

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

RS. dr. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW



MODUL PRAKTIKUM MASSAGE TERAPI

SARTOYO, S.SOS., S.KES, M.KES



www.itsk-soepraoen.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN

MODUL PRAKTIKUM MESSAGE TERAPI

DISUSUN OLEH :
SARTOYO, S.SOS,. S.KES, M.KES

UNTUK PEGANGAN MAHASISWA SEMESTER IV
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

Disahkan, 25 Februari 2024

Ketua Program Studi

Sarjana Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos, S.Kes,M.Kes

NUPTK 0654746647130072

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga *Modul Praktikum Mata Kuliah Massage Terapi Semester Genap* ini dapat disusun dan disajikan sebagai pegangan bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Fisioterapi.

Modul ini disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan praktis dan sistematis dalam pelaksanaan praktikum massage terapi. Materi yang disajikan mencakup dasar-dasar teknik massage, prinsip biomekanik, indikasi dan kontraindikasi terapi, serta prosedur pelaksanaan yang sesuai dengan standar pembelajaran fisioterapi. Diharapkan modul ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami konsep teoritis dan meningkatkan keterampilan klinis secara bertahap, terarah, dan profesional.

Kami menyadari bahwa penyusunan modul ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap saran dan masukan yang konstruktif demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga modul ini dapat memberikan manfaat optimal dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon fisioterapis yang profesional, berintegritas, dan beretika.

Malang, 31 Juli 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
VISI, MISI, TUJUAN, SASARAN	vi
VISI PRODI SARJANA FISIOTERAPI	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	8
A. DESKRIPSI.....	8
B. PRASYARAT.....	8
C. PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL.....	8
D. CPMK.....	9
E. SUB CPMK.....	10
BAB II PEMBELAJARAN	12
A. RENCANA BELAJAR.....	12
a. Metode Pembelajaran.....	12
b. Proses Penilaian.....	12
B. RENCANA PEMBELAJARAN DAN PENUGASAN.....	13
C. RUBRIK PENILAIAN.....	13
BAB III KEGIATAN BELAJAR.....	15
A. MATERI PEMBELAJARAN	15
1. Konsep Dasar Massage.....	15
2. Manajemen Safety Fisioterapis dan Klien saat praktik Massage	18
3. Indikasi dan Kontraindikasi Massage	21
4. Teknik Effleurage.....	24
5. Teknik Petrissage.....	27
6. Teknik Shaking.....	29
7. Teknik Tapotement	31

8. Teknik Friction	33
9. Teknik Vibration.....	35
10. Teknik Skin Rolling	37
11. Teknik Stroking	39
12. Positioning Massage: Prone Lying	41
13. Positioning Massage : Supine Lying.....	44
14. Integrasi Keterampilan Massage di Masyarakat	46
BAB IV PENUTUP	49
DAFTAR PUSTAKA	50

VISI, MISI, TUJUAN, SASARAN

VISI FAKULTAS ILMU KESEHATAN

“Menjadi Fakultas Kesehatan yang Inovatif, Unggul dan Berdaya Saing dalam Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang Kesehatan”. Visi tersebut akan dicapai di Tingkat Nasional pada Tahun 2027.

MISI FAKULTAS ILMU KESEHATAN

1. Menyelenggarakan dan meningkatkan kualitas pendidikan yang berdaya saing untuk menghasilkan lulusan yang unggul di bidang kesehatan, berjiwa kewirausahaan, dan berbudi pekerti luhur.
2. Menyelenggarakan penelitian dan pengabdian masyarakat yang inovatif dan mendukung program pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan.
3. Meningkatkan sumber daya manusia yang berintegritas dan berkinerja optimal.
4. Meningkatkan tata kelola kampus yang adil, transparan, akuntabel, bertanggung jawab, dan kredibel serta didukung sarana prasarana berkualitas.
5. Meningkatkan kerjasama dalam negeri dan luar negeri untuk menghasilkan lulusan dan mendukung pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkualitas khususnya di bidang kesehatan.

TUJUAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

1. Terwujudnya pendidikan yang berkualitas dan menghasilkan lulusan yang unggul, berdaya saing di bidang kesehatan, berjiwa kewirausahaan, dan berbudi pekerti luhur.
2. Terwujudnya penelitian dan pengabdian masyarakat yang inovatif dan mendukung program pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan.
3. Terwujudnya sumber daya manusia yang berintegritas dan berkinerja optimal serta sistem tata kelola kampus yang adil, transparan, akuntabel, bertanggung jawab, dan kredibel dengan dukungan sarana prasarana berkualitas.

VISI PRODI SARJANA FISIOTERAPI

“Menjadi Program Studi Terkemuka Dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul di Bidang Fisioterapi Musculoskeletal”

MISI PRODI SARJANA FISIOTERAPI

1. Melaksanakan pendidikan akademik yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal.
2. Melaksanakan penelitian yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal.
4. Menyediakan sumber daya manusia, sarana, prasarana, dan teknologi informasi untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.
5. Melaksanakan kerjasama dalam negeri dan luar negeri untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.
6. Melaksanakan tata kelola program studi yang baik untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.

