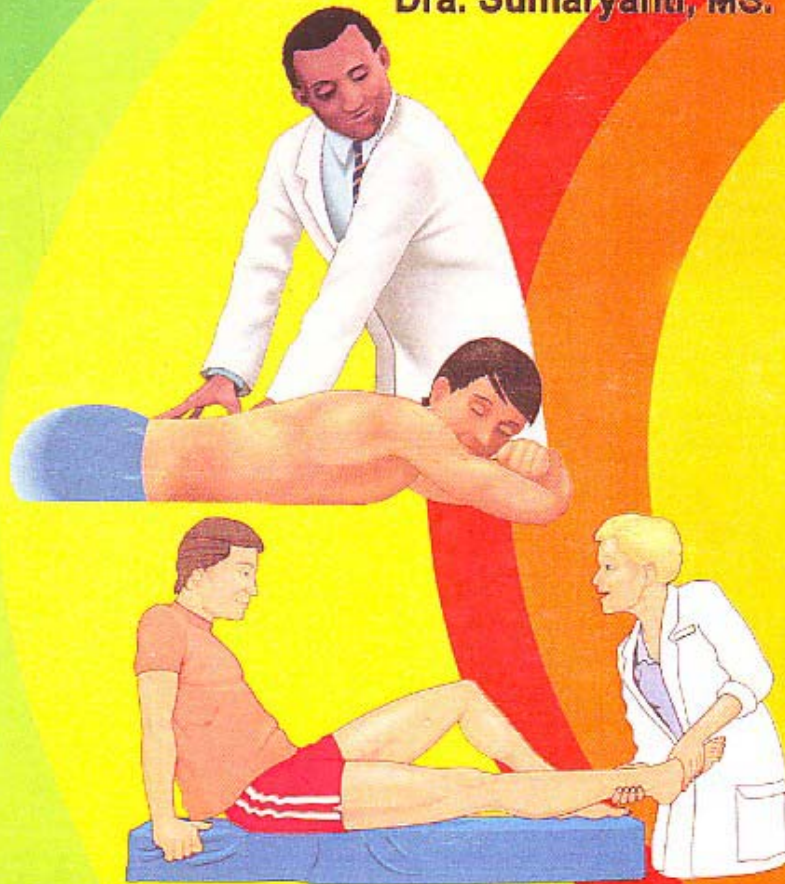


MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN



MASASE OLAH RAGA

Dra. Sumaryanti, MS.



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT JENDERAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
DIREKTORAT PEMBINAAN SEKOLAH LUAR BIASA
2005

BAB I

SEJARAH PERKEMBANGAN MASASE DAN FUNGSI

A. Sejarah Perkembangan Masase

Sejak kapan masase dilakukan orang?. Tidak seorang ahlipun dapat menentukan secara pasti. Manusia adalah makhluk yang menginginkan hidup berkelompok, bermasyarakat, untuk dapat hidup dalam kebersamaan dan saling membantu disaat mengalami kesulitan. Dengan demikian dapat diduga bahwa masase, dalam bentuknya sangat sederhana telah dilakukan sejak manusia hidup secara berkelompok. Masase dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Dapat diberikan pada teman, keluarga, orang-orang yang kita cintai maupun kepada binatang piaraan. Masase merupakan seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani.

Rupa-rupanya masase adalah salah satu manipulasi sederhana yang pertama-tama dan ditemukan manusia untuk mengosok dan atau memijit-mijit bagian badan yang sakit. Meletakkan tangan dengan halus pada daerah sakit atau menggosok dahi yang panas dari tubuh yang sakit, adalah permulaan sikap atau gerak spontan yang menghasilkan efek enak (nikmat). Kita tidak mempunyai data yang pasti untuk menerangkan siapa manusia pertama yang memakai masase. Praktek manusia pertama tadi telah tercatat pada saat itu, tersebar dan berkembang di Cina, India, Mesir, sampai menjadi suatu kebudayaan yang tinggi. Saat itu masase telah dikembangkan dan dipergunakan tidak hanya untuk memelihara kesehatan tubuh saja, tetapi juga sebagai salah satu cara pengobatan.

Pertama kali penerapan masase hubungannya dengan aktivitas olahraga timbul di Yunani. Masase dipergunakan sebagai metode penting dalam pemeliharaan olahragawan. Di Cina, praktek pengobatan tradisional adalah sudah sangat tua, dan menurut dokumen-dokumen yang masih terpelihara sampai

sekarang, masase telah dilakukan sejak kurang-lebih 3000 tahun SM. Penganut-penganut kepercayaan pada saat itu dilakukan masase dengan tujuan untuk mengaktifkan sirkulasi darah dan hormon dalam tubuh, sebagai penenang atau perangsang saraf, dan sebagai pengobatan bermacam-macam penyakit.

Di India kuno, masase telah dikenal dan dipraktikkan oleh seluruh masyarakat. Masase di India terdiri dari gosokan (*effleurage*), memijat (*petrisage*), gerusan (*friction*) pada jaringan-jaringan lunak di seluruh tubuh, dimulai dari wajah/muka, tubuh, kemudian anggota badan bagian atas dan bagian bawah. Di Mesir kuno, banyak sumber dokumen yang sekarang masih tersimpan dan terpelihara, tertulis pada papyrus, gambar dinding atau relief yang meriwayatkan bahwa olahraga cukup berkembang pada jaman itu. Dari pemimpin pemerintah sampai buda-budaknya gemar memelihara badan dengan cara masase, disamping juga digunakan sebagai pengobatan penyakit, luka, akibat kecelakaan dan lain-lain.

Beberapa aliran kedokteran modern dalam mempelajari masase telah membuktikan tentang pengaruh masase yang mempunyai efek fisiologis. Menurut Hipocrates, masase menambah kuat persendian yang lemah dan memungkinkan melembaskan persendian yang kaku. Dokter-dokter Yunani untuk pertama kalinya menggunakan masase bagi persiapan para olahragawan dan untuk melawan kelelahan setelah mengadakan latihan-latihan fisik yang berat. Masase diberikan sebelum dan sesudah berolahraga. Ahli masase olahragawan yang disebut *Aliptes*, pada umumnya menggunakan bedak (tepung talk) untuk melakukan masase.

Kebudayaan masase di Yunani telah menyebar ke seluruh pelosok negeri sampai ke Roma, sehingga para olahragawan pun telah mengetahui dan dapat memasase diri sendiri. Masase diberikan dalam pemandian-pemandian air panas umum yang dinamakan *terme*. Masase tidak hanya dilakukan dalam *terme* itu saja, tetapi juga di rumah-rumah para bangsawan kesehatan pada pagi hari sebagai pemanasan dan pada malam hari untuk menghilangkan kelelahan.

Celsius, seorang dokter ternama, juga menganjurkan gerusan (*friction*) untuk penenang sakit dan untuk menjauhkan hormon-hormon dari jaringan. Ia

menganalisa manipulasi-manipulasi masase, seperti gosokan (*effleurage*), gerusan (*friction*), pijatan (*prestisage*). Manipulasi ini terbagi dalam intensitas : kuat, sedang, ringan (pelan atau lemah), dan menurut lamanya yaitu: panjang, sedang dan pendek. Dikatakannya, bahwa terdapat hubungan baik antara masase dengan olahraga, terutama dengan organ pernapasan. Ia juga mengharuskan para olahragawan mendapat masase, yang dilakukan pada saat sedang berlatih, sebelum, dan sesudah latihan olahraga yang berat.

Banyak tulisan mengenai teknik, peraturan-peraturan masase yang sampai sekarang masih dipergunakan. Rupa-rupanya masase yang dipertahankan dan diwariskan secara tradisi dari generasi ke generasi berikutnya. Dalam abad modern, masase berkembang di bidang kedokteran dan telah tersebar ke negara-negara Eropa, seperti Prancis, Swedia, Inggris, Belanda, Jerman, dan Unisoviet. Di negara-negara itu, masase dipergunakan oleh masyarakat untuk pemeliharaan orang sakit dan orang-orang yang cedera, serta para olahragawan untuk mengembalikan dan melawan kelelahan yang diakibatkan oleh latihan-latihan fisik yang berat. Oleh para terapis, masase dipergunakan untuk mengembalikan atau menyembuhkan kesalahan-kesalahan bentuk atau gangguan-gangguan fungsi patologis.

Dokter Swedia, Gustaf Zander (1855-1920), telah berhasil menciptakan beberapa seri masase mekanik. Masase Swedia banyak dipakai dan diperkenalkan ke seluruh negara Eropa. Dan murid-muridnya memperbaiki teknik dan menambah metode masase itu yang kemudian tersebar ke seluruh dunia. Kini masase dipelajari dan dipergunakan oleh berbagai lapisan masyarakat, seperti bidang pendidikan keolahragaan, kedokteran, sanatorium, dan masyarakat umum.

Bagaimana perkembangan masase di Indonesia ? Beberapa pendapat bahwa mengemukakan masase atau pijat dari negeri Cina menyebar ke negara-negara tetangga di Asia, termasuk Indonesia. Namun kenyataan kebiasaan pijat-memijat sudah merupakan kebiasaan yang membudaya di Indonesia, hingga dapat diduga bahwa masase telah lama dikenal di Indonesia.

Kebiasaan yang terus berkembang secara turun-temurun ini telah memunculkan banyak orang yang ahli dalam pijat-memijat. Terutama di Pulau

Jawa, kelompok ahli pijat yang lebih dikenal sebagai "dukun pijat," melestarikan kecakapan pijat-memijat yang warisan dari nenek moyangnya.

Pijat warisan atau pijat tradisional yang lebih mendasarkan diri pada pengalaman praktek semata-mata, dimana kadang-kadang disertai pula dengan kepercayaan kebatinan dan kepercayaan adanya kekuatan magis, tetap hidup subur sampai sekarang. Berdampingan dengan pijat ilmiah yang diciptakan oleh para ahli dari Eropa, kini pijat tradisional memberi pekerjaan dan kehidupan kepada banyak orang.

Kapan masase atau pijat ilmiah masuk ke Indonesia tidak dapat dijelaskan waktunya secara pasti. Namun sejak pusat Rehabilitasi Penderita Cacat dan Lembaga Orthopaedie dan Prothese di Surakarta memberikan kursus-kursus masase di tahun 1955, yaitu dengan mendatangkan ahli dari Jerman Barat, maka masase mulai menyebar secara lebih merata.

Khususnya masase sistem Swedia yang disempurnakan banyak diperkenalkan oleh ahli tersebut. Pusat-pusat pendidikan tunanetra memberikan kursus-kursus masase kepada murid-murid disekolahnya, sebagai bekal hidupnya dikemudian hari. Begitu juga Sekolah Tinggi Olahraga, dan Akademi Fisioterapi merupakan pelajaran penting, sebab masase telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pengobatan secara fisik di rumah sakit.

Masase telah menyebar kesegala lapisan masyarakat, bersama pijat tradisional dan hidup subur ditengah masyarakat. Disamping itu memberikan pekerjaan kepada kelompok orang dan memberi pertolongan kesembuhan dan kesegaran jasmani kepada kelompok yang lain.

Demikian masase akan terus berkembang di masyarakat Indonesia sejalan dengan perkembangan kehidupan manusia pada umumnya. Sebab pada hakekatnya masase adalah bagian dari kehidupan masyarakat itu sendiri.

B. Pengertian Masase

Kata masase berasal dari bahasa Arab "nash" yang berarti menekan dengan lembut atau dari kata Yunani "massien" yang berarti memijat atau melulut. Selanjutnya para pelakunya disebut sebagai masseur untuk pria sedang

masseuse untuk wanita. Masase merupakan gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan pemeliharaan kesehatan jasmani. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya.

C. Jenis-Jenis Masase.

1. Sport massage, yaitu masase yang khusus digunakan untuk olahragawan atau orang-orang yang sehat badannya.
2. Segment Massage, masase yang diperuntukan membantu penyembuhan terhadap gangguan atau kelainan-kelainan fisik, yaitu diantaranya kekakuan persendian sesudah terjadinya radang sendi, kelayuan otot karena berkurangnya fungsi syaraf, keseleo pada sendi, rasa nyeri pada tengkuk, dsb.
3. Cosmetic masase, yaitu jenis masase untuk tujuan memelihara serta meningkatkan kecantikan dan keindahan tubuh.
4. Masase-masase yang lain contohnya, shiatsu, pijat refleksi, sensuele-masase, dsb.

Macam jenis masase tersebut sudah barang tentu masing-masing mempunyai cara sendiri, baik mengenai frekuensi, lamanya waktu masase, maupun kekuatan tekanannya.

D. Fungsi Masase

Masase menghasilkan suatu stimulasi mekanis pada jaringan tubuh dengan cara menekan dan meregangkan. Penekanan menyebabkan kompresi jaringan lunak dan mengubah ujung-ujung saraf yang berupa jaringan reseptor, sedangkan peregangkan memberikan ketegangan pada jaringan-jaringan lunak.

Tekanan harus disesuaikan dengan daerah-daerah tubuh dan harus berhati-hati di daerah yang banyak tulangnya. Semua gerakan harus berirama, penekanan harus diakhiri dengan suatu gerakan melingkar kecil, sehingga iramanya tidak akan terhenti secara tiba-tiba. Perhatikan nilai ambang nyeri dan perasaan tidak enak dari pasien. Bila otot yang dimasase terasa menegang, berarti

penekanannya terlalu kuat. Tetapi bila penekanannya terlalu ringan akan menimbulkan rasa geli.

