

BAB III

PERSIAPAN

A. Persiapan Sebelum Massage

Untuk melakukan massage tentunya kita memerlukan persiapan-persiapan agar jalannya proses massage lancar pelaksanaannya dan si pasien merasa puas atas hasil massage kita. Untuk melakukan praktik terdapat beberapa hal yang harus dipersiapkan terlebih dahulu. Tidak cukup hanya dengan menguasai teori dan keterampilan praktik saja yang harus dipersiapkan. Ada hal lain yaitu perlengkapan dan alat-alat yang digunakan ketika praktik harus sudah ada.

1. Ruang Massage (BAB IV UM)

Ruang massage adalah ruangan untuk kegiatan para masseur untuk melakukan kegiatan manipulasi massage. Ruangan massage idealnya cukup luas, nyaman dan terjaga kebersihannya dengan sirkulasi udara yang baik. Jika di sekolah ruang massage bisa di gabung dengan ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk efisiensi hal ini dianjurkan. Tetapi jika sekolah atau perguruan tinggi itu memiliki kurikulum yang mengajarkan ilmu massage diperlukan ruangan khusus yang cukup besar dan ideal untuk dapat menampung jumlah siswa atau mahasiswa yang cukup banyak. Memiliki ruang terpisah antara siswa/mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Berbeda dengan stadion olahraga, Gedung olahraga (sporthall) serta pemusatan latihan olahraga (training centre) diperlukan ruang massage khusus ideal yang dapat dipakai oleh banyak olahragawan. Terutama untuk mengerjakan kegiatan massage oleh para masseur atau coach pada saat menghadapi peristiwa-peristiwa yang seringkali muncul di arena pertandingan dan latihan, seperti cedera otot, distorsi sendi, kejang otot serta kekakuan otot sendi.

2. Massage Bed

Seiring perkembangan zaman memicu timbulnya bermacam-macam model tempat tidur massage. mulai yang sederhana sampai inovasi baru yang memberikan kenyamanan dan fasilitas lebih yang dapat disesuaikan oleh kebutuhan. Pada dasarnya pemilihan massage bed disesuaikan dengan kebutuhan dan nyaman untuk si pasien tidak menghambat ketika si masseur akan melakukan manipulasi massage kepada pasien.

Idealnya massage bed yaitu yang dapat di atur untuk si pasien bisa tidur telungkup, terlentang ataupun posisi setengah duduk dengan bermacam-macam variasi sudutnya. Pengaturan sudut kemiringan adalah untuk penyesuaian dalam memberikan massage, meskipun sebagian besar massage dilakukan dalam posisi tidur telungkup atau terlentang.

Tinggi bed antara 70-90 cm, disesuaikan dengan tinggi masseur atau masseuse nya. Bed yang tidak sesuai dengan tinggi si masseur dapat mengganggu kinerja si masseur tersebut. Jika bed nya terlalu rendah akan menyebabkan lelahnya otot-otot pinggang dan punggung karena si masseur harus selalu membungkuk dan

menunduk. Sebaliknya bed yang terlalu tinggi akan sangat melelahkan otot-otot lengan tangan dan jari-jari, karena masseur tidak dapat menggunakan berat badannya untuk menambah tekanan manipulasi gosokan massage. Dengan tidak menggunakan berat badan ini menyebabkan tangan masseur bekerja lebih berat untuk dapat memberikan massage yang cukup berkekuatan.

Karena itu tinggi rendahnya bed harus disesuaikan dengan tinggi si masseur. Semakin tinggi seorang masseur akan makin tinggi pula massage bednya. Untuk pedoman secara umum tinggi massage bed yang ideal kira-kira setinggi pertengahan paha dalam posisi masseur berdiri tegak. Kemudian tingkat kekenyalan massage bed idealnya tidak terlalu kenyal dan ditutupi kain sprengi putih bersih.

