

**MODUL PRAKTIKUM
THERAPY MASSAGE**



Penyusun :

EDDY TRIYONO, SSt. Ft, M.Or

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

BIODATA MAHASISWA



NAMA :

NIM :

ALAMAT :

NO TELP :

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2017
VISI MISI TUJUAN**

A. Visi Misi STIKES

1. Visi

Menjadi perguruan tinggi ‘Aisyiyah yang unggul dalam bidang kesehatan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berakhlakul karimah dan kompetitif di tingkat nasional tahun 2028.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional di bidang akademik serta non-akademik bernafaskan Islam.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung pembelajaran.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan.
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional.

3. Tujuan

- a. Menghasilkan tenaga kesehatan yang unggul dan berakhlakul karimah.
- b. Menghasilkan karya penelitian berupa pengetahuan, metode dan teknologi yang mendukung pembelajaran dan berguna bagi masyarakat.
- c. Menghasilkan karya pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan.
- d. Menghasilkan kerjasama kemitraan yang mendukung kegiatan akademik, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat secara nasional.

B. Visi Misi Program Studi

1. Visi

Mewujudkan Program Studi D IV Fisioterapi yang unggul dalam **bidang geriatri** yang **berakhlakul karimah** dan **kompetitif** di tingkat nasional tahun 2028.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional, dibidang akademik serta non akademik yang optimal, bermutu, dan islami.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung dalam bidang geriatri.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional

3. Tujuan program studi

- a. Menghasilkan fisioterapis yang profesional dalam bidang geriatri yang berakhlakul karimah
- b. Menghasilkan penelitian yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatri.
- c. Menghasilkan pengabdian masyarakat yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatrik
- d. Menghasilkan kerjasama dengan pemerintah maupun swasta dalam penyelenggaraan Catur Dharma PT di tingkat nasional

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Fisioterapi adalah integrasi antara *knowledge* dan *art*. Keilmuan yang dimiliki oleh mahasiswa fisioterapi didapatkan dari jenjang akademik di kelas dan juga latihan keterampilan di laboratorium untuk lebih mengkondisikan mahasiswa dengan situasi nyata sebelum mahasiswa terjun ke rumah sakit untuk pembelajaran tahap selanjutnya. Praktek *therapy massage* merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata ajar Massage yang fokus kepada penerapan massage pada semua jenis usia termasuk lansia. Output dari materi *therapy massage* ini akan menjadi bekal keterampilan mahasiswa dalam menerapkan *therapy massage* dikemudian hari (dunia kerja).

Penatalaksanaan Fisioterapi yang dilakukan harus berlandaskan pada asuhan fisioterapi yang sistematis, yang meliputi assemen, perumusan diagnosa fisioterapi, penyusunan rencana tindakan intervensi, pelaksanaan dan melakukan evaluasi. Sejalan dengan profesionalisme fisioterapis, mahasiswa fisioterapi diharapkan selalu mengembangkan pengetahuan, keterampilan fisioterapinya dan etika profesi dalam memberikan asuhan fisioterapi yang optimal sehingga pada pembelajaran praktek laboratorium ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan dan mempelajari keterampilan yang ditemui pada praktek *therapy massage*.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, 20 Februari 2017

Koordinator Praktikum Lab Fisioterapi

Eddy Triono, SSt.FT., M.Or

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Cover	i
Halaman Identitas	ii
Visi Misi dan Tujuan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.....	iii
Visi Misi dan Tujuan DIV Fisioterapi	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Rencana Pembelajaran Semester	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A..... Deskripsi	
si Maja Ajar.....	1
B..... Tujuan	
Instruksional.....	1
BAB II PELAKSANAAN PRAKTIKUM	3
A..... Target	
Kompetensi	3
B..... Waktu	
Pelaksanaan.....	3
C..... Tempat	
Pelaksanaan.....	3
D..... Peserta	
.....	4
E..... Dosen	
Pembimbing	4
F..... Mekanis	
me Bimbingan.....	4
G..... Tata	
Tertip.....	5
H..... Alur	
Prosedur Praktikum.....	5
I..... Bukti	
Pencapaian Kompetensi	6
BAB III EVALUASI	7

A.....	Nilai
Proses	7
B.....	Nilai
Evaluasi.....	7
C.....	Nilai
Akhir Praktikum.....	7
BAB IV PENUTUP	8
A.....	Simpulan
n.....	8
B.....	Saran
.....	8
LAMPIRAN MATERI.....	9

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH SURAKARTA PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI				
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER					
MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
MESSAGE	SAF1308	Mata Kuliah Utama	2	3	30 Agustus 2017
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua Program Studi
	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Maskun Pudjianto M.Kes
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat,			
	P1	Mempunyai pengetahuan tentang konsep dasar, prinsip, dan teori yang berkaitan dengan kesehatan manusia secara umum dan secara khusus yang berkaitan dengan gerak manusia dan teknologi intervensi fisioterapi secara mendalam untuk mampu memformulasikan penyelesaian masalah procedural			
	P3	Mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan (<i>humanity values</i>), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier untuk mencegah terjadinya keterbatasan fungsi, disabilitas / kecacatan akibat gangguan gerak manusia.			
	P4	Mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapis berbasis bukti (<i>evidence based practice</i>).			
	CP-MK				
	M1	Mahasiswa dapat menjelaskan efek fisiologis dari efek terapeutik massage			
	M2	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik massage secara mandiri			
	M3	Mahasiswa dapat memahami indikasi dan kontraindikasi massage			
	M4	Mahasiswa mampu melakukan penatalaksanaan massage pada kasus lansia			

Diskripsi Singkat MK	<i>Therapy massage</i> adalah salah satu cara perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Masase terapi merupakan salah satu jenis masase yang digunakan untuk menangani cedera. Tujuan masase terapi adalah (1) memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, (2) mereposisi bagian tubuh yang mengalami cedera dislokasi khususnya pada sendi ke posisi semula, dan (3) memanfaatkan relaksasi, perangsangan, dan penyegaran untuk menghasilkan kesehatan yang prima.	
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	Teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep <i>therapy massage</i> .	
Pustaka	Utama :	
	Graha, A. S. (2008). <i>Therapy Massage Sports Injury</i> . Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Jurch, S. <i>Pulling Back the Curtain: A Look at Sports Massage Therapy</i> . Steven Jurch.	
	Pendukung :	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak :	Perangkat keras :
	Slide	Phantom, LCD
Team teaching		
Mata kuliah syarat	Anatomi fisiologi	