Salah satu efek yang paling penting dari masase adalah pengembalian dan melawan kelelahan-kelelahan yang mempengaruhi secara negatif kapasitas fungsional dari organ tubuh. Menurut teori, kelelahan diakibatkan oleh defisit oksigen dan banyaknya penumpukan *acid laktat* (asam susu) dan sisa lain dalam otot akibat kerja fisik. Masase dapat mengaktifkan sirkulasi darah dalam otot, dapat memperbesar volume pengangkutan oksigen dan mempercepat jalannya metabolisme.

Secara umum ada enam tujuan pijatan. Pertama, untuk stimulasi, ditujukan terutama bagi orang yang merasa letih dan mengalami kebosanan. Kedua, dengan tujuan relaksasi, cocok untuk mereka yang terkena beban kerja berat. Ketiga, untuk menjaga kesehatan. Keempat, untuk pencegahan penyakit. Kelima, untuk maksud memompa kondisi fisik, dan keenam untuk rehabilitasi, terutama bagi mereka yang cedera.

Bila berpindah untuk melakukan masase pada sisi yang lain, Masase jangan dihentikan berhenti kecuali bila kedua tungkai atau lengan telah dimasase. Sekali masase dimulai, jangan meminta pasien mengubah posisi, harus diusahakan melakukan masase tanpa mengubah posisi, karena tidak mudah bagi pasien untuk mengubah-ubah posisi dan juga harus menjaga kenyamanan.

Masase tidak akan memulihkan otot-otot yang telah mengalami atrofi. Kekuatan otot yang hanya dapat diperoleh melalui aktivitas otot-otot, dan masase hanya dapat membantu pembentukan kekuatan otot secara tidak langsung.

BAB II

PENGARUH MASASE TERHADAP ORGAN TUBUH

Pengaruh masase terhadap organ tubuh sangat banyak, diantara pengaruh tersebut adalah pengaruhnya terhadap sirkulasi darah dan limfe, pengaruhnya terhadap kulit, terhadap sistem syaraf dan pengaruh masase terhadap jaringan dan organ dalam.

A. Pengaruh Masase Terhadap Sirkulasi Darah dan Limpa.

Manipulasi masase, salah satu sasaran utamanya adalah sirkulasi darah dan limfa. Seperti diketahui bahwa lancarnya sirkulasi darah akan berdampak pada lancarnya penyaluran sari-sari makanan ke sel. Sirkulasi darah yang mengandung serta hemoglobin dalam sel darah merahnya akan mengangkut oksigen dengan lancar, dengan demikian penyediaan sumber energi beserta bahan bakarnya akan terjamin oleh lancarnya sirkulasi darah. Pada saat sirkulasi darah dari jantung menuju ke sel akan membawa makanan dan oksigen, sedang pada saat kembali dari sel ke jantung, sirkulasi darah akan mengangkut sisa metabolisme dan karbon dioksida. Salah satu bentuk masase *effleurage*, untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpa), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik atau vena agar cepat kembali ke jantung. Dengan cepatnya darah vena akan kembali ke jantung akan mempercepat pula proses pembuangan sisa-sisa pembakaran.

B. Pengaruh Masase Terhadap Metabolisme.

Masase akan membantu alir balik menjadi lebih baik. Sirkulasi darah balik ini akan mengangkut sisa metabolisme dan karbon dioksida. Sisa metabolisme akan dikeluarkan melalui urine, feces dan keringat, sedangkan CO₂ akan dibuang lewat nafas. Pembuangan sisa-sisa metabolisme akan menghilangkan rasa lelah, kaku dan tegang di otot dan di syaraf. Lancarnya sirkulasi darah akibat masase ini akan mendukung produksi dan peredaran hormon maupun anti bodi. Hormon dan anti bodi

akan memperlancar seluruh proses metabolisme tubuh dan membantu tubuh melawan penyakit. Pada dasarnya, dalam batas tertentu tubuh mempunyai mekanisme penyembuhan diri, sedangkan masase membantu tubuh akan mempercepat proses penyembuhan diri.

C. Pengaruh Masase Terhadap Kulit

Kulit menutupi seluruh permukaan tubuh, menyesuaikan penutupan itu dengan sempurna kepada bentuk anatomi. Jaringan penutup ini mempunyai ukuran permukaan yang pada orang tua antara 1,5-2 m² dengan fungsinya yang khusus, cukup kompleks, dan sangat besar manfaatnya bagi organ. Fungsi pokok dari kulit adalah sebagai proteksi dan pengatur fungsi endokrin. Masase merangsang kulit, dan fungsinya mempunyai beberapa pengaruh yang langsung. Demikian aksi mekanisnya, masase memperbaiki kualitas kulit, elastisitas dan fleksibilitas. Dengan manipulasi, masase menjauhkan kulit dari sel-sel tanduk epidermis yang cepat mengelupas, membuka saluran-saluran ekskresi kelenjar-kelenjar, memudahkan pembuangan proses keringat serta lemak, dan membersihkan kulit dari kotoran-kotoran.

Kulit terdiri dari pembuluh cadangan darah, oleh karena pembuluh-pembuluh *cutanea* dan *subcutanea* dapat berisikan lebih daripada seperempat jumlah darah dalam tubuh. Pengaliran sebagian dari darah ini berjalan di bawah aksi masase dan mengubah kegiatan sirkulasi dalam seluruh tubuh. Masase mempunyai peranan penting dalam keseimbangan antara sirkulasi perifer dan sirkulasi darah bagian dalam. Aktivitas sirkulasi berarti aktivitas untuk seluruh jaringan, juga aktivitas untuk kulit, intensifikasi pergantian nutrisi, memperbesar vitalitas dan kapasitas fungsi jaringan tersebut.

Pada saluran, aksi mekanis dari prosedur masase merangsang sirkulasi dan metabolisme. Oleh karena refleks mekanis, masase mempengaruhi sekali fungsi pengatur panas organ tubuh. Pada waktu di masase dan setelahnya panas kulit setempat dan di jaringan subcutanea selalu naik. Efek ini sangat penting dalam praktek olahragawan untuk merealisasikan pemanasan tubuhnya. Terutama sebelum dilakukan latihan-latihan berat yang besar dan penyesuaian diri secara segera pada bermacam-macam kondisi lingkungan luar (sekelilingnya).

Kita tahu bahwa dingin dan udara lembab memberikan pengaruh jelek terhadap kerja otot dengan mengurangi kapasitas fungsi organ dan memudahkan terjadinya kecelakaan. Dengan aktivitas sirkulasi darah limfa, masase merangsang nutrisi kulit, mengembalikan atau melawan terjadinya atropi.

Aksi manipulasi masase kulit dimaksudkan untuk menghasilkan zat biokimia, yang mempunyai fungsi vasomotor dan *trophy* yang kuat. Di bawah aksi-aksi zat-zat ini dihasilkan reaksi vaskularis yang intensif dan berlangsung lama. Kulit juga mempunyai peranan respirator (pernapasan), tetapi sangat sedikit karena jumlah absorpsi kecil sekali dan pengeluaran dioksikarbon dalam jumlah yang sama. Masase memperlancar fungsi kulit.

D. Pengaruh Masase Terhadap Sistem Syaraf.

1. Pengaruh masase sebagai penenang.

Melakukan masase dengan tenaga dan irama hidup, membuat rangsangan-rangsangan sistem saraf yang lamban dan ringan dengan efek penenang. Manipulasi rangsangan dipergunakan untuk mengaktifkan fungsi organisme. Manipulasi penenang diberikan untuk melawan ketidak seimbangan saraf yang berlebih-lebihan, sakit/nyeri, dan kegelisahan. Manipulasi grup yang pertama memperbesar sensibilitas dan reaktivitas elemen-elemen saraf, grup kedua menurunkan. Reaksi-reaksi yang ditentukan oleh masase adalah kompleks dan memberi tidak hanya hasil dalam bidang sensorial, tetapi juga dalam motor, vasomotor, dan *trophic*. Salah satu bentuk manipulasi yang memberikan penenangan adalah *effluage* dan *friction*, pada gerakan *friction* ini gerakan menimbulkan kejutan karena gerakannya yang sirkuler, yang punya tujuan untuk perangsangan keluarnya hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang.

2. Pengaruh masase terhadap sensibilitas dan reaktif

Reaksi dari organisme pada manipulasi masase dihasilkan dengan perantara sistem syaraf, terutama syaraf tepi. Manipulasi masase dengan menggunakan kekuatan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula. Sebagai contoh, *tapotement* yang dilakukan dengan lembut memberikan penenangan dan *peryegaran* sedang *tapotemen* yang dilakukan dengan cukup kuat akan

memberikan pengaruh terjadinya perangsangan syaraf dan serabut otot untuk meningkatkan kemampuan kontraksinya, sehingga sensibilitas dan reaktif gerak semakin siap.

E. Pengaruh Masase Terhadap Jaringan dan Organ Bagian Dalam

Jaringan dan organ dalam dari tubuh tidak dapat dipengaruhi secara langsung oleh prosedur-prosedur masase biasa. Aksi mekanis tidak dapat menembus dinding protektor dari rongga tempat di mana jaringan dan organ itu berada. Untuk dapat mempengaruhi, harus dipergunakan prosedur teknis khusus dengan aksi ke dalam atau menjauh, atau berdasarkan aksi sinergis dari manipulasi masase. Efek sinergis dapat dihasilkan oleh masase jaringan yang menutupi rongga-rongga penting dari tubuh, seperti *cranium*, *thorax* dan *abdomen*. Masase kepala terdiri dari prosedur spesial yang disesuaikan pada bentuk, struktur, dan sensibilitas bagian itu.

Masase pada umumnya mempunyai peranan *decongestionan* dan penenang terhadap pusat dan saluran saraf atas. Masase punggung, dada dan perut, menghasilkan efek refleks yang sangat berguna bagi organ rongga thorax dan abdominalis. Pernapasan adalah aktivitas suatu refleks yang datang dari dinding *thorax*, yang merangsang dengan refleks jauh yaitu pusat otomatis pernapasan.

Dengan prosedur khusus dapat dipercepat atau ditenangkan fungsi jantung, serta distabilkan hubungan antara sirkulasi dan respirasi, kemudian pertukaran gas dari paru-paru dan jaringan. Pada umumnya perbaikan fungsi respirasi dan sirkulasi melancarkan fungsi organ-organ dengan baik. Fungsi alat pencernaan dirangsang terutama oleh masase *abdominal*. Perbaikan pencernaan dan absorpsi dilakukan kemudian dengan teratur oleh masase yang dihasilkan terutama dari aktivitas sirkulasi *intraabdominal*, dari pertambahan sekresi, dan peristaltis, dan dari aktifitas transit (peralihan) oleh rongga pencernaan dan pada saluran empedu. Efek lain dari masase antara lain bertambahnya nafsu makan, bertambah baiknya pencernaan, absorpsi dan evakuasi.

Masase mempengaruhi proses mekanis dan refleks penghasil, dan pengatur temperatur tubuh. Juga mempengaruhi fungsi hormonal (endokrin). Kelenjar

endokrin mengandung terlalu banyak pembuluh darah. Sekresi kelenjar ini bertambah banyak dalam konsentrasi itu dan fungsi penting organisme, dan dengan jalan ini terjadilah pembesaran dengan cepat tenaga yang terbuang pada waktu olahraga.

BAB III

MASASE KESEHATAN

Masase atau pijatan sebetulnya merupakan tindakan instingtif untuk meringankan sakit, lelu dan lesu, terlebih dilakukan seorang ibu. Berbagai penyakit dan rasa tidak enak disebabkan oleh ketidak seimbangan dalam tubuh, dan pada dasarnya tubuh akan berusaha untuk kembali dalam keadaan seimbang. Tubuh mempunyai daya untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Pijatan membantu tubuh memperlancar peredaran darah, merileksasikan otot, membuang sisa metabolisme, dan merangsang kerja berbagai organ. Disamping masase tidak ada efek samping, keunggulan lainnya adalah murah dan cukup mudah untuk dilakukan oleh semua orang dan dapat juga dilakukan untuk diri sendiri di organ yang terjangkau oleh tangan.

Bagi seseorang yang mempunyai gangguan pada peredaran darah tepi, terutama pada kaki dan tangan, influenza, hidung tersumbat, pusing dan sakit kepala dapat dilakukan masase bagian (parsial). Masase ini dapat dilakukan sendiri, maupun orang lain baik pada pagi hari, siang hari maupun malam hari sebelum tidur.

1. Masase tangan.

Tangan merupakan jaringan-jaringan pertautan antara otot-otot, tendo-tendo (sambungan antara otot dan tulang), dan tulang-tulang. merupakan struktur anatomi tubuh yang terlengkap. Dan uniknya tangan manusia memiliki ibu jari dengan posisi yang berkebalikan sehingga memungkinkan untuk memegang obyek. Pekerjaan yang terus menerus dilakukan oleh tangan pasti akan melelahkan, atau seseorang mempunyai gangguan pada peredaran darah tepi, kekakuan-kekakuan akibat adanya asam urat, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada tangan, perlu adanya pemijatan. Contoh gerakan dan pijatan yang dapat mengurangi ketegangan tangan dengan melakukan latihan-latihan selama kurang lebih lima menit, yaitu:

Latihan 1: Peganglah bola tenis pada telapak tangan. Gerakannya remaslah bola tersebut kemudian diregangkan kembali, ulangi gerakan ini 12 kali.



