

# MASSAGE

## A. CPMK

Mampu memahami dan menguasai Konsep dasar massage

Sub CPMK

Mampu memahami dan menguasai Konsep dasar massage, tujuan, manfaat, sejarah, macam-macam massage, Teknik massage, indikasi dan kontraindikasi massage.

## B. MATERI

### 1. KONSEP MASSAGE

*Massage* dalam bahasa arab dan perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu masase dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Wiyanto, 2012).

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.

Menurut Susan (2001: 10) 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. Menurut Tarumetor (2000: 1-2) 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. Menurut Toru Namikoshi (2006: 8) masase adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa letih, dan merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada tubuh.

### 2. TUJUAN 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.

### **3. MANFAAT MASSAGE**

Secara keseluruhan proses pada (Best & R. Hunter, 2008) menguraikan bahwa proses tersebut kemudian dapat:

- a. Membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe.
- b. Mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri (gate control) serta meningkatkan hormon morphin endogen.
- c. Meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi ketegangan/spasme atau kram otot.
- d. Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot sehingga dapat meningkatkan performa fisik atlet sekaligus mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet.
- e. Berpotensi untuk mengurangi waktu pemulihan dengan jalan meningkatkan supply oksigen dan nutrisi serta meningkatkan eliminasi sisa metabolisme tubuh karena terjadi peningkatan aliran darah.

Lebih lanjut Martin, Zoeller, Robertson, & Lephart (1998) menguraikan fungsi spesifik masase sebagai berikut :

- a. Membantu pemeliharaan seluruh tubuh sehingga meningkatkan performa fisik.
- b. Mengurangi resiko cedera dan penurunan mobilitas terutama pada olahraga dengan resiko tinggi.
- c. Membantu mempercepat penyembuhan cedera dan memperbaiki mobilitas.
- d. Meningkatkan performa fisik dan meningkatkan ketahanan

### **4. SEJARAH MASSAGE**

Semenjak 3000 tahun sebelum masehi masase sudah digunakan sebagai terapi di kawasan Timur Tengah, sehingga masase merupakan pengobatan tertua yang dilakukan oleh manusia. Di Tiongkok dalam kitab KONG FU (2700 SM) terdapat tulisan yang berhubungan dengan massage dan senam penyembuhan. Waktu itu telah dikenal cara pemijatan (Petrissage) dan gosokan (Frictions). Bangsa India kuno yang terkenal telah memiliki peradaban yang tinggi telah pula mengenal massage dengan hygiene seperti mandi, menggosok badan dan senam. Hal ini terdapat dalam kitab suci VEDA. Bangsa Mesir dan Persia Kuno juga telah mengenal massage dan senam. Walaupun peninggalan dalam bentuk tulisan tidak ditemukan tetapi dapat dilihat pada benda-benda relief peninggalan mereka.

Di Yunani Kuno pada tahun 5 SM, Hipocrates memberikan rekomendasi bahwa untuk menjaga kesehatan hendaknya dilakukan pemijatan. Para dokter Yunani terbiasa mengobati orang yang sakit nyeri dan kekakuan sendiri dengan menggunakan cara pemijatan sendiri pada bagian yang nyeri dan kaku.

Bangsa Yunani Kuno juga telah mengenal massage dan senam penyembuhan. Massage dilakukan oleh petugas-petugas khusus, yaitu kaum Intrilipen dan Paealatriben. Massage yang mereka lakukan pada umumnya berhubungan dengan mandi yang mereka anggap mempunyai unsur-unsur penyembuhan. Herodotus (Herodicos) adalah orang pertama yang memasukkan unsur-unsur Therapeutiske dalam massage. Muridnya Hypocrates (460-377 SM) yang sampai sekarang dianggap Bapak Ilmu Kedokteran, menekankan penggunaan frictions pada luksasi, distorsi dan pembengkakan. Massage digunakan untuk menguatkan sendi yang lemah dan melemaskan sendi yang kaku. Untuk itu digunakan effleurage yang kuat dalam waktu singkat. Sebagai pelicin digunakan minyak atau lumpur. Asklepiades membawa pengetahuan ini ke Roma dan disana ia menjadi orang pertama yang menggunakan massage sebagai cara mengobati. Celcus dan Galenus menulis tentang massage dan senam. Tulisan Galenus sampai sekarang masih banyak dipelajari. Sesudah masa Galenus datanglah masa suram bagi perkembangan massage.

