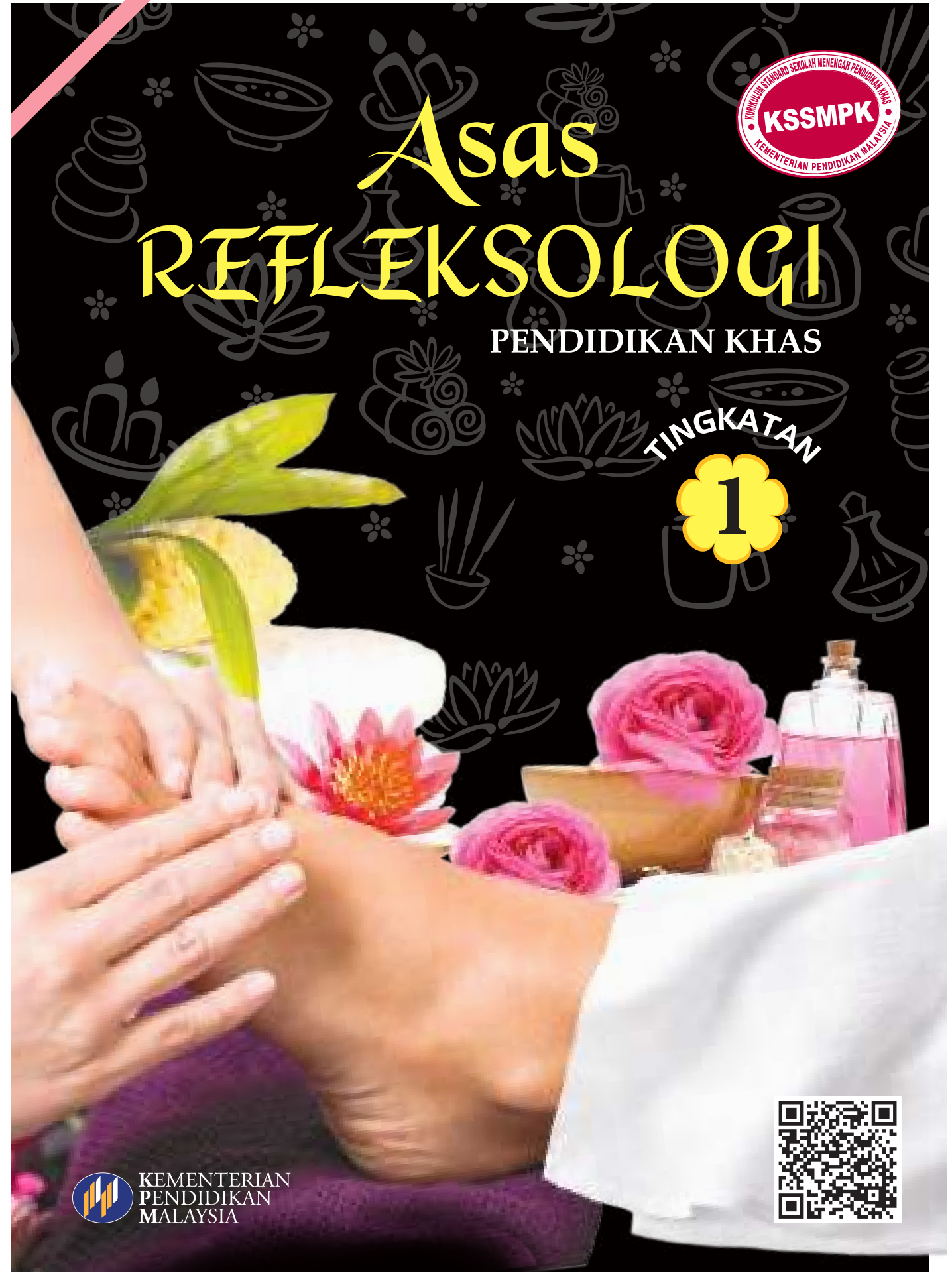




# Asas REFLEKSOLOGI

PENDIDIKAN KHAS

TINGKATAN  
**1**





# **RUKUN NEGARA**

**Bahawasanya Negara Kita Malaysia**  
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam  
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana  
kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama  
secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi  
kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang  
akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar  
akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami  
untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan  
prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN  
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA  
KELUHURAN PERLEMBAGAAN  
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG  
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH PENDIDIKAN KHAS

# ASAS REFLEKSOLOGI PENDIDIKAN KHAS

**PENULIS**  
RAMLEE BIN MAMAT

**EDITOR**  
NORFARAHIN ATHIRAH BINTI AB RAHIM

**PEREKA GRAFIK**  
MOHD RIDWAN BIN YUSOFF  
NOR IRYANI BINTI ILYAS

**ILUSTRATOR**  
MD NAZIM BIN UDIN



aras mega (m) sdn bhd  
(164242-W)

2016





No. Siri Buku: 0053

KPM2016 ISBN 978-967-0520-64-3

Cetakan Pertama 2016

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti dan honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)

No. 18 & 20, Jalan Damai 2,

Taman Desa Damai, Sungai Merab,

43000 Kajang,

Selangor Darul Ehsan.

Telefon: 03-8925 8975

Faks: 03-8925 8985

E-mel: [amsb@arasmega.com](mailto:amsb@arasmega.com)

Laman Web: <http://www.arasmega.com>

Reka Letak dan Atur Huruf:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd

Muka Taip Teks: Azim

Saiz Muka Taip Teks: 13 poin

Dicetak oleh:

Mudah Urus Enterprise Sdn. Bhd.

No. 143, Jalan KIP,

Taman Perindustrian KIP,

Bandar Sri Damansara,

52200 Kuala Lumpur.

## PENGHARGAAN

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.



# KANDUNGAN

<b>PENDAHULUAN</b>	<b>v</b>
<b>PENGENALAN IKON</b>	<b>vi</b>
<b>BAB 1 MENGENAL REFLEKSOLOGI</b>	<b>2</b>
1.1 Maksud Refleksologi	4
1.2 Sejarah Perkembangan Refleksologi	7
1.3 Jenis-jenis Refleksologi	19
1.4 Daerah / Titik Refleksologi	27
<b>BAB 2 JENIS DAN KEGUNAAN BAHAN REFLEKSOLOGI</b>	<b>42</b>
2.1 Jenis Bahan dan Peralatan Refleksologi	44
<b>BAB 3 TEMPAT KERJA REFLEKSOLOGI</b>	<b>64</b>
3.1 Tempat Kerja serta Bahan dan Peralatan	66



<b>BAB 4 KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA</b>	<b>84</b>
4.1 Punca Kebakaran di Tempat Kerja	86
4.2 Tanda-tanda Amaran Kecemasan	92
4.3 Laluan Selamat Semasa Kebakaran di Tempat Kerja	96
4.4 Talian Kecemasan yang Perlu Dihubungi Semasa Kebakaran	101
<b>LAMPIRAN</b>	<b>106</b>
<b>GLOSARI</b>	<b>116</b>
<b>RUJUKAN</b>	<b>120</b>
<b>INDEKS</b>	<b>122</b>



# PENDAHULUAN

Buku Teks Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan I adalah salah satu daripada mata pelajaran yang terdapat dalam Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Khas (KSSMPK). KSSMPK menggunakan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) yang digubal berlandaskan kerangka KSSM yang mempunyai enam tunjang iaitu Komunikasi; Kerohanian, Sikap & Nilai Kemanusiaan; Keterampilan Diri; Perkembangan Fizikal & Estetika dan Sains & Teknologi.

KSSMPK Asas Refleksologi bertujuan menyediakan murid yang berpengetahuan, berkemahiran, kreatif dan inovatif dalam menghasilkan rawatan refleksologi dengan mengamalkan budaya kerja yang sistematik, selamat, berdikari dan berupaya untuk meningkatkan kemahiran ke tahap yang lebih tinggi supaya menjadi penyumbang tenaga kerja dalam industri refleksologi.

Objektif Murid Berkeperluan Khas (MBK) yang mengambil mata pelajaran Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan I adalah untuk mengenali kerjaya dalam industri refleksologi; mengenal pasti fungsi refleksologi; mengenal pasti jenis urutan refleksologi; memilih dan menggunakan bahan dalam urutan; mengamalkan kebersihan dan keselamatan semasa bekerja; dan mengamalkan nilai murni dan berkomunikasi dengan baik dan berterusan.

Buku Teks Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan I mengandungi empat bab iaitu; Mengenal Refleksologi; Jenis dan Kegunaan Bahan Refleksologi; Tempat Kerja Refleksologi dan Keselamatan di Tempat Kerja. Setiap bab dimulakan dengan halaman rangsangan yang mengandungi gambar foto dan soalan rangsangan yang boleh mencetuskan minat dan persediaan MBK untuk belajar. Terdapat juga aktiviti, rumusan dan latihan pengukuhan dalam setiap bab. Lampiran, glosari, rujukan dan indeks turut disertakan pada akhir buku teks ini. Perkataan yang diwarnakan dan digelapkan terdapat dalam glosari.

Elemen Merentas Kurikulum (EMK), celik kewangan, Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), Kemahiran Abad ke-21 dan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) ialah elemen-elemen tambahan dalam buku teks ini bagi memastikan matlamat dan objektif KSSMPK bagi mata pelajaran Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan I tercapai. Unsur didik hiburan ditambah dalam persembahan buku teks ini bagi menimbulkan minat dalam kalangan MBK.



# PENGENALAN IKON



**STANDAR PEMBELAJARAN**

Perkara-perkara yang perlu dicapai pada akhir bab.



**AKTIVITI**

Konsep pembelajaran berasaskan aktiviti seperti penceritaan pengalaman, perbincangan, penyediaan buku skrap dan pengumpulan maklumat.



**KBAT**

Soalan yang menggalakkan perkembangan kemahiran berfikir aras tinggi murid.



**INFO**

Maklumat tambahan yang berkaitan.



**NILAI MURNI**

Nilai-nilai murni yang wajar dicontohi.



**IMBAS DI SINI**

Mengandungi maklumat yang boleh diimbas secara pantas menggunakan perisian khas.



**CELIK KEWANGAN**

Menerapkan elemen kewangan dan keusahawanan.



**AWAS**

Langkah yang perlu diambil bagi mengelakkan kemalangan.



**IMBAS KEMBALI**

Rumusan pada akhir bab.



**LATIHAN KENDIRI**

Latihan untuk menguji pemahaman pada akhir setiap subtopik.



**LATIHAN PENGUKUHAN**

Latihan untuk menguji pengetahuan pada akhir bab.







## Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan 1

- Apakah yang anda faham tentang refleksologi?
- Bilakah refleksologi mula-mula diperkenalkan?
- Apakah bahan-bahan yang diperlukan untuk urutan reflekslogi?
- Apakah yang diperlukan di tempat kerja refleksologi?
- Bagaimanakah menghadapi situasi kecemasan seperti kebakaran di tempat kerja?

Buku Teks Asas Refleksologi Pendidikan Khas Tingkatan 1 ini akan memberi jawapan di atas.



# BAB 1

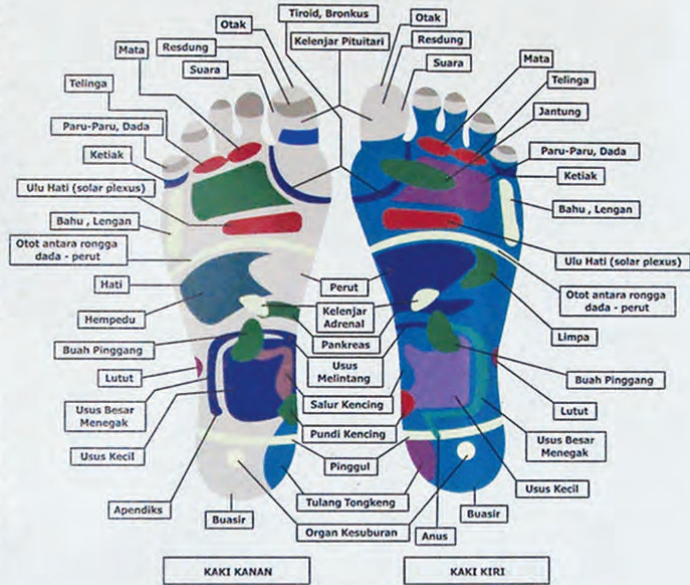
# MENGENAL REFLEKSOLOGI

## LAMAN REFLEKSOLOGI : RIADAH DAN RAWAT KE ARAH

**Pusat Refleksi** adalah pusat segala sistem pengaliran darah, limfatik (cecair) dan saraf yang bersangkutan dengan organ-organ seluruh badan. Urutan terhadap pusat refleksi akan melancarkan sistem dalam badan dan toksid, kotoran serta kolestrol akan disingkirkan melalui urine, perpeluhan dan najis.

**Pakar Refleksologi** di seluruh dunia sependapat yang kaedah ini berupaya mengatasi kebanyakan masalah kesihatan. Kajian mereka membuktikan pengamal kaedah ini berjaya mengekalkan kesihatan yang optimum.

**Laman Refleksologi** adalah alternatif yang sesuai untuk menggantikan kaedah urutan dan ternyata berkesan serta tidak memerlukan masa yang lama seperti kaedah urutan. Sila tanggalkan kasut/stokin dan dilarang merokok semasa beriadah. Sakit pada tapak kaki ketika berjalan menunjukkan seseorang itu ada masalah kesihatan.



PUSAT REFLEKSI KAKI

*Amalkan Pemakanan Yang Sihat*



## STANDARD PEMBELAJARAN

Pada akhir bab ini, murid berupaya:

- 1.1 Menyenaikan maksud refleksologi
  - 1.1.1 Menerangkan maksud refleksologi
- 1.2 Memerihalkan sejarah perkembangan refleksologi
  - 1.2.1 Menceritakan sejarah perkembangan refleksologi
  - 1.2.2 Menceritakan tokoh dalam bidang refleksologi
- 1.3 Mengenal pasti jenis-jenis refleksologi
  - 1.3.1 Menyenaikan jenis-jenis refleksologi
  - 1.3.2 Menerangkan jenis-jenis refleksologi
- 1.4 Mengenal pasti daerah / titik refleksologi
  - 1.4.1 Menerangkan maksud daerah / titik refleksologi
  - 1.4.2 Menunjukkan daerah / titik refleksologi
  - 1.4.3 Melabelkan daerah / titik refleksologi

## GAYA HIDUP SIHAT

### Penggunaan

Berjalan di sekeliling trek atau berpijak-pijak setempat dan bebas bergerak ke semua arah. Mulakan riadah mengikut kemampuan diri. Mereka yang berpenyakit darah tinggi, buah pinggang, jantung, gout yang serius mulakan 1 - 2 min; tambahkan masa dari sehari ke sehari. Sekiranya rasa sakit, berehat seketika kemudian teruskan. Perempuan hamil hanya 1 - 3 min. Untuk yang tiada masalah : 10 - 15 min, maksima 20 min.

**Kesan Sementara** seperti batuk, pening, gatal kaki, lemah, perit tekak, suhu meningkat, demam, kesan lebam, gangguan tidur adalah biasa. Pembuangan air kencing akan kerap dan keruh serta perpeluhan juga bertambah. MESTI minum air sebelum/selepas riadah jika tidak badan akan lemah dan mengantuk. Mandi selepas 30 min riadah. Jangan beriadah ketika perut kenyang. Elakkan mengambil minuman berais.



Bagaimanakah refleksologi dapat menyihatkan tubuh badan?

## 1.1 Maksud Refleksologi

Farid dan keluarganya membeli-belah di sebuah pasar raya. Selesai membeli-belah, masing-masing kepenatan. Farid ternampak beberapa orang sedang mendapatkan perkhidmatan refleksologi kaki. Farid mengajak ayah dan ibunya untuk mencuba perkhidmatan tersebut.



Apakah yang anda faham tentang refleksologi?



Menurut *Kamus Dewan Edisi Keempat*, refleksologi ialah sejenis terapi yang mengamalkan pengurutan tapak kaki untuk merangsang saraf dan dengan itu melegakan rasa tegang.

Refleksologi berasal daripada dua perkataan bahasa Inggeris, *reflex* yang bermaksud pantulan atau balikan struktur badan manusia dan *logy* yang bererti salah satu cabang bidang sains.

Oleh itu, refleksologi bermaksud satu cabang sains yang memetakan zon-zon refleks tubuh badan melalui tapak kaki atau tapak tangan.

Menurut Bahagian Perubatan Tradisional dan Kontemporari, Kementerian Kesihatan Malaysia, refleksologi ialah satu bidang kajian dan amalan untuk kaedah rawatan yang menggunakan titik-titik refleks dan kawasan tertentu di tapak kaki, tapak tangan dan telinga yang mengaitkan bahagian-bahagian badan yang tertentu.

Anggota refleksologi iaitu kaki, tangan dan telinga diibaratkan sebuah cermin yang memantulkan bahagian tubuh yang lain. Setiap urat saraf pada anggota refleksologi berhubung dengan urat saraf pada bahagian-bahagian tertentu dalam badan.

Refleksologi menggunakan teknik pergerakan tangan dan jari yang jitu. Foto 1.1 dan Foto 1.2 menunjukkan antara teknik pergerakan tangan yang digunakan semasa mengurut bagi meningkatkan peredaran darah dan tenaga, merangsang ketenangan dan mengaktifkan **homeostasis**.



**Foto 1.1** Contoh teknik pergerakan tangan semasa rawatan refleksologi tangan.



**Foto 1.2** Contoh teknik pergerakan tangan semasa rawatan refleksologi kaki.



Refleksologi dikategori sebagai rawatan alternatif. Terdapat beberapa jenis rawatan lain yang turut dikategorikan sebagai rawatan alternatif. Antaranya:

- i. **akupunktur**
- ii. **homeopati**
- iii. **urutan** tradisional Melayu
- iv. yoga
- v. ayurveda
- vi. bekam
- vii. **terapeutik**



### KBAT

Rawatan alternatif ialah kaedah rawatan selain daripada perubatan moden. Bolehkah seseorang mendapatkan rawatan perubatan moden dan rawatan alternatif serentak?



### AKTIVITI 1.1 PENCERITAAN PENGALAMAN

1. Pergi ke pusat rawatan refleksologi bersama dengan ibu dan bapa anda.
2. Dapatkan rawatan refleksologi.
3. Ceritakan pengalaman anda sebelum, semasa dan selepas menerima rawatan kepada rakan sekelas.



### LATIHAN KENDIRI 1.1

1. Maksud refleksologi berasal daripada dua perkataan bahasa Inggeris. Apakah dua perkataan itu?
2. Nyatakan maksud refleksologi.



### INFO

Apakah perbezaan antara refleksologi dan urutan?

Kaedah rawatan refleksologi hanya tertumpu pada tapak kaki, tapak tangan dan telinga. Kaedah rawatan urutan pula melibatkan seluruh badan.



### IMBAS DI SINI

untuk mengetahui manfaat refleksologi.



## 1.2 Sejarah Perkembangan Refleksologi

### 1.2.1 Perkembangan Refleksologi

Ayah Farid berasa sungguh lega selepas mendapat rawatan refleksologi. Dia tertanya-tanya bilakah refleksologi mula diperkenalkan.



Bagaimanakah refleksologi berkembang dari Mesir ke negara-negara lain?



## Sejarah Perkembangan Refleksologi

### Saqqara, Mesir

Penemuan lukisan praktis refleksologi kaki dan tangan pada dinding makam Ankhonor. Merupakan bukti pertama kewujudan refleksologi.

### Jepun

Dr. Kada memperkenalkan **sokushindo**, iaitu amalan urutan kaki dan refleksologi. 'Soku' bermaksud kaki, 'shin' pula bererti hati, pusat dan teras, manakala 'do' bermaksud cara. Minyak digunakan oleh Dr. Kada sebagai salah satu bahan ketika mengurut.

2330

475  
-  
221

400 - 700

1582

Petunjuk:

- Sebelum Masihi
- Selepas Masihi

Pengamal perubatan di China telah mengenal pasti 14 saluran dalam tubuh manusia. Enam daripadanya bersambung dengan kaki. Saluran ini dipercayai sebagai laluan tenaga ke seluruh badan yang dapat mengekalkan kesihatan tubuh. Saluran ini dikenali sebagai 'chi' yang bermaksud kuasa kehidupan.

Dr. Adamus dan Dr. A'tatis menerbitkan buku yang bertajuk *The Integral Element of Reflexology Called Zone Therapy*.

### China

### Eropah





## Amerika Syarikat

Dr. William Hope Fitzgerald menyatakan tekanan yang dikenakan pada beberapa bahagian tubuh boleh menghilangkan rasa sakit pada bahagian tubuh yang lain. Beliau memperkenalkan 10 zon terapi.

## Perancis

Dr. Paul Nogier memperkenalkan titik refleks pada bahagian luar telinga yang menyerupai janin dalam kandungan. Merupakan penemuan pertama dalam refleksologi telinga.

1913

1938

1957

1977

Eunice D. Ingham meneruskan kajian Dr. William Hope Fitzgerald dan Dr. Joe Shelby Riley. Beliau berjaya memetakan **titik refleksologi** pada tapak kaki yang diguna pakai sehingga hari ini.

Joseph Eugster memperkenalkan satu teknik baharu dalam refleksologi, iaitu teknik Rho Shur ketika di Taiwan. Teknik Rho Shur menggandakan daya ke atas urutan yang menyebabkan rasa sakit. Biasanya teknik ini menggunakan buku jari atau batang kayu.

## Amerika Syarikat

## Switzerland



## 1.2.2 Tokoh-tokoh Refleksologi

Tokoh-tokoh yang akan dibincangkan adalah seperti berikut:

### a Dr. William Hope Fitzgerald

Nama : William Hope Fitzgerald  
Tahun lahir : 1872  
Asal : Middletown, Amerika Syarikat  
Pendidikan : Ijazah Sarjana Muda Perubatan,  
University of Vermont  
Kerjaya : Pakar telinga, hidung dan tekak  
di Hospital St. Francis, Hartford, Connecticut



Pada tahun 1915, satu artikel bertajuk *To Stop That Toothache, Squeeze Your Toes* diterbitkan dalam majalah *Everybody's Magazine*. Artikel yang ditulis oleh rakan sekerja Dr. William Hope Fitzgerald, Dr. Edwin Bowers ini menjadi penyuntik semangat kepada beliau untuk memulakan kajian.

Dalam kajiannya, Dr. William Hope Fitzgerald mendapati orang-orang asli di Amerika Syarikat pernah menggunakan teknik menekan anggota badan tertentu untuk menghilangkan rasa sakit.

Beliau juga mendapati refleksologi bukan sahaja menghilangkan rasa sakit, malah turut memperbaiki fungsi organ-organ tertentu.

Kerjasama antara Dr. William Hope Fitzgerald dan Dr. Edwin Bowers menghasilkan sebuah buku yang bertajuk *Zone Therapy or Relieving Pain at Home* seperti Foto 1.3. Buku ini telah menjadi rujukan sehingga awal tahun 1960-an.

Dalam buku itu, beliau memperkenalkan satu sistem yang terdiri daripada 10 zon bermula dari kepala hingga ke hujung kaki seperti Rajah 1.1. Dr. William Hope Fitzgerald menamakannya sebagai zon terapi. Pemetaan zon terapi ini merupakan yang pertama dalam sejarah perkembangan refleksologi.

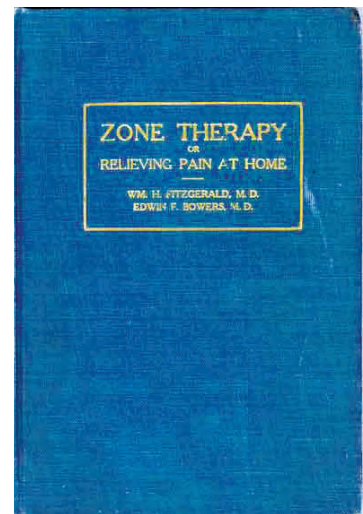
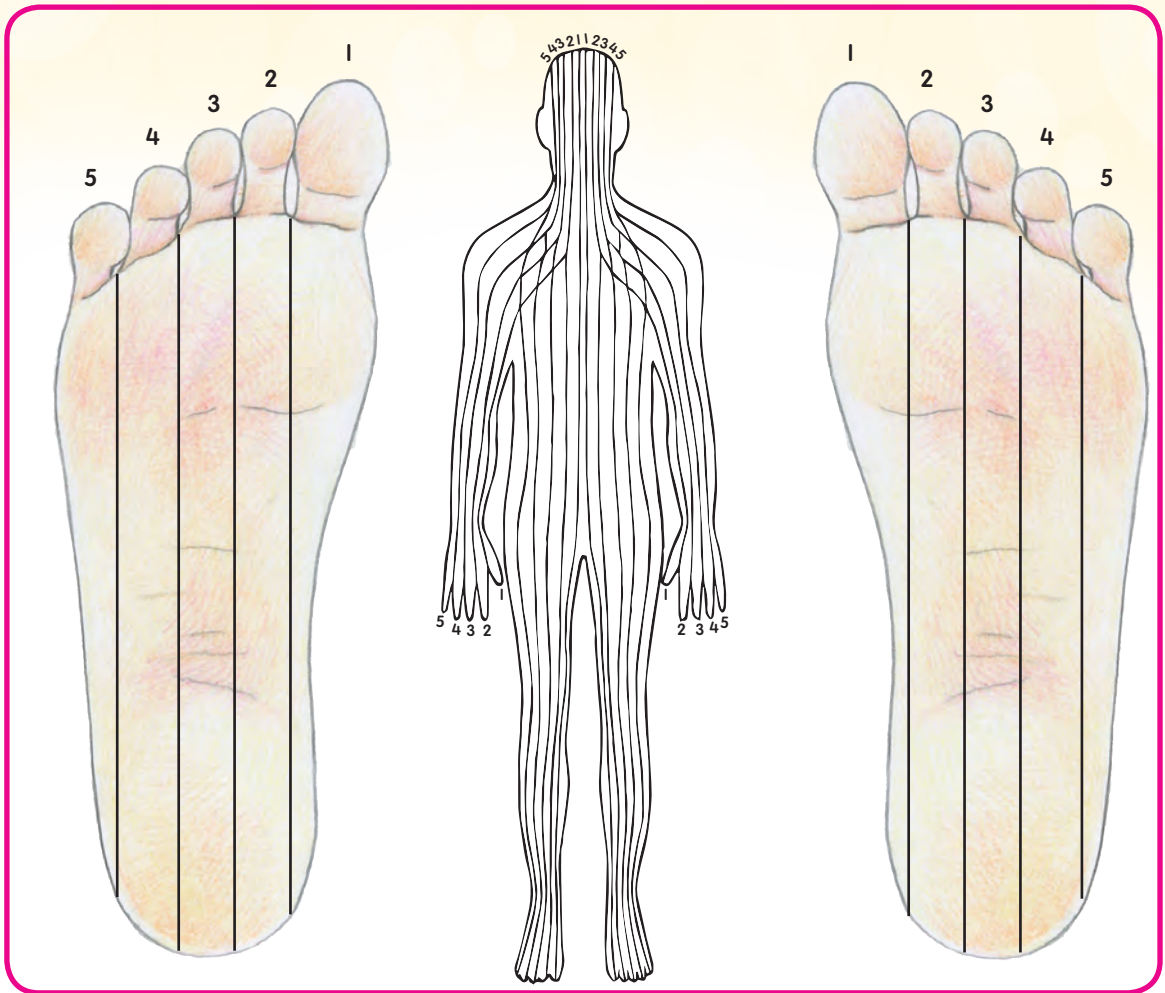


Foto 1.3 Buku yang ditulis oleh Dr. William Hope Fitzgerald dan Dr. Edwin Bowers.

