



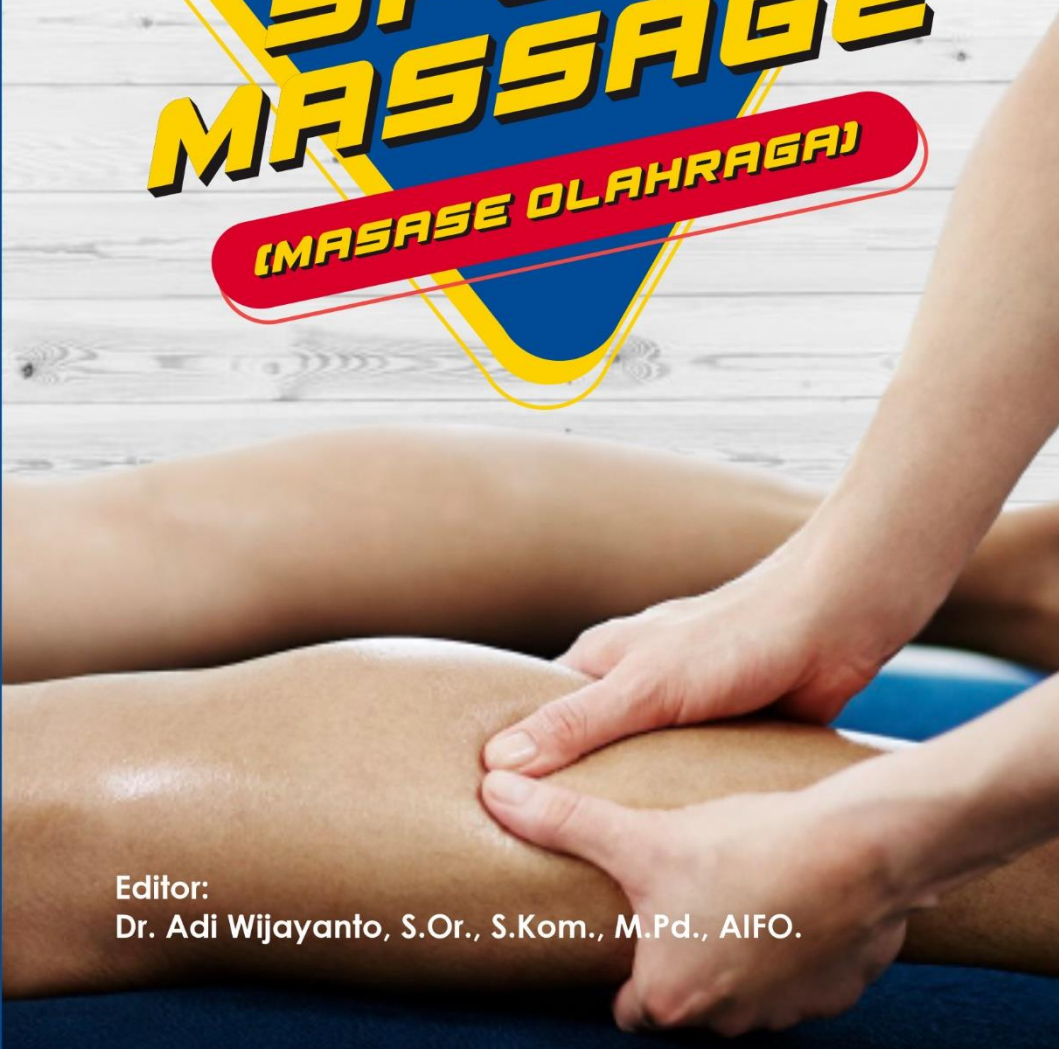
Boby Ardianzah Efendy
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

BELAJAR MUDAH
SPORT
MASSAGE

(MASASE OLAHRAGA)

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.



Boby Ardianzah Efendy
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd

Belajar Mudah
Sport Massage
(Masase Olahraga)

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.



Belajar Mudah Sport Massage (Masase Olahraga)

Copyright © Bobby Ardianzah Efendy, dkk., 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Layouter: Muhamad Safi'i

Desain cover: Dicky M. Fauzi

Editor: Adi Wijayanto

vi + 178 hlm: 14 x 21cm

Cetakan: Pertama, April 2021

ISBN: 978-623-6704-91-2

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Massage olahraga adalah sebuah ilmu yang sangat unik, didalamnya tersimpan sebuah *value* atau nilai-nilai yang sangat jarang orang memikirkannya. Pertama, Sejatinya ilmu massage olahraga ini bertujuan menolong orang lain atau membantu seseorang yang sedang mengalami ketidaknyamanan pada tubuhnya, Seperti kelelahan setelah beraktivitas atau bekerja, kelelahan setelah berolahraga maupun gangguan gerak yang terjadi akibat salah posisi saat tidur maupun saat beraktivitas fisik sehingga membuat seseorang menjadi kurang fit, kurang bugar dan kurang produktif dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, cara yang dapat digunakan untuk dapat segera memulihkan seseorang dari kondisi tersebut adalah dengan pemberian massage olahraga.

Kedua, selama ini ilmu massage olahraga atau pijat secara umum sering dipandang sebelah mata, sering dipandang remeh, dan sering menjadi bahan candaan padahal ilmu massage olahraga sangat bernilai tinggi. Di luar negeri, contohnya Australia. Kebetulan penulis memiliki seorang rekan yang tinggal menetap disana, biaya untuk 1 kali massage sekitar \$110 kalau di rupiahkan kira-kira 1juta rupiah. Wow...angka yang sangat luar biasa.

Ketiga, selama ini lulusan prodi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) selalu terpaku pada 1 tujuan profesi yaitu menjadi seorang pendidik atau pengajar (guru Penjas) saja padahal dengan menguasai ilmu massage olahraga maka mereka akan memiliki

bekal keterampilan yang juga dapat mendatangkan berkah dan pemasukan (*income*) bagi mereka. profesi masseur atau pemijat bukan profesi yang hina bahkan dapat dikatakan profesi masseur adalah profesi yang mulia karena dapat di pergunakan untuk membantu sesama.

Dari waktu ke waktu, penulis mengamati perkembangan buku tentang massage olahraga sangat minim sekali. Sejak jaman kuliah S1, tahun 2000an mencari literatur dan referensi tentang buku massage olahraga juga sangat sulit di cari. Sehingga penulis sangat antusias untuk menuntaskan dan menyelesaikan buku tentang massage olahraga ini, agar kelak buku ini dapat di jadikan rujukan dalam perkuliahan massage olahraga dan semakin di kenal oleh masyarakat luas.

Mudah–mudahan dengan diterbitkannya buku ini, nantinya dapat memberikan manfaat untuk mahasiswa khususnya mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, bagi dosen-dosen pengampu mata kuliah massage olahraga, pelatih-pelatih, olahragawan dan masyarakat umum.

Malang, Maret 2021

Boby Ardianzah Efendy

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

BAB I

MENGENAL <i>MESSAGE</i>	1
A. SEPUTAR <i>MESSAGE</i>	1
B. JENIS DAN MACAM <i>MESSAGE</i>	4

BAB II

MESSAGE OLAHRAGA DAN SEJARAH PERKEMBANGANNYA	43
A. PENGERTIAN <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	43
B. SEJARAH PERKEMBANGAN <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	44

BAB III

TUJUAN DAN MANFAAT <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	69
A. TUJUAN <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	69
B. MANFAAT <i>MESSAGE OLAHRAGA TERHADAP TUBUH</i>	71

BAB IV

INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI DALAM <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	83
A. INDIKASI.....	83
B. KONTRA INDIKASI.....	101

BAB V

SYARAT DALAM <i>MESSAGE OLAHRAGA</i>	107
A. SYARAT PEMIJAT.....	107
B. KODE ETIK DAN PRINSIP TINDAKAN PROFESIONAL BAGI PEMIJAT	109
C. SYARAT PASIEN	113
D. CARA MENGETAHUI KONDISI PASIEN	114

E. SYARAT PERALATAN DAN PERLENGKAPAN MESSAGE	117
F. SYARAT PAKAIAN UNTUK MESSAGE.....	122
BAB VI	
PEDOMAN DALAM MESSAGE OLAHRAGA.....	127
A. KONDISI TANGAN DAN ARAH GERAKAN TANGAN	127
B. DOSIS PEMBERIAN MESSAGE.....	133
C. PRIORITAS PELAKSANAAN MESSAGE PADA KECABANGAN OLAHRAGA	136
BAB VII	
TEKNIK DASAR MESSAGE OLAHRAGA	143
A. TEKNIK UTAMA.....	144
B. TEKNIK TAMBAHAN.....	149
BAB VIII	
URUTAN RANGKAIAN MESSAGE OLAHRAGA	153
A. URUTAN MESSAGE PADA POSISI TIDUR TELUNGKUP.....	153
B. URUTAN MESSAGE PADA POSISI TIDUR TELENTANG.....	156
C. URUTAN MESSAGE PADA POSISI DUDUK.....	159
BAB IX	
TUTORIAL PENGGUNAAN APLIKASI ANDROID "MESSAGE SMART CLICK"	163
DAFTAR PUSTAKA	170
TENTANG PENULIS	177

BAB I

MENGENAL *MASSAGE*

A. SEPUTAR *MASSAGE*

1. Istilah *Massage* dari berbagai Bahasa di dunia

Pada era saat ini *massage* sudah semakin berkembang pesat dan sudah semakin di kenal oleh masyarakat luas. Masyarakat Indonesia mengenal *massage* dengan istilah pijat. Untuk menambah pengetahuan kita tentang istilah *massage*, dibawah ini beberapa istilah *massage* dari berbagai bahasa yang diduga sebagai asal istilah tersebut.

Asal negara	disebut	Artinya
inggris	<i>massage</i>	Memijat, memijit, mengurut
indonesia	masase	Pemijatan, pengurutan
Arab	<i>mass</i>	Menyentuh/meraba
perancis	<i>masser</i>	menggosok
yunani	<i>massien</i>	Memijat
yahudi	<i>maschesch</i>	Meraba

Sejauh ini belum ada informasi dan data yang akurat dari bahasa mana sesungguhnya asal mula kata *massage* tersebut. Namun yang pasti kesemua negara tersebut merupakan negara yang terkenal dalam perkembangan *massage*.

Di tanah air, orang jarang menggunakan kata “masase”. Mereka lebih sering memakai istilah “Pijat” dari pada “masase” dan mereka lebih suka memakai istilah *massage* dalam bahasa inggris karena sudah sering di pakai banyak orang. Padahal dari segi bahasa, menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata “**Masase**” artinya Pemijatan atau Pengurutan. Oleh karena itu agar tidak terjadi kerancuan kata, untuk memudahkan dalam memahami tulisan dalam buku ini, istilah *massage* yang menggunakan bahasa inggris di cetak miring karena masih menggunakan bahasa asing.

2. Tipe *massage*

Dari segi pelaksanaannya *massage* di bedakan menjadi 2, yaitu:

a. Manual

Massage secara manual adalah pemijatan dengan tangan pada permukaan kulit atau tubuh seseorang untuk menghasilkan efek atau manfaat yang di inginkan.

b. Mekanik

Massage secara mekanik adalah pemijatan menggunakan alat bantu mekanik / mesin tertentu yang di rancang sedemikian rupa untuk mendapatkan efek atau manfaat yang di inginkan.

Massage yang dilakukan secara manual adalah tipe *massage* yang paling tua dan yang paling banyak di gunakan hingga saat ini. Keunggulan yang paling menonjol dari *massage* manual

adalah kepekaan tangan kita sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh pasien. sedangkan massage mekanik yang menggunakan bantuan mesin tidak dapat mendeteksi atau mengenali kondisi tubuh pasien, seperti: suhu tubuh panas, hangat dan dingin, kondisi otot yang keras atau lunak, permukaan tubuh yang halus atau kasar, bidang tubuh yang sempit atau luas dan sebagainya. hal ini merupakan bentuk keterbatasan dari massage mekanik. Selain itu alat bantu mesin yang di gunakan juga terbatas pada daya penggerakannya sehingga hanya bisa bergerak apabila di pasang baterai atau di aliri listrik. Bila listrik padam atau energy listrik dalam baterai habis maka otomatis massage mekanik tidak dapat dilakukan.

3. Pengertian massage dari beberapa literatur

Berikut ini dikemukakan beberapa pengertian massage yang di kutip dari beberapa pendapat dan literatur.

- a. Massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu pada jaringan lunak badan seseorang yang dilaksanakan dengan tangan. (Bread dan Wood, 1964)
- b. Massage adalah perbuatan tangan (manipulasi) pada bagian lunak tubuh kita dengan prosedur manual atau mekanik dengan metode tertentu yang bertujuan untuk menghasilkan efek fisiologis, profilaktik dan teraupetik bagi tubuh. (Depdikbud, 1980)
- c. Massage adalah perlakuan tangan baik manual maupun mekanik terhadap bagian-bagian lunak tubuh manusia (yang sehat) untuk

menghilangkan akibat aktivitas tubuh yang merugikan, misalnya untuk menghilangkan kekelahan dan memperlancar aliran darah. (Darni, 1997)

- d. Massage adalah pijat yang disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia, dilakukan pada tubuh seseorang dengan bermacam-macam bentuk pegangan atau manipulasi. (Depso RI, 1998)

Dari beberapa pengertian yang telah dibahas di atas maka dapat di tarik sebuah simpulan bahwa massage adalah suatu pemijatan yang dapat dilakukan secara manual menggunakan tangan maupun secara mekanis menggunakan mesin atau alat terhadap permukaan kulit atau tubuh seseorang dengan waktu tertentu sehingga menghasilkan efek psikis dan fisiologis serta manfaat yang di inginkan.

B. JENIS DAN MACAM MASSAGE

Dalam massage terdapat jenis dan macam massage, mengapa demikian? Karena jenis dan macam memiliki makna yang berbeda. Menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia), kata " **jenis**" artinya yang mempunyai ciri khusus. Sedangkan **Macam** artinya rupa atau memiliki bentuk.

1. Jenis Massage

Berdasarkan tujuannya, jenis massage dapat di bagi menjadi 4, yaitu:

a. Massage Penyembuhan (Therapy Massage)

Massage penyembuhan atau bisa juga disebut massage terapi adalah suatu pemijatan yang bertujuan untuk penyembuhan suatu penyakit (yang dapat disembuhkan dengan pemijatan)

massage penyembuhan bersifat kuratif (mengobati setelah munculnya penyakit).

Massage penyembuhan dapat dipergunakan dalam berbagai kasus cedera seperti dibawah ini:

1) Cedera pada persendian

Cedera pada persendian biasanya akibat dari pukulan atau benturan yang keras pada jaringan lunak atau kulit. Pemijatan pada kasus ini bertujuan:

- a) Mengaktifkan aliran darah dan nutrisi setempat
- b) Memberikan fleksibilitas jaringan
- c) Merangsang penyembuhan cedera

2) Cedera pada otot dan tendon

Cedera tendon dan otot biasanya terjadi akibat peregangan dan perobekan partial (sebagian), inflamasi atau peradangan tendon sangat terasa sakit dan sulit disembuhkan. Setelah istirahat yang cukup panjang dokter dapat merekomendasikan penggunaan massage untuk merangsang penyembuhan cedera ini dan untuk penyembuhan kerusakan fungsional. Teknik pemijatan yang digunakan biasanya adalah efflurage halus dan lembut, friction, dan vibration hanya dapat dilakukan jika sakit telah berkurang atau telah terjadi relaksasi otot.

3) Cedera pada saraf

Cedera pada kasus ini biasanya agak sulit dan membutuhkan waktu yang lebih lama dan pemijatan dapat diberikan dengan pengawasan dokter. Pada massage penyembuhan dikenal 2 teknik pemijatan yang dapat dipergunakan

untuk memulihkan kesehatan yang sedang sakit., yaitu:

a) Frirage massage (massage frirage)

Istilah frirage sesungguhnya adalah singkatan dari teknik friction (menggerus) dan efflurage (menggosok). Massage frirage ini merupakan metode gabungan antara terapi pengobatan tradisional china dengan terapi pengobatan tradisional jawa. Ciri khas dari teknik frirage ini terletak pada teknik pemijatan yang dipakai hanya memakai dua teknik manipulasi saja yaitu friction (gerusan) dan efflurage (menggosok) saja dengan menggunakan 2 jari saja, yaitu: ibu jari (jempol) dan jari telunjuk.

b) Reflexi zona terapi (terapy Zone refleksi)

Teknik terapi zona refleksi berasal dari negeri tiongkok. Pemijatannya dilakukan menggunakan pemijatan ditelapak kaki atau di telapak tangan. Tujuan terapi zona refleksi adalah untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang berhubungan dengan reflek-reflek pada telapak kaki atau telapak tangan, misalnya:

(1)Sakit kepala

untuk mengatasi atau menyembuhkan sakit kepala, dilakukan pemijatan teknik friction (menggerus) pada ujung jari kaki kanan dan kaki kiri.

(2)Sakit leher

untuk mengatasi sakit leher, dilakukan pemijatan teknik friction pada kedua ibu jari kaki kanan dan kaki kiri

(3)Sakit bahu.

Dilakukan friction pada pangkal jari kelingking kaki kanan dan kaki kiri.

Selain teknik friction, pada terapi zona refleksi juga menggunakan teknik petrisage.

b. Massage Kesehatan (Hygiene Massage)

Massage kesehatan adalah pemijatan yang dilakukan dengan tujuan untuk menghindari munculnya suatu penyakit. Antara massage kesehatan dengan massage penyembuhan sebenarnya memiliki kemiripan atau kesamaan yakni sama-sama di tujukan untuk tujuan kesehatan karena kesamaan ini, kebanyakan orang menganggap dua jenis massage ini adalah sama. Padahal kalau di kenali lebih dalam keduanya memiliki tujuan yang berbeda. Kalau massage penyembuhan bersifat kuratif (pengobatan) artinya sudah terjadi sakit baru diberi pemijatan, sedangkan massage kesehatan bersifat preventif atau pencegahan artinya massage diberikan untuk mencegah timbulnya suatu penyakit.

Massage kesehatan dalam pelaksanaannya diawali dengan melakukan automassage atau massage basah, yaitu:

1. Melakukan massage pada waktu mandi dengan tangan bersabun menggunakan sikat mandi atau bisa juga memakai sponge bath (rajut busa).
2. Teknik pemijatan yang umum dilakukan adalah efflurage dan friction.
3. Setelah itu, badan dibasuh dengan air hangat
4. Kemudian terakhir di basuh dengan air dingin secara cepat

5. Setelah itu tubuh di gosok dengan handuk kering
6. Lalu pijat kulit dengan teknik friction

Cara lain yang lebih praktis untuk melakukan massage kesehatan adalah dengan melakukan friction pada tubuh dengan menggunakan handuk basah (handuk yang sudah di peras). Selain itu, dapat juga dilakukan sendiri memegang dan menarik-narik kedua ujung handuk secara berlawanan arah agar dapat menggosok punggung, pinggang dan pundak. Menggosok-gosok handuk pada bagian perut, dada dan sebagainya. dengan demikian badan akan menjadi segar, menimbulkan gairah kerja dan menghilangkan kejenuhan dan kelelahan

c. Massage Kecantikan (Cosmetic Massage)

Massage kecantikan (cosmetic massage) adalah pemijatan yang secara umum bertujuan untuk pemeliharaan kecantikan. Dan sudah dipastikan peminatnya paling banyak adalah kaum wanita meski kadang sebagian kecil para pria pada era sekarang sudah mulai ikut-ikutan melakukan perawatan tubuh. Memasuki usia 30-an kaum perempuan mulai mengalami gejala-gejala penuaan sehingga membutuhkan layanan massage kecantikan.



Gambar 1.1 Ilustrasi massage kecantikan

Sumber: <https://www.halodoc.com/>

Pada layanan-layanan massage kecantikan biasanya menawarkan upaya-upaya untuk mempertahankan kecantikan agar selalu terjaga dan terlihat awet muda. Adapun tujuan dari massage kecantikan antara lain:

1. Membersihkan kulit
2. Menjaga keremajaan kulit
3. Menghaluskan kulit
4. Memperindah mata
5. Memperbesar ukuran payudara
6. Memelihara bentuk payudara agar terlihat montok dan padat
7. Memperlambat timbulnya rambut memutih (beruban)

Bagian bagian tubuh yang dipijat pada massage kecantikan adalah seluruh bagian kulit dahi, sekitar mata, pipi, atas dan bawah bibir, pinggir leher depan, payudara dan sekitarnya. Sedangkan teknik pemijatan yang banyak digunakan dalam massage kecantikan adalah:

1. Friction atau gerusan halus dengan dua jari tangan
2. Stroking halus dengan ibu jari dan ujung-ujung jari tangan
3. Tapotemen dengan ujung-ujung jari tangan
4. Skin rolling yang dilakukan dengan sebelah tangan, ibu jari dan jari-jari lainnya dengan gerakan seperti mencubit

Teknik pemijatan yang dilakukan pada massage kecantikan ini merupakan gerakan gerakan tangan yang dilakukan dengan halus dan lembut sehingga

membutuhkan kecermatan yang tinggi dan harus dilakukan dengan sangat hati hati.

Biasanya layanan massage kecantikan membutuhkan biaya yang relatif lebih mahal, oleh karena itu layanan massage kecantikan lebih di minati oleh wanita kalangan ekonomi atas. Layanan massage kecantikan pada saat ini biasanya dapat di temui di rumah-rumah kecantikan maupun salon-salon kecantikan.

d. Massage olahraga (Sport Massage)

Massage olahraga adalah suatu teknik pemijatan yang di tujukan kepada orang-orang yang sehat terutama atlet atau olahragawan. namun bukan berarti massage olahraga di khususkan untuk memijat atlet atau olahragawan saja namun boleh juga diberikan kepada siapa saja yang berbadan sehat, baik orang tua maupun orang muda, baik laki-laki maupun perempuan yang bertujuan untuk membentuk dan memelihara kondisi badan, mempersiapkan, meningkatkan kinerja fisik dan menghilangkan efek yang merugikan setelah melakukan olahraga atau aktivitas fisik.



Gambar 1.4 ilustrasi Masase olahraga atau Sport Massage

Sumber : <https://apki.or.id/>

2. Macam Massage berdasarkan karakteristik teknik manipulasinya

Untuk menambah wawasan pengetahuan kita tentang seputar massage perlu diketahui macam-macam massage yang sudah mulai dikenal oleh masyarakat, yaitu:

a. Massage Refleksi

Massage refleksi merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok dan Mesir. Bagian tangan dan kaki mengandung jutaan ujung saraf, dan pijat refleksi di area ini dipercaya mampu mendeteksi dan mengatasi berbagai masalah kesehatan yang mungkin alami.



Gambar 1. 5 ilustrasi Massage Refleksi

Sumber: <https://doktersehat.com/>

Para terapis pijat refleksi menggunakan ibu jari dan jari lainnya untuk menekan titik-titik saraf pada tangan dan kaki Anda. Terkadang juga dibutuhkan alat bantu saat memijat atau memberikan tekanan pada kaki atau tangan, berupa bola karet, karet gelang, dan alat pemijat dari kayu.

Pengobatan ini banyak dijumpai di tempat-tempat pijat relaksasi dan toko-toko sinthe. Umumnya

pengobatan yang dilakukan adalah untuk penyakit-penyakit yang sering dijumpai di kehidupan sehari-hari, seperti sakit jantung, sakit lambung (maag), penyakit kulit, patah tulang, batu ginjal, batu empedu, kencing batu, diabetes melitus, hipertensi, dan sakit pinggang

b. Massage Shiatsu

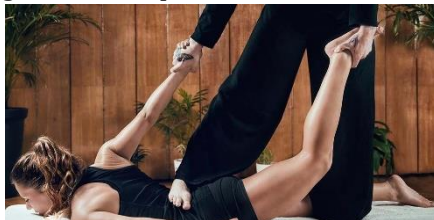
Massage shiatsu merupakan sejenis terapi pijat tradisional dari Jepang.

Kata “shiatsu” sendiri berarti “tekanan jari”. Pada praktiknya, terapis pijat shiatsu akan melakukan tekanan dari satu titik ke titik lain (meridian) dalam urutan tertentu.

Metode ini dipercaya mampu menyembuhkan berbagai penyakit, mulai dari gangguan pencernaan, depresi, ketegangan otot, sakit kepala, kecemasan, hingga sinusitis.

Pijatan shiatsu akan merangsang titik-titik yang ditekan. Tujuannya adalah melancarkan aliran energi atau chi yang bisa mendorong penyembuhan.

Dalam konsep shiatsu, apabila energi di dalam tubuh tersumbat, berbagai macam penyakit bisa timbul. Nah, sentuhan dan tekanan oleh jari pada pijat shiatsu dapat meringankan penyakit dan memberikan ketenangan fisik maupun mental.



Gambar 1.6 ilustrasi Massage Shiatsu

Sumber: <https://www.sehatq.com/>

Dalam prosesnya, terapi ini terbilang sederhana karena hanya menggunakan telapak tangan, siku, lutut dan kaki untuk menekan bagian tubuh yang sakit. pijat shiatsu biasanya berdurasi sekitar 2-8 detik pada masing-masing bagian. Metode ini biasanya dilakukan pada meja pijat rendah atau lantai yang beralaskan tikar. Meski urutannya terlihat mirip dengan jenis pijat lainnya, namun shiatsu tidak menggunakan minyak.

c. **Massage Swedia**

Massage Swedia (Swedish massage) merupakan jenis pijat yang dikembangkan pada 1700-an oleh seorang dokter asal Swedia, Per Henrik Ling, ini terbilang populer di kalangan negara Barat, bahkan dikenal sebagai salah satu pijat terbaik.



Gambar 1.7 ilustrasi Massage Swedia

Sumber: <https://www.sehatq.com/>

Swedish massage mengacu pada beragam teknik yang didesain khusus untuk merelaksasikan otot melalui pijatan atau tekanan pada otot dan tulang, serta gosokan mulai ujung kaki yang membantu mengalirkan darah kembali ke jantung. Adapun tujuan utama dari pijat ini adalah memperlancar aliran oksigen di dalam darah dan melepaskan racun yang tidak baik dari dalam otot.

Saat melakukan pijat Swedia, terapis akan melakukan beberapa teknik seperti:

- 1) Tekanan panjang
- 2) Meremas dengan telapak atau jari-jari tangan
- 3) Gerakan tekanan melingkar
- 4) Pijatan sendi pasif

Lewat beberapa teknik pijat Swedia itu, maka otot yang tegang akan menjadi lebih rileks. Selain itu, saraf juga mendapatkan stimulus dan aliran darah menjadi lebih lancar.

Umumnya, pijat Swedia dimulai dari punggung atau perut, lalu diminta berbalik badan setelah pijatan dilakukan separuh jalan. Orang yang mendapatkan pijat Swedia juga bisa meminta tekanan pijat sesuai dengan selernya.

Jika ada keluhan otot tegang di area tertentu semisal di leher bagi mereka yang sehari-hari berkulat di depan laptop atau komputer, terapis bisa mengalokasikan waktu lebih lama untuk memijat area leher.

Pijat Swedia dilakukan ke seluruh bagian tubuh, jadi biasanya akan diminta melepas seluruh pakaian. Nantinya, terapis akan menutup tubuh dengan kain panjang lalu disesuaikan apabila ada area tubuh tertentu yang perlu dibuka untuk dipijat.

d. Massage Thai

Thai massage atau Thai yoga merupakan salah satu bentuk terapi pijat tradisional Thailand yang telah dikenal manfaatnya sejak ribuan tahun silam. Sering digunakan di beberapa biara Budha untuk perawatan kesehatan preventif untuk para biarawan. Thai massage, Berbeda dari pijat pada umumnya, Thai

massage dilakukan dengan menggabungkan akupresur, postur yoga, dan ayurveda dengan berbaring di atas matras, berpakaian lengkap, dan mengharuskan Anda ikut bergerak aktif



Gambar 1.4 ilustrasi Thai Massage

Sumber: <https://www.alodokter.com/>

Dalam Thai massage, terapis menggunakan tangan, lutut, atau bahkan kakinya untuk membantu menggerakkan Anda melalui serangkaian posisi. Biasanya, Thai massage menggunakan teknik peregangan, penarikan, dan gerakan seperti yoga.

Teknik yang dilakukan pada Thai massage dipercaya dapat memberikan banyak manfaat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Berikut ini adalah manfaat Thai massage yang bisa Anda dapatkan:

1) Meredakan sakit kepala

Thai massage dapat meredakan sakit kepala tegang atau migraine. Beberapa penelitian menyatakan bahwa metode pengobatan alternatif dengan Thai massage dapat meredakan kedua jenis sakit kepala ini. Manfaat tersebut diduga berkaitan dengan efek relaksasi yang diperoleh dari Thai massage.

2) Mengurangi sakit punggung

Nyeri punggung merupakan penyakit yang tergolong umum. Jika tidak segera diatasi penyakit ini bisa menurunkan kinerja otot, bahkan otot selain otot punggung, sehingga aktivitas sehari-hari pun akan terhambat. Melakukan Thai massage selama sekitar 15 menit terbukti dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan aliran oksigen ke otot sekaligus meningkatkan kelenturan otot dan mengurangi nyeri. Dengan begitu, Thai massage bisa menjadi pengobatan alternatif untuk meredakan nyeri punggung.

3) Meredakan nyeri sendi dan otot

Thai massage dinilai efektif dalam membantu pemulihan otot yang mengalami cedera, nyeri, atau kaku saat bergerak. Sejumlah penelitian juga membuktikan manfaat ini pada penderita radang sendi lutut dan osteoarthritis lutut. Bahkan, Thai massage juga menjadi salah satu metode pemulihan alternatif bagi para atlet.

4) Meningkatkan fleksibilitas

Berdasarkan penelitian, atlet olahragawan yang melakukan Thai massage sebanyak 3 kali dalam 10 hari menunjukkan peningkatan performa yang signifikan. Manfaat ini diduga karena Thai massage memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, sehingga rasa sakit dan kekakuan otot akan berkurang. Tak hanya itu, penelitian juga menemukan bahwa Thai massage dapat meningkatkan kecepatan dan ketangkasan atlet.

5) Meredakan kecemasan

Walapun pada saat pemberian Thai massage melibatkan gerakan dan terkesan lebih tidak menenangkan daripada jenis pijat lainnya, terapi pijat ini telah terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres, serta menyatukan ketenangan badan dan pikiran.

6) Mengembalikan energi

Gerakan Thai massage yang mirip dengan yoga membuat banyak orang yang menjalani pijat ini tak hanya merasa rileks, tetapi juga seperti terlahir kembali. Banyak pula dari mereka yang mengatakan bahwa Thai massage dapat menyegarkan pikiran serta mengembalikan energi ke tubuh mereka.