3. Bahan Pelicin

Bahan pelicin ini berfungsi untuk memudahkan dalam pelaksanaan massage, mengurangi rasa sakit atau pedih yang timbul terutama untuk menghadapi kulit pasien yang sangat kering atau berbulu tebal. Memang untuk beberapa Teknik manipulasi massage tidak memerlukan pelicin seperti *Petrissage*, *Shaking* dan *Vibration*. Selain dari Teknik itu penggunaan pelicin sangat membantu dalam proses pelaksanaan treatment.

Terdapat beberapa alat pelicin yang bisa digunakan dalam praktik massage antara lain adalah minyak zaitun (olive oil), minyak cengkeh, handbody atau minyak-minyak pijat tradisional yang telah dipercaya masyarakat. Setiap pelicin tersebut memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Seperti penggunaan pelicin minyak akan lebih nyaman digunakan daripada

bedak. Minyak sangat tepat digunakan ketika si pasien memiliki bulu lebih lebat dan kulit kering.

Antara minyak nabati dan minyak mineral jika ditanya mana yang lebih baik, hal ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut . beberapa pendapat menyatakan bahwa minyak nabati sebagai alat pelicin yang lebih disukai, sebab dianggap mengandung vitamin serta zat-zat yang berpengaruh baik terhadap kulit dan akar-akar rambut. Sedangkan minyak mineral menimbulkan rasa yang lebih panas karena sifatnya yang menutupi pori-pori kulit, hingga menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh pasien. Selain itu minyak nabati dan minyak mineral mempunyai satu kesamaan kekurangan yaitu setelah di aplikasikan ke kulit susah untuk dihilangkan. Oleh karena itu perkembangan akhir-akhir ini di masyarakat dan para masseur banyak menggunakan pelicin dari handbody. Hal ini dikarenakan handbody mempunyai keunggulan harganya ekonomis, mudah didapatkan, mudah dihilangkan dan wangi sehingga masyarakat atau masseur banyak yang beralih menggunakan pelicin handbody.

4. Alat-Alat Pelengkap

Alat pelengkap disini sangat dianjurkan ada untuk memudahkan proses manipulasi massage seperti guling. Guling bisa digunakan sebagai alat tumpuan ketika melakukan manipulasi massage. Guling ini diletakkan di bawah tungkai pada daerah persendian lutut dan pergelangan kaki. Tujuannya adalah untuk membuat agar otot-otot yang akan di massage menjadi rileks, sehingga mengurangi kemungkinan timbulnya rasa sakit atau terjadinya cedera akibat tekanan manipulasi.

Selain itu menggunakan guling sebagai alat tumpuan dapat menstabilkan posisi daerah yang sedang di massage sehingga massage dapat lebih mudah dilaksanakan. Guling besar digunakan pada waktu massage dalam posisi telentang, diletakkan dibawah sendi lutut sehingga akan menyebabkan seluruh otot tungkai dan otot perut menjadi sangat kendur. Guling kecil digunakan pada posisi telungkup diletakkan dibawah sendi pergelangan kaki, hingga otot seluruh tungkai atas dan tungkai bawah menjadi rileks.

Selanjutnya adalah bantal. Bantal bisa digunakan sebagai alas kepala. Cuman bantal sebaiknya hanya digunakan pada massage untuk daerah tungkai dan tangan, selain posisi tersebut bantal harus disingkirkan dengan alasan efisiensi sirkulasi darah. Selain guling dan bantal alat pelengkap yang seharusnya ada adalah handuk. Handuk disini bisa berfungsi untuk kain penutup pasien, juga bisa menjadi alat untuk membersihkan pelicin setelah selesai melakukan manipulasi massage. Disamping itu handuk juga berfungsi untuk menyeka keringat yang akan selalu mengucur ketika masseur melakukan manipulasi massage. Jangan sampai terjadi keringat yang mengucur menetes di bagian badan pasien, yang dapat menimbulkan perasaan tidak enak pada pasien.