Pertemuan Ke-	Sub CP-MK (Sbg kemampuan akhir yang diharapkan)	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran	Waktu	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Mahasiswa mampu menerapkan Therapy Massage teknik Stroking dan Effleurage pada beberapa regio tubuh.	Ketepatan mendemonstrasikan therapy Massage teknik Stroking dan Effleurage pada beberapa regio tubuh.	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik Stroking pada beberapa regio tubuh 2. Teknik Effleurage pada beberapa regio tubuh 	10
2	Mahasiswa mampu menerapkan Therapy Massage teknik Petrissage pada beberapa regio tubuh.	Ketepatan mendemonstrasikan therapy Massage teknik Petrissage pada beberapa regio tubuh.	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	Teknik petrissage: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kneading 2. Wringing 3. Piking up 	10
3	Mahasiswa mampu menerapkan Therapy Massage teknik Tapotement pada beberapa regio tubuh.	Ketepatan mendemonstrasikan therapy Massage teknik Tapotement pada beberapa regio tubuh	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	Teknik Tapotement: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tapping 2. Slapping 3. Pincement 4. Hacking 5. Beating 6. Pounding 7. Cupping 	10
4	Mahasiswa mampu menerapkan Therapy Massage teknik Friction pada beberapa regio tubuh.	Ketepatan mendemonstrasikan therapy Massage teknik Friction pada beberapa regio tubuh	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi • Role play 	[1x(1x170')]	Teknik Friction: <ol style="list-style-type: none"> 1. Swidish Friction 2. Strom's Technique 3. Cyriax's Technique 	10
5	Mahasiswa mampu	Ketepatan mendemonstrasikan	Kriteria: Ketepatan dan penguasaan	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi • Demonstrasi 	[1x(1x170')]	Teknik Vibration	10

	menerapkan Therapy Massage teknik Vibrasi pada beberapa regio tubuh	Sports Massage pada Fase Recovery.	Bentuk test: demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Role play 			
6 - 7	Ujian Skill						

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Mata Ajar

Fokus mata ajar ini adalah pemahaman teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep *therapy massage*. *Therapy massage* merupakan salah satu jenis *massage* yang digunakan untuk menangani cedera atau masalah kesehatan lainnya. Tujuan *therapy massage* antara lain yaitu; memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, mereposisi bagian tubuh yang mengalami cedera dislokasi khususnya pada sendi ke posisi semula, dan memanfaatkan relaksasi, perangsangan, dan penyegaran untuk menghasilkan kesehatan yang prima. *therapy massage* banyak digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan pada lansia. Mata ajaran ini merupakan aplikasi dari teori-teori yang telah dipelajari sebelumnya yaitu anatomi dan fisiologi.

B. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Umum

- a. Mampu melaksanakan praktik *therapy massage* prinsip etis.
- b. Mempunyai pengetahuan tentang teori, teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar yang berkaitan dengan kesehatan setiap usia termasuk lansia.
- c. Mampu melakukan *therapy massage* dengan tepat sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar *therapy massage* (P1).
- b. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan (*humanity values*), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit, khususnya pada atlet (P3).

- c. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapis berbasis bukti (*evidence based practice*) (P4).
- d. Mahasiswa berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, termasuk kesejahteraan lansia (S3).

BAB II

PELAKSANAAN PRAKTIKUM

A. Target Kompetensi

Pelaksanaan praktikum *therapy massage* diharapkan mampu menghasilkan mahasiswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karenanya, untuk membantu pencapaian tujuan belajar maka disusunlah daftar kompetensi praktikum sports massage untuk tingkat pencapaian kompetensi *knowledge* (pengetahuan) dan kompetensi *skill* (keterampilan) yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dasar.

NO	NAMA PERASAT
1	<i>Therapy massage</i> teknik stroking dan effleurage pada beberapa regio tubuh.
2	<i>Therapy massage</i> teknik petrissage pada beberapa regio tubuh.
3	<i>Therapy massage</i> teknik tapotement pada beberapa regio tubuh.
4	<i>Therapy massage</i> teknik friction pada beberapa regio tubuh.
5	<i>Therapy massage</i> teknik vibration pada beberapa regio tubuh.

B. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *therapy massage* akan dilaksanakan pada pembelajaran semester tiga (III) Prodi D IV Fisioterapi Jadwal pelaksanaan praktikum untuk masing-masing kelompok terdapat pada *lampiran* buku pedoman praktikum.

C. Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *therapy massage* dilaksanakan di Mini Hospital STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

D. Peserta

Pelaksanaan praktikum *therapy massage* akan diikuti seluruh mahasiswa D IV Fisioterapi semester tiga (III). Mekanisme praktikum akan dilakukan secara klasikal dengan metode asistensi.

E. Dosen Pembimbing

Terlampir

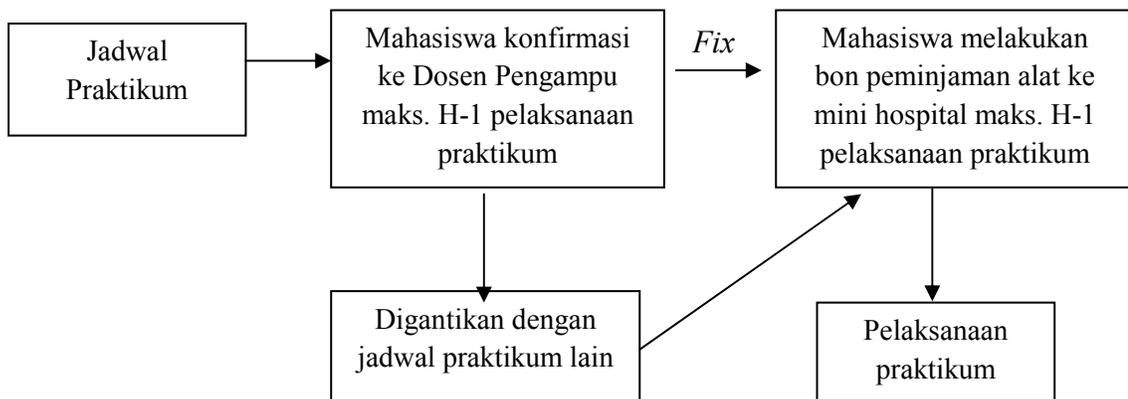
F. Mekanisme Bimbingan

Fase Bimbingan	Tugas Pembimbing	Tugas Peserta Didik
Fase Persiapan	Memfasilitasi waktu pelaksanaan, memberikan persetujuan pelaksanaan praktikum sesuai topik.	<ol style="list-style-type: none">1. Koordinasi dengan dosen pembimbing.2. Mengebon alat-alat dengan persetujuan dosen pembimbing minimal sehari sebelum dilakukan praktikum.3. Menyiapkan tempat dan alat yang dibutuhkan dalam praktikum sesuai topik.
Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengobservasi mahasiswa, dapat berupa tes lisan maupun tertulis.2. Menjelaskan dan mempraktekkan secara langsung sesuai dengan perasat masing-masing.3. Memberi kesempatan pada mahasiswa untuk mencoba melakukan secara langsung perasat yang telah diajarkan.	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab pertanyaan.2. Memperhatikan.3. Melakukan keterampilan yang telah diajarkan.
Fase Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan <i>post conference</i>.2. Memberikan <i>feed back</i> peserta didik.3. Memberikan nilai proses pada lembar penilaian.	Mencatat dan mendengarkan.

