

MODUL PEMBELAJARAN DASAR-DASAR TERAPI MANIPULATIF

Pengampu:

Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, M.Or.





TERAPI MANIPULATIF

Terapi manipulatif atau manual therapy adalah terapi yang digunakan oleh dokter termasuk ahli terapi fisik untuk mendiagnosis dan merawat jaringan lunak dan struktur sendi untuk tujuan mengurangi nyeri, meningkatkan ROM, memperbaiki jaringan kontraktil dan non-kontraktil (Sebastian, 2019: 5).



MACAM MACAM TERAPI MANIPULATIF

1. jenis swedish massage
2. jenis sport massage
3. jenis thai massage
4. jenis shiatsu
5. jenis reflexiologi
6. jenis accupresure
7. jenis masase bayi
8. jenis spa massage
9. jenis ayurveda massage
10. jenis japhanese massage
11. jenis massage ibu hamil dan pasca melahirkan
12. jenis esalen massage





- **SWEDISH MASSAGE**

Swedia massage adalah manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Ken Gray, 2009: 1).

Swedia massage dikembangkan oleh seorang dokter dari Belanda yaitu Johan Mezger (1839-1909), dengan menggunakan suatu sistem tekanan yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/santai. Swedia massage adalah manipulasi dari jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Ken Gray, 2009: 1).

(Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, 2015:1) mengatakan bahwa pada saat itu menciptakan tahapan massage yang sampai saat ini masih digunakan dan terus berkembang seiring perkembangan zaman dan banyak dipakai diseluruh dunia.

2. SPORT MASSAGE



Masase olahraga mulai dilakukan lagi pada abad ke 20 ketika olahraga mulai hidup dan digemari masyarakat lagi. Hal ini muncul Bersama dengan berkembangnya peradaban manusia. Bukti sejarah dalam perkembangan masase ini adalah seorang dokter dari belanda yakni Johann Mezger (1839–1909).

Sport massage adalah teknik masase yang sering dipakai oleh atlet sebelum, selama, dan sesudah pertandingan atau latihan.

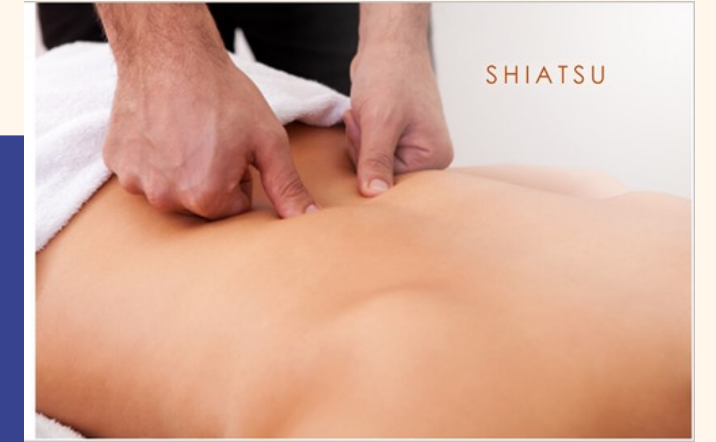
Sport massage pada perkembangan olahraga di Indonesia maupun dunia internasional sekarang ini, memegang peranan penting dalam mendukung prestasi atlet.

Setelah melaksanakan latihan atau setelah pertandingan atlet sangat merasakan manfaat masase ini untuk mengatasi kelelahan dan mengembalikan kebugaran (Johnson, 1995; Salvano, 1999).

3. THAI MASSAGE



Thai Massage merupakan salah satu jenis terapi dengan manipulasi massage yang berasal dari Thailand. Dalam perkembangan ilmu dan sejarah pengobatan barat, Thai Massage sering disebut dengan; thai yoga massage atau thai yoga terapi. Teknik dan pandangan pengobatan Thai Massage banyak dipengaruhi oleh jenis pengobatan lainnya yakni pengobatan, India, China, dan tradisi kuno Thailand itu sendiri. Banyak yang meyakini bahwa Thai Massage berasal dari pemahaman ajaran Budha mengenai tubuh manusia, penyakit dan teknik penyembuhan yang tertulis dalam kitab ajaran Budha (Theravada Buddhist Texts) (Gold.2007). 12:01



4. SHIATSU MASSAGE

Shiatsu adalah terapi manual asal Jepang di mana praktisi memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk mengaktifkan kapasitas penyembuhan tubuh sendiri. Namanya dalam bahasa Jepang berarti “tekanan jari” (Fernando Cabo.2018) .

