

**RILIS NASIONAL**

## Terapi Batu Injak Untuk Kesehatan WBP di Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan

Narsono Son - [CILACAP.RILISNASIONAL.COM](http://CILACAP.RILISNASIONAL.COM)

Sep 3, 2022 - 10:28



*Terapi Batu Injak Untuk Kesehatan WBP di Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan*

Cilacap, Sabtu, 03 September 2022, Oleh: Diki Prasetya, 7Judu: Terapi Batu Injak Untuk Kesehatan WBP di Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan

OPINJ - Kesehatan adalah modal utama dalam beraktifitas, oleh karena itu lapas high risk pasir putih Nusakambangan menyediakan fasilitas terapi kaki, untuk

menjaga kesehatan. Refleksi injak batu sudah dikenalkan sejak 6000 tahun lalu di negara China.

Refleksi injak batu sering dilakukan oleh orang-orang tua karena dipercaya bisa memperlancar sirkulasi darah. Refleksi ini bisa dilakukan sesering mungkin agar mendapatkan hasil yang optimal. Refleksi batu injak bisa saja dilakukan tanpa harus pergi ke tempat refleksi.

Pada dasarnya, anda hanya perlu bertelanjang kaki dan berjalan di atas batu-batu khusus di jalanan. Cara kerja refleksi ini adalah dengan menekan titik-titik pada telapak kaki yang berhubungan langsung dengan saraf-saraf di sistem kerja tubuh kita. Bahkan seorang ahli akupunktur, Hembing, mengatakan bahwa refleksi injak kaki ini tidak memiliki efek samping selama kita melakukannya sesuai petunjuk.

Biasanya di Lapas Pasir putih kegiatan terapi ini dilakukan pada pagi dan sore hari. Terapi ini memiliki manfaat antara lain, memperlancar sirkulasi darah setiap penekanan yang terjadi pada titik saraf-saraf dari telapak kaki merangsang aliran darah untuk mengalir lebih cepat dan menghancurkan penyumbat pembuluh darah seperti lemak jenuh atau kolesterol.

Semakin sering terjadi penekanan di bawah, maka aliran darah akan semakin cepat dan menembus segala penyumbatan. Hal ini tentu disarankan bagi para penderita penyakit untuk sering melakukan refleksi injak batu agar sirkulasi darah menjadi lebih lancar.

Pada saat kita berjalan di atas batu yang tidak rata, kita sedang menyeimbangkan tubuh agar bisa menyesuaikan bentuk kaki dengan permukaan. Setiap kali kita menyeimbangkan tubuh, sebenarnya kita sedang menegakkan tubuh kita yang bungkuk.

Sengatan pada kerikil akan mengejutkan kita untuk tetap fokus agar tidak jatuh. Meningkatkan konsentrasi sama seperti peranannya menegakkan tubuh kita, pada saat berjalan di atas batu sengatan itu membuat kita terus terjaga dan membuat kita tetap fokus. Jika hal ini sering dilakukan, maka kita akan terus terjaga untuk lebih berkonsentrasi, dan dampak ini terbawa pada aktivitas kita sehari-hari.

(N.Son/\*\*\*)

Penulis. Diki Prasetya