G. Tata Tertib

1. Mahasiswa wajib memakai jas laboratorium saat praktikum berlangsung.
2. Mahasiswa wajib membuat resume materi yang akan di praktikumkan.
3. Kehadiran praktikum wajib 100%, jika mahasiswa tidak dapat mengikuti praktikum, mahasiswa wajib menggantinya dengan mengikuti praktikum kelompok berikutnya.
4. Jadwal yang telah diberikan dapat berubah sewaktu-waktu disesuaikan dengan dosen pengampu masing-masing.
5. Mahasiswa wajib meminta penilaian selama proses praktikum kepada dosen pembimbing praktikum.
6. Mahasiswa wajib mengumpulkan buku pedoman yang telah diisi secara lengkap baik form penilaian maupun form target kompetensi.
7. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum secara full dengan tiap kali praktikum 100 menit.
8. Mahasiswa yang berhak mengikuti ujian evaluasi (OSCA atau COMPRE) adalah mahasiswa yang telah mengikuti seluruh praktikum yang telah ditentukan.

H. Alur Prosedur Praktikum



Mahasiswa menerima jadwal praktikum yang akan diberikan oleh koordinator praktikum. Maksimal atau paling lambat 1 hari sebelum pelaksanaan praktikum mahasiswa melakukan konfirmasi kepada dosen pengampu praktikum. Apabila dosen yang bersangkutan dapat mengisi praktikum sesuai jadwal (fix) mahasiswa wajib melakukan bon peminjaman alat sesuai dengan perasat yang akan dipraktikumkan ke mini hospital (laboratorium) dengan bukti kertas bon alat yang telah di tandatangani oleh dosen pengampu dan mahasiswa. Namun apabila dosen yang bersangkutan tidak dapat mengisi praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, mahasiswa berhak menggantikan dengan dosen pengampu lain yang dapat memberikan materi dan mahasiswa tetap wajib melakukan bon peminjaman alat ke mini hospital (laboratorium).

I. Bukti Pencapaian Kompetensi

Terlampir

J. Rujukan

Rosser. M. (2007). *Body massage (Therapy Basics)*. London: Hodder Arnold

BAB III EVALUASI

A. Nilai Proses (60%)

1. Kedisiplinan
2. Keaktifan
3. Tugas Pra Lab

B. Nilai Evaluasi (40%)

Mahasiswa yang telah memenuhi kewajibannya untuk melaksanakan 5 perasat praktikum berhak mengikuti ujian evaluasi yang akan dilaksanakan pada akhir keseluruhan praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh program studi. Evaluasi akhir dapat dilakukan dengan metode OSCA maupun COMPRE.

C. Nilai Akhir Praktikum

No	Penilaian	Prosentase	Nilai
1.	Nilai Proses	60 %	
2	Nilai Evaluasi	40 %	
Total			

GRADING SCHEME DAN KRITERIA PENILAIAN AKHIR

Nilai	Skor	Deskripsi Kemampuan
A	81 – 100	Mencapai capaian pembelajaran dengan sangat memuaskan
A-	71 – 80	Mencapai capaian pembelajaran dengan memuaskan
B	66 – 70	Mencapai capaian pembelajaran dengan baik
B-	61 – 65	Mencapai capaian pembelajaran dengan cukup
C	51 – 60	Mencapai capaian pembelajaran dengan kurang
D	41– 50	Tidak mencapai capaian pembelajaran
E	0 – 40	Tidak mencapai Capaian Pembelajaran

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Demikian modul praktek *therapy massage* ini kami susun. Besar harapan kami semoga pelaksanaan praktikum dapat berjalan sesuai rencana dan lancar. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

B. Saran

Proses penyusunan dan pelaksanaan praktikum *therapy massage*, mungkin masih jauh dari harapan, kami sebagai penyusun serta koordinator praktikum menerima masukan serta saran dari semua pihak.

Surakarta, 20 Februari 2017

Ketua Prodi DIV Fisioterapi

Koordinator Praktikum

(Maskun Pudjianto, S.MPh, M.Kes)

(Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or)

LAMPIRAN

DAFTAR PRASAT DAN PENGAMPU PRAKTIKUM LABORATORIUM ANATOMI PRODI D IV FISIOTERAPI

NO	PERTEMUAN	PENGAMPU
1	<i>Therapy massage</i> teknik stroking dan effleurage pada beberapa regio tubuh.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
2	<i>Therapy massage</i> teknik petrissage pada beberapa regio tubuh.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
3	<i>Therapy massage</i> teknik tapotement pada beberapa regio tubuh.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
4	<i>Therapy massage</i> teknik friction pada beberapa regio tubuh.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
5	<i>Therapy massage</i> teknik vibration pada beberapa regio tubuh.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or



PRAKTIKUM Therapy Massage

A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar *therapy massage* pada klien termasuk lansia, guna membantu klien mendapat kesehatan baik fisik maupun psikologis, membantu klien mencapai perasaan yang nyaman dan membantu mempercepat pemulihan jika terjadi cedera.

B. Indikator Kompetensi :

1. Ketepatan mendemonstrasikan *therapy massage* teknik stroking dan effleurage pada beberapa regio tubuh.
2. Ketepatan mendemonstrasikan *therapy massage* teknik petrissage pada beberapa regio tubuh.
3. Ketepatan mendemonstrasikan *therapy massage* teknik tapotement pada beberapa regio tubuh.
4. Ketepatan mendemonstrasikan *therapy massage* teknik friction pada beberapa regio tubuh.
5. Ketepatan mendemonstrasikan *therapy massage* teknik vibration pada beberapa regio tubuh.

C. Teori

1. Definisi

Kata masase berasal dari bahasa Arab “*mash*” yang berarti menekan dengan lembut, atau dari Yunani “*massien*” yang berarti memijat atau melulut. Masase merupakan salah satu manipulasi sederhana yang pertama-tama ditemukan oleh manusia untuk mengelus-elus rasa sakit. Hampir setiap hari manusia melakukan pemijatan sendiri. Semenjak 3000 tahun sebelum masehi, masase sudah digunakan sebagai terapi. Di kawasan Timur Tengah masase merupakan salah satu pengobatan tertua yang dilakukan oleh manusia.

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. pemijatan (masase) sebagai suatu perbuatan melulut tubuh dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian yang lunak, dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktif, dan terapeutik bagi tubuh. Masase merupakan bentuk sentuhan terstruktur dengan menggunakan tangan atau kadang-kadang bagian tubuh yang lain seperti lengan atas dan siku digunakan untuk menggerus kulit dan memberikan tekanan pada otot-otot dalam. Masase adalah suatu metode refleksologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, dengan penekanan-penekanan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentra refleks dan merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menyembuhkan suatu penyakit melalui urat-urat saraf dan memperlancar peredaran darah.