Manfaat Thai massage memang sangat menguntungkan, apalagi bagi orang dengan tingkat stres tinggi dan jarang berolahraga. Namun, jenis terapi pijat ini tidak aman untuk semua orang. Jika seseorang sedang hamil, mengalami gangguan perdarahan, trombosis, luka bakar, dan trombositopenia, sebaiknya hindari melakukan Thai massage.

e. Massage Prenatal (Pijat Kehamilan)

Massage prenatal atau biasa dikenal dengan pijat kehamilan ialah pijat yang dilakukan pada para Ibu di masa-masa kehamilan. Pijat ini bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan rasa pegal pada otot-otot tubuh, dan membuatnya lebih rileks. Inilah alasannya pijat prenatal dianjurkan untuk para Ibu sebagai salah satu bentuk persiapan untuk melahirkan. Mengingat pijat ini dilakukan pada Ibu-Ibu hamil, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Di antaranya adalah area mana saja yang

sebaiknya dipijat dan dihindari, kesiapan tubuh Ibu menerima pijatan, serta posisi tubuh yang baik saat pijat.

Pijat Prenatal hendaknya dilakukan dengan gerakan dan tekanan yang lembut di area-area seperti kepala, bahu, punggung, panggul, bokong, tangan, dan kaki. Sebaliknya, hindari memijat area perut karena terkait langsung dengan kandungan dan organ reproduksi. Pemijatan pada area ini dikhawatirkan menyebabkan janin dalam kandungan Ibu terlahir prematur. Cukup berikan sentuhan dan usapan lembut pada area perut sehingga pijatan ini dapat menenangkan Ibu. sentuhan ini juga bisa jadi cara mengomunikasikan kasih sayang Ibu pada si Kecil dalam kandungan.



Gambar: 1.9 ilustrasi Pijat Prenatal

Sumber: <https://www.mooimom.id/mamapedia/>

Kesiapan tubuh Ibu hamil untuk melakukan pijat prenatal, menurut para ahli, tubuh Ibu baru mulai siap menerima pijat prenatal saat kandungan memasuki bulan ke-3. Pijatan yang dilakukan sebelum itu disebut-sebut rentan mengakibatkan keguguran karena kandungan dinilai masih lemah.

Posisi pijat, umumnya, para terapis pijat akan menyarankan posisi berbaring menyamping karena dianggap mampu memberi kenyamanan pada Ibu, meminimalisir ketegangan di area ligamen (penghubung antar tulang), dan mengurangi tekanan di bagian perut. Untuk memastikan Ibu siap menerima pijat prenatal, disarankan untuk terlebih dahulu berkonsultasi kepada dokter kandungan.

Beberapa manfaat yang bisa Ibu dan calon buah hati dapatkan dengan menjadikan pijat prenatal sebagai salah satu ritual persiapan sebelum melahirkan:

- 1) Meringankan ketegangan otot sehingga Ibu lebih rileks secara fisik dan psikologis.
- 2) Memperbaiki kualitas tidur
- 3) Merangsang sistem kelenjar yang dapat mengatur dan menstabilkan hormon selama masa kehamilan
- 4) Meningkatkan mood
- 5) Meringankan tekanan pada leher, punggung, dan persendian tubuh
- 6) Detoksifikasi untuk menghilangkan racun dari dalam tubuh
- 7) Mencegah kram dan kembung
- 8) Mengurangi pelepasan hormon kortisol yang dapat mengganggu tumbuh kembang janin selama kehamilan
- 9) Menurunkan risiko kelahiran premature
- 10) Membuat bayi terlahir sehat

Dengan panduan pijat prenatal dari dokter maupun terapis berpengalaman, calon ayah bisa belajar

memberikan pijatan penuh cinta dengan cara yang tepat. Pijatan yang dilakukan suami juga mampu memperlerat ikatan antar suami-istri, serta membuat Ibu makin nyaman menjalani kehamilan karena merasa dicintai dan dilindungi.

f. Massage Jaringan Dalam (deep Tissue massage)

Pijat jaringan dalam (deep tissue massage) ditujukan pada struktur jaringan otot dan fascia yang lebih dalam, juga disebut jaringan ikat. Pijat jaringan dalam menggunakan banyak gerakan dan teknik yang sama dengan pijatan Swedia , tetapi tekanannya akan lebih kuat. Ini juga merupakan jenis pijat yang lebih terfokus, karena terapis bekerja untuk melepaskan ketegangan otot kronis atau "knot" (juga dikenal sebagai "adhesi.")



Gambar 1.10 ilustrasi Massage jaringan dalam

Sumber: <https://www.beyondmassageaspen.com/>

Pijat jaringan dalam bisa terasa sakit, dan melibatkan berbagai teknik. Terapis dapat menggunakan ujung jari, siku, buku jari, dan tangan selama pijat jaringan dalam.

Langkah-langkah pijat jaringan dalam tahapan utamanya adalah:

- 1) Diskusi: Seperti perawatan lainnya, Anda harus mendiskusikan apa yang ingin Anda capai dengan terapis Anda sebelum pijat dimulai. Ini juga melibatkan penandatanganan formulir 'Persetujuan Tindakan', yang merupakan persyaratan hukum.
- 2) Persiapan otot - Terapis anda kemungkinan akan memulai dengan menghangatkan otot dengan mengoleskan minyak dan tekanan ringan ke area yang akan mereka tangani
- 3) Stripping - Ini adalah teknik yang diterapkan menggunakan ibu jari, buku jari, lengan bawah atau siku. Selama fase ini Anda akan merasakan tekanan meluncur di sepanjang serat otot Anda
- 4) Gesekan: Di sini, tekanan diterapkan di seluruh butiran otot Anda dengan tujuan menyetel kembali serat jaringan dan melepaskan setiap adhesi (area jaringan kaku) yang menyebabkan ketidaknyamanan

Inti dari perawatan ini adalah untuk memecah ketegangan otot, adhesi dan jaringan parut yang sering terletak pada otot yang lebih dalam, sehingga terapis anda kemungkinan akan memberikan banyak tekanan. Namun, sampaikan saja bila harus memberi tahu terapis jika pijatan tersebut menjadi terlalu tidak nyaman.

Beberapa tip untuk memanfaatkan perawatan ini secara maksimal, yaitu:

- 1) Bersantai - mengetahui bahwa pijatan jaringan dalam Anda mungkin menyebabkan rasa sakit dapat membuat anda gugup. Namun, cobalah untuk rileks. Ingatlah bahwa rasa sakit sementara yang bisa datang selama terapi ini semuanya bekerja untuk membantu meringankan

ketidaknyamanan jangka panjang yang Anda alami. Ada banyak manfaat pijat jaringan dalam, terutama jika berhubungan dengan nyeri kronis. Ini dibahas secara rinci di bawah poin tiga. Tegang selama pijatan juga akan mempersulit terapis Anda untuk bekerja, yang berarti kecil kemungkinan terapis mencapai hasil yang anda harapkan.

- 2) Minum banyak air - Pijat membantu menstimulasi sirkulasi darah dan sistem limfatik di dalam tubuh Anda. Ini berarti membawa nutrisi dan oksigen penting ke otot anda, serta membantu membersihkan sel-sel racun. Namun, untuk menjalankan fungsi ini secara efektif, darah anda membutuhkan air. Anda mungkin mendapati diri Anda perlu ke toilet lebih sering dari biasanya setelah dipijat, yang bagus karena itu berarti tubuh Anda membuang racun limbah ini. Namun, anda perlu memastikan bahwa Anda tetap minum untuk mencegah diri anda mengalami dehidrasi. Mengonsumsi beberapa gelas air tambahan akan membuat efek menguntungkan dari pijatan jaringan dalam bertahan lebih lama
- 3) Pertimbangkan es - Setelah pijatan Anda selesai, mengoleskan es ke area otot yang menerima tekanan terdalam dari terapis Anda dapat membantu meredakan bengkak dan nyeri.

Alasan kebanyakan orang memutuskan untuk melakukan pijatan jaringan dalam adalah untuk mengatasi masalah tertentu. Selalu periksa dengan terapis sebelum pijat dimulai. Contoh umum mungkin termasuk, tetapi tidak terbatas pada:

- 1) Nyeri otot kronis
- 2) Rehabilitasi cedera dan pemulihan atletik

- 3) Cedera regangan berulang (RSI) seperti carpal tunnel syndrome
- 4) Osteoarthritis
- 5) Kesulitan postural
- 6) Siku tenis
- 7) Linu panggul
- 8) Mobilitas terbatas
- 9) Nyeri punggung bawah
- 10) Memecah jaringan parut

Dalam semua kasus ini, tujuan utama pijat jaringan dalam adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan dan rasa sakit, serta meningkatkan kapasitas tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri

g. Massage Batu Panas

Pijat *hot stone* adalah teknik pijat yang memanfaatkan batu basal datar yang telah direndam dalam air panas, lalu ditempatkan di area tubuh tertentu. Batu basal dipilih karena batuan vulkanik tersebut dapat menahan panas. Setelah terapis memberikan pijatan, batu basal hangat akan diletakkan di beberapa bagian tubuh seperti: punggung dan pinggang, tangan, kaki, perut, dan wajah.



Gambar 1.11 ilustrasi Massage Batu Panas atau *Hot Stone Massage*

Sumber: <https://hellosehat.com/>

Tak cuma ditempelkan, terapis akan memanfaatkan batu tersebut untuk memberikan pijatan di bagian otot yang memerlukan tekanan lebih. Menariknya, terkadang batu dingin juga akan diletakkan di bagian yang telah ditempelkan batu panas, khususnya di kulit yang terlalu memerah. Suhu dingin batu akan menenangkan pembuluh darah sekaligus menenangkan kulit yang panas.

Meski diketahui berasal dari Cina dan telah dipraktikkan sejak 2.000 tahun lalu, teknik pijat hot stone juga telah diterapkan di berbagai wilayah, seperti India, Mesir, Amerika, dan Afrika.

Manfaat pijat hot stone yang bisa didapat jika dilakukan secara rutin, yaitu:

1) Meredakan nyeri

Pijat hot stone sering dikaitkan dengan pengurangan gejala pada orang-orang dengan kondisi fibromyalgia dan gangguan autoimun lainnya.

2) Meredakan stres

Pijat hot stone termasuk metode yang efektif untuk menghilangkan kepenatan pikiran. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pijatan mengurangi stres dan kecemasan sekaligus meningkatkan kesehatan jantung. Rasa tenang akan terasa maksimal jika ruangan pijat hot stone diberikan aromaterapi.

3) Meningkatkan fleksibilitas sendi dan otot

Pijat hot stone membantu mengendurkan ketegangan, sehingga membuat seseorang menjadi lebih mudah dan nyaman untuk bergerak. Ini sangat cocok dilakukan oleh penderita gangguan sendi.

4) Menurunkan risiko kejang otot

Otot tegang yang dibiarkan lama-lama bisa kejang. Jika sudah kejang, rasa nyeri pun akan dirasakan selama sehari-hari. Pijat hot stone juga dapat meredakan segala ketegangan dan kekakuan otot serta sendi. Otomatis, hal itu juga dapat menurunkan risiko kejang otot. Efek hangat dari hot stone akan merelaksasi otot dan sendi

5) Meningkatkan kualitas tidur

Sudah beberapa hari ini jarang tidur nyenyak? Cobalah pijat hot stone. Bisa jadi Anda mengalami insomnia akibat stres serta tubuh yang terlalu kaku dan lelah. Mengatasi dua faktor tersebut akan membawa dampak positif terhadap kualitas tidur Anda

Saat menjalani pemijatan ini, penting untuk segera memberitahu terapis jika Anda merasa batu terlalu panas atau tekanan terlalu dalam. Anda tidak seharusnya merasakan sakit saat menjalani pijat batu

panas. Demikianlah beberapa manfaat pijat batu panas untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Untuk itu, cara ini dapat menjadi salah satu alternatif menjaga kebugaran

h. Massage Aroma Terapy

Aromaterapi Massage adalah terapi pijat dengan menggunakan minyak yang diekstrak dari tumbuhan, bunga, dan buah-buahan alami, yang sangat terkonsentrasi, dan disebut dengan minyak esensial. yang ditambahkan atau dicampurkan ke massage oil atau lotion. Anda dapat memilih salah satu dari beberapa essensial oil yang ditawarkan. Aomatherapy Massage ini sangat cocok bagi anda yang sering mengalami stres, dan menstabilkan tingkat emosional seseorang. Dan beberapa penyakit lainnya seperti contoh: Insomnia, Stres, gangguan pencernaan, sindrom pramenstruasi (PMS) dan sakit punggung.

Selama proses Massage berlangsung, aroma dari minyak esensial akan menyebar dan memenuhi udara disekitar ruangan. Lubang hidung yang melekat pada bagian otak disebut dengan sistem Limbik, sistem Limbik ini yang akan mengontrol emosi dan mempengaruhi sistem saraf dan hormon. Saat anda menarik napas molekul minyak esensial, pesan yang dikirim ke sistem Limbik akan berpengaruh pada denyut jantung, tingkat stres, tekanan darah, pernapasan, memori, pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Pasien dengan penyakit kanker dan sedang menjalani perawatan semakin banyak yang menggunakan Aromatherapy Massage sebagai terapi penyembuhan.



Gambar 1.12 ilustrasi Massage aroma terapi

Sumber: <https://medium.com/>

Minyak atsiri juga dipercaya mampu diserap dengan baik oleh kulit. Setiap minyak essensial memiliki sifat dan fungsi berbeda. seperti untuk ketenangan dan merefresh energi. berikut beberapa contoh sifat minyak essensial yang sudah diakui manfaatnya:

- 1) Lavender, Chamomile, Geranium bersifat Menenangkan
- 2) Ylang-Ylang, Clary Sage, mawar, Neroli bersifat Mencerikan/menggembirakan suasana hati
- 3) Rosemary bersifat memberikan energi dan pembersihan

Campuran cengkeh, rosemary dan cemara akan membantu pemulihan jaringan setelah lelah bekerja, mengurangi rasa sakit pada otot dan sendi, dan meningkatkan sirkulasi. Campuran lavender, chamomile, dan akar wangi yang dikombinasikan dengan aroma jeruk akan membantu mengurangi kegelisahan, lekas marah, rasa takut, dan membuat anda merasakan ketenangan, kedamaian jiwa. Sementara campuran Rosemary dan Mint akan

menghidupkan kembali suasana tubuh dan pikiran anda. Pepermint mempunyai kandungan menthol yang tinggi membantu wilayah otak untuk merangsang melepaskan *Noradrenalin*, dimana akan menyebabkan orang akan lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu

i. Massage Akupresur

Massage Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, namun tidak menggunakan jarum. Akupresur diduga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks dan lebih bertenaga.



Gambar 1.13 ilustrasi massage akupresur

Sumber: <https://doktersehat.com/>

Akupresur telah digunakan sejak ribuan tahun lalu di Tiongkok. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu. Tekanan ini bisa diberikan melalui siku, tangan, atau alat bantu khusus, namun tidak menggunakan jarum. Karena itu, akupresur sering kali dinamakan akupunktur tanpa jarum. Sama seperti akupunktur, pengobatan ini juga dipercaya baik untuk merelaksasi dan mengobati beragam jenis penyakit.

Manfaat Akupresur Untuk Tubuh

Dalam ilmu pengobatan tradisional Tiongkok, ada teori yang menyebutkan bahwa munculnya suatu penyakit disebabkan oleh adanya gangguan aliran energi yang disebut "chi" di dalam tubuh. Akupresur bekerja dengan cara membebaskan sumbatan energi tersebut. Teknik akupresur yang menekan titik-titik tertentu pada tubuh dipercaya bisa mengatasi penyumbatan aliran energi dan mengembalikan keseimbangan energi di tubuh Anda.

Berikut ini adalah beberapa manfaat akupresur yang perlu Anda ketahui:

1) Meredakan rasa sakit

Akupresur bisa meredakan rasa nyeri, seperti nyeri punggung, sakit kepala, atau nyeri pasca operasi, dengan cara memancing tubuh untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon inilah yang akan mengurangi rasa sakit, sekaligus menimbulkan perasaan positif.

2) Membantu meringankan efek samping kemoterapi

Pasien yang menjalani kemoterapi sering kali merasakan mual, lemas, mudah lelah, atau bahkan stres. Akupresur dipercaya dapat meringankan stres, mual, meredakan rasa sakit, meningkatkan energi, dan mengatasi konstipasi yang mungkin terjadi sebagai efek samping kemoterapi.

3) Meredakan stres dan rasa cemas

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan psikologis yang umum terjadi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan, serta mengurangi kualitas hidup. Pada suatu penelitian, diketahui bahwa pasien yang

menjalani pengobatan untuk mengatasi depresi dan cemas, mengalami perbaikan gejala setelah mendapatkan terapi tambahan berupa akupresur selama beberapa bulan.

4) Memperbaiki kualitas tidur

Susah tidur dapat membuat tubuh terasa tidak berenergi, sulit berkonsentrasi, dan mengantuk saat bekerja. Untuk membantu mengatasinya, terapi akupresur mungkin dapat membantu. Hal ini diduga terkait efek endorfin yang dilepaskan tubuh ketika menjalani terapi akupresur. Selain beberapa manfaat di atas, akupresur juga diduga baik untuk membantu mengurangi nyeri otot dan sendi, seperti pada penyakit arthritis.

Meskipun umumnya cukup aman, terapi alternatif ini dapat menimbulkan nyeri dan memar di titik yang ditekan. Saat hendak mencoba terapi akupresur, pastikan Anda memilih terapis yang telah berpengalaman dan memiliki kompetensi di bidang ini. Jika Anda ragu, konsultasikan dahulu kepada dokter sebelum mencoba terapi akupresur

j. Massage Tsubo

Massage Tsubo adalah teknik pemijatan yang termasuk kedalam jenis massage kecantikan. Siapa sih yang enggak suka dipijat. Rata-rata semua orang suka dengan dipijat karena setelah mendapat pijatan badan terasa rileks, pegal-pegal dipunggung jadi hilang. Sedangkan untuk membuat wajah menjadi lebih cantik bisa mencoba teknik pijat Tsubo Ala Jepang.



Gambar 1.14 ilustrasi massage Tsubo

Sumber: <https://rikyu.co.uk/oriental-tsubo-total-facial-care/>

Untuk lebih jelasnya berikut ini 7 langkah teknik pijat Tsubo ala Jepang untuk kecantikan yang bisa di coba dirumah:

- 1) Pijatlah pada bagian dahi terlebih dahulu dengan memutar

Nah, untuk langkah pertama pijatlah bagian dahimu terlebih dahulu. Caranya yaitu pijat bagian dahi secara lembut ke arah luar dengan gerakan memutar. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 hingga 6 kali. manfaat yang bisa diperoleh dari gerakan ini yaitu merangsang sirkulasi darah serta membantu menyamarkan garis-garis halus.

- 2) Buatlah gerakan menyapu ke arah hidung tepat di ujung tulang pipi

Setelah melakukan gerakan memutar pada dahi langkah selanjutnya yaitu lakukan pemijatan pada wajah dengan gerakan menyapu ke arah hidung tepatnya dibawah rongga mata di ujung tulang pipi. Cara seperti ini mampu membantu menghilangkan bintik-bintik dan juga noda hitam serta menghilangkan lingkaran hitam di sekitar mata

3) Gerakan memulas ke arah bibir

Gerakan memulas ke arah bibir bertujuan untuk merangsang produksi kolagen yang bagus sekali untuk kecantikan kulit kita. Kamu hanya perlu melakukan gerakan memulas ke arah bibir dengan kedua tanganmu sehingga kulit disekitar mulut terangkat. Lakukan langkah ini 3 hingga 6 kali sehari ya.

4) Gerakan memutar dari dahu ke arah telinga

Pijat Tsubo selanjutnya yaitu buatlah gerakan memuat dari arah dagu hingga ke arah daun telinga. Pijatan ini mampu memperbaiki kulit kering dan kusam, membantu mengurangi kelelahan serta bisa memberi energi wajah tampak cekung.

5) Gerakan memutar dari tulang pipi

Langkah ke lima ini dilakukan dengan cara melakukan gerakan memutar tulang pipi hingga ke dahi. Fungsinya sangat bagus sekali untuk melancarkan sirkulasi darah pada pipi sehingga kulit wajah akan menjadi lebih cerah dan halus.

6) Gerakan melingkari area mata

Seperti yang kita ketahui jika salah satu masalah kecantikan wanita yaitu Mata Panda. Bagi wanita yang sudah memasuki bangku kuliah atau sudah bekerja rasanya mustahil sekali untuk menghindari mata panda berhubung banyaknya tugas yang menumpuk. Sehingga mustahil sekali rasanya untuk menghindari mata panda namun jangan khawatir cobalah untuk mengatasinya dengan melakukan teknik pijat Tsubo. Caranya mulailah gerakan dari titik pangkal alis, lalu buat pijat perlahan hingga membentuk lingkaran

memutari area matamu. Lakukan cara ini sebanyak tiga kali seminggu.

7) Tekan dengan lembut titik sudut mata

Selain mata panda ternyata keriput juga sering sekali muncul di area titik sudut mata tentunya hal ini akan sangat mengganggu penampilan dan sering sekali membuat wanita terlihat lebih tua. Kamu juga bisa mengatasinya dengan melakukan pijatan teknik Tsubo. Caranya letakkan jarimu pada titik mata. Tekan perlahan kemudian gerakkan dengan lembut ke arah bawah mata. Ulangi gerakan ini sebanyak tiga hingga enam kali.

Namun untuk melakukan gerakan Tsubo ini sebaiknya pergi lah ke terapi pijat Tsubo yang ditangani langsung oleh tenaga yang sudah profesional untuk mendapatkan hasil kecantikan kulit wajah yang lebih maksimal.

k. Massage Bayi

Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa golden period 1000 hari pertamanya.

Rutinitas pijat bayi dengan sentuhan ibu memiliki banyak manfaat untuk bayi maupun ibu, seperti:

- 1) Memperlancar peredaran darah yang sehat
- 2) Memperkuat kekebalan tubuh
- 3) Memperlancar pencernaan bayi dengan menambah nafsu makan, mencerna, dan menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi

- 4) Membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan lebih lama
- 5) Membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi)
- 6) Membantu memperkuat masa tulang
- 7) Meningkatkan ikatan emosional bayi dengan orang tua karena meningkatkan produksi hormon oksitosin bagi bayi dan juga ibu (hormon yang membuat merasa nyaman dan dicintai)



Gambar 1.16 ilustrasi Massage baby

Sumber: <https://www.honestdocs.id/>

Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si Kecil sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Bukan cuma sekedar tren, pijat bayi memang memberikan beragam manfaat. Manfaat pijat bayi tidak hanya bisa didapatkan dari pemijatan oleh tenaga profesional di pusat perawatan bayi atau spa bayi, tapi juga bisa diperoleh dari pemijatan yang Anda lakukan sendiri di rumah.

Cara memijat bayi harus dilakukan dengan lembut dan hati-hati. Berbeda dengan orang dewasa yang otot dan kulitnya tahan terhadap tekanan keras saat dipijat, bayi akan mudah merasa kesakitan dan cedera bila dipijat terlalu keras. Hal ini karena otot dan kulitnya masih tipis dan sensitif. Tidak hanya melalui pijatan, bayi juga dapat merasakan manfaat pijat bayi saat ia bersentuhan langsung atau mendapatkan kontak kulit dengan orang yang memijatnya. Sentuhan fisik ini dapat membuat bayi merasa senang dan nyaman.

Beberapa Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan salah satu cara berkomunikasi antara orang tua dan Si Kecil. Jika dilakukan dengan benar, beberapa manfaat pijat bayi berikut ini dapat diperoleh Si Kecil:

1) Membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman

Pijatan pada bayi dapat merangsang sistem saraf pusat. Sentuhan fisik pada bayi akan mengirim sinyal ke otaknya untuk memproduksi lebih banyak endorfin dan serotonin, yaitu hormon yang dapat membuat perasaan lebih bahagia dan nyaman. Kedua hormon ini juga bermanfaat dalam membantu mengurangi nyeri yang dirasakan bayi.

2) Melancarkan pencernaan

Pijat bayi bisa membuat sistem pencernaannya menjadi lebih nyaman dan bergerak lebih lancar. Ketika bayi rewel karena gangguan pencernaan, seperti perut kembung, sembelit, atau mengalami kolik, ia akan merasa lebih nyaman setelah mendapatkan pijatan.

3) Membuat tidur lebih nyenyak

Penelitian menunjukkan bahwa pijatan pada bayi dapat membuat siklus tidurnya lebih teratur. Ini artinya bayi akan tidur lebih banyak di malam hari dan lebih aktif di siang hari. Bayi yang rutin dipijat diketahui memiliki kadar melatonin yang lebih tinggi. Secara alami, tubuh akan memproduksi hormon melatonin ketika hari mulai gelap. Melatonin inilah yang membuat tubuh mengantuk. Semakin nyenyak tidur di malam hari, semakin banyak melatonin yang dilepaskan. Selain itu, pijat bayi juga bermanfaat membuat tubuh bayi rileks, sehingga ia lebih mudah tidur nyenyak.

4) Mengurangi kadar bilirubin

Beberapa hari setelah lahir, bayi bisa menjadi kuning. Berubahnya warna kulit bayi menjadi kuning ini bisa disebabkan oleh meningkatnya kadar bilirubin. Dalam suatu penelitian, diketahui bahwa bayi kuning yang mendapatkan pijatan selama 15-20 menit dan fototerapi terlihat mengalami perbaikan yang lebih cepat daripada bayi yang hanya mendapatkan fototerapi. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat pijat pada bayi juga turut berpengaruh pada penurunan kadar bilirubinya.

5) Memperkuat hubungan antara orang tua dan bayi

Memijat bayi merupakan cara sederhana namun efektif untuk meningkatkan dan memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan bayi. Sebuah penelitian bahkan mengungkapkan bahwa pijat bayi dapat mengurangi gejala depresi pascamelahirkan dan meningkatkan kepekaan orang tua terhadap kebutuhan bayinya.

Cara Memijat Bayi yang Benar

Sebelum memijat bayi, pastikan ruangan tempat pijat cukup hangat dan tenang karena pijat bayi yang baik dilakukan pada kondisi bayi tanpa pakaian. Si Kecil juga sebaiknya dalam keadaan terjaga, tidak mengantuk, dan sudah kenyang. Jika Si Kecil baru disusui atau diberi makan, tunggu dulu sampai 45 menit sebelum memijatnya agar ia tidak muntah.

Ketika hendak memijat Si Kecil, baringkan ia di atas handuk atau selimut dan letakkan bantal bayi di bawah kepalanya. Gunakan minyak bayi (baby oil) atau krim bayi, lalu gosokkan di telapak tangan Anda sampai terasa hangat. Setelah itu, lakukan langkah berikut:

- 1) Usap telapak kaki dan tangan Si Kecil menggunakan ibu jari dari arah tumit kaki ke arah jari-jari kaki.
- 2) Usap tungkai dan betis Si Kecil dari arah pangkal paha dengan gerakan melingkar.
- 3) Untuk memijat tangan, lakukan gerakan yang sama dengan memijat kaki, yaitu mengusap telapak tangan dan mengusap lengan dengan gerakan melingkar.
- 4) Silangkan tangan di atas perut dan dada Si Kecil, lalu pijat area ini dengan gerakan menyilang.
- 5) Letakkan ibu jari di perut Si Kecil, lalu usap searah dengan jarum jam.
- 6) Pijat kepala dan wajah Si Kecil searah jarum jam.
- 7) Tengkurapkan Si Kecil, lalu usap dan berikan pijatan lembut dari leher sampai ke bokongnya.

Selama sesi pijat, Bunda bisa bersenandung, membacakan cerita, atau mengajaknya mengobrol.

Sentuh Si Kecil dengan lembut dan hindari gerakan menekan atau menggelitik karena akan membuatnya tidak nyaman.

Perhatikan bagaimana respons Si Kecil. Jika ia menggoyang-goyangkan lengannya dan tampak senang, artinya ia menikmati pijatan yang Anda berikan. Namun jika Si Kecil tampak gelisah atau bahkan menangis, hentikan pijatan dan coba lagi di lain waktu.

Meski saat ini sudah banyak tutorial pijat bayi, Anda bisa mengikuti kelas pijat bayi yang diadakan oleh terapis yang sudah memiliki sertifikat. Selan dapat lebih memahami manfaat pijat bayi dan gerakan memijat yang benar, mengikuti kelas pijat bayi bersama pasangan dapat membuat Anda berdua lebih dekat dengan Si Kecil.

I. Massage Tulang (Ciropraktik)

Chiropractic berasal dari bahasa Yunani. *Chiro*, berarti tangan, dan *practic* adalah penanganan. Kalau diindonesiakan jadinya kiropraksi. Terapi kiropraktik adalah sebuah prosedur yang khusus untuk menangani sakit di area punggung, tepatnya di tulang belakang. Terapi kiropraktik memiliki sebuah keyakinan bahwa, selain otak, susunan saraf pusat pada sumsum tulang belakang memengaruhi semua elemen, yakni fungsi sel, jaringan dan organ. Tapi, terapi ini mungkin juga efektif untuk mengatasi nyeri leher dan sakit kepala.



Gambar 1.17 ilustrasi Massage Ciropraktik

Sumber: <https://www.honestdocs.id/>

Ditemukan pada 1895 oleh D.D. Palmer di Amerika Serikat, teknik terapinya menitikberatkan pada kontrol fungsi tiap sel, organ, dan sistem tubuh. Praktisi kiropraksi akan memijat titik-titik tertentu untuk mencari posisi tulang belakang yang tak beres, lalu mengembalikannya ke posisi normal.

Seperti Apa Prosedur Kiropraktik?

Terapi kiropraktik dilakukan dengan cara memberi penekanan pada sendi tulang belakang (manipulasi tulang belakang) dengan menggunakan tangan atau alat bantu khusus. Tekanan yang diberikan harus terkontrol dengan baik, misalnya cepat-lambatnya dan keras-lembutnya harus sesuai dengan kebutuhan pengidap.

Pemberian manipulasi tulang belakang tersebut bertujuan untuk mengembalikan kelenturan sendi yang berkurang akibat cedera fisik. Contohnya, salah duduk, terjatuh, atau gerakan fisik yang berulang. Intinya, tujuan terapi kiropraktik adalah membuat otot-otot menjadi lebih rileks dan membuat sendi bergerak dengan baik.

Terapi kiropraktik bisa menjadi salah satu metode pengobatan alternatif atau pelengkap untuk

menangani berbagai jenis penyakit, seperti sakit leher dan cedera akibat olahraga. Meski demikian, pernyataan bahwa kiropraktik bisa menyembuhkan masalah tulang belakang tanpa operasi dan obat-obatan tidak dijamin seratus persen benar, karena studi mengenai efektivitas dan keamanan metode ini masih minim.

