

Pelayanan Pijat Tradisional HATRA Ny N di Desa Balerejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Indarto AS^{1*}, Araseli DR¹

^{1,2} Jurusan Jamu, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia
E-mail: indartoas@yahoo.co.id

Article History:

Received: 27 November 2025

Revised: 05 Desember 2025

Accepted: 07 Desember 2025

Keywords: Pijat tradisional,
Hatra Ny N, Desa Balerejo
Karanganyar

Abstract: Pijat Tradisional yang dilaksanakan Penyehat Tradisional (Hatra) Ny N dipercaya masyarakat karena melalui ketrampilan pijat tradisionalnya dapat membantu kesehatan masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan, seperti capek-capek, kelelahan, masuk angin, tidak enak badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang pelayanan pijat tradisional Hatra Ny N di Desa Balerejo, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Metode penelitian yang digunakan secara kualitatif dengan pendekatan eksplorasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asal pengetahuan memijat secara tradisional Hatra Ny N didapatkan secara otodidak dengan bermimpi mendapatkan wangsit dan tidak mengikuti pendidikan khusus apapun. Teknik atau cara yang dilakukan dalam melakukan pemijatan diawali dengan tindakan kerokan, pemijatan menggunakan lulur, dan terapi pasir hangat. Pendapat masyarakat mengenai pijat tradisional hatra Ny N sebagian besar mengatakan bahwa pijat yang dilakukan menggunakan lulur membuat badan enak, kulit lebih bersih, terapi pasir hangat untuk melancarkan peredaran darah serta membuat badan menjadi hangat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hatra Ny N mendapat pengetahuan memijat tradisional secara otodidak dengan teknik yang diawali tindakan kerokan, tindakan pemijatan dengan menggunakan lulur, dan tindakan terapi pasir hangat dan nyaman pelayanan pijatnya dibutuhkan masyarakat sekitar.

PENDAHULUAN

Pengobatan tradisional banyak mendapatkan tempat di masyarakat dapat berdampingan dengan keehatan modern (konvensional) masyarakat membutuhkan pengobatan tradisional sebagai alternative atau untuk menjaga dan memulihkan kondisi kesehatan yang kurang baik. (Sudardi, 2012). Masyarakat percaya bahwa pengobatan tradisional dapat membuat masyakat sehat dan sebagai arternatif untuk menjaga kesehatan. Hamijoyo : 2003.mengatakan Pengobatan komplementer merupakan suatu bentuk penyembuhan pada berbagai sistem dan praktik kesehatan yang didukung oleh teori kepercayaan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau sebagai pengobatan penyakit. komplementer bersifat melengkapi dan menyempurnakan, pengobatan komplementer adalah pengobatan yang dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai dan hukum kesehatan di Indonesia (Rufaida dkk, 2018).

Beberapa jenis terapi komplementer adalah Jamu/herbat, akupresur, kerokan dan pijat. Terapi pijat adalah bentuk utama tindakan terapi yang menggabungkan rasa sentuhan yang paling kuat dari semua indera (Paryono, 2023). Terapi pijat dalam perkembangannya memberikan manfaat dalam pemeliharaan kesehatan yang menjanjikan sebagai upaya untuk menurunkan rasa nyeri seperti nyeri punggung (Quinn dkk, 2002). Terapi pijat merupakan salah satu terapi komplementer dengan melakukan penekanan pada titik tubuh menggunakan tangan (Musiana dkk, 2015). Terapi pijat diterapkan dalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh untuk menghasilkan relaksasi (Purwanto, 2013). Banyak metode pijat yang dikombinasi dengan metode-metode lain seperti pijat dengan minyak aromaterapi, pijat refleksi, pijat dengan kombinasi boreh, pijat dengan kombinasi lulur. Sehingga terapi pijat memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan, membantu meringankan ketegangan otot, membantu menyehatkan badan, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, mengurangi stress dan memberikan rasa ketenangan.