Terapi adalah suatu usaha untuk menyembuhkan suatu penyakit atau mengembalikan kondisi seseorang setelah mengalami kelainan tertentu. Di sisi lain dikatakan, massage adalah suatu manipulasi dengan menggunakan tangan, dengan berbagai variasi gerakan. Jadi, *therapy massage* adalah suatu usaha penyembuhan suatu penyakit atau mengembalikan kondisi seseorang setelah mengalami kelainan tertentu dengan maipulasi menggunakan tangan dengan berbagai variasi gerakan. *therapy massage* merupakan salah satu jenis masase yang digunakan untuk menangani cedera. Tujuan *therapy massage* adalah antara lain memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, mereposisiikan bagian tubuh yang mengalami cedera dislokasi khususnya pada sendi ke posisi semula, dan memanfaatkan relaksasi, perangsangan, dan penyegaran untuk menghasilkan kesehatan yang prima termasuk lansia.

2. Indikasi massage

Indikasi merupakan suatu keadaan atau kondisi tubuh dapat diberikan manipulasi masase, serta masase tersebut akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tubuh. Indikasi dalam *therapy masase* antara lain :

- a. Keadaan tubuh yang sangat lelah.

b. Kelainan-kelainan tubuh yang diakibatkan pengaruh cuaca atau kerja yang kelewat batas (sehingga otot menjadi kaku dan rasa nyeri pada persendian serta gangguan pada persarafan), antara lain;

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1) Adhesions | 6) Tendinitis |
| 2) Muscle spasm | 7) Revascularization |
| 3) Myositis | 8) Dysmenorrhea |
| 4) Bursitis | 9) Headaches |
| 5) Fibrositis | 10) Migraines |

3. Kontra Indikasi Therapy Massage

Kontraindikasi atau pantangan terhadap *therapy massage* adalah sebagai keadaan atau kondisi tidak tepat diberikan masase, karena justru akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi tubuh itu sendiri. Kontraindikasi dalam *therapy massage* antara lain:

- a. Pasien dalam keadaan menderita penyakit menular.
- b. Dalam keadaan menderita pengapuran pembuluh darah arteri atau vena, seperti arteriosclerosis, trombosis, embolism, severe varicose veins.
- c. Pasien sedang menderita penyakit kulit. Adanya luka-luka baru atau cedera akibat berolahraga atau kecelakaan, misalnya skin infections, abscesses, cellulitis.
- d. Sedang menderita patah tulang, pada tempat bekas luka, bekas cedera, yang belum sembuh betul, misalnya synovitis, acute inflammatory conditions.
- e. Pada daerah yang mengalami pembengkakan atau tumor yang diperkirakan sebagai kanker ganas atau tidak ganas.

4. Tujuan Therapy Massage

- a. Melancarkan peredaran darah terutama peredaran darah vena.
- b. Menghancurkan pengumpulan sisa-sisa pembakaran di dalam sel-sel otot yang mengeras yang disebut miogelosis (asam laktat).
- c. Menyempurnakan pertukaran gas-gas dan zat-zat di dalam jaringan atau memperbaiki proses metabolisme.
- d. Menyempurnakan pembagian zat-zat makanan keseluruhan tubuh.
- e. Menyempurnakan proses pencernaan makanan.

- f. Menyempurnakan proses pembuangan sisa-sisa pembakaran (sampah-sampah) ke alat-alat pengeluaran atau mengurangi kelelahan.
- g. Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh.

5. Manfaat Therapy Massage

- a. Meningkatkan koordinasi.
- b. Mengurangi nyeri.
- c. Mengurangi ketegangan neuromuskular.
- d. Stimulasi sirkulasi.
- e. Mempertahankan mobilitas sendi.
- f. Menghilangkan asam laktat.
- g. Menyembuhkan kram otot.
- h. Meningkatkan aliran darah
- i. Meningkatkan aliran kembali vena.
- j. Memperlambat atrofi otot.
- k. Meningkatkan ROM.
- l. Mengurangi edema.
- m. Myofascial trigger points.
- n. Stretching scar tissue.

6. Pengaruh Therapy Massage

- a. Setiap manipulasi atau pegangan massage mempunyai pengaruh tertentu terhadap jaringan tubuh. Selain itu tekanan, arah gerakan, jumlah ulangan, dan iramanya turut menentukan pengaruh tersebut. Keberhasilan massage juga ditentukan oleh kecakapan dan pengalaman masseur sendiri.
- b. Dengan teknik menekan dan mendorong secara bergantian menyebabkan terjadinya pengosongan dan pengisian pembuluh vena dan lymphe, sehingga membantu ekskresi dan pemberian nutrisi dan O₂ ke dalam jaringan.
- c. Efek Reflektoris. Massage menimbulkan proses vasso dilatasi lokal sehingga memperlancar peredaran darah. Selain itu syaraf motorik yang terangsangf meningkatkan tonus otot.

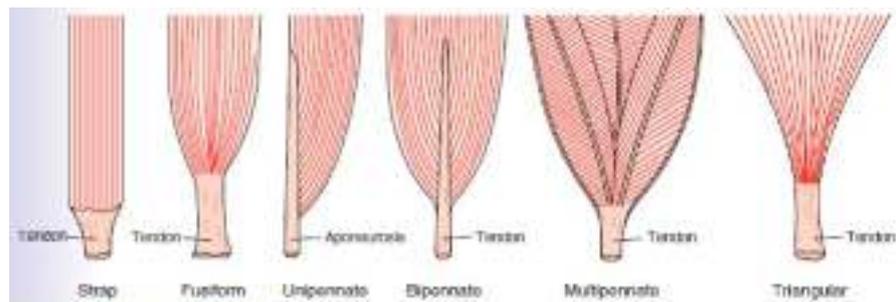
- d. Efek Khemis. Massage menyebabkan terbebesnya suatu zat sejenis histamin yang memberi efek dilatasi terhadap pembuluh darah kapiler. Di samping ketiga efek tadi secara psikologis massage memberikan perasaan nyaman dan segar serta percaya diri.
- e. Pengaruh Massage Terhadap Peredaran Darah dan Lymph; Manipulasi yang dikerjakan dari bagian-bagian tubuh menuju ke jantung (sentripetal) secara mekanis mendorong aliran darah pada pembuluh vena menuju ke jantung. Aliran darah yang lebih lancar dalam vena akan membantu kelancaran aliran darah pada arteri dan kapiler. Dengan demikian massage membantu proses penyerapan dan pembuangan sisa-sisa metabolisme dari dalam jaringan serta memperlancar distribusi nutrisi dan O₂. Massage memperlancar mengalirnya cairan lymph dari pembuluh-pembuluh kecil kepada pembuluh yang lebih besar melalui kelenjar-kelenjar lymph menuju ke ductus thoracicus dan masuk ke dalam peredaran darah. Cairan lymph memang tidak memiliki pompa. Peredarannya terjadi karena otot, osmosis, gaya berat dan juga dengan massage. Keadaan ini membantu penyerapan, terutama terhadap jaringan yang mengalami peradangan atau pembengkakan.
- f. Pengaruh Massage Terhadap Kulit; Massage dapat melonggarkan pelekatan dan menghilangkan penebalan-penebalan kecil yang terjadi pada jaringan-jaringan di bawah kulit sehingga dengan demikian memperbaiki penyerapan. Peredaran darah dan lymph menjadi lancar dan kondisi kulit menjadi lebih baik, karena pengeluaran peluh menjadi lebih lancar. Massage menyebabkan kulit menjadi lebih halus dan elastis serta bersih karena sel-sel sebelah luar yang aus mengelupas.
- g. Pengaruh Massage Terhadap Jaringan Otot; Massage mempercepat pengosongan dan pengisian cairan sehingga memperlancar sirkulasi dan pembebasan sisa-sisa pembakaran, memperlancar penyajian nutrisi sehingga mempercepat proses pemulihan. Terhadap otot yang mengalami cedera, massage membantu penyebaran traumatic-effusion dan suplai darah terhadap jaringan. Massage dapat menghilangkan atau mencegah terjadinya perlekatan dan scar tissue akibat adanya cairan yang disebut