Sumber: *Modern Institute of Reflexology* (2007)





**Rajah 1.1** Pemetaan 10 zon terapi yang diperkenalkan oleh Dr. William Hope Fitzgerald.  
Sumber: Pitman & Mackenzie (2002)



### AKTIVITI 1.2 DEMONSTRASI

Antara peralatan yang digunakan oleh Dr. William Hope Fitzgerald ialah penyepit baju. Apabila penyepit baju diletakkan pada jari pesakit, rasa sakit pada gigi dapat dikurangkan.

1. Buat demonstrasi dengan mengapitkan penyepit baju pada setiap jari seperti Foto 1.4.
2. Apakah yang anda rasa sama dengan kenyataan Dr. William Hope Fitzgerald?

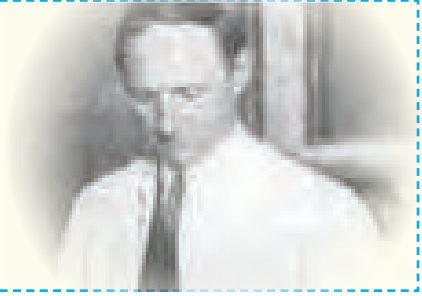


**Foto 1.4** Mengenakan tekanan pada hujung jari tangan dengan penyepit baju.



**b Dr. Joe Shelby Riley**

Nama : Joe Shelby Riley  
Tahun lahir : 1856  
Kerjaya : Pengasas sekolah kiropraktik di Washington



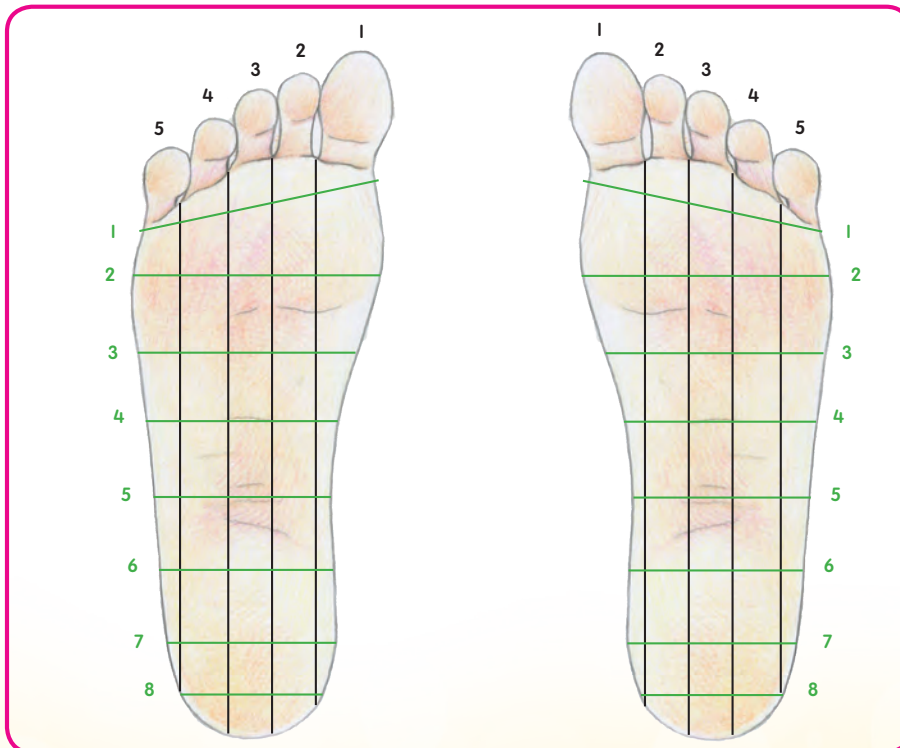
Dr. Joe Shelby Riley, rakan sekerja Dr. William Hope Fitzgerald meneruskan kajian tentang zon terapi. Isteri beliau, Elizabeth Ann turut menyumbang tenaga untuk menjayakan kajian tersebut.

Hasilnya, Dr. Joe Shelby Riley telah menambahkan lapan garisan melintang pada zon terapi yang diperkenalkan oleh Dr. William Hope Fitzgerald. Zon terapi yang diperkenalkan oleh Dr. Joe Shelby Riley seperti Rajah I.2.



**INFO**

Kiropraktor ialah orang yang memberi rawatan pembetulan fungsi tulang belakang.



Rajah I.2 Lapan garis melintang yang ditambah oleh Dr. Joe Shelby Riley.



Selain kaki, Dr. Joe Shelby Riley juga membuat kajian refleksologi ke atas tangan dan telinga. Namun, kebanyakannya tertumpu pada bahagian kaki.

Teknik urutan *hookwork* iaitu mencangkuk jari di bawah tulang bagi menghubungkan saraf pada anggota refleksologi dengan saraf pada bahagian badan yang lain telah diperkenalkan oleh Dr. Joe Shelby Riley.

Semasa hayatnya, Dr. Joe Shelby Riley berjaya menulis 12 buah buku berkenaan refleksologi. Antaranya ialah *Zone Therapy Simplified*, *Science and Practice of Chiropractic with Allied Sciences*, *Iridology Simplified* dan *Riley's Rest and Recreation* seperti Foto 1.5. Sebahagian daripada buku-buku beliau masih boleh didapati sehingga hari ini.



**NILAI  
MURNI**

Bekerjasama dan saling membantu dalam melakukan kajian.

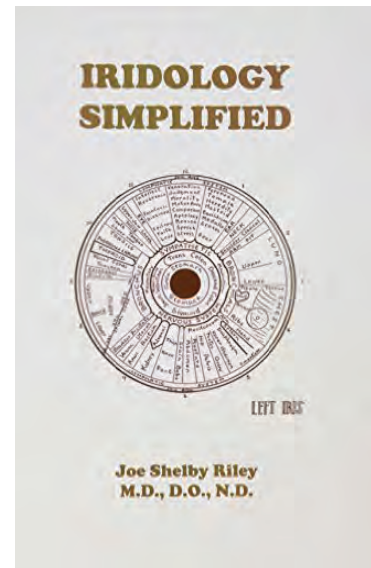
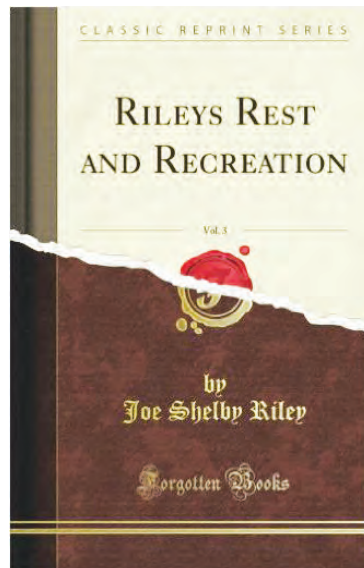
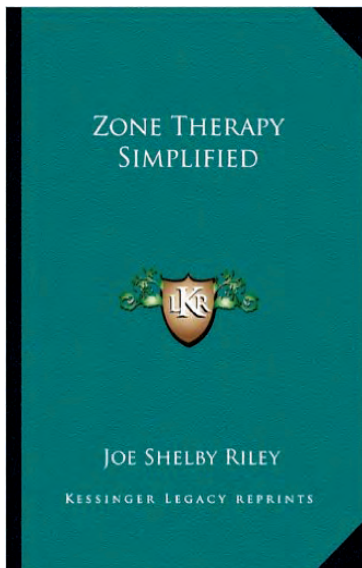


Foto 1.5 Antara buku yang ditulis oleh Dr. Joe Shelby Riley.  
Sumber: *Amazon*



### AKTIVITI 1.3 CARI MAKLUMAT

Cari maklumat di Internet mengenai buku-buku lain yang ditulis oleh Dr. Shelby Riley. Kongsikan maklumat bersama dengan rakan anda.



## **c** Eunice D. Ingham

Nama : Eunice D. Ingham  
Tahun lahir : 1889  
Asal : Dakota Selatan, Amerika Syarikat  
Kerjaya : Juruterapi

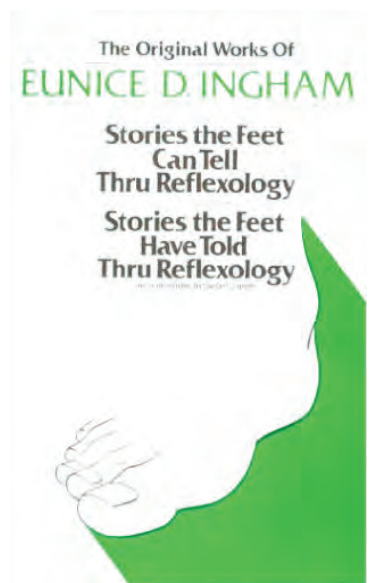


Eunice D. Ingham dikenali sebagai ibu refleksologi moden. Eunice D. Ingham mula bekerja dengan Dr. Joe Shelby Riley pada tahun 1919 di St. Petersburg, Florida sebagai pembantu. Sejak itu, Eunice D. Ingham mula mempelajari tentang refleksologi.

Beliau juga menggunakan zon terapi sebagai bahan kajiannya. Dalam masa yang sama, Eunice D. Ingham mendapati tapak kaki merupakan anggota badan yang paling sensitif. Akhirnya, Eunice D. Ingham dengan bantuan anak saudaranya, Dwight C. Byers berjaya memetakan titik refleksi pada tapak kaki seperti yang digunakan pada hari ini. Pemetaan titik refleksi ini dinamakan *The Ingham Method®*.

Selepas berjaya memetakan titik refleksologi pada kaki, Eunice D. Ingham menulis buku seperti *Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology* pada 1938 seperti Foto 1.6. Buku ini telah diterjemahkan kepada tujuh bahasa bagi menyebarkan kebaikan urutan refleksologi kepada orang ramai.

Sejak itu, Eunice D. Ingham giat membuat bengkel refleksologi di serata Amerika Syarikat. Beliau juga turut mempromosikan buku beliau. Kebanyakan peserta yang mempunyai masalah kesihatan sembuh selepas menghadiri bengkel tersebut.



**Foto 1.6** Buku yang ditulis oleh Eunice D. Ingham masih diguna pakai sehingga hari ini.  
Sumber: *International Institute of Reflexology®*



**IMBAS DI SINI**

untuk mengetahui tentang Dwight C. Byers.



Pada akhir tahun 1950, Dwight C. Byers mula membantu Eunice D. Ingham dalam bengkel refleksologi. Adik Dwight, Eusebia Messenger turut menjadi tenaga pengajar tidak lama selepas itu.

Sebagai penghargaan kepada kajian Eunice D. Ingham, Dwight C. Byers menubuhkan sebuah institut yang dinamakan *International Institute of Reflexology®*.

Dalam rawatan refleksologi, Eunice D. Ingham lebih banyak menggunakan pensel yang diletakkan pemadam seperti Foto 1.7. Pencil ini digunakan sebagai alat bantuan untuk menekan titik refleksologi pada kaki dan tangan. Kaedah ini menggunakan bahan yang tumpul supaya tidak mencederakan anggota refleksologi.

Pada masa ini, jururefleksologi menggunakan kayu refleksologi dan batu sungai. Kedua-dua alat ini digunakan untuk membantu menekan titik refleksologi dalam refleksologi kaki dan tangan. Kedua-dua alat ini juga perlu dipastikan tumpul pada hujungnya.



**Foto 1.7** Salah satu peralatan yang digunakan oleh Eunice D. Ingham ketika menekan titik refleksologi pada kaki dan tangan.



### INFO

Bengkel refleksologi yang dirintis oleh Eunice D. Ingham masih giat dijalankan. Bengkel ini dikendalikan oleh *International Institute of Reflexology®*.



### IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.aramega.com/qr-link/international-institute-of-reflexology/> untuk ke laman web rasmi *International Institute of Reflexology®*.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



## **d** Dr. Paul Nogier

Nama : Paul Nogier  
Tahun lahir : 1908  
Asal : Lyon, Perancis  
Kerjaya : Pakar bedah saraf



Dr. Paul Nogier ialah seorang pakar bedah saraf. Beliau digelar bapa terapi moden kerana sumbangan beliau dalam bidang pemetaan telinga.

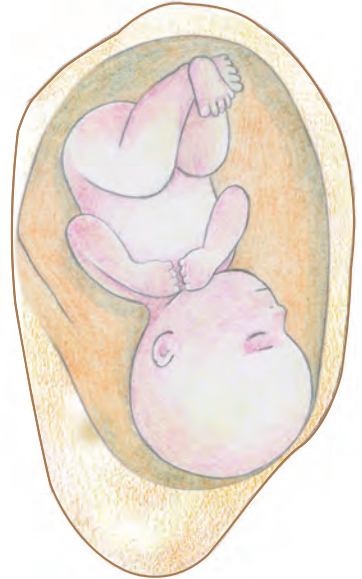
Selain bidang perubatan, Dr. Paul Nogier turut mempelajari perubatan Cina seperti akupunktur, **fisioterapi** dan homeopati. Ketika merawat pesakit, Dr. Paul Nogier sering ternampak kesan melecur di telinga pesakitnya. Apabila ditanya, pesakitnya mendakwa perbuatan itu dapat mengurangkan kesakitan.

Tertarik dengan penjelasan itu, Dr. Paul Nogier memulakan kajian ke atas telinga manusia. Hasilnya, Dr. Paul Nogier mendapati terdapat titik pada telinga yang bersambung dengan bahagian lain dalam badan.

Dr. Paul Nogier menjalankan kajian selama 15 tahun. Hanya pada tahun 1957, buat pertama kalinya carta telinga telah diperkenalkan oleh Dr. Paul Nogier.

Menurut Dr. Paul Nogier, titik refleksologi pada telinga memantulkan bahagian tubuh secara terbalik iaitu bahagian atas telinga memetakan bahagian bawah tubuh, manakala bahagian bawah telinga memetakan bahagian atas tubuh. Kedudukan ini boleh digambarkan seperti janin dalam kandungan ibu.

Gambaran pemetaan umum telinga seperti Rajah 1.3 yang diperkenalkan oleh Dr. Paul Nogier ini diguna pakai sehingga hari ini.



**Rajah 1.3** Gambaran pemetaan titik refleksologi telinga.



Bersabar walaupun kajian mengambil masa yang lama.





## e Bill Flocco

Nama : Bill Flocco  
Asal : Los Angeles, California, Amerika Syarikat  
Kerjaya : Pengasas *American Academy of Reflexology*



Minat Bill Flocco dalam bidang refleksologi tercetus selepas ibunya menjalani beberapa siri pembedahan. Selepas pembedahan, ibu Bill Flocco meminta Bill Flocco menggosok kakinya yang sakit. Bill Flocco perasan selain kaki ibunya bertambah baik, keadaan kesihatan ibunya juga turut menampakkan perubahan yang positif.

Kerana perasaan ingin tahu, Bill Flocco mula membuat kajian. Bill Flocco akhirnya menubuhkan *American Academy of Reflexology* pada tahun 1981. Tahun berikutnya, Bill Flocco mula mengadakan kelas dan seminar refleksologi tangan.

Beliau juga turut membuat kajian terhadap ketiga-tiga pemetaan, iaitu kaki, tangan dan telinga. Beberapa tahun selepas itu, Bill Flocco mendapati sesetengah penyakit lebih sesuai dirawat dengan urutan refleksologi kaki. Penyakit yang lain pula lebih sesuai dirawat dengan urutan refleksologi tangan dan telinga. Oleh sebab itu, urutan refleksologi kaki, tangan dan telinga boleh dijalankan dalam satu sesi. Kaedah ini dinamakan Kaedah Flocco.

*American Academy of Reflexology* menawarkan latihan urutan refleksologi dan bahan-bahan bacaan seperti *Idiot's Guide: Reflexology* dan *Reflexology Articles* yang ditulis sendiri oleh Bill Flocco.



### IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/american-academy-of-reflexology/> untuk ke laman web rasmi *American Academy of Reflexology*.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



Lukisan yang terdapat pada makam Ankhamor membuktikan refleksologi telah wujud sejak tahun 2330 SM lagi. Sejak itu, refleksologi terus berkembang dan melahirkan ramai tokoh lain seperti Dr. Edwin Bowers, Willard Penfield dan lain-lain lagi.

Setiap tokoh melakukan kajian yang mendalam dalam usaha penambahbaikan bidang refleksologi. Ada di antara kajian yang mengambil masa selama bertahun-tahun untuk dibuktikan.

Oleh itu, kita perlu menghargai sumbangan tokoh-tokoh dalam bidang refleksologi.



## NILAI MURNI

Menghargai kajian daripada tokoh-tokoh dalam bidang refleksologi.



Apa yang akan berlaku sekiranya tiada tokoh yang melakukan kajian dalam bidang refleksologi?



## AKTIVITI 1.4 BUKU SKRAP

1. Bentuk beberapa kumpulan.
2. Setiap kumpulan perlu memilih satu tokoh refleksologi.
3. Cari bahan dalam Internet atau buku rujukan tentang tokoh yang dipilih.
4. Hasilkan sebuah buku skrap.



## INFO

Lukisan pada makam Ankhamor menunjukkan dua orang pesakit sedang menerima urutan yang dipercayai refleksologi. Seorang daripadanya menerima urutan refleksologi kaki manakala seorang lagi menerima urutan refleksologi tangan.



## LATIHAN KENDIRI 1.2

1. Bilakah refleksologi mula-mula dipraktiskan?
2. Siapakah tokoh yang memetakan titik refleksologi pada tapak kaki yang digunakan pada hari ini?



### 1.3 Jenis-jenis Refleksologi

Terdapat tiga jenis refleksologi iaitu:

a. Refleksologi kaki

b. Refleksologi tangan

c. Refleksologi telinga



Foto 1.8 Jenis-jenis refleksologi.



## a. Refleksologi Kaki



Foto 1.9 Urutan refleksologi kaki

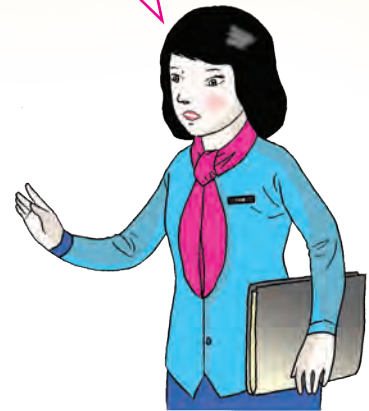
Refleksologi kaki ialah kaedah rawatan yang sering menjadi pilihan pelanggan. Kebanyakan jururefleksologi cenderung untuk melakukan urutan refleksologi pada kaki berbanding tangan dan telinga. Foto 1.9 menunjukkan sesi rawatan refleksologi kaki.

Kaki merupakan bahagian tubuh badan yang kompleks. Anatomi kaki manusia adalah seperti Foto 1.10.



Foto 1.10 Anatomi kaki manusia.

Pelanggan dan jururefleksologi perlu saling berkomunikasi semasa sesi rawatan.



### INFO

**Otot** ialah tisu yang terdiri daripada berkas sel-sel memanjang yang boleh ditegangkan dan dikendurkan untuk menghasilkan pergerakan pada organ atau bahagian tubuh badan.

**Ligamen** ialah seberkas tisu penghubung berserat yang menghubungkan bahagian-bahagian badan seperti menyambungkan dua tulang.

**Sendi** ialah tempat ruas tulang berhubung.



Oleh sebab kaki memiliki kira-kira 7000 saraf, ini menjadikan kaki anggota badan yang sangat sensitif dan amat sesuai dipraktikkan.

Dalam pemetaan refleksologi kaki, terdapat 62 titik utama pada tapak kaki yang berhubung dengan organ atau anggota badan yang lain. Kaki akan berasa sakit pada bahagian-bahagian tertentu sekiranya saraf yang berhubung dengan organ atau bahagian tubuh bermasalah.

Sebelum memulakan rawatan, jururefleksologi akan memeriksa tapak kaki dengan menekan setiap titik refleksologi. Titik yang sakit apabila ditekan menunjukkan organ atau anggota badan pada titik itu mempunyai masalah. Jururefleksologi akan terus memberi urutan dan menekan di kawasan itu sehingga rasa sakit itu berkurangan.



IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/demonstrasi-refleksologi-kaki/> untuk melihat contoh demonstrasi rawatan refleksologi kaki.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



Foto 1.11 Contoh-contoh teknik urutan refleksologi kaki.



## b. Refleksologi Tangan

Tangan ialah anggota badan yang penting dalam kehidupan seharian. Kita menggunakan tangan untuk melakukan kerja, makan, minum dan sebagainya.

Refleksologi tangan biasanya menjadi pilihan kedua selepas refleksologi kaki. Refleksologi tangan juga boleh menyembuhkan pelbagai jenis penyakit.

Tangan manusia memiliki banyak saraf. Tambahan lagi, jari merupakan hujung saraf yang cepat bertindak balas terhadap sentuhan. Oleh sebab itu, refleksologi tangan juga dikatakan sesuai untuk dipraktikkan.

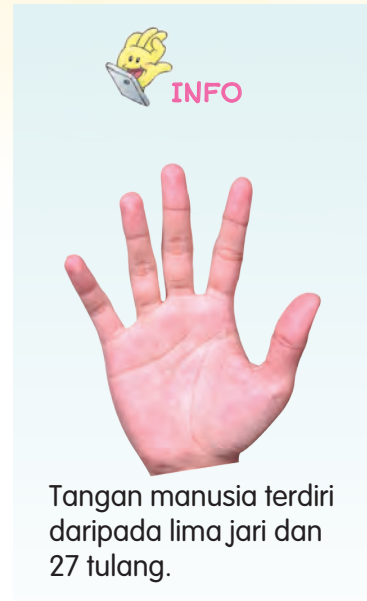


Foto 1.12 Urutan refleksologi tangan.



Urutan refleksologi tangan boleh menggantikan urutan refleksologi kaki apabila kaki tercedera, tulang patah atau terdapat infeksi pada kaki. Namun, pelanggan juga boleh memilih untuk mendapatkan perkhidmatan urutan refleksologi tangan.

Dalam pemetaan refleksologi tangan, saraf bagi titik-titik refleksologi di tangan berhubung dengan organ atau anggota badan yang lain dalam tubuh. Apabila organ atau anggota badan tertentu mengalami masalah, titik refleksologi pada tangan akan berasa sakit apabila ditekan.

Oleh sebab permukaan tangan lebih kecil berbanding dengan tapak kaki, gambaran titik-titik refleksologi lebih padat. Terdapat juga perbezaan kedudukan titik-titik refleksologi antara refleksologi tangan dan kaki.



**IMBAS DI SINI**

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/demonstrasi-refleksologi-tangan/> untuk melihat contoh demonstrasi rawatan refleksologi tangan.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



**Foto I.13** Contoh-contoh teknik urutan refleksologi tangan.



### c. Refleksologi Telinga

Telinga ialah salah satu daripada lima pancaindera yang berfungsi sebagai organ pendengaran. Selain menghantar isyarat bunyi ke otak, saraf-saraf pada telinga juga bersambung dengan saraf-saraf pada organ atau anggota badan yang lain.

Kebanyakan orang tidak mengetahui tentang kewujudan refleksologi telinga. Rawatan refleksologi telinga juga boleh menyembuhkan pelbagai jenis penyakit.



Foto 1.14 Urutan refleksologi telinga.



INFO



Telinga terdiri daripada tiga bahagian iaitu telinga dalam, telinga tengah dan telinga luar. Selain organ pendengaran, salur separuh bulat yang terletak di telinga dalam berfungsi untuk mengawal keseimbangan apabila badan bergerak.



IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/demonstrasi-refleksologi-telinga/> untuk melihat contoh demonstrasi rawatan refleksologi tangan.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)







## AKTIVITI 1.5 DEMONSTRASI

Refleksologi telinga boleh dilakukan sendiri dengan hanya menggunakan jari. Ikuti langkah-langkah di bawah:

### Langkah-langkah:



Gosok bahagian luar telinga dari atas cuping telinga ke bawah dengan menggunakan jari telunjuk. Ulang dua hingga tiga kali.



Masukkan jari ke dalam telinga. Gosok dengan perlahan dari dalam ke bahagian luar telinga.



Gosok bahagian celah dalam telinga. Sekiranya jari telunjuk terlalu besar, anda boleh gunakan putik kapas yang kecil.



Refleksologi kaki, tangan dan telinga mempunyai cara dan teknik urutan yang khusus dengan menggunakan bahan-bahan dan peralatan yang khusus. Seseorang itu boleh melakukannya sendiri apabila mahir dengan urutan refleksologi.



### AKTIVITI 1.6 PERBINCANGAN

Aktiviti ini boleh dilakukan secara berkumpulan.

1. Cari maklumat mengenai anggota refleksologi iaitu kaki, tangan dan telinga dalam buku rujukan dan Internet.
2. Bentangkan maklumat yang diperolehi di hadapan kelas.



### KBAT

1. Mengapakah kaki sering menjadi pilihan dalam perkhidmatan refleksologi?
2. Mengapakah refleksologi telinga sering menjadi pilihan terakhir dalam urutan refleksologi?
3. Apakah kesan sekiranya anda tersalah urut anggota refleksologi?



### LATIHAN KENDIRI 1.3

1. Berapakah jenis refleksologi?
2. Namakan jenis-jenis refleksologi.
3. Bilakah refleksologi tangan boleh digunakan?



### INFO

Kebanyakan pusat refleksologi tertumpu pada refleksologi kaki. Namun, pelanggan masih boleh mendapatkan perkhidmatan refleksologi tangan dan telinga.



Foto 1.15 Refleksologi kaki sering mendapat permintaan tinggi dalam kalangan pelanggan.



## 1.4 Daerah / Titik Refleksologi

### 1.4.1 Definisi Daerah / Titik Refleksologi

**Daerah refleksologi** atau titik refleksologi ialah titik pusat urat saraf. Setiap titik, sama ada pada kaki, tangan ataupun telinga mempunyai saluran urat saraf yang bersambung dengan bahagian badan yang diwakilinya.

Mengurut atau mengenakan tekanan pada daerah atau titik refleksologi dapat melancarkan peredaran darah. Apabila peredaran darah pada pusat urat saraf berjalan dengan lancar, kesakitan dapat dikurangkan.

Selain mendapatkan rawatan urutan refleksologi oleh jururefleksologi atau melakukannya sendiri, terdapat cara lain untuk mengenakan tekanan pada daerah atau titik refleksologi. Tekanan yang dikenakan pada daerah atau titik refleksologi ini juga dapat memberikan kesan yang sama dengan urutan refleksologi.



#### KBAT

Bincangkan kesan yang akan terjadi sekiranya salah satu titik pusat urat saraf tidak berfungsi.



**Foto 1.16** Selipar refleksologi biasanya diperbuat daripada kayu. Terdapat kayu-kayu tercacak pada permukaan selipar untuk memberi tekanan pada daerah atau titik refleksologi kaki.



#### INFO

Daerah atau titik refleksologi bagi kaki, tangan dan telinga adalah berbeza antara satu sama lain.



#### AWAS

Berhati-hati ketika melakukan urutan refleksologi sendiri.



#### CELIK KEWANGAN

Anda boleh membeli selipar refleksologi dengan menggunakan duit simpanan. Ceritakan perasaan anda memakai selipar refleksologi.





**Foto 1.17** Trek laluan refleksologi biasanya disusun dengan pelbagai saiz batu-batu sungai. Permukaan batu-batu sungai yang tidak rata ini dapat memberi tekanan pada kaki apabila berjalan di atasnya.

Namun begitu, memakai selipar refleksologi dan berjalan di atas batu hanya boleh memberi tekanan pada titik refleksologi pada kaki. Refleksologi tangan dan telinga tidak boleh dilakukan di atas trek refleksologi.



### **AKTIVITI 1.7 PENCERITAAN PENGALAMAN**

1. Dalam kumpulan, pergi ke taman rekreasi yang mempunyai trek laluan refleksologi.
2. Jalan di atas trek laluan refleksologi tanpa menggunakan stoking atau kasut.
3. Ceritakan pengalaman anda dengan rakan sekelas.

