

**MASASE TERAPI UNTUK PERAWATAN
KESEHATAN TUBUH METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Untuk Perawatan Kesehatan Tubuh Metode Ali Satia Graha” yang berisikan berbagai kajian dan penjelasan tentang penatalaksanaan masase terapi kelelahan bagi setiap individu masyarakat yang mengalami kelelahan pada otot, gangguan gerak sendi dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar setelah beraktivitas maupun kondisi tubuh pasca sakit..

Buku ini diperuntukkan sebagai literatur ilmu pengetahuan terapan para tenaga masase, mahasiswa olahraga, fisioterapis, perawat, bidan, medis dan masyarakat. Karya ini diharapkan dapat membantu masyarakat khalayak luas agar bisa bermanfaat, baik dari segi menambah keilmuan ataupun keterampilan. Selain itu, karya ini merupakan karya ketujuh penulis yang diajukan sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Sebelumnya penulis telah memiliki enam karya yang telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual dengan judul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 dengan nomor HKi 2012-12-000004482, pada tahun 2017 “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” dengan nomor pencatatan 089160 dan “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha” dengan nomor pencatatan 089161. Pada tahun 2018 “Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha”, “Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini Metode Ali Satia Graha” dengan no pencatatan 000100813, 000100814 dan 000100815. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat khalayak luas, baik di bidang yang sesuai profesi ataupun di luar profesi untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga dapat dilakukan pencegahan dan perawatan sedini mungkin. Sehat dan bugar merupakan sesuatu yang mahal untuk selalu kita nikmati dan syukuri.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	i
DAFTAR ISI	ii
Masase Terapi Untuk Perawatan Kesehatan Tubuh Metode Ali Satia Graha..	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Untuk Perawatan Kesehatan Tubuh Metode Ali Satia Graha	3

MASASE TERAPI UNTUK PERAWATAN KESEHATAN TUBUH METODE ALI SATIA GRAHA

Kehidupan modern membuat orang banyak mengikuti perkembangan zaman mulai dari manual menjadi digital. Era revolusi industri 4.0 menerapkan sistem digital yang sangat modern sehingga memberikan dampak perubahan yang signifikan pada kehidupan manusia seperti sistem pelayanan, komunikasi, transportasi, informasi, sarana prasarana, bisnis, kesehatan, pendidikan, pariwisata, olahraga dan lain-lain.

Perubahan era revolusi industri 4.0 memberikan dampak dan pengaruh negatif pada tatanan kehidupan global seperti bencana alam akibat perubahan iklim, banyak berdiri pabrik industri yang dapat menimbulkan polusi udara, rumah kaca yang mengakibatkan suhu panas yang tinggi, kelalaian manusia dalam menjaga hutan sehingga menjadi gundul dan timbul kebakaran, serta tidak adanya usaha untuk hidup sehat dan bugar karena penggunaan digital dengan segala kemudahannya. Perubahan pada era digital memberikan dampak negatif yang tidak terasah bagi manusia penggunaannya, seperti menurunnya kualitas kesehatan, gangguan psikologis, rendahnya kualitas kebugaran dan waktu luang sedikit pada masyarakat dalam bersosialisasi.

Dampak permasalahan yang terjadi, masyarakat berupaya mencari solusi dengan melakukan pengobatan dan alternatif sebagai pemulihan kesehatan seperti pengobatan medis, pengobatan tradisional ataupun budaya hidup sehat. Macam-macam kondisi gangguan kesehatan yang dialami masyarakat akibat dampak era revolusi industri 4.0, salah satunya yaitu penyakit yang diakibatkan virus covid-19 yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran pada masyarakat. Pandemi covid-19 di era revolusi industri 4.0 merupakan sejarah baru yang kelam untuk seluruh dunia dengan memberikan permasalahan baru untuk gangguan kebugaran fisik.