traumatic exudate yang dapat menyebabkan melekatnya serabut otot satu sama lain dan menimbulkan penebalan (thickening). Perlekatan yang menjadi penebalan ini bila telah berlangsung lama sukar dihilangkan, kecuali dengan operasi.

- h.** Pengaruh Massage Terhadap Pekerjaan Saraf; Umumnya massage memberikan rangsangan terhadap syaraf sensibel motorik sehingga menimbulkan reflek. Massage juga bersifat menggiatkan bila diberikan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Massage dengan kecepatan sedang dengan waktu agak lama dapat menghilangkan atau mengurangi rasa sakit. Massage yang lembut memberikan pengaruh yang menenangkan. Di samping itu massage dapat memelihara kondisi syaraf.

7. Panduan Therapy Massage

- a.** Pengetahuan anatomi, khususnya Muskuloskeletal.



Gambar 1. Bentuk Otot

- b.** Memahami proses patologi.
- c.** Memahami prinsip-prinsip massage.

8. Posisi Masseur

- a.** Posisi yang memungkinkan relaksasi, mencegah kelelahan, memungkinkan pergerakan bebas lengan, tangan dan tubuh.
- b.** Berat badan didistribusikan seimbang, bertumpu bergantian kaki kanan dan kiri.
- c.** Tangan sebaiknya hangat.

9. Prosedur Therapy Massage

- a.** Pengaturan tekanan ditentukan oleh kondisi pasien/klien.
- b.** Durasi tergantung pada patologi, daerah yang diterapi, kecepatan gerakan, umur, dan kondisi pasien/klien.

- c. Apabila ada bengkak, mulai dari proksimal untuk memfasilitasi aliran limfe.
- d. Therapy massage seharusnya tidak meyakitkan.
- e. Arah kekuatan harus paralel dengan serabut otot.
- f. Dimulai dan diakhiri dengan effleurage.
- g. Pastikan pasien/klien hangat dan dalam posisi nyaman dan relaks.
- h. Menggunakan pelumas (oil/lotion)
- i. Mulai dengan stroking superfisial untuk meratakan pelumas.
- j. Stroke sebaiknya overlap.
- k. Tekanan yang diberikan sejaris dengan aliran vena, ikuti dengan return stroke.
- l. Semua stroke sebaiknya ritmik.

10. Teknik Therapy Massage

a. *Stroking*

Stroking adalah teknik gosokan tanpa tekanan, arah tidak beraturan dengan irama ritmis.

Efek : sedatif, mengurangi nyeri, sensasi menghanyutkan sehingga dapat menurunkan spasme otot.

b. *Effleurage*

Effleurage merupakan teknik therapy massage yang menggunakan prinsip Pegang - Tekan – Dorong – Lepas.

Efek:

- 1) tekanan yang merangsang vaskuler untuk melancarkan aliran darah ke jantung.
- 2) Mengatasi kelelahan akibat asam laktat yang tertimbun dalam jaringan.
- 3) *Stretching* pada jaringan dan otot superficial mampu melepaskan perlengketan atau kontraktur jaringan.

c. *Petrissage*

Petrissage berasal dari bahasa prancis yang berarti uleni atau menggosok dengan kekuatan dan gerakan menggosok untuk memanipulasi

jaraingan dan otot. Petrissage adalah prosedur yang dilakukan dengan teknik perasan, tekanan dan pemcomotan otot atau jaringan dalam.

Pada dasarnya *petrissage* dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan dengan gerakan bergelombang, berirama, tidak putus-putus atau terikat satu sama lain. Gerakan diulang-ulang beberapa kali pada tempat yang sama, kemudian tangan dipindah-pindahkan sedikit demi sedikit sepanjang kelompok otot.

Pengaruh mekanis yang ditimbulkan oleh gerakan peras adalah menghancurkan sisa-sisa pembakaran dan melemaskan kekakuandi dalam jaringan. Pengaruh fisiologis dari manipulasi petrissage terutama berhubungan dengan suatu perintah latihan bagi saraf motorik yang merangsang fungsi otot. Selain itu gerakan mengangkat, memeras dan menekan menyebabkan perbaikan aliran darah dalam otot dan menambah kekuatan (tonus) otot.

Prinsip petrissage yaitu Pegang – Tekan – Angkat – Lepas. Teknik pegangan terdiri atas dua jenis yaitu C = otot besar dan V = otot kecil.

Manfaat teknik petrissage antara lain:

- 1) Mengurangi ketegangan dan mengeluarkan racun serta kelelahan dari dalam tubuh.
- 2) Mempersiapkan tubuh untuk pijatan tubuh yang lebih dalam.
- 3) Melepaskan simpul ketegangan.
- 4) Meregangkan dan melonggarkan urat dan jaringan penghubung (*fascia*).
- 5) Merangsang sirkulasi pada suatu daerah tertentu.
- 6) Melepaskan jaraingan yang spasme.
- 7) Menambah fleksibilitas jaringan.
- 8) Mengurangi perlengketan jaringan superfisial.
- 9) Petrissage juga membantu mengembalikan darah dan oksigen serta melonggarkan otot.

Macam-macam teknik dasar *petrissage*:

1) *Kneading*

Kneading merupakan bentuk dari gerak petrissage yaitu gerakan memijit ataupun meremas dengan menggunakan telapak tangan maupun jari-jari tangan. Penekanan *kneading* yaitu secara bergelombang, dimana penekanan

dilakukan secara bergantian dengan beraturan/berirama. Dari satu penekanan ke penekanan berikutnya harus selalu dengan permukaan bagian yang dimanipulasi.