Gambar no 1: Meremas bola tenis

Latihan 2: Letakan karet gelang di sekitar jari, gerakannya buka dan tutup jari-jari tangan 20 kali. Untuk meningkatkan latihan dengan menggunakan karet yang lebih tebal dari sebelumnya.



Gambar no 2 Meregangkan jari dengan karet

Latihan 3: Buat kepalan tangan kemudian dilepaskan dengan ke dua tangan, kemudian gerakan kepalan tersebut dalam sebuah lingkaran untuk meningkatkan gerak.



Gambar no 3 Membuat kepala tangan

Latihan 4: Tepukan atau gosokan dengan gerakan yang nyaman bagi permukaan punggung tangan dan jari-jari tangan. Gerakan ini bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah tepi.



Gambar no 4 Tepukan dan gosokan tangan

Latihan 5: Membuka salah satu telapak tangan, kemudian tangan lainnya memegang pada pergelangan tangan, tekan dengan ibu jari pada dasar tangan selama dua detik.



Gambar no 5 Membuka telapak tangan

Latihan 6: Lanjutkan tekanan pada latihan ke 5, kemudian pelan – pelan gerakan ke arah ruangan yang kosong diantara jari-jari. Ulangi gerakan ini untuk tiap-tiap pasangan jari yang lain.



Gambar no 6 Menekan telapak tangan dengan ibu jari

Latihan 7: Balikan tangan dan masase pada bagian atas tangan, masase dimulai dari bawah dan bergerak ke arah ujung jari.



Gambar no 7 Masase pada bagian atas tangan

Latihan 8: Pegang buku jari dan ibu jari dari satu tangan antara ibu jari dan jari telunjuk lainnya. Gerakannya tekan dan lepaskan sebanyak lima kali.



Gambar no 8 Gerakan menekan buku jari dengan ibu jari

Latihan 9: Pegang ruas jari dan ibu jari dari 1 tangan antara ibu jari dan jari telunjuk lainnya. Gerakkan ibu jari membentuk lingkaran.



Gambar no 9 Gerakan ibu jari memegang ruas jari

Latihan 10: Pegang ruas jari telunjuk dan gerakan putar melingkar ke dalam. Gerakan setiap jari dalam gerakan yang tetap.



Masase Wajah

1. Berbaringlah dengan kepala berada di atas bantal atau handuk. Lutut pemasase berada di atas kepala dan meletakkan serta menekan dengan ibu jari di atas dahi dekat batas garis rambut. Kemudian tarik ibu jari sepejang garis rambut dan membiarkan tangannya berada di samping kepala. Ulangi aktivitas ini beberapa kali, gerakan ibu jari semakin maju mendekati alis.



Gambar no 1 Ibu jari menekan dahi

2. Ibu jari berada di dahi, jari telunjuk membuat gerakan melingkar dengan lemah lembut di atas lekuk mata.



Gambar no 2 Gerakan melingkar di atas lekuk mata dengan ibu jari

3. Kemudian menempatkan tangan (benjolan daging di bawah ibu jari) disamping hidung dan menekan kuat. Gerakan tangan perlahan-lahan turun ke arah dagu melewati rahang.



Gambar no 3 Gerakan tangan turun ke arah dagu

4. Tekanan pada pipi. Tangan digerakkan dari pipi ke belakang leher di atas tulang tengkorak, tarik ke belakang dan ke atas untuk memberikan kenyamanan, relaks pula daya tarikan leher.



Gambar no 4 Gerakan tangan menekan pipi

Cekeraan Rahang

1. Posisi singa, Yoga posture, dapat membantu merelaksasikan otot-otot muka. Duduk dengan posisi teratai atau posisi kaki silang di lantai. Panjangkan tangan dan tempatkan telapak tangan pada lutut. Jaga mata tetap terbuka. Julurkan lidah sepanjang mungkin seperti singa. Dengan nafas yang ribut (Berserak-serak).



Gambar no 1 Duduk dengan tangan bebas di atas lutut

2. Tahan sebuah gabus di antara gigi dalam beberapa menit. Untuk menghindari kekakuan otot, pastikan bahwa dapat membuka mulut, melebihi tinggi gabus.



Gambar no 2 Membuka mulut dan di tahan dengan gabus

3. Buka mulutmu selebar mungkin. Gunakan seluruh wajah untuk merengangkan otot-otot rahang. Kadangkala memutar bola mata dan menjulurkan lidah.



Gambar no 3 Membuka mulut dengan menjulurkan lidah

4. Tetap dengan mulut terbuka, coba gerakkan rahang bagian bawah ke arah kanan untuk melemaskan/ meregangkan otot dengan mengertakan gigi-gigi bersamaan dari satu sisi ke sisi yang lain



Gambar no 4 Membuka mulut dengan menggerakkan rahang

5. Buka mulut lagi dan coba untuk menggerakkan rahang bagian bawah ke arah kiri sejauh mungkin. Tutup mata dan lipat wajah untuk mempertinggi usaha.



Gambar no 5 Membuka mulut dan menggerakkan rahang dengan menutup mata

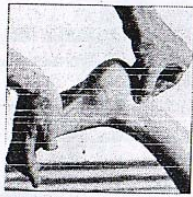
Masase kaki.

Gerakan 1: Pijatan halus untuk pemanasan terlebih dahulu, ketika kaki akan dimassa dengan intensif. Berbaring tertelungkup dengan salah satu kaki yang akan dipijit lutut di tekuk. Maseur berdiri disamping tubuh pasien, kemudian dengan pelan namun kuat memijat telapak kaki dengan memulai dari bawah garis kaki sampai akhir jari pada setiap jari.



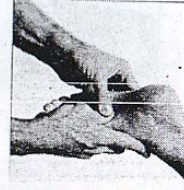
Gambar no 1 Pijatan pada telapak kaki

Gerakan 2: Menekan bola kaki dan masase tendo achilles, gerakan gosokan dengan menggunakan telapak tangan bagian atas ke arah jari-jari kaki, kemudian tendo alchiles di digosok dengan tekanan yang agak keras sehingga terasa peregangannya.



Gambar no 2 Pijatan pada mata kaki

Gerakan 3: Pegang kaki dengan ke dua tangan, ibu jari saling berdekatan satu dengan yang lainnya berada di tengah-tengah telapak kaki. Gerakannya dari arah tumit menuju mata kaki, dengan cara menekan dan disertai dengan gerakan putaran ibu jari.



Gambar no 3 Pijatan dari tumit ke mata kaki

Gerakan 4: Menarik tulang-tulang sendi jari-jari kaki, agar memberikan rasa nyaman tarikan dengan lemah lembut.



Gambar no 4 Menarik tulang kaki

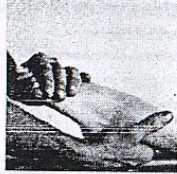
Gerakan 5: Menekan ke dalam dengan ibu jari diantara ruas-ruas jari-jari kaki.



Gambar no 5 Menekan ruas jari kaki

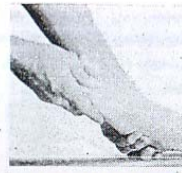
Gerakan 6: Tidur telentang dengan punggung kaki menghadap ke atas. Pegang punggung kaki bagian ujung dengan telapak tangan dan salah satu tangan menyangga tumit.

Gerakannya adalah mendorong kaki ke atas dan ke bawah.



Gambar no 6 Mendorong kaki ke atas dan ke bawah

Gerakan 7: Pegang tumit, kemudian menekan diantara ruas-ruas ujung jari-jari kaki dengan ibu jari.



Gambar no 7 Menekan ruas-ruas jari kaki

Masase Punggung.

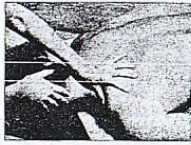
Masase punggung secara ilmiah dapat dibuktikan, yaitu dapat membantu mengurangi kegelisahan, ketegangan otot dan kondisi jantung yang kurang bagus. Sebuah studi mengatakan bahwa pria dan wanita yang memiliki gejala stres kronis, meliputi leher, bahu, dan rasa sakit pada punggung, gangguan sirkulasi darah dan gangguan tidur, ternyata setelah dimasase selama 30-45 menit, secara signifikan dapat mengurangi ketegangan, dan dapat tidur dengan nyenyak. Sekali gus dapat menghentikan mengonsumsi obat. Adapun gerakan dapat dilakukan masase punggung seperti:

Gerakan 1: Posisi tidur dengan beralas yang nyaman, kedua lengan disamping badan dengan posisi rileks, kepala kesalah satu sisi. Pemijat berada di atas kepala, berlutut, kemudian ke dua telapak tangan menggosokan dengan lembut dan bertekanan ke bidang datar punggung.



Gambar no 1 Pijatan punggung

Gerakan 2: Posisi tetap seperti no 1, Pemijat salahsatu tangan memegang kepala tangan yang lain memegang bahu. Gerakannya menekan dengan lembut dan bertenang dengan arah yang berlawanan, dan menahan pelepasan kira-kira 10 detik.



Gambar no 2 Pijatan bawah leher

Gerakan 3: Tetap dalam posisi tertelungkup. Pemijat dengan cara melingkarkan ke ibu jari di otot-otot bahu dengan lembut dan bertenang. Gerakan dilakukan sampai otot tersebut sudah mulai kendor/ lemas.



Gambar no 3 Pijatan bahu

Gerakan 4: Tetap berbaring tertelungkup di lantai. Pemijat meletakkan ke dua telapak tangan di sisi kiri dan kanan punggung dengan jari-jari terbuka. Gerakan pijatan yaitu dengan cara menggerakkan atau menekan di atas tulang rusuk dengan ibu jari dan jari-jari yang lain mengikutinya.



Pijatan punggung

Pijatan yakut kepala
Gambar 1: Urut dan beri tekanan pada dahi dari ke dua sisi dengan ke dua jari-jari tangan, ulangi gerakan ini beberapa kali.



Gambar no 1 Pijatan pada dahi

Gambar 2: Pegang pelipis dengan ibu jari, sedang ke empat jari yang lain berada di atasnya, kemudian pijit dan beri tekanan pada daerah tersebut secara berulang-ulang.



Gambar no 2 Pijatan pada kening sisi luar

Gambar 3: Letakan ujung jari tunjuk dan jari tengah di bawah mata yang otot le tebal, kemudian pijitlah dengan beberapa kali ulangan.



Gambar no 3 Pijatan di bawah mata

Gambar 4: Letakan dua ujung jari tengah dan tunjuk pada sisi kiri dan kanan m kemudian gerakkan ujung jari tersebut dengan gerakan melingkar. Gerak diulangi beberapa kali.



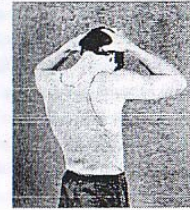
Gambar no 4 Pijatan di sisi kanan kiri mata

Gambar 5: Letakan salah satu ibu jari pada daerah leher bagian belakang, telapak tang yang lain menyangga kepala supaya pada saat dipijit kepla dalam keadaan stabil. Gerakannya urut dan beri tekanan pada leher di belakang telinga.



Gambar no 8 Pijatan leher pada bagian belakang

Gambar 6: Letakan ke dua ibu jari di belakang telinga, jari-jari yang lain memegang kepala. Gerakannya urut dan beri tekanan pada leher kemudian ke atas menuju kepala.



Gambar no 6 Pijatan leher bagian belakang

Gambar 7: Pegang sisi kanan kiri pada leher dengan ke empat jari, kemudian urut dan beri tekanan ke atas dan ke bawah.



Gambar no 7 Pijatan pada leher

Pijatan untuk influenza dan hidung tersumbat
 Untuk meringankan penderita influenza, disamping meningkatkan dayatahan tubuh dapat dibantu dengan melakukan pijatan pada daerah wajah, kepala, leher dan dilanjutkan pijatan pada lengan. Pijatan wajah, letakan ujung jari telunjuk dan jari tengah ditengah-tengah antara ke dua mata, pijit dari titik tengah tersebut kemudian mengurutkannya ke atas. Dilanjutkan memijit disamping hidung dengan ibu jari dan telunjuk ke atas dan ke bawah. Pijatan kepala, Mulai dari garis puncak kepala menuju ke garis tengah kepala dengan cara menekan dengan gerakan membuat putaran. Dilanjutkan memijit dibelakang telinga, di dasar kepala, di pangkal leher dan di ruas tulang belakang. Pijatan tangan. Pijatan dimulai dari punggung tangan yaitu di lekukan antara ibu jari dan jari telunjuk, teruskan ke atas sampai bawah siku. Kemudian dibalik, mulai memijit dari tengah siku menuju ibu jari tangan. Ulangi gerakan ini tiga sampai lima kali gerakan.

BAB IV PROSEDUR MASASE

Manipulasi adalah cara pegangan atau grip, yaitu menggunakan tangan (manual) untuk melakukan masase pada daerah-daerah tertentu serta memberi pengaruh tertentu pula.

Gerakan-gerakan yang dipergunakan dalam masase manual biasa disebut prosedur manual. Manipulasi masase sangat banyak bentuknya dan bervariasi sekali. Perubahan dan kombinasi antara manipulasi-manipulasi kuno telah dicoba dan diciptakan manipulasi-manipulasi baru dengan banyak ragam dan kompleks. Dalam pandangan pertama kelihatannya manipulasi-manipulasi ini sukar untuk diikuti dan berbeda-beda satu dengan yang lain, akan tetapi dinamika ini kita pisahkan menjadi beberapa golongan. Manipulasi ini telah digolongkan dan disesuaikan menurut efek-efeknya, sehingga terbagi dalam dua golongan manipulasi yaitu: *manipulasi pokok* dan *manipulasi pembantu*.

