

**MASASE TERAPI STABILITAS OTOT DAN SENDI  
METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:  
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**MASASE TERAPI STABILITAS OTOT DAN SENDI  
METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:  
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201801763, 30 Januari 2018

**Pencipta**  
Nama : **Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO**  
Alamat : Danukusuman Gk 4/1275 YK RT 021 RW 006 Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55225  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : **Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO**  
Alamat : Danukusuman Gk 4/1275 YK RT 021 RW 006 Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55225  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **MASASE TERAPI STABILITAS OTOT DAN SENDI METODE ALI SATIA GRAHA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Desember 2011, di Jakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000100814

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha” yang berisikan berbagai kajian dan penjelasan tentang penatalaksanaan masase terapi untuk penanganan seseorang yang mengalami cedera ringan ataupun akibat aktivitas fisik seperti menguap, meliukkan badan setelah bangun tidur, benturan ataupun aktivitas kerja sehari-hari.

Buku ini diperuntukan sebagai literatur ilmu pengetahuan terapan para tenaga masase, mahasiswa olahraga, fisioterapis, perawat, bidan, medis dan masyarakat. Karya ini diharapkan dapat membantu masyarakat khalayak luas agar bisa bermanfaat, baik dari segi menambah keilmuan ataupun keterampilan. Selain itu karya ini merupakan karya keempat penulis di bidang keahlian masase terapi setelah karya yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor HKi 2012-12-000004482. Selain itu pada tahun 2017 telah tercipta dua buku yang telah terdaftar hak kekeayaan intelektualnya di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor pencatatan 089160 dan 089161 dengan judul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha”. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat khalayak luas, baik di bidang yang sesuai profesi ataupun di luar profesi untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga dapat dilakukan pencegahan dan perawatan sedini mungkin. Sehat dan bugar merupakan sesuatu yang mahal untuk selalu kita nikmati dan syukuri.

## DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha.....	1
Masase Terapi pada Cedera Hidung.....	3
Masase Terapi pada Cedera Rahang.....	4
Masase Terapi pada Cedera Rusuk.....	6
Masase Terapi pada Cedera Punggung ( <i>Scapula</i> ).....	7
Masase Terapi pada Cedera Telapak Tangan.....	9
Masase Terapi pada Cedera Telapak Kaki.....	10
Masase Terapi pada Cedera Tumit.....	11

## MASASE TERAPI STABILITAS OTOT DAN SENDI METODE ALI SATIA GRAHA

Di Indonesia berkembang berbagai macam masase, mulai dari *Swedish Massage, Thai Massage, Japaness Massage, Accupoint Massage, Reflexiology, India Massage, Shiatshu, Shubo, Baby Massage* dan metode terapi terbaru di Indonesia yaitu yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Azasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor 2012-12-000004482. Selain itu pada tahun 2017 telah tercipta dua buku yang telah terdaftar hak kekayaannya di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor pencatatan 089160 dan 089161 dengan judul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha”. Berdasarkan pertimbangan di atas penulis akan mendaftarkan kembali hasil karya cipta masase terapi ke-4 dengan judul “Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha”, sebagai salah satu perlindungan atas karya cipta ini supaya tidak terjadi plagiasi dan penyebaran secara ilegal untuk kepentingan pribadi.

Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha ini penulis ciptakan 16 April 2007, saat masih kuliah di program studi Magister Ilmu Kedokteran Dasar dengan konsentrasi Ilmu Faal dan Kesehatan Olahraga, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan sampai sekarang penulis menjadi dosen terapi dan rehabilitasi olahraga di FIK UNY. Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha ini, telah diajarkan di lingkungan: (1) mahasiswa Prodi IKORA yang mengambil mata kuliah keahlian masase terapi, (2) MENPORA sebagai buku acuan pada tahun 2012 bagi para *masseur* sebagai tim medis olahraga yang pendampingan atlet dalam setiap kejuaraan, dan sebagai acuan bagi pelatihan para guru dan dosen olahraga di tingkat nasional. Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha ini juga telah diterapkan untuk membantu pada masyarakat luas dalam menangani kelelahan pasca olahraga dan aktivitas sehari-hari. Penulis telah mengimplementasikan

penatalaksanaan Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha di *Physical Therapy Clinic* FIK UNY.

Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha ini, digunakan untuk penatalaksanaan pada otot dan sendi hidung, rahang, rusuk, punggung, telapak tangan, telapak kaki dan tumit. Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha, lebih banyak menggunakan teknik masase berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masase. Manfaat dari setiap teknik Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha, antara lain:

1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan kontraksi otot.
2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan pada otot.
3. Tarikan atau traksi bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergesekan antar kedua tulang sendi tersebut.
4. Mengembalikan sendi pada posisinya atau reposisi bermanfaat untuk mengembalikan posisi kedua sendi menuju pelekatan pada sendi yang normal setelah memperoleh ruang hasil dari penarikan atau traksi tanpa mengalami pergesekan diantara kedua sendi tersebut sehingga ROM pada sendi bergerak bisa normal dan tidak kaku.

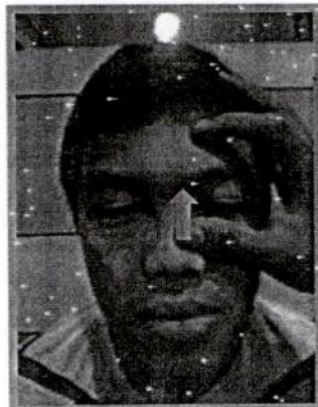
## **PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI STABILITAS OTOT DAN SENDI METODE ALI SATIA GRAHA**

### **A. Masase Terapi pada Cedera Hidung**

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera hidung yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi pada hidung yang mengalami cedera.

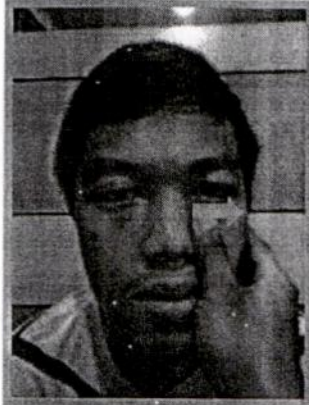


Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada dahi ke arah atas.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada sisi kuping hidung ke arah atas sampai pangkal hidung.





Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada hidung ke arah horizontal sampai ke tulang pipi bagian lateral kanan dan kiri.



Lakukan traksi dengan posisi jari tangan menjepit tulang hidung. Kemudian secara perlahan lakukan traksi ke arah depan atau ke arah terapis.



Lakukan reposisi dengan posisi kedua ibu jari menjepit tulang hidung. Kemudian secara perlahan lakukan reposisi ke arah dalam terutama pada tulang rawan yang menonjol atau menekan tulang hidung secara bersamaan.

## **B. Masase Terapi pada Cedera Rahang**

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi rahang yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi rahang.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, mulai dari pangkal rahang pada sepanjang otot depan telinga melewati bagian cedera ke arah atas.



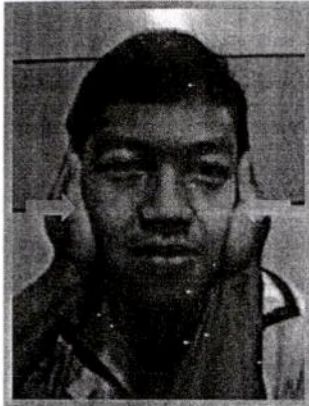
Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, mulai dari tengah telinga ke arah hidung.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, mulai dari depan telinga ke arah bawah melewati pangkal rahang. Dilakukan kanan dan kiri.



Lakukan traksi dengan posisi jari tangan diletakkan pada mulut dengan posisi kepala menyanandar ke dinding. Fiksasi kepala dengan menekan dahi ke arah dinding. Kemudian secara perlahan lakukan traksi dengan menarik rahang ke bawah, sesuai dengan arah geseran (kanan, kiri dan belakang). Setelah merenggang arahkan rahang ke posisi semula.



Untuk menjamin keberhasilan reposisi kedua telapak tangan menekan rahang di depan telinga (sendi rahang).

### C. Masase Terapi pada Cedera Rusuk

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi rusuk yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi rusuk.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, dari bawah ketiak menuju ke arah dada.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, lakukan sebaliknya dari dada ke bawah ketiak secara pergerakan horizontal.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, di bawah ketiak ke arah bawah.



