogeneng-

Jombang | 0814-5606-0279 |

<https://limaaksara.com>

Distributor tunggal:

CV. Lima Aksara | Pratama Residence Kav C23/B19

Plosogeneng-Jombang | 0857-4666-6795 | IG@limaaksara |

Fb: Lima Aksara Indonesia

Cetakan pertama Februari 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang. Plagiasi dipertanggungjawabkan secara utuh oleh penulis. Dilarang memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari Penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmatNya, buku **Mengenal Dasar-Dasar Pijat Refleksi** dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan panduan dasar pemijatan refleksi yang dipergunakan bagi pemula dengan maksud agar dapat dipergunakan di berbagai kalangan

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi generasi muda Indonesia agar dapat meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Jombang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR | iii

DAFTAR ISI | iv

BAB I PENDAHULUAN | 1

A. Sejarah Pijat Refleksi | 1

B. Teori terapi zona | 5

BAB II LINGKUNGAN KERJA BERSIH DAN AMAN DI TEMPAT
PELAYANAN PIJAT REFLEKSI | 6

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) | 6

B. Kesehatan dan Keselamatan Kerja | 7

C. Lingkungan Kerja yang Bersih dan Aman | 7

BAB III PRINSIP DASAR PIJAT REFLEKSI | 8

A. Pengertian Pijat Refleksi | 8

B. Manfaat Pijat Refleksi | 9

C. Refleksi Zona | 11

BAB IV TITIK AREA PIJAT REFLEKSI | 18

A. Titik Pengobatan Refleksi | 18

B. Titik Pijat Refleksi Kaki | 18

C. Fungsi Titik atau Area Pijat Refleksi | 20

BAB V PENUTUP | 42

DAFTAR PUSTAKA | 43

BIOGRAFI PENULIS | 44