Teknik lembut kneading dilakukan dengan palmar yaitu dengan memegang otot sebanyak-banyaknya kemudian memeras/menekan tanpa menggeser. Jari-jari harus lurus jangan bengkok untuk menghindari perasaan sakit terhadap pasien. Pijatan dilakukan berpindah-pindah dari ujung ke central. pijatan dapat dilakukan dengan dua tangan bersama-sama atau bergantian, dalam hal ini satu tangan memegang otot dan yang lainnya memijat. Kneading dapat digunakan pada pangkal leher, daerah punggung, gastrocnemius

2) *Wringing*

Pegangan ini seperti memeras kain cucian, tangan bergerak bertentangan yang satu mendorong dan yang lain menarik, gerakan pindahnya menuju ke jantung. Prinsip wringing yaitu Angkat – Memencet – Meremas, dengan gerakan dorong dan tarik bergantian, misalnya pada M. Quadriceps, M. Hamstring dan M. Gastrocnemius.

3) *Picking Up*

Picking Up merupakan gerakan mencubit dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk sehingga otot terangkat dari tulang. Gerakan ini dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan di mana teknik ini sangat berguna pada area tubuh yang berlemak, jaringan otot yang tebal misal: pada otot bokong dan otot panggul. *Picking Up* merupakan teknik manipulasi yang dilakukan dengan memegang sebanyak mungkin jaringan, mengangkatnya tegak lurus kemudian menekannya kebawah tanpa melepas pegangan.

Pelaksanaan teknik *pickung up* dilakukan dari origo menuju insersio suatu otot. Dilakukan dengan irama agak cepat. Manipulasi ini bersifat stimulasi dan diterapkan pada jaringan yang tebal. Prinsip *picking up* yaitu Pegang – Mengangkat – Memencet telapak tangan satu atau dua tangan.

d. *Tapotement*

Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan berirama yang dibarikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau mempercepat

aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya. Tapotement (memukul) yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam. Macam-macam teknik tapotement antara lain yaitu:

- 1) *Tapping*; tepukan dengan ujung jari-jari secara soft rileks.
- 2) *Slapping*; tepukan dengan palmar jari-jari dengan gerakan sirkumduksi.
- 3) *Pincement*; tepukan dengan teknik mencubit gentle, antara thumb dengan ibu jari gentle dengan dua sisi yang berlawanan.
- 4) *Hacking*; tepukan dengan menggunakan samping ulnar open finger, wrist 90^0 jari-jari fleksible dengan gerakan pronasi atau supinasi.
- 5) *Beating*; tepukan dengan samping ulnar dengan jari tangan menggegam (mengepal).
- 6) *Pounding*; tepukan kombinasi hacking dengan beating (jari tangan menggenggam), wrist 90^0 jari-jari fleksible dengan gerakan pronasi atau supinasi.
- 7) *Cupping*; tepukan dengan membentuk arcus (cup) gerakan fleksi – ekstensi wrist.

Efek : mengurangi rasa nyeri, khususnya area berongga.

Manfaat yang dihasilkan dari teknik-teknik tapotement antara lain:

- 1) *Tapotement* memiliki efek hyperemic artinya meningkatkan sirkulasi darah lokal, yang pada gilirannya membantu untuk menghangatkan dan melembutkan jaringan di bawahnya. Kulit akan terasa hangat saat disentuh dan muncul memerah.
- 2) Dengan teknik tapotement ujung-ujung saraf yang dirangsang akan menghasilkan kontraksi otot kecil, sehingga peningkatan secara keseluruhan dalam otot. Sebuah tindakan refleks berikut yang mengakibatkan kontraksi otot baik sengaja dan tidak sengaja.
- 3) Untuk melonggarkan lendir diparu-paru dan telah membantu mereka yang menderita cystic fibrosis.

- 4) Ketika digunakan dalam kombinasi dengan teknik pijat lainnya, tapotement membantu mengurangi timbunan lemak dan daerah otot lembek.

e. *Friction*

Friction (menggerus) adalah merupakan gerakan menggerus melingkar yang bertujuan untuk menghancurkan miogelosis atau sisa-sisa metabolisme tubuh yang menyebabkan otot menjadi kaku. *Friction* dapat dilakukan dapat terputus-putus atau terus menerus tanpamengangkat tangan dan gesekan dapat menggunakan ibu jari, pangkal tangan, siku atau alat bantu.

Gerakan *friction* menghasilkan vasodilatasi yang kuat pada kulit dan pada waktu yang sama memicu pembuangan sisa dari jaringan, sehingga nutrisi dapat masuk secara mudah ke dalam jaringan. Gerakan *friction* mempunyai pengaruh positif pada jaringan pengikat dan mengaktifkannya, selain itu mengurangi bonding pada jaringan tersebut yang disebabkan oleh inaktivitas yang lama atau post surgery. Gerakan *friction* secara langsung berefek pada kulit karena kontak diantara kulit klien dan terapis, alhasil gerakan *friction* menghasilkan panas sehingga darah mengalir ke permukaan pada area yang di massage. Melalui refleks atau impuls diikuti respons pada sistem saraf vegetatif sehingga merelaksasi otot dan organ yang berhubungan ke dermatome.

Efek:

- 1) Menghancurkan atau membebaskan perlengketan antar jaringan, interjaringan.
- 2) Menurunkan ketegangan jaringan.
- 3) Memberikan tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah.
- 4) Mengaktifkan kelenjar kulit.
- 5) Menghilangkan kerut dan memperkuat otot kulit.

Kelebihan:

- 1) Dapat menjangkau jaringan yang letaknya dalam, jaringan lunak sekitar persendian, ligamen, tendon dan bursa.
- 2) Dapat meningkatkan ROM akibat kontraktur.

Macam-macam teknik dasar friction:

1) *Swedish friction (Superficial friction)*

- a) Teknik gerusan melingkar kecil-kecil
- b) Dipakai pada group otot kecil dan relatif superfisial, seperti *M. Rhomboid mayor*.

2) *Strom's Technique (Longitudinal friction)*; teknik gerusan searah/sepanjang serabut jaringan dan tekanan searah tanpa disertai gesekan antar kulit dan tangan.