Gangguan fisik yang terjadi pada masyarakat antara lain: gangguan anatomi tubuh (otot, persendi, darah, limfe, saraf dll), fisiologi tubuh (sistem peredaran darah, sistem kerja otot, sistem saraf, sistem limfe, sistem kulit, sistem metabolisme dll), gangguan psikologis (gangguan mental dan stres), dan pola hidup tidak sehat (gizi buruk, gerak tubuh yang kurang serta gangguan biomekanika dan ergonomis tubuh yang tidak sesuai dengan sarana yang digunakan dalam beraktivitas). Gangguan gerak tubuh ini memerlukan solusi yang benar, seperti hasil penelitian banyak masyarakat memilih pengobatan alternatif bagi gangguan kondisi anggota tubuh yang mengalami cedera.

Pengobatan tradisional, alternatif atau komplementer yang banyak dipilih oleh masyarakat seperti fisioterapi, herbal, olah tubuh, terapi latihan dan olahraga terapi, maupun *massage* atau pijat. Permasalahan yang terjadi pada era revolusi industri 4.0 dan terjadinya wabah covid-19 memberikan inspirasi baru untuk penulis menciptakan metode baru masase terapi bagi penderita yang mengalami gangguan akibat pengaruh budaya perubahan era revolusi industri 4.0 dan pasca pandemi covid-19. Penulis menciptakan nama “Masase Terapi Untuk Perawatan Kesehatan Tubuh Metode Ali Satia Graha” ini bertujuan untuk membantu masyarakat yang mengalami kelelahan pada otot, gangguan gerak sendi dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar setelah beraktivitas atau kondisi tubuh pasca sakit.

Masase terapi ini penatalaksanaannya diberikan pada bagian area tubuh yang mengalami gangguan saja. Area tubuh yang diberikan masase terapi pada metode ini terdiri dari 4 bagian tubuh: (1) tubuh bagian tungkai kaki, (2) tubuh bagian badan, (3) tubuh bagian lengan dan (4) tubuh bagian kepala. Grip yang digunakan untuk memase yaitu ibu jari dan telapak tangan dengan irama lembut serta kekuatan tekanan ringan dan sedang. Cara manipulasi masase menggunakan gabungan teknik menggerus dan menggosok atau mengelus, sedangkan peregangan otot pada setiap persendian menggunakan perlakuan gerakan menekuk sendi secara gerak anatomi tubuh yang benar sehingga efek reaksi tekukan pada persediaan berpengaruh pada otot terasa tertarik akibat peregangan. Perlakuan masase ini dilakukan selama 60 menit dengan rincian 9 menit untuk manipulasi masase dan 1 menit untuk peregangan pada setiap bagian permukaan tubuh dengan tujuan supaya otot mengalami rileks dan adanya peningkatan *Range of Movement* (ROM) sendi.

Metode masase terapi ini dapat dipelajari oleh semua kalangan masyarakat untuk menambah keterampilan di bidang masase terapi yang sekarang ini sudah mulai banyak dilakukan dan berkembang dalam dunia pengobatan tradisional timur, pengobatan alternatif dan atau komplementer yang membantu medis dalam pemulihan kesehatan. Metode masase terapi ini sebagai suatu metode masase terapi yang diciptakan oleh anak bangsa Indonesia sendiri untuk membantu kesehatan masyarakat Indonesia menjadi Indonesia sehat dan bugar.

PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI UNTUK PERAWATAN KESEHATAN TUBUH METODE ALI SATIA GRAHA

1. Posisi Tubuh Tidur Terlentang

A. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Tungkai



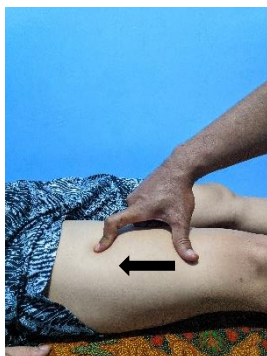
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada jari kaki menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada punggung kaki menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada tungkai bawah yaitu bagian otot dalam (*medial*) dan luar (*lateral*) menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada tungkai atas bagian otot paha (*quadrisepe*) menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang kaki dan tangan satunya memegang bagian lutut. Kemudian lakukan peregangan pada bagian kaki dengan gerakan *fleksi*.



Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang kaki dan tangan satunya memegang bagian lutut. Kemudian lakukan peregangan pada bagian kaki dengan gerakan *ekstensi*.