#### **1.4.2 Kedudukan Daerah / Titik Refleksologi**

Pemetaan daerah atau titik refleksologi bagi refleksologi kaki dan tangan tidak jauh berbeza. Berdasarkan zon terapi yang telah diperkenalkan oleh Dr. William Hope Fitzgerald, Dr. Joe Shelby Riley dan Eunice D. Ingham, bahagian atas anggota refleksologi mewakili organ atau anggota badan di bahagian atas tubuh. Bahagian bawah anggota refleksologi pula mewakili organ di bahagian bawah tubuh seperti Rajah 1.4.

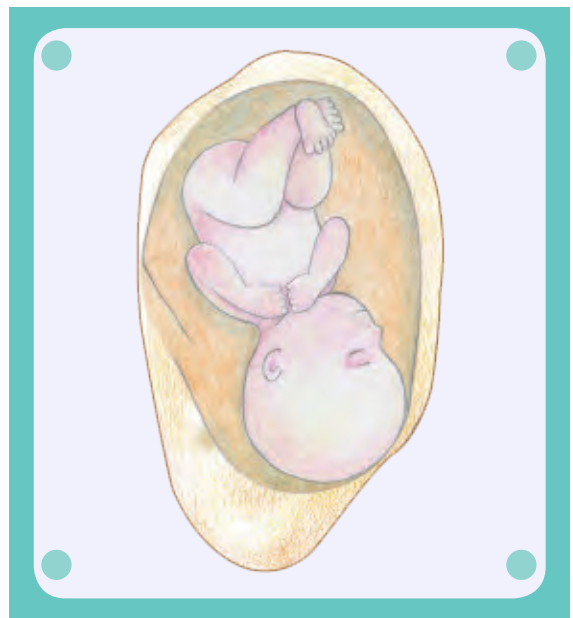


Kedudukan daerah atau titik refleksologi bagi telinga pula terbalik. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Dr. Paul Nogier, daerah atau titik refleksologi telinga di bahagian atas telinga memetakan organ atau anggota badan di bahagian bawah tubuh, manakala bahagian bawah telinga memetakan organ atau anggota badan di bahagian atas tubuh. Kedudukan daerah atau titik refleksologi bagi telinga adalah seperti janin dalam kandungan ibu seperti Rajah 1.5.

Anggota refleksologi sebelah kanan pula memantulkan organ atau anggota badan di sebelah kanan. Manakala anggota refleksologi di sebelah kiri memantulkan organ atau anggota badan di sebelah kiri.



**Rajah 1.4** Gambaran pemetaan bahagian tubuh dengan refleksologi kaki.



**Rajah 1.5** Gambaran pemetaan bahagian tubuh dengan refleksologi telinga.

### 1.4.3 Daerah / Titik Refleksologi

Terdapat tiga carta bagi daerah atau titik refleksologi iaitu:

- Carta kaki**
- Carta tangan**
- Carta telinga**

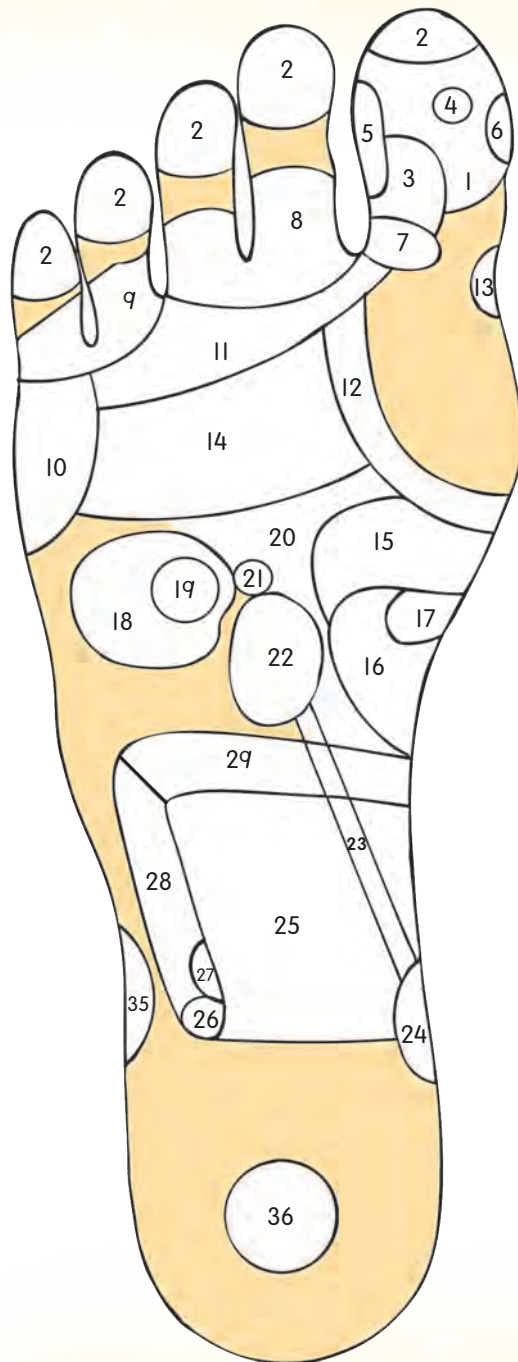


## Carta Daerah / Titik Refleksologi

### a. Carta kaki

#### Kaki Kanan

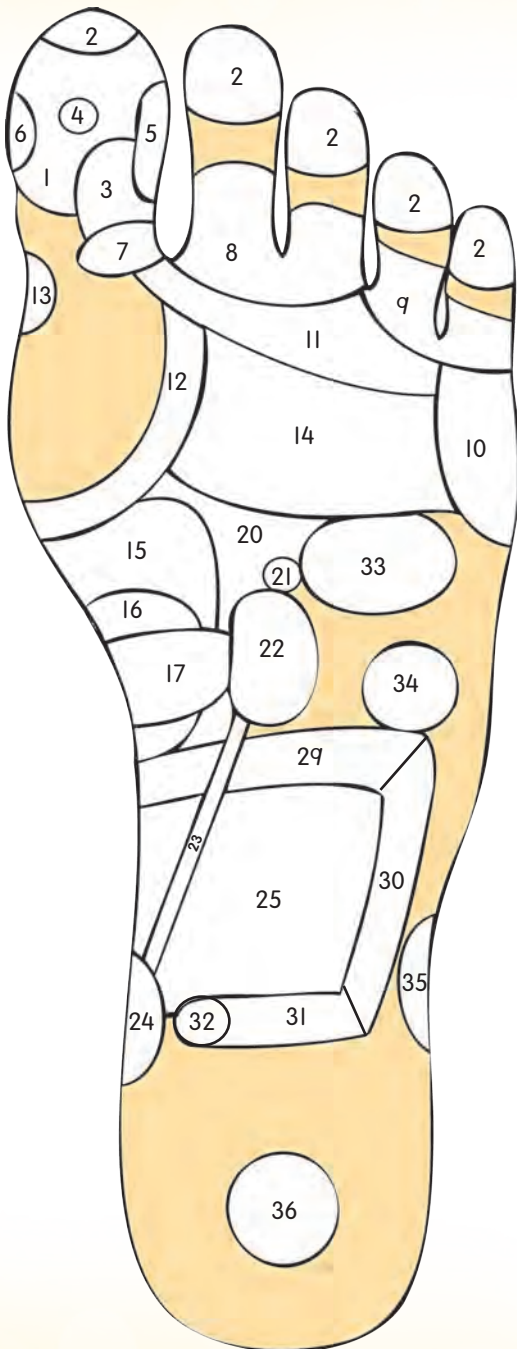
1. Kepala (otak) kiri
2. Dahi kiri
3. Otak kecil
4. Kelenjar di bawah otak
5. Saraf trigeminus (berpusat di pelipis)
6. Hidung
7. Leher
8. Mata (kiri)
9. Telinga (kiri)
10. Bahu kanan
11. **Otot trapezius**  
(di leher dan bahu kanan)
12. **Kelenjar tiroid**
13. **Kelenjar paratiroid**
14. Paru-paru dan **bronkus**  
(kanan)
15. Perut
16. **Duodenum** (usus 12 jari)
17. **Pankreas**
18. Hati
19. Pundi hempedu
20. Otot perut
21. **Kelenjar adrenal** (kanan)
22. **Ginjal** (kanan)
23. **Ureter** (saluran kencing kanan)
24. Pundi kencing
25. Usus kecil
26. **Apendiks**
27. Akhir usus kecil
28. Usus besar (menaik)
29. Usus besar (melintang)
35. Lutut kanan
36. Kelenjar reproduksi kanan  
(ovari / testis)



Rajah 1.6 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf kaki kanan.



## Kaki Kiri



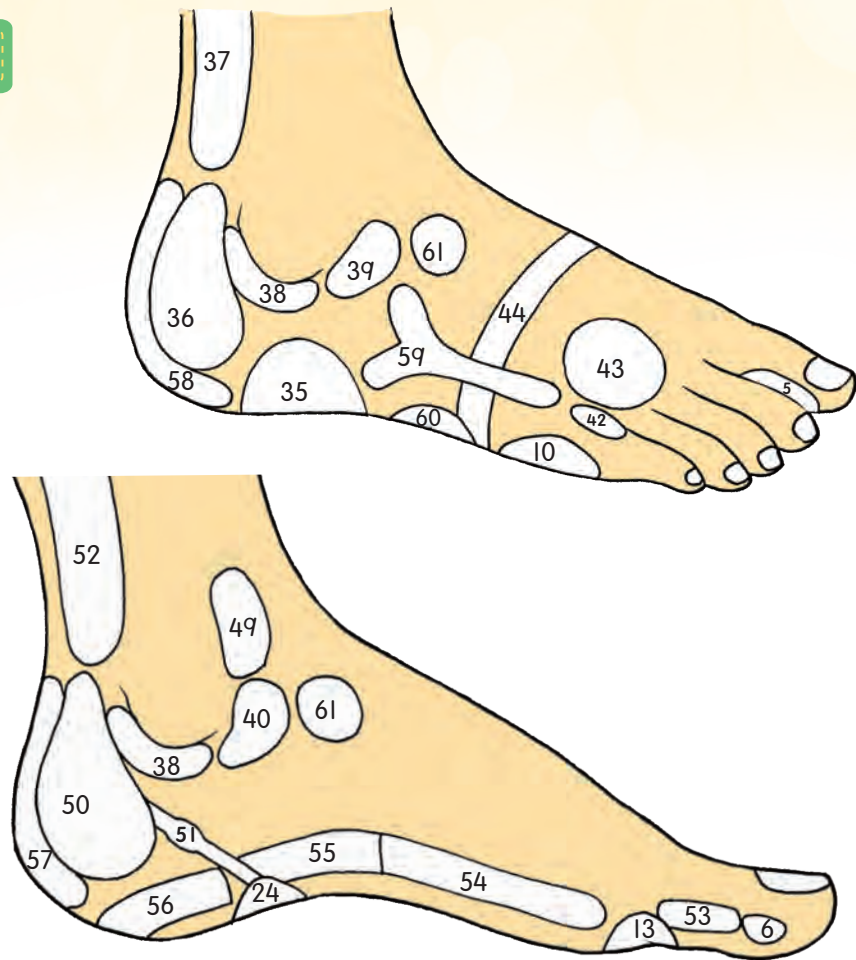
1. Kepala (otak) kanan
2. Dahi kanan
3. Otak kecil
4. Kelenjar di bawah otak
5. Saraf trigeminus (berpusat di pelipis)
6. Hidung
7. Leher
8. Mata (kanan)
9. Telinga (kanan)
10. Bahu kiri
11. Otot trapezius (di leher dan bahu kiri)
12. Kelenjar tiroid
13. Kelenjar paratiroid
14. Paru-paru dan bronkus (kiri)
15. Perut
16. Duodenum (usus 12 jari)
17. Pankreas
20. Otot perut
21. Kelenjar adrenal (kiri)
22. Ginjal (kiri)
23. Ureter (saluran kencing kiri)
24. Pundi kencing
25. Usus kecil
29. Usus besar (melintang)
30. Usus besar (menurun)
31. **Rektum**
32. Anus
33. Jantung
34. Limpa
35. Lutut kanan
36. Kelenjar reproduksi kiri (ovari / testis)

**Rajah 1.7** Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf kaki kiri.

Nota: Titik refleksologi yang tiada pada kaki kanan terdapat pada kaki kiri.



## Sisi Kaki



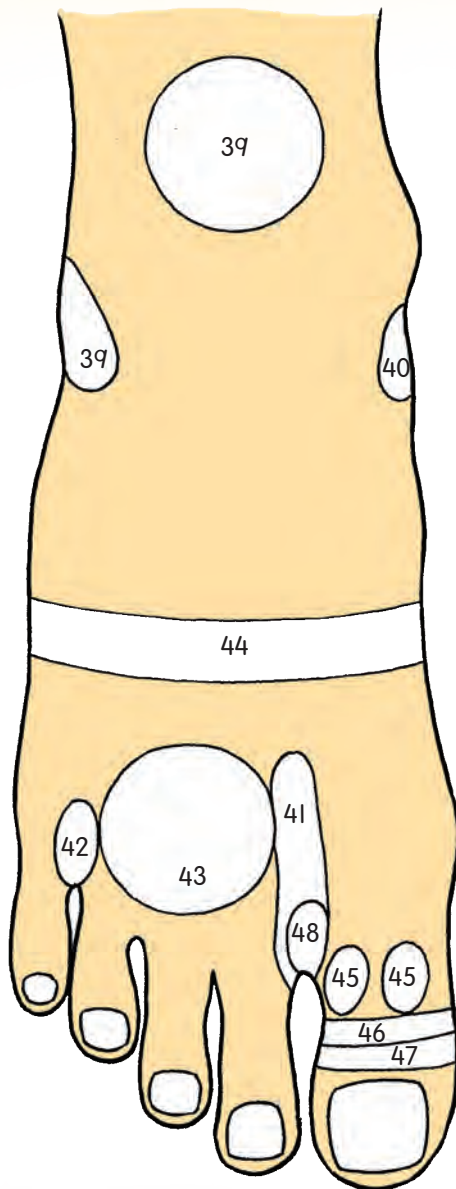
Rajah 1.8 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf kaki dari pandangan sisi.

- |   |  |
|---|--|
| 5. Saraf trigeminus (berpusat di pelipis)                     | 49. Sendi pangkal paha                 |
| 6. Hidung   | 50. <b>Uterus</b> dan kelenjar prostat |
| 13. Kelenjar paratiroid                                       | 51. Zakar, faraj dan salur kencing     |
| 36. Kelenjar reproduksi (ovari / testis)                      | 52. Dubur                              |
| 37. Mengendurkan perut<br>(mengurangkan sakit ketika haid)    | 53. Tulang leher                       |
| 38. Sendi punggung  | 54. Tulang punggung                    |
| 39. Kelenjar getah bening bahagian<br>atas tubuh (antibiotik) | 55. Tulang pinggang                    |
| 40. Kelenjar getah bening (perut)                             | 56. Tulang kelengkang                  |
| 42. Organ keseimbangan  | 57. Tulang tonggeng (dalam)            |
| 43. Dada  | 58. Tulang tonggeng (luar)             |
| 44. Rongga antara dada dengan perut                           | 59. Tulang belikat                     |
|   | 60. Sendi siku                         |
|   | 61. Tulang rusuk                       |





## Atas Kaki



- 39. Kelenjar getah bening bahagian atas tubuh (antibiotik)
- 40. Kelenjar getah bening (perut)
- 41. Kelenjar getah bening atas (dada)
- 42. Organ keseimbangan
- 43. Dada
- 44. Rongga antara dada dengan perut
- 45. Amandel
- 46. Rahang bawah
- 47. Rahang atas
- 48. Tekak dan saluran pernafasan

Nota: Titik refleksologi yang tiada pada sisi kaki terdapat pada atas kaki.

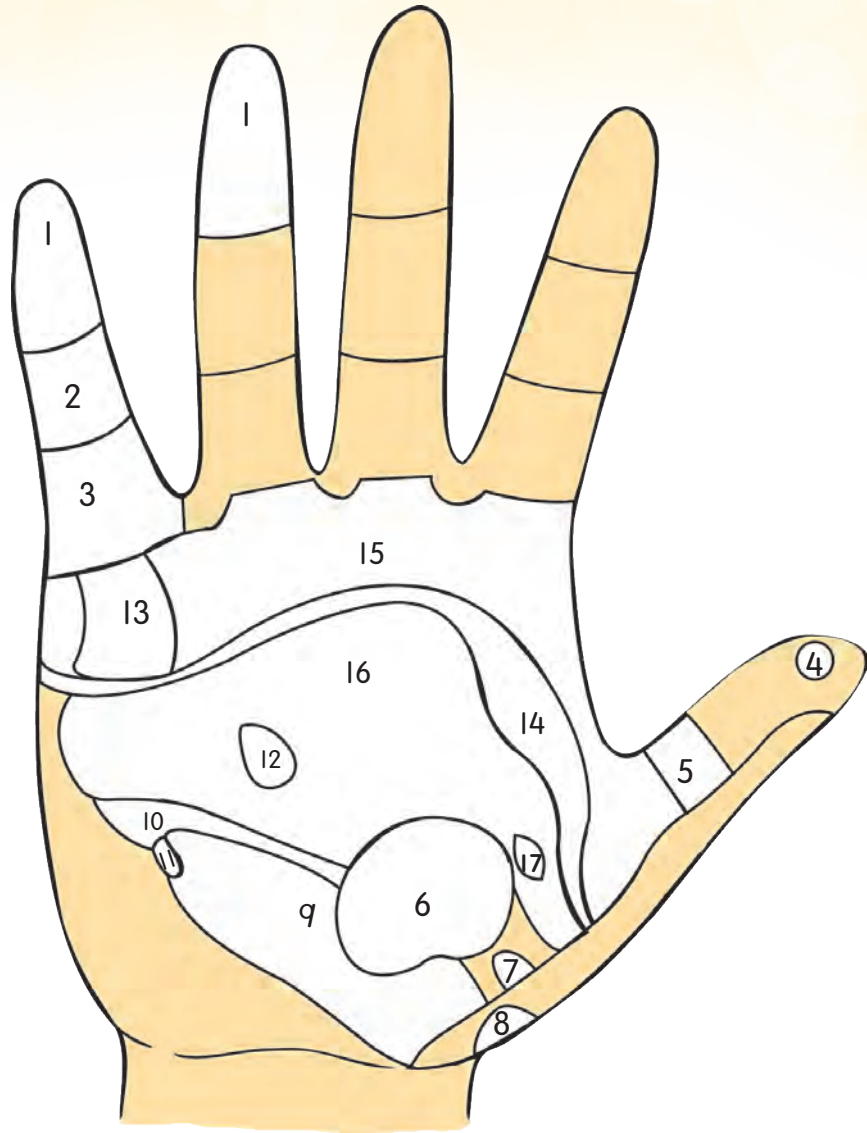
**Rajah 1.9** Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf kaki dari pandangan atas.



## b. Carta tangan

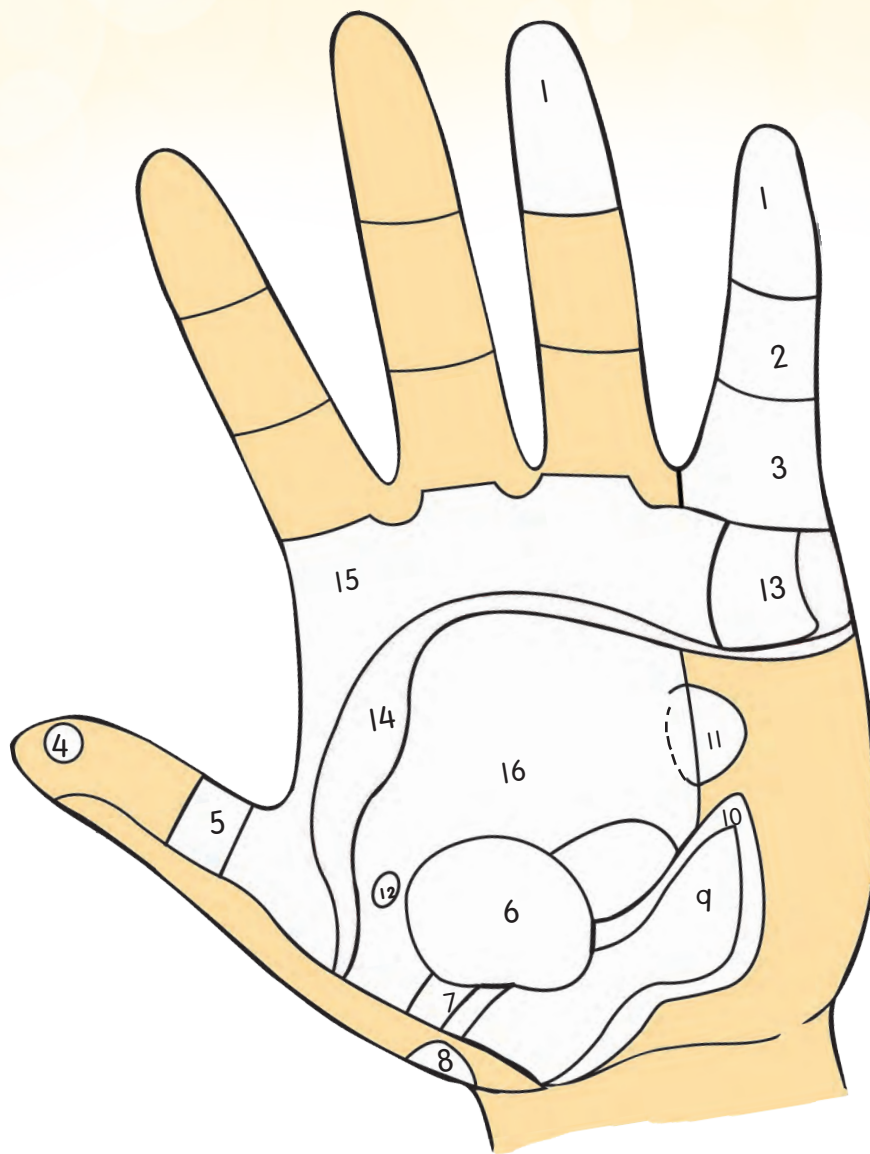
### Tangan Kanan

1. Kepala / Otak / Sinus
2. Leher
3. Mata / Telinga
4. Kelenjar Pituitari
5. Tiroid / Paratiroid
6. Buah pinggang
7. Pankreas
8. Pundi
9. Usus kecil
10. **Kolon**
11. Injap ileocecal
12. Pundi hempedu
13. Bahu / Lengan
14. **Diafragma** / Hulu hati
15. Paru-paru
16. Hati
17. Kelenjar adrenal



Rajah 1.10 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf tangan kanan.





Tangan Kiri

1. Kepala / Otak / Sinus
2. Leher
3. Mata / Telinga
4. Kelenjar Pituitari
5. Tiroid / Paratiroid
6. Buah Pinggang
7. Pankreas
8. Pundi
9. Usus kecil
10. Kolon
11. Limpa
12. Kelenjar adrenal
13. Bahu / Lengan
14. Diafragma / Hulu hati
15. Paru-paru / Jantung
16. Perut

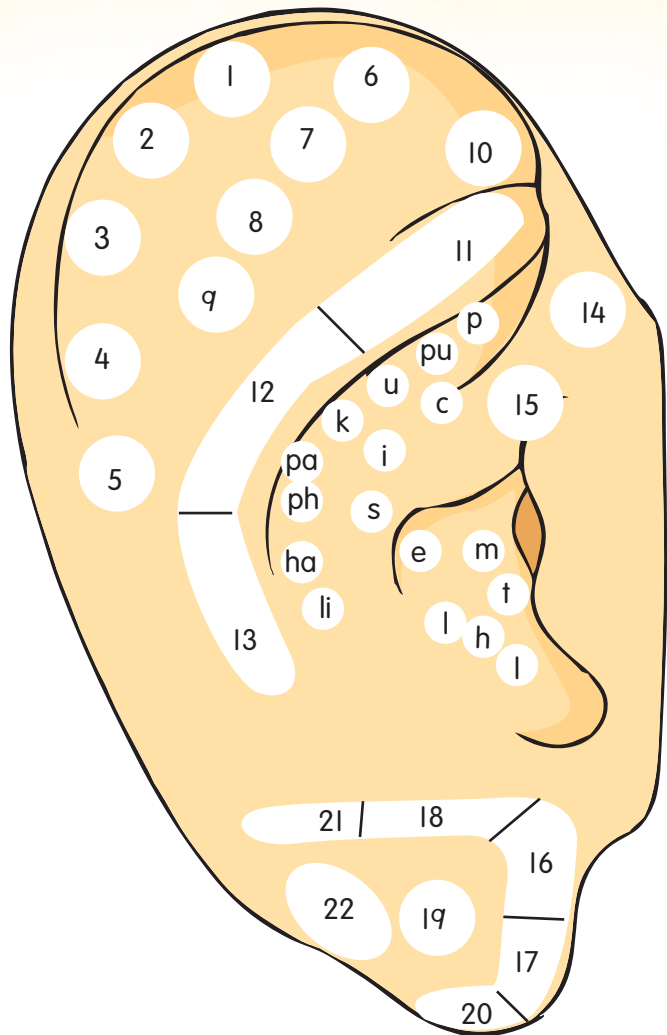
Rajah 1.11 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf tangan kiri.



### c. Carta telinga

#### Telinga Kanan

1. Tangan
2. Pergelangan tangan
3. Siku
4. Bahagian atas tangan
5. Bahu
6. Kaki
7. Buku lali
8. Lutut
9. Bahagian atas kaki
10. Uterus
11. **Koksik**
12. Tulang belakang
13. Tulang ruas yang pertama
14. **Genitalia**
15. Diafragma
16. Gigi, rahang atas
17. Gigi, rahang bawah
18. Mulut
19. Mata
20. **Tonsil**
21. Rahang
22. Bahagian dalam telinga



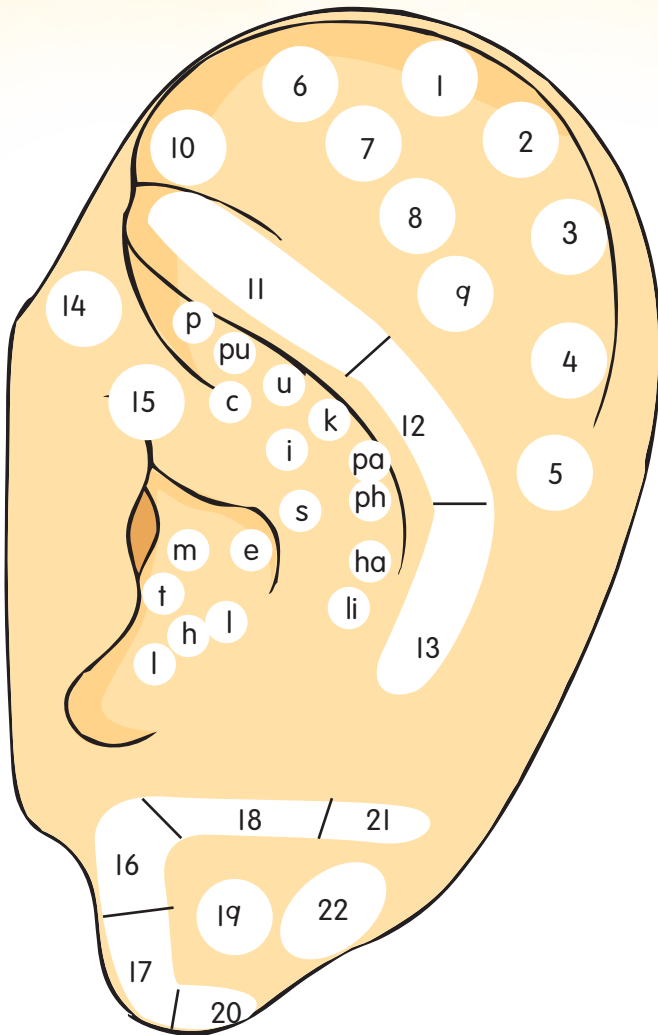
Rajah 1.12 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf telinga kanan.