Hatra Ny N yang bertempat tinggal di Desa Balerejo, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar sangat dikenal masyarakat karena kemampuannya membantu masyarakat melakukan pemijatan pada pasien yang datang untuk meminta pijat. Dalam memijat Hatra Ny N mengkombinasikan dengan menggunakan lulur yang diracik sendiri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan pada tanggal 18 Juli 2025 dengan cara wawancara pada Hatra Ny N dan beberapa masyarakat yang datang didapatkan hasil sebagai berikut; ada 3 sampai 6 pasien yang berkunjung setiap hari, berdasarkan wawancara kami dengan para pengunjung setelah dilakukan pijat mereka menyatakan pijatan Ny N enak, tidak sakit, dapat mengurangi capek, membuat badan sehat, dalam melakukan pijatan menggunakan lulur dan menggunakan terapi pasir hangat. serta membiayainya tidak mahal hanya 30.000 rupiah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena pijat tradisional Hanya Ny N cukup berbeda yaitu menggunakan lulur sebagai komponen pijat dan terapi pasir hangat.

LANDASAN TEORI

Pijat tradisional khususnya di pedesaan dianggap bisa menyembuhkan penyakit dengan penekanan menggunakan telapak tangan dan ibu jari untuk menyegarkan dan memulihkan tubuh dari rasa lelah, mengembalikan keseimbangan tubuh dan meningkatkan kesehatan (Sampurna dkk, 2020). Pijat juga salah satu bentuk utama komunikasi yang menggabungkan rasa sentuhan yang paling kuat dari semua indera khusus yaitu indera penglihatan, penciuman dan pendengaran, indera peraba memberi kita sistem komunikasi yang paling cepat, efektif dan sarana alami untuk bertahan hidup (Paryono, 2023).

Pijat memiliki manfaat yang penting untuk kesehatan yaitu untuk mengurangi ketegangan pada otot, menambah kebugaran pada tubuh, meningkatkan sistem daya tahan tubuh, memperbaiki kualitas tidur, membantu mengatasi kecemasan, meningkatkan aliran darah yang dapat membantu dalam mengurangi nyeri, meningkatkan metabolisme, dan membantu memperbaiki sistem syaraf seperti insomnia dan sakit kepala (Jumarani, 2009). Teknik pijat yang sering dilakukan masyarakat Indonesia untuk relaksasi dan perawatan tubuh antara lain (Kusantati dkk, 2008):

1. Terapi Pijat Refleksi

Pijat refleksi terdapat dua belas jalur energi kehidupan yang mengalir disepanjang tubuh dengan memijat titik tekanan pada jalur ditangan dan dikaki sehingga dipercaya dapat mengolah aliran energi dalam tubuh sehingga kondisi tubuh dapat diperbaiki (Widyaningrum, 2013).

2. Terapi Pijat *Acupressure*

Terapi akupresure disebut juga terapi totok atau tusuk jari dengan menggunakan penekanan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami (Setyowati, 2018).

3. Terapi Pijat *Massage*

Terapi pijat massage merupakan yang paling umum dilakukan untuk relaksasi menggunakan gerakan halus memanjang, meremas, dan gerakan melingkar pada lapisan otot superfisial untuk memberi perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar (Trionggo dkk, 2013).

