

BAB IV

JENIS MANIPULASI MESSAGE

Ada beberapa cara pemijatan atau yang lazim disebut teknik manipulasi yang dipergunakan dalam massage. Masing-masing mempunyai efek dan penggunaannya sendiri-sendiri. Dalam perawatan dimana massage dipergunakan, tidak semua macam manipulasi dipakai sekaligus, tetapi dipilih dua atau lebih manipulasi yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan perawatan.

Manipulasi adalah gerakan-gerakan masseur pada tubuh pasien saat melakukan massage. Gerakan-gerakan tersebut antara lain adalah:

A. *Effleurage*

Effleurage adalah Teknik pemijatan berupa usapan lembut atau melulut dimulai dari menggunakan ujung jari dan dilanjutkan dengan teleapak tangan. Semua gerakan harus searah dengan pembuluh vena/menjuhi ke jantung. Terdapat banyak cara untuk melakukan Teknik ini hal ini dikarenakan disesuaikan dengan kebutuhan. Seperti Teknik *Effleurage* di punggung beda dengan di tangan dan juga tidak semua macam *effleurage* dapat digunakan untuk semua anggota tubuh.

Teknik *Fuffleurage* ini memiliki efek relaksasi dan mempunyai manfaat untuk membersihkan kotoran pada

permukaan kulit, memperlancar sirkulasi darah dan cairan getah bening, memperlancar pasokan gizi dalam otot.



B. Petrissage

Petrissage merupakan prosedur massage dengan cara memberi tekanan, perasan pada bagian tubuh yang akan di massage. Melakukan Teknik ini si masseur sebaiknya dilakukan dengan nyaman dan berirama agar pasien merasa rilex. Untuk si pasien bagian yang mau di berikan manipulasi *Petrissage* harus rileks tidak tegang.



Petrissage juga bisa dilakukan dengan berbagai macam cara disesuaikan dengan kebutuhan di bagian mana yang akan di beri manipulasi. Bisa menggunakan ke dua tangan secara bersamaan, bisa bergantian telapak

tangan dan ibu jari tangan atau dengan jari-jari tangan sesuai otot-otot tubuh yang dimassage.

Tujuan manipulasi ini adalah untuk mengistirahatkan otot, mengurangi ketegangan otot, melunakkan kontraksi otot, memaksimalkan metabolisme tubuh dan menghilangkan kelelahan.

C. Shaking

Shaking merupakan gerakan mengguncang bagian tubuh yang akan di massage. Gerakan ini memerlukan gerakan cepat tangan karena harus mengguncang ke arah kanan kiri serta bersamaan mendorong lembut ke arah jantung. Gerakan disesuaikan dengan bentuk otot untuk menghindari rasa sakit yang dapat ditimbulkan.

Teknik ini bermaksud untuk menempatkan bangunan-bangunan di bawah kulit seperti otot, pembuluh darah dan persyarafan yang ada bagian situ dikembalikan kepada tempatnya setelah melakukan aktivitas.

Tujuan *Shaking* adalah untuk memulihkan ketegangan otot, mempercepat transport informasi syaraf ke jaringan tubuh, merelaksasi otot, mencegah kekejangan otot yang diakibatkan penumpukan asam laktat yang berefek akan mengurangi ruang gerak sendi. Mempercepat pasokan gizi yang dibutuhkan pada bagian-bagian tubuh.



D. Friction

Friction adalah Teknik dasar massage yang menggunakan jari-jari tangan. *Friction* dalam Bahasa Indonesia diartikan dengan menggerus. *Friction* dapat dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, ibu jari dan menggunakan siku jika area yang di aplikasikan Teknik ini memiliki permukaan yang tebal. Teknik ini bertujuan untuk mengurai timbunan sisa-sisa pembakaran kalori pada otot. Seperti kaku atau kebekuan yang terjadi dalam jaringan ikat.

Friction bermanfaat untuk menormalkan peredaran darah, menaikkan suhu tubuh, mempercepat peredaran getah bening, mengistirahatkan otot yang Lelah setelah bertanding, mempercepat pasokan gizi pada jaringan tubuh.



E. Tappotement

Tappotement merupakan manipulasi massage dengan gerakan memukul area yang dimassage secara berirama dan terkontrol. *Tappotement* dapat dilakukan dengan posisi tangan mengepal, dengan telapak tangan atau dengan kedua telapak tangan di rapatkan lalu di bagian samping kelingking sebagai titik yang dikenakan ke pasien.

Pukulan yang terkontrol ini memberikan rangsangan pada jaringan tubuh, dan mengakibatkan berbagai reaksi tergantung pada kecepatan, kekuatan dan waktu pukulan. Pukulan yang dilakukan dengan cepat dan waktu lama akan menimbulkan rangsangan yang lebih keras.

Tujuan *Tappotement* adalah untuk memperlancar peredaran darah, mempertinggi tonus otot, mempercepat pasokan gizi pada jaringan, dan memperlancar metabolisme.



F. Walken

Walken dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai menggosok. Seperti Teknik *Effleurage* cuman memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya. *Walken* menggosok

daerah yang di massage secara melintang dengan kedua telapak tangan berbeda arah dan bergantian. Untuk maksud dan tujuan *Walken* hampir sama dengan Teknik *Effleurage*. Yang membedakan disini *Walken* dilakukan pada bagian tubuh berpenampang luas saja.



G. *Skin Rolling*

Skin Rolling dilakukan dengan cara mengambil/mencubit kelompok kulit kemudian ibu jari mendorong ke atas, jari-jari yang lain-lain mengikuti dan bergantian memegang kelompok kulit di atasnya, sehingga gerakannya menggelinding. Tujuan *Skin Rolling* adalah untuk melepaskan kulit dari jaringan ikat dibawahnya, melebarkan pembuluh kapiler bawah kulit, mempertinggi tonus, mempelancar peredaran darah dan memperbaiki pertukaran zat



H. Vibration

Gerakan ini dimaksudkan untuk merangsang syaraf vegetative pada alat-alat dalam dan luar, untuk mempengaruhi alat-alat tersebut. Dalam pelaksanaan teknis manipulasi ini berbeda-beda menurut tempat daerah yang di massage. Goncangan pada perut hanya merupakan getaran kecil berbeda intensitas dengan Teknik *Shaking*. Anggota badan yang digoncang harus dalam keadaan rilek supaya hasilnya maksimal.

Tujuan memberikan manipulasi *Vibration* ini adalah untuk mengendurkan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan-jaringan, menenangkan ketegangan syaraf pada daerah yang di massage.