Ada sepuluh masalah tulang yang bisa disembuhkan dengan praktek ini. Dari migrain yang disebabkan oleh kesalahan tulang belakang, gangguan pada tulang leher, sakit pinggang—baik yang menjalar sampai ke kaki maupun yang tidak—serta nyeri di sekitar bahu, lengan, dan kaki. Berbagai gangguan itu bisa disebabkan bawaan, kebiasaan duduk yang salah, memanggul beban berat, seperti tas punggung yang tak seimbang, serta masalah penuaan

Praktisi kiropraksi akan memeriksa keadaan pasien dengan menanyakan keluhan, memeriksa fisiknya, dan melakukan foto, seperti melalui CT Scan, MRI, dan X-ray. Jika hasilnya keluhan yang dialami tak bisa disembuhkan lewat kiropraksi

Dokter atau ahli terlatih yang memberikan metode pengobatan ini disebut juga dengan chiropractor. Keahlian chiropractic ini bukan keahlian sembarangan sehingga seseorang yang berprofesi dokter perlu berlatih 1.800 jam sebelum menjadi terapi chiropractic. Sedangkan untuk mereka yang bukan dokter harus belajar selama 6 tahun terlebih dulu.

Quiz

1. *Massage* di Negara Indonesia lebih dikenal dengan sebutan?
 - a. Pijat
 - b. Spa

- c. Tusuk jarum
 - d. Lulur
2. Sebutkan dua tipe massage?
- a. Manual dan otomatis
 - b. Mekanik dan manual
 - c. Mekanik dan otomatis
 - d. Otomatis dan semi-otomatis
3. Massage yang bertujuan untuk mempertahankan kecantikan adalah?
- a. Massage Thai
 - b. Massage Shiatsu
 - c. Massage Akupresur
 - d. Massage Tsubo
4. Massage yang bertujuan untuk penyembuhan suatu penyakit disebut...
- a. Massage terapi
 - b. Massage kecantikan
 - c. Massage kesehatan
 - d. Massage olahraga
5. Massage olahraga dapat diberikan kepada siapa saja yang berbadan sehat baik tua, maupun muda, pria atau wanita terutama?
- a. Bayi
 - b. Ibu hamil

- c. Orang sakit
 - d. Olahragawan/atlet
6. Istilah Pijat yang telah sesuai dengan Kamus Besar bahasa Indonesia yaitu?
- a. Massage
 - b. Masase
 - c. Mash
 - d. Masser

BAB II

MESSAGE OLAHRAGA DAN SEJARAH PERKEMBANGANNYA

A. PENGERTIAN MESSAGE OLAHRAGA

Apa itu message olahraga atau biasa disebut sport message? Mungkin istilah ini terasa begitu asing di telinga kita. Namun sesungguhnya sport message bukan sebuah hal baru, khususnya di Negara-negara maju sudah banyak atlet atau olahragawan yang sudah memakai jasa *sport message* untuk menunjang dan meningkatkan prestasi mereka. Untuk di tanah air masih sedikit sekali atlet yang mempergunakan jasa *sport message* padahal perannya sangat penting sekali dalam pemulihan kondisi altet atau olahragawan.

Sport message adalah pemijatan yang diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya terutama atlet atau olahragawan dengan tujuan untuk membentuk dan memelihara kondisi badan, mempersiapkan, memingkatkan kinerja fisik dan menghilangkan efek yang merugikan setelah melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Oleh karena itu message olahraga sangat penting artinya bagi pembinaan atlet atau olahragawan pada sebuah klub olahraga maupun dalam suatu kejuaraan pertandingan.

B. SEJARAH PERKEMBANGAN MASSAGE OLAHRAGA

1. Sejarah massage olahraga dari masa ke masa

a. Masa Pra-Sejarah

Pada masa ini bukti telah mendukung posisi massage yang telah dipraktekkan oleh beberapa kelompok orang di dunia. Para arkeolog telah menemukan artifak-artifak yang menunjukkan penggunaan massage di sejumlah wilayah di dunia. Meskipun tidak ada bukti pre-historis langsung yang menjelaskan penggunaan massage untuk alasan medis, bukti tidak langsung sangat jelas menunjukkan kaitan massage dengan medis. Lukisan-lukisan di gua Eropa (abad 15000 SM), misalnya, menunjukkan apa yang bisa disebut sebagai kegunaan sentuhan terapi. Pada periode sejarah, catatan-catatan tertulis dan bergambar menunjukkan penggunaan massage.

b. Masa Kuno (Leluhur)

Pada masa ini di kawasan timur, pemikiran/perhatian terhadap sakit telah ditulis di Cina selama ribuan tahun, dan catatan telah menunjukkan bahwa praktek massage telah ada semenjak 3000 SM. Namun, pada periode antara abad kedua sebelum masehi (yakni 200-101 SM) dan abad pertama sebelum masehi (yakni 1-101 SM), pengobatan di Cina telah mulai ada. Naskah-naskah yang ditemukan di Cina mulai abad kedua sebelum masehi membahas massage sebagai salah satu metode perawatan terhadap penyakit yang beraneka-ragam. Namun, kiranya perlu diingat bahwa akupuntur tidak termasuk (meskipun akupuntur telah disebut dalam tulisan kedokteran Cina sejak abad 90 sebelum masehi). Dengan menggunakan pengetahuan mereka tentang massage dan juga akupuntur, bangsa Cina

mengembangkan suatu aliran atau gaya massage yang mereka sebut dengan “anma” atau “anmo”. Bangsa cina telah mengembangkan seni massage dengan sangat baik dan bangsa ini pula yang pertama kali melatih dan mempekerjakan pemijat tuna netra.

Pada awal abad pertama sebelum masehi, berbagai kelompok pemikiran medis telah berdiri dan mulai menghasilkan pemikiran yang berbeda-beda. Ide/gagasan dan keyakinan yang berbeda-beda ini dikumpulkan pada masa pemerintahan Kaisar Kuning mistis dan telah menjadi kitab klasik kedokteran Cina tradisional, Huang-ti nei-ching. Meskipun tanggal pasti penulisan karya ini tidak diketahui, kitab ini telah ada menjelang abad pertama sebelum masehi. Karya yang secara umum dikenal dengan nama Nei Ching ini berisi deskripsi prosedur sentuhan terapi dan manfaat-manfaatnya. Ada sedikit perdebatan mengenai tanggal aktual dari karya ini, karena sebagian ahli sejarah berpendapat bahwa karya ini ditulis sekitar tahun 2760 sebelum masehi. Namun, para sejarawan medis Cina sebelumnya cenderung mengakui penanggalan sebelumnya.

Mendekati tahun 700 SM, telah ada menteri kesehatan di Cina dan suatu system kesehatan umum. Menjelang abad ke-6, tehnik dan manfaat massage telah disusun dengan baik di Cina dan merambah ke Jepang. Pada umumnya metode-metode massage Jepang hampir sama dengan Cina. Di Jepang, kita menemukan “amma” Cina, yang disebut juga dengan “anma” yang berarti massage dalam bahasa Jepang. Shiatsu, yang secara harfiah berarti tekanan jari dianggap sebagai komponen anma. Shiatsu merupakan modal utama Jepang yang

didasarkan pada konsep bangsa Asia bahwa tubuh memiliki satu rangkaian titik energi, atau "tsubu". Ketika tekanan diberikan pada titik-titik ini dengan benar, sirkulasi meningkat dan syaraf-syarat terstimulasi. Ada banyak titik-titik tsubu sepanjang badan, tiap-tiap titik ini memiliki arah yang berbeda-beda. Para praktisi Shiatsu memijat tsubu untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh. Seperti halnya Cina, bangsa Jepang medieval juga mempekerjakan pemijat tuna netra. Di museum Pergamon di Berlin, terdapat suatu relief batu pualam putih berusia 2000 tahun yang menggambarkan tindakan massage.

Selain di Cina dan Jepang, Negara-negara Asia lainnya juga mempraktekkan massage. Di daratan India, praktek massage telah ada selama lebih dari 3000 tahun. Pengetahuan tentang massage yang dibawa ke India mungkin juga berasal dari Cina, dan lambat laun pengetahuan ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari tradisi Hindu, yang ditandai misalnya dengan memasukkan pengobatan massage didalam kitab suci Ayur- Veda (1800 SM). Ayur-Veda (yang secara bahasa bermakna aturan kehidupan) meliputi hal-hal seperti kelahiran kembali, penolakan pada kehidupan materi dunia, keselamatan, jiwa, tujuan hidup, pemeliharaan kesehatan mental, dan pencegahan serta tindakan terhadap penyakit. Untuk pengobatan, teks Ayur-Veda yang paling penting adalah "samhitas". Karya selanjutnya, Manaw Dharma Shastra (300 SM), juga menyebutkan massage terapi.

Selain budaya Negara-negara timur yang telah disebutkan tadi, Polinesia juga dicatat sebagai wilayah yang mempraktekkan massage terapeitik. Konsep kesehatan dan pengobatan di Barat mulai terbentuk dalam kurun waktu abad ketujuh dan

keenam sebelum masehi. Dalam kurun waktu itu, ahli kesehatan Yunani yang legendaris; sculapius (Asclepius) berubah menjadi seperti seorang dewa yang menjadi sebab munculnya profesi medis. Ular suci dan tongkatnya tetap menjadi symbol profesi medis. Sekitar abad 500 SM, berbagai ide tentang penyembuhan dan pengobatan di Yunani dikumpulkan dalam *techne iatriche*, atau ilmu penyembuhan. Selam proses ini, dua orang tokoh yakni Iccus dan Herodicus memusatkan perhatian pada latihan dan penggunaan senam. Diantara pengikut ilmu baru ini adalah Hippocrates of Cos (460-375 SM).

Dengan menitik beratkan pada pasien secara individual dan keyakinannya bahwa orang yang berprofesi sebagai penyembuh harusnya merawat dan hendaknya jangan menyebabkan tambahan resiko pada pasien, Hipocrates dikenal sebagai bapak kedokteran dunia barat modern. Meskipun hanya sedikit informasi yang dapat kita himpun mengenai beliau, beliau dikenal sebagai dokter klinis dan pengajar yang baik dan juga sebagai pendiri sekolah medis dan penulis berbagai buku, meskipun sebagian besar bukunya ditulis oleh para anggota sekolah atau perkumpulan Hippocratic yang lain. Tulisan-tulisan ini dikumpulkan dan disebut dengan *Corpus Hippocraticum*, yang merangkum banyak hal yang terkait dengan penyakit dan pengobatan era kuno.

Empat abad setelah perkembangan *techne iatriche*, beberapa perdebatan terjadi dalam profesi penyembuhan, salah satu pendapat itu mendukung adanya terapi *massage*. Satu kelompok ahli medis Yunani yang tinggal di Roma yang disebut dengan para *Methodist*, mendukung pendapat sederhana

tentang pengobatan dan membatasi tindakan pengobatan hanya pada pembersihan/ mandi, diet, massage, dan sedikit obat. Hal ini tidak berarti bahwa para praktisi awal dan kelompok lain tidak mengetahui pentingnya sentuhan. Pencetus pemikiran ini adalah Asclepiades.

Diantara sumbangannya yang banyak pada dunia kedokteran Roma adalah risalah pergesekan (massage) dan latihan. Meskipun pendapat ini sudah tidak dipakai lagi, pemikiran ini disebutkan lagi oleh Aulus Aurelius Coenellius Celsus (abad 25 SM – 50 SM) dalam tulisannya tentang massage. Dalam tulisannya berjudul *On Joints*, Hippocrates menulis “para ahli pengobatan/ dokter harus menguasai banyak keahlian dan terutama massage” (bagian/bab/ayat IX, baris 25- 26). Hippocrates juga menyebutkan bahwa tindakan lanjut setelah berkurangnya bahu yang bergeser, massage hendaknya dilakukan dengan lembut, tangan yang halus (bagian/ayat/bab IX, baris 31-33). Oleh karena itu, Hipocrates merupakan pencetus massage terapi.

Dalam masa periode transisi antara dominasi Yunani dan Roma pada masa kuno, ada beberapa tokoh yang membantu mengedarkan pengetahuan kedokteran Yunani dan menyatukannya dengan kedokteran Roma. Salah satunya adalah Aulus Celsus, yang oleh banyak ahli dianggap sebagai ahli sejarah kedokteran yang penting. Hasil tulisannya berjudul *De Medicina* merupakan karya kedokteran Roma yang terkenal dan menjembatani perbedaan antara masa periodenya dan masa Hippocratic Corpus. Dalam masa ini, massage telah diterima dan bahkan Julius Caesar (abad 100-44 SM) menggunakan massage untuk mengobati epilepsinya.

Pengikut selanjutnya dari ilmu kedokteran Hippocratic adalah Galen of Pergamon (abad 130-200 SM) (gambar. 1-4). Galen adalah dokter dari Roma yang belajar ilmu kedokteran di Alexandria (Saudi Arabia) dan kemudian menjadi dokter pribadi kaisar Roma Marcus Aurelius. Dalam kurang lebih 100 risalah kedokterannya, Galen mengumpulkan dan menggabungkan pengetahuan tentang anatomi dan kedokteran Yunani; system pengobatannya terus mendominasi dunia kedokteran hingga abad pertengahan and bahkan hingga sekarang. Diantara hasil karyanya, karya yang berjudul *De Sanitate tuenda* memperhatikan latihan, manfaat mandi, dan massage.

Seiring dengan adanya pembagian kekaisaran Roma menjadi wilayah timur dan barat, penurunan dalam pembelajaran lebih banyak terjadi dan semakin bertambah hebat di Roma barat daripada di Yunani timur (Byzantium). Jauh ke sebelah timur Roma, Slavania kuno dilaporkan telah menggunakan massage. Di Amerika, suku Maya dan Inca telah dicatat sebagai komunitas yang menggunakan gabungan manipulasi dan massage. Suku Inca juga menggunakan cara pemanasan dalam tindakan pengobatan pada penyakit-penyakit gabungan dengan menggunakan daun-daun dari padang rumput chilca.

Hal ini tidaklah mengherankan jika suku Inca Amerika Latin (selatan) mengembangkan cara penggabungan manipulasi dan massage. Mereka telah lebih berhasil dalam bidang trepanasi (prosedur operasi yang melibatkan pemindahan suatu bagian dari tengkorak) pada abad 2000 SM daripada yang dilakukan bangsa-bangsa Eropa pada 1800. Disamping itu, catatan/ bukti-bukti

menunjukkan bahwa suku Cherokee dan Navajos juga menggunakan massage dalam mengobati kolik dan mengurangi sakit melahirkan.

c. Masa Abad Pertengahan

Setelah jatuhnya Kekaisaran Roma (476). Dunia kedokteran barat mengalami kemunduran. sesungguhnya hal ini hanya dikarenakan hasil tulisan sejumlah dokter-dokter Barat (seperti Oribasius dan Alexander of tralles) yang menyatakan bahwa pengetahuan kedokteran kuno dari Yunani dan Roma bisa dipelihara / dipertahankan. Diantara para penulis Greco-Roman yang masih memikirkan pengobatan dengan alat-alat mekanis (sebagai kebalikan dari terapi obat ataupun pembedahan) adalah Paul of Aegina (625-690), yang menganjurkan bending, stretching, dan rubbing pada bagian-bagian tubuh yang parallel. Sebagai akibat dari tulisannya, Galen menjadi pemegang kuasa di kedokteran pusat di dunia barat selama berabad-abad. Harusnya dicatat, bahwa Galen telah menulis secara luas topic tentang massage and administrasinya/ kelengkapannya. Setelah mundurnya Roma, tradisi Hippocratic-Galenic bertahan di Wilayah timur yang menggunakan bahasa Yunani sebagai bahasa komunikasi. Seiring dengan jatuhnya Alexandria (642), pengetahuan tentang kedokteran Yunani menyebar sampai wilayah Arab.

Seiring dengan meluasnya penyebaran Islam di dunia pada abad ketujuh dan kedelapan, kerangka/ kumpulan doktrin kedokteran Greco-roman yang komprehensif diadopsi, bersama dengan pengetahuan kedokteran Hindu dan Persia yang semakin meluas. Salah satu contoh dari penggabungan pengetahuan ini adalah sebuah karya ensiklopedi (Kitabu'l hawi Fi't-Tibb) yang ditulis oleh

seorang dokter Persia bernama Rhazes (Abu Bakr Muhammad ibn Zakariya al-Razi) (abad 850-932), yang membahas praktek-praktek medis Yunani, Roma, dan Arab, termasuk massage. Karya penting lainnya adalah yang ditulis oleh dokter Persia bernama Abu-Ali al-Husayn ibn-Sina (980-1037), yang lebih dikenal dengan Avicenna. Dia juga menulis sejumlah buku kedokteran yang masih dianggap standar hingga abad ke-17. Karyanya yang berjudul Canon of Medicine merupakan teks kedokteran yang sangat terkenal, yang mengumpulkan ilmu pengetahuan kedokteran teori dan praktik pada saat itu. Hasil karya ini menggambarkan pengaruh yang hebat dari Galen pada ilmu kedokteran saat itu; teks ini juga mencantumkan manfaat massage.

Pada kenyataannya, menjelang akhir abad kesembilan, hampir semua teks-teks kedokteran Galen yang panjang telah diterjemahkan dalam bahasa Arab. Pada umumnya, nampaknya para dokter muslim pada abad Pertengahan Eropa lebih tertarik mengembangkan dan menguraikan kebenaran-kebenaran yang dipelajari dari bangsa Yunani dan Romawi daripada mereka menemukan ilmu pengetahuan yang baru. Dunia Muslim hanya memasukkan ilmu kedokteran Greco- Roman ke dalam kerangka Islam. Hanya dengan melalui terjemahan Latin dari para penulis Arab ini sebagian besar pengetahuan kedokteran Yunani dihidupkan lagi di dunia Kristen di Negara barat (yakni di Eropa). Untuk sebagian besar wilayah, para praktisi kedokteran barat pada abad pertengahan meninggalkan massage demi tindakan pengobatan lainnya. Namun, massage masih tetap merupakan prosedur yang penting bagi para tabib rakyat dan bidan, dan prosedurnya dikenal sebagai suatu

bentuk seni. Setelah itu, tidak ada kompilasi tehnik dan prosedur yang dilakukan. Nampaknya, para golongan pendeta/biara menggunakan massage dalam hospitale pauperum mereka, hal ini nampak karena mereka juga mempunyai salinan tulisan-tulisan kedokteran Greco-Roman yang lebih dahulu.

Selama masa akhir abad pertengahan, koleksi, penyimpanan, dan transmisi pengetahuan kedokteran klasik terjadi (gambar.1-5). Setelah abad ke-12, ilmu pengetahuan kedokteran pertengahan di barat semakin meluas, hal ini sebagian berkat karya-karya yang masih ada dari golongan Muslim yang telah terlebih dulu menterjemahkan teks-teks kedokteran Yunani dan Latin kedalam bahasa Arab. Menjelang abad ke-13, ilmu pengetahuan kedokteran telah berkembang hingga ketinggian dimana ketiga kota pusat orang-orang Eropa (Montpeller, Paris, dan Bologna) menawarkan gelar dalam ilmu kedokteran. Pada 1316, Mondino dei Luzzi menulis *Anothomia*, risalah anatomi modern yang pertama. Dengan munculnya kembali pembelajaran Yunani klasik selama era Renaissance, dunia kedokteran Barat disegarkan kembali dengan terjemahan-terjemahan baru dari teks-teks Yunani dan romawi kuno. Diantara teks-teks yang muncul kembali adalah karya Aulus Celsus *De Medicina*, yang kembali beredar berkat adanya penemuan media cetak.

d. Renaissance Barat Dan Pencerahan

Zaman Renaissance (abad 1250 - 1550) merupakan suatu periode yang menarik dalam sejarah kedokteran dan tindakan medis. Kata Renaissance berarti lahir kembali, dan di era inilah dasar-dasar anatomi manusia modern (di Negara barat) dikemuakan oleh dokter dari Flemiosh Andreas Vesalius (1514-1564). Tulisannya berjudul

De Humani Corporis Fabrica (1543) diakui sebagai salah satu penelitian terpenting dalam sejarah kedokteran. Disamping hal itu, dasar-dasar farmakologi kimia, sebagai kebalikan atau lawan dari pengobatan herbal – dikemukakan oleh seorang dokter dari Swiss bernama Philippus von Hohenheim (1493-1541), yang lebih dikenal dengan nama Paracelsus. Prosedur-prosedur operasi baru juga ditemukan, terutama oleh ahli bedah militer Perancis Ambroise Pare (abad 1510-1590). Selain menemukan beberapa instrument bedah, Pare juga merupakan salah satu dokter modern yang pertama kali membahas efek-efek terapi massage, terutama pada kasus-kasus bedah orthopedic. Pare, bahkan lebih lanjut membuat klasifikasi tentang jenis gerakan-gerakan massage yang beraneka ragam.

Dua dokter era Renaissance yang terkenal lainnya adalah Girolamo Mercuriale (1530-1606) dan Timothy Bright (abad 1551-1615). Mercuriale menghabiskan beberapa tahun di Roma untuk meneliti/mengamati naskah-naskah penulis-penulis kuno. Pengetahuannya yang luas mengenai sikap-sikap masyarakat Yunani dan Roma terhadap diet, latihan, dan efek-efeknya pada kesehatan dan penyakit terbukti/ terlihat dalam *De Arte Gymnastica* (1569), yang diakui sebagai buku pertama dalam bidang kesehatan olah raga. Buku ini mengumpulkan sejarah sejarah senam hingga era itu, dengan menyatukan semua yang telah ditulis tentang manfaat latihan (baik untuk tujuan kesehatan maupun tindakan pada penyakit). Buku kedokteran Bright yang pertama (abad 1584) dibagi menjadi dua bagian, *Hygienina on restoring Health* dan *Therapeutica on Restoring Health*. Dalam buku ini, Bright membahas tentang mandi, latihan, dan massage, dan buku ini juga mendukung kegiatannya

dalam mengajar teknik-teknik ini pada kuliah-kuliahnya di Universitas Cambridge. Sekitar abad ke-16, kita temukan dua karya Asia timur yang penting yang terkait dengan massage. Bangsa Cina menerbitkan Chen-chiu ta-ch'eng, yang berisi satu bab tentang massage pediatric, dan Jepang menerbitkan San-tsai-tou-hoei, yang menyebutkan prosedur massage baik aktif maupun pasif.

Menjelang akhir bad ke-17, kedokteran barat telah mengalami revolusi baik dalam ide maupun pengetahuan. Di Italia, Giovanni Alfonso Borelli (1608-1679) melaksanakan pembedahan anatomi secara ekstensif/luas dan telah menganalisa fenomena kontraksi otot. Di Inggris, William Harvey (1578-1657) telah menunjukkan bahwa sirkulasi darah pada binatang didorong oleh denyut jantung melalui arteri dan vena (gambar 1-7). Penemuan ini meningkatkan kemungkinan diterimanya massage sebagai alat terapi. Perkembangan penting lain yang terjadi dalam kurun waktu abad ke- 17 adalah realisasi bahwa sangatlah perlu untuk mengumpulkan deskripsi klinis yang lengkap tentang penyakit, umumnya disisi tempat tidur, dan untuk mengembangkan obat khusus untuk setiap penyakit khusus pula. Pada bidang ini, seorang dokter dari Inggris bernama Thomas Sydenham (1624-1689) merupakan tokoh yang paling terkenal. Pada saat yang bersamaan dengan pembuatan kemajuan-kemajuan ilmu pengetahuan ini, massage juga muncul kembali sebagai bentuk terapi yang diterima pada profesi medis dan sebagai praktek terapi bagi kesehatan dan penyakit.

Pada abad ke-18 di Negara-negara barat memperkenalkan obat pada Pencerahan. Hal yang muncul adalah suatu harapan optimis yang terkait

dengan peran dan manfaat obat. Semua orang meyakini bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan alamiah yang harus diperoleh dan dijaga/dipertahankan. Dalam filosofi baru ini, massage muncul dan dipandang sebagai pengobatan yang populer di Eropa. Simon Andre Tissot (1728-1797), seorang tokoh penting fisioterapi menerbitkan beberapa karya penting tentang latihan senam yang merekomendasikan massage bagi berbagai penyakit dan yang memberikan indikasi bagi penggunaannya. Abad ke-18 juga menunjukkan pembuatan system-system kedokteran baru yang menggabungkan penemuan-penemuan pada 200 tahun sebelumnya mengenai anatomi, fisiologi dan kimia. Sistem-sistem yang komprehensif/ menyeluruh ini diperlukan untuk menyiapkan alasan/ dasar pemikiran bagi pedoman kegiatan-kegiatan klinis. Beberapa ahli percaya bahwa kumpulan dan gabungan/ sintesa dari ilmu pengetahuan baru ini akan meningkatkan gengsi profesi kedokteran/ medis dan menyingkirkan "para dukun".

e. Era Modern

Era massage modern mulai pada awal abad 19, ketika banyak penulis mendukung massage dan mengembangkan system mereka sendiri. Penulis yang paling ternama adalah Pehr Hendrik Ling (1776-1839), seorang ahli fisiologi Swedia dan instruktur kebugaran/ senam. Melalui pengalamannya di Universitas Lund dan Swedish Royal Central Institute Gymnastic, Ling mengembangkan sistem senam kesehatan dan latihannya sendiri, yang dikenal dengan Ling System Swedish Movements (gerakan Swedia system Ling), atau Swedish Movement Cure (Perawatan Gerakan

gaya Swedia). Fokus utama dari karya Ling ada pada senam/kebugaran yang diterapkan pada perawatan terhadap penyakit dan atau cedera. Dalam hal ini, Ling merupakan pendukung Medical Gymnastics suatu subyek/ topic yang dipromosikan lebih dari 2000 tahun oleh Herodicus, seorang pengajar dari sekolah Hippocrates. Menurut Ling, gymnastic/senam medis adalah senam yang dilakukan dengan posisi yang tepat baik secara sendiri ataupun dengan bantuan orang lain, kita mencoba dengan mempengaruhi gerakan guna mengurangi ataupun mengatasi penderitaan yang muncul melalui kondisi-kondisi yang abnormal.

Sistem Ling mengklasifikasikan gerakan menjadi tiga jenis: aktif, pasif, dan berulang. Gerakan aktif adalah gerakan yang ditampilkan oleh pasien/klien (yakni latihan). Gerakan-gerakan pasif adalah gerakan-gerakan dari pasien/klien yang ditampilkan oleh pelatih senam/ahli terapi (misalnya jarak/tingkat gerakan). Gerakan duplikasi/berulang adalah gerakan yang ditampilkan pasien/klien dengan dibantu oleh/bersama-sama dengan ahli terapi. Dengan cara ini, gerakan pasien berlawanan dengan gerakan pelatih/ahli terapi (yakni latihan berlawanan). Massage dipandang sebagai komponen dari system Ling secara keseluruhan dan biasanya disebut sebagai Massage Swedia. Ling (pencetus/ penemu Swedish Massage) and para pengikutnya menggunakan suatu system stroke yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/ santai. Secara umum, para pengikut ini menggunakan massage dikaitkan dengan gerakan-gerakan yang dijelaskan sebelumnya. Gerakan-gerakan aktif dan pasif dari sendi meningkatkan relaksasi umum, meningkatkan sirkulasi, mengurangi tegangan otot, dan meningkatkan

tingkat gerakan. Bagi Ling, massage merupakan suatu bentuk senam pasif, yang dilakukan pada bagian tubuh dan sebaliknya dengan bagian tubuh (seperti halnya jarak/tingkat gerakan). Ketika anda membaca bagian yang berisi klasifikasi gerakan massage, cobalah untuk membayangkan bagaimana Pehr Ling akan menggolongkan gerakan-gerakan massage tersebut.

Dari 1813 hingga 1839, Ling mengajarkan teknik-teknik ini di Royal Central Institute of Gymnastics, yang dia dirikan dengan dukungan dari pemerintah. Ketika Ling dianggap sebagai bapak/pendiri terapi fisik (fisioterapi), sementara para muridnya bertanggung jawab bagi penyebaran ide-idenya keseluruh dunia. Diantara kota-kota penting yang mendirikan sekolah dengan mengajarkan metode-metode Ling adalah St. Petersburg, London, Berlin, Dresden, Leipzig, Vienna, Paris, dan New York. Dalam kurun waktu 12 tahun semenjak kematiannya (1839), ada 38 institusi di Eropa yang mengajarkan system Gerakan Swedia. Yang termasuk dalam kelompok pelajar ini adalah berbagai dokter medis yang menjadi yakin dengan kegunaan ataupun manfaat massage dan latihan terapi dalam praktek kedokteran. Para dokter medis bisa menyelesaikan program gymnastik/senam medis Ling ini dalam satu tahun, sedangkan bagi yang bukan dokter memerlukan dua hingga tiga tahun untuk menyelesaikannya. Karena banyaknya dokter yang mengikuti pelatihan ini, massage menjadi lebih bisa diterima sebagai suatu prosedur dan praktek kedokteran tradisional.

Tokoh lain yang berperan dalam sejarah perkembangan massage adalah seorang dokter dari Belanda Johann Mezger (1839-1909), yang lahir

pada tahun yang sama dengan tahun meninggalnya Ling. Mezger secara umum diberi penghargaan karena telah membuat massage menjadi komponen fundamental/dasar dari rehabilitasi fisik; beliau juga diberi penghargaan karena berjasa mengenalkan istilah-istilah Perancis yang masih digunakan dalam profesi massage (effleurage, petrissage, tapotement). Bangsa Perancis menterjemahkan beberapa buku massage Cina, dan hal ini mungkin menjadi sebab mengapa istilah Perancis pada prosedur menjadi sangat umum dalam teks-teks massage. Berbeda dengan Pehr Ling, Mezger, menjadi seorang dokter, jadi lebih mudah baginya untuk mempromosikan massage dengan menggunakan dasar kedokteran dan ilmiah. Dalam hal ini, Mezger cukup berhasil dalam menjadikan profesi kedokteran lebih bisa menerima massage sebagai tindakan kedokteran terhadap sakit dan penyakit yang bisa dipercaya.

Sejumlah dokter Eropa mulai menggunakan terapi massage dan menerbitkan secara ilmiah hasil-hasil modality yang positif. Yang kemudian terjadi adalah masuknya seni massage dalam ilmu kedokteran. Siste Gerakan Swedia dikenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1856 oleh dua bersaudara, George Henry Taylor dan Charles Fayette Taylor. Taylor bersaudara tersebut telah belahar teknik-teknik itu di Eropa dan kembali ke Amerika Serikat dimana kemudian mereka membuka suatu praktek orthopedic dengan spesialisasi Gerakan swedia. Kedua dokter ini menerbitkan sejumlah karya penting mengenai sistem Ling, termasuk teksbook bangsa Amerika pada bidang massage itu pada tahun 1860. Orang Amerika yang juga mendukung system Gerakan Swedia lainnya adalah Douglas O. Graham. Dr. Graham bukan hanya seorang praktisi dari system ini tapi juga merupakan

penulis beberapa karya mengenai sejarah massage yang dikerjakannya dalam kurun waktu 1874 hingga 1925.