Manipulasi Pokok Dalam Masase

Manipulasi pokok merupakan manipulasi dasar yang tidak dapat dihilangkan atau dikurangi pada waktu melakukan masase. Manipulasi pokok ini adalah :

1. *Eftuerage*, gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh.
2. *Friction*, gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas.
3. *Petrissage*, gerakan memeras dan meremas jaringan.
4. *Tapsoment*, gerakan pukulan ringan berirama yang diberikan pada bagian yang berdagang.
5. *Vibration*, gerakan menggetarkan yang dapat dilakukan secara manual juga mekanik. Mekanik lebih baik daripada manual dan tidak melelahkan.
6. *Shaking atau kninding (mengoncang)* Dilakukan dengan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari. Dua tangan bersama-sama atau satu tangan saja.
7. *Walkan*. Variasi dari manipulasi *eftuerage*. Manipulasi ini hanya digunakan di daerah tertentu seperti pinggang punggung.

1. *Efflurage*

Efflurase adalah gerakan menggosok, mendorong-dorong, dan menekan-nekan tubuh, yang dilakukan pada saat pertama dan terakhir masase. Teknik manipulasi ini dilakukan dengan seluruh permukaan telapak tangan, satu atau dua telapak tangan pelaku. Begitu pula dapat dilakukan dengan bagian belakang telapak tangan (punggung telapak tangan) dengan jari-jari rapat atau terbuka, lurus atau sedikit bengkok. Gerakan kedua belah telapak tangan itu dapat simultan atau alternatif.

Efek yang paling pokok dari *effleurage* itu adalah melancarkan aliran darah vena serta kapiler superficial, dan mempercepat pengaliran cairan limfa dalam ruang interselular serta pada saluran limfa. Efek perangsang sirkulasi ini timbul pertama-tama sebagai hasil dari aksi mekanik langsung manipulasi *effleurage*. Manipulasi *effleurage* mempengaruhi aliran darah dan limfa terutama yang melalui saluran refleks. Gosokan *effleurage* beraksi terhadap ujung reseptor saraf perifer dengan mengadakan perubahan-perubahan dari reaksi saraf vasomotor, dan hormon yang pada kenyataannya mengatur aliran darah dari limfa.

Seluruh organisme aksi mekanik dari gosokan dan tekanan lambat menghasilkan vasodilatasi local dengan waktu lama yang disebut *hyperaemia*.

Penggunaan efflurase yang dilakukan dengan tekanan dan kecepatan yang berbeda akan memberi pengaruh berbeda-beda pula. Efflurase yang dilakukan dengan tekanan halus dan ringan akan dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengedorkan ketegangan, hingga dapat menidurkan penderita.

Efflurase yang dilakukan dengan cepat, singkat dan bertekanan cukup akan dapat memberi rangsang pada otot-otot untuk dapat bekerja lebih berat. Efflurase ini dilakukan untuk membantu pemanasan badan sebelum berlatih dan bertanding.

Efflurase yang dilakukan dengan tekanan yang kuat dan dalam waktu yang cukup lama, akan menimbulkan lemas otot-otot dan syaraf, hingga mengakibatkan rasa malas dan segan untuk bekerja lebih berat.

2. *Friction (Menggerus)*

Manipulasi *friction* ditujukan kepada jaringan yang lebih dalam di bawah kulit. *Friction* dilakukan pada permukaan, baik yang sempit maupun yang luas dari tubuh, dengan sebelah tangan atau kedua belah tangan. Khususnya pada bagian-bagian kecil digunakan bagian permukaan ujung ketiga jari yang ditengah (jari telunjuk, jari tengah, jari manis), sedangkan pada bagian-bagian yang lebih luas digunakan seluruh telapak tangan. Pada bagian yang perasa (sensitif), *friction* dilakukan dengan bagian pangkal telapak tangan. Pada bagian yang sedikit perasa, *friction* dilakukan dengan bagian punggung telapak tangan atau tonjolan dengan sikap tangan rapat. Manipulasi *friction* dapat superficial atau dalam. Jari-jari atau tangan digunakan pada kulit di bawah sudut yang bervariasi antara 30° dan 70° - 80° dan kekuatan manipulasi disesuaikan pada keinginan yang dikehendaki serta akan dilakukan melingkat yang aragnta mundur ke dalam atau sebaliknya mundur ke luar, dan memindah-mindahkan tangan disesuaikan pada mobilitas dan elastisitas kulit dari jaringan yang dimasase.

Friction dapat dipergunakan pada bagian mana saja dari seluruh tubuh dan dapat disesuaikan pada luas besar, kecil, tebal dan konsistensi jaringan. Pada bagian yang mengandung sedikit jaringan lunak setya kurang elastis, umpamanya sekeliling persendian dan legamentum, sepanjang *tendon* dan ruang interosis, dilakukan *friction linear* (garis), terdiri dari gerakan-gerakan pendek berirama sepanjang *columna vertebral*, di samping kiri-kanan *processus spinosus* diberikan dengan gerak bergelombang atau *zigzag* terutama dalam arah *descendent* (menurun), dari pundak ke *sacrum*. Tekanan bervariasi dari saat ke saat dan dapat kuat atau lemah menurut kepentingannya. Jika ingin melakukan *friction* terhadap jaringan yang paling dalam, manipulasi tekanan harus kuat dilakukan dengan jari bengkok dan dipergunakan bantuan tangan yang lain untuk menekankan tangan yang dimasase. Tekanan dan gerakan turun naik dari *friction* pada permulaan berkurang dan kekuatannya disesuaikan pada keperluan intensitas manipulasi yang berhati-hati benar (tidak menyalahi peraturan), dan pada daerah yang sangat lemah diberikan dengan penuh kekuatan.

Pada anggota badan, *friction* dilakukan dengan baik, apalagi kalau ada penahanan segmen (di mana ada tulang di dalamnya), akan diberikan masase pada tahanan yang cukup kuat dengan ketinggian cukup. Jika menjalankan *friction* tidak boleh diberikan bahan pelicin kepada kulit, karena tekanan yang berat akan meleset ke bagian-bagian yang tidak dikehendaki untuk di masase. Dalam beberapa kasus, *friction* memberikan kepuasan dan memudahkan masuknya beberapa bahan obat-obatan yang diberikan dengan sepengetahuan seorang dokter.

Efek *friction* dapat tampak lebih jelas melalui aksi mekanik, akan tetapi lebih banyak melalui refleks. Pergerakan jaringan lunak memperbesa elastisitas jaringan tersebut. *Friction* menghasilkan efek kelancaran aliran darah setempat dan merangsang pergantian nutrisi, pemanasan, dan kadang-kadang memerahkan kulit (*hyperaemia*)

Efek jangka panjang ialah pelancaran aliran darah dan pembesaran serabut otot yang dihasilkan melalui refleks vaskuler, saraf atau hormon. Untuk ini *friction* dilakukan dalam waktu lama dengan irama lamban, yang mengurangi sensibilitas setempat, menurunkan penguncupan otot dan mengurangi kerja sama saraf. Irama *friction* dengan gerakannya yang pendek tetapi kuat merangsang sistem perifer. *Friction* sering sekali diberikan dalam pengobatan *sechele* (bekas) *posttraumatic* dan *post* operasi untuk merangsang proses penyembuhan, dengan jalan regenerasi jaringan rusak dan merangsang nutrisi setempat.

Indikasi (yang diperbolehkan) *friction* dalam berolahraga, sebagai manipulasi penenang atau perangsang, begitu juga untuk pengobatan *sechele*, *traumatic*, pukulan-pukulan, terkilir, *sprain* dan *strain*, robek otot atau tendon, infiltrasi cairan seros atau *hemoragi* dalam persendian dan dalam jaringan periarticularis.

3. Petrisage (Memijat)

Manipulasi *petrisage* dilakukan dengan sebelah tangan atau dengan kedua tangan, dengan gerakan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya dengan gerakan menekan kebawah dan kemudian memerasnya, dengan gerakan mengangkat atau seolah-olah menjembol otot-otot ke atas.

Cara memberikan manipulasi *petrisage* cukup bervariasi. Pada daerah yang luas dan datar, seperti pada punggung dan dada, dilakukan *petrisage* yang terdiri dari pengangkatan (pencomotan) di suatu kumpulan jaringan antara jari-jari dan di antara jari-jari dengan pangkal telapak tangan ke arah jari-jari dan dengan tekanan ke arah tahanan keras bagian yang ada tulang didalamnya (*thorax*) dengan dalam-dalam. Gerakan diulang beberapa kali pada tempat yang sama. Kemudian tangan dipindahkan sedikit demi sedikit, sepanjang kumpulan otot.

Pada anggota badan, *petrisage* dilakukan dengan tangan yang berbentuk mata pisau (tidak terputus-putus) dengan mengikuti garis segmen tersebut. Otot-otot diambil antara jari-jari dan telapak tangan dan diperas dengan kuat, bersama-sama atau bergilir. Dengan ini tekanan melemaskan otot-otot dan otot-otot menjadi rileks. Manipulasi dilakukan dengan dimulai dari bawah ke atas, sesuai dengan arah aliran vena (*centripetal*), umpamanya pada lengan ke arah bahu dan pada kaki mengarah ke pisau. Tekanan pada jaringan dilakukan kuat-kuat dengan kedua tangan bersamaan dalam gerakan *circular*, alternatif, seperti gerakan ular atau gelombang. Pada sekumpulan otot besar, seperti pada paha dan lengan atas, *petrisage* dilakukan dengan mengambil otot di antara jari-jari dan pangkal telapak tangan dengan jalan dijepit, diangkat, kemudian ditekan ke arah dalam tanpa terlepas dari tangan dan tanpa rubitan tangan pada kulit.

Setelah mengerjakan satu bagian, tangan dipindah-pindahkan dengan pelan-pelan ke samping, berdekatan, dan akhirnya ke seluruh bagian segmen. Pengangkatan otot tanpa perasaan atau tekanan adalah prosedur masase yang paling kuno yang diberikan pada bagian-bagian punggung. Pada bagian perut, *petrisage* jaringan lemak menerobos (infiltrasi) jaringan *subcutanat*. Di sini dilakukan suatu *petrisage* seperti gelombang, yang terdiri dari gerakan mengangkat dan menekan atau mendorong ke muka dan ke belakang sekumpulan otot yang diambil di antara jari-jari. Manipulasi *petrisage* daerah perut sama dengan melakukan gerakan-gerakan yang dikerjakan pada waktu mencuci dan memeras pakaian.

Prosedur *petrisage* dan gerak peras terkenal sejak dahulu kala. *Petrisage* berasal dari bahasa Prancis. Efek gerakan *petrisage* sangat dalam dibandingkan dengan manipulasi-manipulasi masase lainnya yang telah banyak tertulis dala buku-buku

sampai sekarang. Kalau *effleurage* adalah manipulasi khusus untuk kulit, *friction* adalah untuk jaringan *subcutanat*. *Petrissage* adalah prosedur yang terbaik untuk masase jaringan dalam dan khusus untuk otot-otot.

Mengangkat dan menjepit jaringan yang berdaging adalah bentuk *petrisage* yang sederhana dengan tujuan untuk mengembangkan elastisitas dan menguncupka otot-otot. Pada gerakan peras pembuluh-pembuluh darah dalam dan limfa akan terjepit. Hal ini mengaktifkan aliran darah pada otot, memperbaiki pergantian nutrisi dan pembuangannya. Dengan *petrisage*, bahan-bahan bekas (kotoran) dari otot meninggalkan tempat terjadinya dan bahan-bahan baru yang berenergi datang melalui aliran darah. Efek refleks *petrisage* adalah yang paling penting daripada segala efek mekanik, merangsang fungsi otot menghasilkan terutama suatu perintah latihan bagi saraf motor. Efek *petrisage* sangat berguna pada waktu masase otot yang lelah.

Petrissage banyak digunakan untuk pengobatan *atoni*, *atrophy* insufisiensi otot, imobilitas (tidak bergerak), trauma atau gangguan lainnya pada alat penahan dan alat-alat gerakan anggota badan. Efek *petrisage* merangsang fungsi pembuluh darah, *trophy* saraf-saraf terutama saraf motor. *Petrissage* sangat banyak digunakan dalam masase para olahragawan, oleh karena prosedurnya memberikan rangsangan atau memperbaiki kembali fungsi otot.

4. Tapotement (Memukul)

Manipulasi *tapotement* adalah pukulan-pukulan ringan dan berirama atau pukulan pada kulit dan jaringan-jaringan berdaging pada tubuh. Prosedur ini dilakukan dengan jari-jari tangan, telapak tangan atau kepala. Dapat juga dilakukan secara mekanis dengan bantuan alat (instrumen) yang digerakkan oleh tangan atau motor listrik.

Prosedur manual dapat dilakukan dengan dosis ringan. Dengan ini dapat disesuaikan dengan baik selaras dengan keperluan, tetapi prosedur mekanis lebih baik. Yang sering digunakan dan lebih baik lagi adalah manipulasi "mencincang" yang dilakukan dengan jari-jari kedua belah tangan pada jarak cukup berdekatan. Jari-jari lurus dengan jarak antara tiap-tiap jari, agak melentur dan jatuh tegak lurus pada kulit, dengan irama hidup (irama yang bersemangat sesuai dengan keadaan dan tidak

terputus-putus), dapat dengan bagian lateral dan dorsal atau lateral dengan telapak tangan.