Lakukan traksi dengan posisi jari tangan diletakkan pada rusuk. Kemudian secara perlahan lakukan traksi ke samping belakang. Sedangkan tangan yang satunya menahan rusuk bagian belakang saat dilakukan traksi.



Lakukan reposisi dengan posisi telapak tangan diletakkan di bagian rusuk. Kemudian secara perlahan lakukan reposisi ke arah dalam dengan menekan rusuk.

#### **D. Manipulasi Masase pada Cedera Punggung (*Scapula*)**

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi punggung yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi pada punggung (*scapula*).



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada otot di sekitar *scapula* ke arah atas.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada otot di sekitar *scapula* ke arah dalam.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, pada otot di bawah ketiak ke arah bawah.



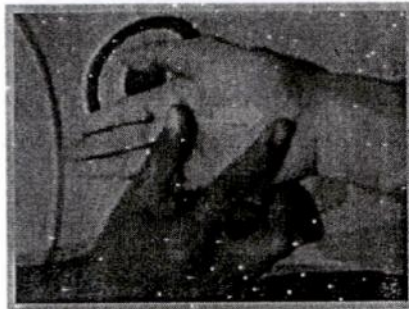
Lakukan reposisi dengan posisi telapak tangan diletakkan di bagian dada dan telapak tangan satunya pada bagian *scapula*. Kemudian secara perlahan lakukan reposisi menekan *scapula* ke arah depan dan tangan satunya menahan pada bagian dada.

### E. Masase Terapi pada Cedera Telapak Tangan

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera telapak tangan yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi telapak tangan.



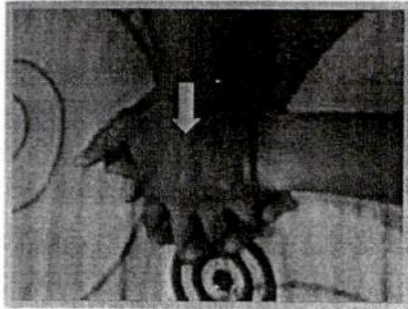
Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot punggung tangan.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot telapak tangan.



Lakukan traksi dengan posisi memegang jari tangan. Kemudian tangan satunya memegang pada bagian punggung tangan. Kemudian secara perlahan lakukan traksi pada telapak tangan. Sedangkan tangan yang satunya menahan pada bagian punggung tangan saat dilakukan traksi.



Lakukan reposisi dengan posisi telapak tangan diletakkan di bagian punggung tangan dan telapak tangan. Kemudian secara perlahan lakukan reposisi menekan punggung tangan ke arah bawah dan tangan satunya menahan pada telapak tangan.

#### **F. Masase Terapi pada Rehabilitasi Cedera Telapak kaki**

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi telapak kaki yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi telapak kaki.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot punggung kaki.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot telapak kaki.



Lakukan traksi dengan posisi memegang jari kaki. Kemudian tangan satunya memegang pada bagian punggung kaki. Kemudian secara perlahan lakukan traksi pada telapak kaki. Sedangkan tangan yang satunya menahan pada bagian punggung kaki saat dilakukan traksi.



Lakukan reposisi dengan posisi telapak kaki diletakkan di bagian punggung kaki dan telapak kaki. Kemudian secara perlahan lakukan reposisi menekan punggung kaki ke arah bawah dan tangan satunya menahan pada telapak kaki.

### G. Masase Terapi pada Cedera Tumit

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi tumit kaki yaitu menggunakan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merilekkan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu dilakukan penarikan dan pengembalian posisi telapak kaki.



Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan; ke arah atas sepanjang otot punggung kaki.





Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot tumit kaki.

Lakukan teknik masase (manipulasi masase) dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan, ke arah atas sepanjang otot telapak kaki.

Lakukan traksi dengan posisi memegang punggung kaki. Kemudian tangan satunya memegang pada bagian tumit kaki. Kemudian secara perlahan lakukan traksi dengan kedua tangan secara bersama ke arah bawah.

Lakukan reposisi dalam keadaan kaki ditraksi. Goyangkan ke arah kanan dan kiri pada tangan yang memegang tumit.