

UNIVERSITAS DARMA PERSADA
PERPUSTAKAAN

**PERKEMBANGAN SHIATSU
SETELAH DITEMUKAN OLEH
TOKUJIRO NAMIKOSHI**

Skripsi sarjana ini diajukan sebagai
salah satu persyaratan mencapai gelar
Sarjana Sastra Jepang

Disusun Oleh

DARU WIDAYATI

Nim. 03110903



**JURUSAN SASTRA JEPANG
FAKULTAS SASTRA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA**

2005

Skripsi yang berjudul

**PERKEMBANGAN SHIATSU SETELAH DITEMUKAN
OLEH TOKUJIRO NAMIKOSHI**

Oleh

Daru Widayati

03110903

Disetujui untuk diujikan dalam sidang ujian Skripsi Sarjana, oleh :

Mengetahui

Ketua Jurusan Sastra Jepang

Pembimbing


(Dita Rismayanti, SS, M.Si)


(Syamsul Bahri, SS)

Pembaca


(Indun Roosiani, SS, M.Si)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul

**PERKEMBANGAN SHIATSU SETELAH DITEMUKAN
OLEH TOKUJIRO NAMIKOSHI**

Telah diuji dan disahkan lulus pada

Hari : Selasa

Tanggal : 30 Agustus 2005

Pembimbing / Penguji



(Syamsul Bahri, SS)

Ketua Panitia / Penguji



(Dra. Purwani Purawiardani)

Pembaca / Penguji



(Indun Roosiani, SS, M.Si)

Panitera / Penguji



(Dra. Tini Priantini)

Disahkan Oleh :

Ketua Program

Studi Bahasa dan Sastra Jepang



(Dila Rismayanti, SS, M.Si)

Dekan Fakultas Sastra



(Dr. Hj. Albertine Minderop, MA)

Skripsi Sarjana yang berjudul:

**PERKEMBANGAN SHIATSU SETELAH DITEMUKAN
OLEH TOKUJIRO NAMIKOSHI**

Merupakan karya ilmiah yang saya susun di bawah bimbingan Bapak Syamsul Bahri, SS, tidak merupakan jiplakan Skripsi Sarjana atau karya orang lain, sebagian atau seluruhnya, dan isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Pernyataan ini saya buat sesungguhnya di Jakarta : pada tanggal 7 Agustus 2005.

Daru Widayati

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Tuhan YME, berkat rahmat – Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tokujiro sebagai penemu Shiatsu" dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Sastra pada Fakultas Sastra Jurusan Asia Timur, Program Studi Bahasa dan Sastra Jepang di Universitas Darma Persada, Jakarta.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangatlah penulis harapkan untuk menambah wawasan penulis.

Penulis memahami bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bpk. Syamsul Bahri, SS, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Indun Roseleli, SS, selaku pembaca skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Oke Diah Arini, SS, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Dra. Yuliasih Ibrahim, selaku pembantu dekan II.
5. Ibu Dila Rismayanti, SS, M.Si., selaku ketua jurusan Sastra Jepang.
6. Ibu Dr.Hj. Albertine Minderop, MA, selaku Dekan Fakultas Sastra.

7. Seluruh Dosen-Dosen Pengajar, Staf dan Karyawan Universitas Darma Persada.
8. Yang Tercinta orang tuaku yang telah banyak membantu penulis dalam wujud doa dan dorongannya serta bantuan moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekanrekan terdekat yang telah memberikan semangat dan dukungan, Syaifuddin yang selalu menemani saat suka dan duka, Davy yang banyak membantu dalam pengerjaan skripsi ini, Ina sebagai teman seperjuangan dalam masa perkuliahan sampai skripsi, Nina yang telah memberikan dukungan.
10. Staf Gaya Spa (tempat penulis bekerja) yang telah memberikan banyak informasi mengenai bahan skripsi.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap apa yang telah dikemukakan dalam penulisan skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu wacana untuk mengetahui mengenai *massage Shiatsu*.