Pukulan-pukulan pada kulit dengan jari-jari tadi menghasilkan suara karakteristik, seperti suara air hujan turun. Pada bagian tubuh yang padar dengan daging, manipulasi mencincang dapat dilakukan dengan pinggir *cubital* tangan. Intensitas manipulasi menimbulkan banyak kelelahan dan sakit pada jari-jari dan telapak tangan yang digunakan untuk manipulasi itu. Karena itu jangan melakukan manipulasi dengan bergerak dari persendian siku atau persendian bahu, tetapi cukup dari pergelangan tangan, dijatuhkan dengan lemas disertai dengan gerakan berirama. Pada waktu melakukan manipulasi, pangkal lengan dekat dengan badan dan lengan bawah ditekankan dekat dengan bagian yang akan dimasase, supaya pukulan tadi jangan jatuh terlalu tinggi dan jangan terlalu keras. Jadi manipulasi pada umumnya dilakukan dengan irama gerak yang jarang dan lamban, seperti pada daerah kepala dan daerah dada sebelah kiri (dekat jantung).

Bentuk lain dari *tapotement* ialah gerak memalu. Bentuk ini adalah pukulan dengan ujung jari yang sedikit membengkok, yang dilakukan oleh kedua belah tangan. Gerakannya dimulai dari pergelangan tangan dengan telapak tangan sejajar pada daerah yang akan dimasase. Tangan bergerak berganti-gantian atau bersama-sama pada suatu gerakan berirama. Intensitas pukulan harus tetap ecil. Pukulan dihasilkan lebih banyak dari berat tangan saja yang jatuh pada kulit. Dapat dilakukan dengan sebuah ujung jari saja atau dua jari (jari telunjuk dan jari tengah). Suatu pukulan harus jatuh tepat pada tempat yang dimasase.

Manipulasi bentuk lain dengan pukulan-pukulan muka telapan tangan dan jari-jari, merupakan indikasi dalam masase pada daerah yang luas, berdaging dan sedikit sensitive. Manipulasi dilakukan dengan tangan lunak, ringan dan lamban, dengan gerakan supel dan berulang-ulang. Pukulan-pukulan tadi menghasilkan suara khas yang jelas. Gerakan tersebut dilakukan secara aktif, dengan sebelah tangan atau dengan kedua tangan bersamaan, hanya pada saat-saat diperlukan, lengan bawah diangkat secukupnya, kemudian dijatuhkan secara pasif bergantian atau bersamaan pada daerah tersebut. Pukulan aktif yang kuat dapat menimbulkan rasa nyeri.

Manipulasi bentuk lain berbeda dengan bentuk di atas yang memukul-mukul telapak tangan dan jari-jari betul-betul lurus dan rapat sekali. Irama gerakan ini sangat hidup, sedangkan pukulannya sangat pendek, serta menghasilkan suara jelas yang karakteristik. Kalau manipulasi ini dilakukan dengan telapak tangan dari jari-jari rapat kemudian membuat bentuk cekung (*ventusa*), maka pukulan dengan tangan tertutup menjadi manipulasi yang cukup kuat, indikasi terutama pada masase daerah berotot dan sedikit sensitive, pada orang yang sehat dan segar. Hasil yang terbaik apabila manipulasi ini dilakukan dengan kepala yang tidak terlalu tertutup, jadi di antara jari-jari dan telapak tangan terdapat sedikit celah untuk elastisitas pukulan, sehingga kontak pukulan dengan kulit tidak terlalu keras dan kasar. Intensitas manipulasi bertambah kalau pukulan dengan telapak tangan atau dengan pinggi *cubital*. Seluruh bentuk manipulasi itu dapat dipergunakan langsung pada kulit atau diluar pakaian.

Efek manipulasi bervariasi dalam hubungan intensitas dan irama pukulan, gerakan yang supel (tidak kaku) dan dalam kadar sensitibilitas kulit dan jaringan. Hasilnya yang khusus adalah rangsangan dan latihan bagi penghubung saraf perifer. *Tapotemen* dilakukan dengan irama cepat, dengan intensitas tinggi yang dalam waktu cukup lama akan memberikan aksi terhadap saraf vasomotor dan menambahkan mengalirnya darah lebih banyak ke daerah masase yang menjadi merah dan panas. Bila manipulasi ini dilakukan cukup lama, cabang-cabang perifer saraf sensitive akan berkurang sensitibilitasnya. Melalui rangsangan saraf motor terminal menghasilkan bertambahnya tonus muscular, bahkan menimbulkan kontraksi (penguncupan) setempat dari *myofibril*. Bertambahnya kontraksi menyebar dari tempat pukulan ke luar *myofibril*. Kalau serabut-serabut (fibril-fibril) dipukul-pukul secara pelan-pelan, kontraksi hanya terjadi sebagian tanpa menghasilkan efek mekanik. Kalau pukulannya kuat, hal ini mempengaruhi besarnya jumlah *myofibril* yang menghasilkan kontraksi sedang yang masih juga efek mekanis.

Manipulasi ini mempunyai efek rangsangan terhadap aliran darah dan nutrisi jaringan-jaringan dalam mengembangkan fungsi otot-otot dan indikasi dalam menyembuhkan atoni, atrophy dan insufisiensi muscular yang timbul sebagai akibat trauma. Dalam olahraga, manipulasi ini dipergunakan sebagai masase pemanasan dan

menyembuhkan fisik ke keadaan semula. Manipulasi ini tidak diberikan pada penyembuhan, terutama gangguan-gangguan dengan rasa nyeri, seperti sprain, strain, atau kelelahan otot.

Vibration

Vibration terdiri dari gerakan getaran berirama dan dengan tekanan yang diberikan pada bermacam-macam bagian tubuh. Manipulasi ini dapat dilakukan dengan tangan, tetapi pula dilakukan dengan bantuan sebuah alat yang dinamakan *vibrator*. *Vibration* mempunyai karakter gerakan yang berulang-ulang dan dengan perpindahan yang sangat dekat di kulit dan di jaringan.

Vibrator manual dilakukan dengan ujung jari atau dengan bagian muka telapak tangan, dengan pangkal telapak tangan, dengan telapak tangan yang jari-jarinya luus atau dengan kepala tangan tertutup. Gerakan *vibrator* sama dengan suatu getaran terus menerus yang dihasilkan oleh kontraksi cepat alternatif otot-otot antagonis dari tangan bawah dan lengan atas. *Vibrator* diberikan secara teratur pada bagian yang sakit, tetapi dibutuhkan pada saraf atau sebuah otot selalu dan sepanjang saraf otot dan disekitar persendian, pada bagian (sebagian) atau seluruh segmen.

Vibrator manual sangat suli dilakukan, tetapi selalu baik dilakukan pada keadaan masase. *Vibrator* manual tidak pernah berirama sempurna, tidak dapat menyelesaikan suatu jarak dan memberikan tekanan yang seragam, terutama tidak dapat dikerjakan terus menerus denan waktu yang cukup lama, karena menimbulkan kelelahan dan kontraksi yang dihasilkan oleh karena menimbulkan kelelahan dan kontraksi yang dihasilkan oleh otot lengan atas masseur. Jadi sulit dilakukan variasi mata mata dengan memperhatikan tekanan dan irama, karena jika-hal itu tak teratur, maka tangan yang sudah bekerja menjadi lemas, panas, dan sukar menyesuaikan pada masase. Sedangkan daerah yang dimasase akan terasa lebih nikmat apabila digunakan *vibrator* manual, sebab persentuhan dengan tangan lebih disukai daripada dengan *vibrator*. *Vibrator* mekanis, seraga dan irama nya sempurna. Irama sempurna tetap, dan getakran dihasilkan oleh motor listrik kecil.

Vibrator manual dapat dikombinasikan dengan *effleurage* dan *petrisage* serta lain. Gerakan *vibrator* yang mempunyai jarak (*amplitudo*) dan intensitas lebih tinggi daripada *vibrator* biasa dinamakan penggelataran (oncangan: *trepidae*).

Prosedur ini pada umumnya mempunyai efek dan manfaat yang sama seperti halnya dengan vibrator yang diberikan pada punggung dan thorax. Trepidasi thorax bersamaan dengan gerakan pernapasan, menambah gerak luas akhir inspirasi dan ekspirasi, dan istirahat pernapasan. Efek vibration dan trepidasi ditimbulkan oleh mekanis dan refleks.

Manipulasi halus dan panjang adalah menenangkan, mengurangi sensibilitas dan jaringan permukaan (*superficial*), menghasilkan sensasi semutan, pemanasan dan relaksasi. Manipulasi yang banyak, luas dan kuat menimbulkan hiperemi lokal yang cukup jelas. Vibrator akan menghasilkan efek refleks dalam pengempisan penenangan apabila diberikan pada thorax. Ini dilakukan atas nasihat seorang dokter dalam pengobatan suatu cedera dengan rasa nyeri dan pembengkakan organ dalam.

B. Manipulasi Pembantu Masase

Di antara prosedur-prosedur atau manipulasi pokok masase mengingat efeknya, ditambah pula dengan beberapa manipulasi lainnya, dinamakan manipulasi pembantu atau sekunder. Efek-efek itu menyempurnakan prosedur manipulasi pokok.

Beberapa manipulasi pembantu yang penting adalah: 1. Goncangan ke samping kiri/kanan dan ke atas/ke bawah dan putaran. 2. Tekanan. 3. Tarikan dan peregangannya. 4. Goncangan memutar. 5. bermacam-macam prosedur masase lainnya.

1. Goncangan Memutar

Dua di antara prosedur masase ini sangat sering dipakai para olahragawan. Manipulasi ini sering diberikan pada anggota tubuh sebelah bawah dan terutama prosedur *petrisage* dan *tapotement* dan *friction*. Goncangan memutar dilakukan dengan kedua tangan pada kedua samping bagian segmen yang dimasase. Dengan jari-jari membengkok mengambil bagian bawah dan batas bagian yang berotot pada lengan atas dan bawah, paha atau betis dan dengan gerakan-gerakan samping, ke atas dan ke bawah. Manipulasi dilakukan dengan gerakan berirama serta tangan berpindah-pindah sangat berdekatan.

Bila gerakan dilakukan dengan baik, goncangan ini akan melemaskan otot-otot, menambah fleksibilitas jaringan-jaringan, menurunkan ketegangan saraf dan

menenangkan daerah yang dimasase. Perputaran dilakukan seperti halnya dengan goncangan, akan tetapi dengan jari-jari tangan lurus dan telapak tangan ditekan lebih kuat pada jaringan-jaringan segmen yang dimasase.

Manipulasi memutar ini bermanfaat bagi keseluruhan jaringan lunak di sekitar segmen tersebut. efek manipulasi memutar sama halnya dengan goncangan, arena kedua-duanya dapat dikombinasikan sebagai variasi. Para olahragawan menggunakan goncangan memutar dengan tujuan melancarkan otot-otot pada waktu beristirahat (diantara dua pertandingan) atau sesudah pertandingan.

2. Tekanan

Tekanan pada sesuatu bagian yang kecil atau yang lebih besar dari tubuh adalah prosedur kuno, suatu karakteristik bentuk masase percobaan, kemudian digunakan lagi dalam masase modern. Dalam masase general tekanan memperkuat aksi prosedur biasa dari *effleurage*, *friction*, dan *petrisage*. Tekanan akan berubah secara teknis berdasarkan luas dan sensibilitas segmen yang dimasase.

Tekanan pada punggung dilakukan dengan kekuatan diberikan pada akhir masase bagian (*partial*) atau masase seluruh di badan (*general*) dan indikasi hanya pada pribadi yang sehat dan kuat. Untuk melakukan manipulasi ini dipergunakan delapan tangan dengan jari-jari lurus; dikerjakan pada kiri dan kanan tulang belakang (*columna vertebral*), dalam posisi telungkup. Tekanan dilakukan sekali atau berkali-kali pada tempat yang sama tanpa intensitas yang berlebih-lebihan. Telapak tangan digeserkan berpindah-pindah ke atas atau ke bawah dan menekankan kedua tangan pada saat yang sama atau sebelah tangan dilihat berganti serta dilaksanakan pada seluruh bagian belakang.

Untuk melaksanakan tekanan yang kuat tetapi menghemat tenaga, digunakan tangan yang lurus. Manipulasi ini bertambah kalau tekanan diikuti dengan vibration atau trepidasi. Jangan sekali-sekali melakukan perpindahan yang mendadak dengan intensitas yang kuat. Kalau dalam kasus ini timbul rasa sakit, nyeri atau perasaan tidak enak, setempat atau menyeluruh, manipulasi ini dihentikan dan tidak usaha dilanjutkan lagi.

Tekanan yang dilakukan pada saraf adaah prosedur masase pada persendian jaringan di sekitar persendian, dan yang dilakukan pada akhir masase persendian atau segmen. Untuk melaksanakan tarikan, orang memegang dengan sebelah tangan di bagian atas persendian tangan yang lain di bawah persendian itu menarik segmen itu ke arah perpanjangan as tersebut. Dengan tarikan ii kita hasil perpanjangan dalam batas-batas kemampuan fisiologis persendian sekitarnya. Manipulasi ini terdiri dari tarikan sederhana yang biasa dikombinasikan dengan *vibration*, terutama dalam masase persendian, untuk melawan gejala-gejala penurunan mobilitas persendian dan pembesaran jaringan yang patologis di sekitar persendian yang terutama biasa diberikan pada persendian lainnya dari anggota badan biasanya diberikan pada persendian lainnya dari anggota badan dilakukan pada sikap berbaring dan duduk dengan telunjuk. Tarikan pada seluruh anggota badan dilakukan pada akhir masase yang berkombinasi dengan getaran-getaran pasif dan aktif.