Pada permulaan 1575 massage dikembangkan lagi oleh ahli bedah seorang kebangsaan Perancis yaitu Ambroise Pare, namun belum mempunyai dasar ilmiah. Baru pada abad ke-17, seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan Anatomi dan Fisiologi, massage mempunyai dasar ilmiah. Seorang Bangsa Inggris, Dr. Sydenham (1624-1689) berusaha mengobati gangguan kronis dengan cara mekanis. Kemudian

Prof. Dr. P. Hoffmandari Jerman dan Tissotdari Perancis memprakasai hal tersebut dalam bidang kesehatan. Pada permulaan abad ke-19 banyak dokter Perancis, diantaranya: Laisne, Se`e, Estradore, Delpech, Gerrard, dan Heidelbrand berusaha mengembangkan massage. Sampai sekarang harus kita akui bahwa kita masih memakai manipulasi yang berasal dari jaman Hypocratusdan lain-lain, yang kita pilih dan selidiki secara ilmiah. Pembaharuan massage timbul pada pertengahan abad ke dua abad 19 dengan munculnya seorang ahli bernama Mezger di Amsterdam yang banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya pada perkembangan massage. Helleday membawa metode massage-nya ke Stockholm dan memperbaiki metode Ling yang kemudian diberi nama Massage Swedia. Di Jerman, Tobby Chondan Monsengeil menyatukan metode Mezger. Kemudian banyak buku diterbitkan diantaranya oleh Bum, Bohm, Reibmayer, Hoffa, Dollinger, dan Dubinus.

Walaupun Mezger besar jasanya bagi perkembangan massage tapi ia tidak malakukan penyelidikan sendiri. Hal ini dilakukan Monsengeil. Pada tahun 1910 Rosenthal menerbitkan buku sebagai hasil penelitian dari teori Mezger dan ahli yang lain. Zabłudowski dari Rusia mempelajari massage rakyat Rusia dan Finlandia serta pengaruhnya terhadap tubuh. Usahnya dilanjutkan Kirchberg yang mengarang buku "Henbuch der Massage en Heilgymnastiek". Ia menulis pengaruh massage terhadap peredaran darah secara mekanis dan reflektoris yang menyebabkan pembesaran volume kapiler. Pada tahun 1915 terbit buku dari Dr. Muller yaitu "Lehbuch der Massage" di Munchen gladbach. Karangan ini sudah berdasar ilmiah. Banyak pendapat dahulu dikritik dan ditinggalkan. Pendapatnya diikuti oleh Froliep. Norstorm, Kleen, Hilledey, Edinger, Auerbach, dan Cornelis. Buku-buku lain dikarang oleh Prof. A. Hoffa, Gocht, stork, dan Dubinus. Dalam buku-buku tersebut manipulasi lama masih digunakan sesuai dengan tempat di massage.

Relaksasi dan penyembuhan masase telah diakui dengan baik selama 5000 tahun terakhir. Popularitas masase melambung tinggi pada abad ke-19, sewaktu Perhenrikling, seorang akademisi dan guru anggar di Swedia, menciptakan dasar-dasar untuk masase yang sekarang dikenal dengan masase swedia. Masase swedia digunakan untuk menangani jaringan-jaringan lembut pada tubuh. Masase swedia merupakan gabungan efek relaksasi dengan olahraga yang khusus ditujukan untuk melenturkan persendian-persendian dan otot-otot, namun masih didasarkan pada bentuk masase pada zaman kuno. Pada tahun 1970-an George Downing membuat buku yang berjudul The Massage Book, buku ini memperkenalkan suatu konsep baru

tentang keseluruhan teknik masase, yakni ahli terapi hendaknya menilai keadaan orang bersangkutan secara keseluruhan dan bukan dari sisi fisiknya saja. Keadaan emosional dan mental merupakan bagian dari keseluruhan gambaran tubuh. Yang juga digabungkan dalam bentuk pemijatannya adalah metode-metode yang digunakan dalam refleksologi dan shiatsu, pijat ini dikenal dengan nama pijat terapeutik (masase terapi).