Perkembangan modern Shiatsu dalam bentuk yang dipraktikkan saat ini dimulai pada awal abad ke-20 di Jepang. Istilah 'Shiatsu' pertama kali digunakan oleh Tamai Tempaku dalam upaya untuk memberikan kredibilitas ilmiah dan untuk membedakan Shiatsu dari bentuk bodywork oriental lainnya. Setelah Tampaku, Shiatsu berkembang ke dua arah. Salah satu murid Tampaku adalah Namikoshi, yang juga mempelajari pengobatan barat. Dia membaratkan Shiatsu dengan menggunakan terminologi nero-otot dan menghilangkan referensi ke pengobatan oriental. Namikoshi Shiatsu masih populer di AS hingga saat ini.

5. REFLEXIOLOGI



Massage Reflexology atau pijat refleksi sudah ada sejak peradaban kuno di Mesir, Cina, Afrika, dan Indian asli Amerika. Perkembangan refleksi dimulai dari Mesir hingga Eropa lewat kekaisaran Romawi.

Pijat refleksi atau reflexology merupakan ilmu yang mempelajari tentang pijat pada titik-titik tertentu di tubuh yang dapat dilakukan dengan tangan atau benda-benda seperti kayu, plastik, atau karet (Alviani, dalam Ratnawati 2019).

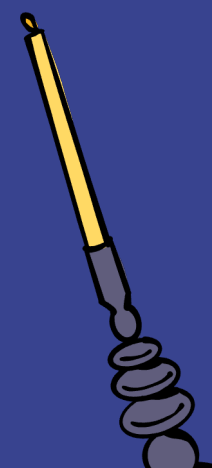
Menurut (Sarah Groves.2022) massage refleksi masih digunakan dalam budaya hingga saat ini. Asia telah menggunakan dan mengembangkan terapi alternatif selama ribuan tahun.



6. ACCUPRESURE

Massage accupresume atau sering di sebut akupunktur ini diperkirakan berasal dari Tiongkok sejak tahun 2000 SM. Perkembangan terapi akupuntur yang saat ini sudah dapat dibuktikan secara ilmiah keefektifannya menjadikan terapi ini sebagai salah satu metode pengobatan yang menjanjikan untuk dipergunakan untuk segala usia (Salehi, Marzban, & Imanieh, 2016).

Akupuntur merupakan salah satu metode pengobatan Traditional Chinese Medicine (TCM) dimana metode pengobatan ini menggunakan berbagai perspektif dan filosofi dalam terapinya. Akupuntur juga memposisikan tubuh manusia sebagai hal yang holistik dimana ketika salah satu bagian tubuh mengalami suatupermasalahan maka seluruh elemen dan organ juga akan mendapatkan terapi guna mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi (Yang et al., 2014).





7. MASASE BAYI

Aminati (dalam Puspitasari, 2015: 123-124) menyatakan bahwa pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Sentuhan dan pandangan mata antara orang tua dan bayi mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta kasih secara timbal balik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri.

PERKEMBANGAN MASASE BAYI

Pijat bayi zaman dahulu

Pijat biasanya dilakukan dengan paksa sehingga membuat bayi menangis keras dan meronta-ronta. Setelah dipijat, bayi akan tertidur lelap karena kelelahan akibat menangis, bukan karena tenang. Pijat tradisional biasanya dilakukan oleh dukun bayi dan ilmu yang didapatkannya secara turun temurun.

Pijat bayi zaman sekarang

biasanya ditujukan untuk stimulasi. Selain itu, pijat modern justru dilakukan oleh orang tua baik ibunya sendiri atau ayahnya, nenek atau kakeknya yang merupakan orang terdekat dengan bayi. Pijat juga dapat dilakukan oleh pengasuh dan terapis yang dilatih oleh pelatih profesional bersertifikat. Pijat modern merupakan terapi sehat tanpa menggunakan jamu atau ramu-ramuan. Pijat modern memadukan antara segi kesehatan, seni, dan kasih sayang sehingga dalam melakukan pijat harus menunggu kesiapan bayi. Hal ini akan membuat bayi lebih senang sehingga bayi akan tidur lebih nyenyak dan nyaman.