TUJUAN PRODI SARJANA FISIOTERAPI

1. Menghasilkan lulusan sarjana yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal..
2. Meningkatkan penelitian yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal.
3. Meningkatkan pengabdian kepada masyarakat yang terkemuka dalam mewujudkan sumber daya manusia unggul bidang fisioterapi dengan keunggulan fisioterapi muskuloskeletal.
4. Meningkatkan sumber daya manusia, sarana, prasarana, dan teknologi informasi untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.
5. Meningkatkan kerjasama dalam negeri dan luar negeri untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.
6. Meningkatkan tata kelola program studi yang baik untuk mewujudkan tridharma perguruan tinggi yang terkemuka.

BAB I

PENDAHULUAN

Deskripsi mata kuliah dan pokok bahasan, prasyarat pokok bahasan, petunjuk penggunaan modul, penjelasan bagi mahasiswa, dan peran dosen dalam pembelajaran, tujuan akhir dan kompetensi.

A. DESKRIPSI

Massage Terapi adalah salah satu cara perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage terapi merupakan salah satu jenis massage yang digunakan untuk menangani cedera. Tujuan massage 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.

B. PRASYARAT

Untuk mengikuti mata kuliah Massage Terapi secara optimal, mahasiswa diharapkan telah menyelesaikan beberapa mata kuliah dasar yang menjadi landasan penting dalam penguasaan teori dan praktik massage terapi. Mata kuliah ini membutuhkan pemahaman mendalam tentang struktur dan fungsi tubuh, prinsip gerak, proses patologis, serta kemampuan melakukan pemeriksaan awal terhadap pasien.

Adapun mata kuliah prasyarat yang harus telah ditempuh dan lulus oleh mahasiswa sebelum mengikuti mata kuliah Massage Terapi adalah sebagai berikut:

1. Anatomi Umum dan Terapan I dan II
2. Kinesiologi dan Biomekanika

Dengan menyelesaikan mata kuliah prasyarat tersebut, mahasiswa diharapkan memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengikuti dan mengaplikasikan materi pada modul praktikum Massage Terapi secara komprehensif, aman, dan profesional.

C. PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul ini disusun untuk membantu mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan secara lebih terarah, sistematis, dan mandiri. Oleh karena itu, penggunaan modul ini memerlukan perhatian terhadap beberapa hal berikut:

1. Mahasiswa diharapkan membaca setiap bagian modul dengan cermat mulai dari deskripsi, tujuan pembelajaran, hingga kegiatan belajar. Hal ini akan membantu memahami alur materi yang akan dipelajari pada setiap pertemuan.
2. Modul ini disusun secara bertahap sesuai dengan capaian pembelajaran mata kuliah. Mahasiswa dianjurkan untuk mengikuti urutan yang telah ditentukan agar kompetensi dapat dicapai secara sistematis.
3. Mahasiswa perlu mempelajari pokok bahasan sebelum kegiatan perkuliahan atau praktikum berlangsung. Hal ini bertujuan agar proses diskusi dan praktik dapat berjalan lebih efektif.
4. Modul ini tidak hanya berisi materi, tetapi juga instruksi kegiatan, studi kasus, dan latihan. Mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam diskusi, praktik, maupun penyelesaian studi kasus sesuai arahan dosen.
5. Menggunakan sumber rujukan tambahan. Untuk memperdalam pemahaman, mahasiswa dianjurkan untuk membaca literatur tambahan yang relevan dengan topik bahasan. Daftar pustaka yang disediakan dapat dijadikan acuan awal.
6. Dosen berperan sebagai fasilitator, pembimbing, dan pengarah dalam proses pembelajaran. Dosen akan memberikan penjelasan, klarifikasi materi, serta evaluasi agar mahasiswa mampu mencapai capaian pembelajaran mata kuliah (CPMK).
7. Mahasiswa harus memperhatikan instruksi penilaian, baik berupa tugas individu, tugas kelompok, laporan praktikum, maupun ujian. Semua bentuk penilaian merupakan bagian dari proses untuk mengukur pencapaian kompetensi.

Dengan mengikuti petunjuk penggunaan modul ini, mahasiswa diharapkan mampu mencapai tujuan akhir pembelajaran, menguasai kompetensi yang ditargetkan, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan aplikatif sesuai bidang keilmuan.

D. CPMK

1. Mahasiswa mampu memahami konsep dasar massage terapi, termasuk kontrak kuliah, definisi massage, tujuan terapi, indikasi dan kontraindikasi, serta pengenalan terhadap berbagai teknik dasar massage.
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan prinsip serta tujuan dari berbagai teknik massage terapi, seperti Effleurage, Petrissage, Shaking, Tapotement, Friction, Vibration, Skin Rolling, dan Stroking.

3. Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik massage terapi secara tepat sesuai prinsip fisioterapi, baik pada posisi telungkup maupun telentang, dengan memperhatikan prosedur, keamanan, dan kenyamanan klien.
4. Mahasiswa mampu mengintegrasikan keterampilan massage terapi dalam konteks pelayanan masyarakat, sebagai bentuk penerapan ilmu, peningkatan profesionalisme, dan kontribusi terhadap kesehatan komunitas.