Praktisi pendukung lainnya di Amerika Serikat adalah Hartvig Nissen, yang pada tahun 1883 membuka Institut Kesehatan Swedia bagi Tindakan/Perawatan Penyakit Kronis melalui/dengan Gerakan Swedia dan Massage (Washington D.C.). Nissen menampilkan suatu paper/makalah berjudul "Gerakan Swedia dan Massage" pada 1888, yang selanjutnya diterbitkan di beberapa jurnal kedokteran. Hasil dari publikasi ini adalah adanya sejumlah surat dari para dokter yang ingin lebih mengetahui tentang system Ling dan pemeriksaan ini mendorongnya untuk menerbitkan Swedish Movement and Massage Treatment pada 1888. Penggabungan dua buku yakni buku karya Nissen dan Graham yakni A Treatise on Massage (Risalah Massage), Its History, Mode Application and Effects (1902) (Sejarahny, Model Aplikasi dan Efeknya), sangat berjasa dalam meningkatkan minat profesi kedokteran Amerika Serikat mengenai manfaat-manfaat massage. Ketika Taylor bersaudara, Graham dan Nissen tengah meyakinkan komunitas kedokteran tentang manfaat-manfaat massage dan senam medis, beberapa tokoh lainnya tengah sibuk meyakinkan public/masyarakat luas. Diantara tokoh-tokoh yang sibuk meyakinkan masyarakat adalah John Harvey Kellogg (1852-1943). Kellogg (dari Battle Creek, Michigan menulis sejumlah artikel dan buku tentang massage, dan menerbitkan Good Health, suatu majalah yang ditujukan bagi masyarakat luas. Usaha-usaha seperti ini membantu mempopulerkan massage massagedi Amerika Serikat.

Pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi perubahan dalam penggunaan massage, yang terpenting adalah perkembangan bidang terapi fisik. Terapi fisik atau fisioterapi dikembangkan dari segmen pendidikan fisik, yang berperan dalam melatih para wanita untuk bekerja dirumah-rumah sakit, dimana mereka menggunakan massage dan latihan terapi untuk membantu pemulihan keadaan pasien. Para wanita ini seringkali dilatih dalam hal mechanotherapi, yang merupakan cara penyembuhan tubuh dengan menggunakan manipulasi (massage dan latihan-latihan khusus). Perang Dunia I menyediakan kesempatan yang tidak terbatas bagi penggunaan massage terapi, latihan, dan metode-metode fisioterapi lainnya (elektroterapi dan hidroterapi) dalam usaha untuk merehabilitasi para tentara yang terluka. Dalam hal perawatan korban perang, muncullah ide-ide awal Just Lucas-championniere 91843- 1913). Singkatnya, apa yang dianjurkan Dr. Lucas-Championniere adalah penggunaan massage dan latihan-latihan gerakan pasif setelah cedera, terutama patah. Namun, yang berubah adalah para dokter semakin sering memberikan tindakan/pengobatan (beberapa diantaranya baru seperti digunakannya electroterapeutik).

Mendekati awal abad ke-20, massage telah mulai digunakan diseluruh Negara Barat. Pada saat pertama kali massage diterima, yang kemudian berkembang adalah profesi massage. Di Britania Raya, the Society of Trained Masseuses (Kelompok Masseuses Terlatih) (1894) dibentuk oleh beberapa wanita yang menyadari perlunya standardisasi dan profesionalisasi dari ketrampilan mereka. Organisasi ini berhasil dalam beberapa hal: pembuatan kurikulum massage, akreditasi sekolah-sekolah

massage yang mana harus melalui inspeksi yang teratur; pembuatan prasyarat akan adanya instruktur-instruktur yang baik bagi kelas-kelas massage; dan pembuatan dewan program sertifikasi. Menjelang akhir Perang Dunia I (1918), organisasi ini telah beranggotakan hampir 5000 orang. Pada tahun 1920, kelompok ini bergabung dengan Institut Massage dan Latihan Remedial (Institute of Massage and Remedial Exercise) dan kelompok baru ini kemudian dikenal dengan nama Chartered Society of Massage and Medical Gymnastics (Kelompok Massage dan Senam Kedokteran Resmi). Kelompok baru ini juga melakukan tindakan-tindakan demi profesionalisme. Diantara syarat-syarat keanggotaan baru kelompok ini adalah penyerahan dokter dan persoalan sertifikat kompetensi bagi mereka yang lulus tes yang dipersyaratkan. Menjelang tahun 1939, keanggotaan organisasi ini telah hampir mencapai 12.000 orang.

Setelah Perang Dunia I, organisasi-organisasi kedokteran seperti halnya American Society of Physical Therapy Physicians (Masyarakat Dokter Terapi Fisik Amerika) juga terbentuk. Pada tahun 1920-an dan 1930-an, program-program bagi para ahli terapi fisik tengah distandardisasi, sedangkan padawaktu yang bersamaan para dokter juga dilatih di dalam bidang ini. John S. Coulter, pada 1926, dokter akademik tetap pertama dalam kedokteran fisik pada Sekolah Kedokteran Universitas Northwestern. Menjelang 1947, bidang kedokteran fisik dan rehabilitasi yang dikenal dengan fisiatri terbentuk sebagai bagian spesialis kedokteran tersendiri. Meski banyak masseur dan masseuses yang tidak setuju dengan campur tangan profesi medis pada bentuk seni mereka, kejadian-kejadian yang baru saja digambarkan tadi terlihat

menyenangkan. Pada awal abad ke-20, profesi kedokteran di negara-negara barat telah mulai menyadari apa yang telah lama diajarkan oleh bangsa Cina dan para masseur/masseuses: gosokan terapi memiliki peran yang penting pada perawatan/tindakan pada sakit dan penyakit.

Profesionalisme senam/gymnastic kedokteran (seperti terapi fisik) secara sederhana berarti bahwa disamping mempelajari seni massage, para ahli terapi massage juga perlu menguasai latar belakang ilmiah yang diperlukan untuk memahami anatomi dan fisiologi manusia. Seperti yang diilustrasikan dalam buku ini, penyunting buku juga percaya pada ahli terapi yang terdidik dan terlatih dengan baik. Ketika suatu profesi ini sudah digabung dengan kemajuan teknologi dan dunia kedokteran, suatu massage sederhana menjadi kurang penting, namun satu prosedur pada penyimpanan rehabilitasi. Sebagai akibatnya, the British chartered Society of Massage and medical Gymnastics mengubah namanya menjadi Chartered Society of Psysiotherapy (Masyarakat/kelompok Fisioterapi Resmi). Pada waktu yang hampir bersamaan, Asosiasi Masseurs dan Masseuses Amerika terbentuk di Amerika Serikat: kelompok ini kemudian berganti nama menjadi Asosiasi terapi Massage Amerika. Seiring dengan waktu, asosiasi ini hadir sebagai wakil ataupun wujud masseur dan masseuses profesional yang lazim disebut ahli terapi massage. Organisasi yang mempunyai cabangcabang di hampir 50 negara bagian ini memiliki hampir 25000 anggota.

e. Metode Baru

Selama lebih dari 50 tahun, beberapa gaya dan teknik massage baru telah muncul. Sementara sempitnya ruang gerak, melarang adanya

pembahasan yang terperinci mengenai semua prosedur ini, beberapa diantaranya memerlukan perhatian. Sebagai suatu aturan umum, teknik-teknik baru ini melebihi konsep-konsep asli massage Swedia, dan sebagian besar dikembangkan di Amerika Serikat sejak 1960. Massage Esalen (dikembangkan di Institut Esalen) di rancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan system Swedia, Massage Esalen lebih lambat dan lebih berirama dan menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen. Rolfing, dikembangkan oleh Dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (fascia) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada fascia. Deep Tissue Massage menggunakan stroke / tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar and pada lapisan otot yang lebih dalam daripada massage Swedia. Sport Massage atau massage olahraga adalah massage swedia yang telah diadaptasi untuk keperluan atlit dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). Sports massage juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari cedera.

2. Sejarah massage dan massage olahraga di Indonesia

Pijat telah lama dikenal manusia terutama manusia dari timur. Pijat ini telah berabad-abad dilakukan oleh nenek moyang kita, bahkan menjadi suatu kebiasaan-kebiasaan atau suatu kegemaran terutama dikalangan kaum bangsawan dan orang-orang atasan. Sebab dengan pijat dapat diharapkan manfaat timbulnya perasaan hangat, segar dan nyaman pada tubuh.

Raja-raja mempunyai rombongan abdi-abdi yang bertugas untuk memijat, yang biasanya dilakukan oleh orang-orang buta atau orang-orang ahli pijat yang sengaja dibutakan, disamping pertimbangan tata kesusilaan, mereka menganggap pula bahwa orang buta mempunyai kecakapan yang lebih baik dalam memijat. Hal ini dapat dimengerti, sebab dengan tidak berfungsinya salah satu indera penglihatan, kemampuan indera ini dapat pindah ke indera peraba atau indera perasa berfungsi untuk memberikan perasaan nyaman terhadap orang lain biasanya dilakukan orang buta.

Pijat masih dianggap rendah di dalam masyarakat kita sehingga pijat mempunyai kedudukan sangat rendah dalam pandangan setiap orang. Dukun-dukun pijat selalu mendapat ejekan sehari-hari. Meskipun demikian pijat terus hidup subur dan berkembang meluas, hanya sayang sekali tanpa mengalami kemajuan-kemajuan apa lagi kemajuan dalam segi keilmuannya. Pijat yang sekarang dilakukan oleh orang adalah sama dengan pijat yang telah dilakukan oleh nenek moyang kita beberapa abad yang lampau tanpa mengalami perubahan dan perkembangan.

Pijat yang sebenarnya dimiliki orang-orang timur, tetapi karena kurang perhatian dari bangsa-bangsa timur untuk menyelidikinya, menyebabkan munculnya

orang-orang barat yang merasa perlu untuk mengambil alih. Pijat di bawa pulang kenegerinya dan diselidikinya dari segala segi terutama segi keilmuannya ialah ilmu tentang anatomi tubuh manusia menjadi basis penyelidikannya. Di samping itu ilmu tentang Physiologi, Pathologi dan hygiene juga menjadi ilmu penunjang di dalam penyelidikannya. Kemudian dalam bentuk yang lebih sempurna, pijat diberi nama massage (diambil dari bahasa Prancis) kembali pijat ke timur lagi. Patut dicatat disini nama-nama bangsa barat yang berjasa menemukan sistem dalam melakukan massage ialah : Prof. Thomson, Hoffa dan Goch. Sedang Head dan Mackensie adalah orang-orang yang mempunyai arti penting dalam memelihara dan mengembangkan dalam pengetahuan Massage.

Pengetahuan massage ini telah mulai berkembang di negara kita, dan diharapkan massage modern ini akan segera dapat menggantikan pijat yang masih kuno, yang masih menguasai di seluruh masyarakat kita. Bersamaan dengan ini akan lenyap pandangan rendah terhadap massage. Perintisan pendidikan massage di Indonesia dilakukan pada tahun 1958 - 1964 oleh Ern Till ahli massage dari Jerman di Rehabilitasi Centrum Surakarta. Kursus massage diselenggarakan bagi penyandang cacat netra yang hasilnya ± 100 orang lulus lengkap dengan mendapat ijazah. Selain melatih orang penyandang cacat netra Ern Till juga melatih orang-orang awas untuk menjadi ahli pijat atau pelatih pijat.

Usaha-usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan memanfaatkan massage di Indonesia, sekarang nampak makin jelas Departemen Sosial melalui Panti Sosial Bina Netra menyelenggarakan latihan keterampilan massage. Hasilnya sekarang masseur-masseur penyandang cacat netra telah tersebar di Indonesia hidup mandiri dengan keterampilan massagenya

Sedangkan perkembangan massage olahraga di Indonesia terjadi pada saat Persiapan Indonesia menghadapi Asian Games IV tahun 1962 yang akan diselenggarakan di kota Jakarta, membuat Indonesia bersiap diri di segala bidang termasuk bidang kesehatan dan sport medicine. Dimana pada tahun 1960 Indonesia mendatangkan team ahli sport massage dari Jerman di pimpin Mr. Tills untuk mengajar sport massage bertempat di RC Solo, diadakan penataran, kepelatihan sport massage yang diikuti oleh 40 orang pelatih dan guru olahraga dari seluruh Indonesia.

Selesai mengikuti kepelatihan sport massage para pelatih dan guru olahraga tersebut sebagian besar di terjunkan sebagai tenaga masseur yang menangani atlet-atlet Indonesia di Asian Games IV tahun 1962. Dari para pelatih dan guru olahraga inilah sport massage disebarkan ke daerah-daerah seluruh wilayah Indonesia. Setelah mempelajari manfaat sport massage yang dihubungkan dengan aktivitas olahraga, selanjutnya sport massage dimasukkan kedalam kurikulum pendidikan sebagai mata pelajaran di sekolah olahraga, dan diberikan pada kursus-kursus kepelatihan olahraga.

Quiz

1. Massage yang diberikan kepada orang yang berbadan sehat terutama olahragawan atau atlet yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kinerja fisik adalah...
 - a. Massage kecantikan
 - b. Massage prenatal
 - c. Massage bayi
 - d. Massage olahraga
2. Bukti tidak langsung yang menunjukkan kaitan sejarah massage dengan medis yang berupa lukisan-lukisan pada dinding gua termasuk pada masa?
 - a. Masa Pra sejarah
 - b. Masa Kuno (leluhur)
 - c. Masa Era Modern
 - d. Masa Abad Pertengahan
3. Pada Masa Era Modern tepatnya awal abad 19 muncul tokoh yang sangat ternama dalam sejarah perkembangan massage olahraga, tokoh tersebut adalah...
 - a. Pehr Hendrik Ling
 - b. Girolamo Mercuriale
 - c. Abu Bakar Muhammad bin Zakariya al-Razi
 - d. Hipocrates
4. Perkembangan massage di Indonesia dimulai pada tahun 1960 yaitu pada saat menjelang persiapan menghadapi Asian Games IV tahun 1962. Indonesia

mendatangkan Ahli Sport Massage untuk mengajarkan ilmu tentang sport massage yang bernama...

- a. boyke
 - b. Ern Till
 - c. Prof. Thomson
 - d. Pehr Hendrik Ling
5. Dimanakah letak kegiatan pelatihan sport massage pertama kali pada tahun 1960 diselenggarakan..
- a. Rehabilitasi Centrum Surakarta (solo)
 - b. Sport Science Center Surabaya
 - c. Gelora Bung Karno Jakarta
 - d. Stadion Manahan Solo

BAB III

TUJUAN DAN MANFAAT MASSAGE OLAHRAGA

A. TUJUAN MASSAGE OLAHRAGA

Berdasarkan tujuannya, massage olahraga dapat dipilah menjadi 2, yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus.

1. Tujuan secara Umum

- a. Meningkatkan dan melancarkan sirkulasi darah,
- b. Mempercepat pembuangan sisa pembakaran berupa Karbon dioksida (CO₂) yang tertimbun pada fibril otot,
- c. Mempercepat penurunan asam laktat setelah melakukan aktivitas an-aerobik,
- d. Memberi kenyamanan pada atlet yang pada masa recovery selesai pertandingan atau perlombaan,
- e. Pemanasan sebelum melakukan kompetisi, baik dalam pertandingan maupun perlombaan, terutama pada otot hamstring, gluteus dan gastrocnemius dan,
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani

2. Tujuan Secara Khusus

Berdasarkan tujuannya massage dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a. Tujuan preparatif (persiapan)

Seorang atlet atau olahragawan yang bersiap menghadapi sebuah pertandingan atau perlombaan biasanya mengalami gangguan psikosomatis atau biasa disebut gangguan fisik yang diakibatkan oleh gangguan pikiran, misalnya: nerves (groggi), ototnya menjadi tegang, gemetar pada lutut maupun persendian, wajah pucat dan cemas, badan panas dingin dan sebagainya.

Gangguan seperti ini pastinya sangat merugikan bagi atlet atau olahragawan yang bersangkutan karena dapat menyebabkan gagal dalam melakukan sense (kepekaan indera) atau dapat melakukan kesalahan yang tidak seharusnya dilakukan. Misalnya: tidak dapat mengontrol bola, salah melakukan prediksi, tidak tepat dalam menendang atau memukul bola dan sebagainya. melalui teknik-teknik pemijatan massage olahraga diharapkan dapat mempersiapkan atlet atau olahragawan dengan lebih baik dan lebih siap saat menghadapi pertandingan dengan kondisi tubuh yang prima

b. Tujuan preventif (pencegahan)

Massage olahraga yang diberikan untuk tujuan preventif atau pencegahan adalah untuk mempertahankan dan mengembalikan fungsi alat gerak (motoric) selama bertanding, meningkatkan alat-alat koordinasi secara baik dan Memperkecil kemungkinan terjadinya cedera atau kecelakaan. Dengan kata lain, massage olahraga secara preventif bertujuan memperbaiki keluwesan otot dalam melakukan gerak, Melancarkan system peredaran

darah, system saraf dan dapat juga berfungsi sebagai warming up atau pemanasan bagi tubuh sebelum melakukan olahraga.

c. Tujuan kuratif (penyembuhan)

Biasanya atlet setelah melakukan pertandingan atau perlombaan banyak mengalami kerusakan pada jaringan otot dan persendian atau munculnya rasa sakit pada otot akibat tertimbunnya asam laktat. Sehingga massage olahraga dapat pula ditujukan untuk Penyembuhan cedera ringan yang dialami olahragawan atau atlet, seperti: keseleo, kejang otot, sesak napas dan gangguan ringan lainnya. Massage untuk tujuan kuratif ini berguna untuk menormalkan kondisi tubuh agar segera buger kembali setelah melakukan beban berat latihan fisik maupun pertandingan, menghilangkan kelelahan dan mempercepat pemulihan agar tubuh kembali ke kondisi normal.

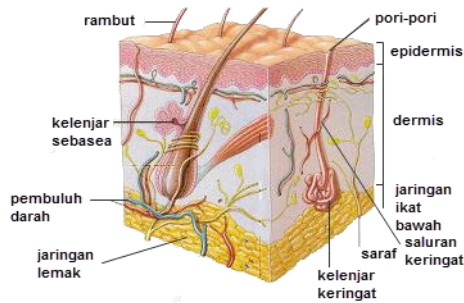
B. MANFAAT MASSAGE OLAHRAGA TERHADAP TUBUH

1. Manfaat massage pada kulit

Permukaan tubuh manusia dilapisi oleh jaringan kulit. Beberapa fungsi kulit bagi tubuh adalah

- a. Penutup dan penjaga tubuh
- b. Pembatas tubuh dengan lingkungan
- c. Pengatur panas tubuh
- d. Memiliki kepekaan sebagai indera peraba

Agar fungsi tersebut berjalan dengan baik, maka kulit harus selalu dipelihara. Manipulasi yang dilakukan dalam massage merupakan salah satu upaya pemeliharaan kulit agar berfungsi dengan baik.



Gambar 3.1 gambar kulit

Sumber: <https://dosenbiologi.com/>

Massage akan memperbaiki kualitas kulit, konsistensi, serta hubungan dengan serat, serat bagian dalam, elastisitas dan fleksibilitas, menjauhkan kulit dari sel-sel tanduk epidermis yang cepat mengelupas, membuka saluran ekskresi kelenjar-kelenjar, memudahkan pembuangan keringan serta lemak, membersihkan kulit dari kotoran dan memperbaiki fungsi kulit.

Penyelidikan membuktikan bahwa massage dapat meningkatkan sekresi (pengeluaran) keringat. Memperbaiki sirkulasi darah dan limfa dalam kulit. Mempercepat pertukaran zat, dan mengubah keadaan fungsi perifer dan system saraf pusat.

Terjadinya perbaikan sirkulasi darah dan limfa di mungkinakan oleh terbentuknya zat-zat histamine didalam kulit sewaktu manipulasi massage berlangsung. Kerja histamine ini memberikan efek yang baik bagi sirlukasi darah dan linfa, karena terjadinya pelebaran dan peningkatan elastisitas dinding-dinding kapiler tersebut

Dengan demikian massage bukan saja memberikan manfaat yang baik bagi kulit, tetapi juga melonggarkan perlekatan dan menghilangkan penebalan pada jaringan bawah kulit dan memperbaiki penyerapan terhadap lemak

Dalam upaya mengoptimalkan manfaat massage pada jaringan bawah kulit dan memperbaiki penyerapan lemak maka seorang pemijat perlu mengintensifkan manipulasi depletoris, yaitu suatu manipulasi massage efflurage yang di selang seling dengan teknik petrissage.

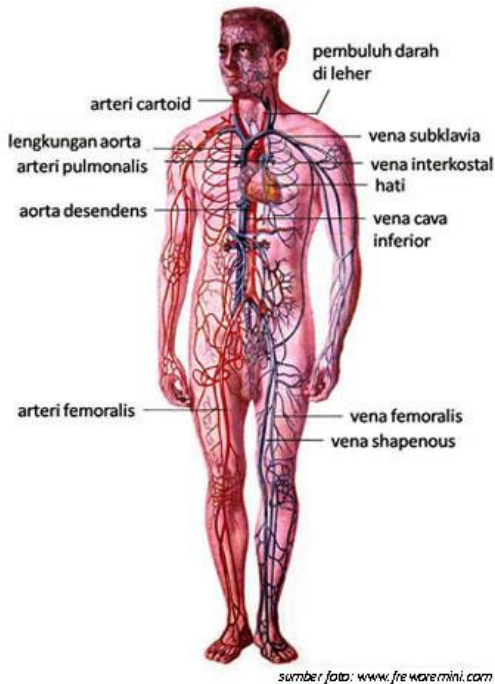
2. Manfaat massage pada sirkulasi darah dan system limfa

Di dalam semua organ dan jaringan tubuh manusia terdapat sekitar 4 milyar pembuluh darah (kapiler). Di dalam pembuluh darah terjadi pertukaran darah dalam jaringan dan sekitarnya, pelepasan zat asam dan zat makanan serta pengambilan asam arang dan sisa-sisa pembakaran oleh darah. Manipulasi massage pada permukaan tubuh dengan gerakan menuju kearah jantung akan memberikan efek untuk melancarkan peredaran darah dalam pembuluh darah. Peredaran darah yang lancar akan membantu proses penyerapan serta pembuangan sisa-sisa pembakaran dalam jaringan tubuh.

Gerakan-gerakan ritmis massage akan memudahkan pengangkutan darah dalam arteri-arteri dan mempercepat pengiriman darah dalam pembuluh darah vena. Arteri-arteri merupakan pembuluh darah yang mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh. Vena adalah pembuluh darah balik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa massage bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh kita

Selain bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi peredaran darah, pemberian massage juga dapat menambahkan jumlah butir darah merah dan putih serta menaikkan hemoglobin. Hemoglobin adalah protein sel darah merah yang memungkinkan darah mengangkut oksigen

Pembuluh-Pembuluh darah Utama



Gambar 3.2 sistem peredaran darah manusia

Sumber: <https://sumberbelajar.belajar.kemdikbud.go.id/>

Maka dari itu, pemberian massage general (massage secara keseluruhan) dapat mencegah tubuh dari

kekurangan oksigen. Ciri-ciri tubuh yang mengalami kekurangan oksigen adalah:

- a. Merasa lelah walau sudah cukup tidur
- b. Tidur kurang nyenyak atau sering terbangun
- c. Mengalami lelah yang berlebihan
- d. Sukar berkonsentrasi
- e. Mudah terserang flu dan masuk angin
- f. Sukar mengendalikan emosi atau mudah tersinggung
- g. Sering pusing atau sakit kepala
- h. Sering merasa sakit pada bahu dan pinggang
- i. Kurang nafsu makan
- j. Sakit dibagian telapak kaki saat berdiri atau sering kesemutan pada kaki dan tangan.

Pemberian massage juga bermanfaat bagi sirkulasi limfa. Fungsi limfa sangat penting bagi tubuh manusia yaitu:

- a. Membersihkan sel darah yang sudah tua dan rusak
- b. Melakukan proses penyaringan darah
- c. Menyimpan cadangan darah
- d. Menghasilkan sel darah putih
- e. Bagian dari system kekebalan tubuh
- f. Memproduksi antibody

3. Manfaat massage pada otot

Pemberian massage pada otot-otot merupakan sesuatu kebutuhan yang sangat penting bagi fisiologi tubuh. Otot merupakan jaringan lunak pada tubuh yang sangat banyak mengandung pembuluh darah (vascular)

tidak hanya berfungsi sebagai alat gerak saja namun juga berperan aktif dalam proses metabolisme.

Otot-otot skelet atau biasa kita sebut otot rangka adalah organ somatic artinya organ gerak yang dapat dipengaruhi oleh kemauan. Sehingga manipulasi utama dan manipulasi tambahan dapat dilakukan pada otot-otot ini. Manipulasi petrissage (memijit-mijit) akan mengaktifkan sirkulasi dalam kapiler dan vena dari pembuluh darah cabang yang mengelilingi dan menembus otot-otot rangka.



Gambar 3.3 Susunan Otot manusia

Sumber: <https://www.honestdocs.id/>

Dengan manipulasi petrissage tersebut akan berpengaruh pada terjadinya perluasan perluasan

kapiler-kapiler dan membuka kapiler cadangan, mempercepat aliran darah dan limfa serta meningkatkan debit aliran setempat. Karena itu pertukaran zat didalam otot menjadi lebih baik. Pemberian massage juga memperbaiki elastisitas dan peningkatan daya kontraksi otot.

Seorang ahli yang bernama Storck mengklaim bahwa otot yang telah dimassage dapat menghasilkan prestasi 2 hingga 4 X lebih besar dari pada otot yang tidak dimassage. Prestasi disini adalah unjuk kerja otot yang mengalami peningkatan cukup berarti tersebut dapat terjadi karena massage memperbaiki pertukaran zat didalam kapiler-kapiler. Hal ini memungkinkan zat asam dikirimkan lebih banyak sehingga meningkatkan kerja otot.

Ahli lain yang bernama prof zabludowski juga menyimpulkan hal yang hampir sama yaitu dengan melakukan ujicoba kepada seseorang yang di suruh mengangkat beban seberat 1kg dengan membengkokkan sendi dan orang tersebut mampu melakukan hingga 840 kali angkatan. Setelah istirahat 5 menit, kemampuan angkatan 840 kali tadi tidak dapat tercapai lagi. Namun ketika setelah 5 menit tersebut diberikan manipulasi massage, orang tersebut mampu mengangkat hingga 1100 kali angkatan. Sehingga prof Zabłudowski berkesimpulan bahwa massage akan memperbaiki prestasi atau kapasitas kerja otot.

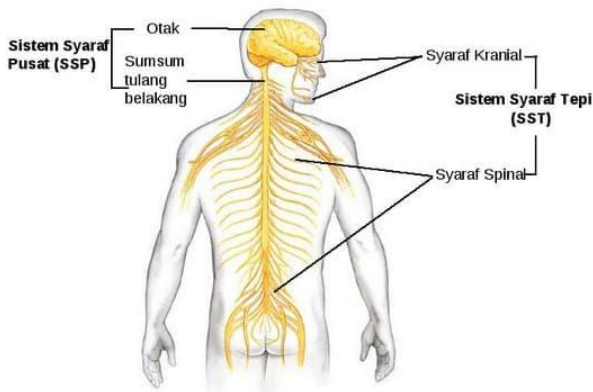
Pada otot-otot yang bekerja dengan intensitas tinggi atau setelah melakukan kerja berat akan terjadi peningkatan kadar air (penimbunan cairan). Dalam 1 jam, otot yang bekerja keras dapat menampung cairan jaringan yang isinya lebih besar dari pada isi ototnya. Dalam 8 jam kemudian setelah otot bekerja (dalam keadaan istirahat) penumpukan cairan dalam jaringan otot masih berlangsung. Penimbunan cairan dalam

jaringan otot tersebut merupakan salah satu penyebab terjadinya kekakuan otot karena terjadi kontraksi yang tinggi dapat menyebabkan terjadi kejang otot. Sehingga untuk menyalurkan kelebihan atau penumpukan cairan dalam otot maka dapat dilakukan dengan pemberian massage.

Dengan kata lain dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa massage dapat mempercepat proses metabolisme pada otot-otot yang bekerja, membersihkan proses sisa pembakaran dan memperbaharui darah menjadi lebih segar sehingga penuh energi. Sehingga dapat di katakan bahwa massage bermanfaat untuk memperlambat terjadinya kelelahan.

4. Manfaat massage pada sistem saraf

Saraf merupakan urat-urat halus yang terbentuk dari sel-sel yang menghubungkan alat-alat tubuh ke saraf pusat. Ketika seseorang di massage, maka reseptor-reseptor dalam system saraf yang terdapat pada kulit mengantarkan rangsangan massage ke pusat saraf.



Gambar 3.4 sistem saraf manusia

Sumber: <https://rumusrumus.com/>

System saraf terbagi 2 yaitu:

a. System saraf pusat

System ini terdiri atas otak, sumsum tulang belakang, beserta saraf cabang yang tumbuh dari otak maupun sumsum tulang belakang. Saraf cabang ini disebut saraf tepi (perifer) impuls sensorinya di terima oleh ujung saraf dalam kulit, kemudian melintasi serabut saraf masuk ke otak, impuls motoric merupakan jawaban otak yang di kirim lewat sumsum tulang belakang dan percabangannya dan akhirnya ke otot.

b. System saraf otonom

System ini bergantung pada system saraf pusat, dan mengendalikan organ-organ dalam secara tidak sadar. System ini terdiri atas system simpatis dan para simpatis. System simpatis mensarafi otot jantung, pembuluh darah, dan alat dalam seperti lambung, pancreas, usus juga kelenjar keringat. Sedangkan system parasimpatis cara bekerjanya berlawanan dengan system simpatis terutama dalam mengatur kolon, rectum dan kandung kemih.

Manipulasi massage dilakukan dengan tenaga dan irama akan merangsang system saraf sehingga menimbulkan efek penenang bagi pasien. Manipulasi untuk menghasilkan efek penenang tersebut berguna untuk melawan ketidak seimbangan saraf yang berlebihan, menghilangkan rasa sakit atau nyeri serta kegelisahan.

Berbagai efek atau manfaat massage sebagai berikut: terjadi perbaikan fungsi reseptor saraf perifer, meningkatkan hubungan reflektoris otak besar dengan otot-otot dan memperbaiki pembuluh-pembuluh darah serta organ-organ lainnya.

5. Manfaat massage pada jaringan dan organ dalam

Manipulasi-manipulasi massage yang dilakukan dengan prosedur biasa tidak dapat mempengaruhi jaringan dan organ dalam secara langsung. Sehingga pemberian massage nya berbeda dari biasanya. Oleh karena itu harus dilakukan prosedur khusus yang disebut aksi sinergis atau aksi kedalam. Massage organ dalam pada umumnya berperan sebagai penenang terhadap pusat dan saluran saraf atas. Massage pada punggung, dada, dan perut akan menghasilkan efek reflek yang bermanfaat bagi organ rongga thorax dan abdominalis.