MACAM MACAM TERAPI MANIPULATIF



8. SPA MASSAGE

Pengertian spa menurut Permenkes 1205/X/2004 Spa (dalam Arnawa, 2020: 57), Spa adalah suatu upaya kesehatan tradisional dengan pendekatan holistik, berupa perawatan menyeluruh menggunakan kombinasi keterampilan hidoterapi, pijat, aromaterapi, dan ditambahkan pelayanan makanan minuman sehat serta olah aktivitas fisik.

PERKEMBANGAN SPA MASSAGE

Spa sudah ada sejak zaman Romawi. Bahkan, aktivitas spa menjadi bagian kehidupan sehari-hari bagi bangsa Romawi, baik pria maupun wanita.

Sebelum Romawi, bangsa Yunani sudah mengenal spa sejak 377 SM. Bahkan ritual mandi orang Yunani menjadi dasar perawatan spa modern. Dulunya ritual mandi menggunakan bathtub kecil, baskom tempat air, dan perawatan kaki untuk membersihkan diri. Selain itu, orang Yunani percaya bahwa kolam air hangat adalah tempat para dewa menyembuhkan penyakit.

Pada zaman kerajaan Romawi, berendam bersama di kolam air hangat, bermanfaat untuk menjaga kesehatan. Aktivitas ini menjadi ajang untuk memperluas jaringan. Sebelum ditemukan air hangat, penduduk Romawi sudah rajin mandi di tempat yang dikenal dengan sebutan Roman Baths.

9. AYURVEDA MASSAGE



Ayurveda berasal dari kata sansekerta ayur yang berarti kehidupan dan vedaa berarti pengetahuan. Pengetahuan yang disusun secara sistematis dengan logika menjadi ilmu pengetahuan. Ayurveda adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan. Ilmu ini meliputi seluruh ilmu pengetahuan tentang kehidupan. Ilmu yang mencakup seluruh tubuh, pikiran, dan jiwa.

PERKEMBANGAN AYURVEDA MASSAGE

Ayurveda memiliki sejarah kuno sejak abad ke-2 SM. Ayurveda memiliki landasan yang diletakkan oleh aliran kuno ajaran Filsafat Hindu bernama Vaisheshika dan aliran logika bernama Nyaya. .

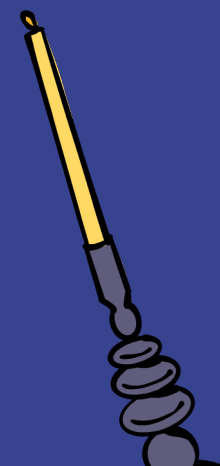
Belakangan, aliran Vaisheshika dan Nyaya bekerja sama dan bersama-sama mendirikan aliran nyāya–vaiśeṣika . Aliran nyāya–vaiśeṣika , di tahun-tahun berikutnya membawa kejayaan bagi pengetahuan kuno dan membantu menyebarkan pengetahuan tentang Ayurveda.

Sistem penyembuhan Hindu diyakini didasarkan pada empat kompilasi pengetahuan terkemuka (Weda) yang disebut Yajur Veda , Rig Veda , Sam Veda , dan Atharva Veda . Rig Veda adalah yang paling terkenal dari keempat Veda dan menjelaskan 67 tumbuhan dan 1028 Shloka. Atharva Veda dan Yajur Veda menjelaskan 293 dan 81 tanaman yang bermanfaat sebagai obat. Praktek Ayurveda didasarkan pada pengetahuan yang diperoleh dari Veda ini.