E. SUB CPMK

1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan kontrak perkuliahan mata kuliah Massage Terapi, serta menunjukkan pemahaman dasar tentang definisi dan konsep massage.
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi serta menjelaskan tujuan utama dari tindakan massage, kontraindikasi (kondisi pantangan), dan berbagai teknik dasar dalam massage terapi.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Effleurage dan mempraktikkannya dengan benar sesuai prinsip fisioterapi.
4. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Petrissage dan mempraktikkannya secara tepat sesuai prosedur terapi.
5. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Shaking dan mempraktikkannya secara benar dan terkontrol.
6. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Tapotement dan mampu mempraktikkannya dengan teknik yang sesuai dan efektif.
7. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Friction serta mempraktikkannya sesuai prinsip dan prosedur terapi yang benar.
8. Mahasiswa mampu menjelaskan manfaat dan indikasi dari teknik Friction serta mempraktikkannya kembali sebagai bentuk penguatan keterampilan.
9. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Vibration dan mempraktikkannya secara sistematis sesuai pedoman fisioterapi.
10. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Skin Rolling serta mempraktikkannya dengan teknik yang tepat.
11. Mahasiswa mampu menjelaskan tujuan dari teknik gerakan Stroking dan mempraktikkannya secara sistematis dan aman.
12. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai gerakan massage yang dilakukan pada posisi telungkup, serta mempraktikkannya secara benar.
13. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai gerakan massage yang dilakukan pada posisi telentang, serta mempraktikkannya dengan teknik yang sesuai.

14. Mahasiswa mampu mengintegrasikan seluruh pengetahuan dan keterampilan massage dalam praktik langsung di masyarakat sebagai bentuk aplikasi nyata dari pembelajaran.

BAB II

PEMBELAJARAN

A. RENCANA BELAJAR

Rencana belajar disusun dengan menekankan pada pencapaian tujuan pembelajaran di setiap pertemuan/materi, yang pada akhirnya diarahkan untuk mencapai tujuan akhir, yaitu mahasiswa mampu memahami konsep dasar, prinsip, teknik, serta aplikasi massage terapi secara benar, profesional, dan sesuai kaidah fisioterapi.

a. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah *roleplay simulation*. Dalam metode *roleplay*, mahasiswa berperan sebagai fisioterapis maupun pasien. Mahasiswa belajar melakukan teknik massage pada "pasien" sesuai skenario klinis yang diberikan. Tujuannya agar mahasiswa mampu mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan teknik manual sesuai kondisi nyata yang mungkin ditemui dalam praktik fisioterapi.

Metode simulasi dilakukan dengan cara meniru situasi nyata di klinik menggunakan manekin, rekan mahasiswa, atau alat peraga. Simulasi memungkinkan mahasiswa untuk berlatih langkah demi langkah dalam memberikan intervensi massage terapi. Mahasiswa dapat mengulang latihan hingga mahir, dengan bimbingan dan koreksi dari dosen.

b. Proses Penilaian

Penilaian dilakukan secara komprehensif mencakup aspek kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan praktik), dan afektif (sikap/soft skill). Rinciannya:

1. Ujian Tengah Semester (20%)

Bentuk: Tes tertulis (pilihan ganda/uraian) atau ujian praktik sederhana.

Fokus: Pemahaman teori dasar massage, anatomi, indikasi dan kontraindikasi massage.

2. Ujian Akhir Semester (20%)

Bentuk: Tes tertulis (pilihan ganda/uraian) atau ujian praktik sederhana.

Fokus: Integrasi teori dan praktik teknik massage pada kasus tertentu.

3. Praktikum (35%)

Penilaian keterampilan mahasiswa dalam melakukan teknik massage terapi secara langsung di laboratorium/praktik.

Aspek yang dinilai: ketepatan teknik, posisi tubuh terapis, kenyamanan pasien, keamanan, dan higienitas.

4. Tugas (20%)

Bentuk: Laporan praktik, studi kasus, presentasi, atau review literatur terkait massage terapi.

Tujuan: Melatih kemampuan analisis, menulis ilmiah, dan penerapan teori ke kasus nyata.

5. Soft Skill (5%)

Aspek: Kehadiran, kedisiplinan, sikap profesional, kerja sama tim, dan komunikasi saat praktik.

Dinilai sepanjang perkuliahan, baik di kelas teori maupun praktik.

B. RENCANA PEMBELAJARAN DAN PENUGASAN

Pertemuan	Materi	Metode	Bentuk Evaluasi
1	Kontrak kuliah, konsep dasar	Ceramah & diskusi	Resume
2	Sejarah, biomekanik, fisiologi massage	Ceramah, studi literatur	Kuis singkat
3	Indikasi & kontraindikasi massage	Diskusi kasus	Laporan tabel indikasi-kontraindikasi
4	Effleurage	Demonstrasi & praktik	Checklist keterampilan
5	Petrissage	Demonstrasi & praktik	Checklist keterampilan
6	Shaking & Tapotement	Praktik roleplay	Lembar observasi
7	Friction & Vibration	Praktik	Checklist keterampilan
8	Skin Rolling & Stroking	Praktik	Lembar observasi
9	Massage posisi telungkup	Simulasi praktik	OSCE mini
10	Massage posisi telentang	Simulasi praktik	OSCE mini
11	Integrasi massage pada kasus klinis (mis. LBP, OA knee)	Roleplay kasus	Laporan kasus
12	Peran massage di masyarakat (posyandu lansia, kesehatan kerja, olahraga)	Simulasi layanan	Presentasi kelompok
13	UTS	Tes teori & praktik	Nilai UTS
14	UAS	Tes teori kasus + praktik integrasi	Nilai UAS