Melalui massage prosedur khusus untuk jaringan dan organ bagian dalam, bermanfaat untuk mempercepat penenangan fungsi jantung, menstabilkan hubungan antara sirkulasi dan respirasi, membantu pertukaran gas dari paru-paru dan jaringan. Perbaikan fungsi respirasi dan sirkulasi secara umum akan mengoptimalkan fungsi organ, misalnya memperbaiki proses pencernaan dan peningkatan nafsu makan (terutama massage abdominal) dan melapangkan pernapasan (terutama massage pada thorax).

Quiz

1. Tujuan pemberian massage olahraga secara umum yang benar di bawah ini adalah
 - a. Menghambat peredaran darah
 - b. Menurunkan kesegaran jasmani
 - c. Meningkatkan dan mempercepat sirkulasi darah
 - d. Melambatkan pembuangan sisa pembakaran tubuh

2. Pemberian massage olahraga sebelum pertandingan bertujuan agar
 - a. Meredakan kecemasan dan menurunkan ketegangan
 - b. Meningkatkan stress
 - c. Meningkatkan kecemasan
 - d. Meningkatkan kegelisahan

3. Berikut ini, yang bukan termasuk tujuan preventif pemberian massage adalah
 - a. Mempertahankan fungsi alat gerak
 - b. Meningkatkan alat-alat koordinasi tubuh
 - c. Memperkecil terjadinya cedera atau kecelakaan
 - d. Berfungsi sebagai pendinginan sebelum bertanding

4. Pemberian massage setelah bertanding bertujuan untuk.
 - a. Sebagai pemanasan sebelum pertandingan
 - b. Menghilangkan kelelahan dan mempercepat pemulihan setelah bertanding
 - c. Memperlambat penyembuhan
 - d. Memperlambat kelelahan

5. Seorang Ahli bernama Prof zabludowski melakukan sebuah eksperimen terhadap seseorang yang diminta mengangkat beban seberat 1kg dengan membengkokkan sendi lengan dan orang tersebut mampu mengangkat beban hingga 840 Kali. Setelah

istirahat 5 menit, orang tersebut sudah tidak mampu lagi mengangkat beban tersebut hingga 840 kali. Namun setelah 5 menit diberi massage orang tersebut mampu melakukan angkatan hingga 1100 kali. Yang dapat kita simpulkan dari percobaan prof zabludowski adalah...

- a. Pemberian massage memperbaiki prestasi atau kapasitas kerja otot
- b. Pemberian massage tidak berefek pada prestasi atau kapasitas kerja otot
- c. Pemberian massage menurunkan prestasi atau kapasitas kerja otot
- d. Pemberian massage tidak ada hubungannya dengan prestasi atau kapasitas kerja otot

BAB IV

INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI DALAM MASSAGE OLAHRAGA

A. INDIKASI

Indikasi sama artinya dengan petunjuk atau tanda-tanda. indikasi massage olahraga adalah petunjuk atau tanda-tanda keadaan seseorang atlet atau olahragawan yang membutuhkan layanan massage. salah satu contoh indikasi atau tanda-tanda olahragawan yang membutuhkan massage Jika ia mengalami suatu atau akibat melakukan olahraga yang merugikan, misalnya:

1. Kelelahan

kelelahan atau Fatigue adalah kondisi di mana Anda selalu merasa lelah, lesu, atau kurang tenaga. Fatigue adalah kondisi yang membuat Anda tidak memiliki motivasi dan energi. Mengantuk mungkin adalah gejala fatigue, tetapi kedua kondisi itu tidak sama. Fatigue adalah gejala umum dari banyak kondisi medis ringan sampai serius, bahkan berujung kematian. Kelelahan juga merupakan hasil alami dari beberapa gaya hidup, seperti kurang olahraga atau pola makan yang buruk

Kelelahan atau fatigue terbagi menjadi 2 yaitu:

- a. Kelelahan fisik atau disebut *physical fatigue* yaitu suatu kelelahan yang terjadi karena otot-ototnya mengalami kelelahan sehingga tidak dapat melakukan aktivitas fisik, terjadi tegangan otot, badannya terasa lemas sehingga merasa sulit secara fisik untuk melakukan hal-hal yang biasa dilakukan, misalnya berlari, berjalan, naik tangga. Kondisi ini termasuk otot lemah.
- b. Kelelahan mental atau disebut *mental fatigue*, suatu kelelahan yang terjadi meskipun yang bersangkutan belum menunjukkan tanda-tanda kelelahan namun secara psikologis ia merasa lelah, menunjukkan kondisi penampilan yang lesu, reaksi yang lamban dan seolah-olah kehilangan kemampuan untuk bergerak atau beraktivitas. Seseorang merasa lebih sulit untuk berkonsentrasi pada banyak hal. Orang tersebut mungkin merasa mengantuk. Kesulitan untuk tetap terjaga saat bekerja juga kondisi yang menggambarkan kelelahan mental

Lelah dapat dikatakan normal jika bisa diatasi dengan tidur atau istirahat. Namun, jika rasa lelah tak kunjung hilang meski waktu tidur telah tercukupi, mungkin saja ini merupakan tanda adanya gangguan kesehatan. Lelah biasanya dirasakan setelah beraktivitas panjang atau saat kurang tidur. Namun, ada juga rasa lelah yang muncul sebagai gejala dari kondisi medis tertentu. Kondisi ini tentunya tidak hilang hanya dengan tidur atau istirahat

Kelelahan bisa dirasakan baik secara fisik atau psikis. berikut gejala-gejala yang kerap dirasakan pada saat kelelahan:

- a. Tidak bertenaga.
- b. Tidak punya motivasi.
- c. Terus-menerus lelah meski sudah beristirahat maupun tidur.
- d. Tidak mampu beraktivitas, baik di rumah maupun di tempat kerja.
- e. Mengantuk di siang hari.
- f. Sulit berkonsentrasi.
- g. Suasana hati yang terganggu.
- h. Penglihatan kabur.
- i. Waktu Anda untuk bereaksi terhadap sesuatu menjadi lebih lambat.

Berikut empat faktor penyebab kelelahan:

- a. Penyebab medis: kelelahan yang tak henti-hentinya dapat menjadi tanda penyakit yang mendasarinya, seperti kelainan tiroid, penyakit jantung atau diabetes.
- b. Gaya hidup: pola makan yang buruk, konsumsi alkohol, obat-obatan, serta kurang olahraga dapat menyebabkan perasaan lelah.
- c. Tekanan kerja: stres di tempat kerja dapat menyebabkan perasaan lelah
- d. Kekhawatiran emosional dan stres: kelelahan adalah gejala umum dari masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kesedihan, dan mungkin disertai dengan tanda dan gejala lain, termasuk lekas marah dan kurang motivasi.

2. Keseleo atau terkilir

Keseleo dalam bahasa medis biasa disebut “Sprain” dan “Strain”. Sprain adalah cedera pada ligamen,

sedangkan strain merupakan cedera pada otot atau tendon. Ligamen adalah jaringan sekitar sendi penghubung tulang yang satu dan lainnya, sedangkan tendon merupakan penghubung tulang dan otot. Sprain sering terjadi pada lutut, tumit, pergelangan tangan, dan jari jempol tangan. Sedangkan strain sering terjadi pada tungkai atas dan punggung, seperti pada otot hamstring (paha) dan lumbar (punggung bawah).

Berdasarkan tingkat keparahannya, keseleo bisa dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Keseleo ringan. Ada nyeri, bengkak atau robekan kecil pada ligamen, namun tidak berdampak pada kestabilan sendi.
- b. Keseleo sedang. Ligamen robek sebagian, disertai nyeri dan pembengkakan yang cukup parah, hingga sedikit memengaruhi kestabilan sendi.
- c. Keseleo berat. Ligamen putus dan sendi menjadi tidak stabil. Nyeri dan bengkak yang timbul sangat parah, disertai kerusakan jaringan di sekitarnya.

Berbagai faktor risiko keseleo, antara lain:

- a. Bentuk tubuh yang tidak ideal, sehingga membuat otot dan sendi tidak sepenuhnya menyokong gerakan saat berolahraga.
- b. Perlengkapan yang tidak tepat, seperti sepatu yang sudah tidak layak pakai.
- c. Tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga, pemanasan berguna untuk meregangkan otot dan membantu mencegah otot keseleo saat berolahraga.
- d. Tubuh lelah, sehingga saat beraktivitas performanya kurang baik.

- e. Keadaan lingkungan, seperti permukaan tanah yang basah dan licin yang meningkatkan risiko jatuh.

Penyebab Keseleo

Umumnya, keseleo bisa terjadi akibat seseorang melakukan aktivitas berat, antara lain:

- a. Berjalan atau berolahraga pada permukaan atau medan yang tidak rata;
- b. Melakukan gerakan berputar saat olahraga, seperti dalam olahraga atletik;
- c. Melakukan pendaratan atau jatuh pada posisi yang salah; dan
- d. Teknik latihan yang salah saat berolahraga

Gejala Keseleo

Gejala dari sprain, antara lain:

- a. Nyeri di sekitar sendi;
- b. Tidak dapat menggunakan sendi;
- c. Tidak dapat menahan beban pada sendi; dan
- d. Bengkak, lebam, dan nyeri tekan.

Gejala dari strain, antara lain:

- a. Bengkak, lebam, atau kemerahan;
- b. Nyeri pada otot yang terkilir saat beristirahat;
- c. Nyeri pada otot atau sendi yang terkilir saat digunakan;
- d. Kaku otot atau spasme ketika otot sedang kontraksi dan nyeri; dan
- e. Otot lemah hingga kehilangan fungsi otot yang terkilir

Penanganan Keseleo

Ada sejumlah langkah penanganan yang dapat dilakukan di rumah untuk membantu mengatasi keseleo. Penanganan pertama disingkat dengan PRICE (protect, rest, ice, compression, elevation).

- a. Protect (melindungi). Misalnya melindungi pergelangan kaki dengan mengenakan sepatu yang tingginya melebihi mata kaki (boots).
- b. Rest (mengistirahatkan). Istirahatkan sendi selama 2-3 hari setelah cedera. Bila perlu, gunakan tongkat untuk membantu berjalan.
- c. Ice (es). Kompres area yang keseleo dengan es segera setelah cedera. Lakukan selama 15-20 menit setiap 2-3 jam, hingga 2-3 hari. Jangan lupa untuk membungkus es dalam kantong plastik atau handuk sebelum mengompres. Langkah ini bisa mengurangi nyeri, radang dan memar.
- d. Compression (membalut). Agar bengkak berkurang, balut area yang keseleo dengan perban elastis hingga 2 hari setelah cedera. Jangan gunakan perban yang terlalu ketat agar darah tetap mengalir lancar. Silakan berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan ukuran perban yang tepat. Ingatlah untuk melepas perban sebelum tidur.
- e. Elevation (menaikkan). Angkat pergelangan kaki hingga ketinggian yang sama dengan pinggul saat duduk, jangan dibiarkan menggantung ke bawah. Jika keseleo terjadi di pergelangan tangan, gunakan penyangga lengan (arm sling) selama 1-2 hari. Menaikkan bagian yang cedera bisa mengurangi pembengkakan.

Selain melakukan berbagai hal di atas, pasien disarankan untuk menghindari HARM (heat, alcohol, running, massage) pada area yang mengalami keseleo, selama 3 hari ke depan. Langkah ini disarankan untuk mempercepat proses pemulihan.

- a. Heat (panas). Hindari mandi air panas, sauna, dan kompres panas. Hawa panas membuat pembuluh darah melebar dan meningkatkan aliran darah, sehingga memperburuk peradangan dan memar.
- b. Alcohol (alkohol). Jauhi konsumsi alkohol, karena bisa memperburuk peradangan dan pembengkakan, sehingga memperlambat proses pemulihan.
- c. Running (lari). Tunda aktivitas olahraga seperti lari, karena bisa memperburuk cedera, khususnya pada tungkai atau kaki.
- d. Massage (pijat). Pemijatan pada area yang keseleo dapat memperparah pembengkakan dan berisiko menimbulkan perdarahan. Pemijatan yang lembut baru boleh dilakukan 3 hari setelah cedera

Hal yang perlu di perhatikan dalam penanganan keseleo atau terkilir yaitu hindari pemakaian cream yang bersifat panas karena peristiwa keseleo terjadi karena suatu gerakan yang berlebihan sehingga pada tempat tersebut ada penarikan otot tendon atau ligament. Akibatnya terjadilah kerusakan-kerusakan pembuluh darah, dan pembuluh darah limfa, sehingga cairan darah dan limfa akan keluar dari pembuluhnya. Cairan-cairan inilah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan. Kalau dalam keadaan seperti ini di beri cream yang bersifat panas maka karena panas pembuluh-pembuluh rambut tadi akan terus terbuka dan cairan akan keluar lagi dan pembengkakan akan

bertambah besar. Tetapi kalau di beri kompres dingin maka pembuluh-pembuluh halus akan mengatup atau menutup kembali.

3. Kram atau kejang otot

Kram otot adalah kontraksi kuat atau mengencangnya otot, yang terasa sakit dan muncul tiba-tiba, yang berlangsung selama beberapa saat. Seringkali kondisi ini terjadi di kaki. Kram otot kaki pada malam hari biasanya merupakan kejang atau mengencangnya otot pada betis secara tiba-tiba. Kondisi ini juga kadang dapat terjadi di paha atau kaki. Seringkali kram muncul saat Anda sedang tidur atau baru bangun.

Meski tergolong kondisi yang cenderung tidak berbahaya, tapi pada saat mengalaminya, Anda mungkin tidak akan bisa menggunakan otot yang sedang mengalami kram tersebut. Penyebab kram otot bisa beragam, mulai dari olahraga yang berlebihan, aktivitas fisik yang berat, hingga cuaca yang panas

Apa penyebab kram otot?

Kondisi ini terjadi ketika otot tanpa sadar berkontraksi dengan sendirinya. Biasanya, Anda merasakan benjolan keras di titik sakit, yaitu otot yang berkontraksi. Terlalu sering menggunakan otot, dehidrasi, ketegangan otot, atau hanya bertahan pada sesuatu posisi dalam waktu lama dapat menyebabkan kondisi tersebut. Namun, dalam beberapa kasus, penyebabnya tidak diketahui.

Meskipun sebagian besar kondisi ini tidak berbahaya, beberapa kasus mungkin terkait dengan kondisi medis yang mendasarinya, seperti:

- a. Pasokan darah tidak memadai

Penyempitan pembuluh darah yang menyalurkan darah menuju ke kaki bisa menimbulkan rasa sakit

seperti kram otot pada bagian kaki saat Anda berolahraga. Kram otot ini biasanya hilang dengan sendirinya setelah Anda berhenti melakukan aktivitas olahraga tersebut.

b. Kompresi saraf

Kompresi saraf di tulang belakang (lumbar stenosis) juga dapat menghasilkan rasa sakit seperti kram di kaki. Kompresi saraf di tulang belakang (lumbar stenosis) juga dapat menghasilkan rasa sakit, seperti kram di kaki. Rasa sakit biasanya memburuk semakin lama berjalan. Berjalan dalam posisi tubuh yang agak membungkuk, seperti yang biasa lakukan saat mendorong kereta belanja, dapat menunda timbulnya gejala kondisi tersebut.

c. Kekurangan mineral dan elektrolit dalam tubuh

Terlalu sedikit mineral, seperti kalium, kalsium, atau magnesium dalam makanan Anda dapat menyebabkan kram. Kekurangan elektrolit juga dapat menyebabkan kondisi ini.

Penanganan Kram

Pada umumnya, kram bisa diatasi dengan penanganan yang sederhana, Hentikan aktivitas apapun yang mungkin menyebabkan kram. Menurut Harvard Health Publishing, peregangan otot dapat membantu meredakan rasa sakit yang timbul. Lakukan peregangan dengan memegangnya secara lembut. Anda pun dapat memijat otot saat Anda melakukan peregangan atau setelah selesai.

Untuk meregangkan otot betis, berdirilah dengan bagian depan kaki pada tangga, dengan tumit menggantung. Turunkan tumit perlahan hingga di bawah permukaan tangga. Tahan untuk beberapa detik sebelum kembali mengangkat tumit ke posisi semula.

Ulangi beberapa kali. Bisa juga dengan mengoleskan bantalan pemanas ke area yang sakit. Dengan begitu, selain meredakan rasa sakit, Anda juga telah menjaga kesehatan otot dengan baik

Yang juga tak kalah penting adalah bersikap tenang, karena panik dan sibuk menggerak-gerakan bagian tubuh yang kram justru akan membuat otot semakin sakit. Setelah tenang, kita dapat melakukan pergangan otot. Jika yang mengalami kram adalah bagian kaki, usahakan untuk meluruskan kaki dalam posisi normal. Jika kram tidak terlalu parah, umumnya otot dapat “menyembuhkan dirinya sendiri”. Pastikan bahwa anda beristirahat dan tidak melanjutkan aktifitas, seperti berjalan atau berolahraga. Biarkan otot-otot beristirahat dan pulih sebelum melakukan aktivitas kembali.

Cara lain yang dapat dilakukan adalah mengompres bagian yang mengalami kram dengan menggunakan air dingin dengan media handuk atau sesuatu yang dingin yang dapat ditempelkan di bagian yang mengalami kram. Bagi yang mengalami kram karena dehidrasi, minum air putih bisa jadi cara yang baik untuk meredakan kram.

4. Kaku otot

Bangun dengan keadaan segar setiap hari tentu menjadi keinginan setiap orang. Setelah tidur malam, alangkah senangnya jika bisa memulai hari dengan semangat baru dan tubuh yang prima. Sayangnya istirahat tidak selalu menjamin rasa segar saat bangun di pagi hari. Sering kali saat bangun tidur, kita mengalami otot yang kaku atau terasa nyeri. Kesalahan posisi tidur, gangguan kualitas tidur, dan beberapa penyakit dapat menyebabkan keluhan otot kaku saat bangun tidur

Kekakuan otot atau biasa di sebut *fibromyalgia* adalah salah satu penyebab paling umum dari nyeri otot. Ini ditandai dengan ketidakmampuan otot untuk bersantai secara normal. Kondisi ini dapat memengaruhi salah satu otot dalam tubuh, menyebabkan rasa sakit yang tajam sehingga sulit untuk bergerak. Kekakuan otot juga dikenal sebagai ketegangan otot, kekakuan

Apa penyebab kekakuan otot?

Otot terdapat di seluruh tubuh anda. Ketika Anda perlu menggerakkan bagian tertentu dari tubuh Anda, otak Anda mengirimkan sinyal saraf ke otot-otot yang terletak di bagian tubuh itu. Ini menyebabkan otot mengencang, atau berkontraksi. Otot dapat berkontraksi sedikit atau banyak, tergantung pada jenis sinyal yang dikirim otak. Setelah berkontraksi, otot-otot rileks sampai waktu berikutnya.

Kekakuan otot terjadi ketika otot tetap berkontraksi atau sebagian berkontraksi untuk periode yang lama. Otak terus mengirim sinyal saraf yang memberi tahu otot untuk berkontraksi bahkan ketika otot tidak lagi diperlukan untuk bergerak. Ini kadang-kadang bisa berlangsung selama beberapa jam atau hari. Semakin lama otot Anda berkontraksi, semakin banyak rasa sakit yang akan Anda rasakan.

Kekakuan otot seringkali dipicu oleh stres. Stres dapat mempengaruhi sistem saraf tubuh, termasuk sarafnya dan bagaimana fungsinya. Sistem saraf dapat merespons stres dengan memberi tekanan tambahan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke otot. Ini bisa menyebabkan ketegangan otot dan rasa sakit.

Gejala fibromyalgia juga dapat membaik atau memburuk dengan sendirinya, adapun gejala fibromyalgia yang perlu dikenali yaitu:

a. Nyeri Tulang dan Otot yang Menyebar di Seluruh Tubuh

Gejala fibromyalgia yang paling khas adalah rasa nyeri pada tulang dan otot yang terasa menyebar di seluruh tubuh. Namun, biasanya nyeri lebih terasa di bagian tubuh tertentu, seperti punggung dan leher. Rasa nyeri yang dirasakan pengidap fibromyalgia biasanya berlangsung terus-menerus, disertai sensasi terbakar atau seperti tertusuk-tusuk.

b. Otot Terasa Kaku

Seperti disebutkan di awal, gejala fibromyalgia juga mencakup kekakuan pada otot. Rasa kaku ini biasanya semakin parah ketika berada di satu posisi yang sama terlalu lama, seperti duduk atau berbaring. Itu sebabnya, pengidap fibromyalgia sering mengalami kaku otot ketika baru bangun tidur di pagi hari.

c. Meningkatnya Sensitivitas

Sedikit sentuhan saja tentu tidak akan membuat kamu merasa kesakitan, bukan? Namun, pada pengidap fibromyalgia, sedikit sentuhan bisa saja menyebabkan rasa sakit. Kondisi ini disebut hiperalgesia atau allodynia. Sensitivitas ini juga meningkat dalam hal-hal lain, seperti paparan asap, makanan tertentu, atau cahaya terang.

d. Tubuh Terasa Lelah

Pengidap fibromyalgia sering kali merasa sangat lelah, padahal tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat. Rasa lelah yang dimaksud

menyerupai gejala yang dirasakan ketika mengidap flu. Selain itu, pengidap fibromyalgia juga biasanya jarang bisa mendapatkan tidur yang berkualitas. Hal ini membuatnya sering terbangun dari tidur dengan kondisi tubuh yang masih sangat lelah, padahal waktu tidur sudah cukup.

e. Sakit Kepala

Selain berbagai gejala tadi, fibromyalgia juga dapat menyebabkan sakit kepala, mulai dari yang ringan hingga berat. Gejala sakit kepala ini juga terkadang disertai mual dan muntah.

f. Gangguan Kognitif

Karena berkaitan dengan otak, fibromyalgia juga bisa menyebabkan gangguan kognitif. Dalam hal ini adalah memengaruhi bagaimana cara berpikir dan menyerap informasi. Pengidap fibromyalgia mungkin akan mengalami kesulitan mengingat, mempelajari hal baru, berkonsentrasi, fokus, dan berkomunikasi

Cara mengatasi kaku otot

a. Lakukan peregangan otot

Otot kaku paling sering terjadi pada bagian leher, pinggang, betis, dan telapak kaki. Kondisi ini terjadi karena Anda kurang melakukan peregangan otot. Sebagai jalan keluarnya, Anda disarankan untuk melakukan peregangan otot sebelum tidur. Tindakan ini terbukti dapat mengurangi otot kaku saat bangun tidur di pagi hari secara signifikan

b. Berolahraga teratur

Orang yang jarang berolahraga cenderung mengalami otot kaku dan nyeri otot saat bangun

tidur. Padahal, selain baik untuk kesehatan otot dan tulang, olahraga merupakan cara yang baik untuk menjaga kesehatan jantung. Agar badan segar saat bangun tidur dan terhindar dari keluhan otot kaku, lakukan olahraga ringan seperti jogging, bersepeda, atau berenang. Lakukan olahraga di pagi hari, atau pada waktu luang. Durasi yang dianjurkan adalah 3–4 jam dalam 1 minggu

c. Penuhi kebutuhan eketrolit tubuh

Salah satu penyebab otot kaku saat bangun tidur dan kram otot adalah kurangnya elektrolit dan kalsium. Berbagai elektrolit dan kalsium diperlukan untuk kerja otot yang optimal. Jika tidak ditangani dengan serius, gangguan elektrolit dapat menyebabkan keluhan otot. Agar terhindar dari otot kaku saat bangun tidur, Pastikan Anda minum 8 gelas air sehari dan Pastikan menu sehari-hari Anda terdiri dari berbagai makanan bergizi seimbang.

d. Perhatikan Alas Tidur yang nyaman

Alas tidur yang tidak tepat membuat titik tumpuan beban tubuh saat tidur menjadi tidak beraturan. Hal ini dapat menimbulkan otot kaku saat bangun tidur maupun nyeri otot yang mengganggu. Solusinya, pastikan alas tidur yang di gunakan tidak terlalu keras atau terlalu empuk. Dengan begitu, alas tersebut dapat menopang tubuh dengan optimal.

e. Lakukan terapi psikologis

Gangguan cemas bisa menyebabkan keluhan nyeri pada otot. Begitu pula dengan gangguan panik. Penanganan gangguan cemas atau panik diperlukan untuk meredakan gejala kaku otot

misalnya dengan terapi perilaku kognitif yang bertujuan membantu menemukan strategi menangani stress yang dapat mengurangi kecemasan.

f. Lakukan terapi fisik

Tujuannya untuk meringankan rasa sakit yang merupakan salah satu gejala dari penyakit ini. Terapi fisik bisa dilakukan dengan teknik relaksasi seperti pijat atau massage, berendam di air hangat.

5. Nyeri persendian

Nyeri sendi bisa dialami oleh siapapun, baik usia tua maupun muda, yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan, bila dibiarkan dan berlangsung lama, nyeri bisa makin parah dan mengakibatkan kerusakan sendi secara permanen. Nyeri sendi adalah rasa sakit dan tidak nyaman pada sendi, yaitu jaringan yang menghubungkan dan membantu pergerakan antara dua tulang. Sendi terdapat di seluruh tubuh, termasuk bahu, pinggul, siku, lutut, jari-jari, rahang, dan leher.

Nyeri sendi merupakan gejala dari suatu penyakit atau kondisi medis, seperti radang sendi (arthritis) dan peradangan pada bantalan sendi atau bursa (bursitis). Tingkat keparahan rasa nyeri sendi bisa ringan hingga berat, dan lama terjadinya pun bisa singkat (akut) maupun berkepanjangan (kronis).

Gejala Nyeri Sendi

- a. Rasa nyeri terasa jauh ke dalam sendi.
- b. Rasa nyeri dapat membaik dengan istirahat.
- c. Rasa nyeri tidak terasa di pagi hari tetapi semakin memburuk sepanjang hari.

- d. Rasa nyeri bisa menyebar ke bokong, paha, atau selangkangan.
- e. Rasa nyeri sendi yang berpengaruh pada postur dan gaya berjalan.
- f. Rasa nyeri muncul setelah menggunakan sendi.
- g. Adanya pembengkakan di persendian.
- h. Tidak bisa memindahkan sendi seperti biasanya.

Tanda lainnya berupa rasa sakit saat melakukan kegiatan tertentu, seperti berdiri dari posisi duduk atau menggunakan tangga, nyeri yang mengganggu pekerjaan, aktivitas sehari-hari, dan olahraga, nyeri yang meningkat dengan cuaca hujan, dan kekakuan sendi hal pertama di pagi hari yang membaik seiring berjalannya waktu.

Adapun penyebab yang mendasari terjadinya nyeri sendi antara lain:

a. Cedera

Cedera adalah salah satu penyebab nyeri sendi yang cukup sering. Saat cedera, sendi akan mengalami peradangan, bahkan kerusakan. Tak hanya sendi, otot dan ligamen di sekitar sendi pun turut terlibat. Namun, apabila cedera sifatnya ringan dan ditangani dengan tepat, nyeri sendi akan cepat mereda dan fungsi sendi pun kembali normal.

b. Lupus

Penyakit autoimun juga dapat menyebabkan nyeri sendi. Salah satunya adalah systemic lupus erythematosus atau lupus. Penyakit ini dapat menyerang sendi, kulit, pembuluh darah, dan organ tubuh lainnya.

c. Infeksi Virus

Penyakit akibat infeksi virus juga erat hubungannya dengan keluhan nyeri sendi. Beberapa yang mungkin familier adalah demam berdarah dengue, chikungunya, atau rubela. Pada kasus-kasus tersebut, nyeri sendi bisa terjadi tiba-tiba dan menyerang seluruh sendi di tubuh. Rasanya mirip dengan pegal-pegal.

d. Osteoartritis

Osteoartritis adalah terjadinya peradangan sendi karena terkikisnya bantalan tulang rawan yang melapisi ujung tulang. Hal ini menimbulkan banyak terjadi gesekan antara tulang dan menimbulkan nyeri. Sendi yang biasa terkena adalah sendi yang banyak menopang bobot tubuh, yaitu sendi panggul, lutut, dan tulang belakang. Penyakit ini juga berhubungan dengan proses penuaan.

e. Rheumatoid Arthritis

Rheumatoid arthritis merupakan peradangan kronis pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, bengkak dan kaku pada persendian, seperti otot, ligamen dan tendon. Radang sendi ini bisa menghancurkan jaringan persendian yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari. Gejala penyakit rheumatoid arthritis akan berbeda, namun gejala yang paling sering muncul yaitu rasa kaku, kemerahan, bengkak, terasa hangat dan timbul rasa nyeri.

f. Gout Arthritis

Gout arthritis merupakan peradangan sendi yang terjadi karena asam urat yang menumpuk, sehingga menjadi kristal di sendi. Proses tersebut

membuat nyeri sendi dan biasa timbul di jari tangan, jari kaki, pergelangan kaki, dan lutut yang timbul tiba-tiba, diikuti sendi yang teraba hangat, merah, dan bengkak, terutama saat serangan gout.

Karena penyebabnya yang begitu beragam, nyeri sendi harus ditangani sesuai dengan penyebab tersebut. Misalnya, bila berat badan Anda berlebih, kurangi untuk meredakan nyeri sendi yang dirasakan. Bila sendi terasa nyeri dan bengkak, Anda boleh menggunakan kompres dingin di atas sendi. Bila tak ada ice pack, bisa pakai es yang dibungkus kain bersih. Kompres selama 15-20 menit dalam 48 jam, istirahatkan sendi, dan bila perlu konsumsi obat anti nyeri.

6. Nyeri otot setelah olahraga

Dalam istilah medis, nyeri dan kaku otot yang muncul setelah berolahraga disebut delayed onset muscle soreness atau DOMS. Nyeri otot ini biasanya muncul dalam waktu 24-48 jam setelah berolahraga dengan intensitas yang cukup tinggi, seperti jogging, aerobik, atau angkat beban.

Kondisi ini bisa menyebabkan keluhan nyeri otot ringan hingga berat, kaku otot, pegal-pegal, sedikit pembengkakan pada otot, dan berkurangnya kekuatan otot untuk sementara waktu. Jika otot diistirahatkan, keluhan nyeri dan kaku tersebut biasanya akan lebih cepat membaik.