Jika memiliki modal lebih bisa di investasikan ke alat lampu inframerah. Kita ketahui lampu inframerah adalah alat kesehatan yang bisa memancarkan cahaya panas yang nantinya akan menimbulkan efek hangat. Lampu inframerah ini berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri pada beberapa bagian tubuh, seperti nyeri sendi, nyeri otot, nyeri pinggang serta nyeri-nyeri pada bagian tubuh

lainnya. Cara kerja lampu inframerah ini yaitu dengan memperbaiki sirkulasi darah dan memperlancar sirkulasi darah tersebut.

B. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Massage

1. Tangan Masseur dan Masseur

Telapak tangan yang ideal untuk melakukan massage adalah yang berotot, bertekstur lembut, dengan ukuran telapak yang cukup besar sehingga dapat memberikan sentuhan yang nyaman dan hangat. Telapak tangan yang gampang berkeringat (biasanya dimiliki pengidap jantung rendah) kurang direkomendasikan untuk melakukan manipulasi massage. Hal ini dikarenakan keringat yang mengucur dari tubuh masseur entah itu dari telapak tangan ataupun dari anggota tubuh lain akan sangat mengganggu kenyamanan dan kebersihan.

Telapak tangan yang berkeringat berlebihan karena bawaan dapat dikurangi dengan pertolongan dokter, bisa dengan cara mengurangi masuknya cairan berlebihan ke dalam tubuh. Bisa di akali dengan selalu siaga menyediakan handuk atau kain pengering. Aturan yang lain tangan masseur harus bersih, kuku dipotong rapi dan halus, cincin, gelang, jam tangan atau benda-benda lainnya yang ditaruh di tangan harus dilepas. Dakeranakan hal itu bisa membuat luka pada si pasien.

Kekuatan otot tangan si masseur harus cukup kuat dan memiliki daya tahan yang tinggi agar tidak cepat Lelah. Keterampilan dan daya tahan akan bisa didapatkan dengan memperbanyak jam terbang dan banyak berlatih. Tangan kanan dan tangan kiri sebaiknya memiliki kemampuan yang seimbang. Kemampuan dapat membedakan bermacam-macam keadaan jaringan

bisa diperoleh jika tangan si masseur sudah cukup terlatih. Macam-macam yang bisa dibedakan dengan tangan yang cukup terlatih antara lain adanya jaringan yang layu, jaringan yang cukup sehat, jaringan yang menebal, adanya kekakuan pada jaringan serta jaringan yang sedang mengalami cidera.

2. Kebersihan dan Kesehatan Tubuh (BAB V UM)

Berprofesi sebagai masseur adalah pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik yang lumayan besar. Sebab banyak dibutuhkan kinerja otot dengan dibantu berat badan. Maka dari itu seorang masseur sering dituntut selalu bugar agar hasil massage memuaskan. Untuk menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi bugar si masseur sebaiknya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Dengan mengkonsumsi makanan mengandung gizi seimbang maka energi yang hilang setelah melakukan manipulasi massage akan cepat dipulihkan kembali. Olahraga teratur dan kontinyu juga sangat di sarankan bagi yang berprofesi sebagai masseur. Dengan olahraga secara teratur dapat menjaga tingkat kebugaran selain itu juga dapat meningkatkan kekuatan si masseur.

Selain kebersihan tempat dan alat-alat, kebersihan si masseur juga salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Karena hal ini sangat mempengaruhi si pasien. Jika si masseur kebersihannya kurang terjaga itu dapat mengganggu si pasien dan dapat mengurangi minat si pasien untuk melakukan treatment di tempat yang sama. Disamping itu kebersihan si pasien juga harus diperhatikan seperti kebersihan baju dan kulit si pasien harus bersih. Sebab kulit yang kotor justru akan merugikan pasien itu sendiri. Disamping menyebabkan

tidak sempurnanya pelaksanaan massage hyga kemungkinan timbulnya luka yang dapat menyebabkan terjadinya suatu infeksi. Sedangkan pakaian pasien yang kotor akan sangat merugikan orang lain, di dalam hal ini adalah masseur serta orang-orang yang berada di sekelilingnya.