Di Indonesia sendiri massage telah ada sejak kerajaan Hindu pada saat itu. Salah satu bukti yang mendukung adanya penemuan bahwa massage sudah ada sejak zaman dulu yaitu tergambar dalam relief-relief yang ditemukan pada peninggalan kerajaan Hindu, seperti halnya tertulis dalam kitab Ayur-Veda yang digunakan oleh penganut agama Hindu. Kemudian bukti lain yaitu tergambar pada relief candi-candi peninggalan kerajaan yang saat ini masih kita dapat saksikan dengan gambaran kehidupan bermasyarakat dan kehidupan tolong menolong.

## 5. MACAM-MACAM MASSAGE

- a. *Sport massage* adalah masase yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh. Tujuan *sport massage* adalah:
  - 1) Memperlancar peredaran darah.
  - 2) Merangsang persarafan terutama saraf tepi untuk meningkatkan kepekaan rangsang.
  - 3) Meningkatkan ketegangan otot dan meningkatkan kekenyalan otot untuk meningkatkan daya kerja otot.
  - 4) Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit.
  
- b. *Segment massage* adalah masase yang ditujukan untuk membantu penyembuhan terhadap gangguan atau kelainan-kelainan fisik yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Ada beberapa macam segment massage salah satunya adalah masase terapi. Beberapa gangguan fisik contohnya : kaku pada persendian, kelumpuhan otot, keseleo, nyeri pada tengkuk, pegal-pegal dsb. Tujuan dilakukan pemberian massage ini yaitu untuk memberi relaksasi pada otot yang tegang, membuat kulit kencang kembali, mengurahkan tekanan mental dan membuat tubuh menjadi relaks. Dinamakan segment karena massage ini dilakukan pada bagian demi

bagian yang ada pada tubuh. Banyak kelompok massage yang masuk dalam segment massage ini, misalnya :*Shiatsu, Tsubo, Frirage, Xigong, Needle Massage, Accupuntur, Oriental Massage* dsb.

c. *Cosmetic massage* adalah masase yang khusus ditujukan untuk memelihara serta meningkatkan kecantikan muka serta keindahan tubuh berserta bagian-bagiannya.

d. Masase yang lain

Selain beberapa macam massage yang telah dibahas diatas kemungkinan adanya bentuk massage lain masih ada, sebagai contoh yaitu massage untuk merangsang jantung, sensuele-massage, erotic massagedan masih banyak lagi bentuk massage lain. Dengan banyaknya jenis massage yang ada di dunia pastinya cara dan teknik yang digunakan pun berbeda, baik berbeda teknik manupulasi, frekuensi maupun lamanya. Disamping itu berbagai macam massage pastinya mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda satu sama lainnya

## 6. MANIPULASI MASSAGE/ TEKNIK MASSAGE

Macam-macam manipulasi dalam masase dan pengaruhnya. Manipulasi yang dimaksud adalah cara menggunakan tangan untuk melakukan masase pada daerah-daerah tertentu serta untuk memberikan pengaruh tertentu pula.

a. *Effleurage* (menggosok), yaitu suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Tangan menggosok secara supel menuju kearah jantung dengan dorongan dan tekanan. gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening (limfe).

b. *Friction* (menggerus), yaitu Suatu gerakan gerusan kecil-kecil yang dilakukan dengan mempergunakan ujung tiga jari, (jari telunjuk, jari tangan dan manis) yang merapat gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Tujuannya adalah membantu menghancurkan miogelosis, yaitu timbuan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat) yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot.

c. *Petrissage* (memijat), yaitu suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan empat jari merapat berhadapan dengan ibu jari yang selalu lurus dan supel, gerakan

menekan kemudian meremas jaringan. Tujuannya adalah untuk mendorong keluarnya sisa-sisa metabolisme dan mengurangi ketegangan otot.