#### Bahagian tengah telinga kanan

<b>p</b> prostat	<b>pa</b> pankreas	<b>c</b> kolon	<b>m</b> mulut
<b>pu</b> pundi	<b>ph</b> pundi hempedu	<b>i</b> usus kecil	<b>t</b> <b>trakea</b>
<b>u</b> ureter	<b>ha</b> hati	<b>s</b> perut	<b>h</b> jantung
<b>k</b> buah pinggang	<b>li</b> limpa	<b>e</b> <b>esofagus</b>	<b>l</b> paru-paru



## Telinga Kiri



1. Tangan
2. Pergelangan tangan
3. Siku
4. Bagian atas tangan
5. Bahu
6. Kaki
7. Buku lali
8. Lutut
9. Bagian atas kaki
10. Uterus
1. Koksik
2. Tulang belakang
3. Tulang ruas yang pertama
4. Genitalia
5. Diafragma
6. Gigi, rahang atas
7. Gigi, rahang bawah
8. Mulut
9. Mata
10. Tonsil
11. Rahang
12. Bagian dalam telinga

Rajah 1.13 Titik refleksologi dan titik pusat urat saraf telinga kiri.

### Bahagian tengah telinga kiri

<b>p</b> prostat	<b>pa</b> pankreas	<b>c</b> kolon	<b>m</b> mulut
<b>pu</b> pundi	<b>ph</b> pundi hempedu	<b>i</b> intestines kecil	<b>t</b> trakea
<b>u</b> ureter	<b>ha</b> hati	<b>s</b> perut	<b>h</b> jantung
<b>k</b> buah pinggang	<b>li</b> limpa	<b>e</b> esofagus	<b>l</b> paru-paru





## AKTIVITI 1.8 MEMBUAT SIMULASI

### Bahan-bahan:

kertas lukisan, pensel

### Langkah-langkah:

1. Letakkan tapak tangan di atas sehelai kertas lukisan.
2. Lukis tapak tangan mengikut bentuk tapak tangan dengan menggunakan pensel.
3. Labelkan setiap titik refleksologi pada bentuk tapak tangan yang dilukis.
4. Tampil carta tangan di tempat yang senang dilihat seperti di atas meja dalam kelas.



## AKTIVITI 1.9 SOAL JAWAB

Lakukan aktiviti ini secara berpasangan.

1. Salah seorang murid perlu memejamkan mata dan menunjukkan satu titik pada tapak tangan rakan.
2. Buka mata dan kenal pasti titik refleksologi yang ditunjukkan itu.
3. Ulang aktiviti beberapa kali. Aktiviti ini juga boleh dilakukan dengan menunjukkan titik refleksologi pada kaki dan telinga.



## LATIHAN KENDIRI 1.4

1. Apakah maksud daerah / titik refleksologi?
2. Adakah kedudukan daerah / titik refleksologi bagi kepala ada di setiap jenis refleksologi?





## AKTIVITI 1.10 MAIN DAN JAWAB

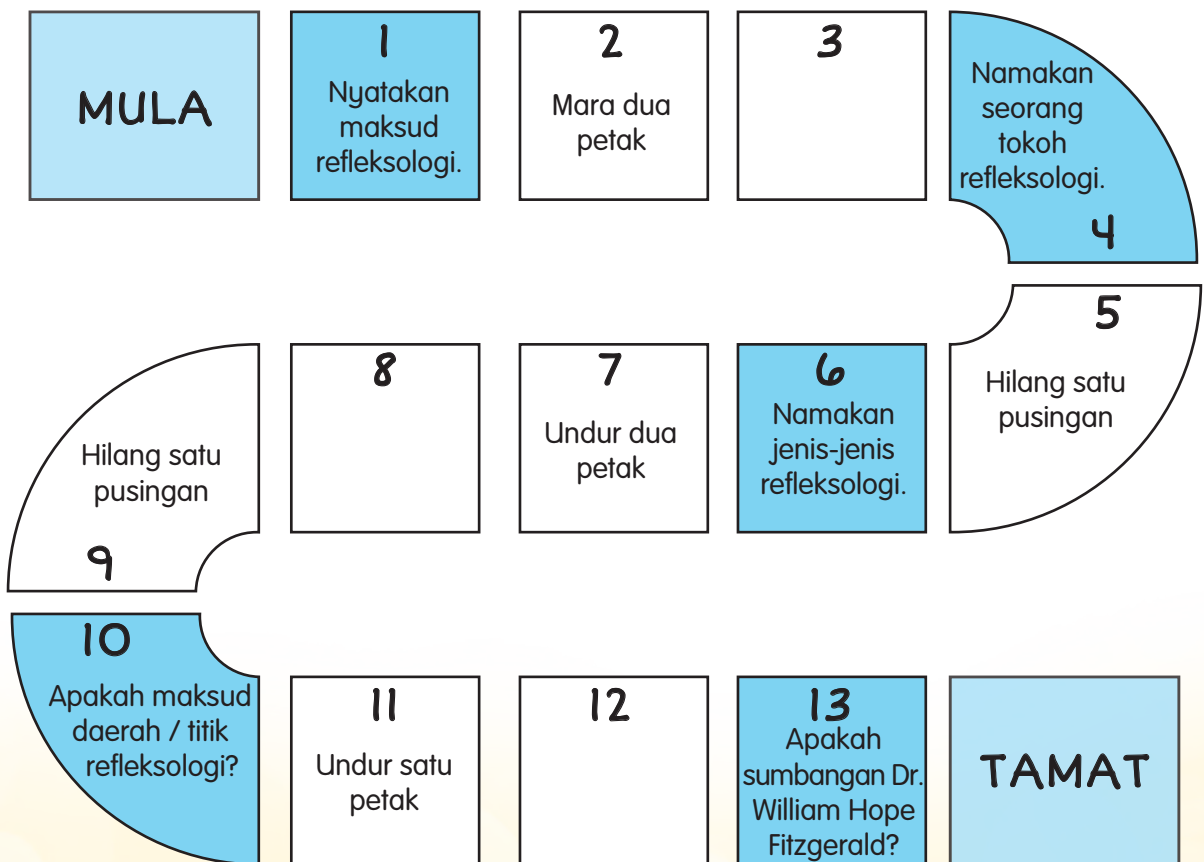
### Bahan-bahan:

dadu, token



### Langkah-langkah:

1. Lambungkan dadu mengikut giliran.
2. Gerakkan token mengikut bilangan angka pada permukaan dadu yang dilambung.
3. Murid akan hilang satu pusingan sekiranya tidak dapat menjawab soalan dengan tepat.
4. Murid yang sampai ke petak TAMAT terlebih dahulu dikira pemenang.





# REFLEKSOLOGI

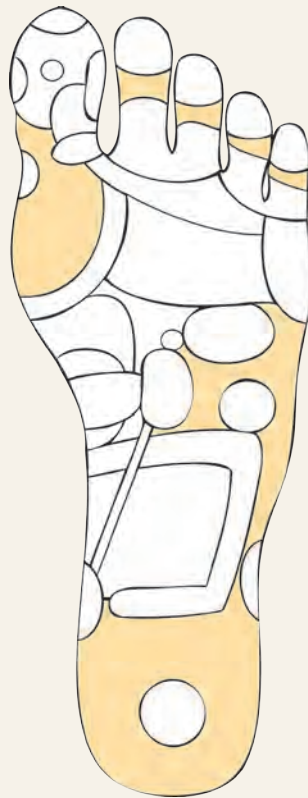






## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Nyatakan maksud refleksologi.
2. Di manakah refleksologi mula dipraktiskan?
3. Namakan dua orang tokoh refleksologi moden.
4. Adakah telinga merupakan satu jenis refleksologi? Jelaskan jawapan anda.
5. Salah seorang rakan anda pening kepala. Bagaimanakah anda boleh membantunya?
6. Bahu anda rasa sakit. Labelkan daerah atau titik refleksologi untuk menghilangkan rasa sakit itu pada rajah di bawah.



# BAB 2

## JENIS DAN KEGUNAAN BAHAN REFLEKSOLOGI





Apakah bahan refleksologi yang digunakan oleh jururefleksologi?



## STANDARD PEMBELAJARAN

Pada akhir bab ini, murid berupaya:

- 2.1 Mengenal bahan dan peralatan yang digunakan dalam refleksologi
  - 2.1.1 Menerangkan dan menyenaraikan jenis bahan serta kegunaannya dalam refleksologi

## 2.1 Mengenal Bahan dan Peralatan Refleksologi

### Pengenalan

Dalam bab 1, kita telah mempelajari jenis-jenis refleksologi, iaitu kaki, tangan dan telinga. Urutan refleksologi boleh dilakukan secara manual iaitu dengan menggunakan tangan. Namun begitu, penggunaan bahan dan peralatan lain boleh diguna pakai dalam refleksologi.

Ketika Farid berehat bersama dengan keluarganya, Farid tertanya-tanya fungsi setiap bahan yang digunakan ketika rawatan refleksologi.

Ayah, kenapa jururefleksologi guna bedak ketika mengurut?

Bedak digunakan untuk melembut dan melancarkan urutan.

Oh! Apa pula fungsi krim urutan?

Fungsinya sama seperti bedak. Kenapa kamu tanya ni? Nak mengurut juga?

Macam mana ibu tahu ni?

Seelok-eloknya, jangan urut sendiri. Nanti ayah cari kursus urutan refleksologi untuk kamu.

Apakah bahan-bahan lain yang boleh digunakan untuk mengurut?



## Bahan Refleksologi

Jururefleksologi menggunakan beberapa jenis bahan semasa sesi urutan. Antaranya ialah:



a. Cecair atau tisu basah **antiseptik**



Fungsi:

- Agen kimia untuk mencegah, memperlambat atau menghentikan pertumbuhan mikroorganisma pada permukaan luar tubuh
- Memastikan kuman tidak merebak ke kulit pelanggan

Cecair antiseptik biasanya digunakan sebelum memulakan sesi urutan refleksologi. Biasanya kaki pelanggan direndam terlebih dahulu di dalam air suam yang mengandungi cecair antiseptik untuk membunuh kuman atau mikroorganisma yang mungkin ada pada kaki pelanggan. Langkah ini merupakan langkah kebersihan yang perlu diambil perhatian dalam urutan refleksologi.

Mengelap anggota refleksologi dengan tisu basah antiseptik juga sudah memadai untuk membersihkan dan membunuh kuman pada permukaan kulit pelanggan. Jururefleksologi juga perlu menggunakan tisu basah antiseptik terlebih dahulu sebelum memulakan sesi urutan.



**KBAT**

Apakah kesan yang mungkin timbul pada pelanggan jika jururefleksologi tidak menggunakan cecair antiseptik?



**IMBAS DI SINI**

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/pembersihan-kaki-dengan-antiseptik/> untuk melihat cara pembersihan kaki dengan menggunakan tisu basah antiseptik.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



**CELIK KEWANGAN**

Kumpul duit bersama-sama rakan sekelas. Beli cecair antiseptik dan buat contoh aktiviti pembersihan kaki di kelas dengan pemantauan guru.



b. Sarung tangan pakai buang



Fungsi:

- Melindungi jururefleksologi daripada terkena sebarang jangkitan yang boleh berlaku akibat sentuhan antara kulit dengan kulit

Terdapat dua jenis sarung tangan pakai buang yang boleh digunakan, iaitu sarung tangan getah yang sangat nipis dan sarung tangan plastik. Namun, kebanyakan jururefleksologi menggunakan sarung tangan getah.

Walaupun cecair antiseptik telah digunakan sebelum sesi urutan dimulakan, pemakaian sarung tangan pakai buang amat penting bagi mengelakkan situasi yang tidak boleh dijangka semasa sesi urutan. Oleh itu, langkah berhati-hati perlu untuk mengelakkan sebarang perkara yang tidak diingini.



**KBAT**

Pada pendapat anda, mengapakah kebanyakan jururefleksologi memilih untuk menggunakan sarung tangan getah berbanding sarung tangan plastik?



**NILAI MURNI**

Gunakan sarung tangan apabila perlu. Elakkan pembaziran.



**INFO**

Sarung tangan digunakan untuk menjadi pelapik tapak tangan. Terdapat beberapa jenis sarung tangan berasaskan bahan seperti getah, plastik dan kain. Sarung tangan getah atau sarung tangan pakai buang tidak hanya digunakan dalam bidang refleksologi, malah turut digunakan dalam bidang perubatan.



### c. Krim urutan



**AWAS**

Berhati-hati dengan barangan tiruan.

Fungsi:

- Melancarkan urutan

Krim urutan digunakan sebagai medium untuk urutan. Perbezaan antara krim dan losen adalah kepekatan bahan tersebut. Krim urutan biasanya diperbuat daripada pelbagai campuran herba bagi menambah nilai semasa sesi urutan seperti **aromaterapi** dan lain-lain herba tradisional yang bermanfaat.



**KBAT**

Pada pendapat anda, apakah perbezaan krim urutan dengan krim yang dijual di pasaran?



### AKTIVITI 2.1 PERBINCANGAN

Dapatkan maklumat tentang krim urutan daripada Internet atau buku rujukan. Bincangkan dalam kumpulan tentang bahan yang diguna untuk memberi bau wangi. Bincangkan kegunaan lain krim urutan.



**IMBAS DI SINI**

untuk mengetahui manfaat krim urutan.





#### d. Minyak asas



#### CELIK KEWANGAN

Harga minyak asas berbeza mengikut jenisnya. Rancang perbelanjaan anda dengan bijak.

#### Fungsi:

- Melancarkan urutan
- Melicinkan bahagian yang akan diurut

Minyak asas seperti minyak kelapa, minyak bunga matahari, minyak badam dan minyak soya boleh digunakan dalam urutan refleksologi. Biasanya minyak asas ditambahkan sedikit dengan minyak aromaterapi untuk memberi bau yang menenangkan. Penggunaan minyak asas dalam refleksologi adalah untuk melicinkan bahagian yang akan diurut.



#### KBAT

Apakah yang berlaku jika jururefleksologi menyapu terlalu banyak minyak asas pada anggota refleksologi?

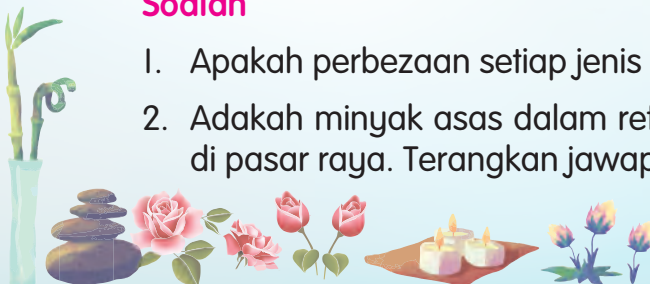


#### AKTIVITI 2.2 PERBINCANGAN

Lakukan aktiviti ini dalam kumpulan. Dapatkan maklumat tentang minyak kelapa, minyak bunga matahari, minyak badam dan minyak soya.

#### Soalan

1. Apakah perbezaan setiap jenis minyak?
2. Adakah minyak asas dalam refleksologi sama dengan minyak yang dijual di pasar raya. Terangkan jawapan anda.



## e. Minyak aromaterapi



Organ yang terlibat dalam deria bau ialah hidung. Hidung manusia boleh membezakan sehingga 10,000 jenis bau.

### Fungsi:

- Membantu pelanggan meredakan perasaan dari segi emosi, fizikal dan psikologi

Minyak aromaterapi boleh dicampurkan dengan beberapa jenis herba untuk memberi kesan tertentu yang diinginkan. Minyak ini penting untuk memberi kesegaran dan ketenangan kepada perasaan serta mengurangkan ketegangan fizikal semasa pelanggan mendapatkan urutan refleksologi.

Terdapat pelbagai jenis bau aromaterapi yang ada dalam pasaran, bergantung pada keperluan dan minat individu.

Antara jenis wangian yang boleh didapati di pasaran ialah basil yang dipercayai dapat membantu mengatasi masalah sakit perut dan kejang otot. Selain itu, wangian cendana pula dapat menenangkan emosi.



Minyak aromaterapi sering dikaitkan dengan ketenangan dan meredakan perasaan. Terapi dengan wangian rupanya sudah digunakan sejak 6,000 tahun yang lalu.



### AKTIVITI 2.3 CARI MAKLUMAT

Cari maklumat mengenai jenis wangian aromaterapi yang sesuai untuk pusat refleksologi daripada Internet atau buku rujukan.



## f. Losen



### Fungsi:

- Melancarkan urutan
- Memberi bau wangi pada anggota refleksologi

Losen ialah medium lain yang boleh digunakan untuk membantu mengurangkan kesan geseran antara permukaan yang akan diurut.

Perbezaan antara minyak dan losen adalah jangka masa kelicinan permukaan sentuhan jururefleksologi dengan pelanggan. Oleh sebab losen diperbuat daripada bahan yang bukan berasaskan minyak, maka kesan kelicinan adalah lebih cepat berbanding dengan minyak asas dan tidak meninggalkan kesan licin seperti minyak.

Losen diperlukan kerana ada sesetengah pelanggan yang alergi dengan penggunaan minyak. Maka, penggunaan losen diperlukan bagi menggantikan minyak. Jururefleksologi perlu mendapatkan maklumat yang sepatutnya daripada pelanggan sebelum memulakan sesi urutan.



### INFO

Krim refleksologi, minyak asas dan losen mempunyai fungsi yang sama.



### INFO

Terdapat pelbagai losen di pasaran seperti losen badan dan losen tangan. Losen digunakan untuk melicin, melembap dan melembutkan kulit. Sesetengah losen pula mengandungi krim antipenuaan.



## g. Bedak



Berhati-hati ketika mengurut anggota refleksologi.

### Fungsi:

- Membantu melembutkan dan melancarkan permukaan kulit

Bedak ialah medium yang bukan berasaskan cecair. Penggunaan bedak lebih selamat kerana akan mengurangkan kesan gelincir akibat kelicinan pada permukaan yang diurut dan urutan lebih tepat pada titik-titik refleksologi yang ingin diurut.



### AKTIVITI 2.4 PERBINCANGAN

Lakukan aktiviti ini secara berpasangan.

1. Buat urutan refleksologi pada salah satu anggota refleksologi seperti tapak tangan rakan anda.
2. Sapu sedikit minyak asas pada anggota refleksologi tersebut. Ulang langkah 1.
3. Ulang langkah 1 dan 2. Kali ini, sapukan sedikit minyak asas yang sudah dicampurkan dengan minyak aromaterapi.
4. Ulang langkah 1 dan 2 dengan menyapu losen.

### Soalan

1. Adakah terdapat perbezaan semasa melakukan urutan refleksologi?
2. Adakah minyak asas dan losen memberi fungsi yang sama dalam urutan refleksologi?



## Peralatan Refleksologi

Selain bahan refleksologi, peralatan refleksologi juga penting ketika sesi urutan. Antara peralatan yang digunakan dalam urutan refleksologi ialah:



## a. Kayu refleksologi

Membantu jururefleksologi memberi tekanan pada daerah/titik refleksologi

### Kayu refleksologi

Kayu refleksologi boleh didapati dalam pelbagai bentuk seperti Foto 2.1. Ada yang menyerupai bola dan ada yang menyerupai tongkat. Selain kayu, sesetengah bahan ini diperbuat daripada tanduk haiwan, buluh, plastik atau logam. Bahagian hujung kayu digunakan untuk mengurut biasanya tumpul supaya anggota refleksologi tidak cedera semasa sesi urutan.

Terdapat pelbagai variasi dalam saiz kayu refleksologi. Ukuran kayu ini perlu disesuaikan mengikut fungsinya. Kayu refleksologi yang bersaiz kecil digunakan untuk menjangkau titik refleksologi yang kedudukannya agak dalam dan tersembunyi seperti dalam telinga. Kayu refleksologi yang besar pula digunakan untuk menekan bahagian refleksologi yang keras dan tebal seperti di tapak kaki.



#### IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/penggunaan-kayu-refleksologi/> untuk melihat contoh penggunaan kayu refleksologi dalam urutan. (Dicapai pada 10 Okt 2016)



### AKTIVITI 2.5 DEMONSTRASI

1. Aturkan lawatan ke pusat refleksologi bersama dengan guru.
2. Minta jururefleksologi memberi penerangan tentang cara penggunaan setiap bentuk kayu refleksologi.
3. Minta jururefleksologi melakukan demonstrasi cara penggunaan kayu refleksologi.



Antara bentuk kayu refleksologi yang biasa digunakan:



Foto 2.1 Antara bentuk kayu refleksologi.

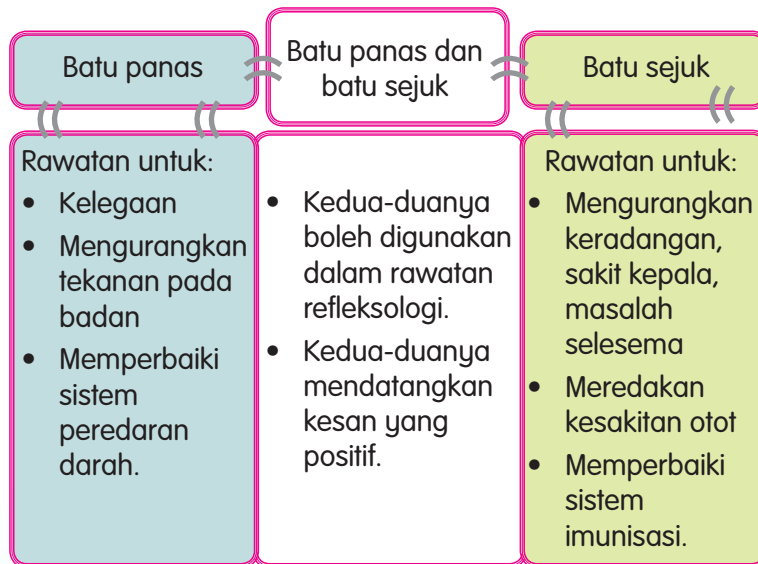


## b. Batu sungai dan batu basalt

Membantu jururefleksologi memberi tekanan pada daerah atau titik refleksologi

Batu sungai dan batu basalt juga mempunyai fungsi yang sama seperti kayu refleksologi. Tekanan batu ke atas kaki dapat menghasilkan kesan urutan yang lebih positif.

Terdapat dua cara penggunaan batu dalam rawatan refleksologi, iaitu penggunaan batu panas dan batu sejuk.



Selain mendapat urutan menggunakan batu daripada jururefleksologi, seseorang juga boleh berjalan di atas batu sungai yang sudah dijadikan batu refleksologi di taman-taman rekreasi. Anda juga boleh membuat kepingan batu refleksologi sendiri di sekolah atau di rumah.



INFO



Batu basalt terhasil daripada pembekuan lava gunung berapi dan berwarna gelap. Berdasarkan komposisi kimia, terdapat dua jenis batu basalt iaitu Basalt Alkali dan Basalt Tholeitik.



IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/penggunaan-batu-panas/> untuk melihat contoh penggunaan batu panas dalam urutan refleksologi.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)







## AKTIVITI 2.6 CUBA SENDIRI

### Bahan-bahan:

papan, paku, simen, pasir, air, batu-batu sungai, penukul besi

### Langkah-langkah:

Lakukan aktiviti ini bersama guru.



1 Sediakan petak kayu segi empat sama dengan ukuran 30 cm x 30 cm.



2 Alaskan petak kayu dengan plastik.



3 Bancuh simen bersama pasir dan air. Tuangkan bancuhan simen ke dalam petak kayu. Kemudian, ratakan.



4 Susunkan batu sungai di atas bancuhan simen.



5 Keringkan di bawah cahaya matahari.



6 Apabila kering, keluarkan kepingan batu refleksologi dari petak kayu.





Bentuk petak kayu tidak semestinya segi empat. Anda boleh membuat petak kayu dengan bentuk segi tiga, segi lima atau segi enam.



### INFO

Anda boleh membuat banyak kepingan batu refleksologi. Setiap kepingan boleh disusun di halaman rumah untuk dijadikan trek laluan refleksologi.



### AKTIVITI 2.7 MEMBINA LALUAN REFLEKSOLOGI

Lakukan secara berkumpulan.

1. Cari ruang yang sesuai dalam kawasan sekolah.
2. Lakarkan pelan laluan refleksologi bersama dengan guru.
3. Susun kepingan batu refleksologi dari Aktiviti 2.6 menjadi laluan refleksologi.



### NILAI MURNI

Patuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti.



### KBAT

1. Mengapakah petak kayu perlu dialas dengan plastik terlebih dahulu?
2. Mengapakah pasir perlu dicampurkan dalam campuran simen dan air?



### c. Kerusi urut

Tempat pelanggan duduk atau baring semasa sesi urutan refleksologi

Kerusi urut refleksologi tidak sama dengan kerusi urut yang banyak didapati di pusat beli-belah. Kerusi urut refleksologi yang terdapat di pusat-pusat urutan refleksologi digunakan sebagai tempat pelanggan duduk atau baring ketika urutan. Keadaan ini memberikan keselesaan pada pelanggan.



### d. Kit peralatan

Menyimpan bahan dan peralatan urutan seperti minyak, krim, losen, bedak, tuala kecil dan lain-lain

Kit peralatan amat berguna kepada jururefleksologi yang menjalankan perkhidmatan refleksologi secara bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Biasanya, kit peralatan ini digunakan untuk menyimpan bahan dan peralatan bagi tujuan mengurut.



### KBAT

Apakah yang akan terjadi sekiranya pelanggan tidak duduk di kerusi urut semasa sesi urutan refleksologi?



## e. Tuala

Terdapat dua jenis tuala yang digunakan dalam refleksologi, iaitu tuala besar dan tuala kecil.

### Tuala besar

Digunakan untuk menutup bahagian badan yang tidak diurut.



### Tuala kecil

Digunakan untuk mengelap anggota refleksologi.



### KBAT

Mengapakah bahagian atas kaki yang tidak diurut perlu ditutup dengan tuala?



### LATIHAN KENDIRI 2.1

1. Namakan jenis-jenis bahan yang digunakan untuk urutan refleksologi.
2. Nyatakan nama peralatan yang digunakan untuk memberi tekanan kepada anggota refleksologi.