Jakarta, Agustus 2005

(Daru Widayati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan	9
1.3. Tujuan	9
1.4. Landasa Teori.....	9
1.5. Metode Penelitian	13
1.6. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II : RIWAYAT HIDUP TOKUJIRO NAMIKOSHI	15
2.1. Awal Penemuan Shiatsu	15
2.2. Perjalanan Karir	18

BAB III: SHIATSU DAN PERKEMBANGANNYA	25
3.1. Tujuan Shiatsu	25
3.2. Karakteristik Shiatsu	27
3.3. Teknik Shiatsu	28
3.4. Pengobatan Shiatsu.....	32
3.5. Perkembangan Shiatsu.....	33
3.6. Jenis-Jenis Shiatsu	38
3.6.1 Tsubo Shiatsu.....	39
3.6.2 Keiraku (<i>meridian</i>) Shiatsu	39
3.6.3 Zen (<i>Loh-Kal</i>) Shiatsu.....	40
3.6.4 Tao Shiatsu	40
3.6.5 Oha Shiatsu	41
3.6.6 Macrobiotic Shiatsu.....	42
3.7. Dampak Positif Shiatsu.....	43
3.8. Kontra Indikasi Shiatsu.....	47
BAB IV: KESIMPULAN	49
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR ISTILAH	52
LAMPIRAN	54

BABI

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam era globalisasi, standar kebutuhan hidup sudah sangat tinggi, terutama untuk masyarakat perkotaan. Untuk memenuhi kebutuhan hidup yang tinggi tersebut masyarakat perkotaan baik pria dan wanita, pada umumnya bekerja tujuh jam setiap harinya bahkan lebih. Tentu saja dengan kegiatan rutin seperti itu, tidak sedikit masyarakat perkotaan yang mengalami kelelahan, kepenatan bahkan sampai mengalami stres. Karena itu, semakin banyak masyarakat yang kini menghargai dan mendambakan gaya hidup sehat dan alamiah agar dapat menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh mereka.

Masyarakat yang mengalami kelelahan dan kepenatan membutuhkan sarana untuk melepas kepenatan agar dapat mengembalikan energi hidup yang telah terkuras setelah bekerja keras. Melihat latar belakang tersebut, saat ini di perkotaan banyak bermunculan sarana perawatan kebugaran dan kecantikan yang lengkap di berbagai tempat strategis, seperti di gedung-gedung perkantoran atau di kawasan perumahan sehingga dapat dicapai dengan cepat dan mudah oleh masyarakat disela kesibukannya sehari-

hari. Selain itu, harganya pun variatif. Kini, perawatan kebugaran dan kecantikan, oleh sebagian masyarakat perkotaan sudah mulai menjadi gaya hidup. Salah satu perawatan kebugaran yang banyak diminati oleh kaum perkotaan adalah *massage* atau pijat.

Sebenarnya *massage* atau pijat sudah ada dari jaman peradaban Mesir, Yunani & Romawi. Saat itu, kebudayaan sudah sangat tinggi dan kebugaran seta kecantikan mendapat perhatian yang sangat besar. *Massage* berkembang tidak hanya di dataran Eropa namun juga berkembang di Asia. Teknik *massage* di Asia yang pertama berasal dari Cina, yang disebut *Anma*, dalam budaya Cina masa kini teknik tersebut disebut *Tsui-Na*. Sampai saat ini, ratusan teknik memijat sudah dikembangkan. Berikut adalah beberapa contoh teknik memijat:

1. *Traditional Massage*, teknik memijat tradisional yang menggunakan jari atau jempol.
2. *French Massage*, teknik *massage* ini berasal dari negara Prancis yang terkenal dengan dunia *fashionnya*, sehingga masyarakat negara tersebut sadar bahwa perawatan untuk tubuh dan kecantikan adalah sangat penting. Karena itu, *massage* ini menitikberatkan pada perawatan menghilangkan selulit dan program pengurusan berat badan.
3. *Swedish Massage*, teknik *massage Swedia* yang menggunakan telapak tangan untuk memijat. Pijat dengan teknik ini sangat lembut.

4. *Hawaiian Massage*, teknik *massage* dari Hawaii yang menggunakan sikut untuk memijat.
5. *Sport Massage*, teknik *massage* yang diperuntukkan bagi olahragawan yang mengalami kelelahan setelah berolahraga.
6. *Stone Massage*, teknik memijat yang menggunakan batu koral.
7. *Shiatsu Massage*, teknik memijat dari Jepang yang tidak menggunakan *oil* atau minyak, tidak seperti teknik memijat lainnya.