Menurut Paryono (2023), mekanisme pijat juga bergantung pada penggunaan produk untuk meningkatkan efektivitasnya termasuk minyak, krim, gel, dan bedak. Pemijatan tubuh pada dasarnya dilakukan dengan berbagai gerakan pijat yang mempunyai teknik tersendiri dalam penerapannya. Teknik *effleurage* yaitu gerakan mengusap yang ringan dan menenangkan saat mulai dan mengakhiri pijatan yang bertujuan meratakan minyak dan menghangatkan otot agar lebih ringan. Teknik ini bermanfaat menenangkan syaraf, menghilangkan stress, meningkatkan Kesehatan dan membuat kulit lebih halus dan mulus (Kusantati, 2008). Teknik pijat friction adalah teknik pijat menggunakan bagian jari jempol dengan cara melingkar kecil-kecil dan penekanan yang lebih dalam menggunakan ibu jari digunakan pada area tubuh tertentu seperti betis untuk penyembuhan ketegangan otot dan rasa pegal pada persendian. saat melakukan gerakan friction tidak membungkukkan pundak untuk menekan karena akan mengakibatkan kelelahan dan sangat efektif dilakukan pada setiap sisi tulang belakang. Teknik ini juga bermanfaat untuk melepaskan bagian otot yang tegang yang terbentuk sebagian akibat stress, dapat menghilangkan akumulasi dan sisa sisa metabolisme, dapat membantu memecah deposit lemak dan meningkatkan aktivitas sel sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar. Teknik petrissage dan Kneading Petrissage berasal dari kata petrir yang artinya meremas terdiri dari gerakan picking up (mbetot), wringing, squeezing, kneading /meremas, dan rolling (menggeling). Teknik vibration adalah gerakan pijat yang menggetarkan jaringan tubuh secara lembut yang ditimbulkan oleh pangkal lengan dengan menggunakan telapak tangan atau jari tangan disepanjang jalan syaraf untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi otot yang disuplai oleh syaraf sehingga dapat meningkatkan suplai nutrisi, Teknik ini dapat menyembuhkan kelumpuhan atau syaraf lemah. Teknik shaking yaitu Teknik yang dilakukan dibagian perut dengan cara mengetarkan yang sangat kuat untuk menyembuhkan masalah pencernaan, meningkatkan kesehatan usus dan mengatasi sembelit. Gerakan vibration dan shaking tidak dianjurkan pada bagian tubuh yang sedang mengalami peradangan, tidak dilakukan secara cepat dan tidak terlalu menekan (Kusantati, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian eksploratif adalah salah satu jenis penelitian sosial yang bertujuan untuk menyelidiki topik yang baru atau kurang dipahami, menemukan ide-ide baru, mendapatkan pemahaman awal, mengenai konsep yang akan digunakan (Hermawan, 2008). Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dari mana Hatra Ny N memperoleh ketrampilan pijat tradisional,

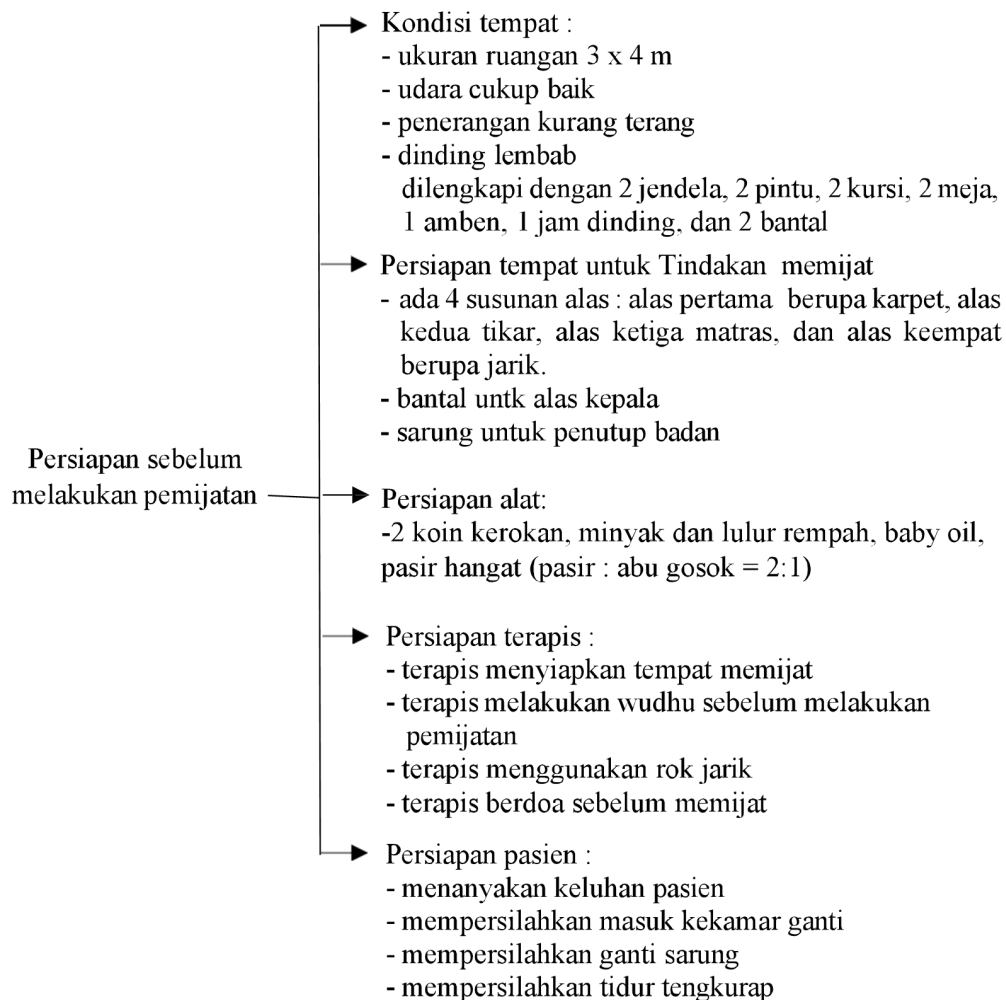
teknik atau cara yang dilakukan dalam memijat tradisional, bahan dan cara pembuatan lulur yang dipakai untuk memijat, dan bagai mana pendapat masyarakat yang menggunakan pijat tradisional, dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah. Penelitian dilaksanakan di bulan Juli – September 2025. Penelitian dilaksanakan di rumah Hatra Ny N di Balerejo, Matesih, Karanganyar. Adapun informan terdiri dari 6 orang yaitu Hatra Ny N, suami, dan 4 pelanggan. Langkah penelitian terbagi menjadi