C. RUBRIK PENILAIAN

1. Kognitif (Tes Tertulis)

- Jawaban benar & lengkap → 80–100
- Jawaban sebagian benar → 60–79
- Jawaban kurang tepat → <60

2. Psikomotor (OSCE Mini & Praktik)

Aspek	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Teknik & posisi tangan	Tidak tepat	Kadang tepat	Umumnya tepat	Tepat & konsisten
Posisi tubuh terapis	Tidak ergonomis	Kurang ergonomis	Cukup ergonomis	Ergonomis optimal
Keamanan pasien	Tidak aman	Kadang aman	Umumnya aman	Sangat aman
Komunikasi terapeutik	Tidak ada	Kurang jelas	Cukup baik	Baik & menenangkan

3. Afektif

- Kehadiran $\geq 90\%$ + sikap profesional = A
- Kehadiran 80–89% + cukup disiplin = B
- Kehadiran $< 80\%$ + kurang disiplin = C–D

BAB III

KEGIATAN BELAJAR

A. MATERI PEMBELAJARAN

1. Konsep Dasar Massage

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa diharapkan mampu memahami, menjelaskan, dan mendiskusikan definisi serta konsep dasar massage terapi dalam fisioterapi, serta menunjukkan pemahaman mengenai prinsip-prinsip umum pelaksanaannya.

b. Pokok-pokok materi

1. Definisi dan konsep dasar massage.
2. Prinsip umum dalam massage terapi.

c. Rangkuman Materi

Istilah *massage* atau *masase* berasal dari kata Arab *mash* yang berarti "menekan lembut", dan dari kata Yunani *massien* yang berarti "memijat" atau "melulut". Sejarah mencatat bahwa massage telah dikenal sejak sekitar 3000 SM, terutama di wilayah Timur Tengah, sebagai salah satu metode pengobatan tertua.

Massage terapi didefinisikan sebagai seni gerakan tangan berupa manipulasi jaringan lunak tubuh, baik yang dilakukan secara manual (menggunakan tangan, lengan, atau siku) maupun dengan bantuan mekanis, secara sistematis dengan berbagai teknik seperti mengelus, menekan, atau menggerus otot.

Tujuan utama massage dalam fisioterapi adalah memberikan efek fisiologis, profilaktik, maupun terapeutik. Manfaat yang dapat dicapai di antaranya:

1. Memberikan rasa nyaman dan relaksasi.
2. Meningkatkan sirkulasi darah dan limfe.
3. Menstimulasi sistem saraf.
4. Membantu pemulihan fungsi tubuh pasca cedera.
5. Menunjang pencegahan dan pemeliharaan kesehatan.

Prinsip dasar massage mencakup empat elemen penting yaitu tekanan, ritme, arah, dan tujuan. Tekanan yang digunakan harus disesuaikan dengan kondisi pasien, mulai dari ringan hingga dalam, dengan memperhatikan kenyamanan

serta keamanan jaringan. Ritme harus teratur dan konsisten, karena ketidakteraturan dapat menurunkan efek relaksasi. Arah gerakan massage umumnya mengikuti aliran vena menuju jantung untuk mendukung sirkulasi darah dan limfe. Sementara itu, tujuan massage dapat berupa relaksasi, stimulasi, atau rehabilitasi jaringan yang mengalami disfungsi. Penerapan prinsip-prinsip ini menjadi dasar penting agar teknik massage yang dilakukan tidak hanya efektif tetapi juga aman bagi pasien.

Dalam konteks fisioterapi, massage memiliki peran signifikan sebagai intervensi manual yang mendukung proses pemulihan pasien. Peran tersebut dapat dibagi menjadi tiga aspek utama. Pertama, relaksasi, yaitu membantu menurunkan ketegangan otot dan stres psikologis. Kedua, rehabilitasi, yaitu mempercepat pemulihan pasca cedera muskuloskeletal dengan meningkatkan mobilitas jaringan dan mengurangi nyeri. Ketiga, preventif, yaitu menjaga kebugaran fisik dan mencegah timbulnya cedera pada populasi sehat, misalnya pada atlet atau pekerja dengan aktivitas fisik berulang. Dengan demikian, massage bukan hanya teknik terapi pasif, tetapi juga bagian integral dari intervensi fisioterapi yang berbasis pada kesehatan, pencegahan, dan peningkatan kualitas hidup

Massage telah dikenal sejak peradaban kuno dan digunakan untuk tujuan penyembuhan serta pemeliharaan kesehatan. Catatan tertua berasal dari Tiongkok, Mesir, dan Yunani, di mana massage menjadi bagian dari terapi tradisional dan ritual kesehatan. Di Yunani kuno, Hippocrates (460–375 SM) menekankan pentingnya penggunaan gesekan pada sendi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Seiring perkembangan ilmu kedokteran, massage mulai dipelajari secara ilmiah pada abad ke-19 di Eropa, khususnya dalam bentuk “Swedish Massage” yang dikembangkan oleh Per Henrik Ling. Di era modern, massage telah menjadi bagian integral dari fisioterapi, khususnya dalam bidang olahraga, rehabilitasi medis, dan terapi komplementer berbasis bukti ilmiah