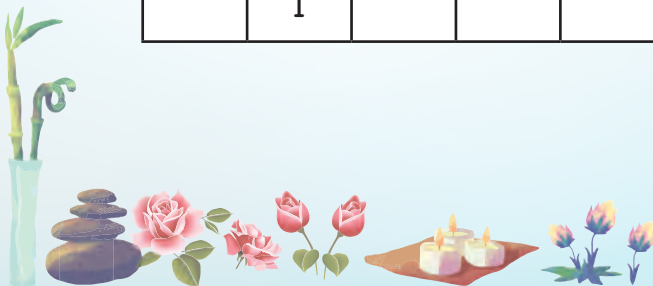
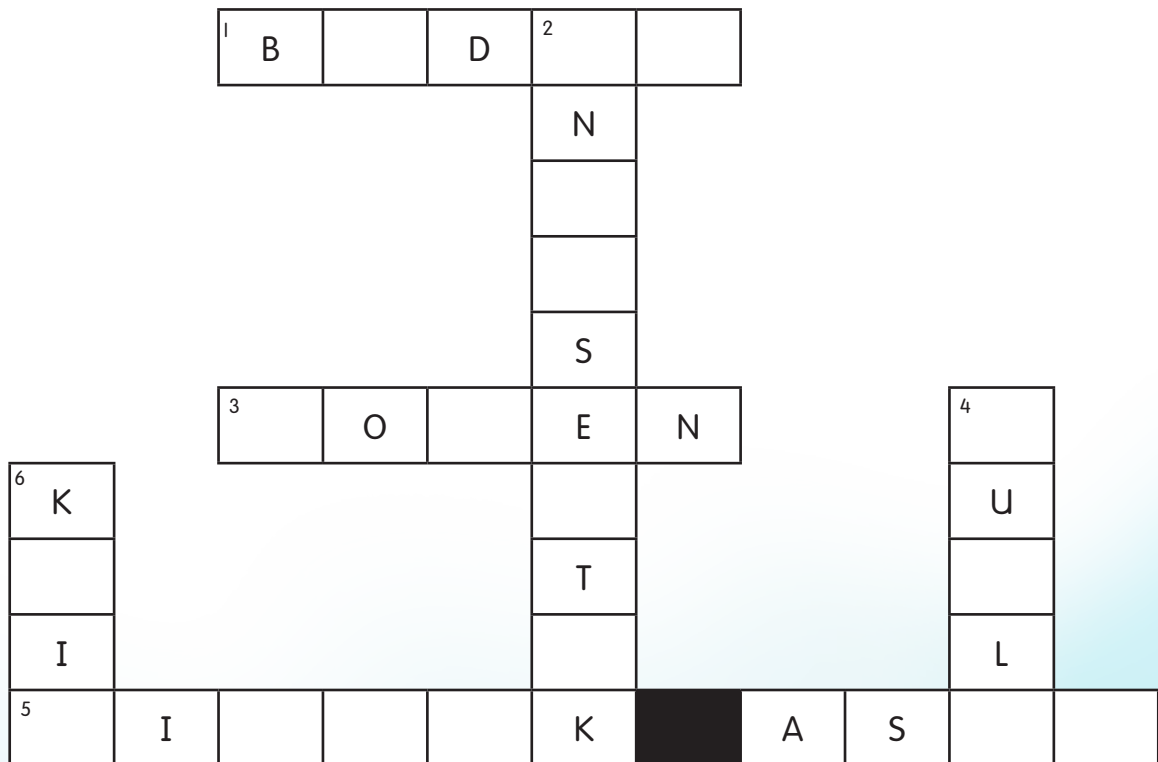
## AKTIVITI 2.8 TEKA SILANG KATA

### Melintang

1. Seperti tepung.
3. Melembutkan kulit.
5. Boleh dihasilkan daripada kelapa.

### Menegak

2. Memastikan kuman tidak merebak ke kulit.
4. Digunakan untuk menutup anggota badan yang tidak diurut.
6. Digunakan untuk melancarkan urutan.







## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Apakah perbezaan kayu refleksologi yang bersaiz kecil dengan kayu refleksologi bersaiz besar?
2. Selain kerusi urut, apakah peralatan lain yang boleh digunakan sebagai tempat pelanggan duduk atau baring semasa mendapatkan urutan refleksologi?
3. Padankan foto bahan di bawah dengan kegunaannya.



Membantu jururefleksologi memberi tekanan pada anggota refleksologi



Melembutkan dan melancarkan permukaan kulit



Menyimpan peralatan dan bahan refleksologi

# BAB 3

# TEMPAT KERJA REFLEKSOLOGI







Bagaimanakah suasana di tempat kerja refleksologi mempengaruhi sesuatu urutan yang dijalankan?

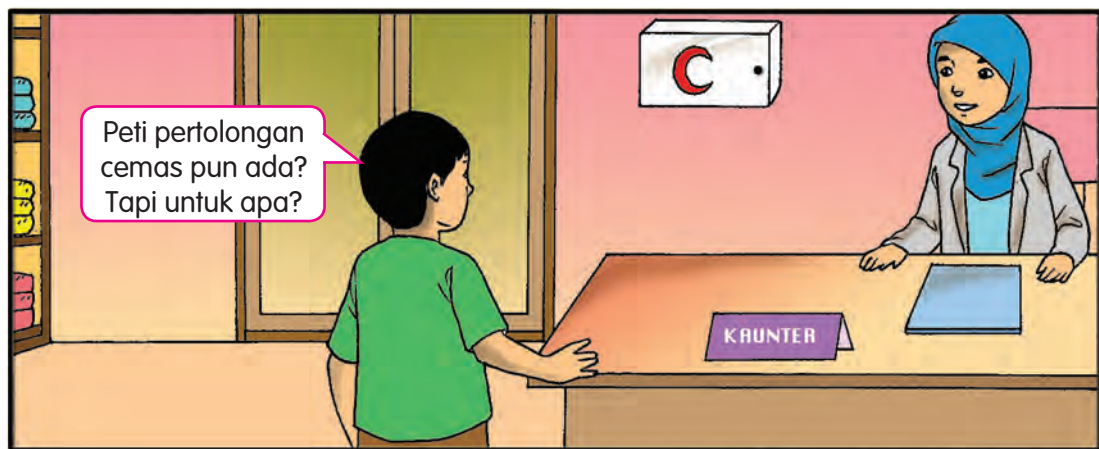
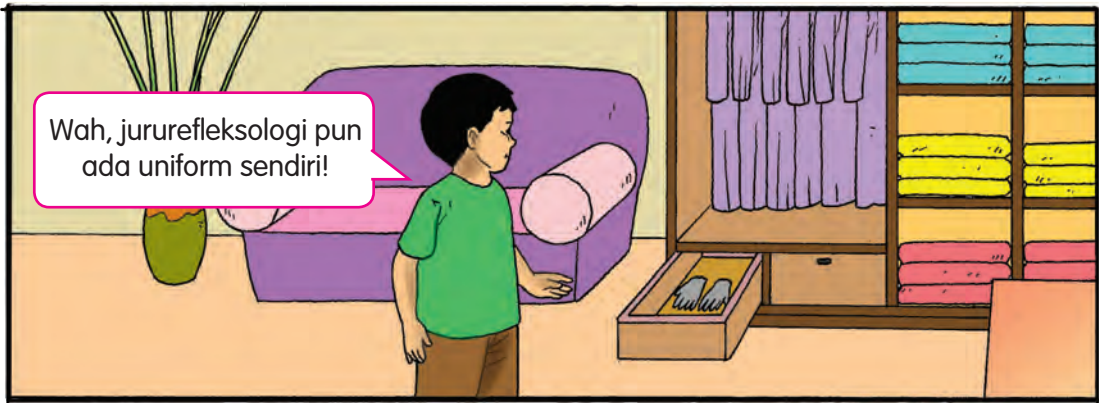
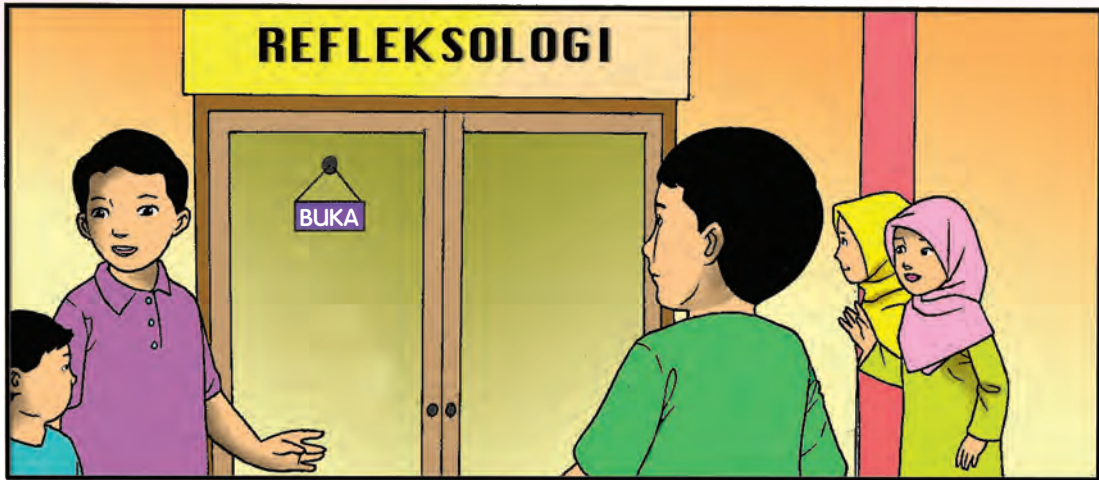


## STANDARD PEMBELAJARAN

Pada akhir bab ini, murid berupaya:

- 3.1 Mengenal pasti tempat kerja serta bahan dan peralatan yang digunakan dalam refleksologi kaki, tangan dan telinga
  - 3.1.1 Menyenaraikan bahan dan alat di tempat kerja bagi refleksologi kaki, tangan dan telinga
  - 3.1.2 Menyenaraikan peralatan keselamatan di tempat kerja refleksologi seperti peralatan perlindungan diri dan peti pertolongan cemas

### 3.1 Tempat Kerja serta Bahan dan Peralatan



Mengapakah peti pertolongan cemas diperlukan di dalam sebuah pusat refleksologi?



## Tempat Kerja Refleksologi

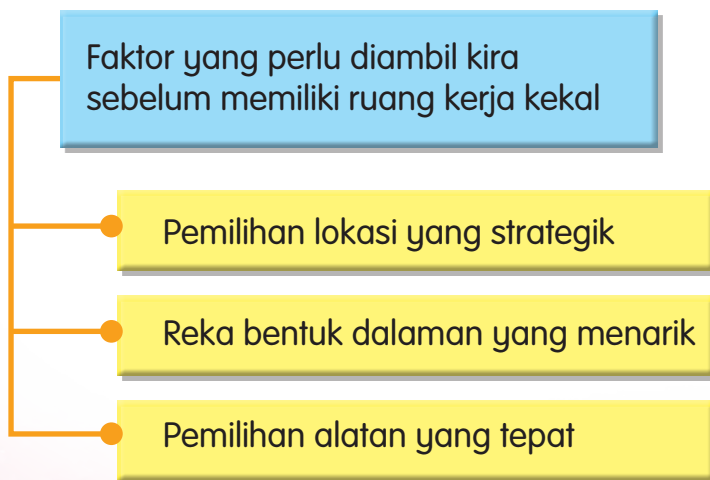
Tempat kerja atau **ruang kerja** ialah tempat rawatan dijalankan tanpa sebarang gangguan dan dilengkapi dengan bahan dan peralatan yang sesuai. Terdapat dua jenis ruang kerja, iaitu ruang kerja kekal dan ruang kerja sementara.



### a. Ruang Kerja Kekal

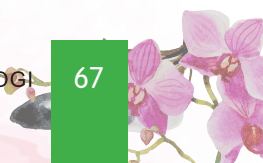
Setiap pengusaha pusat refleksologi bercita-cita ingin memiliki **premis** kerja sendiri yang selesa dan menarik. Refleksologi termasuk dalam bidang perniagaan perkhidmatan yang menyediakan perkhidmatan khusus kepada fizikal pelanggan.

Jururefleksologi menggunakan kemahiran yang ada untuk mengurut anggota badan pelanggan. Oleh itu, faktor yang paling penting adalah keselesaan dan kepuasan pelanggan.



### CELIK KEWANGAN

Dengan menabung, anda dapat membeli bahan dan peralatan refleksologi yang diperlukan.



Premis ruang kerja kekal boleh dibahagikan kepada beberapa bahagian mengikut kesesuaian.

### Ruang menunggu

Ruang menunggu ialah kawasan yang pertama dilihat oleh pelanggan apabila masuk ke dalam pusat refleksologi. Pengusaha pusat refleksologi perlu memastikan pemilihan warna dinding ialah warna yang lembut dan harmoni. Gabungan lampu mentol kuning dan mentol kalimantang boleh mengimbangi cahaya bagi membangkitkan suasana tenang dan damai. Gambar pemandangan pula boleh menghidupkan lagi suasana ceria di pusat refleksologi.



Carta dan gambar berkaitan refleksologi juga boleh digantung untuk menampakkan ciri profesional. Sijil dalam bidang refleksologi perlu digantung untuk mendapatkan keyakinan pelanggan. Sekiranya ada produk kesihatan yang hendak dipamerkan, seelok-eloknya diletakkan di dalam almari berkaca yang berkunci.

**Kaunter** perlu disediakan di ruang menunggu untuk pelanggan mendapatkan maklumat, membuat tempahan perkhidmatan atau membuat bayaran atas perkhidmatan yang telah diterima. Ruang ini mestilah sentiasa bersih, teratur dan kemas.

Bahan bacaan juga disediakan untuk pelanggan mengisi waktu sementara menunggu giliran untuk mendapatkan rawatan. Pokok dan bunga boleh dijadikan hiasan. Alunan muzik yang lembut, aliran air dan bauan aroma terapi sangat sesuai untuk merehatkan minda. Pengusaha pusat refleksologi perlulah menjadikan ruang menunggu sebagai satu ruang yang dapat menambat hati pelanggan.



## Ruang urutan

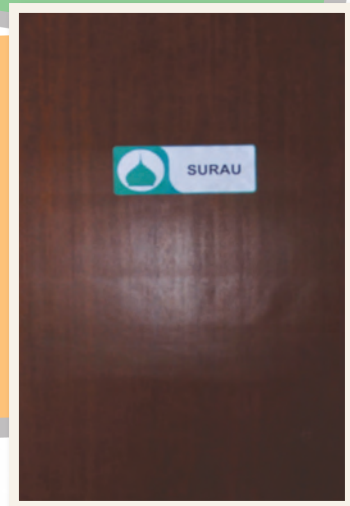
Ruang urutan ialah ruang kerja utama bagi jururefleksologi. Di ruang urutan, jururefleksologi akan memberi perkhidmatan refleksologi kepada pelanggan.

Bagi menghidupkan suasana yang tenang dan mendamaikan, ruang urutan perlu sentiasa kelihatan kemas. Warna dinding, pengamatan cahaya dalam bilik dan susunan peralatan adalah antara faktor yang perlu diambil kira bagi membangkitkan suasana kerja yang lebih harmoni. Carta refleksologi bagi kaki, tangan dan telinga juga boleh digantung di dinding.

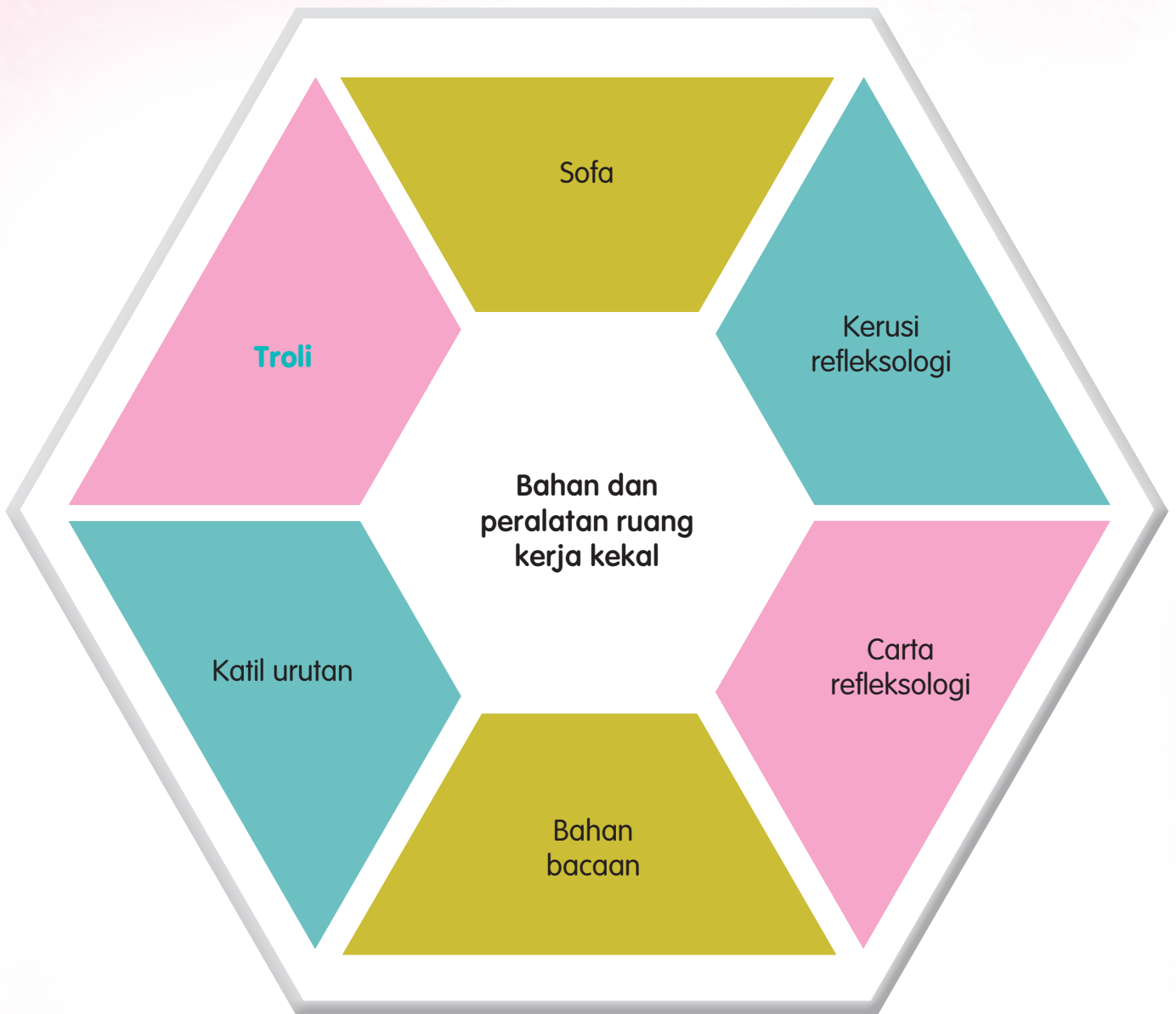


## Kemudahan-kemudahan lain seperti tandas dan surau

Kemudahan-kemudahan lain boleh juga disediakan. Surau dan tandas adalah merupakan kemudahan yang wajar disediakan oleh pengusaha pusat refleksologi.



Ruang kerja kekal perlu mempunyai bahan dan peralatan seperti Rajah 3.1.



Rajah 3.1 Peralatan dan bahan ruang kerja kekal.



## b. Ruang Kerja Sementara atau Mudah Alih



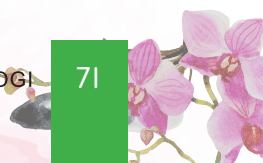
Foto 3.1 Sesi urutan refleksologi bagi tempat kerja mudah alih.

Tidak semua jururefleksologi berkemampuan untuk memiliki premis sendiri. Sesetengah jururefleksologi memberi perkhidmatan dengan datang ke rumah pelanggan atau menyertai karnival dan ekspo atau membuka tapak di pasar malam.

Bagi ruang kerja sementara atau mudah alih, jururefleksologi perlu menyediakan bahan dan peralatan yang diperlukan sahaja bagi memudahkan pergerakan mereka untuk ke sesuatu tempat.

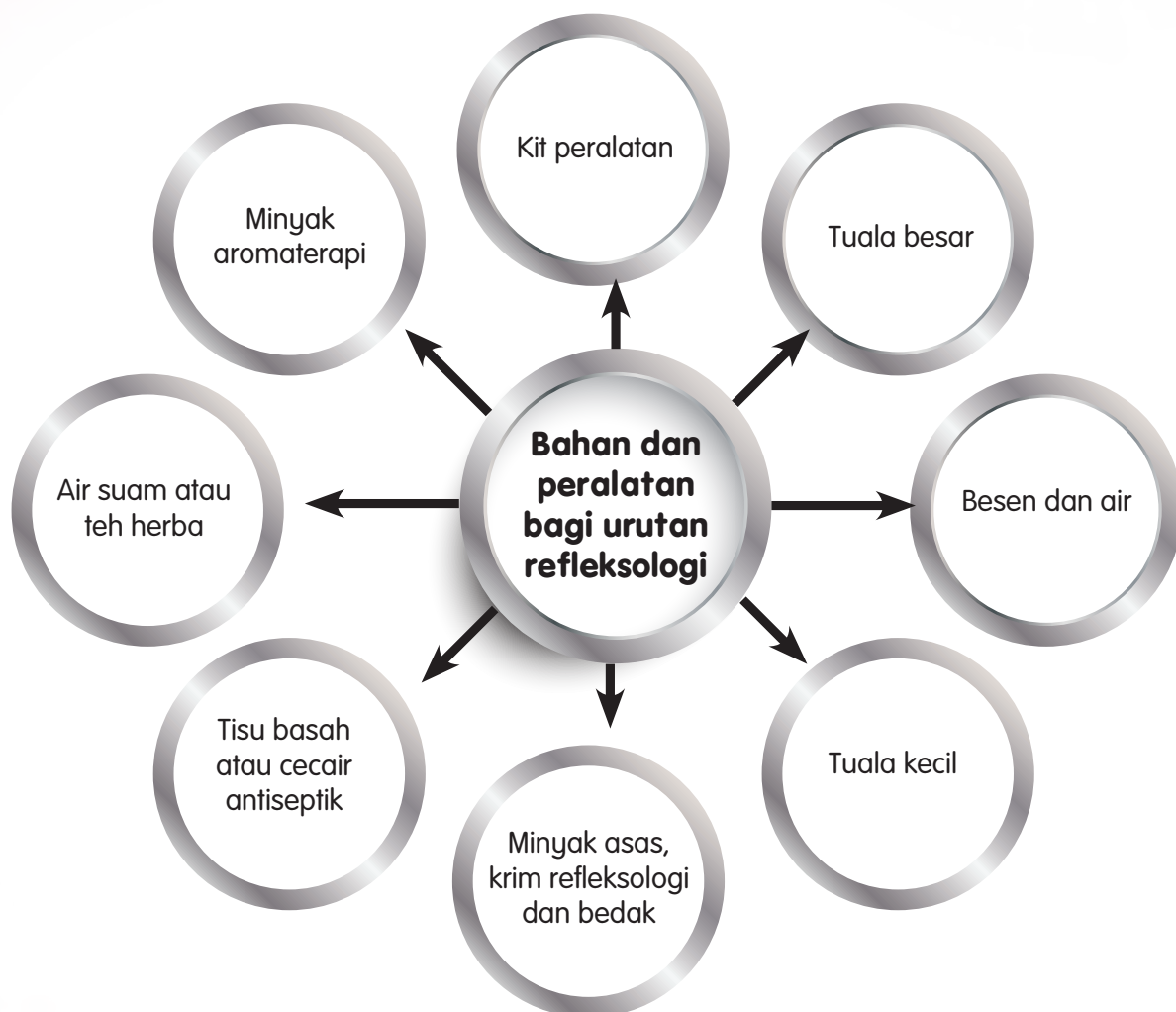
Bahan dan peralatan bagi ruang kerja sementara adalah seperti berikut:

- Tempat duduk atau kerusi mudah lipat
- Tuala besar
- Tuala kecil
- Minyak asas, krim refleksologi dan bedak
- Cecair dan tisu basah antiseptik
- Sarung tangan pakai buang
- Kit urutan yang cukup untuk memuatkan bahan dan peralatan



Dalam bab 2, kita telah mengenali bahan dan peralatan yang digunakan dalam refleksologi. Setiap bahan dan peralatan mempunyai fungsi yang khusus dalam rawatan refleksologi.

Secara asasnya, bahan dan peralatan yang diperlukan untuk setiap jenis urutan refleksologi adalah sama.



Bagi urutan refleksologi kaki dan refleksologi tangan, peralatan tambahan yang diperlukan ialah alat bantuan untuk menekan anggota refleksologi seperti kayu refleksologi atau batu sungai.

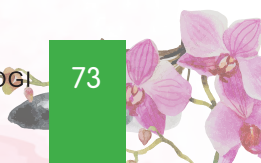
Bagi refleksologi telinga pula, alat tambahan untuk menekan telinga perlulah alat yang lebih kecil seperti putik kapas atau prob telinga.





Selain ruang kerja refleksologi, bahan dan peralatan merupakan keperluan jururefleksologi. Bahan dan peralatan ini biasanya digunakan semasa memberi urutan kepada pelanggan.

Antara bahan dan peralatan keperluan untuk jururefleksologi ialah:



### 3.1.2 Peralatan Keselamatan di Tempat Kerja



Foto 3.2 Petikan akhbar Harian Metro 14 Jun 2016 dan Kosmo 13 Jun 2016.

Foto 3.2 menunjukkan contoh **kemalangan** yang berlaku di tempat kerja. Setiap pekerja perlu mengambil langkah berjaga-jaga semasa di tempat kerja. Sebarang kemalangan boleh mengakibatkan kecederaan, kecacatan kekal dan yang lebih teruk lagi adalah kehilangan nyawa. Kecederaan yang diakibatkan oleh kemalangan boleh mengganggu proses dan kualiti kerja.

Menurut Unit Kesihatan Pekerjaan, Kementerian Kesihatan Malaysia, kemalangan ialah kejadian yang tidak diingini yang boleh menyebabkan kecederaan, kesakitan, kematian atau kerosakan harta benda. Kemalangan di tempat kerja biasanya berpunca daripada pekerjaan yang dilakukan iaitu melibatkan pengendalian mesin atau peralatan dan bahan yang digunakan semasa bekerja. Sebagai contoh, di tempat kerja refleksologi, minyak yang tumpah di permukaan lantai boleh menyebabkan seseorang tergelincir dan jatuh.

 **INFO**

Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) ialah sebuah badan kerajaan yang memberi perlindungan kepada pekerja yang ditimpa kemalangan semasa di tempat kerja atau dalam perjalanan pergi atau balik dari tempat kerja.





### AKTIVITI 3.1 BUKU SKRAP

1. Setiap murid perlu mengumpulkan keratan akhbar yang berkaitan dengan bahaya di tempat kerja.
2. Hasilkan sebuah buku skrap.



### INFO

Dalam bahasa Inggeris, APD dikenali sebagai *Personal Protective Equipment* (PPE).

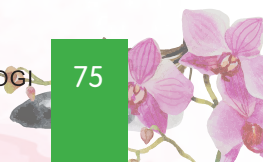
#### (i) Alat Perlindungan Diri (APD)

**Alat Perlindungan Diri (APD)** ialah kelengkapan yang digunakan oleh seseorang yang sedang bekerja bagi melindungi diri daripada kemalangan.

APD digunakan mengikut anggota badan. APD diperlukan di tempat kerja bagi mengelakkan sebarang kemalangan daripada berlaku. Contoh APD adalah seperti Foto 3.3.



Foto 3.3 APD mengikut anggota badan manusia.





## AKTIVITI 3.2 PERBINCANGAN

Lakukan aktiviti ini dalam kumpulan.

1. Dapatkan maklumat tentang anggota badan manusia yang terlibat dengan APD.
2. Senaraikan APD bagi setiap anggota badan manusia.
3. Persembahkan di dalam kelas.

Keperluan APD tidak sama bagi setiap jenis pekerjaan. Sebagai contoh, pekerja di tapak pembinaan perlu memakai topi keselamatan. Pekerja di pusat refleksologi tidak perlu memakai topi keselamatan.

Keperluan seseorang jururefleksologi boleh dilihat seperti Foto 3.4.



**IMBAS DI SINI**

untuk mengetahui tentang APD.



Foto 3.4 Keperluan APD bagi seseorang jururefleksologi.



## (ii) Peti Pertolongan Cemas

**Peti pertolongan cemas** ialah tempat menyimpan bahan dan peralatan yang digunakan ketika berlakunya **kecemasan**.

### Situasi 1

Halim ialah pengusaha sebuah pusat refleksologi. Pada suatu hari, Halim terjatuh ketika keluar dari tandas. Kakinnya terseliuh. Halim terpaksa menahan sakit selama beberapa ketika sebelum pergi ke klinik. Di klinik, doktor mendapati kaki Halim telah bengkak.