3. Pakaian Untuk Praktik Massage

Secara umum pakaian untuk praktik massage belum ada ketentuannya. Meskipun belum ada ketentuannya faktor kebersihan, kepraktisan dan keindahan perlu diperhatikan. Karena massage adalah pekerjaan dibidang kesehatan sebaiknya para masseur menggunakan pula pakaian yang biasa digunakan oleh para pekerja kesehatan. Seperti baju berlengan pendek dengan Panjang hingga dia atas lutut (semacam mantel) dibuat dari kain yang tipis dan berwarna putih, dengan celana Panjang yang berwarna putih. Pakaian ini harus selalu bersih dan rapi. Sedangkan pakaian bagi para masseur di lingkungan olahraga umumnya menggunakan pakaian yang lebih sederhana, pakaian olahraga atau kaos putih dengan training-suit dan sebagainya.

Untuk pakaian pasien harus seminim mungkin, mengingat bahwa *Sport Massage* menuntut hampir terbukanya seluruh bagian tubuh pasien, terutama untuk pelaksanaan massage seluruh tubuh. Untuk pria biasanya hanya menggunakan celana pendek. Dengan pasien yang telah menggunakan pakaian yang minim si masseur harus memerhatikan faktor-faktor yang dapat merugikan tubuh pasien seperti faktor angina, cuaca yang dingin serta keadaan lingkungan sekelilingnya.

4. Posisi Pasien dan Masseur (BAB VIII UM)

Pasien dapat dimassage dalam posisi tidur telungkup, telentang maupun posisi setengah tidur dan setengah duduk. Masseur menempatkan diri di tempat tertentu hingga dengan mudah dapat menjangkau tubuh pasien dalam sikap yang enak. Masseur dapat berada di posisi sebelah kanan, kiri dan di atas kepala pasien. Penentuan posisi masseur ini tergantung dari daerah mana yang hendak di massage atau manipulasi apa yang akan digunakan. Yang penting harus diingat bahwa gerak masseur harus tidak terganggu. Dapat dengan leluasa pindah dari kiri ke kanan dan seterusnya.

Untuk melakukan massage full body (seluruh tubuh) posisi masseur terhadap pasien ini harus selalu dimulai dari tempat yang tetap. Posisi itu adalah selalu dimulai dari sebelah kiri pasien pada posisi telungkup, hingga bagian kiri pasien selalu digarap terlebih dahulu, kemudian pindah ke bagian kanan. Sebagai contoh untuk massage daerah tungkai (tungkai atas, bawah dan telapak kaki), maka tungkai kiri diselesaikan terlebih dahulu dengan menggunakan seluruh manipulasi yang diperlukan, baru pindah ke tungkai kanan dan seterusnya. Pada posisi telentang masseur selalu mulai mengerjakan bagian kanan tubuh pasien pada daerah tertentu sampai selesai, baru pindah ke bagian kiri begitu seterusnya.

Masseur berdiri tegak dengan tubuh pasien terletak kira-kira setinggi pertengahan pahanya (tengah-tengah antara lutut dan pangkal paha). Ketinggian ini kemungkinan masseur lebih leluasa dalam menggerakkan tangannya serta menggunakan berat

badannya untuk membantu memberikan tekanan pada manipulasinya.

Posisi pasien yang terlalu rendah akan menyebabkan kelelahan yang sangat pada otot-otot pinggang dan punggung masseur. Sedang posisi yang terlalu tinggi akan sangat melelahkan otot-otot tangan dan jari-jari masseur. Bed massage diletakkan di tengah ruangan, tidak melekat ke tembok atau di dinding hingga massage dapat lebih leluasa di jalankan. Beberapa orang sanggup melakukan massage dengan pasien dalam posisi tidur di lantai. Sudah tentu massage dengan pasien dalam posisi ini akan sangat melelahkan masseur dan tidak akan memberi hasil yang maksimal.

