

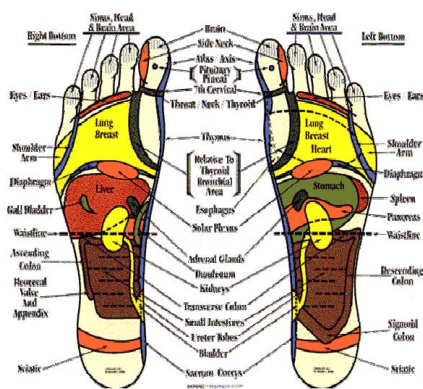
# ***GEONGANG JIAP BODO, TERAPEUTIK PADA TAMAN KOTA***

**Oleh:  
Qodarian Pramukanto  
NIP. 196202141987031002**

**Departemen Arsitektur Lanskap  
Fakultas Pertanian  
IPB University  
2025**



Gambar 1.



Gambar 2.

*Baleun jae-i-ui simjang* (bahasa Korea) merupakan slogan yang artinya “kaki adalah jantung kedua kita”. Slogan ini menjadi pahatan prasasti tapak kaki pada salah satu taman kota di pusat kota Bucheon, Korea Selatan (Gambar 1). Apa sebenarnya fungsi tapak kaki sebagai simbol taman *therapeutic* yang dibangun berupa jalur lintasan dengan panjang hampir 500 meter ini? Seberapa istimewa alat gerak manusia untuk berjalan dan berlari ini, sehingga layak dianggap sebagai jantung kedua bagi kita? Secara anatomis, tapak kaki kita dan bagian “punggung”-nya, seperti juga tapak tangan dan “punggung-nya”, serta daun telinga, mengandung ribuan sensor penghubung ke keseluruhan bagian tubuh. Secara khusus, sensor-sensor pada tapak kaki “lebih” berhubungan dengan jantung dan sistem peredaran darah, sedangkan sensor tapak tangan “lebih” berhubungan dengan sistem syaraf dan otak. Berdasarkan peran sentral sensor-sensor tapak kaki sebagai pengendali kesehatan organ jantung, beserta organ lain tentunya, diangkat slogan dalam memasyarakatkan program taman terapeutik tersebut di negeri ginseng. Sensor-sensor tersebut merupakan rangkaian simpul yang memetakan wilayah dan titik yang berhubungan dengan organ tubuh, system kelenjar, bagian dan sistem tubuh lainnya. Peta wilayah-wilayah dan titik-titik tersebut merupakan miniatur tubuh manusia. Representasi miniatur tubuh manusia pada tapak kaki ini merupakan “tombol” pengendali organ beserta jaringan-jaringan penghubung “instalasi” tubuh manusia tersebut (Gambar 2). Pada tapak kaki terdapat belasan jaringan meridian mikro dengan ratusan lebih titik akupunktur yang berhubungan dengan organ tubuh dan jaringan yang dikendalikannya.

Teknik pijat refleksif (*reflexology*), baik menggunakan jari tangan atau alat bantu, pada wilayah meridian melalui titik-titik akupunktur tapak kaki dengan alur pijat tertentu merupakan mekanisme pengendalian sistem keseimbangan tubuh.

Teknik tersebut secara fisiologis memulihkan fungsi-fungsi sistem tubuh, menghilangkan “penyumbatan” dan memperlancar sistem sirkulasi, seperti memperlancar sirkulasi darah (pasokan oksigen, hasil metabolisme), sistem limpatik dan sistem hormonal. Juga mencegah dan mengurangi gangguan pada: empedu, ginjal, sakit kepala, migraine, sinusitis sembelit, asma dan stress.

### Pengembangan *Geongang Jiap Bodo*

Dalam filosofi sehat alami (*natural health philosophy*) disebutkan bahwa pada kondisi tertentu tubuh manusia mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Teknik *reflexology* di atas sejalan dengan pandangan filosofis tersebut. Sebagai teknik stimulasi diri sendiri, *reflexology*,

telah berkembang dan banyak dipraktikkan di masyarakat baik melalui pijatan langsung dengan jari maupun dengan berbagai perangkat alat bantu. Permukaan alas kaki dari sepatu/sandal yang dirancang secara khusus untuk memijat wilayah refleksif pada saat sepatu/sandal tersebut dikenakan, merupakan salah satu contoh yang sudah kita kenal.