Penyebab Munculnya Nyeri Otot Setelah Olahraga biasanya Setelah aktivitas fisik atau olahraga berat, DOMS bisa terjadi ketika jaringan otot tubuh berusaha beradaptasi dengan memperbaiki dan menambah massa jaringan otot. Reaksi ini sebetulnya merupakan hal yang normal terjadi. Walaupun mekanisme pastinya

belum diketahui, beberapa studi menyimpulkan bahwa DOMS bisa terjadi akibat:

- a. Penumpukan asam laktat sebagai hasil metabolisme otot
- b. Cedera ringan pada otot
- c. Kerusakan jaringan ikat dan otot
- d. Peradangan pada otot
- e. Perubahan kadar elektrolit dan enzim pada otot

Orang yang jarang melakukan pemanasan atau tidak melakukan pemanasan dengan baik sebelum berolahraga memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami DOMS

Selain hal di atas, massage dapat dilakukan pada seseorang yang mengalami penyakit yang tidak disebabkan oleh virus atau bakteri misalnya

- a. Sakit Kepala
- b. Masuk Angin
- c. Sembelit (susah buang air besar)
- d. Tekanan darah tinggi atau darah rendah
- e. Penyakit pinggang
- f. Diabetes
- g. Insomnia

B. KONTRA INDIKASI

Kontra indikasi massage sama artinya dengan pantangan massage atau suatu keadaan yang menyebabkan seseorang tidak boleh dimassage. Beberapa contoh penyakit atau keadaan seseorang olahragawan atau atlet yang tidak boleh di massage antara lain:

1. Sedang mengidap penyakit menular, seperti:

a. Tifus

Tifus atau tipes atau demam tifoid adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi*. Tifus dapat menular dengan cepat, umumnya melalui konsumsi makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi tinja yang mengandung bakteri *Salmonella typhi*

b. Kolera

Kolera adalah diare akibat infeksi bakteri yang bernama *Vibrio cholerae*. Kolera merupakan penyakit yang menular melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri

c. Disentri

Disentri adalah peradangan usus yang bisa menyebabkan diare disertai darah atau lendir. Saat diare, frekuensi buang air besar akan meningkat, dengan konsistensi feses yang lembek atau cair

d. Tuberkulosis

TBC (Tuberkulosis) yang juga dikenal dengan TB adalah penyakit paru-paru yang dapat menular akibat kuman *Mycobacterium tuberculosis*. TBC akan menimbulkan gejala berupa batuk yang berlangsung lama (lebih dari 3 minggu), biasanya berdahak, dan terkadang mengeluarkan darah

e. Malaria

Malaria adalah penyakit infeksi menular yang menyebar melalui gigitan nyamuk. Penderita malaria akan mengeluhkan gejala demam dan menggigil. Walaupun mudah menular melalui gigitan nyamuk, malaria bisa sembuh secara total

bila ditangani dengan tepat. Namun jika tidak ditangani, penyakit ini bisa berakibat fatal dari menyebabkan anemia berat, gagal ginjal, hingga kematian

2. Sedang menderita penyakit kulit, seperti:

a. Kadas

Kadas adalah infeksi pada permukaan kulit yang disebabkan oleh jamur

b. Kudis

Kudis adalah kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa sangat gatal di kulit, terutama pada malam hari, disertai dengan timbulnya ruam bintik-bintik menyerupai jerawat atau lepuhan kecil bersisik. Kondisi ini merupakan dampak dari adanya tungau yang hidup dan bersarang di kulit

c. Panu

Panu adalah infeksi jamur yang mengganggu pigmen kulit, sehingga timbul bercak dengan warna yang lebih terang atau lebih gelap pada kulit. Infeksi kulit ini muncul secara perlahan, namun seiring waktu bercak kulit tersebut menyatu dan membentuk bercak yang lebih besar.

d. Lepra

Kusta atau lepra adalah penyakit infeksi bakteri kronis yang menyerang jaringan kulit, saraf tepi, serta saluran pernapasan

e. Cacar

Penyakit cacar air atau dalam istilah medis disebut varicella adalah infeksi yang disebabkan virus *Varicella zoster*. Penderita yang terinfeksi virus ini ditandai dengan munculnya ruam

kemerahan berisi cairan yang sangat gatal di seluruh tubuh

f. Campak

Campak adalah munculnya ruam kemerahan di seluruh tubuh akibat infeksi virus. Campak merupakan penyakit menular dan dapat menyebabkan komplikasi serius, terutama pada bayi dan anak-anak

3. Sedang mengalami peradangan

Inflamasi atau peradangan adalah respons alami tubuh saat ada patogen penyebab penyakit, masuk dan menyerang sistem imun. Saat inflamasi terjadi, akan ada beberapa gejala yang muncul, seperti nyeri, bengkak, dan kemerahan

4. Sedang menderita tumor

Tumor adalah benjolan yang muncul akibat sel yang memperbanyak diri secara berlebihan, atau akibat sel lama yang seharusnya mati masih terus bertahan hidup, sementara pembentukan sel baru terus terjadi

5. Sedang mengalami kehamilan

6. Sedang mengalami menstruasi (datang bulan)

7. Sedang mengalami patah tulang

8. Sedang menderita asma (sesak napas)

9. Sedang melewati pasca operasi

10. Sedang mengalami panas tinggi

11. Pijat yang diberikan pada waktu kurang dari 1.5 jam
- 2 jam setelah makan

Quiz

1. Kondisi dimana tubuh mengalami lelah, letih, lelu, kurang motivasi dan kurang tenaga disebut...
 - a. Fatigue atau kelelahan
 - b. Keseleo
 - c. Kram
 - d. Migraine

2. Sprain adalah cedera yang terjadi pada...
 - a. tulang
 - b. ligament atau sendi
 - c. otot
 - d. pembuluh darah

3. Strain adalah cedera yang terjadi pada...
 - a. otot
 - b. tulang
 - c. sendi atau ligamen
 - d. saraf

4. Penanganan pertama pada keseleo biasanya di singkat PRICE yaitu:
 - a. protect, rest, ice, combination, elevation
 - b. protect, rest, ice, compression, evacuation
 - c. prepare, rest, ice, compression, elevation
 - d. protect, rest, ice, compression, elevation

5. Selain pengangan dengan prinsip PRICE selama 3 hari kedepan pasien yang mengalami keseleo diharapkan menghindari HARM yaitu:
 - a. heat, activity, running, massage
 - b. heat, alcohol, rest, massage
 - c. heat, alcohol, running, milk
 - d. heat, alcohol, running, massage

6. Pasien yang mengalami cedera keseleo diperbolehkan diberi perlakuan massage pada saat....
 - a. Se-segera mungkin setelah cedera terjadi
 - b. 24 jam setelah cedera terjadi
 - c. 48 jam setelah cedera terjadi
 - d. 3 hari setelah cedera terjadi

7. Suatu keadaan seseorang yang menyebabkan tidak boleh dimassage disebut
 - a. Indikasi massage
 - b. Kontraindikasi massage
 - c. Prediksi massage
 - d. Estimasi massage

8. Berikut ini yang bukan termasuk kontra indikasi massage adalah...
 - a. Sedang mengalami Kelelahan
 - b. Sedang Mengidap penyakit kulit
 - c. Sedang mengalami panas tinggi
 - d. Sedang mengalami menstruasi

BAB V

SYARAT DALAM MASSAGE OLAHRAGA

A. SYARAT PEMIJAT

Istilah profesi pemijat yang selama ini di kenal oleh masyarakat luas adalah tukang pijat, tukang lulut atau tukang urut dan terkadang sering di buat sebagai bahan ejekan atau candaan dengan menyebut dukun pijat. Hal ini dapat di maklumi karena mereka belum memahami dan belum mengenal sebutan profesi untuk ahli massage. Sebutan profesi untuk seorang pemijat ada 2 yaitu "*masseur*" bagi pemijat laki-laki dan "*masseuse*" bagi pemijat wanita. Bagi seseorang yang memilih profesi sebagai pemijat maka alangkah baiknya agar memperhatikan syarat-syarat yang harus dipenuhi supaya dapat melakukan massage olahraga yang benar sehingga mencapai tujuan yang di harapkan. Syarat utama dari seorang masseur adalah sehat jasmani dan sehat rohani, artinya dia adalah orang yang mampu mempertanggungjawabkan atas segala tindakannya dalam mengamalkan ilmunya. Selain itu, syarat-syarat yang harus penuhi adalah sebagai berikut:

1. Memiliki bekal pengetahuan yang cukup tentang anatomi, fisiologi dan memahami kondisi-kondisi patologis yang harus di jadikan pedoman dalam melaksanakan pemijatan massage olahraga

2. Memiliki bekal pengetahuan tentang teknik-teknik massage dan pengaruhnya terhadap organ-organ tubuh
3. Menguasai keterampilan yang cukup dan cakap dalam melakukan pemijatan massage olahraga
4. Memiliki tinggi badan yang cukup, otot-otot berkembang dengan baik, mobilitas persendian yang lincah, kapasitas kerja dan relaksasi yang mudah, penyesuaian diri yang cepat, konsentrasi dan orientasi yang cepat dan benar dalam segala situasi dan mempunyai daya tahan tubuh yang memadai
5. Memiliki pendengaran yang baik dan kepekaan perasaan tinggi terhadap kondisi tubuh pasien
6. Mempunyai bentuk dan keadaan tangan yang baik untuk melakukan massage, misalnya: bentuk tangan yang luas dan lebar. Mempunyai kulit telapak yang halus tidak kasar, hangat dan kering serta jari jari tangan yang tidak kaku.
7. Gemar menjaga kebersihan badan dan pakaiannya. Dengan arti memiliki tubuh atau badan yang bersih, wangi, berpakaian rapi dan wajar. Misalnya: berseragam putih (celana panjang dan berbaju yang agak longgar dengan lengan pendek. Termasuk menjaga kekerbersihan kuku dengan cara memotong kuku dan mencuci tangan sebelum melakukan pemijatan
8. Tidak mengenakan asesoris atau benda yang menghambat gerakan atau mengganggu pelaksanaan massage, misalnya memakai cincin, akik, gelang, kalung dll, termasuk tidak menggunakan parfum atau wewangian yang berbau tajam atau sangat menyengat. Tidak merokok atau meminum minuman keras (mengandung Alkohol)

B. KODE ETIK DAN PRINSIP TINDAKAN PROFESIONAL BAGI PEMIJAT

Mengacu dari dewan sertifikasi nasional bagi massage terapi dan olahtubuh dari Amerika Serikat yang telah di keluarkan pada tahun 1995, dapat di wacanakan sebuah kode etik dan prinsip tindakan professional bagi ahli terapi massage sebagai berikut:

1. Kode Etik Profesional Bagi Pemijat

- a. Memiliki komitmen yang sungguh-sungguh dalam mempersiapkan kualitas perawatan yang paling prima bagi klien yang membutuhkan jasa professional mereka
- b. Memperlihatkan kualifikasi secara jujur, termasuk didalamnya soal latar belakang pendidikan dan keanggotaan profesi mereka dan hanya memberikan pelayanan sesuai dengan kualifikasi atau kemampuan mereka
- c. Memberi informasi secara akurat terhadap pasien, praktisi kesehatan lainnya dan masyarakat yang terbatas pada lingkup ruang kerja mereka
- d. Mampu mengakui adanya keterbatasan kemampuan mereka dan kontraindikasi dari terapi massage dan olah tubuh serta mampu memberikan rujukan kepada professional kesehatan lainnya bilamana di perlukan
- e. Melakukan tindakan hanya apabila yakin akan ada harapan yang memuaskan atau yang menguntungkan pasien
- f. Secara konsisten mampu menjaga dan meningkatkan pengetahuan dan kompetensi professional, menunjukkan keunggulan professional serta berkala melalui penilaian dan

pengujian dan melalui pelatihan secara continue agar diketahui kelebihan dan kekurangannya

- g. Menjalankan bisnis dan aktivitas professional secara jujur dan mempunyai integritas yang tinggi serta mampu menghargai nilai-nilai yang melekat pada setiap orang
- h. Tidak membeda-bedakan pasien atau profesi kesehatan lainnya
- i. Menjaga kerahasiaan semua pasien, kecuali atas dasar hukum yang kuat, perintah pengadilan atau apabila memang benar-benar diperlukan bagi kepentingan masyarakat luas
- j. Menghormati hak hak pasien untuk mendapatkan segala informasi yang diperlukan dan secara sukarela memberi izin untuk melakukan tindakan massage. Izin ini bisa diberikan secara lisan maupun tertulis
- k. Menghormati hak-hak pasien untuk menolak pelaksanaan massage, menambahnya atau menghentikannya berdasarkan izin dan persetujuan yang telah diberikan sebelumnya
- l. Menyediakan perlengkapan dan perawatan dengan baik agar pasien merasa terjamin kenyamanan, keamanan dan privasinya
- m. Menggunakan hak untuk menolak memberikan perawatan kepada seseorang atau bagian tubuh tertentu dengan alasan yang tidak masuk akal
- n. Mampu menahan diri dalam segala situasi untuk melakukan atau terlibat dalam kegiatan secara seksual atau perilaku seksual yang melibatkan pasien, walaupun ada indikasi bahwa pasien hendak mengarah kepada hal tersebut

- o. Menghindari segala ketertarikan, segala aktivitas atau pengaruh yang bertolak belakang dengan segala kewajiban dalam profesi masseur dan olah tubuh, dan harus bertindak professional sesuai kepuasan pasien
- p. Menghormati batasan-batasan dengan pasien dengan memperhatikan privasi, menjaga kerahasiaan, pengungkapan rahasia, memperhatikan ekspresi emosional, kepercayaan pasien dan harapan pasien terhadap keprofesionalan para masseur. Para masseur akan selalu menjaga dan menghargai otonomi pasiennya
- q. Mampu menolak setiap pemberian atau keuntungan lainnya yang dapat mempengaruhi segala keputusan, tindakan perawatan yang nyata-nyata hanya memberikan keuntungan pribadi dan bukan demi kebaikan pasien
- r. Mengikuti semua kebijakan, prosedur, pedoman/petunjuk, peraturan, kode etik dan persyaratan –persyaratan yang dikeluarkan oleh dewan Sertifikasi nasional untuk massage terapi dan olah tubuh.

2. Prinsip Tindakan Profesional bagi Pemijat

a. Prinsip 1

Seorang masseur hendaknya membuat diri mereka bertindak sesuai dengan kode etik yang telah dikeluarkan oleh yang berwenang, di tempat dia melakukan praktik massage atau mengikuti dan menerapkan kode etik yang di keluarkan oleh organisasi dimana dia tergabung sebagai anggotanya.

b. Prinsip 2

Para ahli terapi massage harus secara terus menerus meningkatkan pengetahuan mereka tentang tubuh manusia dan tentang terapi massage baik secara akademis maupun dengan melakukan kegiatan-kegiatan sesuai dengan profesinya serta saling tukar menukar atau berbagi informasi dengan sesama rekan seprofesi

c. Prinsip 3

Ahli terapi massage harus dapat menempatkan diri sesuai dengan kedudukannya agar kesehatan, keselamatan, hak pribadi/privasi dan kepercayaan pasien terlindungi serta harus memperlakukan pasiennya dengan bermartabat dan terhormat.

d. Prinsip 4

Para ahli terapi massage harus menyediakan pelayanan kepada masyarakat tanpa memandang gender, ras, kebangsaan, leluhur, agama, kepercayaan, status pernikahan, aliran politik, ketidakmampuan, orientasi seksual dan status social dan ekonominya

e. Prinsip 5

Para ahli terapi massage hanya menerapkan keahlian yang benar-benar mereka kuasai dan mampu dilakukan, selama tidak melanggar bidang keahlian yang telah ditentukan oleh hukum

f. Prinsip 6

Para ahli terapi massage harus secara jujur menampilkan dan menerapkan keahlian mereka

g. Prinsip 7

Para ahli terapi massage hendaknya mampu bertindak secara individu maupun bekerja sama dengan ahli kesehatan lainnya dalam mengimplementasikan pelayanan profesional

h. Prinsip 8

Para ahli terapi massage hendaknya tidak membuat diagnose medis kecuali sesuai dengan kemampuan dan pengetahuannya. Maka hendaknya menginformasikan kepada pasiennya atau ahli kesehatan lainnya tentang penemuan-penemuannya secara visual dan jelas, demikian juga dengan informasi-informasi yang sesuai untuk perawatan klien

i. Prinsip 9

Para ahli terapi massage hendaknya melaporkan semua tindakan yang tidak etis dan aktifitas-aktifitas profesi illegal dari rekan seprofesinya kepada pihak yang berwenang

j. Prinsip 10

Para ahli terapi massage hendaknya memperagakan praktek-praktek kesehatan dan kebersihan secara optimal pada kliennya dengan mengikuti cara hidup yang bersih dan sehat.

C. SYARAT PASIEN

Pasien dapat diartikan sebagai orang sehat yang membutuhkan pemijatan baik tua atau muda, baik lelaki atau wanita, baik atlet atau olahragawan atau yang bukan olahragawan. Agar massage olahraga tidak dilakukan secara sembarangan maka seorang masseur perlu memahami syarat-syarat pasien sebelum tindakan massage dilakukan, antara lain:

1. Pasien dengan kontra indikasi mutlak maka tidak boleh di beri tindakan massage pada semua bagian tubuhnya, selanjutnya pasien dengan kontra indikasi relative, misalnya pasien memiliki luka di salah satu bagian tubuh, maka massage masih diperbolehkan dilakukan kecuali di area luka tersebut.
2. Pasien telah memperoleh istirahat yang cukup sehabis melakukan aktivitas olahraga, badan sudah tidak mengeluarkan keringat dan tubuhnya sudah cukup segar
3. Pasien belum makan atau sudah makan lewat 2 - 3 jam boleh di beri massage olahraga.
4. Pasien melakukan sikap sikap permulaan yang benar, yaitu:
 - a. Pasien yang akan dimassage dalam sikap yang rileks dan santai dan tidak memiliki hambatan baik pada posisi telungkup, tertentang maupun duduk
 - b. Bagian tubuh pasien yang hendak dimassage diusahakan rileks dan santai tidak menegang sehingga memudahkan masseur dalam melakukan pemijatan
 - c. Pemijat atau masseur harus diupayakan dapat dengan mudah bisa menjangkau tubuh pasien dengan kata lain pasien perlu mengusahakan agar masseur dapat bekerja lebih leluasa misalnya posisi pasien yang terlalu dekat ke tembok atau terlalu kepinggir akan menyulitkan masseur dalam memijat tubuh pasien.

D. CARA MENGETAHUI KONDISI PASIEN

Untuk menghindari terjadinya hal-hal diluar dugaan dan hal-hal buruk yang tidak di inginkan maka sebagai seorang pemijat hendaknya melakukan sebuah

penggalan data-data diri pasien sehingga dapat dijadikan sebuah pertimbangan pengambilan keputusan untuk melakukan massage atau tidak. Adapun teknik penggalan informasi yang dapat dilakukan antara lain:

1. Teknik wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan informasi secara langsung. Wawancara atau interview adalah suatu proses interaksi antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai melalui komunikasi langsung. wawancara sering diartikan sebagai percakapan tatap muka Face to Face

Dalam praktik masas pewawancara itu adalah pemijat/masseur atau orang yang akan memberikan layanan massage, sementara itu orang yang diwawancarai adalah pasien atlet atau olahragawan yang akan dimassage. Pewawancara atau masseur harus menyadari bahwa dia adalah faktor kunci keberhasilan pengungkapan informasi yang diharapkan oleh karena itu ia harus lebih aktif menggali berbagai informasi yang dibutuhkan pasien agar menjadi pewawancara yang aktif seorang masseur harus didukung oleh beberapa sikap berikut

a. Ramah

seorang yang berprofesi sebagai masseur sikap yang wajib dimiliki adalah ramah karena sikap ini sangat penting agar pasien merasa nyaman dan aman. Seorang yang pendiam pastinya hanya akan mendapat informasi yang sangat sedikit sekali dari apa yang harus diketahui

b. Sopan

Selain sikap ramah, sikap sopan juga wajib dimiliki oleh seorang masseur karena kesopanan dalam bertutur kata yang baik akan menumbuhkan komunikasi atau percakapan yang sungguh-sungguh.

c. Bersahabat

Sikap bersahabat juga wajib dimiliki oleh seorang masseur karena hal ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri dari orang yang diwawancarai, bahwa apa yang disampaikan terjamin kerahasiaannya oleh masseur. Sehingga pasien tidak merasa dipermalukan jika dia memiliki suatu penyakit yang dialaminya.

Adapun beberapa contoh informasi yang dapat digali dari seorang pasien misalnya:

- a. Penyakit yang diderita saat ini
- b. Kapan waktu makan terakhir sebelum datang ke tempat massage
- c. Cabang olahraga yang di tekuni
- d. Apa sering mengalami susah tidur dsb

2. Teknik observasi

Teknik observasi merupakan suatu teknik mendapatkan informasi melalui penglihatan penciuman pendengaran dan sebagainya secara cermat dalam hal ini pemijat harus memiliki penglihatan yang cermat terhadap keadaan badan atau tubuh pasiennya Apakah bahasanya itu apakah pasiennya itu mengalami semacam penyakit kulit yang kontraindikasi massage atau bukan dengan arti kata Mansyur perlu memiliki kemampuan yang optimal untuk menggunakan indranya terhadap keadaan tubuh pasien

3. Teknik palpasi (perabaan denyut nadi)

Teknik palpasi ini sesungguhnya bagian dari observasi namun Perbedaannya terletak pada alat observasi yang digunakan dalam teknik palpasi ini alat yang dijadikan untuk observasi adalah ah Indra peraba yaitu kulit atau ujung-ujung dari pemijat dalam teknik palpasi dilakukan di kegiatan meraba-raba dengan ujung-ujung jari dalam teknik pasi Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengerasan atau penebalan pada kulit pasien begitu juga untuk mengetahui ketegangan otot yang terjadi pada bagian bagian tubuh pasien peningkatan temperatur suhu badan dan sebagainya ketika teknik tersebut diatas dapat dilakukan dalam waktu bersamaan dengan demikian berbagai kontraindikasi yang ada pada pasien dapat diketahui semaksimal mungkin

E. SYARAT PERALATAN DAN PERLENGKAPAN MASSAGE

Pada pelaksanaan massage ada beberapa peralatan dan perlengkapan yang di butuhkan. Terkadang masyarakat sering rancu dalam memahami makna antara peralatan dan perlengkapan oleh karena itu agar tidak terjadi salah penafsiran tentang kedua hal tersebut, berikut ini penjelasan secara sederhana tentang peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pemberian massage olahraga.

1. Syarat Peralatan

peralatan adalah suatu barang maupun tempat yang digunakan sebagai pendukung jalannya suatu pekerjaan / kegiatan dan peralatan memiliki usia lama atau bisa digunakan dalam jangka waktu yang lebih lama. Sebenarnya pelaksanaan massage olahraga bisa dilakukan dimana saja, misalnya di lapangan terbuka ataupun di dalam ruangan tertutup seperti kamar, bilik,

dll. Namun untuk terlaksananya pemberian massage secara lebih baik ada beberapa syarat yang dapat di usahakan. Adapun syarat peralatan yang dibutuhkan, yaitu:

a. Ruang atau kamar massage

Ruang massage yang ideal hendaknya mengarah atau menghadap ke utara atau selatan namun tetap memiliki jendela atau ventilasi di sebelah timur. Mengapa demikian, bila di logikakan, bangunan yang menghadap ke timur atau barat akan tersorot sinar matahari secara langsung dan hal ini membuat suhu ruangan menjadi meningkat. Sedangkan jendela atau ventilasi yang berada di sisi timur fungsinya sebagai tempat sirkulasi udara agar udara didalam ruangan tersebut selalu segar karena terjadi pertukaran udara. dan idealnya diruangan tersebut memiliki kamar mandi sehingga memudahkan pasien maupun masseur membersihkan diri atau mencuci tangan.

b. Luas ruangan

Lebar ruangan untuk massage dapat menggunakan patokan yang paling kecil yaitu menyesuaikan dengan panjang dan lebar bed massage di tambah ruang gerak untuk masseur minimal 50 cm. jadi misalnya sebuah bed massage berukuran panjang 200 cm dan lebar 75cm keduanya tinggal di tambahkan ruang gerak 50 cm sehingga ukuran ruangnya 250cm X 125cm.

c. Dinding kamar

Dinding kamar yang baik hendaknya selalu bersih dan mudah dibersihkan. Agar ruangan selalu terlihat bersih disarankan untuk di cat berwarna

putih dan bergorden putih pula. Selain dapat memberi ketenangan warna putih akan mudah kelihatan bila terkena kotor sedikit saja. Lantai ruang massage harus mudah dibersihkan dan tidak licin.

d. Sirkulasi udara

Jendela dibutuhkan untuk ventilasi udara dan agar udara dan sinar matahari dapat keluar masuk secukupnya.

e. Suhu ruangan

Suhu di dalam ruangan yang baik harus bertemperatur baik, tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin sehingga membuat nyaman bagi masseur dan pasien. diperkirakan suhu yang baik sekitar 20 derajat Celsius. Bila ruangan terlalu panas maka masseur akan mudah berkeringat dan tangan menjadi basah dan akan berpengaruh terhadap hasil pijatan. Sedangkan bila suhu ruangan terlalu dingin maka pasien akan kedinginan sehingga berpengaruh pula pada hasil yang di capai. Oleh karena itu di setiap ruangan disediakan thermometer untuk mendeteksi suhu ruangan tersebut.

f. Alas tempat massage

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Spa, disebutkan dalam halaman lampiran no. 141, antara lain:

- 1) Tinggi bed massage antara 60 sd 70 cm
- 2) Lebar bed massage minimal 75 cm
- 3) Panjang bed massage minimal 200 cm

Boleh lebih lebih lebar, boleh juga lebih panjang asalkan sesuai dengan proporsi luas ruangan, karena di sekeliling bed massage masseur perlu ruang kosong untuk bergerak minimal selebar 50 cm.

g. Pemasangan lampu penerangan

Penerangan di dalam ruangan juga harus diperhatikan, bila massage dilakukan pada siang hari setidaknya masih ada cahaya yang masuk untuk menerangi ruangan. Bila pijatnya dilakukan pada malam hari maka lampu ruangan harus cukup terang dan memudahkan masseur memberi perlakuan massage olahraga.

h. Ketersediaan vibrator atau alat bantu getar.

Masih menjadi perdebatan tentang penggunaan alat getar bernama vibrator ini, hal ini dikarenakan penggunaan vibrator dianggap membuat masseur kehilangan kepekaan raba saat memijat pasien. Selain itu, yang sedikit kontroversial adalah munculnya alat-alat bantu seksual yang fungsinya hampir mirip yaitu sebuah alat yang di rancang sedemikian rupa untuk mengeluarkan getaran. Sehingga pandangan masyarakat selalu negatif bila mendengar istilah tersebut. Padahal bila di kaitkan dengan penggunaan massage olahraga. Fungsi vibrator sangat bermanfaat bagi masseur itu sendiri yaitu: dapat di setel sesuai keinginan masseur dengan irama yang konstan dan teratur. Selain itu ada pendapat yang mengatakan bahwa penggunaan alat vibrator hasilnya lebih baik dari pada manipulasi vibration dengan menggunakan tangan.

- i. Ketersediaan bantal, guling dan handuk kering yang bersih

Bantal, guling dan handuk ketersediaannya sangat di perlukan, yaitu bantal sebagai penahan kepala dan guling kecil sebagai penahan kaki sedangkan handuk kering yang bersih di gunakan untuk membersihkan sisa pelicin di permukaan tubuh setelah pemberian massage selesai.

- j. Ketersediaan baskom air bersih

Bila letak kamar mandi agak jauh dari ruang massage, sebaiknya disediakan baskom untuk menaruh tempat air bersih sehingga masseur dan pasien dapat mencuci tangannya.

2. Syarat Perlengkapan

perlengkapan adalah sejumlah barang yang sifatnya mudah habis atau bisa dipakai selama berkali-kali dalam jangka waktu tertentu. Dalam pelaksanaan massage olahraga untuk mengurangi terjadinya gesekan antara tangan masseur dengan tubuh pasien dan menghindari terjadinya peradangan kantong rambut di anjurkan menggunakan bahan pelicin tertentu atau khusus. Bahan pelicin yang baik harus memiliki beberapa syarat, antara lain:

- a. Tidak boleh merangsang kulit
- b. Tidak boleh mengurangi rasa raba
- c. Tidak boleh mendinginkan kulit
- d. Tidak boleh terlalu pekat atau terlalu menyengat
- e. Harus dapat di absorsir (diserap) kulit
- f. Tidak boleh mengandung bahan yang merugikan kesehatan
- g. Tidak boleh menutup pori-pori kulit

- h. Harus mudah di cuci
- i. Tahan lama dan tidak lekas hilang atau rusak
- j. Harus memiliki bau atau aroma yang netral

Bahan pelicin yang dipergunakan tersebut tidak boleh langsung dituangkan ke tubuh pasien akan tetapi di gosok-gosokkan terlebih dahulu di kedua telapak tangan masseur sehingga panasnya dapat di serap oleh telapak tangan masseur tersebut

Yang perlu di hindari dalam pemakaian pelicin adalah penggunaan minyak-minyak atau oil-oil yang mengakibatkan panas. Karena bahanbahan panas tersebut dapat memberikan pelebaran kapiler (vasodilatasi) pada kulit yang dapat mengalirkan darah secara berlebihan.

F. SYARAT PAKAIAN UNTUK MASSAGE

Pada umumnya pakaian untuk praktek massage tidak terlalu mengikat, meskipun faktor kebersihan, kepraktisan dan keindahan perlu di perhatikan. Adapun pakaian yang dianjurkan pada saat pelaksanaan massage yaitu:

1. Pakaian pemijat atau masseur

Karena profesi pemijat atau masseur termasuk jenis profesi kesehatan alangkah baiknya bila masseur menggunakan pakaian yang biasa dipergunakan tenaga kesehatan, yaitu baju berlengan pendek, dengan panjang baju di atas lutut terbuat dari kain tipis berwarna putih. Dengan celana panjang berwarna putih. Pakaian ini harus selalu bersih dan rapi. Sedangkan bagi seorang sport masseur atau pemijat dlm bidang olahraga biasanya pakaiannya lebih sederhana misalnya menggunakan kaos dan training suit ataupun bisa memakai celana pendek

2. Pakaian Pasien

Untuk pakaian pasien diusahakan seminim mungkin, mengingat pada massage olahraga menuntut hampir terbukanya seluruh bagian tubuh pasien, terutama untuk pelaksanaan massage general atau seluruh tubuh. Untuk pasien laki-laki dapat menggunakan celana renang atau yang celana yang elastis sehingga mudah menjangkau semua ototnya oleh pemijat. Sedangkan untuk pasien wanita bila memungkinkan menggunakan pakaian renang wanita namun bila tidak dapat menggunakan handuk sehingga bagian yang terbuka dapat tertutup oleh handuk kering. Dan harus selalu di ingat pula bahwa factor-faktor yang dapat merugikan tubuh pasien seperti faktor angin, cuaca yang dingin serta keadaan lingkungan sekitarnya.