10. JAPANESE MASSAGE

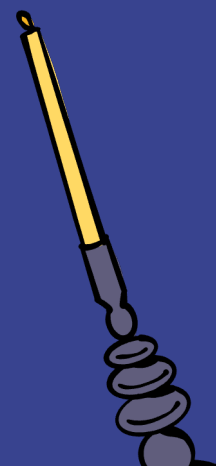


Japanese massage atau yang biasa disebut shiatsu merupakan metode penyembuhan Jepang kuno berasal dari bahasa Jepang “shi” (jari) dan “atsu” (tekanan) ini sering digambarkan sebagai bentuk akupresur. Sehingga ini merupakan bentuk pijatan yang menggunakan tangan, ibu jari, atau bagian tubuh lainnya.



PERKEMBANGAN JAPANESE MASSAGE

Awalnya Shiatsu tidak diciptakan secara murni dari Jepang. Tapi berasal dari China. Di China sendiri, pijat tradisional ini sudah ada sejak 2000 tahun yang lalu. Masyarakat China menyebut pijat tradisional ini Anma. Seperti yang kita tahu, Jepang suka mengambil adat dan kebudayaan luar dan menjadikannya milik mereka sendiri dengan sentuhan dan perubahan yang disesuaikan dengan kebudayaan dan nilai yang ada di Jepang itu sendiri. Dari situlah Jepang menyebut Anma ala Jepang menjadi Shiatsu. Terapi ini telah mengalami perubahan bertahap dengan berbagai pengaruh, tapi tetap mengusung nilai kejepangan yang kuat.





11. Massage Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan

Pijat terapeutik telah digunakan selama berabad-abad untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi stres, dan meredakan ketegangan otot. Penelitian menunjukkan terapi pijat prenatal dapat membantu mengurangi kecemasan, mengurangi gejala depresi, meredakan nyeri otot dan nyeri sendi, serta meningkatkan hasil persalinan dan kesehatan bayi baru lahir. Terapi pijat prenatal menjawab kebutuhan yang berbeda-beda melalui berbagai teknik, salah satunya disebut Pijat Swedia.



12. ESALEN MASSAGE

Pijat Esalen adalah pijatan lembut dan menenangkan yang mampu menimbulkan relaksasi mendalam pada penerimanya. Pijat Esalen menggunakan perpaduan teknik dan prinsip eklektik dari berbagai disiplin ilmu, antara lain pijat Swedia, pelatihan kesadaran sensorik, terapi kraniosakral, kinesiologi terapan, yoga, tai chi, dan kesadaran Gestalt. Meski berakar beragam, pijat Esalen dapat dibedakan berdasarkan jenis gerakan yang digunakannya untuk menyambung dan menyatukan seluruh tubuh.

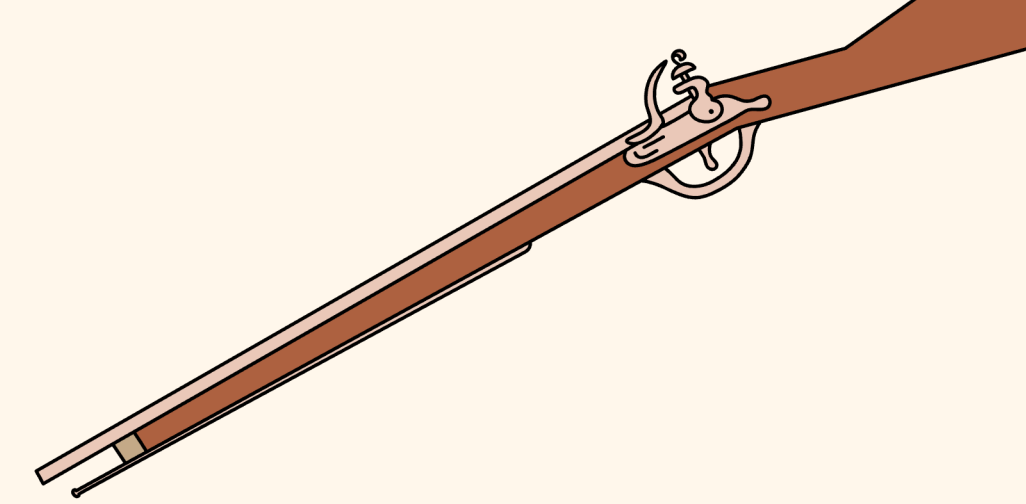
PERKEMBANGAN ESALEN MASSAGE

Pijat Esalen lahir dari konsep yang dikembangkan di Esalen Institute, pusat pertumbuhan yang didirikan pada tahun 1962 di Big Sur, California, di mana penekanan ditempatkan pada pelepasan pelindung tubuh, ekspresi perasaan dan pengembangan potensi manusia. Teknik ini berasal dari pijat Swedia, yang bekerja pada bidang otot dan peredaran darah, dan pendekatan kebangkitan sensorik melalui pernapasan yang dibuat di Jerman oleh Charlotte Selver.