### Situasi 2

Sebelum memberi urutan refleksologi kaki pelanggan, Liew perlu merendam kaki pelanggannya dalam air suam. Namun, air suam yang disediakan oleh Liew agak panas sehingga menyebabkan kaki pelanggannya tercedera. Liew terus mendapatkan peti pertolongan cemas dan menyapukan losen pada kaki pelanggannya. Kecederaan pada kaki pelanggannya dapat dikurangkan.



Berdasarkan dua situasi di atas, kita dapat membuat kesimpulan yang tindakan Liew dapat mengelakkan kecederaan teruk pada kaki pelanggannya. Halim pula terpaksa menahan sakit dan mengakibatkan kecederaan yang lebih teruk. Oleh itu, setiap premis pusat refleksologi wajar mempunyai peti pertolongan cemas bagi bantuan segera terhadap sebarang kecemasan kecil yang berlaku sebelum mendapat rawatan daripada doktor perubatan.



### INFO

Peti pertolongan cemas perlu diperiksa secara berkala bagi memastikan bahan dan peralatan berada dalam keadaan yang baik.



# Bahan dan peralatan dalam peti pertolongan cemas





Buku Panduan  
Pertolongan Cemas



Gunting



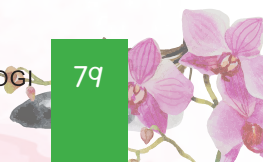
Kapas



Kain anduh

Aspirin

Penjepit kecil





### AKTIVITI 3.3 PERBINCANGAN

Lakukan aktiviti ini secara berpasangan atau dalam kumpulan.

1. Cari kegunaan setiap peralatan dalam peti pertolongan cemas pada halaman 78 dan 79.
2. Senaraikan peralatan lain yang perlu ada dalam peti pertolongan cemas.
3. Hasilkan sebuah buku skrap.



### KBAT

Mengapakah Buku Panduan Pertolongan Cemas perlu ada dalam peti pertolongan cemas?



### AKTIVITI 3.4 DEMONSTRASI

1. Jemput seorang pegawai kesihatan memberi taklimat tentang bahan dan peralatan peti pertolongan cemas dan kegunaan setiap peralatan.
2. Adakan satu sesi demonstrasi menggunakan peralatan pertolongan cemas.



### LATIHAN KENDIRI 3.1

1. Apakah jenis ruang kerja refleksologi?
2. Apakah peralatan perlindungan diri yang digunakan oleh jururefleksologi semasa mengurut?
3. Nyatakan lima peralatan yang terdapat dalam peti pertolongan cemas.



### INFO

Peti pertolongan cemas perlu disimpan di tempat yang mudah dicapai. Bantuan rawatan awal yang diberikan kepada mangsa boleh:

- menyelamatkan nyawa
- menghentikan atau menghalang kecederaan daripada bertambah serius
- menggalakkan penyembuhan



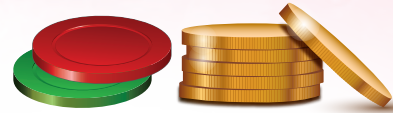




### AKTIVITI 3.5 MAIN DAN JAWAB

#### Bahan-bahan:

Sekeping duit syiling, token



#### Langkah-langkah:

1. Murid melambungkan duit syiling mengikut giliran.
2. Maju dua langkah sekiranya duit syiling menunjukkan bahagian angka. Maju satu langkah sekiranya duit syiling menunjukkan bahagian gambar.
3. Murid akan undur dua langkah sekiranya tidak dapat menjawab soalan dengan tepat.
4. Murid melepasi petak TAMAT terlebih dahulu dikira pemenang.

**MULA**

Namakan dua jenis ruang kerja.

1

Nyatakan satu faktor pemilihan lokasi premis.

2

5

Undur ke petak MULA

4

Adakah tandas perlu dalam sesebuah premis?

3

Maju dua tapak

Apakah kegunaan kayu refleksologi?

6

Adakah minyak wangi diperlukan dalam refleksologi?

7

Namakan dua peralatan yang diperlukan untuk ruang kerja sementara.

8

11

Maju satu tapak

10

Undur dua tapak

9

Apakah kegunaan sarung tangan pakai buang?

Berikan dua contoh peralatan pertolongan cemas.

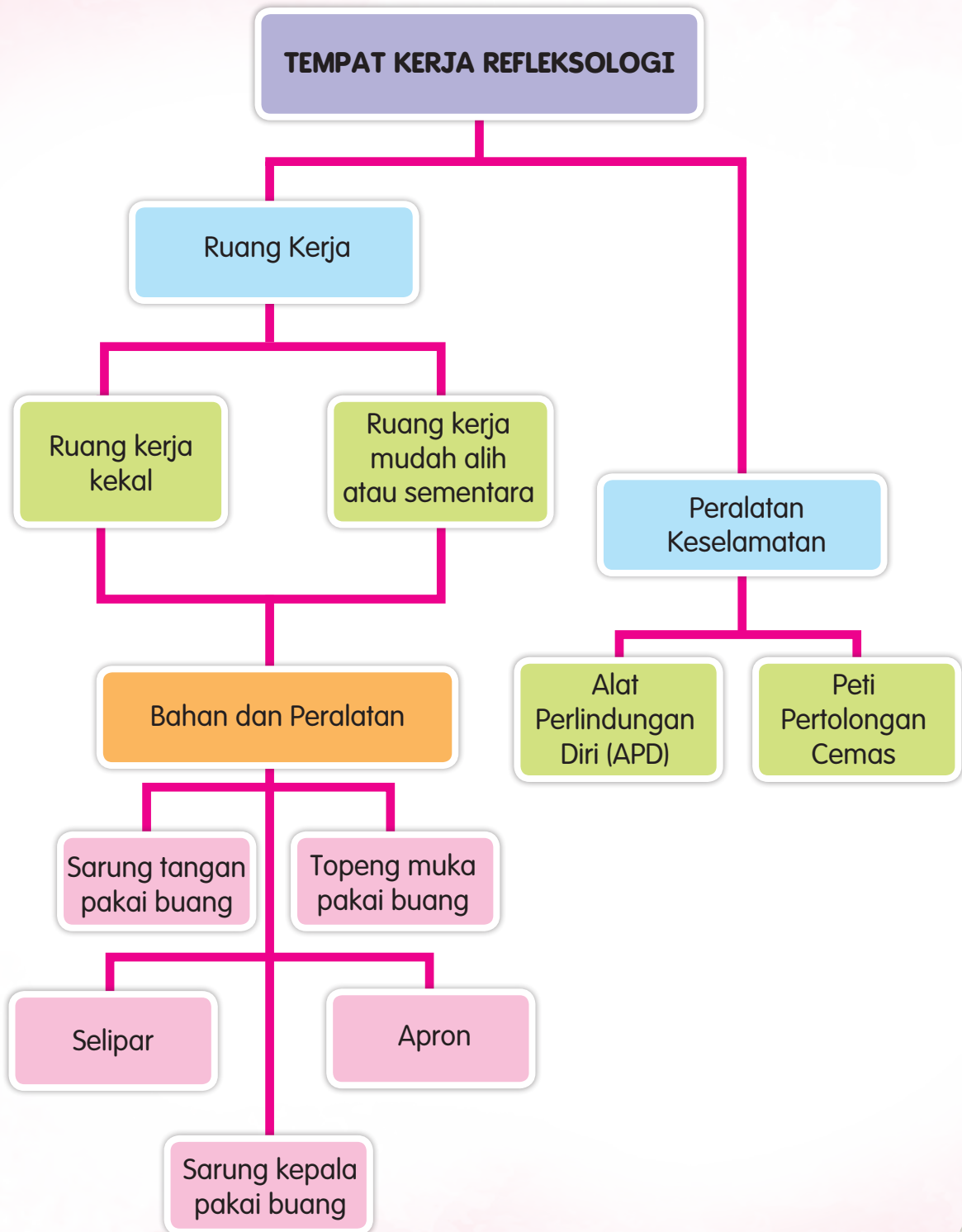
12

Maju satu tapak

13

**TAMAT**





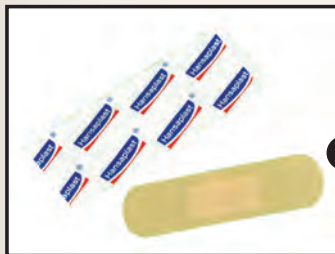


## LATIHAN PENGUKUHAN

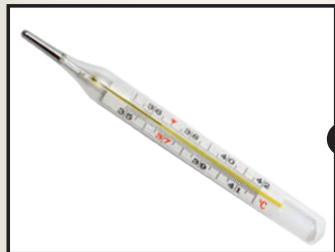
1. Nyatakan jenis-jenis tempat kerja refleksologi.
2. Apakah tiga peralatan yang perlu ada di ruang kerja kekal?
3. Nyatakan dua peralatan yang digunakan dalam setiap jenis refleksologi.
4. Padankan gambar dengan nama alat.



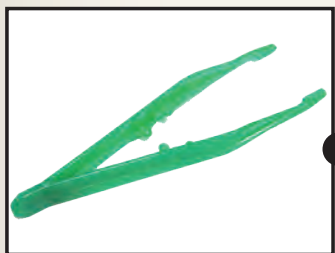
Plaster



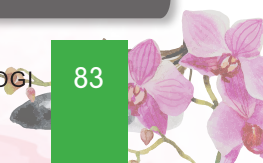
Penjepit kecil



Kain anduh



Termometer



# BAB 4

# KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA





Bagaimanakah sesuatu kebakaran boleh berlaku?



## STANDARD PEMBELAJARAN

Pada akhir bab ini, murid berupaya:

- 4.1 Mengenal pasti punca kebakaran di tempat kerja
  - 4.1.1 Menyatakan punca-punca berlakunya kebakaran di tempat kerja
- 4.2 Mengenal pasti tanda-tanda amaran kecemasan
  - 4.2.1 Menyenaraikan tanda-tanda amaran kecemasan yang dikenal pasti di tempat kerja
- 4.3 Mengenal pasti laluan selamat semasa kebakaran di tempat kerja
  - 4.3.1 Menceritakan laluan selamat yang digunakan sekiranya berlaku kebakaran di tempat kerja
- 4.4 Mengenal pasti talian kecemasan yang perlu dihubungi semasa kebakaran
  - 4.4.1 Menyenaraikan talian kecemasan yang perlu dihubungi semasa berlaku kebakaran

## 4.1 Punca Kebakaran di Tempat Kerja

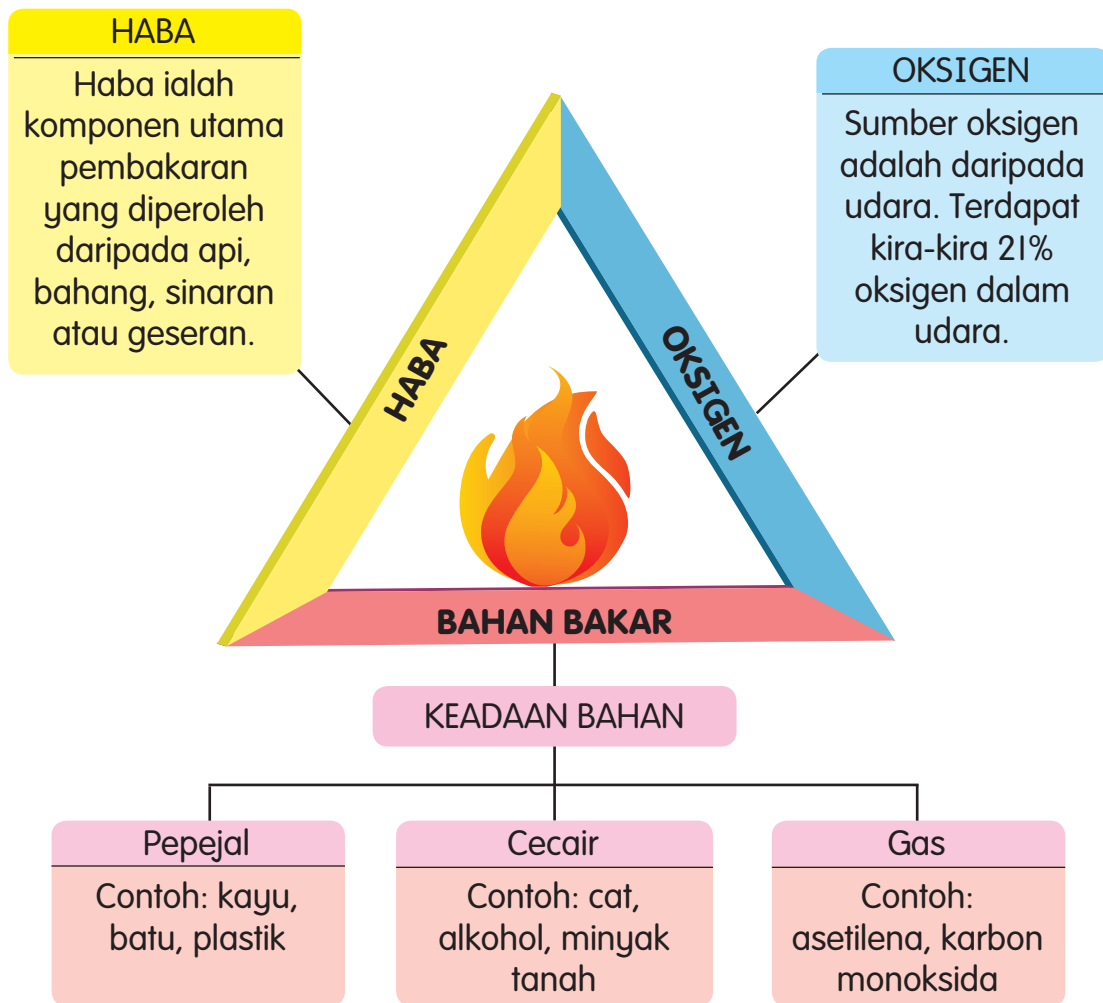
Kebakaran ialah tindak balas kimia yang berlaku apabila bahan mudah terbakar terdedah kepada haba dengan kehadiran oksigen. Kebakaran boleh berlaku di ruang kerja refleksologi, di persekitaran kawasan perniagaan atau tempat kerja luar jururefleksologi. Bagi mengelakkan tragedi kebakaran berlaku, punca kebakaran perlu dikenal pasti.

Kebakaran boleh berlaku dengan kehadiran tiga unsur iaitu bahan bakar, haba dan oksigen melalui **segi tiga kebakaran** seperti Rajah 4.1.



**IMBAS DI SINI**

untuk mengetahui tentang **rantai reaksi kimia**.



Rajah 4.1 Segi tiga kebakaran.



## PUNCA KEBAKARAN DI TEMPAT KERJA

### SIKAP MANUSIA

- lalai / cuai
- tidak berhati-hati
- sikap sambil lewa



### PUNCA SEMULA JADI

- kilat
- gempa bumi
- kemarau
- tsunami



### KEROSAKAN MEKANIKAL ATAU ELEKTRIKAL

- litar pintas



# Punca Kebakaran di Tempat Kerja

Antara punca kebakaran di tempat kerja refleksologi ialah:

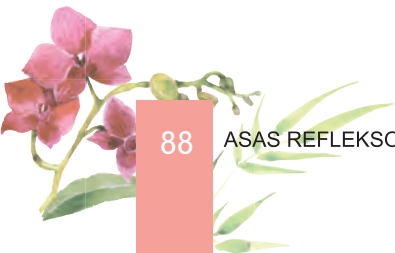
1 Membuang puntung rokok yang masih mempunyai bara di kawasan tempat kerja.



2 Membuang puntung rokok pada bahan yang mudah terbakar.



3 Membuat terlalu banyak penyambungan elektrik.





4 Tidak memadamkan suis peralatan dan perkakas elektrik sebelum meninggalkan tempat kerja.



5 Menggunakan peralatan elektrik yang tidak ada label SIRIM.



6 Tiada pengawasan semasa melakukan pembakaran di sekitar kawasan tempat kerja.



Kebakaran boleh mengakibatkan kehilangan nyawa. Melecur yang teruk pada seluruh badan boleh menyebabkan kematian. Selain itu, kematian juga boleh berlaku kerana terhidu gas-gas bahaya yang terkandung dalam asap ataupun kekurangan oksigen.



#### AKTIVITI 4.1 PERBINCANGAN

**Jadual 4.1** Statistik bagi kebakaran struktur mengikut punca kebakaran yang disebabkan oleh elektrik bagi tahun 2014.

<b>Punca kebakaran</b>	Percikan api	<i>Sparks / Litar pintas</i>	<i>Overcurrent / Overload</i>	<i>Resistance heating</i>	<b>Jumlah</b>
Semula jadi	0	0	0	0	0
Kemalangan	1,280	1,870	414	361	3,925
Sengaja dibakar	1	6	5	0	12
Tidak dapat dipastikan	0	0	0	0	0
					<b>3,937</b>

Sumber: Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (2015)

Jadual 4.1 adalah sebahagian daripada Statistik Sumber Nyalaan bagi Kebakaran Struktur Mengikut Punca Kebakaran Tahun 2014 yang dikeluarkan oleh Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia.

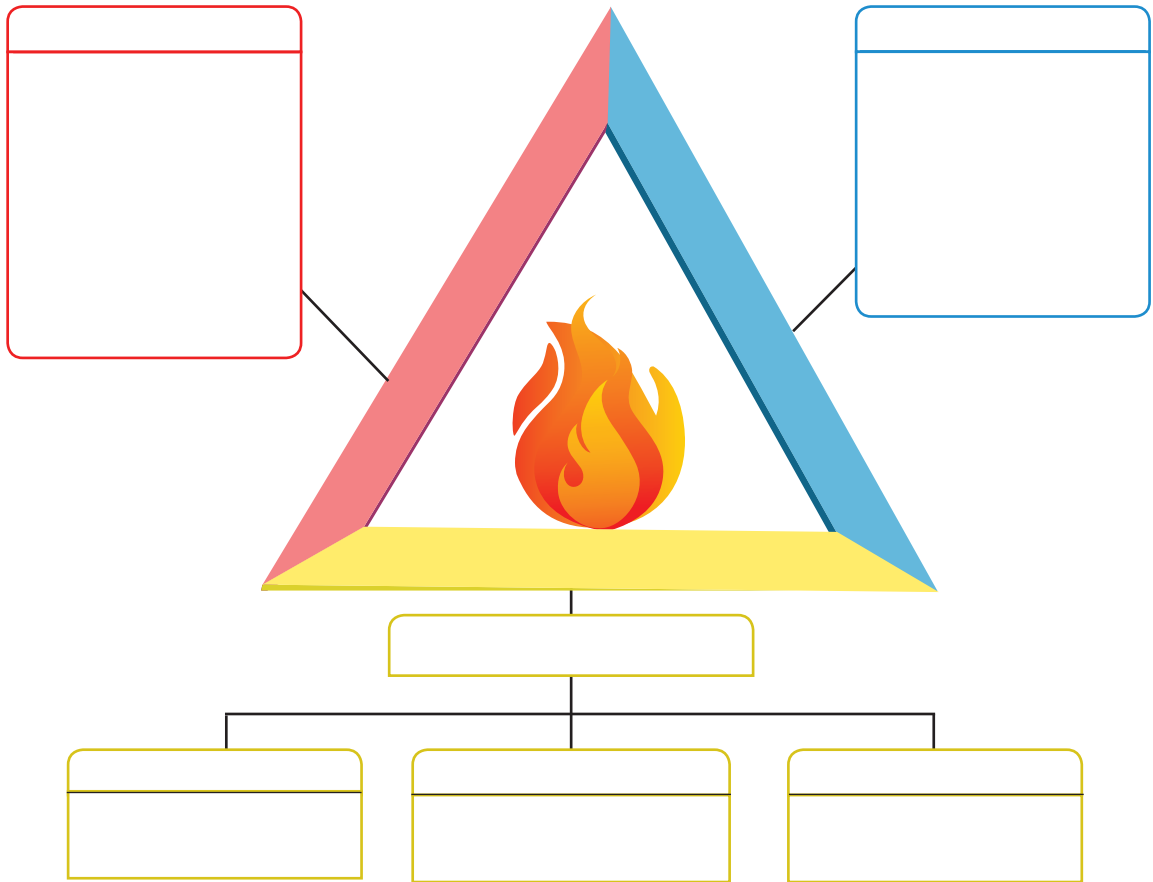
1. Berdasarkan Jadual 4.1, kebakaran yang disebabkan oleh elektrik mencatatkan jumlah yang tertinggi berbanding dengan punca yang lain. Dalam kumpulan, cari maklumat tentang cara-cara pencegahan bagi mengurangkan risiko kebakaran yang disebabkan oleh elektrik.
2. Jumlah punca sengaja dibakar ialah 12 kes bagi kebakaran yang disebabkan oleh elektrik. Pada pendapat anda, mengapakah punca ini boleh berlaku?
3. Bincangkan kesan yang mungkin timbul sekiranya berlaku kebakaran di tempat kerja seperti pusat refleksologi.



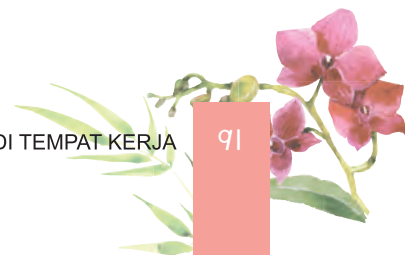


## LATIHAN KENDIRI 4.1

1. Apakah maksud kebakaran?
2. Lengkapkan rajah di bawah.



3. Apakah yang menghubungkan ketiga-tiga unsur dalam kebakaran?
4. Nyatakan tiga punca yang boleh menyebabkan kebakaran di tempat kerja.
5. Berikan kesan kebakaran kepada kehidupan manusia.



## 4.2 Tanda-tanda Amaran Kecemasan

Setiap bangunan perlu mendapat kelulusan daripada Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM) sebelum memulakan operasi. Kelulusan hanya diberikan pada bangunan yang mematuhi kehendak am yang telah ditetapkan, termasuklah bangunan tempat kerja refleksologi.

Kebanyakan kehendak am merupakan sebahagian daripada tanda-tanda amaran kecemasan. Tanda-tanda ini perlu ada bagi memberi amaran kepada orang ramai semasa berlakunya kecemasan seperti kebakaran.



### IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/sijil-perakuan-bahan-dari-bomba/> untuk melihat senarai semak item yang perlu ada untuk mendapatkan Sijil Perakuan Bahan daripada Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



Antara tanda amaran kecemasan tersebut ialah:

a Papan tanda "KELUAR"

d Alat pengesan asap

b Bunyi penggera kebakaran

e Pemercik air automatik

c Alat pengesan haba

f Isyarat penggera petunjuk

### a. Papan tanda "KELUAR"

Papan tanda "KELUAR" seperti Rajah 4.2, perlu menggunakan dua kuasa karan. Keadaan ini bagi memastikan papan tanda ini jelas kelihatan semasa berlakunya kecemasan walaupun tiada bekalan elektrik.



Rajah 4.2 Papan tanda "KELUAR".



## b. Bunyi penggera kebakaran

Apabila berlakunya kebakaran, seseorang yang nampak kebakaran perlu memecahkan penggera kebakaran supaya penggera berbunyi. Bunyi penggera kebakaran seperti Foto 4.1 adalah sebagai tanda amaran kepada setiap orang di dalam bangunan. Semua orang di dalam bangunan yang mendengar bunyi penggera perlu bergegas keluar dari bangunan dengan mengambil laluan selamat.



Foto 4.1 Antara contoh penggera kebakaran.

## c. Alat pengesan haba

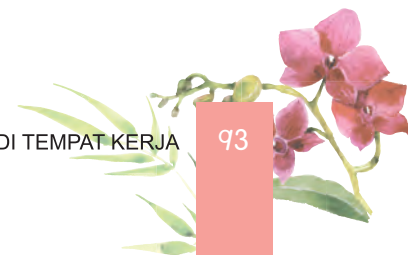
Apabila kebakaran berlaku, suhu dalam premis akan meningkat. Alat pengesan haba akan mengesan kenaikan suhu yang luar biasa. Apabila hal ini berlaku, isyarat akan dihantar ke peti penggera dan penggera kebakaran akan berbunyi. Contoh alat pengesan haba adalah seperti Foto 4.2.



Foto 4.2 Alat pengesan haba.



Alat pengesan haba perlu diselenggara dengan baik. Mengapa?



#### d. Alat pengesan asap

Asap yang terhasil semasa kebakaran dapat dikesan oleh alat pengesan asap. Seperti alat pengesan haba, penggera kebakaran akan berbunyi apabila mendapat isyarat daripada alat pengesan asap. Contoh alat pengesan asap adalah seperti Foto 4.3.



Foto 4.3 Alat pengesan asap.



IMBAS DI SINI

Layari laman sesawang <http://www.arasmega.com/qr-link/alat-pengesan-asap/> untuk melihat poster tentang alat pengesan asap.

(Dicapai pada 10 Okt 2016)



**KBAT**

Alat pengesan haba dan alat pengesan asap tidak boleh terhalang oleh sebarang objek. Mengapa?

#### e. Pemercik air automatik

Pemercik air automatik seperti Foto 4.4 boleh bertindak seperti alat pengesan haba dan alat pengesan asap. Apabila pengesan telah mengesan kehadiran api atau asap, air akan memercik keluar bagi memadamkan kebakaran.

Biasanya, pemercik air automatik telah ditetapkan dengan suhu maksimum. Apabila berlaku kebakaran dan mengesan suhu yang lebih tinggi, air akan memercik secara automatik.

Alat ini dicipta oleh Sir William Congreve pada tahun 1812, tetapi ketika itu, pemercik air secara manual digunakan.

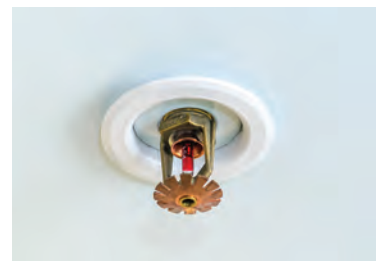


Foto 4.4 Pemercik air automatik.



## f. Isyarat penggera petunjuk

Isyarat penggera petunjuk seperti Foto 4.5 mengeluarkan cahaya apabila berlaku kecemasan. Alat ini membolehkan seseorang yang cacat pendengaran maklum dengan situasi kecemasan yang sedang berlaku.

Alat ini boleh digabungkan dengan sistem penggera kebakaran yang biasa. Sebaik-baiknya, setiap premis perlu mempunyai sistem penggera kebakaran jenis gabungan yang selalunya menjadi kawasan tumpuan orang ramai.



Foto 4.5 Isyarat penggera petunjuk.



Apakah yang akan berlaku sekiranya tiada sebarang tanda amaran kecemasan di sekitar kawasan tempat kerja refleksologi?



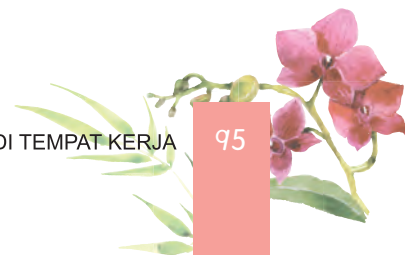
1. Cari maklumat di Internet atau buku rujukan mengenai alat penggera kebakaran, alat pengesan haba dan alat pengesan asap.
2. Bagaimanakah semua alat ini berfungsi semasa kebakaran? Bincangkan dalam kumpulan.



1. Senaraikan tanda-tanda amaran kecemasan yang perlu ada di tempat kerja refleksologi.
2. Bagaimanakah tanda amaran kecemasan boleh membantu seseorang semasa kebakaran?