- 1) *Kneding* (pijatan) Suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan. Jaringan ditekan diantara telapak tangan dan jari-jari. Gerakan tangan lurus dan berganti-ganti dan tekanan harus selalu menuju kearah atas.
  - 2) *Wringing* (gosokan lipat pindah) Adalah suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan kedua belah tangan. Sikap tangan paralel pada otot yang bergerak berlawanan, sedang jari-jari yang ditarik dibengkokkan sedikit dan otot ganti berganti diangkat dari samping. Teknik ini banyak dilakukan didaerah kelompok otot-otot pantat, pinggang, punggung, dada dan perut.
- d. *Tapotemant* (memukul), yaitu suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan bergantian, gerakan pukulan ringan berirama yang diberikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau mempercepat aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya.
- 1) *Beating*  
Gerakan pukulan dengan mempergunakan jari-jari lemas dan menggenggam sikap pergelangan tangan dorsofleksi (menekuk kebelakang).
  - 2) *Clapping*  
Adalah suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan telapak tangan dan jari-jari yang membuat cekung, sikap pergelangan tangan palmar fleksi, bergerak ganti berganti.
  - 3) *Hacking*  
Suatu gerakan pukulan yang banyak memerlukan latihan, sehingga mencapai kemahiran.
  - 4) *Pounding*  
Suatu gerakan pukulan kombinasi antara *heacking* dan *beating*. Jari-jari rileks, tangan jatuhnya seperti *hacking* dan jari kelima menyentuh permukaan tubuh yang dipukul
  - 5) *Stroking* (mengurut)  
Suatu gerakan mengurut dengan mempergunakan ujung-ujung tiga jari yang rapat (jari telunjuk, tengah dan manis). Untuk menguatkan tekanan, tangan lain dapat membantunya.

6) *Skin-rolling* (melipat atau menggeser kulit)

Adalah suatu gerakan melipat atau menggeser kulit. Sikap pertama seperti mencubit, kemudian kulit digeserkan, jari-jari menekan bergerak maju, dan ibu jari menekan mendorong dibelakang (Wiyanto, 2012).

- e. *Vibration* (menggetarkan), yaitu Suatu gerakan getaran yang dilakukan dengan mempergunakan ujung jari-jari atau seluruh permukaan telapak tangan. Gerakan menggetarkan yang dilakukan secara manual atau mekanik. Mekanik lebih baik daripada manual. Tujuannya adalah untuk merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi atau melemahkan rangsang yang berlebihan pada saraf yang dapat menimbulkan ketegangan.

## 7. PELAKSANAAN MASSAGE :

General Massage : 40 – 60 menit

Regional Massage : 20 – 30 menit

Lokal : 15 Menit (Kepala, Lengan) saja

- Arah dorongan harus kearah jantung (Pembuluh Vena)
- Daerah yang tidak boleh dipukul/ menggunakan kepala adalah : Kepala, leher dan Pinggang

## 8. INDIKASI DAN KONTRAIKASI MASSAGE

### a. INDIKASI

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

1) Keadaan tubuh setelah bekerja berat

Massage membantu menghilangkan kelelahan dengan segala gejala yang menyertainya, seperti rasa pegal, kaku, nyeri, atau perasaan lemas. Massage demikian diasanya dilakukan kepada seluruh tubuh dalam waktu yang cukup lama, kira-kira satu jam

2) Pekerjaan ringan tetapi terus menerus seperti misalnya terlalu lama duduk atau berdiri atau dalam pekerjaan yang menimbulkan kelelahan dan kejenuhan. Dalam hal ini kelelahan mungkin bersifat mental maupun fisik.



Biasanya massage di akhir tugas tersebut mengembalikan tubuh maupun perasaan kembali nyaman

- 3) Untuk merawat dan mengembalikan fungsi bagian badan setelah cedera, membantu mempercepat proses penyembuhan. Seringkali massage diperlukan untuk meneruskan pekerjaan dokter, misalnya setelah sembuh dari operasi atau perawatan dari patah tulang. Tugasnya adalah mengembalikan fungsi-fungsi otot dan persendian yang biasanya mengalami kekakuan

#### b. KONTRAINDIKASI

Kontraindikasi atau pantangan terhadap masase adalah sebagai keadaan atau kondisi tidak tepat diberikan masase, karena justru akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi tubuh itu sendiri. Kontra-indikasi dalam masase adalah:

- 1) Pasien dalam keadaan menderita penyakit menular seperti : cacar, campak, demam, liver, dan lain-lain
- 2) Dalam keadaan menderita pengapuran pembuluh darah arteri seperti arteriosclerosis, trombosis dan lain-lain
- 3) Pasien sedang menderita penyakit kulit. Adanya luka-luka baru atau cedera akibat berolahraga atau kecelakaan. Pembengkakan akibat cedera yang masih baru yang menunjukkan adanya pendarahan di dalam. Kapiler-kapiler yang tadinya pecah dan telah menutup dapat pecah kembali bila dimassage. Juga pada luka yang belum sembuh atau baru sembuh.
- 4) Sedang menderita patah tulang, pada tempat bekas luka, bekas cedera, yang belum sembuh betul.
- 5) Pada daerah yang mengalami pembengkakan atau tumor yang diperkirakan sebagai kanker ganas atau tidak ganas.
- 6) Suhu tubuh meningkat tinggi karena infeksi.
- 7) Pada setiap jenis penyakit syaraf yang berat seperti penderita chorea dan neurathenia.
- 8) Menderita penyakit haemophilia, karena cenderung terjadi pendarahan, meskipun sebab yang kurang jelas.
- 9) Menderita penyakit tertentu yang bila dimassage dapat menyebabkan meluasnya infeksi seperti bisul, borok, dsb

- 10) Sedang datang bulan atau pada hamil muda. Juga pada peradangan usus buntu (appendicitis), Gastroenteritis, coliyis, dll. Demikian juga bila ada batu dalam kandung empedu.
- 11) Menderita tekanan darah tinggi, pendarahan otak, penyakit jantung dan paru-paru.

## **9. EFEK MANIPULASI MASSAGE TERHADAP TUBUH**

### **a. Pengaruh Terhadap Kulit**

Kulit menutupi seluruh permukaan tubuh, menyesuaikan penutupan itu dengan sempurna kepada bentuk anatomi. Fungsinya yang khusus, cukup kompleks, dan sangat besar manfaatnya bagi organ. Fungsi pokok dari kulit adalah sebagai proteksi dan pengatur fungsi endokrin, dan fungsi sebagian dari system eksterior yang terbentuk ke dalam jumlah besar dalam serat-serat formasi kulit. Kulit terdiri dari pembuluh cadangan darah, oleh karena pembuluh-pembuluh *cutanat* dan *subcutcatanat* dapat berisikan lebih dari pada seperempat jumlah darah pada tubuh. Pengaliran sebagian dari darah ini berjalan dibawah aksi massage dan mengubah kegiatan sirkulasi dalam seluruh tubuh. Massage mempunyai peranan penting dalam keseimbangan antara sirkulasi perifer dan sirkulasi daerah bagian dalam.

Pada saluran, aksi mekanisme dari prosedur massage merangsang sirkulasi dalam tubuh. Oleh karena refleksi mekanis, massage mempengaruhi sekali fungsi pengatur panas organ tubuh. Aksi manipulasi kulit dimaksudkan untuk menghasilkan zat biokimia yang mempunyai fungsi vasomotor dan trophic yang kuat. Dibawah aksi-aksi zat-zat ini dihasilkan reaksi vaskularis yang intensif dan berlangsung lama (Adrian, 2018).

### **b. Pengaruh Massage Terhadap Sistem Peredaran Darah**

Sistem peredaran darah atau yang dalam dunia medis lebih dikenal dengan sistem kardiovaskular merupakan suatu sistem yang berguna untuk menyalurkan berbagai zat penting, seperti nutrisi dan oksigen, dari jantung ke seluruh tubuh (Adrian, 2018). Selain berperan sebagai penyalur zat, sistem peredaran darah pada manusia juga memiliki fungsi penting lain, yaitu mengeluarkan zat karbon dioksida sisa proses metabolisme tubuh melalui paru-paru, menyalurkan hormon ke seluruh bagian tubuh, menyalurkan suhu tubuh secara merata,

mempertahankan kinerja sistem organ di dalam tubuh, dan membantu tubuh untuk pulih dari penyakit.