1. Tahap persiapan
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Peneliti melakukan pendekatan pada informan
 - b. Peneliti meminta persetujuan kepada semua informan sebelum melakukan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan memberikan informed consent yang selanjutnya diisi dan di tanda tangani sebagai lampiran persetujuan menjadi informan.
 - c. Peneliti melakukan in-depth interview yang dilakukan pada tempat dan waktu yang telah ditetapkan. Dilakukan pada Hatra Ny N ,keluarga dan beberapa pelanggan. Pelaksanaan in-depth interview dipandu oleh peneliti yang menggunakan panduan wawancara mendalam (in-depth interview) dan hasilnya direkam.
 - d. Peneliti melakukan observasi dengan pengamatan langsung terhadap subyek saat melakukan pijat tradisional dan membuat lulur.
 - e. Peneliti melakukan studi dokumentasi dengan melakukan pengamatan langsung terhadap objek.
 - f. Peneliti melakukan transkrip data.
3. Tahap akhir
Tahap akhir dalam penelitian ini mengambil kesimpulan hasil penelitian kemudian menyusun laporan hasil penelitian, dan membuat artikel penelitian untuk di jurnalkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asal pengetahuan memijat secara tradisional Hatra Ny N. Berdasarkan hasil penelitian, Hatra Ny N mendapat pengetahuan tentang pijat tradisional secara otodidak. Sejarah singkatnya yaitu Hatra Ny N sebenarnya dahulu adalah seorang penjual jamu gendong keliling yang tidak berkembang kurang lebih 12 tahun (1985-1992). Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa dalam melakukan pemijatan pada pasien Ny N melakukan persiapan yang meliputi persiapan tempat, peralatan, diri sendiri sebagai terapis dan pasien. Ruang yang digunakan untuk pemijatan berukuran 3 x 4 m dengan kondisi yang baik namun pencahayaan yang kurang terang. Lantai sebagai tempat pemijatan dialasi dengan empat lapisan yaitu karpet, tikar, matras, dan kain jarik, serta bantal untuk kepala pasien. Peralatan yang disiapkan oleh Ibu N meliputi kain untuk kerokan, lulur dan minyak untuk memijat. Sebelum melakukan pemijatan Ny N juga mempersiapkan diri dengan berwudhu, mengenakan rok jarik dan berdoa. Persiapan pasien meliputi menanyakan keluhan pasien, mempersilahkan pasien masuk ke kamar pijat mempersilahkan pasien berganti sarung, dan mempersilahkan pasien tidur tengkurap. Setelah semua persiapan selesai, Ny N memulai tindakan pemijatan dengan melakukan kerokan pada pasien, kemudian, melakukan pemanasan dengan pijatan ringan dari leher hingga kaki, setelah itu Ny N melakukan pemijatan secara bertahap mulai dari kaki kanan dan kiri, bokong, punggung, leher, kepala, dan tangan kanan kiri dengan menggunakan lulur yang dicampur minyak. Setelah pemijatan selesai pasien diterapi menggunakan pasir panas yang telah disangrai selama 5 menit hingga mencapai suhu 32 derajat celsius (suam-suam kuku), pasir hangat dibungkus dengan kain kemudian ditempelkan pada bagian tubuh yang sama dengan area yang dipijat. Data mengenai