3) *Cyriax's Technique (Transfer friction)*; teknik gersan menyilang serabut jaringan dengan tekanan searah tanpa disertai gesekan antara kulit dan tangan.

f. *Vibration*

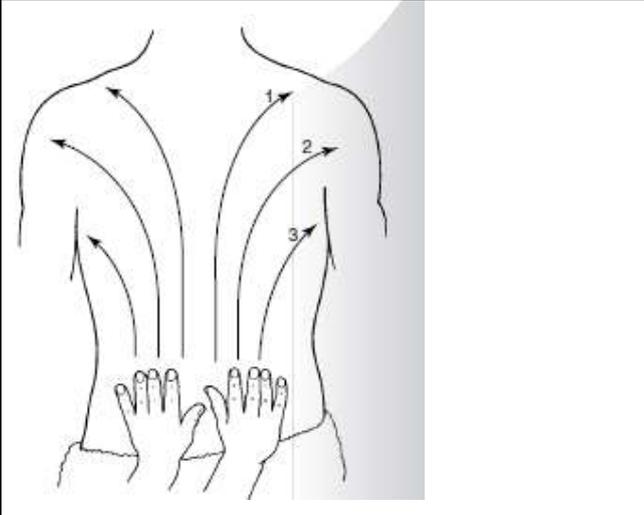
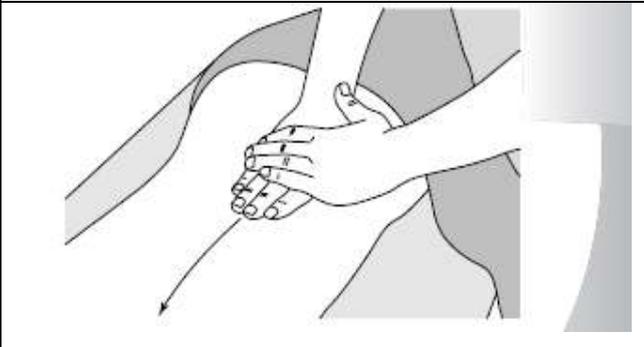
Vibration (menggetarkan), yaitu gerakan menggetarkan yang dilakukan secara manual juga mekanik. Tujuannya adalah untuk merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi atau melemahkan rangsang yang berlebihan pada saraf yang dapat menimbulkan ketegangan. *Vibration* (menggetar) yaitu manipulasi dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari, getaran yang dihasilkan dari kontraksi isometri dari otot-otot lengan bawah dan lengan atas, yaitu kontraksi tanpa pemendekan atau pengerutan serabut otot. Tujuan *vibration* yaitu untuk merangsangi saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf. Vibrasi adalah gerakan menggetar untuk merangsang atau menenangkan urat saraf dan menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini gunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Manfaat dari gerakan ini adalah untuk melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan.

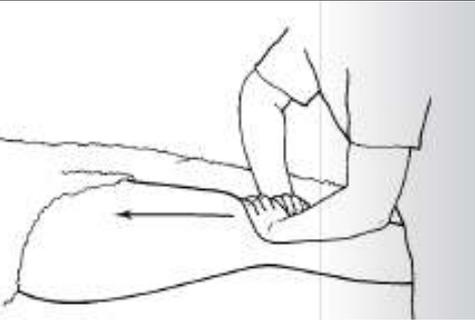
Bentuk manipulasi dilakukan gerakan menggetarkan secara ritmik atau dapat pula dilakukan dengan mengangkat dan melepaskan jaringan. Tindakan ini merangsang dan membersihkan jalur saraf untuk melepaskan ketegangan dan stres. Gerakan getaran sangat menenangkan dan digunakan menjelang akhir pengobatan sehingga untuk memperkenalkan kembali perasaan relaksasi.

Efek fisiologis:

- 1) Membantu melancarkan keluarnya sputum.
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah dan limfa.
- 3) Dilakukan secara cepat dalam waktu singkat dapat menstimulasi otot.
- 4) Bila dilakukan secara perlahan dapat menimbulkan relaksasi.

11. Penatalaksanaan Therapy Massage

A. Teknik <i>Stroking</i> dan <i>Effleurage</i> pada Beberapa Ragio Tubuh	
1. Teknik <i>Effleurage</i>	
 <p>The diagram shows a person's back with two hands placed at the base of the spine. Arrows indicate upward strokes on both sides of the spine, labeled 1, 2, and 3, representing the sequence of the effleurage technique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian punggung ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Kedua tangan bersamaan.
 <p>The diagram shows a person's back with one hand placed over the other, with fingers spread. An arrow indicates an upward stroke along the spine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian punggung ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Kedua tangan menyatu, satu tangan diatas tangan lainnya.
 <p>The diagram shows a person's back with one forearm resting on the other hand. An arrow indicates an upward stroke along the spine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan lengan. ✓ Salah satu lengan mendorong dan tangan lainnya menyeimbangkan.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian gluteus. ✓ Menggunakan kepalan tangan. ✓ Kedua tangan mengepal, mendorong otot sekitar gluteus.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian paha. ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Kedua tangan menyatu.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian betis. ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Kedua tangan menyatu.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian lengan. ✓ Menggunakan telapak tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>effleurage</i> pada bagian perut (abdomen). ✓ Menggunakan telapak tangan.

2. Teknik <i>Stroking</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>stroking</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Satu tangan menarik dan tangan lainnya mendorong dengan lembut.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>stroking</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Tangan menyilang sepanjang erector spinae.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>stroking</i> pada bagian M. Pectoralis mayor. ✓ Menggunakan telapak tangan dengan. ✓ Kedua tangan menyatu.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>stroking</i> pada bagian scapula ✓ Menggunakan telapak tangan dengan. ✓ Kedua tangan menyatu
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>stroking</i> pada bagian erector spinae ✓ Menggunakan telapak tangan dengan. ✓ Kedua tangan mengusap bergantian.

B. Teknik <i>Petrissage</i> pada Beberapa Ragio Tubuh	
1. Teknik <i>Kneading</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian paha posisi telungkup. ✓ Menggunakan telapak tangan dengan satu tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian paha (M. Quadriceps) posisi telentang. ✓ Menggunakan telapak tangan dengan dua tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian paha (M. Hamstring) posisi telungkup. ✓ Menggunakan telapak tangan dengan dua tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian paha dan gluteus. Posisi telungkup ✓ Menggunakan telapak tangan dengan kedua tangan menyatu.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan telapak tangan dengan kedua tangan bersamaan.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan jari-jari tangan dengan kedua tangan bersamaan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian bahu dan leher. Posisi telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan dengan kedua tangan bergantian melakukan pijatan. ✓ Jari tangan berbentuk huruf V.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada scapula. Posisi telungkup. ✓ Menggunakan ibu jari. ✓ Bentuk huruf V
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian betis bagian depan ✓ Menggunakan ibu jari dengan kedua tangan bersamaan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian betis bagian belakang (M. Gastrocnemius). ✓ Menggunakan ibu jari dengan kedua tangan bersamaan.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian mata kaki. Posisi telentang. ✓ Menggunakan jari-jari tangan (telunjuk, jari tengah dan jari manis) dengan kedua tangan bersamaan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian telapak kaki. Posisi telentang. ✓ Menggunakan pergelangan tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian lengan atas (M. Triceps). Posisi telentang. ✓ Menggunakan kedua tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian lengan bawah. Posisi telentang. ✓ Menggunakan ibu jari kedua tangan.