Salah satu tujuan perlakuan massage adalah membawa darah dari berbagai organ menuju jantung. Darah yang berasal dari berbagai organ, diantarkan ke jantung untuk diganti dengan darah baru yang banyak mengandung oksigen dan nutrisi. Dengan darah yang banyak mengandung oksigen, perasaan nyaman dan tenang akan timbul. Massage juga dapat menghancurkan asam laktat yang mengendap dalam darah. Aktivitas yang berat menimbulkan zat sampah yang disebut asam laktat. Melalui teknik gerusan, asam laktat dapat dihancurkan.

c. Pengaruh Massage Terhadap Jaringan

Jaringan merupakan kumpulan dari beberapa sel yang sejenis dan memiliki fungsi yang sama. jaringan pada manusia dan tumbuhan berbeda. Apabila sel bergabung menjadi satu oleh karena itu akan membentuk jaringan, untuk melakukan fungsi tertentu. Sel-sel epitel yang bergabung menjadi satu membentuk jaringan epitel, sel-sel otot akan bergabung membentuk sebuah jaringan otot, demikian seterusnya pada sel-sel yang lain (Laluur, 2017).

Pengaruh massage yang paling penting adalah reflek yang merangsang sirkulasi dan metabolisme, setresi hormonal, dan reaksi neorovegatalive. Dengan ini memastikan fungsi proteksinya terhadap gerakan, pembuluh dan hormonal, merangsang fungsi regenerasi sel-sel konjunktiva, mempengaruhi kelancaran proses penyembuhan beserta pembentukan cicatrik, melawan retakan-retakan atau benjolan-benjolan yang kadang-kadang terbentuk dalam jaringan dan mengaktifkan resorpsi infiltrate atau penumpukan petologis (Ekananda, 2014).

d. Pengaruh Massage Terhadap Sistem Saraf

Pengaruh massage tidak terbatas pada aksi mekanis berupa macam-macam prosedur rangsangan terhadap jaringan lemak tubuh. Telah dijelaskan bahwa massage tidak terdiri hanya dari sebuah aksi mekanis eksternal, dimana organism tetap pasif tanpa suatu jawaban. Apapun prosedur massage, ditentukan dalam organism reaksi faal, sebagian alarn, dan fungsi jaringan yang dimassage, tetapi sebagian lain lagi bentuk, intensitas, dan lamanya prosedur yang diberikan. Reaksi dari organism ini pada aksi manipulasi massagedihasilkan dengan perantaraan system saraf. Aksi mekanis merangsang alat *exteroceptor cutanat* dan *subcutanal* dan alat *propioceptor muacularis, tendinaus*, atau *articularis* yang menyampaikasn rangasangan itu ke pusat saraf dan kemudian ke saluran reflex,

merefleksikan bermacam-macam fungsi organis (Ekananda, 2014). Sementara Goats (1994) menguraikan pengaruh massage pada organ tubuh sebagai berikut:

- 1) Rilekasasi Otot (Otot)
- 2) Peningkatan aliran darah (pembuluh darah)
- 3) Peningkatan aliran limfe (pembuluh limfe)
- 4) Peningkatan elastisitas sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi (struktur sendi)
- 5) Pengurangan nyeri (saraf)
- 6) Peningkatan sintesis hormon morphin endogen, serta pengurangan hormon simpatomimetic(sistem hormon).

### **C. RINGKASAN**

*Massage* dalam bahasa arab dan perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. 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.

*Terdapat berbagai macam massage antara lain: Sport massage, Segment massage, Cosmetic massage, Masase yang lain sebagai contoh yaitu massage untuk merangsang jantung.*

*Teknik massage antara lain : Effleurage (menggosok), Friction (menggerus), Petrissage (memijat), Tapotemant (memukul), Vibration (menggetarkan).*

### **D. LATIHAN SOAL**

1. Jelaskan macam-macam massage
2. Jelaskan Teknik massage
3. Sebutkan indikasi dan kontraindikasi dilakukannya massage

### **E. RUJUKAN**

1. Adrian, K. (2018). Memahami Sistem Peredaran Darah pada Manusia. Retrieved from <https://www.alodokter.com/memahami-sistem-peredaran-darah-pada-manusia>
2. Bambang Trisnowiyanto. (2012). Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta: Muha Medika.

3. Ekananda, D. T. (2014). Pengaruh Massage Terhadap Organ Tubuh. Retrieved from <http://blogtgsasakkuni.blogspot.com/2014/06/pengaruh-massage-terhadap-organ-tubuh.html>
4. Hanief, Y. Indra, A dkk. (2019). Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android. CV. KASIH INOVASI TEKNOLOGIPawaka, H dan Suntoda S. Presentasi Massage Olahraga