Sejak awal, filosofi pijat Esalen tetap sama, tetapi sejumlah besar terapis menambahkan pendekatan tubuh dan pertumbuhan lainnya ke dalamnya. Lokakarya pijat Esalen pertama yang terbuka untuk masyarakat umum diberikan di Institut Esalen pada tahun 1968 oleh Molly Day Shackman. Saat ini, pijat Esalen semakin populer di Eropa, Jepang dan Amerika. Di Amerika Serikat, pijat ini ditawarkan dalam beberapa program pendidikan berkelanjutan untuk psikoterapis dan profesional keperawatan.



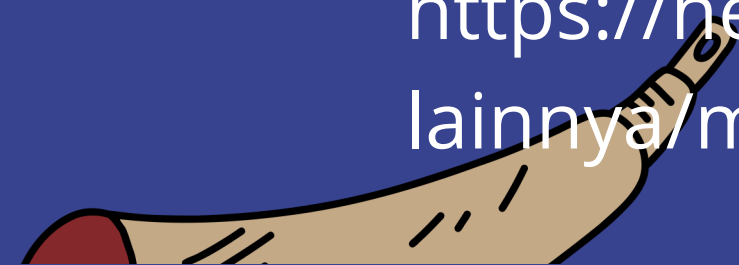
DAFTAR REFERENSI



Pettman. E (2007). A history of manipulative therapy.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19066664>

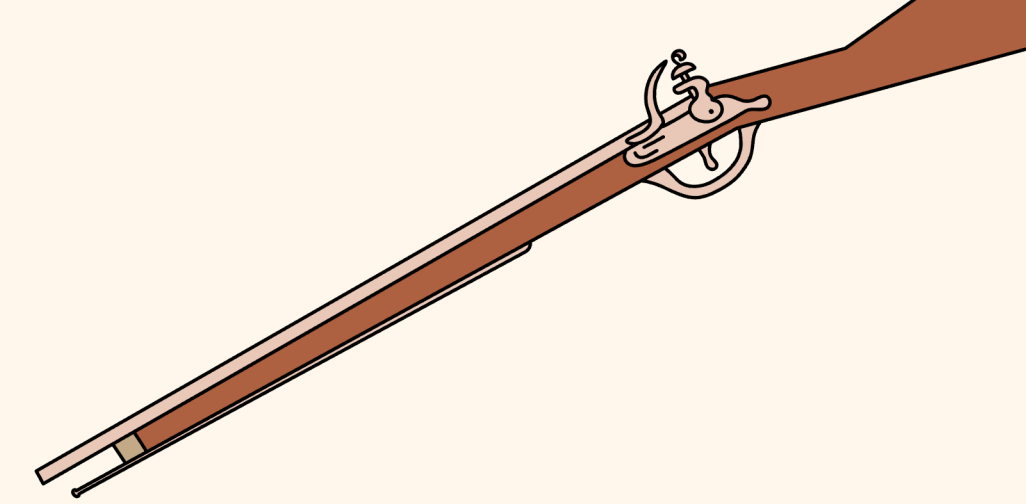
Makarim, Fadhli Rizal (2023). Terapi Chiropractic.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/terapi-chiropractic>

Madarina. A (2022, Oktober 21). 11 Penyakit yang Dapat Disembuhkan dengan Fisioterapi.
<https://heloesehat.com/muskuloskeletal/tulang-sendi-lainnya/menyembuhkan-nyeri-fisioterapi/>





DAFTAR REFERENSI



Syafitri, R., & Kalsum, U. (2020). Sejarah Teknik Pengobatan Kuno India (Ayurveda). *SINDANG: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Kajian Sejarah*, 2(2), 139-146.