Dari beberapa teknik memijat tersebut, teknik memijat yang banyak dipergunakan di Indonesia saat ini adalah teknik *massage* dari Jepang. Mengingat pengalaman penulis sebagai penanggung jawab di salah satu sarana perawatan kebugaran dan kecantikan yang berlokasi di Jakarta, maka penulis mengangkat tema teknik *massage* *SHIATSU* yaitu salah satu teknik *massage* dari negara Sakura Jepang.

Kata *shiatsu* secara harfiah berarti tekan jari atau *finger pressure* (*shi* [指] - jari dan *atsu* [圧] - tekan/tusuk). *Shiatsu* adalah suatu bentuk olah tubuh oriental bangsa Jepang yang dikembangkan di Jepang pada abad ke-20 dengan berakar dari pengobatan kuno bangsa Cina dan Jepang. *Shiatsu* berfungsi untuk mengalirkan energi kehidupan yang disebut *Ki* (気).¹

Shiatsu pertama kali dikenal dalam hukum Jepang pada tahun 1955. Di dalam buku *Theory and Practice of Shiatsu* yang diterbitkan

¹ Namikoshi, Tokujiro *Oyayubi Ichidai* (2001), hal 5.

oleh bagian medis dari Kementerian Kesejahteraan (sekarang Kementerian Kesehatan, Buruh dan Kesejahteraan) pada bulan Desember 1957. *Shiatsu* didefinisikan sebagai berikut:

Teknik *Shiatsu* mengacu pada penggunaan jari-jari dan telapak tangan milik seseorang untuk menerapkan atau melakukan pemijatan atau penekanan pada bagian-bagian tertentu dipermukaan tubuh yang bertujuan untuk membetulkan atau memperbaiki ketidakseimbangan pada tubuh, dan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. *Shiatsu* merupakan suatu metode yang menunjang penyembuhan sakit tertentu.²

Walaupun *Shiatsu* merupakan terapi unik yang berasal dari Jepang, tetapi akar dari terapi tersebut berasal dari filosofi Cina. Di dalam kitab kuning pengobatan Cina disebutkan bahwa lingkungan dan keadaan geografis suatu daerah dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang.³ Empat pendekatan klasik mengenai pengobatan yang dikembangkan sesuai dengan daerah geografis di Cina, yaitu:

1. Di daerah selatan, yang beriklim hangat dan kaya akan tumbuh-tumbuhan, dikembangkan herba yang siap dibuat obat.
2. Di daerah utara yang beriklim dingin dikembangkan pengobatan dengan cara *moxibustion*, yaitu salah satu teknik pengobatan Cina yang menggunakan *mugworth*, tanaman yang pahit rasanya. *Mugworth* dibuat menjadi obat dan diletakkan pada titik akupunktur.

² Serizawa, Katsusuke, *Theory and Practise of Shiatsu* (1957), hal 10.

³ Lunderberg, Paul, *The Book of Shiatsu*, hal 12.

3. Di daerah timur, makanan yang banyak dikonsumsi adalah ikan dan banyak garam sehingga menyebabkan masalah pada perut. Pengobatan yang digunakan adalah akupunktur, karena sangat baik untuk pengobatan masalah perut.
4. Di pusat kota Cina, dikembangkan pengobatan dengan teknik fisik seperti, *massage*, latihan pernafasan dan gerakan.

Ke empat pengobatan tersebut bertujuan untuk menyentuh *Tao* atau aliran kehidupan sehingga tubuh dapat menyembuhkan penyakitnya sendiri.⁴

Sekitar abad ke-6, para biksu membawa kombinasi aliran Budha, *Tao* dan Kong Hu Cu dari Cina ke Jepang. Ketika itu, antara Cina dan Jepang membuka hubungan perdagangan, dan pada abad ke-7, Pangeran Jepang mengirimkan delegasi ke Cina untuk mempelajari pengobatan dan budaya Cina.⁵

Sejak zaman kuno, manusia sudah mengetahui secara naluriah bahwa rasa sakit dapat dikurangi dengan meletakkan tangan pada bagian tubuh yang terasa sakit yang dalam bahasa Jepang disebut *teate* (治療). Catatan tertua mengenai sakit yang ditangani secara *teate/hands-on* adalah sekitar dua ribu tahun yang lalu sebagaimana tercatat dalam suatu puisi Jepang kuno yang menceritakan tentang

⁴ Ibid. hal 25.