Quiz

1. Istilah profesi pemijat untuk wanita disebut
 - a. Mak Erot
 - b. Tukang Urut
 - c. Tukang Pijet
 - d. Masseur

2. Istilah profesi pemijat untuk Laki-laki disebut
 - a. Dukun Pijet
 - b. Masseur
 - c. Tukang Urut
 - d. Tukang lulut

3. Syarat utama seorang untuk menjadi seorang masseur adalah
 - a. Sehat jasmani dan sehat rohani serta sanggup bertanggungjawabkan segala tindakan dalam mengamalkan ilmunya
 - b. Memiliki tangan yang lemah
 - c. Memiliki rumah dan tempat massage yang lengkap
 - d. memiliki pendengaran yang kurang baik

4. Syarat seorang pasien yang diperbolehkan untuk di massage adalah
 - a. pasien yang berbadan sehat dan tidak memiliki kontra indikasi massage
 - b. pasien yang mengidap penyakit kulit
 - c. pasien yang barusan makan belum lebih dari 2 jam
 - d. pasien yang belum punya beristirahat cukup setelah berolahraga

5. Cara mengetahui kondisi pasien yang benar ada 3 yaitu:

- a. teknik wawancara, teknik observasi dan teknik palpasi
 - b. teknik simulasi, teknik observasi dan teknik palpasi
 - c. teknik visual, teknik non visual dan teknik palpasi
 - d. teknik diskusi, teknik wawancara dan teknik palpasi
6. Berikut ini yang bukan merupakan syarat bahan pelicin yang dipergunakan dalam massage yang benar adalah
- a. harus memiliki bau aroma yang netral
 - b. dapat mendinginkan atau memanaskan kulit
 - c. tidak boleh terlalu pekat dan menyengat
 - d. Harus mudah di bersihkan atau di cuci
7. Profesi masseur termasuk kedalam jenis profesi kesehatan maka warna pakaian masseur yang disarankan adalah:
- a. Merah
 - b. Kuning
 - c. Biru
 - d. Putih

BAB VI

PEDOMAN DALAM MASSAGE OLAHRAGA

A. KONDISI TANGAN DAN ARAH GERAKAN TANGAN

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa Sport massage termasuk jenis massage manual artinya seluruh teknik manipulasi pemijatannya dilakukan oleh tangan. Oleh karena itu kedua tangan merupakan alat utama untuk melakukan massage. Dua hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan massage olahraga adalah:

1. Kondisi Tangan

Tapak tangan yang ideal adalah yang berotot tebal dan lembut, cukup besar dan lebar sehingga dapat memberikan sentuhan yang lunak dan hangat. Tapak tangan yang banyak mengeluarkan keringat kurang baik bila dipergunakan untuk melakukan massage karena bagian tangan yang berkeringat akan sangat mengganggu proses pelaksanaan massage terutama bila terkena bedak maka tangan akan menjadi lengket dan kelembaban tapak tangan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman di tubuh pasien

Tangan masseur harus bersih, kuku di potong pendek, bersih, rapi dan tidak tajam. Selain itu menanggalkan semua benda yang melekat di tangan

asesoris dan perhiasan seperti: arloji, cincin, gelang. Mengapa demikian, karena kuku yang panjang selain dapat melukai pasien juga dapat melukai diri sendiri bila kuku tersebut tertekuk atau patah. Sedangkan asesoris yang melekat bila tidak di tanggalkan akan mengganggu pelaksanaan pemijatan terutama pada teknik efflurage dan walken.

Tangan masseur harus cukup kuat dan tidak cepat lelah. Begitu juga dengan kekuatan tangan kanan dan tangan kiri harus seimbang. Untuk memperoleh daya tahan yang baik dalam melakukan massage maka masseur harus sering banyak berlatih. Tangan yang terlatih akan dapat dengan mudah dalam mengenali kondisi tubuh pasien misalnya: jaringan yang sehat, jaringan yang layu, jaringan yang menebal atau jaringan yang mengalami kekakuan serta jaringan yang sedang mengalami cedera maupun kelainan-kelainan lainnya.

2. Arah Gerakan Tangan

Dalam pemberian massage olahraga arah pijatannya atau arah gerakan tangannya tidak dilakukan secara sembarangan namun semua mengarah kepada titik tertentu yaitu jantung karena organ jantung adalah pusat dari peredaran darah. Memijat kearah jantung bertujuan mempercepat aliran cairan limfa (cairan mengandung sel-sel darah putih yang berfungsi mematikan kuman penyakit yang masuk ke dalam tubuh) dan mempercepat aliran darah vena yaitu darah yang mengandung sisa-sisa pembakaran. Dengan mengarahkan seluruh gerakan tangan kearah jantung maka proses perjalanan darah kearah jantung semakin lancar.

Jadi gampangnya, bila yang dipijat adalah bagian tubuh bawah misalnya: paha, paha letaknya di bawah jantung maka arah gerakannya ke atas. Bila yang di pijat

bagian atas misalnya : leher, leher letaknya di atas jantung maka arah gerakannya kebawah.

3. Posisi Pasien Saat Di Massage

Pada pelaksanaan massage olahraga, posisi pasien juga termasuk salah satu aspek penting yang menentukan hasil dari massage. Hal ini perlu di pahami bahwa kesalahan posisi tubuh saat di massage akan mempengaruhi hasil daripada tujuan massage yang di inginkan atau hasil yang ingin dicapai tidak maksimal. Hal berikut yang perlu diperhatikan agar dalam pelaksanaan massage memperoleh hasil yang maksimal adalah: (1) Bagian tubuh pasien harus mudah di jangkau oleh tangan masseur (2) Bagian tubuh pasien harus dalam keadaan rileks (3) Keadaan batiniah pasien juga harus dalam keadaan tenang dan nyaman

Maka dari itu agar massage menghasilkan hasil yang maksimal, hal yang harus dilakukan pasien adalah memposisikan badan sesuai dengan prosedur massage olahraga, selanjutnya pasien perlu mampu bersikap rileks dan santai dengan otot-otot yang sengaja dilemaskan (tidak kaku) bersikap tenang, bebas dan nyaman dari berbagai kondisi praktis yang merugikan seperti: perasaan tertekan, sedih, galau yang dapat mengganggu emosi. Dengan kata lain, pasien hendaklah benar-benar berada dalam keadaan pasif total.

Berdasarkan urutannya dalam pemberian massage olahraga berikut ini posisi badan yang harus dilakukan pasien saat di massage, antara lain:

4. Posisi Tidur Telungkup

Posisi tidur telungkup yang di maksud sesuai dengan kamus KBBI, adalah berbaring dengan perut dibawah. Kedua tangan ada di samping badan, telapak tangan rileks menghadap ke atas dan kepala di palingkan ke samping kiri atau ke samping kanan. Gunakan bantal

tipis untuk menahan kepala pasien. Penggunaan guling kecil untuk menahan pergelangan kaki agar tidak terjadi ketegangan yang berlebihan sehingga otot betis dalam keadaan kendur.

Bagi pasien yang berpostur tubuh tinggi terdapat kemungkinan kakinya akan melebihi bed/dipan massage maka ujung bed atau dipan dapat di beri handuk yang dilipat-lipat untuk menahan agar tekanan kura-kura kaki atau pergelangan kaki pada pinggir dipan/bed bisa di hindari.

Khusus untuk massage tungkai bagian belakang di usahakan ada guling kecil sebagai pengganti bangku yang dapat di atur ketinggiannya sebagai penyangka tungkai bawah karena posisi ini membuat kaki menjadi rileks dan santai dan saat di massage membuat aliran darah dan aliran cairan limfa menjadi lancar

5. Posisi Tidur Telentang

Kata “telentang” selama ini sering salah diucapkan oleh banyak orang menjadi “terlentang”. Secara arti sebenarnya adalah sama. Dan terlentang adalah kalimat tidak baku dari telentang. Menurut kamus KBBI, kata telentang artinya terbaring dengan dada atau bagian depannya menghadap ke atas. Posisi tidur telentang yang di maksud disini berarti pasien berbaring telentang dengan kedua lengan di letakkan lurus disamping badan dengan telapak tangan menghadap ke bawah.

Sebaiknya tubuh bagian atas diposisikan lebih tinggi dengan menyandarkan kepala di atas bantal dan diusahakan ada guling kecil untuk ditaruh di bawah lutut agar otot perut dalam keadaan kendur

Agar tidak terjadi kontak mata antara pasien dengan masseur, pasien dapat mengarahkan pandangan mata kebawah, atau bila dirasa aman dan nyaman tanpa ada

prasangka yang tidak baik pasien dapat memejamkan mata agar otot2 mata menjadi rileks dan santai.

6. Posisi Tidur Miring

Posisi tidur miring berguna untuk melakukan massage bagian persendian dan anggota gerak bagian atas. Baiknya menggunakan bantal sebagai penahan kepala agar ketegangan otot leher dapat di hindari.

Posisi tidur miring berguna untuk melakukan massage pada bagian: (1) sisi luar tungkai bawah (2) paha sebelah luar (3) sisi pinggul (4) sisi badan dan (5) sisi luar lengan atas

7. Posisi Duduk

Posisi duduk pada umumnya dipergunakan untuk memijat tubuh bagian bahu, lengan, leher dan kepala. Pasien yang akan di pijat diusahakan duduk diatas bangku atau kursi sedangkan lengan diletakkan di atas meja atau diatas sandaran bangku dengan tujuan cairan limfa dan cairah darah vena tidak terhambat oleh gravitasi. Posisi pemijat dapat berdiri dibelakang pasien

Dari ke 4 posisi pasien dalam urutan pemberian massage olahraga yang telah di jabarkan di atas, ada satu hal lagi yang perlu di perhatikan oleh seorang masseur yaitu posisi masseur dalam memberikan massage terhadap pasien harus selalu dimulai dari tempat yang ajeg, supaya tertib dan teratur. yaitu adalah selalu di mulai dari sebelah kiri tubuh pasien. Misalnya pada saat pasien posisi tidur telungkup, masseur memijat tubuh bagian paha kiri terlebih dahulu setelah selesai 1 rangkaian selanjutnya berpindah ke paha sebelah kanan setelah selesai 1 rangkaian selanjutnya berpindah ke betis kiri dan seterusnya. Sedangkan saat pasien berubah posisi menjadi tidur telentang posisi masseur tetap pada posisi semula namun pemijatan

dimulai dari sisi kanan. Sehingga pergerakan masseur sangat teratur dan tidak banyak pergeseran gerak.

8. Durasi Massage

Berapa lama durasi waktu yang tepat dalam pemberian massage olahraga? Dalam praktek massage olahraga seluruh tubuh memerlukan waktu sekitar 40 menit. Tetapi waktu praktek tersebut juga tergantung dari keadaan badan yang menerima massage. Jung chang he menjelaskan secara lebih rinci bahwa waktu yang di butuhkan dalam massage dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6.1 waktu praktek massage menurut berat badan (dalam menit)

Berat badan (kg)	Massage biasa	Massage setelah mandi air hangat
< 60 kg	40 menit	20 menit
61 – 75 kg	50 menit	25 menit
76 – 100 kg	60 menit	30 menit
100 kg >	+ 60 menit	35 menit

Sedangkan waktu yang dibutuhkan pada setiap bagian otot dalam melakukan praktek massage dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6.2 estimasi waktu yang diperlukan dalam melakukan praktek massage setiap bagian otot-otot besar (menit)

Berat badan (kg)	Waktu total	punggung	pinggul	tungkai	dada	lengan	perut	leher
< 60	35-40	3-5	3-5	5-10	3-5	3-5	2-5	3-5
61-75	40-45	3-5	3-5	7-13	3-5	3-5	3-5	3-7
76-100	45-50	4-6	4-6	10-15	3-5	3-5	3-5	4-7
100>	50-60	5-10	3-7	10-16	4-7	4-7	3-5	4-8

B. DOSIS PEMBERIAN MASSAGE

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa massage olahraga dapat di berikan kepada siapa saja dan kapan saja sesuai dengan kebutuhan. Perlu di ingat, bila massage tersebut di berikan kepada olahragawan atau atlet bahwa apabila pemberian massage yang dosisnya berlebihan atau terlalu banyak maka tidak akan menaikkan kebugaran jasmani yang diharapkan tetapi malah membuat pasien tersebut akan menjadi lemas, loyo dan malas-malasan. Sebaliknya bila massage yang di berikan dosisnya kurang, maka kurang mempunyai pengaruh bagi kebugaran jasmaninya. Sedangkan pemberian massage yang terlalu keras pada saat pemberian tekanan atau manipulasi massage justru akan mengakibatkan memar atau rasa sakit bekas pijatan.

Jadi pemberian massage yang paling baik adalah yang sesuai kebutuhan pasien, dengan cara memperhatikan kondisi otot pasien sehingga dosisnya tidak berlebihan. Hal ini perlu ketajaman (feeling) dari seorang pemijat dan hal ini dapat dilatih dengan cara banyak jam terbang dalam melakukan praktek pemijatan.

Khusus bagi olahragawan atau atlet, berdasarkan periode waktu pemberiannya dapat dibagi menjadi 4 masa (waktu):

1. Massage selama latihan intensif

Pada masa ini seorang olahragawan atau atlet dapat diberikan massage seluruh tubuh maksimal 1 sampai 2 kali dalam seminggu, utamakan otot-otot yang banyak dipergunakan sesuai dengan cabang olahraganya. Apabila terjadi kasus kelainan otot atau masih terasa kaku bila dipegang maka pijatlah sampai tuntas, meskipun harus mengulang setiap hari.

2. Massage Sebelum Pertandingan

Pada masa saat menjelang pertandingan, massage dapat diberikan pada bagian-bagian tubuh olahragawan (Atlet) sesuai cabang (cabang olahraga) yang di tekuninya. Semakin mendekati pertandingan dosisnya harus semakin di kurangi, pijatlah pada bagian-bagian yang perlu saja tanpa mengurangi perhatiannya terhadap otot-otot yang akan di pergunakan. Usahakan atlet atau olahragawan selalu dalam keadaan fit. Teknik pemijatan yang diberikan lebih banyak pada teknik goncangan (shaking) dan teknik pukulan (tapotemen). pemberian massage pada saat sebelum pertandingan atau sebelum latihan ini bertujuan:

- a. Mempersiapkan otot-otot untuk bekerja lebih berat ketika saat bertanding atau latihan.
- b. Menambah tonus otot atau sisa ketegangan otot dan menimbulkan peningkatan energy (panas)
- c. Memperbaiki peredaran darah
- d. Berfungsi sebagai warming up atau pemanasan bagi tubuh sebelum bertanding

3. Massage Selama pertandingan

Pada masa ini, biasanya waktunya singkat yakni pada saat istirahat menjelang ke pertandingan selanjutnya maka massage diberikan pada saat jeda selama atlet serangkaian pertandingan atau perlombaan juga pada istirahat pertandingan untuk mempertahankan dan mengembalikan fungsi alat geraknya. Teknik pemijatan yang diberikan lebih banyak pada teknik goncangan (shaking), teknik pukulan (tapotemen), pijatan (Pettrissage) dan gerusan (Friction). pemberian massage pada saat pertandingan ini bertujuan:

- a. Mengurangi atau menghilangkan zat-zat penimbul kelelahan (asam laktat) maupun kram otot (myogelosis)
- b. Memulihkan kesegaran otot
- c. Melancarkan peredaran darah
- d. Mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh
- e. Memperbaiki keluwesan otot dalam melakukan gerak
- f. Memperkecil kemungkinan terjadinya cedera atau kecelakaan

4. Massage Setelah pertandingan

Pada masa setelah pertandingan, apabila atlet atau olahragawan terlihat kelelahan berlebihan maka massage ini diberikan keesokan harinya atau dapat pula diberikan langsung setelah pertandingan namun diberikan massage pelan-pelan secukupnya saja. Biasanya atlet setelah melakukan pertandingan atau perlombaan banyak mengalami kerusakan pada jaringan otot dan persendian atau munculnya rasa sakit pada otot akibat tertimbunnya asam laktat. Teknik pemijatan yang diberikan sebaiknya pada seluruh badan dengan menggunakan teknik utama dan teknik tambahan. pemberian massage pada saat pertandingan ini bertujuan:

- a. untuk menghilangkan kelelahan
- b. untuk mempercepat pemulihan
- c. untuk menormalkan kondisi tubuh agar segera bugar kembali

Apabila terjadi kelainan-kelainan pada tubuh misalnya: terdapat pembengkakan, maka disarankan untuk di beri kompres dingin saat itu hingga malam hari. Esoknya di usahakan kelainan itu dapat dimassage

sampai sembuh. Sedangkan olahragawan atau atlet yang terlalu menderita kelelahan kurang baik untuk langsung di massage, sebab pada otot-ototnya terdapat banyak endapan asam laktat sehingga terjadi kekakuan dan pengerasan pada otot tersebut. Dan bila ditekan maka akan terasa sakit.

Untuk massage terhadap tubuh atlet atau olahragawan tidak dapat di tentukan durasi waktunya karena hal tersebut di tentukan oleh keadaan otot pasien tersebut. Makin banyak pengerasan atau ketegangan otot maka akan semakin banyak waktu yang di perlukan untuk menyembuhkannya.

C. PRIORITAS PELAKSANAAN MASSAGE PADA KECABANGAN OLAHRAGA

Menurut hasil penelitian para ahli pemberian massage secara luas pada permukaan tubuh akan memberikan manfaat yang lebih baik bagi yang di massage. Intisari dari temuan ini adalah bahwa pemberian massage secara keseluruhan atau general yang dilaksanakan 30 hingga 60 menit akan memberikan hasil yang lebih maksimal dari pada pemberian massage yang hanya diberikan pada bagian-bagian tertentu atau biasa di sebut massage sebagian atau parsial.

Pada suatu even besar seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), SEA Games, ASIAN Games, dan Olimpiade pasti banyak sekali melibatkan banyak atlet atau olahragawan dari berbagai cabang olahraga. Yang sering terjadi pada even tersebut, kurangnya jumlah massaeur yang tak sebanding dengan jumlah atlet yang terlalu banyak. Sehingga satu jalan yang dapat di ambil adalah melaksanakan massage parsial. Massage parsial adalah pemberian manipulasi massage pada bagian-bagian tertentu pada tubuh pasien terutama atlet atau

olahragawan. Massage parsial masih dapat di pecah lagi menjadi 2 yaitu:

1. Massage parsial local

Massage parsial local adalah pemberian massage pada bidang kecil bagian tubuh atlet atau olahragawan. misalnya: pergelangan tangan, persendian engkel, persendian lutut, persendian siku idealnya dilakukan selama 10 – 15 menit

2. Massage parsial regional.

Massage parsial regional adalah pemberian massage pada bidang luas bagian tubuh atlet atau olahragawan. misalnya: bagian Paha, bagian dada, Bagian Betis. bagian lengan, bagian punggung. Idealnya dilakukan selama 15 – 30 menit

Jika seorang masseur merasa tidak memungkinkan untuk melakukan pemberian massage general dikarenakan keterbatasan waktu dan tenaga, maka lakukan massage partial regional namun bila masih tidak memungkinkan pula, maka lakukan massage parsial local. Yang terpenting adalah kebutuhan atlet untuk mendapat kan perawatan massage terpenuhi dan tertangani.

Untuk sampai kepada pengambilan keputusan, seorang masseur harus memahami dan mempertimbangkan 2 aspek penting yaitu: keluhan atlet yang bersangkutan dan kecabangan olahraga yang di tekuni atlet tersebut.

Sebagai acuan untuk memberikan layanan massage dan menentukan tindakan bagi masseur, apakah harus massage parsial local atau regional, berikut ini penjabaran prioritas pelaksanaan massage pada kecabangan olahraga.

Tabel 6.3 Prioritas Massage pada Kecabangan Olahraga

NO	CABOR ATLET	BAGIAN TUBUH YANG DIPRIORITASKAN
1	Anggar	Lengan, bahu, kaki dan pinggang
2	Angkat Besi	Lengan, bahu, punggung, kaki, dan pinggang
3	Balap Sepeda	Kaki , pinggang, lengan dan punggung
4	Baseball	Kaki, pinggang, lengan dan bahu
5	Bola Basket	Kaki, punggung dan lengan
6	Bola Tangan	Kaki, punggung dan lengan
7	Bola Voli	Kaki, punggung dan lengan
8	Gulat	Leher, lengan dan togok
9	Hokey	Kaki, pinggang, lengan dan bahu
10	Kempo	Kaki, pinggang, lengan dan bahu
11	Karate	Kaki, pinggang, lengan dan bahu
12	Lari Cepat, sedang, jarak jauh	Kaki, pinggang dan punggung
13	Lempar cakram	Lengan pelempar, bahu dan kaki
14	Lempar lembing	Lengan pelempar, bahu dan kaki
15	Tolak Peluru	Lengan pelempar, bahu dan kaki

16	Lompat Jauh,Lompat tinggi	Kaki pelompat dan pinggang
17	Dayung	Lengan, bahu dan punggung
18	Panahan	Lengan dan punggung
19	Polo air	Tangan pelempar, bahu dan kaki
20	Renang	Lengan, bahu, kaki dan pinggang
21	Senam	Lengan, bahu, punggung dan pinggang
22	Sepakbola	Kaki, pinggang dan punggung
23	Softball	Kaki, pinggang lengan pelempar dan bahu
24	Sepatu roda	Kaki, pinggang dan lengan
25	Tenis meja	Lengan bawah, bahu, kaki dan pinggang
26	Tenis lapangan	Lengan, bahu, kaki, pinggang
27	Tinju	Lengan, bahu, kaki, pinggang

Sumber: Mashoed (1980/10981) dan Depsos RI (1998)

Quiz

1. Kondisi tangan yang baik bagi seorang masseur adalah
 - a. memiliki otot yang tebal dan luas serta tidak berkeringat, bersih dan tidak berkuku panjang
 - b. menggunakan acesoris seperti cincin dan arloji
 - c. selalu berkeringat
 - d. berkuku panjang

2. Dalam pemberian massage olahraga arah gerakan tangan yang dianjurkan adalah
 - a. Mengarah ke jantung
 - b. Menjauh dari jantung
 - c. mengarah ke atas
 - d. mengarah ke bawah

3. Posisi pasien yang menjadi pedoman dalam massage olahraga ada 4 yaitu:
 - a. Tidur telungkup, tidur telentang, tidur miring dan duduk
 - b. Berdiri, duduk, bersujud, jongkok
 - c. Tidur telungkup, tidur telentang, tidur miring dan berdiri
 - d. Tidur telungkup, tidur telentang, tidur miring dan Jongkok

4. Berapa lama durasi pemberian massage olahraga yang ideal?
 - a. Kurang dari 30 menit
 - b. Antara 40 – 60 menit
 - c. Lebih dari 90 menit
 - d. Lebih dari 2 jam

5. Pemberian massage pada bagian-bagian tubuh tertentu disebut
 - a. a.message parsial
 - b. b.message general
 - c. message special
 - d. message cepat

6. Massage parsial terbagi lagi menjadi 2 yaitu
 - a. Massage normal dan massage upnormal
 - b. Massage parsial local dan massage parsial regional
 - c. Massage universal dan massage general
 - d. Massage umum dan massage khusus

BAB VII

TEKNIK DASAR MASSAGE OLAHRAGA

Dari berbagai jenis dan macam pijat yang sudah mulai banyak dikenal masyarakat luas. Masing masing pijat tersebut pasti memiliki karakter tersendiri pada teknik massage yang di pakai. Ada beberapa gaya atau style yang biasanya dipergunakan dalam melaksanakan massage. Antara lain gaya swedia, gaya jerman, gaya jepang, gaya Thailand, gaya Indonesia dan sebagainya. Untuk menentukan gaya mana yang lebih baik, akan sulit untuk memberikan penilaian karena pada dasarnya semua massage tersebut adalah sama. Artinya bahwa dalam pelaksanaan massage, terdapat hubungan antara tangan masseur dengan tubuh yang dimassage. Selain itu, selera juga akan ikut menentukan jenis pijat mana yang paling nyaman dan enak untuk dirasakan.

Dalam massage olahraga, kata manipulasi adalah istilah yang lazim di pergunakan dalam pelaksanaan massage. Kata manipulasi menurut kamus KBBI, artinya tindakan untuk mengerjakan sesuatu dengan tangan atau alat-alat mekanis secara terampil. Namun, Agar lebih gampang di pahami istilah manipulasi disini dapat diartikan sebagai " pemijatan " .

Teknik manipulasi (pemijatan) yang digunakan dalam massage olahraga dapat dibedakan menjadi 2, yaitu:

A. TEKNIK UTAMA

1. Efflurage (Menggosok)

Efflurage merupakan gerakan pemijatan yang bertujuan Membantu kerja pembuluh darah balik (vena) dan Memanaskan badan. Teknik Effleurage pada umumnya selalu dilaksanakan menyusur mengikuti perpanjangan otot dan menuju kearah jantung. Hal ini mempunyai pengertian bahwa pembuluh-pembuluh darah yang ada di tepi (dikulit), adalah pembuluh-pembuluh darah balik (vena) yang berisi darah mengalir kembali menuju jantung. Pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan mempergunakan jari-jari, ibu jari, satu tangan, kedua tangan bergantian atau bersama-sama sesuai dengan daerah yang dipijatnya, lebar atau sempit. Tujuan pemberian teknik efflurage ini adalah: (1) meningkatkan panas dari permukaan kulit dan otot. (2) memperlancar aliran darah dalam pembuluh darah vena dan kapiler (3) melancarkan cairan limfe agar penyerapan sisa-sisa pembakaran (oksidasi), pembengkakan dan kelelahan otot dapat di kurangi.



Gambar 7.1 Teknik Efflurage

2. Petrissage (meremas)

Petrissage merupakan gerakan pemijatan dengan cara memberikan tekanan yang cukup pada anggota tubuh yang tujuannya menghancurkan sisa pembakaran dan melemaskan kekakuan di dalam jaringan dan Untuk memudahkan pengangkutan. Cara memijatnya, petrisage untuk tempat-tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama atau kedua tangan bergantian secara berurutan. Untuk daerah yang sempit cukup dikerjakan dengan ujung-ujung jari. Sedang arahnya naik turun bebas



Gambar 7.2 Teknik Petrissage

3. Walken (menggosok Melintang otot)

Walken merupakan gerakan pemijatan yang tujuannya sama dengan petrissage namun cara memijatnya berbeda yaitu diberikan hanya ditempat-tempat yang lebar dan pelaksanaannya melintang otot, sedang effleurage dapat diberikan dimana saja dan pada umumnya menyusur perpanjangan otot. Walken selalu dikerjakan dengan kedua tangan, jari-jari rapat. Dengan tekanan, gosokkan kedua tangan tersebut dengan arah yang berlawanan, satu menarik dan satu mendorong.

Arahnya naik turun bebas. Tujuan pemberian walken yaitu Membantu kerja pembuluh darah balik (vena) dan Memanaskan badan.



Gambar 7.3 Teknik Walken

4. Shaking (Goncangan)

Shaking dapat diartikan sebagai Goncangan yang merupakan gerakan pemijatan yang bertujuan untuk memudahkan pengaliran atau pertukaran zat dalam bangunan-bangunan tersebut, pada tempatnya masing-masing. Cara memijatnya, Pada umumnya shaking dikerjakan dengan satu tangan, tetapi dapat pula dikerjakan dengan dua tangan bersama-sama. Khususnya tempat yang lebar-lebar, misalnya didaerah perut atau di paha bagian atas. Arah naik turun bebas, yang penting diharapkan sejumlah otot yang ada disitu harus tergoncangkan semuanya. Dengan shaking diharapkan dapat membantu mengendorkan ketegangan-ketegangan



Gambar 7.4 Teknik Shaking

5. Friction (menggerus)

Friction dapat di artikan sebagai gerusan yang merupakan gerakan pemijatan yang bertujuan menghancurkan bekuan-bekuan dan pengerasan - pengerasan didalam jaringan ikat dan otot dan menormalkan sirkulasi (peredaran) darah dan pertukaran zat. Cara pemijatannya, Friction dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari, ibu jari, atau pangkal tapak tangan, disesuaikan dengan keadaan. Caranya dengan menekan ujung-ujung jari tersebut dan putar-putarkan berurutan sambil jalan atau ditempat. Biasanya digunakan untuk menghancurkan kekakuan-kekakuan otot, ujung-ujung otot dan pada persendian. Arahnya naik turun bebas



Gambar 7.5 Teknik Friction

6. Vibration (menggetarkan)

Vibration merupakan cara pemijatan Dengan halus merangsang saraf vegetatif dan untuk mempengaruhi alat-alat yang penting. Cara memijatnya, vibration dapat diberikan melalui ujung satu jari, dua jari maupun tiga jari dirapatkan. Caranya dengan membengkokkan siku, jari-jari ditekan pada tempat yang dikehendaki kemudian kejangkan seluruh lengan tersebut. biasanya teknik ini diberikan pada tempat-tempat yang sensitif (peka) misalnya dibawah lekuk kepala, sekeliling persendian, disudut luar scapula dan sebagainya. Vibration ini termasuk manipulasi segment massage dan sangat efektif untuk memacu persarafan dalam usaha penyembuhan



Gambar 7.6 Teknik Vibration

7. Skin rolling (menggeser lipatan Kulit)

Skin rolling merupakan teknik pemijatan yang bertujuan melebarkan pembuluh darah kapiler dan memperbaiki pertukaran zat serta peredaran darah dibawah kulit. Cara memijatnya, Untuk tempat-tempat yang kecil dapat dikerjakan dengan satu tangan saja sedangkan untuk tempat-tempat yang lebar dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama. Caranya dengan mencubit kulit, ibu jari, didorongkan dengan jari-jari yang lain melangkah-langkah berjalan ke depan. Arahnya naik turun bebas



Gambar 7.7 Teknik Skin Rolling

B. TEKNIK TAMBAHAN

1. Stroking (mengurut)

Stroking merupakan teknik pemijatan yang bertujuan mempengaruhi saraf vegetatif pada jaringan-jaringan di bawah kulit dan mencari atau mengetahui kelainan-kelainan jaringan serta melemaskan jaringan sehingga sirkulasi darah dan pertukaran zat menjadi baik. Cara memijatnya, dengan ujung dan dua jari, tiga jari empat ujung jari yang dirapatkan, kemudian dengan tekanan, gerakan jari-jari tersebut menyusur antar otot (inter muscular) antar iga (inter costae) dan lain-lain.

Dengan gerakan ini akan dapat menemukan kelainan-kelainan yang berupa pengerasan-pengerasan, ketegangan-ketegangan, atau benjolan-benjolan pada otot tersebut. Dengan menemukan kelainan tersebut akan mempermudah untuk mengobatinya. Gerakan stroking dapat dilakukan dari bagian ujung ke arah pangkal, atau dapat pula dari bagian samping menuju ke arah tengah di daerah punggung



Gambar 7.8 Teknik Stroking

2. Traksi (Tarikan dan peregangan)

Manipulasi tarikan dan peregangan merupakan suatu prosedur olahraga pada persendian dan jaringan yang dilakukan untuk mengakhiri pelaksanaan massage. Untuk melakukan tarikan, masseur memegang sebelah tangan di bagian atas persendian, dan tangan sebelah kiri memegang bagian bawah persendian, kemudian ia menarik dan meregang secara perlahan. Tarikan atau peregangan tersebut akan diikuti oleh perpanjangan dalam batas kemampuan fisiologis persendian orang yang di massage. Tarikan juga dilakukan pada berbagai bagian tubuh, seperti bagian kepala, tarikan dilakukan dengan mengangkat kepala dengan bantuan kedua tangan yang memegang dagu.