Penarikan *vertebrae cervicallis* dilakukan dengan mengangkat kepala ke belakang dengan bantuan kedua tangan yang memegang dagu. Penarikan tubuh dilakukan pada posisi duduk atau berdiri dengan memegang ke dua lengan, mengangkat bertikal ke atas dan melakukan getaran pada seluruh tubuh. Manipulasi tarikan dilakukan dengan baik dan betul. Peregangan adalah gerakan aktif dan pasif yang menyempurnakan gerakan metodik dari persendian dalam hal latihan-latihan untuk mempertahankan mobilitas. Manipulasi aktif terdiri dari kontraksi otot yang dilakukan pada akhir gerakan biasa. Manipulasi pasif terdiri dari mobilisasi segmen persendian. Bila dilakukan dengan baik manipulasi gerakan pada akhir gerakan. Tarikan dan peregangan adalah manipulasi yang sangat berguna dalam memulihkan olahragawan, terutama dalam mengembalikan fungsi, cedera persendian atau otot. Kalau manipulasi ini menimbulkan rasa nyeri, janganlah manipulasi ini diulang.

3. Getaran

Getaran adalah prosedur masase yang hampir sama dengan trepidasi. Manipulasi ini terdiri gerakan-gerakan turun naik, dilakukan dengan berirama, yang menggetarkan segmen anggota badan menyeluruh, *thorax* atau seluruh tubuh.

Teknik manipulasi berubah-ubah menurut keadaan atau bagian-bagian yang akan di masase. Untuk getaran pada ruang antara tulang-tulang tangan dan kaki, manipulasi yang digunakan dalam masase segmental akan mengisi bagian dalam, dimana *petrisage* tidak dapat dilakukan pada bagian itu.

Manipulasi ini dilakukan dengan kedua belah tangan, tangan yang sebelah menyangga segmen yang dimasase dan tangan yang lain menggetarkan bagian-bagian antartulang berirama maju mundur, sampai mobilitas itu menjadi normal. Pelaksanaan ini di sini dilakukan seperti *petrisage* pada jaringan dan ruangan antara tiap-tiap tulang. Penggetaran tangan atau kaki menggunakan gerakan goncangan dan putaran. Tangan memegang pinggir samping segmen atau tangan memegang jari pertama dan jari akhir, kemudian kaki dan tangan digetarkan dengan suatu gerakan berirama, alternatif, diturunkan ke muka dan ke belakang dan dibalikannya.

Menggetarkan jari-jari tangan dan jari-jari kaki dilakukan dengan gerakan berirama sambil menggetarkan jari-jari kemuka, kebelakang atau sebalikannya atau seperti getaran putara. Penggetaran anggota badan sebelah atas dan sebelah bawah, sebagian (*segmental*) atau keseluruhan, dilakukan setelah selesai manipulasi-manipulasi masase biasa. Peganglah jari-jari tangan atau tumit dan getarkanlah dengan semangat ke atas ke bawah.

Tarikan ringan dilakukan pula pada saat yang sama ke arah panjangnya anggota badan tersebut. Pada waktu melakukan getaran tadi, otot-otot anggota badan harus tetap lemas (*rileks*). Getaran *thorax* ini dilakukan dengan teratur dalam hubungan masase dan dengan gerakan respirasi. Kedua tangan memegang bagian-bagian samping dan belakang *thorax* dan angkatlag pelan-pelan ke belakang, ke muka tubuh pada waktu ekspirasi. Gerakan diakhiri dengan tekanan dan getaran.

Pada waktu ekspirasi tubuh diturunkan ke bawah, sedangkan kedua telapak tangan naik ke bagian *anterolateralis thorax* dan kemudian lakukan tekanan dan trepidasi sedikit demi sedikit, sehingga makin hidup gerakannya pada saat terakhir ekspirasi dan dalam waktu istirahat respirasi.

Manipulasi dilakukan beberapa kali. Setelah itu diharuskan beristirahat. Gerakan tubuh secara keseluruhan biasanya dilakukan pada akhir masa general.

Manipulasi hanya dapat diberikan kepada anak-anak atau orang yang tidak dapat mengangkat lengan atau bahunya, dengan sedikit ekstensi dan getaran ringan dilakukan ke arah vertikal. Manipulasi ini masih dapat dilakukan dengan mengangkat bahu anak, pegang kedua tangannya dalam ekstensi dan lakukan getaran dengan hati-hati. Getaran pada umumnya mempunyai efek relaksasi dan penenangan jika dilakukan dengan lamban, atau pemanasan dan perangsang umum jika dilakukan dengan bersemangat.

4. Ber macam-macam prosedur masase lainnya

Dalam kelompok prosedur-prosedur masase ini dapat digolongkan ke dalam manipulasi baru atau variasi baru dari beberapa prosedur kuno. Dengan menggunakan bermacam-macam bentuk cubitan atau jepitan kulit dan jaringan (yang dipisahkan otot-otot) dilakukan pada bagian belakang.

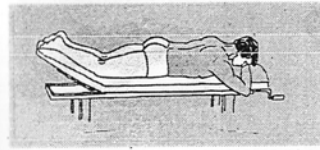
Cubitan seenggam kulit jaringan *subcutanat* antara jari-jari dan bahkan sampai otot sampai batas elastisitas jaringan ini, kemudian biarkan lepas dari genggamannya. Manipulasi ini dilakukan dalam irama, dari tempat ke tempat pada anggota badan yang berdaging. Efek jepitan/cubitan adalah merangsang. Pengangkatan otot-otot adalah suatu manipulasi bersemangat dan diberikan terutama pada bagian pinggang. Segenggam kulit, jaringan, dan otot digenggam dengan kuat antara jari-jari dan telapak tangan dan ditarik ke atas atau ke bawah (*ascendent atau descendent*). Prosedur ini juga dilakukan dalam masase empiris dan dapat dipergunakan dengan maksud merangsang.

Prosedur masase yang disajikan di atas ini dapat dilakukan satu per satu atau dikombinasikan. Biasanya dikombinasikan *friction* dan *petrisage*, *tapotement* dan variasinya, goncangan dengan putaran, tekanan dengan *vibration*, tarikan dengan tekanan. Masase dapat dibatasi mengingat keperluannya dan indikasinya dengan satu atau dua manipulasi pokok, terutama *effleuorage*, *friction* atau *petrisage*. Teknik dalam prakteknya lebih baik seluruh manipulasi pokok dikerjakan.

TEKNIK MASASE PARTIAL DAN GENERAL

Posisi Pasien Dalam Masase

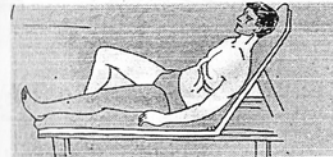
Tempat dan posisi pasien pada masase terdiri dari posisi terlungkup, terlentang, setengah duduk dan duduk. Lihat gambar dibawah ini,



Gambar no 1 . Posisi terlungkup



Gambar 2. Posisi terlentang



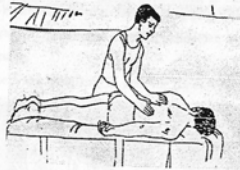
Gambar 3. Posisi setengah duduk



Gambar 4. Posisi duduk

1. Masase Punggung

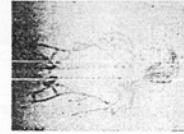
Daerah punggung dapat diberikan semua prosedur masase pokok. Secara berturut-turut dimulai dari efflurase, friction, petrisase, tapotemen, dan diakhiri dengan efflurase. Pasien tidur tertelungkup, dahi ditahan dengan bantal tangan atau kepala menghadap ke kiri/kanan, lengan diluruskan ke samping tubuh. Masase dapat berdiri di sebelah kirinya. Lihat gambar 1



Gambar no1: Posisi efflurase pada posisi telungkup.

Efflurase punggung

Masase punggung dimulai pertama dengan efflourage menggunakan ujung-ujung ketiga jari tangan kanan dan kiri. Start dimulai dari sudut antara tulang usus (os ilium) dan ruas-ruas tulang belakang (columma veterbrae). Lihat gambar 2.

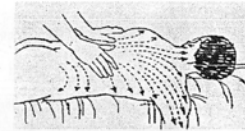


Gambar no 2 : Efflurase ke 2 punggung

Kedua menggunakan efflurase dengan telapak tangan kanan dan kiri. Gosokkan dimulai sama dengan efflurase pertama. Pada permulaan, telapak tangan dengan jari-jari lurus bersama-sama mengarah ke atas sepanjang *colonna vertebralis* sampai dengan daerah bagian pundak. Setelah beberapa manipulasi, telapak tangan melurus sedikit demi sedikit ke arah samping dan jari-jari merenggang meluncur dengan permulaan jari-jari paralel, kemudian serong di atas scapula dan bahu, dengan halus meluncur lurus ke atas dan ke samping melalui pinggang tulang rusuk, *scapula*, dan bahu. Lihat gambar 3 dan 4.



Gambar no 3: Efflurase ke 3



Gambar no 4: Efflurase ke 4

b. Friction

Setelah itu melakukan manipulasi friction. Friction dikenakan pada punggung yang kurang berotot. Friction pertama dengan jari-jari (lihat gambar 5) Friction kedua menggunakan tapak tangan atau dengan kepala (lihat gambar 6)



Gambar no 5: Friction

Gambar no 6: Friction

c. Petrisage

Petrisage dilakukan sambil memegang sekumpulan kulit dan jaringan di ujung-ujung jari yang membengkok, yang mengambil titik tahanan pada tempat menekan dan memeras gumpalan itu ke bawah, ke atas ke belakang ke muka. Petrisage ini dilakukan pada seluruh permukaan belakang, terpanjang *columna vertebralis*. Lihat gambar 7



Gambar no7: Petrisage

d. Tapotemen punggung

Kemudian dilakukan sebuah pukulan dengan muka telapak tangan dan jari-jari yang membuat cekungan. (gb 8)

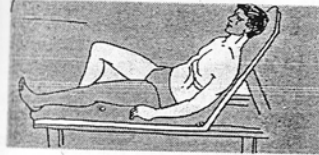


Gambar no 8: Tapotemen dengan cekungan telapak tangan.

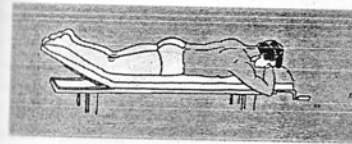
Massase punggung diakhiri dengan beberapa kali manipulasi *effleurage* ringan dan lautan.

Massase anggota badan bagian bawah

Massase anggota badan bagian bawah, oleh karena kedaannya yang cukup berotot, akan memperhatikan tiap-tiap segmen. Massase ini dalam posisi telentang, telungkup (gb 9,10).



Gambar no 9: Posisi pasien dengan setengah duduk.



Gambar no10: Posisi pasien dengan posisi tertelungkup.

Masase segmen pada bagian belakang (*posterior*) dimulai dari daerah paha, kemudian disambung dengan paha, betis, dan diakhiri pada tumit. Dalam masase bagian depan (*anterior*), dimulai pada kaki (telapak kaki), kemudian punggung kaki, otot *tibialis* dan paha bagian depan.

a. Masase daerah pantat

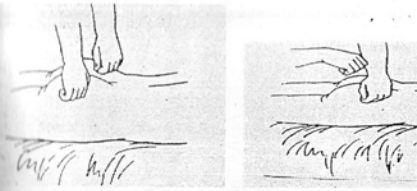
Manipulasi ini terdiri dari *effleurage* yang dilakukan dengan kedua tangan mengelincir ke atas ke arah daerah lumbalis, ke paha bagian bawah dan samping ke *caputulum femoris (articulatio femoris)*

Setelah manipulasi efflurase dilakukan manipulasi *friction* kuat dengan punggung telapak tangan, dengan tangan sebelah di atas tangan yang lain (gb11).



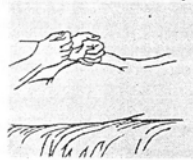
Gambar no11: Friction pada pantat.

Setelah itu manipulasi *friction* dengan tangan dikepal (gb 12). Setelah itu dilakukan manipulasi *petrisage* pada otot pantat, dengan mempergunakan kedua tangan menekan pantat (gambar 13). Berat badan untuk menambah besarnya tekanan manipulasi *petrisage*.



Gambar no12: Friction dg tangan dikepal. Gambar no 13: Frition dengan tekanan.

Setelah itu dilakukan tapotemen. Dengan cara pukulan tangan terbuka atau tertutup dan pinggir *cubital* seperti pada gambar 14. Di akhiri dengan manipulasi *effleurage*.



Gambar no14: Tapotemen dg kepalan

Masase paha

Pada daerah paha dilakukan manipulasi efflurase, petrisase shaking dan diakhiri dengan efflurase.

Effleurage dilakukan dengan kedua telapak tangan, dan diberikan dalam lingkaran sekeliling paha.

Setelah efflurase dilakukan manipulasi *petrisage*, yang diberikan dalam bentuk lingkaran, seperti gerakan ular.

Shaking (Gocangan)

Setelah petrisase dilakukan gerakan gocangan.

Goncangan dan gerak lingkaran pada paha memperbesar fleksibilitas jaringan dan melawan ketidakseimbangan otot. Diakhiri manipulasi *effleurage* horizontal diberikan pada paha.



Gambar no 15: Tapotemen dg jari-jari tangan.