⁵ Ibid. hal 43.

seseorang bernama *Sukunahikonakami*, yang dikenal sebagai bapak dari pengobatan Jepang yang menyembuhkan rasa sakit dengan tangan kosongnya. Tentu saja tipe legenda seperti ini tidak hanya terbatas di Jepang saja namun juga di negara atau benua lain sehingga perkembangan terapi *teate* terjadi di seluruh penjuru dunia, seperti pijat di Eropa dan *Anma* di Cina (disebut *Tsui-Na* dalam budaya Cina masa kini).

Sesudah jaman masa pra-sejarah pengobatan *Kampo*, yaitu salah satu pengobatan tradisional Cina, didatangkan ke Jepang melalui Tanjung Korea bersamaan dengan penyebaran agama Budha. Pada tahun 984, Yasuyori Tamba menulis buku, yang kini menjadi buku medis tertua, yang diberi judul *Ishinbo*. Buku ini sampai sekarang masih ada di Jepang dan pengobatan *Kampo* menjadi inti dari pengobatan bangsa Jepang.⁶

Salah satu bentuk *massage* yaitu *Anma*, yang berasal dari Cina, dikembangkan selama Periode Edo (1602-1868) di Jepang. Praktisi *Anma* biasanya adalah penderita tuna netra. Namun sayangnya, para praktisi *Anma* tidak disalurkan untuk menerima pendidikan medis yang cukup. Saat itu, pengetahuan medis mereka tidak sampai ke tingkat dokter atau ahli herbal. Oleh karena itu, *Anma* tidak berkembang dan

⁶ Tamai, Tempeki. *Shiatsu Therapy* (1939), hal 22.

digunakan untuk relaksasi saja⁷ Pada Periode tersebut terdapat praktisi terapi *hands-on* yang terkenal yang merupakan praktisi *Anma* seperti Ryouzan Gori dan Shinsai Ota. Pada tahun-tahun akhir Periode Edo, Gempaku Sugita dan Ryouzaku Maeno memulai pengembangan pengobatan barat pada masa kejayaan Meiji dengan menerjemahkan teks anatomi dari Belanda yang dikenal dengan *Kaitaishinsho*.

Walaupun banyak pengobatan terbaru dari negara-negara barat yang masuk ke Jepang, namun pengobatan *Kampo* tetap dipertahankan sampai revolusi Meiji (th 1867). Pengobatan *Kampo* mencakup terapi *hands-on Anma* di samping praktek-praktek utama lainnya yaitu: akupunktur, *moxibustion*. Selain itu, kurang lebih terdapat tiga ratus pengobatan tradisional yang merupakan pengobatan Jepang kuno yang berasal dari Cina, antara lain: *Anma*, *Douim*, *Kappo*, *Jyujutsu*, dan bentuk-bentuk gabungannya.⁸ Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa *Shiatsu* juga merupakan bentuk pengembangan dari teknik pengobatan tradisional Cina, yaitu *Anma* dan akupunktur.

Shiatsu ditemukan secara tidak sengaja oleh Tokujiro Namikoshi. Sekitar tahun 1912, Tokujiro beserta keluarganya pindah dari daerah Kagaiwa yang beriklim panas, ke dusun Rusutsu di daerah utara Hokkaido, Jepang yang beriklim dingin. Akibat perubahan cuaca

⁷ Cowmeadow, Oliver. *The Art of Shiatsu* (London: Element Books Ltd, 1992), hal. 47.

⁸ Makai, Tempeki. *Shiatsu Therapy* (1939), hal. 25.

yang ekstrim tersebut, ibu Tokujiro menderita *reumatisme*, yaitu radang pada sendi tulang tubuh manusia. Pada masa itu, sulit sekali untuk mendapatkan pengobatan dari dokter. Melihat keadaan ibunya Tokujiro, yang masih berusia tujuh tahun, bermaksud mengurangi penderitaan ibunya, dengan cara menekan bagian tubuh ibunya yang sakit dengan menggunakan ibu jari. Ternyata dengan cara seperti itu, kekejangan dan kekakuan di bagian tubuh ibunya berangsur-angsur pulih dan akhirnya ibunya sembuh total dari *reumatisme*.