5. Arah Gerakan Massage

Massage olahraga menggunakan jantung sebagai pusatnya, sebab jantung adalah pusat dari peredaran darah. Tujuannya adalah untuk mempercepat aliran cairan limphe dan darah vena atau darah venosa, yaitu darah yang banyak mengandung sisa-sisa pembakaran, berarti harus mendorong darah itu searah dengan aliran darah tersebut di dalam pembuluh vena. Semua pembuluh darah vena menuju ke jantung, dimana untuk vena-vena di bagian bawah jantung dibantu dengan kelep-kelep (valvula) yang akan mencegah darah turun kembali ke bawah.

Oleh karena semua gerak massage olahraga dilakukan ke arah jantung, terutama untuk manipulasi *Effleurage*. Penggunaan ganjal pada tungkai memungkinkan otot-otot tungkai bawah dan tungkai atas berada sejajar atau lebih tinggi dari jantung. Posisi ini akan mempermudah pengaliran darah vena

menuju ke jantung. Ditambah gerakan-gerakan manipulasi massage maka proses perjalanan darah ke jantung menjadi semakin lancar.

6. Dosis dan Frekuensi Massage

Dosis atau takaran untuk massage sangat bervariasi tergantung dari kebutuhan serta kondisi para pasiennya. Massage untuk bagian-bagian tubuh tertentu, misal daerah tungkai atas (paha) saja, dibutuhkan waktu kira-kira sepuluh menit. Sedangkan massage untuk seluruh tubuh dapat memakan waktu satu sampai dua jam. Pasien dalam kondisi kurang sehat sebaiknya mendapat massage lebih singkat

Frekuensi dalam memberikan massage juga bervariasi, Untuk olahragawan yang berlatih secara teratur, sebaiknya diberi massage satu atau dua kali seminggu untuk massage seluruh tubuh. Sedangkan massage untuk bagian-bagian tubuh setiap kali dibutuhkan dapat diberikan. Beberapa pendapat menyebutkan jangka waktu dua hari sekali, bahkan ada yang menganjurkan untuk setiap hari diberi massage. Sudah pasti hal itu harus dilihat pula bagaimana pengaruh massage itu terhadap tubuh, terutama pengaruh terhadap prestasinya. Disamping itu faktor fasilitas, tenaga masseur dan lain lain harus diperhitungkan dan diperhatikan.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Sport Massage

Tidak semua pelaksanaan massage dilakukan sama. Pemberian massage pada atlet tergantung dari banyak faktor. Antara lain:

1. Cabang olahraga yang dilakukan

Untuk memberikan massage perlu mengetahui lebih dahulu tentang cabang olahraga yang diikuti oleh atlet yang bersangkutan. Massage yang diberikan pada atlet tenis meja, tenis dan bulu tangkis lebih banyak ditujukan pada otot-otot persendian bahu. Sedang pada pemain sepakbola, atlet pelari, pelompat. Perhatian kita curahkan pada massage otot-otot tungkai.

2. Kondisi tubuh atlet

Kondisi tubuh atlet tidak selalu dalam keadaan baik, kadang-kadang ototnya terasa halus dan elastis bila dipegang, tetapi tidak jarang pula ada atlet yang ototnya keras dan terasa sakit saat dipegang. Oleh karena itu perlu adanya perbedaan pemberian massage.

3. Kontra indikasi terhadap massage (BAB VI UM)

Adanya faktor ini perlu perhatian kita lebih teliti sebab kemungkinan besar atlet menderita suatu penyakit yang merupakan kontra indikasi terhadap massage. Bila massage diberikan kemungkinan dapat menambah parahnya penyakit yang diderita. Oleh sebab itu, sebelum memberi massage perlu diketahui mengenai status kondisi tubuh atlet, dengan mempelajari kartu kesehatan atlet (dari dokter) terlebih dahulu.