Masase betis dan tendon achilles

Masase pada bagian betis dilakukan dengan posisi berbaring telungkup. Pada daerah betis dan tendon achilles secara berturut-turut dilakukan manipulasi *effleurage*, *petrisase*, *tapotemen*, *vibration* dan diakhiri dengan *effleurage*. Manipulasi *effleurage* betis. Lihat gambar 16



Gambar no 16 : Efflurase pada tungkai bawah.

Pada tendon *Achilles* diberikan *effleurage* pendek sepanjang segmen itu dengan arah transversal (gb 17)



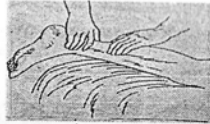
Gambar no 17: Efflurase pada daerah punggung kaki.

Manipulasi petrisase pada daerah betis dan achilles

Memberikan *petrisase* pada jaringan-jaringan lunak di bagian belakang betis dan achilles dimulai dari belakang *malleolus* (gb 18), sepanjang *tendon Achilles* (gb 19) dan berakhir di bawah lutut. *Petrisase* dilakukan dengan sebelah tangan atau kedua tangan di daerah otot *posterior* betis dengan manipulasi melingkar (gb 19)



Gambar no18: Efflurase pada Achilles



Gambar no19: Efflurase pada betis

Manipulasi Tapotemen pada Betis

Manipulasi *tapotement* diberikan terutama pada bagian yang berotot banyak dan tebal (gb 20), setelah itu diberikan putaran pada bagian yang sama itu (gb 21).



Gambar no 20: Tapotemen pada betis.

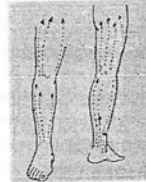
Manipulasi Vibration (Menggetarkan)

Untuk penggetaran seluruh anggota badan sebelah bawah, kaki pegang ke dengan sebelah tangan atau kedua tangan dan pada waktu melakukan tarikan ringan ke arah memanjang, lakukan penggerakan itu dengan semangat, pendek ke atas, ke bawah, dan ke samping. Untuk melakukan masase pada kedua belah anggota badan bagian bawah sekaligus, kita beralih posisi menghadap kedua kaki yang akan kita masase itu dan kita letakkan sebelah tangan pada betis yang satu dan tangan yang lain pada betis lain. Dilakukan seluruh manipulasi pada seluruh perpanjangan anggota badan setelah bagian bawah, juga pada bagian *posterior* (gb 21). Anggota badan bagian bawah kita getarkan bersama-sama dengan memegang kedua pergelangan kaki bagian luar dan menariknya pelan-pelan ke arah memanjang (gb 22)



Gambar no 21: Manipulasi seluruh tungkai

Manipulasi efflurase sebagai akhir dari masase pada daerah betis. Arah manipulasi efflurase seperti gambar 23



Gambar no 23: Efflurase tungkai atas dan bawah.

Masase dinding thorax

Masase dada (*anterior* dan *lateral*) menggunakan manipulasi efflurase friction dan diakhiri dengan manipulasi efflurase. Posisi yang baik adalah berbaring telentang. Untuk memasase bagian lateral, angkatlah lengan ke atas dan simpanlah kedua tangan di bawah pundak. Maseur berdiri atau duduk pada kursi sebelah kanan orang yang di masase. (gb. 24)



Gambar no 24: Efflurase dinding thorax

Masase dinding *thorax* dimulai dengan beberapa seri *effleurage* ringan dan berirama yang dilakukan dengan sebuah tangan atau kedua tangan menggelincirkan secara simultan, mulai dari bagian bawah *thorax* melampaui daerah bagian *sternalis* ke bahu. Penggelinciran itu bergerak lurus ke bagian lateral dari *thorax* ruang *intercostalis* dan membelok terutama pada wanita dengan adanya busur dada.

Effleurage ini pada permulaan bergerak adalah panjang dan lambing menelusuri seluruh permukaan *anterior* dan bagian *lateral* dari dada. Setelah penggelinciran menjadi pendek, cepat, dan diberikan pada permukaan yang tidak begitu luas pada *costa sternalis* dan pada bahu (gb 25)

Friction dilakukan pada seluruh permukaan *anterior* dan *lateralis* dari *thorax* tetapi diutamakan bagian-bagian yang berotot. Manipulasi-manipulasi ini dilakukan dengan jari, dengan telapak tangan, pinggir *cubitalis*. Masase bagian badan ini diakhiri dengan manipulasi *effleurage* ringan dan tenang. Setelah masase dinding *thorax*, perlu diadakan beberapa respirasi yang dalam-dalam aktif atau pasif dengan tekanan pada basis *thorax* dalam ekspirasi. (gb 26)



Gambar no 25: Efflurase



Gambar no26: Efflurase

Masase dinding abdominal

Masase dinding perut menggunakan manipulasi *efflurase*, *friction* atau *petrisase* dan diakhiri dengan *efflurase*. Posisi pasien tidur terlentang atau duduk selanjut dengan kepala lebih tinggi daripada tubuh. Pasien diharuskan sedikit membengkokkan tungkai bawah sehingga kaki menahan tekanan yang diberikan padanya. Lihat gambar dibawah ini. *Efflurase* dimulai dari daerah bagian pusar ke atas sampai dengan *costa*, kemudian berpisah ke arah ruang *intercostalis*, dan sampai di sekitar spina iliaca anterior turun ke dalam menyusuri bagian bawah pusar dan lekukan ilium. Manipulasi *effleurage* dilakukan secara lamban dan dalam waktu yang lama, dimulai dengan ujung jari dan diakhiri dengan pangkal telapak tangan ujung jari dan diakhiri dengan pangkal telapak tangan bergerak ke atas dan ke samping. Lihat gambar 27 dan 28,



Gambar no 27: Efflurase pada dada



Gambar no 28: Efflurase ke dua pada dada.

Sebaliknya kalau gerakan lurus ke bawah dan ke dalam gerakan itu dilakukannya simetris atau alternatif pada bagian sebelah lainnya dari perut (abdominal). Diperlukan penggelinciran yang diberikan pada bagian-bagian terbatas sebagai contoh-contoh ini, lekukan disekitar spina iliaca anterior, region epigastri dan *subcostalis*. Dalam kasus ini manipulasi pendek dan sering. Lihat gambar 29



Gambar no 29: Efflurase pada perut.

Friction adalah prosedur pokok dalam masase dinding perut. Manipulasi diberikan dengan seluruh telapak tangan. Sangat jarang diberikan dengan *polex cubitalis* dan dengan jari (gb 30)



Gambar no 30: Friction pada perut.

Masase dinding perut diakhiri selalu dengan *effleurage* ringan, superficial sebagai penenangan. Setelah masase bagian itu, pasien diharuskan melakukan respirasi aktif dan dalam-dalam.

Masase kaki (telapak kaki)

Manipulasi pada daerah tumit dan tapak kaki dimulai dari *efflurase*, *friction* dan diakhiri dengan *efflurase*.

Manipulasi ini dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk telunjuk, dengan anggota badan lurus dan tumit menahan pada lutut *masseur* (gb. 31)



Gambar no 31: Efflurase pada kaki

Manipulasi *Effleurage* diberikan pada telapak kaki dengan pangkal telapak tangan selangkan kepada bagian anterior dan bagian lateral dilakukan dengan jari-jari dan telapak tangan.

Betulah *efflurase* dilakukan manipulasi *friction*. Pada daerah tumit dan tapak kaki dilakukan gerakan menggerus dengan ibu jari atau dengan alat.

Penutupan diberikan *effleurage* dengan gerakan lamban, memakai telapak tangan dan jari-jari. Jari-jari kaki dapat dimasase bersama-sama atau satu per satu dengan *effleurage*.

Masase Tungkai bawah bagian Depan

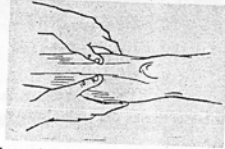
Manipulasi bagian badan ini ditentukan oleh susunan anatomi dan terutama tidak adanya jaringan lunak pada crista dan permukaan *anterointera* tulang kering (tibia). Melakukan masase pada segmen betis dan kaki ini harus melalui

pinggir bangu. Lutut tetap lurus atau sedikit membengkok. Tumit menahas lutut masseur atau ditahan oleh sebelah tangan masseur, sedangkan tangan lainnya melakukan manipulasi. (gb 32)



Gambar no 32: Posisi masase pada permukaan anterior

Effleurage diberikan pada seluruh bagian depan betis. Pada bagian *anterointerna* penggelinciran dapat lebih kuat ditekan. (gb 33)



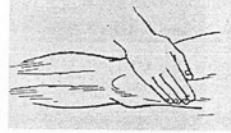
Gambar no 33: Efflurase pada bagian depan betis.

Friction dilakukan pada bagian *anterointerna* dan dengan intensitas sedang pada bagian *anteroexterna*. *Petrisage* pada daerah ini dengan intensitas kurang dan dilakukan dengan sebelah tangan pada bagian *externa* dan *posterior* (gb 34) Begitu pula manipulasi *tapotement*, putaran, dan goncangan di akhiri dengan *effleurage* lamban dan ringan, menaik sampai ke lutut.



Gambar no 34: Petrisage

Masase lutut Manipulasi ini terdiri dari *effleurage* pendek dan *friction* ringan dengan gerak melingkar. Posisi yang paling baik ialah dengan lutut lurus (gb 35)



Gambar no 35: Efflurase dan friction

Masase paha bagian depan Masase paha menggunakan masase efflurase, friction dan diakhiri dengan efflurase. Manipulasi ini dimulai dengan *effleurage* panjang dan lamban tetapi kuat dengan kedua tangan ke tangan atau dengan tekanan yang dibantu oleh berat badan. Setelah itu *effleurage* pendek, sering atau tersendat-sendat, Lihat gambar 36 dan 37,



Gambar no 36: Efflurase



Gambar 37: Petrisage

Petrisage berupa lingkaran, gerakan ular yang dilakukan dengan kuat untuk menembustebalnya lapisan otot (gb 38, 39).



Gambar no 38: Petrisage



Gambar no 39: Petrisage

Shaking (goncangan) dan putaran dilakukan dengan lebih baik bila paha sebetulnya dalam keadaan lentur pada persendian *femoris* dan persendian lutut. Manipulasi ini memerlukan tenaga yang terpusat pada perlawanan ketidak seimbangan. Lihat gambar 40



Gambar no 40: Shaking

Sebagai penutup adalah manipulasi *effleurage* pada paha sepanjang anggota badan bagian bawah (gb 41).



Gambar no 41: Efflurase keseluruhan tungkai

Masase anggota badan bagian atas

Posisi dalam manipulasi ini bervariasi mengingat keadaan di sekelilingnya dan keperluan, indikasi terutama posisi setengah berbaring, setengah duduk, sebaiknya di atas bangku masase. Dapat kita pergunakan posisi pada sebuah kursi atau duduk telunjuk. Kita cari posisi paling enak, stabil dan yang memudahkan kita memasase segmen; masase berdiri atau duduk di sebuah kursi di sebelah segmen yang harus dimasase. Dalam memasase segmen kita lakukan pertamanya pada jari-jari dan tangan, lengan bawah, pangkal lengan dan kemudian bahu.

Masase jari-jari tengah

Manipulasi ini dilakukan dengan menahan telapak tangan yang dimasase dengan telapan tangan kita (*masseur*). Sebaiknya tangan kiri dipegang untuk menahan dan tangan kanan yang bekerja. Tahanan dapat juga dengan lengan bawah diletakkan pada lutut kita (*masseur*), pada sebuah kursi, meja atau barang lainnya yang cukup tinggi. Jari-jari dan tangan masih dapat dimasase dalam posisi *vertical* (tegak lurus) dengan menahan lengan di bawah siku (gb. 42). Masase tiap-tiap jari terdiri dari *effleurage* yang dilakukan pada sepanjang jari atau tiap-tiap *phalanx* (gb. 43). Kepada bagian bawah jari-jari dapat diberikan *effleurage* pendek dan *transversal*. *Friction* dilakukan terutama pada bagian telapak jari-jari. Masase jari-jari diakhiri dengan tarikan dan getaran tiap-tiap jari (gb. 44, 45). Untuk mempersingkat waktu pertama-tama dimasase ibu jari kemudian siswa keempat jari lainnya secara bersama-sama.



Gambar no 42: Efflurase



Gambar no 43: Petrisage



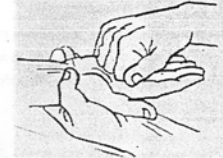
Gambar 44



Gambar 45

Masase tangan

Manipulasi ini dimulai dengan *effleurage* tangan bagian punggung (*dorsalis*) (gb. 46) dan kemudian kepada bagian depan telapak tangan diberikan *effleurage* dengan kepala telapak (gb. 47)



Gambar no 46: Efflurase punggung tangan Gambar no 47: Efflurase telapak tangan

Masase ini dilanjutkan dengan *friction* yang dilakukan dengan ujung jari dan gerakan menggaris biasa dan gerakan lurus (*linear*) pada kepanjangan *tenor* dan ruang *interosis*. Selanjutnya dilakukan manipulasi *friction* telapak tangan dapat dilakukan dengan telapak tertutup. *Petrissage* dengan jari-jari pada otot *tenor* dan *hipotenor* (gb. 48,49). *Petrissage* disempurnakan dengan getaran pada seluruh tangan dan jari-jari dengan gerakan pasif, yang dilakukan dengan irama hidup. Manipulasi ditutup dengan *effleurage*, ringan dan tenang, yang diberikan pada kedua muka jari tangan.