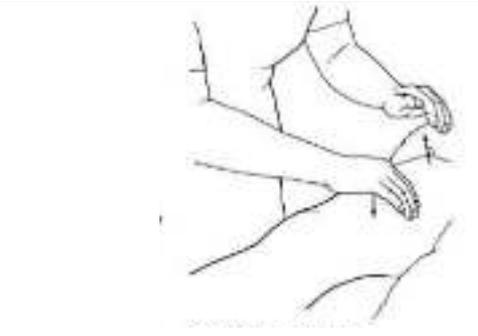
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian M. Pectoralis mayor. Posisi telentang. ✓ Menggunakan jari-jari kedua tangan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>kneading</i> pada bagian perut (abdomen). Posisi telentang. ✓ Menggunakan jari-jari kedua tangan.
2. Teknik <i>Wringing</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>wringing</i> pada bagian punggung. Posisi telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan bentuk huruf C. ✓ Kedua tangan bersamaan menggerus otot-otot besar.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>wringing</i> pada bagian paha belakang (M. <i>Hamstring</i>). Posisi telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan bentuk huruf V. ✓ Kedua tangan bersamaan menggerus baik bagian medial maupun lateral.
3. Teknik <i>Picking Up</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>Picking Up</i> pada bagian M. Gastrocnemius. Posisi telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan bentuk huruf V. ✓ Menggunakan satu tangan, tangan yang lain menyeimbangkan.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>Picking Up</i> pada bagian M. Gastrocnemius. Posisi telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan bentuk huruf V. ✓ Kedua tangan menyatu.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>Picking Up</i> pada bagian M. Quadriceps. Posisi telentang. ✓ Menggunakan jari-jari tangan bentuk huruf C. Telapak tangan rapat. ✓ Menggunakan kedua tangan.

<p>C. Teknik <i>Tapotement</i> pada Beberapa Ragio Tubuh</p>	
<p>1. Teknik <i>Tapping</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>tapping</i> pada bagian kepala ✓ Menggunakan kedua tangan dengan ujung-ujung jari. ✓ Tepukan disesuaikan dengan kebutuhan.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>tapping</i> pada bagian wajah. ✓ Menggunakan kedua tangan dengan ujung-ujung jari. ✓ Tepukan disesuaikan dengan kebutuhan.
<p>2. Teknik <i>Slapping</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>slapping</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan kedua tangan dengan telapak tangan dengan gerakan sirkumduksi. ✓ Tepukan disesuaikan dengan kebutuhan.

3. Teknik <i>Pincement</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>pincement</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan kedua tangan dengan jari telunjuk dan ibu jari seperti mencubit. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kondisi klien/pasien.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>pincement</i> pada bagian wajah. ✓ Menggunakan kedua tangan dengan jari telunjuk dan ibu jari seperti mencubit. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kondisi klien/pasien.
4. Teknik <i>Hacking</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>hacking</i> pada bagian paha (M. Quadriceps). ✓ Menggunakan samping ulnar jari-jari terbuka dan lengan 90⁰. ✓ pukulan disesuaikan dengan kondisi klien/pasien.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>hacking</i> pada bagian paha (M. Hamstring).
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>hacking</i> pada bagian punggung (M. Latissimus Dorsi).

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>hacking</i> pada bagian (M. Rhomboid). ✓ Posisi bisa telungkup dan bisa dalam posisi duduk.
<p>5. Teknik <i>Beating</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>beating</i> pada bagian (M. gluteus). ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan samping ulnar dengan jari-jari tangan menggenggam (mengepal).
<p>6. Teknik <i>Pounding</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>pounding</i> pada bagian (M. gluteus). ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan samping ulnar dengan jari-jari tangan menggenggam (mengepal). ✓ Kombinasi teknik <i>hacking</i> dan teknik <i>beating</i>.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>pounding</i> pada bagian punggung (M. Lattissimus dorsi). ✓ Dilakukan secara sirkumduksi.
	
<p>7. Teknik <i>Cupping</i></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>cupping</i> pada bagian punggung (M. Lattissimus dorsi). ✓ Dilakukan secara sirkumduksi.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>cupping</i> pada bagian paha (M. quadriceps). ✓ Dilakukan secara sirkumduksi

D. Teknik Friction pada Beberapa Ragio Tubuh	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian pundak (M. Rhomboid mayor). ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan jari-jari tangan. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien/pasien.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian bahu. ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan ibu jari tangan. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien/pasien.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian punggung. ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan ujung-ujung jari, dengan kedua tangan bersamaan. ✓ Dilakukan secara sirkumduksi. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien/pasien.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian lengan. ✓ Menggunakan ibu jari.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian lengan. ✓ Menggunakan ibu jari. ✓ Dilakukan secara transversal (digerakkan ke kanan dan ke kiri).
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian punggung. ✓ Menggunakan kedua ibu jari. ✓ Dilakukan secara silang.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian punggung (M. Trapezius) ✓ Menggunakan jari-jari. ✓ Gerusan dilakukan searah jarum jam.

E. Teknik Vibration pada Beberapa Rasio Tubuh	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>vibration</i> pada bagian betis (M. gastrocnemius). ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan telapak tangan. ✓ Getaran disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien/pasien.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik <i>friction</i> pada bagian bahu. ✓ Posisi bisa telungkup. ✓ Menggunakan ibu jari tangan. ✓ Tekanan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien/pasien.



STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta Telp.
(0271) 631141-631143

Kampus II : Jl. Kapulogo 03 Pajang Laweyan, Surakarta Telp. (0271) 711270

FORMAT INSTRUMEN THERAPY MASSAGE

No.	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI	
			YA	TIDAK
A	FASE ORIENTASI			
	Fase Persiapan Alat:			
1.	Mempersiapkan baby oil/lotion, handuk dan tissue	2		
2.	Memberi salam/menyapa klien	2		
3.	Memperkenalkan diri, identifikasi klien (nama lengkap dan tanggal lahir)	5		
4.	Menjelaskan tujuan therapy massage	10		
5.	Menjelaskan Prosedur therapy massage	10		
B	FASE KERJA			
1.	Cuci tangan.	2		
2.	Mempersiapkan bed dan handuk.	2		
3.	Mengatur posisi atlet sesuai bagian yang akan di massage	10		
4.	Melakukan therapy massage dengan teknik stroking, effleurage, petrissage, tapotement, friction dan vibrasi pada beberapa regio tubuh.	30		
5.	Membersihkan sisa baby oil pada kulit klien/pasien	5		
6.	Membersihkan bed	2		
7.	Cuci tangan	2		
C	FASE TERMINASI			
1.	Melakukan evaluasi	5		
2.	Menyampaikan rencana tindak lanjut	4		
3.	Berpamitan	4		
D	PENAMPILAN SELAMA TINDAKAN			
1.	Ketenangan selama tindakan	5		
2.	Melakukan komunikasi dengan klien/pasien	5		
3.	Menjaga kondisi kesehatan klien/pasien	5		
	JUMLAH	100		