4. Waktu

- a. Bila di dalam waktu setengah jam terdapat lima atlet yang harus dimassage lokal, artinya hanya sebagian anggota tubuh yang paling aktif saja yang perlu di massage, maka massage yang diberikan adalah massage seluruh tubuh atau general massage.
- b. Sesungguhnya tidak ada Batasan waktu tertentu untuk melakukan massage. Yang perlu diingat

adalah dalam melakukan massage sebaiknya jangan terlalu lama, karena selama di massage atlet/ pasien selalu menerima rangsangan-rangsangan yang dapat menyebabkan rasa tidak enak di badan. Oleh karena itu setelah di massage sebaiknya istirahat sejenak dan tidak melakukan pekerjaan yang membutuhkan tenaga besar. Pada trauma misalnya contuse atau distorsi, dapat kita sembuhkan dengan massage dalam waktu 8-14 hari. Sementara pada luxasi dibutuhkan waktu 2-4 minggu.

c. Frekwensi pemberian massage sebenarnya tidak terikat pada batas-batas tertentu, tetapi berdasarkan pengalaman, sebaiknya waktu yang diberikan adalah sebagai berikut:

- Massage anggota tubuh bagian bawah 15 menit
- Massage anggota tubuh bagian atas 10 menit
- Massage punggung 10 menit
- Massage dada dan perut 5 menit

5. Cuaca

Keadaan cuaca mempunyai pengaruh besar terhadap pemberian massage. Misalnya, berolahraga di daerah yang beriklim dingin akan lebih banyak mengalami cedera pada otot dibandingkan dengan berolahraga di daerah tropis. Selain faktor-faktor tersebut di atas, terlebih dahulu kita harus tahu apakah pemberian massage dilakukan pada periode persiapan, pada periode pertandingan, ataukah pada periode sesudah pertandingan. Hal ini tentu saja berbeda dalam memberikan massage.

- **Periode Persiapan**

Dalam periode ini, pemberian massage dilakukan dalam masa latihan jauh-jauh hari sebelum menghadapi pertandingan. Tujuannya adalah:

- a. Menyiapkan kondisi atlet sebaik-baiknya dengan melancarkan peredaran darah dalam otot-otot jadi lentur sehingga dapat mencegah timbulnya tegangan yang lebih besar pada otot.
- b. Memberikan kesempatan pada masseur waktu yang cukup untuk mengawasi dan mengetahui ketegangan-ketegangan otot yang tidak wajar akibat berolahraga, sehingga dengan demikian mudah untuk menghilangkan dan sekaligus akan menghindarkan kemungkinan timbulnya cidera otot seminimal mungkin.
- c. Membiasakan atlet mendapatkan massage yang teratur disamping berlatih. Pengalaman mengatakan bahwa atlet yang belum pernah dimassage, apabila diberi massage dan kemudian melakukan kegiatan jasmani baik berupa latihan maupun pertandingan menunjukkan penurunan prestasi. Jadi otot juga membutuhkan adaptasi. Massage dalam periode persiapan ini disebut pula Pre Activiti Massage

- **Periode Pertandingan**

Suatu hal yang perlu mendapat perhatian dalam periode ini adalah apakah massage yang diberikan itu pada saat akan bertanding ataukah pada saat bertanding.

- a. Saat akan bertanding

Sering dijumpai pada atlet yang akan memasuki arena pertandingan menderita tekanan atau ketegangan fisik maupun psikis dengan gejala yang bermacam-macam, misalnya rasa takut, gentar menghadapi lawan, sehingga merasa kaku pada persendian otot, atau biasa disebut start koorts (persendian otot kaku saat akan melakukan start). Dalam keadaan seperti ini, masseur dapat memegang peranan memberikan sugestinya dan memberikan massage sebelumnya. Tujuannya adalah menenangkan, dengan memberikan effleurage dan petrissage ringan, merangsang dengan memberikan friction dan rolling pada punggung dan persendian persendiannya.