Gambar 48: Petrisage

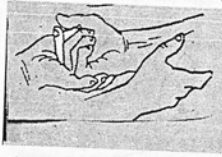


Gambar 49: Friction

Masase Lengan Bawah

Masase lengan bawah secara berturut-turut menggunakan manipulasi efflurase, fric-
tion, petrisase, shaking dan diakhiri dengan efflurase.

Effleurage panjang dari pangkal telapak tangan kemudian ke atas sampai ke siku
dengan *effleurage* lengan bawah seluruh permukaan (gb 50).



Gambar 50 : Efflurase



Gambar 51 : Friction

Setelah itu dilakukan manipulasi *friction* menggunakan jari-jari dan telapak tangan
dengan gerakan lingkaran kecil pada seluruh permukaan segmen, garis (line)
sepanjang *tendon* (gb 52).



Gambar 52 : Friction

Kemudian dilakukan manipulasi *petrisage* pada otot-otot lengan bawah dengan
menggunakan sebelah tangan atau kedua tangan melingkar (gb 53, 54)



Gambar 53 : Petrisage

Shaking (goncangan) sangat baik diberikan pada lengan bawah dan dilakukan dengan
gerakan berirama, naik dan turun sepanjang segmen (gb. 54) dan diakhiri dengan
effleurage pada lengan bawah secara lamban dan mengambang, diteruskan dengan
manipulasi untuk masase lengan atas.



Gambar 54 : Shiking

Masase lengan atas

Manipulasi ini dimulai dengan *effleurage* yang dilakukan dengan kedua tangan
menggelincir dari satu bagian ke bagian tangan pada bagian yang berlawanan dari
segmen ini. Kalau melakukan hanya dengan sebuah tangan, tahananlah siku dengan tangan
yang lain (gb. 55)



Gambar 55 : Efflurase

Setelah diberikan satu seri *effleurage* panjang dan lambat, secara simultan alternatif kemudian dilakukan *effleurage* pendek, tetapi kuat pada tiap-tiap kumpul otot (gb 56,57,58)



Gambar 56: Efflurase



Gambar 57: Shiking



Gambar 58: Efflurase

Friction dilakukan dengan jari, tetapi selain itu juga dikerjakan dengan telapak tangan dengan pinggir cubital tangan atau dengan otot teor, dan disesuaikan terus pada segmen. Kemudian dilakukan manipulasi petrisase. Pada segmen ini dilakukan manipulasi dengan dua belah tangan, dan jaringan-jaringan diperas dengan manipulasi berbentuk gelombang yang diteruskan dengan *petrisage* alternatif atau yang berbentuk gerakan ujar (gb. 59,60). Dan diakhiri manipulasi *effleurage*.



Gambar 59: Efflurase alternatif



Gambar 60: Efflurase penutup.

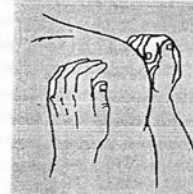
Masa bahu

Pada daerah bahu di masase menggunakan manipulasi *effleurage*, *friction*, *petrisase* dan diakhiri dengan *effleurage*.

Effleurage dilakukan mulai dari telapak tangan sampai bahu. Lihat gambar 61 dan 62

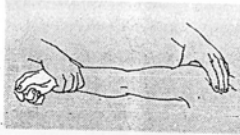


Gambar 61: Efflurase



Gambar 62: Efflurase

Petrisage pada daerah bahu diberikan pada sekumpulan otot. Masase ini diakhiri dengan *effleurage* memanjang dan lambat, tetapi kalau perlu diberikan tarikan ringan dan getaran (gb. 63).



Gambar 63: Petrisase

Masase general

Masase general pada perut atau *thorax* atau salah satu diantara anggota badan bagian atas atau bawah sangat tidak dianjurkan.

Urutan yang paling dalam masase general dimulai dari posisi pasien terentang telentang yaitu daerah punggung dan pinggang, pantat, paha, dan betis kiri, kemudian paha dan betis kanan dan tumit dan tapak kaki. Kemudian ganti posisi tertelentang dimulai dari daerah paha depan, tungkai bawah bagian depan, punggung tapak kaki, lengan atas, lengan bawah, daerah punggung tapak tangan dan daerah perut.

Pada anggota badan bagian atas kita mulai memasase tangan kanan dan dilanjutkan dengan lengan bawah, lengan atas, dan bahu, kemudian pindah ke anggota badan atas sebelah kiri sesuai dengan urutan memasase anggota badan sebelah kanan. Pertahankan urutan masase seperti tersebut di atas.

BAB V KONDISI DAN PERATURAN PRAKTEK MASASE

Masase adalah indikasi dan diberikan dengan tujuan menghasilkan sesuatu yang baik. Untuk ini diperlukan pengenalan sungguh-sungguh akan teknik-teknik masase dan pengaruhnya terhadap organisme. Tetapi juga harus mengenal kondisi optimal dan mematuhi peraturan yang sederhana tentang kesehatan dan metode pemberiannya.

1. Syarat kondisi fisik masseur.

- Syarat tangan masseur yang ideal adalah berotot tebal dan lembut, cukup besar dan lebar, sehingga memberikan sentuhan yang lunak dan hangat. Dan sebaiknya tangan tidak berkeringat karena akan menimbulkan ketidaknyamanan di tubuh pasien. Kuku masseur juga pendek supaya tidak menyederai pasien.
- Tangan masseur harus cukup kuat, supel dan tidak cepat lelah. Keterampilan dan kekuatan ini dapat dilatih, dan antara kiri dan kanan kemampuannya paling tidak seimbang. Dengan latihan yang cukup maka pada akhirnya akan dapat membedakan bermacam-macam keadaan jaringan, yang kenyal, layuh, adanya kekakuan, dsb.
- Kesehatan dan kebersihan badan. Pekerjaan masseur perlu tenaga yang tidak sedikit, sehingga dibutuhkan daya tahan tubuh yang baik yaitu harus selalu menjaga kesehatan dirinya dengan pola hidup sehat. Kebersihan badan juga harus selalu terjaga, sehingga tidak muncul bau yang tidak sedap keluar dari tubuhnya. Kebersihan yang diabaikan akan mengganggu pasien, sehingga pasien akan merasa tidak nyaman, akibatnya tujuan yang ingin dicapai dari masase ini kadang tidak berhasil.
- Pakaian masseur, pakaian masseur untuk praktek masase tidak terlalu mengikat, akan tetapi kebersihan merupakan faktor utama yang harus diperhatikan, dan kenyamanan, tetapi tidak ada salahnya juga memperhatikan kepraktisan, dianjurkan warna putih dan keindahan.
- Mempunyai pendengaran yang tajam.

- Tidak menggunakan parfum yang tajam, karena tidak semua orang tahan terhadap bahu atau wewangian.
2. Syarat kondisi fisik pasien
 - Tidak dalam keadaan demam, dimana temperatur tubuh mencapai 38 derajat celsius atau lebih. Ini merupakan gejala adanya infeksi di dalam tubuh.
 - Sedang tidak menderita penyakit menular, penyakit kulit, tekanan darah tinggi atau mendeita penyakit jantung.
 - Kebersihan badan harus terjaga, termasuk kebersihan kulit dan pakaian.
 3. Syarat Ruang Masase

Ruang yang cukup luas dan bersih dengan pengaturan udara cukup baik dan segar sangat diperlukan dalam proses masase. Kamar masase ini akan ideal kalau dipersiapkan dekat dengan kamar mandi, dokter dan fisioterapi, pusat kesehatan olahraga. Ruangan tersebut harus memenuhi syarat-syarat kesehatan. Ruangan harus cukup besar, ada ventilasi udara, ada lampu, jangan terlalu dingin (20°C) untuk mencegah jangan sampai orang yang dimasase merasa kedinginan, tetapi juga jangan terlalu panas sehingga dapat menyebabkan masseur cepat lelah.
 4. Syarat Perlengkapan masase

Dalam melaksanakan masase dengan lancar perlu ditinjau dengan perlengkapan yang memadai, yaitu ruang masase yang lengkap dengan peralatannya, yaitu:

 - Adanya dipan atau bangku yang dibuat dari kayu atau logam, yang dapat distel sehingga untuk berbagai posisi dapat dilakukan. Tinggi dipan antara 70-90 centimeter, ini disesuaikan dengan tinggi masseur. Panjang bangku 3 meter dan lebar kurang lebih 70 cm, dengan kasur yang keras dan diberi spreii.
 - Guling besar dan guling kecil. Guling ini diletakan dibawah persendian lutut, dan pergelangan kaki. Tujuannya adalah untuk menjadikan otot rileks, sehingga mengurangi terajainya rasa sakit.
 - Bahan pelicin, untuk memperlancar pelaksanaan masase dan mengurangi rasa sakit atau pedih yang timbul karena banyak bulu atau kulit yang kering.
 - Tempat cuci tangan, air bersih, sabun dan handuk besar dan kecil.
 - Meja kecil untuk tempat pelicin, kursi, gantungan baju.

- Ruang ganti pakaian.
5. Waktu

lama masase berbeda-beda itu tergantung pada keperluan dan pilihan. Kadang-kadang dipergunakan manipulasi lamban dan ringan yang memperpanjang lamanya masase, kadang-kadang dipilih manipulasi yang intensif dan hidup yang memperpendek waktu masase. Masase local lamanya 10 □ 15 menit, regional 15 □ 30 menit, masase general 30 □ 60 menit. Masase tidak boleh lebih lama dari satu jam mengingat akan timbulnya kelelahan, baik bagi masseur maupun orang yang dimasase.

Setelah masase yang lama, terutama masase general, timbulah pada orang yang dimasase keinginan akan istirahat dan ketenangan yang memakan waktu kurang lebih 10 □ 15 menit, bahkan sampai 30 menit. Efek masase akan terasa setelah selesai kalau manipulasi itu dilakukan dengan baik, tetapi efek ini sedikit demi sedikit berkurang pada jam-jam berikutnya. Untuk menghasilkan efek yang dapat bertahan lama diperlukan jumlah masase secara serial. Satu seri minimal tidak boleh kurang dari 10 □ 12 kali masase. Jumlah dan frekuensi seri ditentukan oleh keperluan individual. Kalau dua orang masseur melakukan masase pada satu orang, manipulasi mereka harus sama, kerja mereka simetris dan simultan, irama sama, intensitas dan arahnya sama. Masase disertai dengan mobilisasi metodis persendian senam pernafasan dengan gerakan relaksasi atau latihan jasmani lainnya. Masase terapeutis membantu dalam penyembuhan kelainan yang kompleks, dan sebaiknya dikut sertakan juga agentphysic natural (aeroterapi, boleneoterapi), artificial (termoterapi, hidroterapi, elektroterapi).
 6. Pelicin

Dengan bantuan bermacam-macam terapi, efek masase terapeutis akan bertambah baik. Untuk melakukan masase kita selalu mempergunakan bahan-bahan krem (cream), minyak (oil), cairan (liquid), atau bedak (powder), yang diberikan pada kulit dengan tujuan untuk melicinkan dan menjaga agar kulit tidak sakit (lecet). Bahan-bahan ini dioleskan pada telapak tangan masseur, juga pada bagian yang akan dimasase. Powder (bedak) yang dipergunakan dalam masase berasal dari mineral talk membuktikan sebagai yang paling baik, praktis, dan

...tak tidak merusak jaringan-jaringan, akan tetapi jangan dikombinasikan dengan bahan-bahan kimia lain. ini tidak akan merusak, tetapi dapat melekat dalam waktu yang lama. Talk tidak mengotori kulit, tetapi sebaiknya membersihkan absorpsi sekresi keringat dan lemak atau kotoran lainnya bersama-sama.

Diantara cairan (liquid) yang paling sering dipergunakan adalah solusi alkohol, solusi obat-obatan atau air sabun. Bahan berlemak yang sering dipakai adalah vaselin asli, cairan paraffin, margarin, minyak dan tumbuh-tumbuhan. Gliserin jarang dipergunakan oleh karena memberikan rasa pedih pada kulit. Bahan berlemak dibersihkan dari kulit setiap kali selesai masase, dicuci dengan air hangat dan sabun atau dengan alkohol dicampur bedak.

Solusi bedak dengan minyak dapat dikombinasikan menjadi satu. Kalau kulit yang dimasase licin dan kering, tanpa bulu, sebaiknya jangan diberi bantuan bahan pelicin apapun. Demikian juga jika melakukan masase pada kulit yang tidak tahan akan bahan pelicin, janganlah mempergunakan bahan pelicin apapun

KEPUSTAKAAN

- Rahim A.S. *Masase, Metode, Teknik*. Pustaka Merdeka
- Charles L. (1987). *Managing Stress From Morning to Night*. USA. Time-Life
- Harrold Fiona (1982). *The Complete Body Massage*. Sterling Publishing. New York.
- Lanny L. *Massage Gaya Swedia*. Bina Pustaka
- Mashoed. (1981). *Massage. PPPK, dan Pendidikan Keselamatan*. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. CV, Karya Indah.
- Namikoshi Toru. (1987). *The Complete Book of Shiatsu*. Japan Publication Inc.
- Tjptosero. (1983). *Ilmu Lulut Olahraga*. UNY. Yogyakarta.
- Wara K. (2002). *Circulo Massage*. Klinik Terapi Fisik. UNY. Yogyakarta.
- Wara K. (2002). *Pijatan Ibu Meringankan Sakti dan Lesu*. Klinik Terapi Fisik. UNY.

DIREKTORAT PEMBINAAN SEKOLAH LUAR BIASA
PUMK PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI ADAPTIF
DAN AKREDITASI PENDIDIKAN KHUSUS