Efek fisiologis massage dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu sirkulasi, neurologis, dan muskuloskeletal. Dari aspek sirkulasi, massage terbukti meningkatkan aliran darah perifer dan limfe, sehingga membantu pembuangan sisa metabolisme serta mempercepat proses pemulihan jaringan. Dari aspek neurologis, massage memberikan stimulasi pada sistem saraf perifer yang dapat memicu relaksasi, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Sementara itu, dari aspek muskuloskeletal, massage membantu menurunkan spasme otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan, serta mempercepat penyembuhan pasca-cedera. Efek fisiologis

inilah yang menjadikan massage terapi relevan baik dalam rehabilitasi klinis maupun promosi kesehatan

Prinsip biomekanik dalam massage menekankan pentingnya postur dan teknik tubuh terapis agar intervensi berjalan efektif serta mencegah cedera pada terapis. Terapis harus menjaga posisi tubuh yang ergonomis, misalnya dengan menekuk lutut, menjaga punggung tetap netral, dan memanfaatkan berat badan alih-alih hanya kekuatan otot tangan. Dengan prinsip biomekanik yang baik, tekanan yang diberikan menjadi lebih terkontrol, distribusi gaya lebih merata, dan kelelahan fisik dapat diminimalkan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan pasien, tetapi juga mendukung keberlanjutan praktik klinis terapis

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Perangkat presentasi (PPT) mengenai definisi massage.
2. Layar proyektor.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen menyampaikan materi mengenai definisi dan konsep dasar massage.
2. Mahasiswa mengikuti penjelasan, kemudian melakukan diskusi bersama mengenai topik yang disampaikan.
3. Mahasiswa menyimpulkan hasil diskusi untuk dijelaskan kembali di kelas.

f. Instruksi Kegiatan

Diskusikan bersama mengenai peran massage terapi dalam fisioterapi dengan fokus pada:

- a. Konsep dasar.
- b. Prinsip penerapan.
- c. Manfaat massage terapi.

g. Format laporan praktikum (jika ada)/ lampiran form lembar kerja mahasiswa

Mahasiswa diminta membuat laporan sederhana yang memuat:

- a. Definisi massage terapi.
- b. Konsep dasar massage dalam fisioterapi.
- c. Hasil diskusi di kelas.

h. Sumber rujukan

1. Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). St. Louis: Mosby.

2. Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
3. Ward, A. (2016). *Principles and Practice of Therapeutic Massage*. Milady Publishing.

2. Manajemen Safety Fisioterapis dan Klien saat praktik Massage

a. Tujuan Praktikum (sesuai pokok Bahasan)

Mahasiswa mampu menerapkan prinsip keselamatan (safety) bagi fisioterapis maupun klien dalam praktik massage, sehingga intervensi berjalan efektif, aman, dan profesional.

b. Pokok-pokok materi (sesuai RPS)

1. Prinsip hygiene dan sanitasi.
2. Ergonomi fisioterapis saat bekerja.
3. Keamanan dan kenyamanan klien.
4. Privasi, komunikasi terapeutik, dan etika profesi.

c. Rangkuman Materi

Manajemen safety merupakan aspek penting dalam praktik massage terapi. Bagi fisioterapis, prinsip keselamatan meliputi penerapan *hand hygiene* sebelum dan sesudah tindakan, penggunaan media massage (oil/bedak) yang aman, serta memastikan alat dan ruangan bersih. Fisioterapis juga harus menjaga ergonomi kerja, seperti mempertahankan postur netral, menggunakan berat badan secara efisien, dan menghindari penggunaan kekuatan otot tangan yang berlebihan untuk mencegah cedera kerja.

Bagi klien, safety dimulai dari screening kondisi medis melalui anamnesis dan pemeriksaan sederhana untuk memastikan tidak ada kontraindikasi massage. Klien harus diposisikan dengan benar menggunakan bantal penopang agar nyaman, serta dijaga privasinya dengan handuk/selimut. Selama praktik, fisioterapis wajib melakukan komunikasi terapeutik dengan klien untuk menanyakan kenyamanan, menjelaskan prosedur, serta menyesuaikan tekanan sesuai respons pasien. Dengan demikian, manajemen safety tidak hanya melindungi klien dari risiko cedera, tetapi juga menjaga kesehatan fisioterapis sebagai tenaga profesional

1) Hygiene & sanitasi (sebelum–selama–sesudah tindakan)

Hand hygiene dilakukan sebelum kontak pasien, sebelum prosedur bersih/aseptik (mis. aplikasi media), setelah terpapar cairan tubuh, setelah kontak

pasien, dan setelah kontak lingkungan pasien. Gunakan media massage (oil/bedak) berlabel jelas, tidak kadaluarsa, dan wadah tertutup. Bed, headrest, dan bolster dibersihkan sebelum sesi berikutnya; linen kotor dipisah dalam kantong tersendiri. Terapis melepas perhiasan pada tangan/gelang, menjaga kuku pendek, dan menutup luka kecil dengan plester.

2) Ergonomi fisioterapis

Pertahankan postur netral tulang belakang, atur tinggi bed setara pertengahan femur/pinggang, dan gunakan berat badan untuk menghasilkan tekanan alih-alih hanya kekuatan jari. Variasikan tumpuan kaki (stance), lakukan micro-break 30–60 detik tiap pergantian area, dan stretching singkat untuk pergelangan, bahu, serta lumbal. Prinsip ini mencegah overuse injury pada tangan dan punggung terapis.