Dengan mikian maka pemberian massage pada saat akan pertandingan mempunyai tujuan yang bersifat preperatif dan preventif mempengaruhi produktifitas warming up.

b. Saat Bertanding

Yang dimaksud disini adalah pemberian massage pada atlet saat istirahat di antara pertandingan. Ketika bertanding, pada otot-otot terutama yang memegang peranan suatu aktifitas jasmani banyak tertimbun sisa-sisa pembakaran yang dirasakan kaku dan diberikan massage dapat meningkatkan elastisitas otot. Massage pada saat pertandingan biasa disebut Inter Activity Massage

- **Periode sesudah pertandingan**

Massage yang diberikan sesudah pertandingan disebut Post Activity Massage. Tujuannya adalah

Dehidrasi otot dan menghilangkan timbunan sisa-sisa pembakaran.

Dengan demikian maka pada milliew interieir (sekeliling bagian dalam) mendapat perbaikan, sehingga keadaan tubuh atlet kembali segar dalam menghadapi pertandingan yang berat. Yang perlu diperhatikan adalah untuk atlet lari marathon sesudah melakukan pertandingan, sebab dengan di massage justru akan menambah kelelahan dan kepayahan karena tubuhnya banyak mengeluarkan energi.

Selain massage yang terdapat dalam periode-periode tersebut di atas terdapat massage yang diperuntukkan bagi atlet yang tidak dapat mengikuti kegiatan olahraga karena kondisi tubuhnya yang tidak dalam keadaan segar. Massage yang diberikan adalah massage keseluruhan tubuh dengan tujuan membina kondisi tubuh sebaik-baiknya serta mencegah makin buruknya keadaan. Massage ini dikenal sebagai *passifity massage*.

Selain itu agar massage yang diberikan mencapai hasil maksimal, maka para masseur perlu memperhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Memahami pembagian dan susunan sport massage.
- b. Memahami tujuan tiap manipulasi yang digunakan pada waktu memberikan massage.

Dosis massage harus tepat. Dosis yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang tidak kita harapkan, sedangkan kalau terlalu sedikit tidak

akan memberikan pengaruh yang berarti. Untuk calon masseur harus banyak berlatih untuk mendapatkan ketajaman perasaannya (feelling) dalam memberikan massage.

D. Arah, Intensitas, Irama dan Tekanan dalam Massage

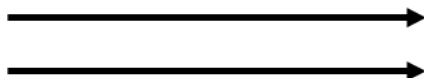
1. Arah Gerakan

Arah dan intensitas massage berkembang seiring dengan teori-teori dan prinsip massage. Secara umum, pembuluh darah arteri berada lebih dalam bawah kulit daripada pembuluh vena yang lebih banyak terdapat pada permukaan jaringan bawah kulit.

Dengan dasar tersebut, berkembang teori massage yang menggunakan Teknik pemijatan atau manipulasi searah dengan pembuluh darah vena menuju ke jantung. Bagian yang dimanipulasi diawali dengan bagian tubuh yang lebih dekat ke arah jantung, kemudian menjauh ke bagian yang lebih jauh letaknya dari jantung setelah dilakukan secara berulang-ulang. Berikut merupakan macam-macam gerakan manipulasi:

a. Arah Garis Lurus

Arah ini sering digunakan saat melakukan Teknik massage *Effleurage* atau dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai melulut.



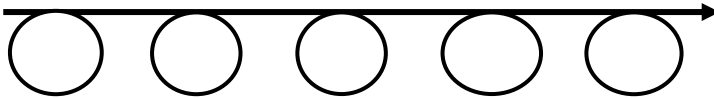
b. Arah Melintang

Arah ini digunakan pada Teknik manipulasi *Walken* dengan arah tangan berlawanan



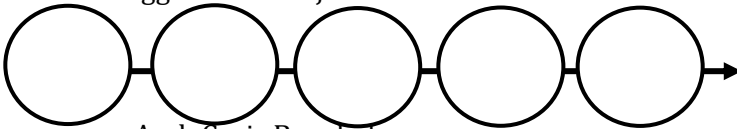
c. Bentuk Skrup

Arah ini berputar-putar maju kedepan. Biasanya digunakan pada Teknik *Friction* dan *Shaking*.