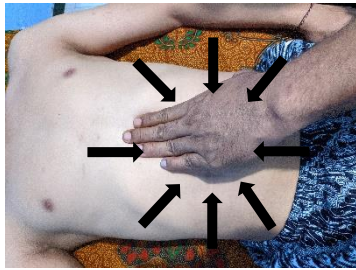
Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang pergelangan kaki dan tangan satunya menahan pada sendi panggul bagian depan. Kemudian lakukan peregangan dengan mengangkat tungkai ke arah mendekati badan.



Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang telapak kaki dan tangan satunya memegang sendi lutut. Kemudian lakukan peregangan dengan gerakan mendorong tekukan lutut ke arah mendekati badan.

Lakukan manipulasi masase dan peregangan di atas, dimulai dari bagian kanan dan dilanjutkan bagian kiri.

B. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Badan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian perut menggunakan empat jari tangan, dimulai dari perut bagian atas membentuk pola arah mata angin menuju pusat.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot dada (*pectoralis mayor*) atau di bawah bagian *clavicula* menggunakan ibu jari dari arah *sternum* ke arah bahu.



Lakukan peregangan pada otot perut dengan cara posisi kedua tangan masseur (pemijat) memegang bagian pinggang. Kemudian lakukan peregangan dengan mengangkat pinggang.



Lakukan peregangan pada dada dengan cara posisi salah satu telapak tangan masseur (pemijat) memegang sendi bahu dan telapak tangan satunya menahan bagian belikat (*scapula*). Kemudian lakukan peregangan dengan menekan sendi bahu ke arah bawah.

Lakukan manipulasi masase dan peregangan di atas, dimulai dari bagian kanan dan dilanjutkan bagian kiri.

C. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Lengan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian jari tangan menggunakan ibu jari ke arah atas dengan gerakan *pronasi* (posisi telapak tangan menghadap bawah).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian punggung tangan menggunakan ibu jari ke arah atas dengan gerakan *pronasi* (posisi telapak tangan menghadap bawah).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian jari tangan menggunakan ibu jari ke arah atas dengan gerakan *supinasi* (posisi telapak tangan menghadap atas).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian telapak tangan menggunakan ibu jari ke arah atas dengan gerakan *supinasi* (posisi telapak tangan menghadap atas).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian lengan bawah menggunakan ibu jari ke arah atas pada gerakan dengan gerakan *pronasi* (posisi telapak tangan menghadap bawah).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian lengan bawah menggunakan ibu jari ke arah atas pada gerakan dengan gerakan *supinasi* (posisi telapak tangan menghadap atas).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian lengan atas menggunakan ibu jari ke arah atas pada gerakan dengan gerakan *pronasi* (posisi telapak tangan menghadap bawah).



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian lengan atas menggunakan ibu jari ke arah atas pada gerakan dengan gerakan *supinasi* (posisi telapak tangan menghadap atas).



Lakukan peregangan pada tangan dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang tangan dan tangan satunya memegang bagian siku. Kemudian lakukan peregangan pada bagian tangan dengan gerakan *fleksi*.



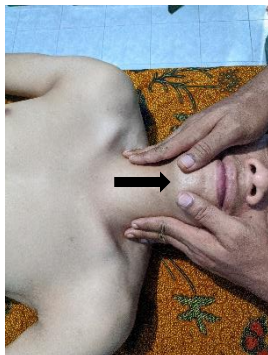
Lakukan peregangan pada tangan dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang tangan dan tangan satunya memegang bagian siku. Kemudian lakukan peregangan pada bagian tangan dengan gerakan *ekstensi*.



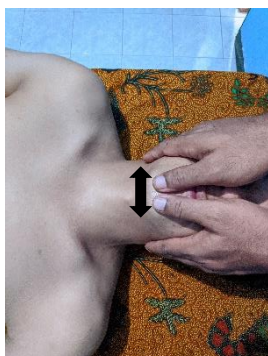
Lakukan peregangan pada lengan dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang tangan dan tangan satunya menahan sendi siku bagian belakang. Kemudian lakukan peregangan pada bagian lengan dengan gerakan *fleksi*.