teknik atau cara memijat yang dilakukan Ny N dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Teknik/cara memijat Ny N

Berikut Adalah uraian tentang cara atau Teknik dalam pemijatan

Tabel 1. Uraian cara atau Teknik pemijatan Ny N

No	Cara atau Teknik dalam melakukan pemijatan
1.	Langkah pertama - Dilakukan kerokan pada punggung hingga bokong - tutup area yang di dikerok dengan sarung - setelah kerokan melakukan pemanaasan dengan dipijatan ringan dari leher hingga kaki pasien

-
2. Langkah kedua
 - mengaplikasikan lulur pada bagian kaki belakang pasien, baik kanan maupun kiri
 - memijat kaki dari bagian atas hingga jari-jari kaki
 - kemudian beralih ke bagian leher hingga punggung dengan gerakan mengusap dari atas ke bawah hingga samping kanan dan kiri
 - kemudian beralih bagian tangan bagian depan baik kanan maupun kiri
 - kemudian beralih ke bagian kaki bagian depan
 - semua dilakukan dengan pengulangan 2 kali pemijatan
 - setelah selesai dipijat akan diberikan terapi pasir hangat pada area yang telah dipijat
 3. Langkah ketiga
 - dilakukan terapi pasir hangat dengan posisi tidur tengkurap pada pasien
 - kemudian tempelkan pasir panas pada pasien dengan cara dipindah pindah dibagian bagian tubuh yang sama dengan area pemijatan hingga terasa hangat
 - dilakukan hingga pasir dingin
-



Gambar 2. Persiapan ruang dan alat untuk memijat

Sumber : Dokumentasi Primer

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa dalam melakukan serangkaian pemberian terapi pijat pada pasien juga menggunakan lulur sebagai salah satu bahan untuk memijat, lulur yang digunakan Ny N yaitu lulur rempah yang diracik sendiri. Berikut bahan pembuatan lulur yang digunakan oleh Ny N.

Tabel 2. Alat dan Bahan Pembuatan Lulur

Bahan	Alat
- beras 1 kg - temu giring 250 gram - kencur 250 gram - daun pandan 250 gram - daun melati 250 gram	- lumpang dan alu untuk menumbuk - tampah untuk menjemur - saringan - wadah dan sendok - kain penutup