Quiz

1. Tindakan untuk mengerjakan sesuatu dengan tangan atau alat-alat mekanis dengan terampil disebut...
 - a. Manipulasi
 - b. Pengoperasian
 - c. Pengerjaan
 - d. Pengolahan

2. Teknik dasar massage olahraga di bagi menjadi 2 yaitu...
 - a. Teknik utama dan teknik tambahan
 - b. Teknik inti dan teknik pendukung
 - c. Teknik umum dan teknik khusus
 - d. Teknik universal dan teknik parsial

3. Teknik utama dalam massage olahraga yang harus di kuasai adalah...
 - a. efflurage, petrissage, shaking, tapotemen, walken, friction, vibration dan skinrolling
 - b. efflurage, petrissage, ciropraksi, tapotemen, walken, friction, vibration dan skinrolling
 - c. efflurage, petrissage, traksi, tapotemen, walken, friction, vibration dan skinrolling
 - d. efflurage, stroking, shaking, tapotemen, walken, friction, vibration dan skinrolling

4. Teknik tambahan dalam massage olahraga yang perlu di ketahui adalah...
 - a. Stroking dan peregangan (tarikan)
 - b. Efflurage dan friction
 - c. Shaking dan Tapotemen
 - d. Skinrolling dan vibration

5. Teknik pemijatan yang dilakukan dengan cara menggosok secara berulang-ulang kearah yang sama disebut teknik...
 - a. Efflurage
 - b. Petrissage
 - c. Shaking
 - d. walken

BAB VIII

URUTAN RANGKAIAN MASSAGE OLAHRAGA

Teknik massage olahraga dan teknik massage swedia sesungguhnya memiliki kemiripan dalam segi teknik dasar manipulasinya namun ada 1 hal yang paling membedakan adalah urutan pemberian massage nya. Kalau massage swedia alur urutannya di mulai dari tubuh bagian atas lalu turun ke bawah sedangkan massage olahraga rangkaian urutannya dimulai dari tubuh bagian bawah kemudian naik ke atas. Adapun urutan model rangkaian massage olahraga adalah sebagai berikut, yaitu di awali dari massage dengan posisi telungkup, lalu lanjutkan posisi terlentang dan di akhiri dengan posisi duduk.

A. URUTAN MASSAGE PADA POSISI TIDUR TELUNGKUP

Pada posisi telungkup, pemberian massage dimulai dari tubuh bagian paha, kemudian turun ke betis, lalu telapak kaki, kemudian naik ke bokong dan terakhir punggung. Untuk pemilihan sisi mana yang ingin di pijat terlebih dahulu dapat dilakukan dari paha sebelah kiri atau sebelah kanan, hal ini menyesuaikan letak alas tidur sehingga memudahkan pemijat dalam memijat

pasien. Untuk memperjelas maksud dari kalimat diatas dapat di lihat pada urutan gambar dibawah ini.

1. Paha Belakang



Urutan Teknik Manipulasi pada paha:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage 1
- c. Petrissage 2
- d. Walken
- e. Shaking
- f. Tapotemen
- g. Efflurage akhir

Gambar 8.1 bagian Paha

Sumber: <https://kliniknyeridantulangbelakang.com/>

2. Betis



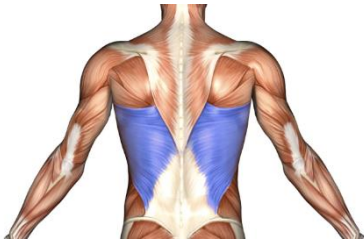
Urutan Teknik Manipulasi pada betis:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage 1
- c. Petrissage 2
- d. Shaking
- e. Tapotemen
- f. Efflurage akhir

Gambar 8.1 bagian betis

Sumber: <https://surabayaorthopedi.com/>

5. Punggung



Urutan Teknik Manipulasi pada punggung:

- a. Efflurage awal
- b. Walken
- c. Friction
- d. Vibration
- e. Skinrolling
- f. Shaking
- g. Tapotemen
- h. Efflurage akhir

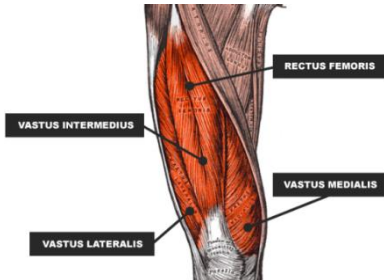
Gambar 8.4 bagian bokong

Sumber: <https://gymkublog.wordpress.com/>

B. URUTAN MASSAGE PADA POSISI TIDUR TELENTANG

Pada posisi tertentang, pemberian massage dimulai dari tubuh bagian paha, kemudian turun ke lutut, lalu punggung kaki, kemudian naik ke dada lalu perut terakhir lengan kanan dan kiri. Untuk memperjelas maksud dari kalimat diatas dapat di lihat pada urutan gambar dibawah ini:

1. Paha Depan



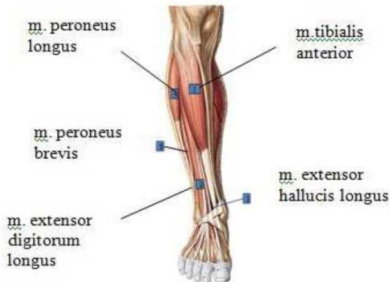
Urutan Teknik Manipulasi pada paha depan:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage 1
- c. Petrissage 2
- d. Walken
- e. Shaking
- f. Tapotemen
- g. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian paha depan

Sumber: <https://www.sepeda.me/>

2. Tungkai Bawah



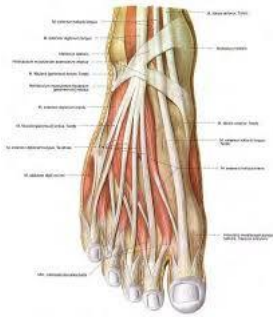
Urutan Teknik Manipulasi pada tungkai:

- a. Efflurage awal
- b. Vibration
- c. Shaking
- d. Tapotemen
- e. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian tungkai bawah

Sumber: <https://docplayer.info/>

3. Punggung Kaki



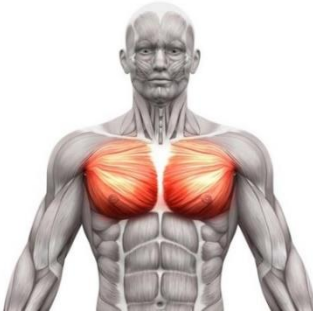
Urutan Teknik Manipulasi pada kaki depan:

- Efflurage awal
- Petrissage
- Shaking
- Tapotemen
- Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian tungkai bawah

Sumber: <https://docplayer.info/>

4. Dada



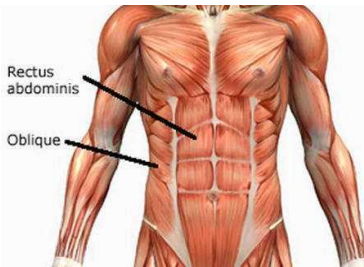
Urutan Teknik Manipulasi pada Dada:

- Efflurage awal
- Walken
- Friction
- Shaking
- Tapotemen
- Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian Dada

Sumber: <https://www.toutelanutrition.com/>

5. Perut



Urutan Teknik Manipulasi pada Perut:

- a. Efflurage awal
- b. Shaking
- c. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian perut

Sumber: <https://www.kompasiana.com/>

6. Lengan



Urutan Teknik Manipulasi pada Dada:

- a. Efflurage awal
- b. Walken
- c. Friction
- d. Shaking
- e. Tapotemen
- f. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian lengan

Sumber: <https://www.klikdokter.com/>

C. URUTAN MASSAGE PADA POSISI DUDUK

Pada posisi Duduk, pemberian massage dimulai dari tubuh bagian pundak kanan atau kiri, kemudian naik ke leher, lalu kepala, terakhir pada dahi. Untuk

memperjelas maksud dari kalimat diatas dapat di lihat pada urutan gambar dibawah ini:

1. Pundak



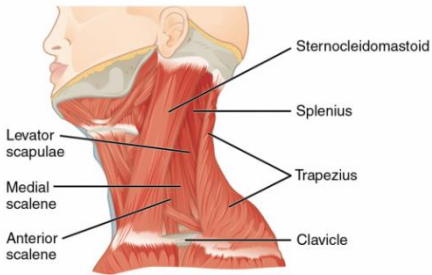
Gambar 8.4 bagian pundak

Sumber: <http://polahidupcerdas.net/>

Urutan Teknik Manipulasi pada pundak:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage
- c. Shaking
- d. Tapotemen
- e. Efflurage akhir

2. Leher



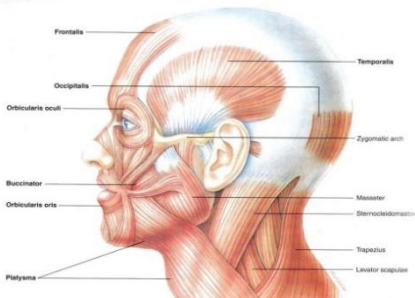
Gambar 8.4 bagian lengan

Sumber: <https://ikon.tips/>

Urutan Teknik Manipulasi pada Dada:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage
- c. Stroking
- d. Efflurage akhir

3. kepala



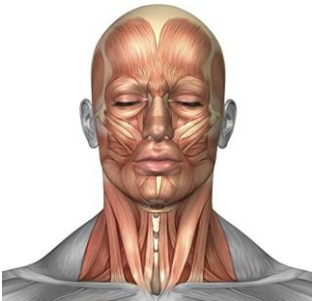
Urutan Teknik Manipulasi pada Dada:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage
- c. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian kepala

Sumber: <https://docplayer.info/>

4. Dahi



Urutan Teknik Manipulasi pada Dahi:

- a. Efflurage awal
- b. Petrissage
- c. Efflurage akhir

Gambar 8.4 bagian Dahi

Sumber: <https://www.amazon.com/>

BAB IX

TUTORIAL PENGGUNAAN APLIKASI ANDROID “MESSAGE SMART CLICK”

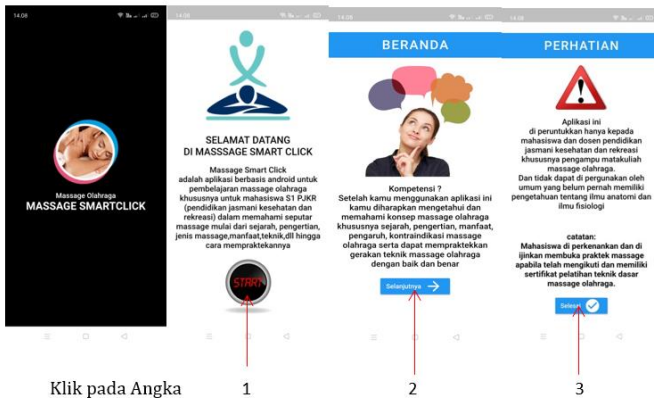
Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) seorang pendidik harus selalu kreatif dan inovatif agar dapat membuat suasana pembelajaran menjadi nyaman dan menyenangkan. Salah satunya adalah dengan membuat sebuah media pembelajaran message olahraga yang cocok dengan perkembangan dunia digital saat ini yaitu pembuatan aplikasi android yang dapat terintegrasi dengan smartphone atau ponsel mahasiswa Sehingga mereka dapat menggunakan atau memanfaatkan teknologi tersebut untuk belajar dimana saja dan kapan saja. Oleh karena itu untuk mempermudah dalam pengoperasian aplikasi yang telah dikembangkan oleh penulis, berikut ini tampilan-tampilan menu yang ada dalam aplikasi “Message Smart Click”

Aplikasi “Message Smart Click” Tersedia beberapa menu yaitu:

1. Nama Aplikasi, Salam Pembuka, Beranda dan Perhatian

Pada screen ini berisi tentang nama aplikasi , salam pembuka, beranda, dan perhatian. Message SmartClick yang artinya tombol pintar Message. Sehingga di harapkan dari nama tersebut para mahasiswa akan

dengan mudah mengakses, mengoperasikan dan mempelajari seluk beluk tentang massage olahraga. Yang mana cara menggunakannya tinggal menekan tombol yang sudah disediakan.



Gambar 9.1 Tampilan Awal, Salam Pembuka, Beranda dan Perhatian

Sumber: Dokumentasi Penulis

2. Menu

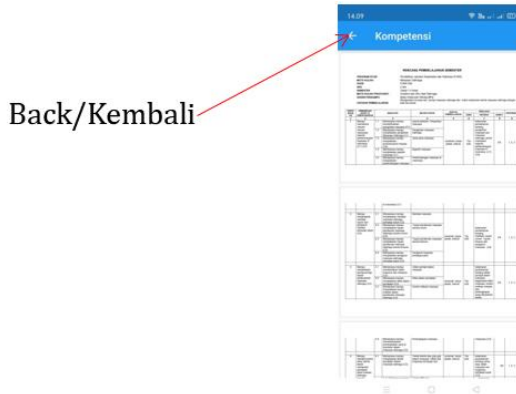
Pada bagian menu terdapat 6 icon yang memuat informasi tentang: kompetensi, Materi, Ilustrasi, evaluasi, info dan referensi. Mahasiswa atau user dapat memilih salah satu icon sesuai kebutuhan yang diinginkan.



Gambar 9.2 Tampilan Menu Message Smartclick
Sumber: Dokumentasi Penulis

3. Kompetensi

Pada bagian menu kompetensi terdapat informasi tentang Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang terdiri dari 16 kali pertemuan yang didalamnya sudah termasuk kegiatan UTS dan UAS. Untuk kembali ke menu utama dapat menyentuh tombol back (kembali)

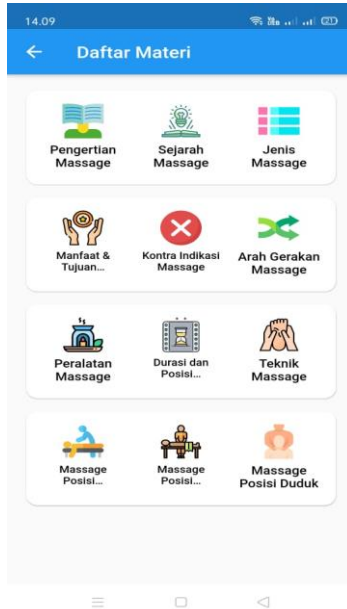


Gambar 9.3 Tampilan Menu Kompetensi

Sumber: Dokumentasi Penulis

4. Materi

Pada menu Materi tersaji informasi-informasi seputar massage olahraga yang terdiri dari: pengertian massage, jenis massage, sejarah massage dan massage olahraga, tujuan dan manfaat massage olahraga, indikasi dan kontraindikasi massage, peralatan dan perlengkapan massage, teknik dasar massage dsb.

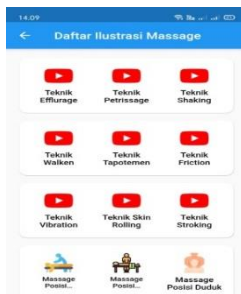


Gambar 9.4 Tampilan Menu Materi

Sumber: Dokumentasi Penulis

5. Ilustrasi

Pada Menu Ilustrasi tersaji beberapa video cara mempraktekkan teknik-teknik dasar massage olahraga beserta posisi – posisi pasien saat di beri perlakuan massage.

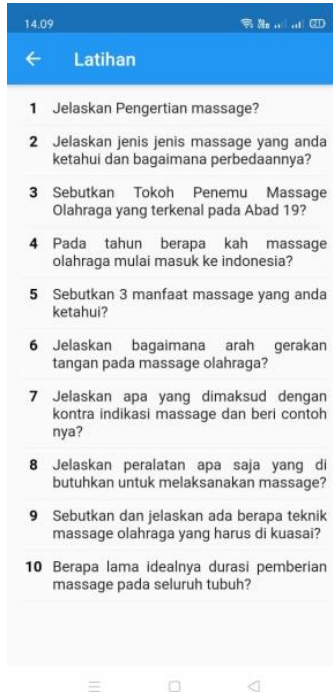


Gambar 9.5 Tampilan Menu Ilustrasi

Sumber: Dokumentasi Penulis

6. Evaluasi

Pada menu Evaluasi tersaji informasi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar massage untuk mengukur sejauh mana pengguna aplikasi atau user memahami dan menguasai teori dan praktek massage olahraga yang terdapat dalam aplikasi tersebut.



Gambar 9.6 Tampilan Menu Evaluasi

Sumber: Dokumentasi Penulis

7. Profil

Pada menu Profil tersaji informasi tentang biodata perancang aplikasi message smartclick.

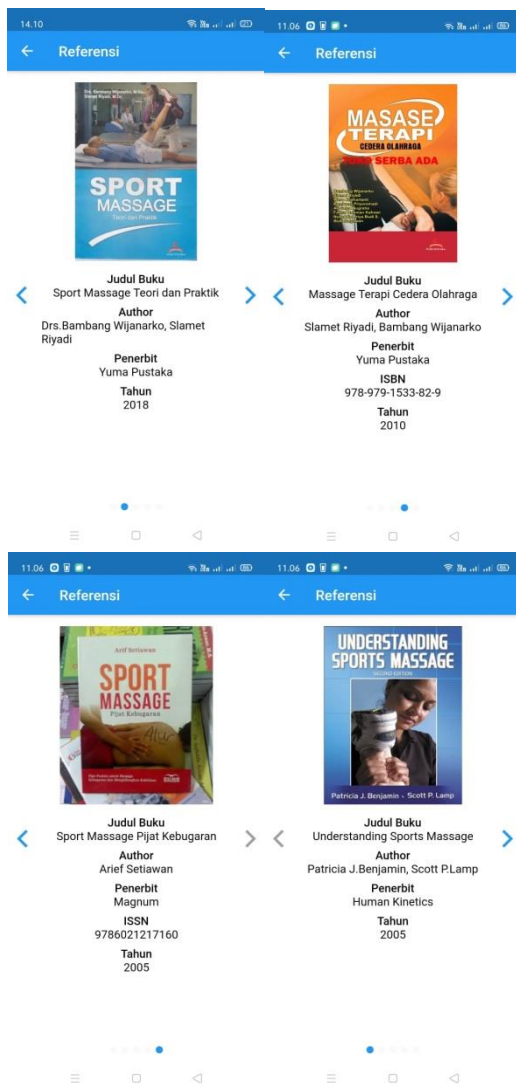


Gambar 9.7 Tampilan Menu Profil

Sumber: Dokumentasi Penulis

8. Referensi

Pada tampilan menu referensi tersaji beberapa contoh buku tentang message olahraga yang di gunakan sebagai acuan pembuatan materi message olahraga dalam aplikasi message smartclick.



Gambar 9.8 Tampilan Menu Referensi

Sumber: Dokumentasi Penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Kevin, (2018). *Ini Manfaat Pijat Refleksi yang Bisa Anda Dapatkan*
<https://www.alodokter.com/ini-manfaat-pijat-refleksi-yang-bisa-anda-dapatkan> (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Adrian Kevin, (2019). *Mengenal Akupresur dan Manfaatnya Untuk Tubuh Anda.*
<https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya-untuk-tubuh-anda>.
(diakses tanggal 1 maret 2021)
- Adrian Kevin, (2019). *Ketahui Beragam Manfaat Pijat Bayi.* <https://www.alodokter.com/ketahui-beragam-manfaat-pijat-bayi>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Adrian Kevin, (2020) *Tubuh Cepat Lelah, Waspada Berbagai Penyakit Berikut Ini.*
<https://www.alodokter.com/sekedar-lelah-atau-sedang-sakit>. diakses tanggal 6 maret 2021)
- Anggraini Ariska Puspita, (2020) . *Bukan Rasa Lelah Biasa, Bagaimana Cara Mengatasi Kelelahan?.*
<https://health.kompas.com/read/2020/01/21/180200768/bukan-rasa-lelah-biasa-bagaimana-cara-mengatasi-kelelahan->. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Aprilia Fitriana, (2019) Disentri.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/disentri>.
(diakses tanggal 6 maret 2021)

- Atika, (2018). Fibromyalgia. <https://www.klikdokter.com/penyakit/fibromyalgia>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Ayumaharani, (2019). *5 Manfaat Pijat Hot Stone (Batu Panas) untuk Kesehatan*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3634279/5-manfaat-pijat-hot-stone-batu-panas-untuk-kesehatan>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Basuki Hadi dan Sulistyorini, 2009. Sport Massage Seni pijat untuk atlet/olahragawan dan umum. Malang: UM Press.
- Brown Anitra, (2021). *Apa itu Pijat Deep Tissue?*. <https://id.traasgpu.com/apa-itu-pijat-deep-tissue/> (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Darni, 2009. Masase Olahraga “Dasar Teori dan Manipulasi”. Malang: Wineka Media
- Hardono, 2002. *Massage Gaya Swedia*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta.
- Fletcher, lain M. 2010. *The Effects Of Precompetition Massage On The Kinematic Parameters Of 20-M Sprint*. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 24 ISSN: 1179-1183
- Fondy, Tommy. (2012). *Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: Pustaka Tumbuh
- Graha S. Ali., Priyonoadi, Bambang. (2009). *Masase Terapi/Rehabilitasi pada Cedera Olahraga*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek olahraga Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Hapsari Annisa, 2020. *Kram Otot*. <https://hellosehat.com/muskuloskeletal/myalgia/kram-otot/#gref>. (diakses tanggal 6 maret 2021)

- Heidyana Arina, (2021). *Pengertian Kram Otot*.
<https://www.klikdokter.com/penyakit/kram-otot> (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Inukirana Scientia, 2020. *Kaku Otot - Tanda, Penyebab, Gejala, Cara Mengobati*.
<https://www.honestdocs.id/kaku-otot>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Irhamna, (2018). *Sejarah Sport Massage*.
<http://irhamna-usk-15.blogspot.com/2018/10/sejarah-sport-massage.html>. (diakses tanggal 4 maret 2021)
- Jung chang hee, 2002. *Sport Massage untuk masyarakat umum*. Malang: UM Press.
- jaclyn Adeline, (2020). *Manfaat Pijat Shiatsu, Melancarkan Pencernaan hingga Kesehatan Kulit*.
<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3619740/manfaat-pijat-shiatsu-melancarkan-pencernaan-hingga-kesehatan-kulit> (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Johnson & Johnson Indonesia, (2016). *Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi Optimal*.
<https://www.johnsonsbaby.co.id/pijat-bayi-untuk-tumbuh-kembang-bayi-optimal>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Johnson & Johnson Indonesia, (2020). *Pijat Prenatal dan Manfaatnya*.
<https://www.johnsonsbaby.co.id/manfaat-pijat-prenatal-untuk-ibu-dan-janin>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Joseph M. Harr, et al. 2005. Effects of Sport Massage on Limb Girth and Discomfort Associated With Eccentric Exercise. *Journal of Athletic Training* Vol 40:3 ISSN: 1811-1855

- Limjong Sepriani Timurtini, (2020). *Penyebab Nyeri Sendi yang Paling Umum dan Sering Terjadi*.
<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3399868/penyebab-nyeri-sendi-yang-paling-umum-dan-sering-terjadi>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Makarim Fadhli Rizal, (2019). *Keseleo*.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/keseleo>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Nadhira Andi Marsa, (2019). *Nyeri Otot Setelah Olahraga dan Cara Meringankannya*.
<https://www.alodokter.com/nyeri-otot-setelah-olahraga-dan-cara-meringankannya>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Nareza Meva, (2020). *6 Manfaat Thai Massage yang Sayang untuk Dilewatkan*.
<https://www.alodokter.com/6-manfaat-thai-massage-yang-sayang-untuk-dilewatkan>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Nur Alfiyah, (2016). *Terapi Chiropractic Seharusnya Bukan Asal 'Krek'*.
<https://gaya.tempo.co/read/735408/terapi-chiropractic-seharusnya-bukan-asal-krek/full&view=ok>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Nurin Fajarina, (2016). *Kelelahan (Fatigue)*.
<https://hellosehat.com/sehat/gejala-umum/kelelahan-fatigue-adalah/> (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Pane Merry Dame Cristy, (2020). *Nyeri Sendi*.
<https://www.alodokter.com/nyeri-sendi>. (diakses tanggal 6 maret 2021)

- Priyonoadi, Bambang. 2008. *Sport massage (masase olahraga)*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri Nina Hertiwi, (2020). *Tanda Inflamasi di Tubuh dan Jenis Makanan yang Ampuh Melawannya*.
<https://www.sehatq.com/artikel/tanda-inflamasi-di-tubuh-dan-jenis-makanan-yang-ampuh-melawannya> (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Rahim S, A, 1988. *Sport Massage Teori Metode dan Teknik*. Jakarta: Pustaka Merdeka
- Redaksi Halodoc, (2018). *Tidak Bisa Sembuh, Fibromyalgia Buat Orang Merasa Sakit di Sekujur Tubuh*.
https://www.halodoc.com/artikel/tidak-bisa-sembuh-fibromyalgia-buat-orang-merasa-sakit-di-sekujur-tubuh?utm_tracker=19d12eb0-809a-4236-885e-df0ac4fa01b9. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Redaksi Halodoc, (2019). *Kenali Terapi Kiropraktik untuk Mengatasi Skoliosis*.
<https://www.halodoc.com/artikel/terapi-kiiropraktik-untuk-mengatasi-skoliosis>. (diakses tanggal 1 maret 2021)
- Samsudin, (2009). *Terapi Massage*. Jakarta: Prenada Media
- Samsudin, (2019). *Sport Massage Massage Kebugaran*. Jakarta: Perkumpulan Terapi Massage Indonesia.
- Sriwahyuni Nonik, (2019). *Wow!! Ini Dia Rahasia Cantik Dengan Pijat Tsubo Ala Jepang, Udah pernah coba teknik pijat Tsubo belum?*
<https://biutita.com/wow-ini-dia-rahasia-cantik->

dengan-pijat-tsubo-ala-jepang-udah-pernah-coba-teknik-pijat-tsubo-belum/ (diakses tanggal 1 maret 2021)

Standley, et al. Massage's Effect on Injury, Recovery, and Performance: A Review of Techniques and Treatment. *Strength and Conditioning Journal*. vol.32. 2010

Surabaya Orthopedi, (2020). *Kram Otot "Sinyal Protes" Dari Tubuh*.
<https://surabayaorthopedi.com/2020/05/13/kram-otot-sinyal-protos-dari-tubuh/>. (diakses tanggal 6 maret 2021)

Tty, (2009). *Swedish Massage, Relaksasi Plus Terapi*.
<https://lifestyle.okezone.com/read/2009/07/12/195/237884/swedish-massage-relaksasi-plus-terapi>. (diakses tanggal 1 maret 2021)

Tuan Pijat, (2021). *Apa Yang Anda Dapatkan Dari Sebuah Pijat Jaringan Dalam?*.
<https://www.tuanpijat.com/2020/10/manfaat-deep-tissue-massage-pijat-jaringan-dalam.html> (diakses tanggal 1 maret 2021)

Wijono Sara Elise MRes, (2021). *Nyeri Sendi*.
<https://www.klikdokter.com/penyakit/nyeri-sendi> (diakses tanggal 6 maret 2021)

Willy Tjin, (2018). *Keseleo*.
<https://www.alodokter.com/keseleo> (diakses tanggal 6 maret 2021)

Willy Tjin, 2019. *Malaria*.
<https://www.alodokter.com/malaria>. (diakses tanggal 6 maret 2021)

Willy Tjin, 2019. *Tumor*.
<https://www.alodokter.com/tumor>. (diakses tanggal 6 maret 2021)

- Willy Tjin, 2019. *Tumor*.
<https://www.alodokter.com/tumor>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Willy Tjin, 2020. *Tifus*.
<https://www.alodokter.com/tifus> (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Willy Tjin, 2020. *Kolera*.
<https://www.alodokter.com/kolera>. (diakses tanggal 6 maret 2021)
- Yanik, (2016). *Jenis Massage, Aromatherapy Massage*.
<https://www.spadibali.com/jenis-massage-aromatherapy-massage>. (diakses tanggal 1 maret 2021)

TENTANG PENULIS



Bobby Ardianzah Efendy, M.Pd

Lahir di Malang pada tanggal 06 Juli 1981, Lulus Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang Tahun 2004. Lulus Magister Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya tahun 2009. Sejak tahun 2016 hingga Saat ini sedang menempuh Program Doktor Pendidikan Olahraga (S3) pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Mengawali karier sebagai dosen di prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan IKIP Budi Utomo Malang sejak tahun 2009. Pada tahun 2010 ditugaskan untuk menjadi sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi hingga tahun 2013. Pada tahun 2013 s/d 2015 ditugaskan kembali untuk menjadi Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas yang Sama. Matakuliah yang pernah di ampu selama mengajar sesuai bidang keahlian yaitu matakuliah Massage Olahraga, matakuliah Ilmu faal Olahraga dan matakuliah Psikologi Olahraga.

Pengalaman dalam bidang keolahragaan adalah pernah mengikuti lomba IPTEK olahraga yang diselenggarakan oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2010. Sedangkan pengalaman dalam bidang

pelatihan untuk menunjang bidang keilmuannya adalah sering mengikuti kegiatan-kegiatan pelatihan massage olahraga dan seminar tentang penanganan cedera olahraga.

BELAJAR MUDAH
SPORT
MASSAGE
(MASASE OLARAGRA)

Menjadi seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga mungkin merupakan tujuan utama dan dambaan hati setiap mahasiswa setelah lulus kuliah dari Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, akan tetapi tidak menutup kemungkinan selain berprofesi menjadi seorang pendidik mereka dapat juga sekaligus menjadi seorang masseur massage olahraga di lingkungan masyarakat. Selain mampu dan cakap dalam mengembangkan keterampilan yang diperoleh selama perkuliahan, menjadi seorang sport masseur juga dapat mendatangkan berkah bila ditekuni dengan serius dan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, Untuk menambah wawasan pengetahuan dan keilmuan tentang massage olahraga, buku ini dapat anda gunakan sebagai salah satu acuan atau pedoman dalam mendalami dunia massage.

Buku ini juga sangat cocok untuk mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sedang menempuh matakuliah Massage olahraga. Didalam buku ini mengupas tentang ilmu massage olahraga atau Sport Massage yang mana terdiri dari: mengenal massage, sejarah perkembangan massage olahraga, tujuan dan manfaat massage, syarat pelaksanaan massage olahraga, pedoman massage olahraga, teknik dasar massage olahraga dan urutan model rangkaian massage olahraga juga dilengkapi bonus di bab terakhir, yaitu tentang tutorial penggunaan aplikasi android "*Massage Smart Click*".

Mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa, dosen-dosen maupun masyarakat luas. Penulis sangat menyadari bahwa tulisan dalam buku ini sangat jauh dari kata kesempurnaan. Seperti halnya kata pepatah "tak ada gading yang tak retak" yang berarti tiada sesuatu yang sempurna di dunia ini kecuali kesempurnaan hanyalah milik Allah.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

🌐 <https://akademiapustaka.com/>

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📧 @redaksi.akademia.pustaka

📷 @akademiapustaka

☎ 081216178398