3) Keamanan & kenyamanan klien (positioning & draping)

Pilih posisi (supine, prone, side-lying) sesuai area terapi; gunakan bantal/bolster untuk menopang leher, lutut, pergelangan kaki, atau abdomen (pada side-lying/prone). Tutup area yang tidak diterapi dengan handuk/selimut (draping) untuk privasi dan termal. Periksa titik tumpu (tulang menonjol) tiap ± 10 menit untuk mencegah ketidaknyamanan. Komunikasikan perubahan posisi sebelum memindahkan segmen tubuh.

4) Skrining klinis & kontraindikasi ringkas

Lakukan anamnesis singkat (riwayat penyakit, operasi, obat—khususnya antikoagulan/antiplatelet, alergi kulit, varises, gangguan sensibilitas), keluhan utama, dan pemeriksaan singkat area target (kulit, nyeri tekan, inflamasi).

- Kontraindikasi absolut: luka terbuka/infeksi kulit aktif, trombosis/DVT, fraktur akut, kanker aktif di area, infeksi sistemik.
- Kontraindikasi relatif: varises berat, hipertensi tidak terkontrol, osteoporosis lanjut (hindari teknik agresif), pascaoperasi tertentu (butuh izin dokter), neuropati perifer (ubah intensitas; monitor sensasi).
Jika ragu, tunda dan rujuk konsultasi.

5) Komunikasi terapeutik & informed consent

Sebelum tindakan, jelaskan tujuan, area, teknik, dan sensasi yang mungkin dirasakan (hangat, ditekan halus, dsb). Minta persetujuan (lisan/tertulis sesuai kebijakan kelas), dan sepakati kata berhenti (“stop”/angkat tangan) bila tidak nyaman.

Selama sesi, lakukan check-in singkat (“nyamankah tekanannya?”) dan sesuaikan intensitas berdasarkan respons.

6) Privasi, etika & chaperone

Jaga batas profesional (professional boundaries), gunakan bahasa sopan, dan pastikan chaperone tersedia sesuai kebutuhan (misal klien minoritas/berisiko, lawan jenis, atau permintaan klien). Hindari kontak di area sensitif yang bukan indikasi terapi; dokumentasikan bila ada permintaan khusus dari klien (yang masih etis dan aman).

7) Keamanan lingkungan & alat

Pastikan bed stabil, kunci roda, kabel tersusun rapi (trip hazard), lantai kering bebas tumpahan oil (slip hazard). Simpan media/alat pada tray yang mudah dijangkau agar terapis tidak melakukan reaching berlebihan. Sediakan kotak P3K dasar (plester, kasa, antiseptik) dan nomor darurat internal.

8) Kejadian tidak diinginkan & respons cepat

Kenali dan tangani reaksi seperti pusing/vasovagal, iritasi kulit/alergi, nyeri akut, atau sesak. Hentikan tindakan, posisikan aman (supine, elevasi tungkai untuk vasovagal), kompres dingin pada iritasi lokal, dan laporkan insiden kepada dosen/koordinator lab. Rujuk medis bila gejala menetap. Semua kejadian didokumentasikan di Form Insiden.

9) Dokumentasi

Gunakan format singkat SOAP:

- S: Keluhan & harapan klien;
- O :temuan inspeksi/palpasi ringkas;
- A: indikasi/kontraindikasi & keputusan klinis;
- P: rencana area & teknik, durasi, edukasi pascatindakan.

Catat informed consent, respon selama tindakan, dan bila ada, kejadian tidak diinginkan.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Perangkat presentasi (PPT) mengenai definisi massage.
2. Layar proyektor.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen menyampaikan materi mengenai definisi dan konsep dasar massage.

2. Mahasiswa mengikuti penjelasan, kemudian melakukan diskusi bersama mengenai topik yang disampaikan.
3. Mahasiswa menyimpulkan hasil diskusi untuk dijelaskan kembali di kelas.

f. Instruksi Kegiatan

Diskusikan bersama mengenai manajemen safety fisioterapis dan klien

g. Format laporan praktikum (jika ada)/ lampiran form lembar kerja mahasiswa

Mahasiswa diminta membuat laporan sederhana yang sesuai dengan materi pembelajaran

i. Sumber rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Ward, A. (2016). *Principles and Practice of Therapeutic Massage*. Milady Publishing

3. Indikasi dan Kontraindikasi Massage

a. Tujuan Praktikum (sesuai pokok Bahasan)

Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi serta menjelaskan tujuan utama pemberian massage terapi sebagai bagian dari intervensi fisioterapi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat menentukan indikasi dan kontraindikasi massage pada berbagai kondisi pasien sehingga pemberian terapi dapat dilakukan secara tepat, aman, dan efektif. Lebih lanjut, mahasiswa harus mampu mendeskripsikan teknik-teknik dasar massage yang relevan dalam praktik fisioterapi, sehingga keterampilan yang diperoleh dapat diaplikasikan secara profesional dalam mendukung pemulihan fungsi tubuh pasien.

b. Pokok-pokok materi (sesuai RPS)

1. Tujuan massage: relaksasi, peningkatan sirkulasi, rehabilitasi.
2. Indikasi dan kontraindikasi massage.
3. Teknik dasar massage.

c. Rangkuman Materi

Massage terapi memiliki beragam indikasi dalam praktik fisioterapi, terutama pada kasus muskuloskeletal dan kondisi yang memerlukan pemeliharaan kesehatan. Indikasi utama meliputi nyeri otot akibat aktivitas fisik berlebih, spasme atau ketegangan otot, serta kelelahan fisik yang menurunkan performa tubuh. Selain itu, massage juga sering digunakan untuk mempercepat pemulihan setelah latihan olahraga (post-exercise recovery), meningkatkan sirkulasi darah dan limfe pada gangguan ringan, serta membantu relaksasi pasien dengan stres atau gangguan tidur. Pada setting rehabilitasi, massage dapat menjadi terapi komplementer dalam pemulihan pasca-cedera, misalnya pada kondisi sprain ringan, strain otot, atau rehabilitasi pasca-immobilisasi.