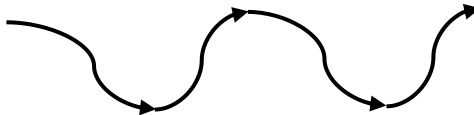
d. Arah Keliling

Biasanya digunakan untuk manipulasi pada teknik *Friction* untuk memanipulasi otot halus menggunakan ibu jari.



e. Arah Garis Bengkok

Seiring digunakan saat manipulasi *Shaking* atau Mengguncang pada bagian yang banyak ototnya.



Arah gerakan yang digunakan sepanjang sejarah perkembangan massage dapat dikatakan menggunakan arah gerakan centripetal. Yaitu gerakan dari bawah ke atas dan searah dengan letak

serabut-serabut otot dan gerakannya sesuai dengan pembuluh darah vena dan limpa.

Para ahli menganjurkan agar memulai massage segment pada tempat proximal dan tidak pada distal, tetapi gerakan penekanan harus sesuai dengan arah aliran vena (centripetal) walaupun urutan mana yang dipijat itu dapat berarah centrifugal. Tekanan yang harus digunakan dalam pelaksanaan massage.

2. Tekanan Dalam Massage

Secara Umum, manipulasi awal biasanya dilakukan dengan tekanan yang ringan untuk mendeteksi adanya kelainan dan rasa sakit pasien. Variasi berbagai macam manipulasi dapat dimungkinkan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pasien dan masseur yang melakukannya. Tekanan manipulasi dapat dijelaskan sebagai berikut

a. Tekanan Halus

Digunakan untuk meraba dan mendeteksi kemungkinan adanya kelainan dibawah jaringan kulit berupa benjolan atau penggumpalan dan untuk mendiagnosis penyakit pada pasien.

b. Tekanan ringan

Dipakai untuk mengawali tindakan massage dengan melakukan manipulasi yang berulang-ulang. Semakin lama manipulasi tekanan ditingkatkan untuk lebih merangsang jaringan yang di massage

c. Tekanan Sedang

Digunakan untuk lebih menjangkau bagian otot dibawah kulit, sehingga otot-otot tersebut bereaksi terhadap amnipulasi yang dilakukan.

d. Tekanan Kuat

Digunakan untuk pasien yang kulitnya tebal atau terbungkus lemak, sehingga untuk menjangkau otot-otot dibawah jaringan kulit dibutuhkan kekuatan yang besar.

e. Tekanan Sangat Kuat

Digunakan pada kasus tertentu, selain untuk pasien yang berkulit tebal, biasanya untuk cedera otot yang letaknya di bawah jaringan kulit yang dalam.

3. Irama dan Intensitas

Para ahli mempersoalkan irama gerakan memijat serta jumlah pemberian masing-masing gerakan, irama diberikan tergantung jenis Teknik yang digunakan, misalnya *Effleurage* dilaksanakan perlahan-lahan dan *Tappotement* diberikan secara cepat. Irama massage ditentukan oleh efek apa yang hendak dicapai seperti untuk relaksasi harus perlahan-lahan dan berirama, sedangkan untuk stimulasi secara cepat dan keras, itu pun masih menyesuaikan dengan keadaan pasien.

Untuk gerakan stroking gerakan pertama lebih perlahan-lahan dari pada gerakan kembalinya, sehingga iramanya teratur. Pada stroking yang tidak mendalam biasanya dilakukan dengan cepat. Idealnya dilakukan perlahan-lahan, lunak dan berirama, tidak boleh ragu-ragu atau tidak terkontrol iramanya.