Jaiswal, Y. S. & Williams, L. L. (2016, Februari 28). A glimpse of Ayurveda – The forgotten history and principles of Indian traditional medicine.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5198827/>

(2022, Mei) Asal-Usul Spa Sebagai Ritual Perawatan Tubuh. <https://www.dewave.id/post/asal-usul-spa-sebagai-ritual-perawatan-tubuh>

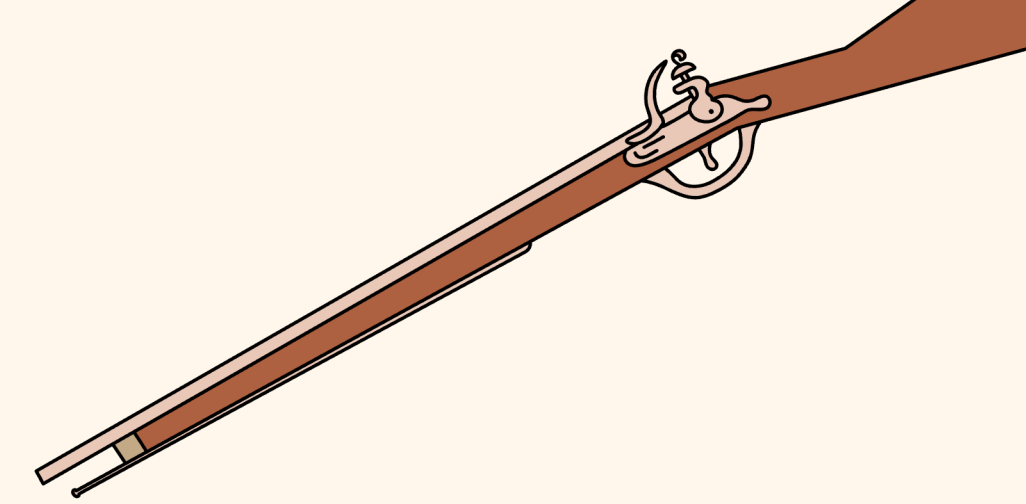
(2021, Agustus 26). PIJAT ESALEN. <https://id.healthy-food-near-me.com/esalen-massage/>

Universitas Negeri Yogyakarta





DAFTAR REFERENSI



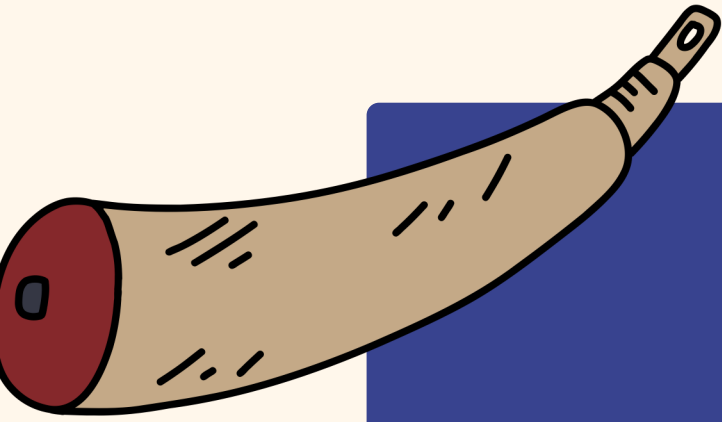
Octavia, Y. (2013, Desember 1). Mengintip Sejarah dan Asal Muasal Shiatsu.
<https://kawaiibeautyjapan.com/articles/mengintip-sejarah-dan-asal-muasal-shiatsu>

Yustika, G. (2023, Mei 30). Mengenal Shiatsu atau Teknik Pijat Tradisional Jepang.
<https://www.orami.co.id/magazine/shiatsu>

Arnawa, I. P. (2020). Pengaruh Tingkat Hunian Kamar dan Pendapatan Spa terhadap Laba Operasional di Nusa Dua Beach Hotel & Spa. *Jurnal Bisnis Hospitaliti*, 9(2), 54-63.

Puspitasari, A. N. E. (2015). Model Masase Bayi Usia 3 Bulan Sampai 3 Tahun Untuk Mengurangi Kelelahan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 14(2).





+

TERIMA KASIH....