Satu kebakaran besar telah berlaku di Chicago, Amerika Syarikat pada tahun 1871. Kebakaran ini disebabkan oleh perbuatan membuang puntung rokok ke dalam kandang lembu. Dalam kebakaran itu, kira-kira sembilan puluh ribu orang hilang tempat tinggal dan lapan belas ribu bangunan musnah dijilat api.



### 4.3 Laluan Selamat Semasa Kebakaran di Tempat Kerja

**Laluan selamat** ialah laluan yang digunakan apabila berlakunya kecemasan seperti kebakaran. Sekiranya tempat kerja refleksologi berada di dalam bangunan yang mempunyai lif, laluan selamat untuk keluar daripada bangunan adalah dengan menggunakan tangga.

Penggunaan lif tidak dibenarkan semasa berlakunya kebakaran kerana lif menggunakan elektrik. Kebakaran akan menyebabkan bekalan elektrik terputus. Penggunaan lif semasa kebakaran boleh menyebabkan seseorang terperangkap di dalam lif. Keadaan ini akan menyukarkan lagi kerja-kerja menyelamatkan oleh anggota bomba.

Bagi memastikan setiap orang di dalam bangunan dapat keluar dengan selamat, pastikan setiap premis mempunyai:



#### a. Laluan Kecemasan

Laluan kecemasan digunakan sebagai laluan keluar apabila berlakunya sebarang kecemasan. Bagi memastikan laluan selamat digunakan, pastikan tiada sebarang peralatan, perabot dan pendawaian elektrik pada laluan tersebut.

Rajah 4.3 dan Rajah 4.4 ialah contoh laluan kecemasan yang disarankan sekiranya berlaku kebakaran. Setiap premis sekurang-kurangnya perlu mempunyai dua laluan keluar kecemasan.



#### INFO

Sekurang-kurangnya, setiap premis perlu ada dua laluan selamat sebelum mendapat kelulusan daripada bomba.

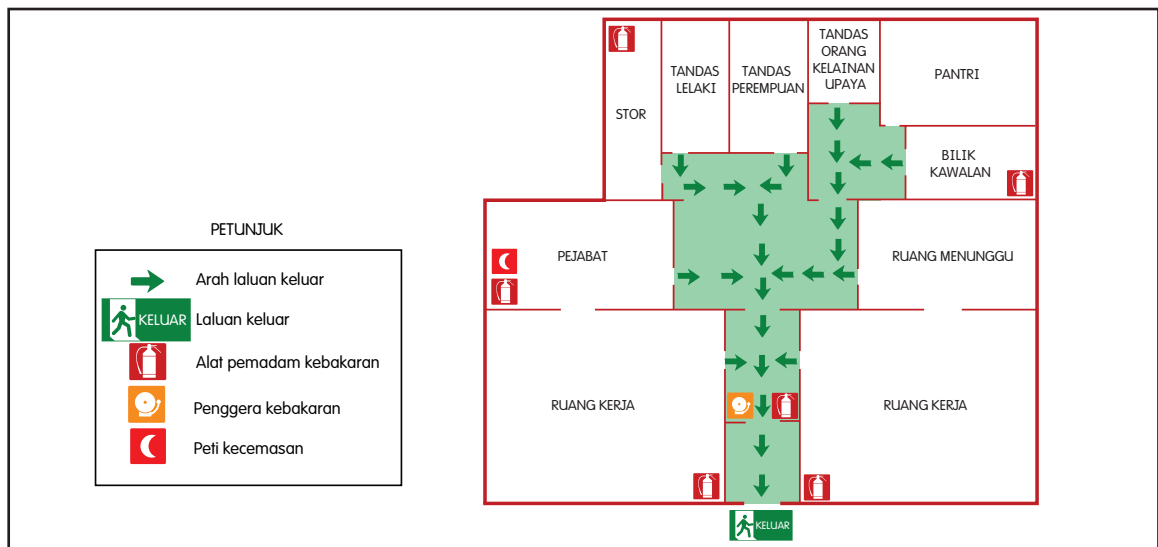


#### NILAI MURNI

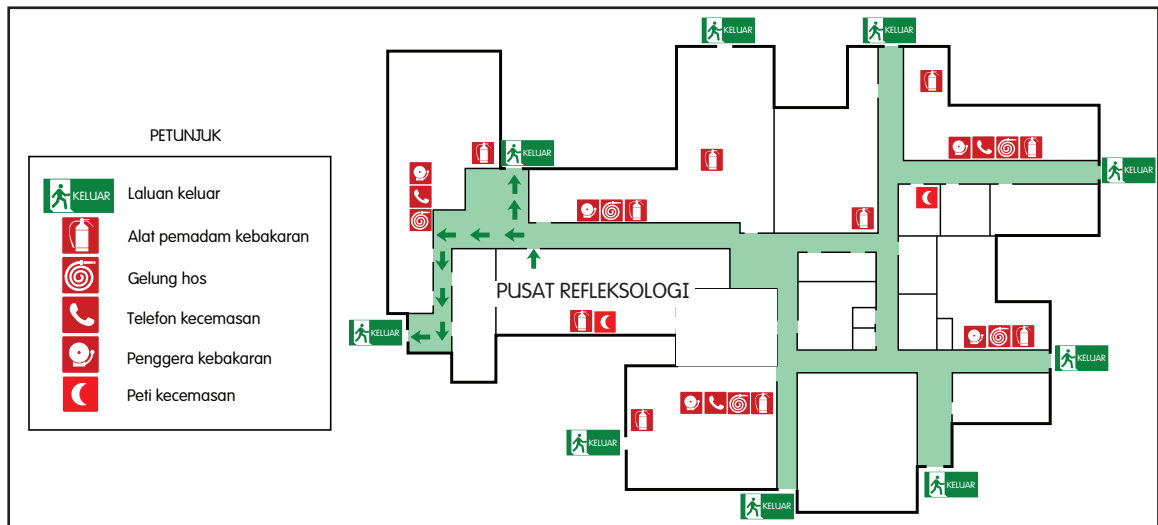
Bantu orang lain yang tidak mahir menggunakan laluan kecemasan.







**Rajah 4.3** Contoh laluan kecemasan bagi premis sendiri.



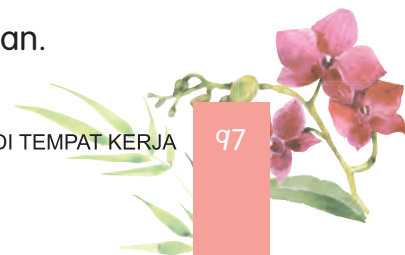
**Rajah 4.4** Contoh laluan kecemasan bagi premis dalam bangunan.



### AKTIVITI 4.3 SIMULASI

#### Latihan Kebakaran

1. Bincang bersama guru untuk menjemput wakil dari Balai Bomba dan Penyelamat yang berdekatan datang ke sekolah.
2. Adakan latihan kebakaran dengan pemantauan wakil dari Balai Bomba dan Penyelamat.
3. Pastikan anda mengikut laluan selamat yang telah ditetapkan.



## b. Pintu Rintangan Api

Pintu rintangan api seperti Foto 4.6 perlu ditutup sentiasa supaya api, asap dan haba tidak cepat merebak ke dalam premis apabila berlakunya kebakaran. Individu yang berada di tempat kejadian juga mempunyai lebih masa untuk menyelamatkan diri.

Sebelum membuka pintu, rasa dahulu kepanasan pintu, tombol dan bingkai pintu dengan menggunakan belakang tangan. Sekiranya panas, jangan buka pintu dan cari jalan lain untuk keluar.



**Foto 4.6** Pintu rintangan api yang biasa didapati di premis.

## c. Petunjuk Arah Laluan Selamat

Petunjuk arah laluan selamat seperti Rajah 4.5 adalah untuk memudahkan individu menyelamatkan diri semasa berlaku sebarang kecemasan.

Petunjuk arah laluan selamat ini perlu diletakkan di tempat-tempat yang selalu dilalui oleh orang ramai.



**Rajah 4.5** Petunjuk arah laluan selamat.

## d. Pelan Lokasi Premis

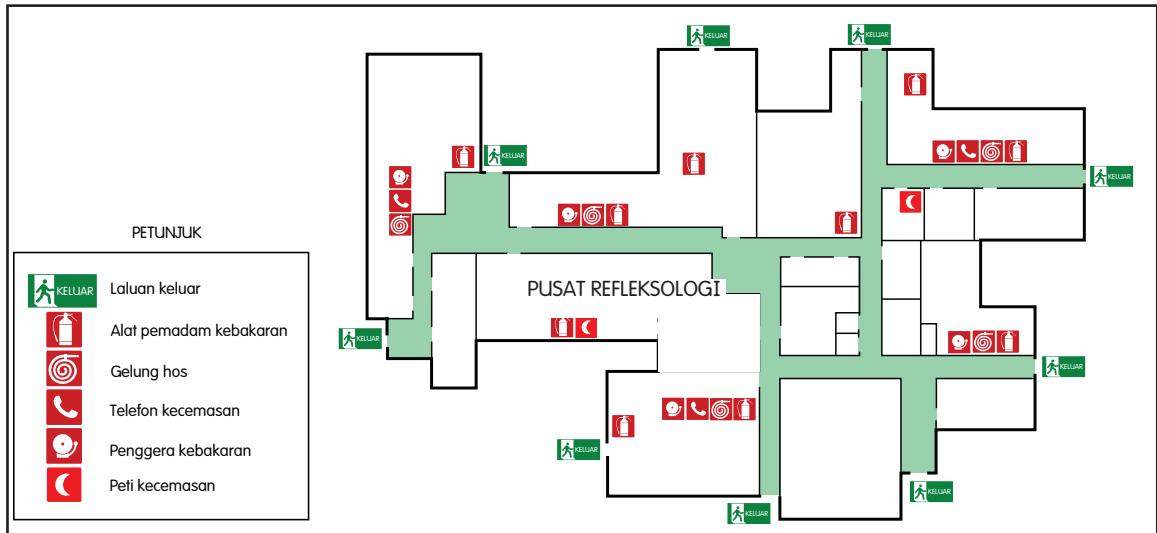
Pelan lokasi premis seperti Rajah 4.6 hendaklah dipamerkan supaya orang yang tidak mahir selok-belok bangunan dapat menyelamatkan diri semasa berlaku kebakaran.



### INFO

Struktur pintu rintangan api diperbuat daripada bahan yang sangat kuat dan kukuh. Hal ini bagi memastikan pintu rintangan api berupaya menahan api daripada merebak ketika kebakaran. Antara ujian yang dijalankan ialah menguji ketahanan pintu pada suhu sehingga 3,000 °C. Selain itu, ujian pergerakan atau *cyclic*, iaitu aktiviti membuka dan menutup pintu sebanyak 100,000 kali dan ujian pancutan air pada tekanan 30 psi. Kesemua ujian ini akan dijalankan oleh Sirim QAS International.

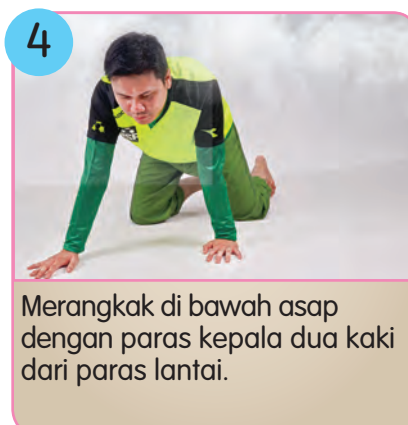
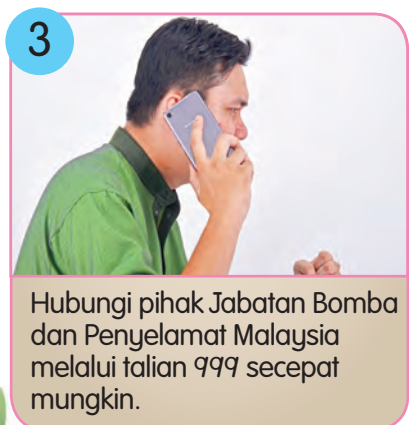
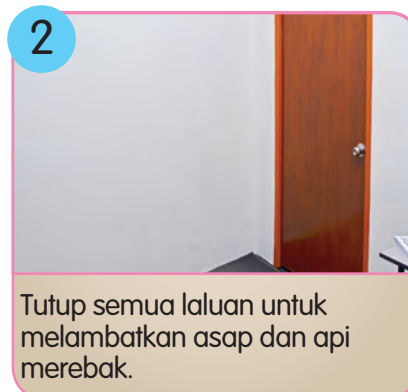




**Rajah 4.6** Contoh pelan lokasi premis.

## Langkah-langkah Menyelamatkan Diri

Apabila berlaku kebakaran, jangan panik. Ikut langkah-langkah yang digariskan oleh Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia ini.





5

Sebelum membuka pintu, rasa tombol atau daun pintu dengan belakang tangan. Jika sejuk, buka secara perlahan-lahan dan jika panas, gunakan pintu lain.



6

Sekiranya terperangkap, tutup semua laluan dengan kain basah.



7

Anda dinasihatkan agar menutup hidung dengan kain basah.



8

Anda tidak dinasihatkan untuk naik ke bumbung bangunan.



**NILAI MURNI**

Berani berdepan dengan situasi kebakaran dan tidak panik ketika menyelamatkan diri.

Sumber: Bahagian Keselamatan Kebakaran, Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia



#### AKTIVITI 4.4 LAKONAN

Buat lakonan dengan rakan sekelas anda tentang langkah menyelamatkan diri seperti yang dicadangkan oleh Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia.



#### LATIHAN KENDIRI 4.3

1. Apakah maksud laluan selamat?
2. Apakah yang perlu ada di setiap premis bagi memastikan individu dapat keluar dengan selamat?



#### IMBAS DI SINI

untuk mengetahui cara merangkak dengan betul di bawah asap.



## 4.4 Talian Kecemasan yang Perlu Dihubungi Semasa Kebakaran

Jabatan Bomba dan Penyelamat ialah agensi yang perlu dihubungi apabila berlakunya kebakaran. Setiap premis perlu menyimpan nombor telefon balai bomba yang berdekatan. Selain itu, seseorang juga boleh menggunakan talian kecemasan 999 atau 112. Operator yang bertugas akan menyambungkan talian kepada balai bomba yang berdekatan.

### Tatacara panggilan kecemasan

Pemanggil harus menyatakan dengan jelas kepada petugas di bilik kawalan bomba atau kecemasan tentang perkara berikut:

- Nama dan nombor telefon pemanggil.
- Jenis kebakaran ataupun kecemasan.
- Alamat atau lokasi tempat kejadian.
- Nyatakan sebarang panduan atau mercu tanda yang berhampiran dengan tempat kejadian.



### KBAT

Selain membuat panggilan kepada Jabatan Bomba dan Penyelamat, apakah bentuk bantuan yang boleh diberikan kepada mangsa kebakaran?



### AKTIVITI 4.5 SIMULASI

Aktiviti ini dilakukan secara berpasangan.

1. Anda perlu berlakon menjadi pemanggil manakala rakan anda berlakon sebagai petugas di bilik kawalan bomba atau kecemasan.
2. Lakonkan cara anda membuat laporan kebakaran kepada petugas di bilik kawalan bomba atau kecemasan.



### LATIHAN KENDIRI 4.4

1. Apakah nombor talian kecemasan untuk melaporkan kebakaran?
2. Mengapakah kita tidak boleh menyalahgunakan talian kecemasan?



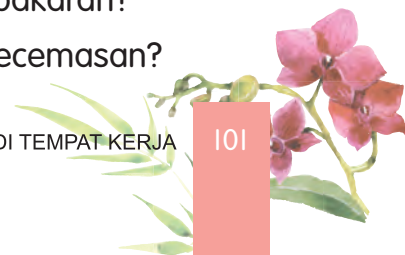
### NILAI MURNI

Memberi bantuan dengan menghubungi Jabatan Bomba dan Penyelamat apabila berlaku kebakaran. Jangan salah guna talian tersebut.



### INFO

Setiap panggilan kepada Jabatan Bomba dan Penyelamat dengan menggunakan talian 999 adalah percuma.





## AKTIVITI 4.6 MAIN DAN JAWAB

MULA

21

Adakah 994 nombor talian kecemasan?

20

19

1

Berapakah unsur berlakunya kebakaran?

### Bahan-bahan:

Token, dadu



### Langkah-langkah:

1. Lambungkan dadu.
2. Gerakkan token mengikut bilangan angka pada dadu.
3. Jawab soalan. Jawapan yang betul akan mendapat 10 markah. Jawapan yang salah akan ditolak 10 markah.
4. Peserta lain boleh menjawab soalan yang salah. Lima markah akan diberikan sekiranya jawapan betul.
5. Peserta yang berjaya mengumpul 100 markah dikira sebagai pemenang.

2

Apakah punca berlakunya kebakaran?

3

4

5

Apakah kegunaan papan tanda "KELUAR"?

6

7

18

17

Apakah yang perlu dilakukan sekiranya ternampak kebakaran?

16

15

Mengapakah pintu rintangan api perlu sentiasa ditutup?

14

Apakah maksud laluan selamat?

13



12

Mengapakah lif tidak boleh digunakan semasa kebakaran?

8

9

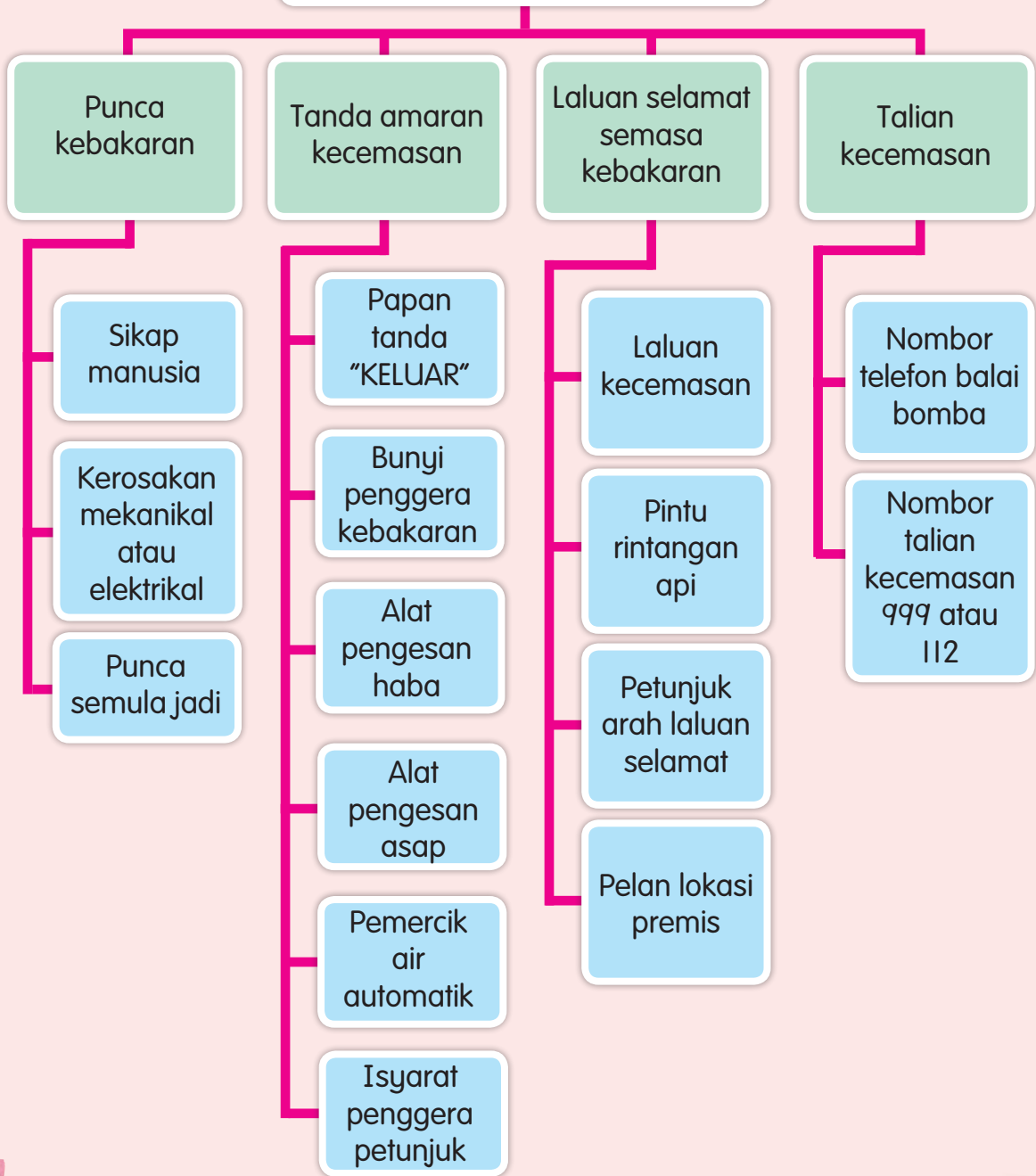
10

Apakah yang perlu dilakukan apabila mendengar bunyi penggera?

11



## KESELAMATAN KEBAKARAN DI TEMPAT KERJA







## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Tandakan (✓) pada unsur berlakunya kebakaran.

Haba

Oksigen

Air

Karbon dioksida

Rantai reaksi kimia

Bahan bakar

2. Apakah fungsi papan tanda "KELUAR"?

3. Nyatakan langkah-langkah menyelamatkan diri daripada kebakaran.

4. Apakah perkara yang perlu diberitahu kepada petugas di bilik kawalan semasa menelefon bomba?

5. Namakan tanda-tanda amaran kecemasan di bawah:



### CONTOH BORANG KEBENARAN RAWATAN REFLEKSOLOGI

#### KEBENARAN RAWATAN REFLEKSOLOGI

Sila baca maklumat berikut dengan teliti. Ajukan sebarang pertanyaan atau keraguan mengenai rawatan refleksologi kepada pengamal yang merawat anda.

<p><b>Apa itu refleksologi?</b> Refleksologi merupakan satu bidang amalan perubatan tradisional dan komplementari yang menggunakan titik refleks pada kaki, tangan dan telinga yang berkaitan dengan bahagian tertentu badan. Dengan menggunakan teknik pergerakan tangan dan jari yang khusus, refleksologi dapat membantu meningkatkan peredaran darah dan tenaga, merangsang ketenangan dan mengaktifkan homeostasis.</p> <p><b>Adakah ia selamat?</b> Secara umum, refleksologi adalah satu bentuk rawatan yang selamat.</p> <p><b>Adakah sebarang kesan sampingan daripada rawatan tersebut?</b> Anda mungkin mengalami beberapa gejala negatif semasa atau selepas menjalani rawatan refleksologi seperti yang berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit pada titik refleks</li> <li>• Gejala masalah kesihatan atau penyakit yang dialami bertambah buruk untuk sementara waktu</li> <li>• Terasa kurang sihat</li> <li>• Sakit kepala</li> <li>• Mengantuk dan sering rasa ingin tidur</li> <li>• Keletihan dan tidak berdaya</li> <li>• Emosi terganggu, cepat marah atau resah</li> <li>• Berasa tertekan</li> <li>• Terasa panas atau sejuk</li> </ul>	<p><b>Apakah perkara-perkara yang perlu saya maklumkan kepada jururefleksologi sebelum rawatan dimulakan?</b></p> <p>Anda perlu memaklumkan sebarang masalah kesihatan atau penyakit yang dihadapi kepada jururefleksologi yang merawat anda seperti:</p> <p>Sila tanda (✓) pada ruang yang berkenaan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Masalah perubatan</th> <th>Ya</th> <th>Tidak</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mengandung</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Masalah / penyakit kardiovaskular</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Edema</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Osteoporosis atau apa-apa keadaan yang menyebabkan tulang rapuh</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Artritis</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Epilepsi atau sawan</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Penyakit mental</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pelanggan yang baru sahaja menjalani pembedahan</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kencing manis</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Asma</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sebarang masalah kesihatan yang mengganggu sistem saraf pusat dan periferi</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jangkitan HIV/AIDS</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Masalah pendarahan atau mengambil ubat untuk mencairkan darah</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Masalah kulit termasuk anggota badan yang terjejas</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Masalah perubatan	Ya	Tidak	Mengandung			Masalah / penyakit kardiovaskular			Edema			Osteoporosis atau apa-apa keadaan yang menyebabkan tulang rapuh			Artritis			Epilepsi atau sawan			Penyakit mental			Pelanggan yang baru sahaja menjalani pembedahan			Kencing manis			Asma			Sebarang masalah kesihatan yang mengganggu sistem saraf pusat dan periferi			Jangkitan HIV/AIDS			Masalah pendarahan atau mengambil ubat untuk mencairkan darah			Masalah kulit termasuk anggota badan yang terjejas		
Masalah perubatan	Ya	Tidak																																												
Mengandung																																														
Masalah / penyakit kardiovaskular																																														
Edema																																														
Osteoporosis atau apa-apa keadaan yang menyebabkan tulang rapuh																																														
Artritis																																														
Epilepsi atau sawan																																														
Penyakit mental																																														
Pelanggan yang baru sahaja menjalani pembedahan																																														
Kencing manis																																														
Asma																																														
Sebarang masalah kesihatan yang mengganggu sistem saraf pusat dan periferi																																														
Jangkitan HIV/AIDS																																														
Masalah pendarahan atau mengambil ubat untuk mencairkan darah																																														
Masalah kulit termasuk anggota badan yang terjejas																																														

### Kebenaran Menjalankan Rawatan

Saya faham bahawa saya boleh mengajukan sebarang persoalan yang berkaitan dengan rawatan ini sebelum saya menandatangani borang kebenaran ini. Saya juga maklum bahawa saya juga boleh memberhentikan rawatan yang diberikan kepada saya pada bila-bila masa sepanjang rawatan dijalankan. **Rawatan tersebut, termasuk kebaikan dan risiko kesan adverbs telah dijelaskan kepada saya, dan saya faham penjelasan yang telah diberikan.** Saya bersetuju bahawa maklumat yang dinyatakan di atas adalah benar dan telah disampaikan kepada saya.

**Dengan ini, saya memberi izin untuk menerima rawatan refleksologi.** Saya juga faham bahawa satu rekod yang berkaitan dengan rawatan tersebut akan disimpan. Rekod ini adalah sulit dan tidak akan didedahkan kepada mana-mana pihak luar, melainkan dengan izin saya, atau wakil saya, atau sekiranya diarahkan oleh mahkamah untuk berbuat demikian.

PELANGGAN	SAKSI
Tandatangan: .....	Tandatangan: .....
Nama: .....	Nama: .....
MyKAD/Pasport: .....	MyKAD/Pasport: .....
Tarikh: .....	Tarikh: .....

JURUREFLEKSOLOGI
Tandatangan: .....
Nama: .....
MyKAD/Pasport: .....
Tarikh: .....