Tokujiro lalu mengembangkan teknik memijat yang ditemukannya dan menamakannya *Shiatsu*. Ia membuka klinik pertamanya pada tahun 1925 di Muroran, Hokkaido. Walaupun saat itu Tokujiro memperoleh ijin praktek untuk *massage Anma*, namun ia menerapkan *massage Shiatsu* pada pasien-pasiennya. Akhirnya pasien-pasiennya dan masyarakat Hokkaido mulai mengenal *massage Shiatsu*. Tokujiro juga mengembangkan penjelasan cara kerja *Shiatsu* sesuai dengan ilmu kedokteran. Berkat kerja kerasnya, pada tanggal 11 Februari 1940, Tokujiro mampu mendirikan Japan Shiatsu College dan diresmikan oleh Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Jepang pada tahun 1957. Hingga kini, *Shiatsu* sudah dikembangkan oleh murid-murid Tokujiro Namikoshi seperti Shizuto Masunaga dan Katsusuke Serizawa.

1.2. Permasalahan

Permasalahan yang akan dibahas adalah bagaimana perkembangan *Shiatsu* setelah ditemukan oleh Tokujiro Namikoshi dan bagaimana *Shiatsu* dapat berkembang ke negara-negara selain Jepang sehingga terdapat jenis-jenis *Shiatsu* yang dikembangkan oleh murid-murid Tokujiro Namikoshi.

1.3. Tujuan

Berdasarkan permasalahan di atas, penulisan skripsi ini bertujuan:

1. Memberikan informasi mengenai riwayat hidup penemu *Shiatsu*, yaitu Tokujiro Namikoshi.
2. Memberikan informasi tentang tujuan, teknik, jenis sampai karakteristik *Shiatsu*.
3. Memaparkan perkembangan *Shiatsu* setelah ditemukan oleh Tokujiro Namikoshi.

1.4. Landasan Teori

Menurut Tokujiro Namikoshi, ada beberapa teori yang melandasi *massage Shiatsu*, yaitu *Chi*, *Meridian*, *Yin* dan *Yang*, serta

lima elemen⁹ Teori-teori tersebut dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Chi atau Ki.

Chi tidak bisa dilihat namun ketika *Chi* bekerja, tubuh dapat merasakannya, contohnya adalah ketika seseorang mengalami luka pada kulitnya, maka luka tersebut dapat sembuh dengan sendirinya, itu adalah cara kerja dari *Chi*. *Chi* merupakan dasar dari kekuatan hidup, bila *Chi* mati, tubuh akan terserang penyakit¹⁰

2. Meridian.

Meridian adalah penerusan dari *Chi*. Terkadang mengikuti aliran yang sama dengan otot atau pembuluh darah. Fungsi *meridian* adalah:

- Mengatur pergerakan tubuh (darah, gas, udara, air).
- Mengatur kordinasi kerja lengan, kaki dan kepala pada tubuh.
- Menghubungkan bagian luar ke bagian bagian dalam tubuh (juga sebaliknya) dan dari bagian atas ke bagian bawah tubuh (juga sebaliknya).
- Mengatur jalannya fungsi-fungsi organ tubuh.

Dalam hal ini, terdapat dua belas *meridian* utama. Setiap meridian sesuai dengan satu organ dan dinamakan setelah nama organ

⁹ Nami koshi, Tokujiro. *The Comple Book of Shiatsu Therapy* (New York: Japan Publications, Inc., 1994). hal 12.

¹⁰ Serizawa, Katsusuke. *Theory & Practice Shiatsu Therapy* (1957) hal. 18.

tersebut, kecuali untuk *meridian Triple Heater*, yang berhubungan dengan beberapa organ.¹¹

3. Yin dan Yang.

Teori *Yin* dan *Yang* berasal dari filosofi Cina kuno. Secara harafiah, *Yin* berarti sisi gunung yang gelap sedangkan *Yang* berarti sisi gunung yang terang karena terkena sinar matahari. Pada tubuh, *meridian Yang* adalah matahari atau bagian belakang tubuh, dan *meridian Yin* adalah bagian sisi gelap atau bagian depan tubuh. *Yin* dan *Yang* ditunjukkan dimana-mana dan semua gerakan dan perubahan yang terjadi adalah antara keduanya. Pergerakan *Yin* dan *Yan* dapat menggambarkan 'kehidupan'.¹¹ *Yin* dan *Yang* bukan suatu ketentuan, tetapi sebuah metode untuk mengenali perubahan. *Yin* dan *Yang* menunjukkan hubungan, tidak ada hal yang mutlak pada *Yin* dan *Yang*.¹²

Beberapa karakteristik dari *Yin* dan *Yang*.