Lakukan manipulasi masase dan peregangan di atas, dimulai dari bagian kanan dan dilanjutkan bagian kiri.

D. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Leher, Wajah dan Kepala



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian leher samping kanan dan kiri secara bersamaan menggunakan empat jari menuju arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian dagu menggunakan ibu jari secara bersamaan dari tengah menuju ke samping bagian luar.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian atas bibir menggunakan ibu jari secara bersamaan dari tengah menuju ke samping bagian luar.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian pipi menggunakan ibu jari secara bersamaan dari tengah menuju ke samping bagian luar.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian dahi menggunakan ibu jari secara bersamaan dari tengah menuju ke samping bagian luar



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian kepala, dimulai dari titik tengah kepala menuju atas dahi dan membentuk pola arah mata angin menggunakan ibu jari.



Lakukan peregangan pada bagian leher dengan cara posisi masseur (pemijat) di atas kepala dan memegang kepala bagian samping. Empat jari memegang leher bagian belakang dan ibu jari menempel ke rahang. Kemudian lakukan gerakan menoleh ke kiri dan kanan.



Lakukan peregangan pada bagian leher dengan cara posisi masseur (pemijat) di atas kepala dan memegang kepala bagian samping. Empat jari memegang leher bagian belakang dan ibu jari menempel ke rahang. Kemudian lakukan gerakan posisi miring kiri dan kanan.



Lakukan peregangan pada bagian leher dengan cara posisi masseur (pemijat) di atas kepala dan memegang kepala bagian samping. Empat jari memegang leher bagian belakang dan ibu jari menempel ke rahang. Kemudian lakukan gerakan menengadahkan kepala ke atas.



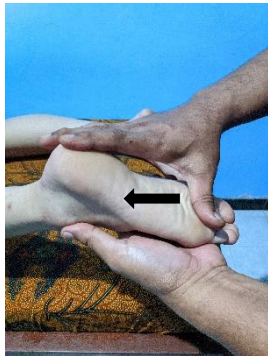
Lakukan peregangan pada wajah dengan cara membuka mulut secara maksimal dan lidah dikeluarkan.

2. Posisi Tubuh Tidur Telungkup

A. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Tungkai



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada jari kaki menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada telapak kaki menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada tungkai bawah yaitu bagian otot dalam (*medial*) dan luar (*lateral*) menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada tungkai atas bagian otot paha (*hamstring*) menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang sendi lutut bagian belakang dan tangan satunya memegang punggung kaki. Kemudian lakukan peregangan gerakan *fleksi* lutut.



Lakukan peregangan pada tungkai dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang sendi panggul bagian belakang dan tangan satunya memegang sendi lutut bagian depan. Kemudian lakukan peregangan gerakan *ekstensi* panggul

Lakukan manipulasi masase dan peregangan di atas, dimulai dari bagian kanan dan dilanjutkan bagian kiri.

B. Penatalaksanaan Masase Terapi dan Peregangan Otot pada Bagian Badan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian badan bawah (*latissimus dorsi*) menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian badan atas otot belikat (*trapezius, teres mayor, teres minor, subscapularis, infra spinatus, rhomboid mayor, rhomboid minor*) menggunakan ibu jari menuju tulang belakang dan mengelilingi tulang belikat.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada bagian leher menggunakan ibu jari ke arah atas.



Lakukan peregangan pada badan bawah dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) memegang bagian pinggang dan tangan satunya memegang sendi lutut bagian depan. Kemudian lakukan peregangan gerakan *ekstensi* pinggang.



Lakukan peregangan pada badan atas dengan cara posisi salah satu tangan masseur (pemijat) diletakkan bagian tengah badan belakang dan tangan satunya diletakkan pada dada. Kemudian lakukan peregangan dengan gerakan lengan yang di dada mengangkat badan dan lengan yang di tengah badan menahan.

Lakukan manipulasi masase dimulai dari bagian kanan dan dilanjutkan bagian kiri, kemudian lakukan gerakan peregangan.