Meskipun memiliki manfaat luas, massage juga memiliki kontraindikasi yang harus diperhatikan oleh fisioterapis untuk mencegah efek samping atau memperburuk kondisi pasien. Kontraindikasi absolut meliputi fraktur akut, luka terbuka, infeksi kulit, trombosis vena dalam (DVT), kanker aktif, dan penyakit infeksi sistemik. Selain itu, terdapat kontraindikasi relatif seperti hipertensi tidak terkontrol, kondisi pascaoperasi tertentu, serta kehamilan dengan komplikasi. Dalam situasi ini, massage hanya dapat diberikan dengan pengawasan ketat dan penyesuaian teknik. Prinsip penting yang harus dipegang adalah “do no harm”, sehingga fisioterapis wajib melakukan asesmen menyeluruh sebelum memutuskan intervensi massage

Sebelum melakukan massage, fisioterapis harus mempertimbangkan kondisi medis, status fungsional, dan kebutuhan pasien. Anamnesis, pemeriksaan fisik, serta review rekam medis diperlukan untuk memastikan keamanan. Sebagai contoh, pasien dengan nyeri tungkai akibat varises memerlukan pertimbangan khusus karena massage langsung pada area varises dapat meningkatkan risiko trombosis. Pada kasus lain, seperti pasien dengan kelelahan otot setelah olahraga, massage dapat diberikan dengan aman menggunakan teknik effleurage atau petrissage untuk mempercepat pemulihan. Dengan demikian, keputusan klinis fisioterapis harus selalu berbasis pada indikasi, kontraindikasi, serta bukti ilmiah terbaru agar intervensi massage efektif dan aman

d. Alat dan Bahan Praktikum

- a. Meja/bed massage untuk praktik manipulasi jaringan lunak.
- b. Handuk kecil/besar sebagai alas dan penutup tubuh pasien.
- c. Bantal penopang untuk kenyamanan posisi pasien.
- d. Massage oil atau bedak untuk mengurangi gesekan saat manipulasi.

e. Tisu atau kain lap untuk membersihkan sisa minyak/bedak.

e. Prosedur Praktikum

- a. Dosen memberikan penjelasan mengenai tujuan, indikasi, dan kontraindikasi massage dan alat apa saja yang diperlukan.
- b. Mahasiswa dibagi dalam kelompok mendiskusikan klasifikasi kasus pasien.
- c. Kelompok menyajikan hasil identifikasi apakah kondisi pasien termasuk indikasi atau kontraindikasi massage.

f. Instruksi Kegiatan

Diskusikan bersama:

- a. Apakah kondisi hipotensi termasuk dalam kontraindikasi massage?
- b. Bagaimana pertimbangan klinis fisioterapis sebelum memberikan intervensi massage pada pasien dengan kondisi tertentu?

g. Studi Kasus

Seorang pasien datang dengan keluhan nyeri tungkai bawah akibat varises. Diskusikan apakah pasien tersebut boleh diberikan massage terapi, teknik apa yang mungkin aman digunakan, serta risiko yang perlu diantisipasi.

h. Format laporan praktikum (jika ada)/ lampiran form lembar kerja mahasiswa

Mahasiswa diminta membuat laporan berupa tabel berisi:

Indikasi Massage	Kontraindikasi Massage
Nyeri otot ringan	Fraktur akut
Spasme otot	Infeksi kulit
Kelelahan otot	Trombosis
Gangguan sirkulasi ringan	Kanker aktif

i. Sumber rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.

Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.

Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Ward, A. (2016). *Principles and Practice of Therapeutic Massage*. Milady Publishing.

4. Teknik Effleurage

a. Tujuan Praktikum (sesuai pokok Bahasan)

Mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan definisi dan tujuan gerakan *Effleurage* dalam massage terapi.
2. Menunjukkan keterampilan dasar dalam mempraktikkan teknik *Effleurage* dengan benar.
3. Menganalisis manfaat *Effleurage* dalam konteks fisioterapi.

b. Pokok-pokok materi (sesuai RPS)

1. Definisi dan konsep dasar *Effleurage*.
2. Tujuan dan manfaat: relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah dan limfe.
3. Prinsip arah gerakan: distal ke proksimal mengikuti aliran vena.

c. Rangkuman Materi

Effleurage adalah teknik dasar massage berupa usapan panjang, halus, ritmis, dan kontinyu yang dilakukan dengan telapak tangan, jari, atau lengan bawah pada permukaan kulit. Gerakan ini biasanya dilakukan dengan tekanan ringan hingga sedang dan mengikuti arah aliran vena, yaitu dari distal menuju proksimal. Effleurage dianggap sebagai salah satu teknik pijatan paling penting karena sering digunakan baik pada awal maupun akhir sesi massage untuk membangun kontak terapeutik, menyiapkan jaringan, serta memberikan efek relaksasi pada pasien.