1. *Yang* : surga, energi, cahaya, hangat, musim panas, aktif dan garam, pria, naga, gunung.
2. *Yin* : bumi, wanita, zat, kegelapan, dingin, musim dingin, pasif, manis, lembut.

¹¹ *ibid* hal. 20.

¹² *ibid* hal. 21.

Organ tubuh menurut *Yin* dan *Yang*, adalah:

- Organ *Yin* : paru-paru, limpa, ginjal, hati, liver.
- Organ *Yang* : usus besar, perut, kandung kemih, usus kecil, kantong empedu.

Organ *Yin* adalah organ yang dialiri dengan darah, terkecuali paru-paru, namun organ ini dikelilingi oleh aliran darah. Organ *Yin* adalah organ vital yang dimiliki oleh tubuh. Bila organ *Yin* menjadi lemah maka akan menyebabkan kematian.¹³

Organ *Yang* adalah organ yang dipenuhi oleh *Chi*. Kadang-kadang *Chi* pun dapat berubah menjadi penuh atau kosong. Organ *Yang* berperan penting untuk pencernaan. Bila organ *Yang* dipindahkan atau diambil tidak akan menyebabkan kematian.¹⁴

Setiap organ *Yin* berhubungan dengan organ *Yang* dengan fungsi yang sama.

Contohnya:

- Paru-paru/Usus besar : pengeluaran dan pernapasan.
- Limpa/perut : penyimpanan.
- Ginjal/kandung kemih : membersihkan.
- Hati/usus kecil : kualitas darah.
- Liver./kantong empedu : mengalirkan energi.

¹³ *ibid.*, hal. 22.

¹⁴ *ibid.*, hal. 22.

4. Lima elemen.

Teori lima elemen dikembangkan setelah teori Yin dan Yang. Semua tanda-tanda alam dibagi menjadi lima kecenderungan alam dan lima jenis energi.

Elemen-elemen tersebut adalah bumi, logam, air, kayu dan api. Kelima elemen tersebut saling berhubungan dalam siklus penciptaan dan pengawasan¹⁵

Berikut musim-musim yang menggambarkan siklus pencipta:

- Di musim dingin (air) kehidupan diarahkan ke dalam.
- Di musim semi (kayu) segala sesuatu mulai tumbuh dan kekuatan bertambah.
- Di musim panas (api) segala sesuatu mulai berkembang dan kekuatan menyebar.
- Di akhir musim panas (bumi) segala sesuatu menjadi matang.
- Di musim gugur (logam) kekuatan kembali ke bumi.¹⁶

1.5. Metode Penelitian

Penulis mengumpulkan data sebagai dasar penulisan skripsi dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. *Library Reseach* atau Riset Literatur

¹⁵ *ibid.*, hal. 23.

¹⁶ *ibid.*, hal. 23.

Membaca buku literatur yang ada di Perpustakaan Universitas Darma Persada, Perpustakaan Umum CSIS dan juga LIPI. Selain itu, penulis juga mengumpulkan data dari surat kabar dan majalah.

2. *Field Research* atau Riset Lapangan

Dalam riset ini, penulis memperoleh data dari Gaya Spa & Beauty Salon, tempat penulis bekerja, untuk bahan penulisan skripsi. Untuk melengkapai data, penulis juga mencari informasi melalui internet.

1.6. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pembahasan skripsi, maka penulis membaginya menjadi empat bab pembahasan. Adapun sistematika penulisan skripsi adalah sebagai berikut:

BAB I merupakan pembahasan mengenai latar belakang penulis mengambil topik ini, serta penjelasan mengenai permasalahan, tujuan, landasan teori, metode penulisan dan sistematika penulisan..

BAB II memaparkan riwayat hidup penemu Shiatsu, yaitu Tokujiro Namikoshi.

BAB III menginformasikan tujuan, karakteristik, teknik, jenis-jenis dan pengobatan Shiatsu. Di dalam bab ini juga menjelaskan mengenai perkembangan serta dampak positif dan kontra indikasi Shiatsu.

BAB IV kesimpulan.