Gambar 3. Alat dan Bahan Pembuatan Lulur

Sumber: Dokumentasi Primer

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan cara membuat lulur sangat sederhana yaitu yang pertama rendam beras selama 24 jam (semalaman), Cuci bahan seperti temu giring, kencur, daun pandan, dan daun melati. alat seperti lumpang alu, tampah, saringan, wadah, sendok dalam keadaan bersih dan kain penutup., kemudian tumbuk beras hingga halus lalu masukkan satu persatu bahan tambahannya, tumbuk hingga benar- benar halus dan merata kemudian jemur dibawah terik matahari selama 5-7 hari hingga benar benar kering setelah kering kemudian diayak pisahkan yang halus dan dapat disimpan pada wadah yang tertutup. Selain itu, hasil penelitian yang didapat mengenai pendapat Masyarakat yang memanfaatkan pijat tradisional Ny N bahwa ada beberapa masyarakat yang sering memanfaatkan pijat tradisional ny N karena pijatannya membuat badan menjadi enak dan dapat menghilangkan capek selain itu pijatan ny N juga menggunakan lulur rempah yang dapat mengangkat sel sel kulit mati sehingga kulit menjadi cerah dan bersih. Adapun yang lebih menarik dari pijatan ny N yaitu ny N juga menggunakan terapi pasir hangat yang disangrai kemudian dibungkus dengan kain dan ditempelkan pada tubuh untuk melancarkan peredaran darah dan dapat menghilangkan tubuh.

Pada penelitian ini didapatkan asal pengetahuan memijat tradisional Hatra Ny N secara otodidak yang sebelumnya tidak bisa memijat dan tidak pernah pelatihan apaun tetapi Ny N tiba tiba dapat memijat setelah mengalami mimpi. Hal ini sesuai dengan pendapat Babang (2020), bahwa pijat tradisional sering kali dipelajari secara otodidak atau diwariskan secara turun temurun dalam keluarganya.

Pada penelitian ini didapatkan hasil mengenai teknik atau cara dalam melakukan pemijatan diawali dengan melakukan tindakan kerokan untuk mengatasi masuk angin, perut kembung pegal linu, dan pusing yang menggunakan koin dan minyak . Hal ini sesuai dengan pendapat Tamtomo (2008), bahwa kerokan adalah kegiatan menggesekkan benda pipih yang ujungnya permukaan tumpul diatas kulit yang telah diolesi minyak biasanya pada bagian punggung untuk menyembuhkan suatu keluhan seperti masuk angin, sakit kepala perut kembung, dan nyeri otot.

Tindakan pemijatan dengan melakukan penekanan, pengurutan, dan pengusapan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Kusantati (2008), tentang gerakan pijat bahwa digunakan gerakan dasar pijat meliputi enfflurage (mengusap dengan telapak tangan), friction (pijat memutar menggunakan jari jempol), petrissage (meremas), tapotement (menepuk, memukul, mencacah), dan vibration (menggetarkan menggunakan pangkal lengan). Tindakan terapi pasir hangat yaitu terapi dengan menggunakan pasir disangrai hingga suhu 370 C kemudian ditempelkan pada bagian tubuh untuk memberikan rasa hangat pada tubuh sehingga peredaran darah menjadi lancar. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Putriana (2015), bahwa manfaat terapi hot stone yaitu untuk relaksasi yang mampu menghangatkan kulit, dan membantu merilekskan otot tubuh, dan mengurangi tingkat kelelahan. Pada penelitian ini didapatkan hasil mengenai bahan yang digunakan Ny N dalam pembuatan lulur tradisional dengan menggunakan bahan jamu berupa beras dan bahan tambahan berupa temu giring, kencur, daun pandan dan daun melati. Hal ini sesuai dengan pendapat Prihatina (2013), bahwa lulur rempah adalah lulur yang biasanya terbuat dari beras sebagai bahan utama dan rempah rempah sebagai seperti temu giring, kencur, bahan tambahannya yang digunakan untuk membersihkan kulit, mengangkat sel kulit mati, dan mencerahkan kulit.

Pada penelitian ini didapatkan tata cara pembuatan lulur dimulai dari menyiapkan semua bahan yang digunakan dalam pembuatan lulur seperti beras, temu giring, kencur, daun pandan, dan daun melati, merendam beras, mengubah bentuk beras menjadi serbuk dengan cara menumbuk, kemudian mencampur bahan bahan menjadi satu dan disimpan kedalam wadah. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Darwanti (2013), bahwa pembuatan lulur dimulai dari menyiapkan bahan, mencuci bersih, menggiling atau menumbuk, dikeringkan, dan pengayakkan.