**TINDAK BALAS TERHADAP URUTAN REFLEKSOLOGI YANG MUNGKIN  
DIALAMI OLEH PELANGGAN**

**Kesan negatif**

- Sakit pada titik refleks
- Gejala masalah kesihatan atau penyakit yang dialami bertambah buruk untuk sementara waktu
- Terasa kurang sihat
- Sakit kepala
- Mengantuk dan sering rasa ingin tidur
- Keletihan dan tidak berdaya
- Emosi terganggu, cepat marah atau resah
- Berasa tertekan
- Terasa panas atau sejuk

**Kesan positif**

- Perasaan lebih tenang
- Bertenaga
- Corak tidur yang lebih baik
- Berasa gembira
- Terasa seperti berada di awang-awangan
- Dapat mengawal kehidupan dengan lebih baik
- Lega daripada sebarang kesakitan
- Keseimbangan badan, minda dan semangat

**Kesan *eliminatory***

- Lebih kerap buang air besar dan / atau kecil
- Sembelit atau cirit-birit ringan
- Berpeluh meningkat, terutama di bahagian kaki dan tangan
- Pening dan loya
- Hidung berair

Sumber: Bahagian Perubatan Tradisional & Komplementari (2013)

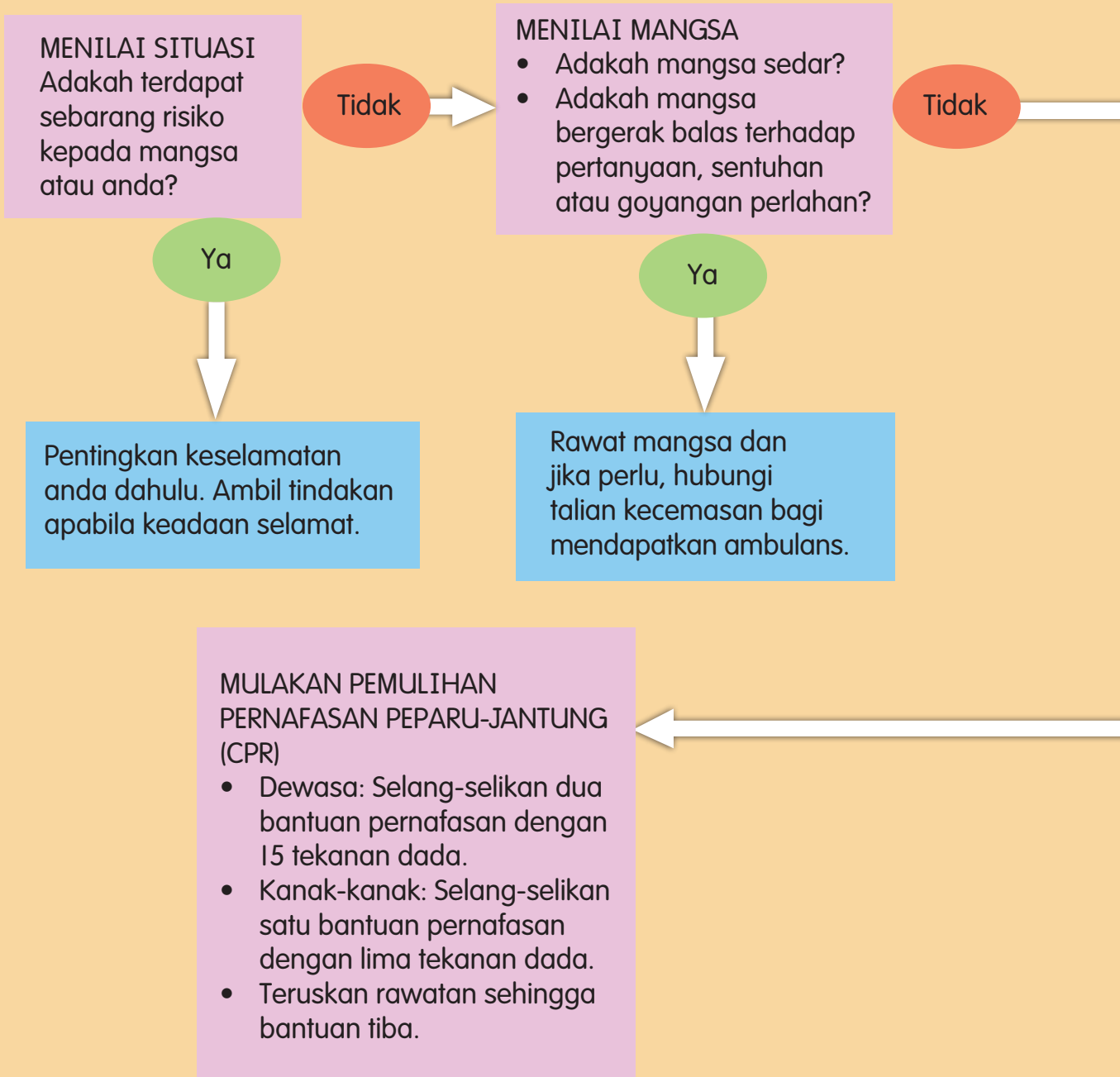


## LAMPIRAN 3

### KELAS-KELAS API, JENIS BAHAN DAN JENIS PEMADAM API

Kelas Api	Jenis Bahan	Jenis Pemadam Api
Kelas A Api pepejal	Kayu, kertas, kain	Air, debu kering
Kelas B Api cecair	Minyak, cat, varnis, petrol	Buih, debu kering
Kelas C Api gas	Gas butana, gas asetilena	Debu kering, karbon dioksida (CO <sub>2</sub> )
Kelas D Api logam	Logam seperti kalium, natrium, kalsium dan magnesium	Debu kering

## MENILAI MANGSA KECEMASAN



## LAMPIRAN 4



Sumber: Manual Pertolongan Cemas (2005)

## LAMPIRAN 5

### CARA MENGGUNAKAN ALAT PEMADAM API

1



Cabut pin

2



Halakan nozel ke pangkal api

3



Tekan tuil

4

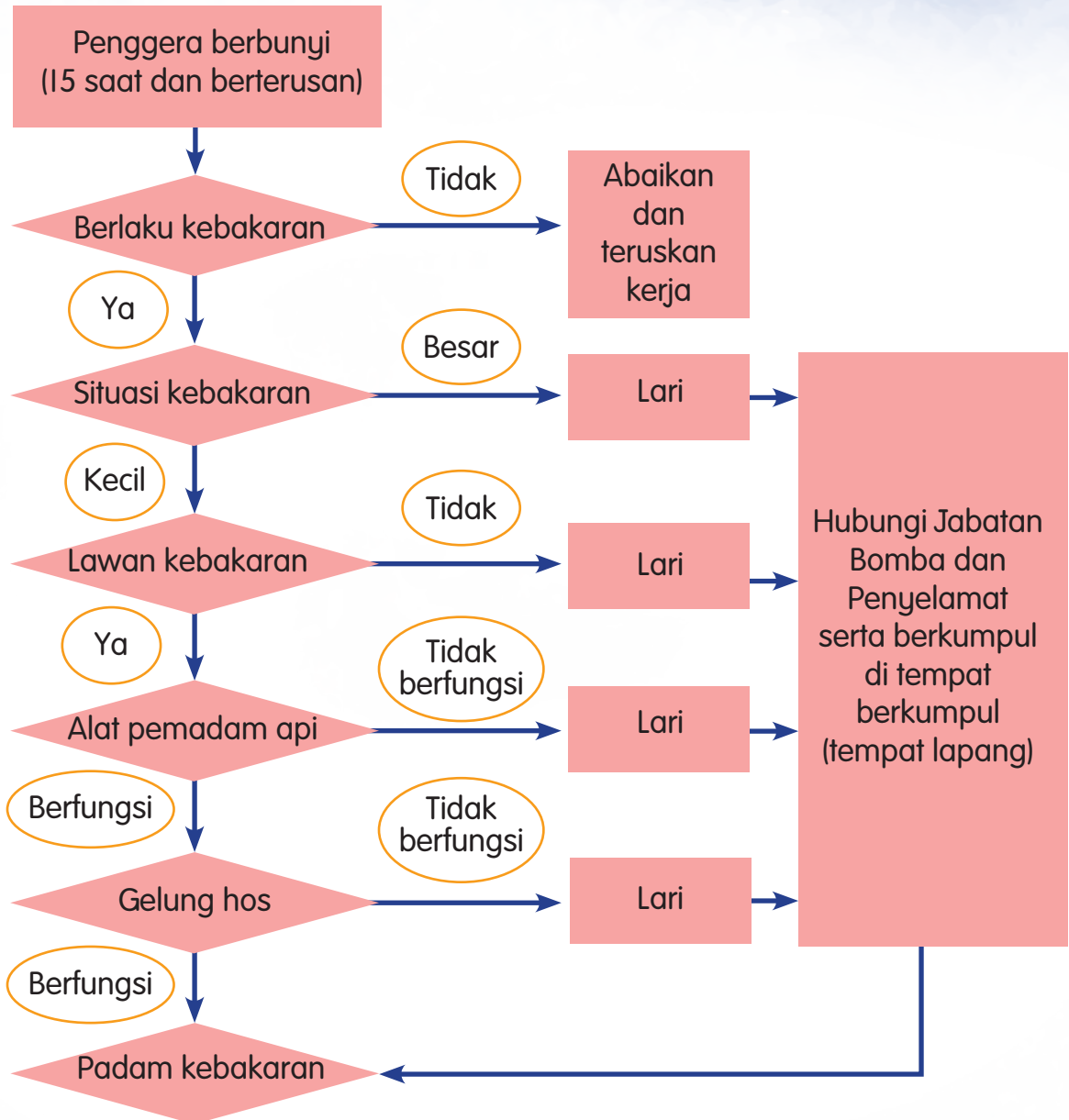


Layangkan nozel ke kanan dan ke kiri





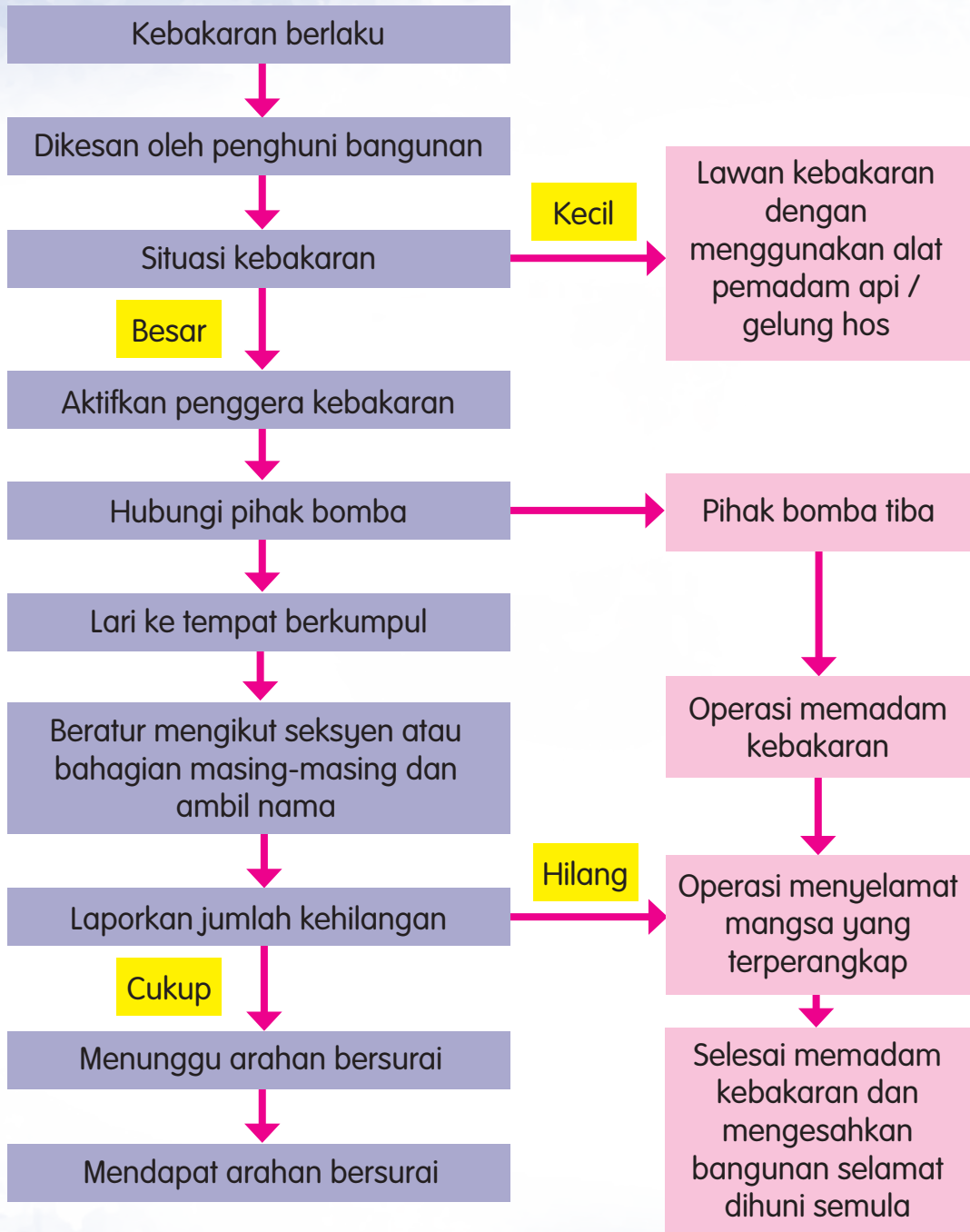
PELAN TINDAKAN KEBAKARAN (INDIVIDU)



Sumber: Bahagian Dasar Saraan, Wang Awam dan Khidmat Pengurusan Perbendaharaan Malaysia (2009)



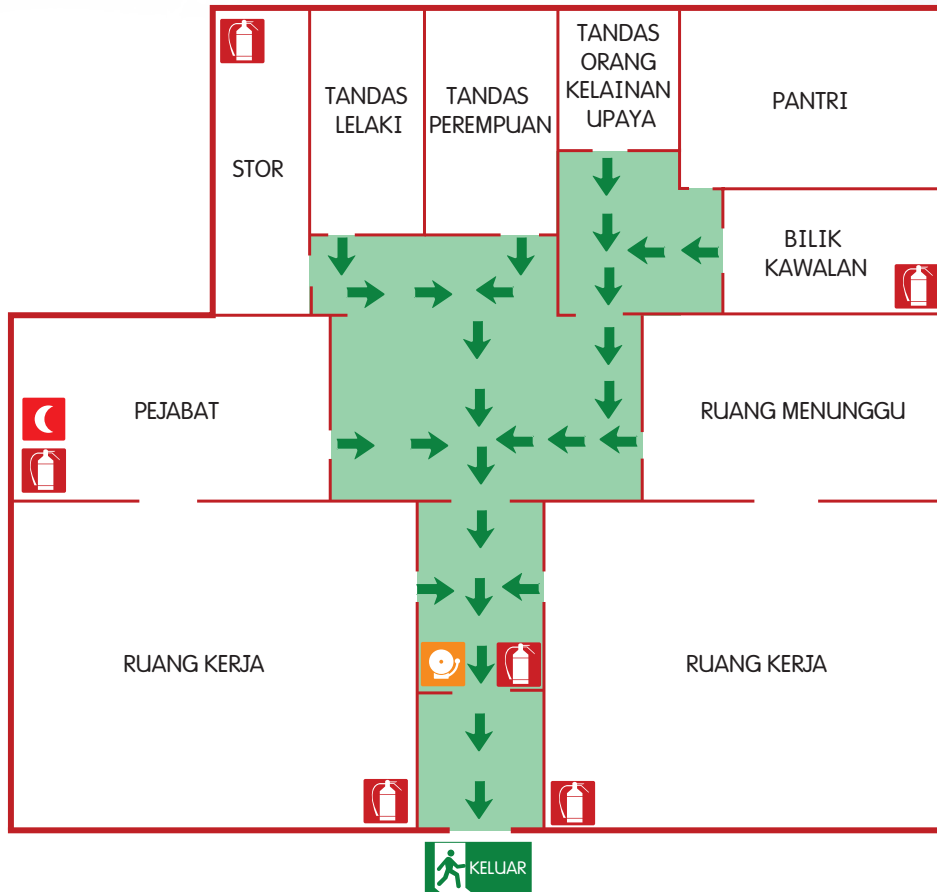
PELAN TINDAKAN KEBAKARAN (UMUM)




Sumber: Bahagian Dasar Saraan, Wang Awam dan Khidmat Pengurusan Perbendaharaan Malaysia (2009)



CONTOH PELAN LALUAN SELAMAT PREMIS SENDIRI



PETUNJUK

	Arah laluan keluar
	Laluan keluar
	Alat pemadam kebakaran
	Penggera kebakaran
	Peti kecemasan

# GLOSARI

**akupunktur** suatu kaedah perubatan yang berasal daripada suatu amalan perubatan di China untuk menyembuhkan penyakit dengan cara mencucuk tempat-tempat tertentu pada kulit dengan hujung jarum.

**Alat Perlindungan Diri (APD)** kelengkapan yang digunakan oleh seseorang yang sedang bekerja bagi melindungi diri daripada risiko kepada kesihatan atau keselamatan.

**antiseptik** bahan kimia seperti iodin, alkohol dan asid borik yang digunakan untuk membunuh atau mencegah pembiakan bakteria pada permukaan kulit, pada luka dan alat perkakas pembedahan.

**apendiks** umbai usus yang terdapat di persimpangan usus kecil dengan usus besar dan terletak di sebelah kanan abdomen.

**aromaterapi** minyak harum yang diperolehi daripada tumbuh-tumbuhan untuk melegakan rasa tegang, sakit dan sebagainya.

**aspirin** sejenis ubat untuk demam (sakit kepala dan lain-lain lagi).

**batu basalt** batu igneus berwarna gelap yang terdiri daripada feldspar dan biasanya piroksena. Berasal daripada gunung berapi.

**bedak** bahan berbau harum (biasanya berupa serbuk halus) yang dipakai pada kulit (terutamanya pada muka). Dalam refleksologi, bedak digunakan untuk melembut dan melancarkan urutan.

**bronkus** salah satu daripada dua cabang utama batang tenggorok dalam paru-paru.

**carta kaki** zon-zon untuk diurut di kaki bagi organ-organ tertentu yang mengalami masalah kesihatan.

**carta tangan** zon-zon untuk diurut di tangan bagi organ-organ tertentu yang mengalami masalah kesihatan.

**carta telinga** zon-zon untuk diurut di telinga bagi organ-organ tertentu yang mengalami masalah kesihatan.

**daerah refleksologi** titik pusat urat saraf bagi setiap jenis refleksologi.

**diafragma** tisu yang terdiri daripada otot dan tendon yang memisahkan rongga toraks daripada rongga abdomen pada mamalia.



**duodenum** bahagian pangkal usus kecil. Terletak di antara perut dan tali perut.

**esofagus** bahagian salur makanan yang terletak di antara tekak dan perut.

**fisioterapi** rawatan terhadap seseorang yang mengalami kelumpuhan atau gangguan saraf (otot) secara senaman, urut atau dengan menggunakan cahaya, haba, dan lain-lain lagi.

**genitalia** organ dan struktur pembiakan manusia dan haiwan yang biasanya terdapat pada luar tubuh.

**ginjal** buah pinggang.

**gogal** cermin mata berbingkai besar yang menutupi sebahagian muka untuk melindungi mata daripada terkena air, angin, habuk, cahaya dan sebagainya.

**homeopati** kaedah rawatan apabila pesakit diberi ubat (biasanya sedikit) yang dapat mengeluarkan gejala penyakit yang serupa seperti gejala yang kelihatan apabila ubat itu diberikan kepada orang yang sihat.

**homeostasis** pengekalan ciri-ciri fizikal dan kimia tubuh dalam keadaan yang seimbang tanpa dipengaruhi oleh perubahan persekitaran.

**iodin** sejenis bahan kimia yang digunakan untuk membunuh atau mencegah pembiakan bakteria pada permukaan kulit (pada luka, alat perkakas pembedahandan lain-lain lagi).

**kain anduh** kain yang digantung pada leher untuk mengampuni tangan yang cedera.

**kaunter** meja panjang tempat melayan pertanyaan tetamu, tempat urus niaga dijalankan, tempat makanan disajikan kepada pelanggan atau tempat barang-barang dipamerkan.

**kecemasan** keadaan atau sesuatu hal yang cemas.

**kelenjar adrenal** kelenjar yang terdapat di bahagian atas buah pinggang. Terdiri daripada bahagian yang membentuk lapisan dalam dan berfungsi merembeskan hormon androgen dan adrenalina.

**kelenjar paratiroid** salah satu daripada kelenjar kecil yang bertanggungjawab untuk merembeskan hormon paratiroid. Terdapat dalam kelenjar tiroid.

**kelenjar tiroid** terletak di bahagian hadapan leher. Berfungsi mengeluarkan sejenis hormon untuk mengawal kadar pertumbuhan badan.

**kemalangan** kejadian yang tidak diingini yang boleh menyebabkan kecederaan, kesakitan, kematian atau kerosakan harta benda.

**koksik** tulang tongkeng.



**kolon** bahagian usus besar dari usus buntu hingga ke hujung usus.

**laluan selamat** laluan yang digunakan apabila berlakunya kecemasan seperti kebakaran.

**loosen** sejenis cecair yang disapukan pada kulit, dititikkan ke dalam mata dan sebagainya. Dalam refleksologi, loosen digunakan untuk melancarkan urutan dan memberi bau wangi pada anggota refleksologi.

**ligamen** seberkas tisu penghubung berserat yang menghubungkan bahagian-bahagian badan seperti tulang dengan tulang.

**otot trapezius** otot segi tiga leher dan bahu yang lebar dan leper.

**pankreas** kelenjar yang terletak di belakang perut. Berfungsi merembeskan enzim pencernaan seperti lipase dan amilase serta hormon insulin dan glukagon.

**peti pertolongan cemas** tempat menyimpan peralatan dan bahan-bahan yang digunakan ketika berlakunya kecemasan.

**premis** bangunan atau kawasan tempat menguruskan perniagaan.

**rantai reaksi kimia** peristiwa di mana tiga unsur kebakaran berinteraksi secara kimia untuk menghasilkan pembakaran.

**rektum** bahagian usus besar yang paling bawah.

**ruang kerja** tempat seseorang melakukan kerja.

**saraf** urat yang menghubungkan otak dengan bahagian-bahagian lain dalam tubuh badan.

**Segi Tiga Kebakaran** unsur-unsur yang menyebabkan berlakunya kebakaran iaitu oksigen, haba dan bahan bakar.

**SM** Sebelum Masihi

**sokushindo** amalan urutan kaki dan refleksologi.

**titik refleksologi** titik pusat urat saraf pada setiap jenis refleksologi.

**terapeutik** cabang perubatan yang berkaitan dengan rawatan penyakit yang membantu menenangkan fikiran.

**termometer** alat pengukur suhu.

**trakea** tiub yang menyalurkan udara masuk ke dalam peparu vertebrata.

**troli** meja kecil yang beroda dan digunakan untuk membawa makanan, buku dan lain-lain lagi. Dalam refleksologi, troli digunakan untuk meletakkan bahan dan peralatan refleksologi.



**tonsil** struktur yang terdiri daripada gumpalan tisu yang terletak di bahagian tekak berdekatan pangkal lidah.

**tulang** rangka tubuh manusia (binatang) atau bahagian-bahagiannya.

**urutan** gerakan tangan atau mesin untuk mengurut bagi melegakan rasa sakit, mengurangkan ketegangan otot, melancarkan peredaran darah dan sebagainya.

**ureter** saluran yang membawa air kencing dari buah pinggang ke pundi kencing.

**uterus** tempat kandungan anak, rahim, peranakan.



# RUJUKAN

- Afiat, K. (2002). *Urut Refleksologi*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.
- Bahagian Dasar Saraan, Wang Awam dan Khidmat Pengurusan Perbendaharaan Malaysia. (2009). *Pelan Tindakan Menghadapi Kebakaran*.
- Bahagian Perubatan Tradisional & Komplementari. (2013). *Garis Panduan Amalan Baik: Refleksologi*. Kuala Lumpur: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Barbara & Kunz, K. (2003). *Reflexology: Health at Your Fingertips*. London: Dorling Kindersley.
- Brown, D.W. (2006). *Healthy Inspiration Reflexology*. England: Silverdale Books.
- Dodt, C.K. (1996). *The Essential Oils Book: Creating Personal Blends for Mind & Body*. Massachusetts: Storey Publishing.
- Don, R. A. (1994). *Refleksologi Panduan Asas*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Gerson, J. (1998). *Milady's Standard Textbook for Professional Estheticians*. Ed. ke-8. New York: Milady
- Gillanders, A. (1995). *The Joy of Reflexology*. New York: Little, Brown and Company.
- Gillanders, A. (2007). *The Complete Reflexology Tutor*. London: GIA Great Britain.
- Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia. (2015). *Laporan Tahunan 2014*. Kuala Lumpur: Kementerian Kesejahteraan Bandar, Perumahan Kerajaan Tempatan.
- Kamus Dewan Edisi Keempat*. (2007). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Keng, S.L., Muhammac, H. & Pardi, K.W. (2006). *Prosedur Manual Kejururawatan: Intervensi Terapeutik*.
- Mager, S. (2001). *Foot Reflexology, Hand Reflexology, Ear Reflexology and Emotional Freedom Technique: Four in One Guide: Information at a Glance*. Australia: Aracaria Publisher.
- Novita, W. & Darmawis, A. (2013). *Siri Terapi Herba: Urut Badan untuk Kesihatan*. Noor, H. & Darmawis A. (ed.). Kuala Lumpur: S.A. Majeed & Co. Sdn. Bhd.





- Pitman, V. & Mackenzie, M. (2002). *Reflexology: A Practical Approach*. Great Britain: Nelson Thornes.
- Ragawaluya, B. (2006). *Refleksologi (Pengetahuan Dasar Pijat Refleksi 2)*. Bandung: Pionir.
- Schaefer, M. (2006). *Reflexology Massage*. New York: Sterling Publishing.
- St Andrews' Ambulance Association the British Red Cross St John Ambulance. (2002). *First Aid Manual: Emergency Procedures for Everyone, at Work, at Home, at Leisure*. London: Dorling Kindersley.
- St Andrews' Ambulance Association the British Red Cross St John Ambulance. (2005). *Manual Pertolongan Cemas: Prosedur Kecemasan untuk Setiap Orang, di Tempat Kerja, di Rumah, di Waktu Lapang*. Selangor: Golden Book Centre Sdn. Bhd.
- Thiruvelan. (2010). *Reflexology Hand Chart* dlm. Healthy-ojas. Dicapai pada 12 April 2016 dari <http://www.healthy-ojas.com/systems/reflexology-hand-chart.html>.
- Tucker, L. (2009). *An Introductory Guide to Anatomy & Physiology*. London: EMS Publishing London.
- Yahaya, Z. (1994). *Healing Through Reflexology*. Kuala Lumpur: Pustaka Syuhada
- Wills, P., (1995). *The Reflexology Manual: An Easy-to-Use Illustrated Guide to the Healing Zones of the Hands and Feet*. London: Headline Publishing Group.
- Wynn, C. (2006). *Simply Reflexology*. Australia: Hinkler Book Australia.



# INDEKS

## A

Ankhamor 7, 8

## B

bedak 45,52, 62

## C

Carta kaki 30, 31, 32, 33

Carta tangan 34, 35

Carta telinga 36, 37

cecair antiseptik 46

## D

daerah / titik refleksologi 28, 29

Dr. A'tatis 8

Dr. Adamus 8

Dr. Joe Shelby Riley 11, 12, 13

Dr. Kada 8

Dr. Paul Nogier 9, 16

Dr. William Hope Fitzgerald 10, 11, 12

## E

Eunice D. Ingham 14, 15

## J

Joseph Eugster 9

## K

kayu refleksologi 44, 45, 53, 54, 55

kebakaran 86, 87, 88, 89, 90

kecemasan 92, 93, 97, 101

kemalangan 74, 76

kit peralatan 53, 59, 62

krim urutan 45, 48, 62

## L

losen 45, 48, 51, 62

## M

minyak asas 45, 49, 51, 62

minyak aromaterapi 45, 50, 62

## P

punca kebakaran 86, 88, 89, 90

## R

ruang kerja

kekak 67, 68, 70

mudah alih 67, 71

## S

sokushindo 8

## T

tuala 53

besar 60

kecil 60

## Z

zon terapi 10, 11, 12



Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

**Skim Pinjaman Buku Teks**

**Sekolah** \_\_\_\_\_

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

**Nombor Perolehan:** \_\_\_\_\_

**Tarikh Penerimaan:** \_\_\_\_\_

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**