Teknik *reflexology* ini juga berkembang dalam bentuk pengobatan di ruang luar pada taman *therapeutic* (Gambar 3). Teknik stimulasi ini diterapkan dengan membangun jalur-jalur khusus perlintasan pejalan kaki. Rute perlintasan tersebut dirancang dengan permainan ragam tekstur permukaan. Berjalan di atas lintasan tersebut, dengan telanjang kaki, merupakan mekanisme pijatan yang akan menstimulasi daerah-daerah refleksif tapak kaki (Gambar 4).



Gambar 3.



Gambar 4.

Fungsi refleksif tekstur permukaan lintasan tersebut tercipta melalui berbagai variasi dan intensitas tekanan pada wilayah reflektif. Dengan motif dan komposisi ragam: tekstur (kasar, sedang, halus), ukuran (besar, sedang, kecil), kerapatan (rapat, sedang, renggang) dan bentuk (bulat, oval, persegi, memanjang) dari berbagai material perkerasan berpengaruh dalam membangun stimulasi (Gambar 5).



Gambar 5.

Demikian juga dengan penggunaan material yang berbeda, seperti: kerikil, batu-batu kecil, koral dan kerakal; balok kayu glondongan; konkrit blok dan persergi panjang lengkung; serta kombinasinya membentuk ragam stimulan (Gambar 6).





Gambar 6.

Di Korea fasilitas stimulasi pijit tapak kaki ini disebut ***Geongang Jiap Bodo***, yang maknanya adalah “Jalur Lintasan Sehat Pijit Refleksi”. Jalur lintasan refleksif ini merupakan bagian dari fungsi sensory garden, terapi sensorik selain aspek visual, juga mencakup: rabaan (*tactility*), pendengaran, pencium (aromatik) dan rasa, dapat dikembangkan pada kompleks taman terapeutik. Pada awalnya jalur lintasan refleksif ini dibangun terbatas pada taman-taman rumah sakit dan pusat-pusat terapi kesehatan, namun saat ini telah berkembang luas menjadi bagian dari ruang-ruang publik.

Menyadari manfaat yang diperoleh bagi masyarakat dengan pembangunan fasilitas ini dalam konteks “memasyarakatkan kesehatan dan menyehatkan masyarakat” mendapat tanggapan yang baik dari pemerintah Korea. Dalam kondisi lahan kota yang terbatas, program pembangunan fasilitas jalur lintas refleksif ini dilakukan dengan mengefektifkan fungsi taman-taman kota. Beberapa kota, seperti Seoul, Kwacheon, Bundang, Anyang, Damyang, Changwon, Chungju dan Bucheon telah “menyisipkan” fasilitas ini menjadi bagian integral dalam taman-taman kota yang ada (Gambar 7).



Gambar 7.

Selain pembangunan pada taman-taman kota, program ini juga mendapat tanggapan positif dari berbagai pihak, seperti instansi pemerintah lain, pengembang dan masyarakat. Kesemarakkan pembangunan fasilitas jalur lintas refleksif ini dapat kita lihat pada kompleks perkantoran, taman atap gedung pemerintahan, gedung pelayanan publik, taman kompleks apartemen, taman rumah sakit, pusat kesehatan dan kebugaran.

Bahkan merambah sampai ke pemanfaatan bidang lahan yang terbatas. Mulai dari ruas jalur berdimensi lebar 1 meter dan panjang 8 meter sampai penggalan segmen berukuran hanya beberapa meter, pada halaman sempit atau pada teras-teras rumah, merupakan bentuk pengembangan yang dilakukan (Gambar 8). Lebih jauh kehadiran fasilitas ini juga merupakan nilai tambah bagi kelengkapan fasilitas suatu kawasan.



Gambar 8.

Mudah-mudahan praktek terapeutik yang sedang marak diterapkan di negeri ginseng ini sejalan dengan program “memasyarakatkan kesehatan” di tanah air. Dan lebih dari itu, semoga mendapat sambutan positif lewat peran utama pemerintah, tentunya dengan dukungan pihak swasta, masyarakat dan pihak terkait, dalam merealisasikan misi “menyehatkan masyarakat” dengan membangun fasilitas ***geongang jiap bodo*** pada taman-taman kota kita.

Sehingga kalau dahulu Benjamin Franklin pernah berucap: “Tuhan menyembuhkan, namun dokter yang mendapat bayaran”, semoga ungkapan tersebut saat ini berubah menjadi: “Tuhan menyembuhkan, tanpa pasien perlu mengeluarkan biaya” karena taman terapeutik ini telah menjadi fasilitas umum yang gratis dan disediakan oleh pemerintah atau pihak pengembang, semoga\*\*\*