Pada penelitian ini tentang pendapat masyarakat yang memanfaatkan pijat tradisional para informan mengatakan puas dengan pijat tradisional Ny N karena pijatannya enak, dan dapat menghilangkan capek. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tjiptono (2012), bahwa kepuasan konsumen merupakan situasi yang ditunjukkan oleh konsumen ketika mereka menyadari bahwa kebutuhan dan keinginannya sesuai dengan yang diinginkan. Bila mengatakan puas maka pelanggan akan datang kembali serta akan bercerita kepada orang lain atau orang terdekatnya.

KESIMPULAN

Asal pengetahuan memijat yang dilakukan Hatra Ny N secara tradisional diperoleh secara otodidak yang didapatkan setelah bermimpi mendapat wangsit dan tidak pernah melakukan pendidikan khusus sebelumnya. Teknik atau cara yang dilakukan Hatra Ny N dalam melakukan pemijatan diawali dengan tindakan kerokan, dilanjutkan pemijatan sekaligus menggunakan lulur, dan setelahnya diberi penghangatan tindakan terapi pasir hangat yang dibungkus kain.

DAFTAR REFERENSI

- Babang, V. M. M. F. (2020). Identifikasi Perbedaan Manipulasi Massage Tradisional dengan Manipulasi Sport Massase. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11 (1), 47-57.
- Darwanti, (2013). *Cantik Dengan Herbal*. Jakarta: Tribun Media
- Hamijoyo, L. (2003). *Complementary medicine in rheumatology*. <http://medikaholoistik.com>.
- Hartatik, S., & Sari, R. P. 2020. Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 26-36.
- Hermawan, A. (2008). *Pengembangan Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Jumarani, L. 2009. *The Essence of Indonesia Spa: Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kusantati, H. Prihatin, P, T, & Wiana, W. (2008). Tata Kecantikan Kulit. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengan Kejuruan, Jakarta, 13.
- Musiana, M., Astuti, T., dan Dewi, R. (2015). Efektivitas Pijat Refleksi Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Militus. *Kesehatan XI*, (2), 224-232.
- Paryono. (2023). *Panduan Lengkap Ilmu Pijat*. Defamedia Pustaka. Klaten. Jawa Tengah.
- Prihatina, I. (2013). *Komestika 1*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pembinaan Sekolah Meneng Kejuruan.
- Purwanto, B. (2013). Pengaruh Pijat Akupresure pada titik akupuuntur (ST-36) Suzanli Dan Penyuluhan Modifikasi Gaya Hidup Sehat Terhadap Penurunan Gula Darah Puasa Pada Lnasia Dengan Diabetes Millitus Tipe II Di Pantai Wredha Aiysiyah Surakarta. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Putriana, M. (2015). Penggunaan Hot Stone Massage Dalam Body SPA di Woman & Woman SPA dan putri. *e-journal*. 4(1), 189 – 194.
- Quinn, C., Chandler, C., Moraska, A. (2002). Massage Therapy and Fruquency of chrobic tension headdaches. *American journal of public health*, 92(10):1657-61.
- Sampurna, W. A., Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2020). Survai Minat Dan Motivasi Masyarakat Terhadap Pijat Tradisional Di Jawa Timur. *Doctoral dissertation*, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sari, N, Wahidanur, Abqariah & Hafizul , M. (2024). Efektifitas Terapi Massage Dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 14(1), 543-549.
- Setyowati, H. E. R. (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : Unimma press.
- Sudardi, B. (2012). *Peran dan Makna Semar dalam Tradisi Nusantara*. Surakarta: UNS Press.
- Tamtomo, D. G. (2008). G. Gambaran Histopalogi Kulit pada Pengobatan Tradisional Kerokan. *Cermin Dunia Kedokteran*. 35, (1). 28 – 31.
- Tjiptono. (2012). *Pemasaran Strategik*. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Ilmu Budaya Universitas Gajah Mada.
- Trionggo, I., & Ghofar, A. (2013). *Panduan Sehat Sembuhan Penyakit Dengan Pijat Herbal*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi dan 6 terapi alternatif lainnya*. Media Pressindo.