Tujuan utama dari teknik Effleurage adalah untuk memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada pasien, sekaligus mempersiapkan jaringan tubuh sebelum dilakukan manipulasi yang lebih dalam, seperti petrissage atau friction. Selain itu, effleurage dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan cairan limfe sehingga metabolisme jaringan menjadi lebih optimal. Dengan ritme yang konsisten dan tekanan yang tepat, effleurage juga mampu mengurangi ketegangan otot, menenangkan sistem saraf, serta menurunkan persepsi nyeri pada beberapa kondisi muskuloskeletal

Effleurage banyak digunakan dalam berbagai setting fisioterapi, baik untuk pasien dengan keluhan muskuloskeletal, atlet, maupun populasi umum. Pada awal sesi, effleurage membantu pasien menyesuaikan diri dengan sentuhan terapis, meningkatkan rasa percaya, dan membuat jaringan otot menjadi lebih siap untuk menerima manipulasi lebih dalam. Pada akhir sesi, effleurage digunakan sebagai teknik penutup yang menenangkan serta membantu mengembalikan relaksasi tubuh setelah intervensi. Di bidang olahraga, effleurage juga dimanfaatkan untuk pemanasan sebelum latihan karena mampu memperlancar sirkulasi dan meningkatkan elastisitas jaringan

Effleurage sangat bermanfaat pada berbagai kondisi klinis maupun dalam promosi kesehatan. Teknik ini diindikasikan untuk pasien dengan ketegangan otot ringan, kelelahan fisik, atau spasme otot setelah aktivitas berat. Effleurage juga digunakan pada pasien dengan gangguan sirkulasi ringan, karena usapan distal ke proksimal membantu memperlancar aliran darah dan limfe. Dalam praktik fisioterapi olahraga, effleurage sering diberikan pada pemanasan sebelum latihan maupun pendinginan pascalatihan, karena dapat meningkatkan elastisitas jaringan dan mempercepat pemulihan otot. Selain itu, effleurage juga efektif untuk pasien yang mengalami stres atau gangguan tidur, karena gerakan ritmisnya mampu memberikan efek menenangkan pada sistem saraf

Meskipun relatif aman, terdapat kondisi tertentu yang menjadi kontraindikasi bagi penggunaan effleurage. Kontraindikasi absolut meliputi luka terbuka, infeksi kulit, trombosis vena dalam (DVT), fraktur akut, dan kanker aktif. Pemberian effleurage pada kondisi ini dapat menimbulkan risiko infeksi lebih lanjut, perpindahan bekuan darah, atau memperburuk kondisi jaringan. Sementara itu, terdapat pula kontraindikasi relatif, misalnya pada pasien dengan hipertensi tidak terkontrol, varises berat, atau gangguan sensitivitas kulit akibat neuropati perifer. Pada kondisi relatif ini, effleurage hanya boleh diberikan dengan penyesuaian teknik, pengawasan ketat, atau setelah mendapat persetujuan dokter. Dengan mempertimbangkan indikasi dan kontraindikasi secara cermat, fisioterapis dapat memastikan bahwa effleurage diberikan secara aman dan efektif sesuai kondisi pasien

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak talk untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan teknik *Effleurage* pada area otot tertentu (misalnya tungkai).
2. Mahasiswa berpasangan: satu berperan sebagai terapis, satu sebagai pasien.
3. Mahasiswa mempraktikkan *Effleurage* sesuai instruksi (arah, tekanan, ritme).
4. Diskusi kelompok mengenai pengalaman praktikum dan manfaat yang dirasakan.

f. Instruksi Kegiatan

1. Perhatikan arah usapan (distal–proksimal).
2. Gunakan tekanan ringan–sedang secara merata.
3. Pertahankan ritme dan kontinuitas gerakan.
4. Evaluasi kenyamanan pasien selama praktik.

g. Studi kasus

Seorang atlet lari sedang melakukan persiapan sebelum latihan intensif. Diskusikan fungsi *Effleurage* dalam kondisi ini, serta efek fisiologis yang diharapkan.

h. Format laporan praktikum (jika ada)/ lampiran form lembar kerja mahasiswa

Mahasiswa diminta membuat catatan praktek teknik *Effleurage* yang memuat:

- a. Definisi singkat *Effleurage*.
- b. Deskripsi arah dan ritme gerakan.
- c. Tujuan dan manfaat yang dicapai.
- d. Hasil diskusi studi kasus dan foto telah melakukan praktek.

i. Sumber rujukan

Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.

Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.

Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

5. Teknik Petrissage

a. Tujuan Praktikum (sesuai pokok Bahasan)

Mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan manfaat teknik *Petrissage* serta mempraktikkannya dengan tepat sesuai prinsip dan prosedur fisioterapi.

b. Pokok-pokok materi (sesuai RPS)

1. Definisi *Petrissage*.
2. Tujuan: meningkatkan sirkulasi, mengurangi spasme otot, melancarkan limfe.
3. Variasi teknik: kneading, wringing, picking up.

c. Rangkuman Materi

Petrissage adalah teknik massage yang dilakukan dengan cara meremas, menggulung, atau mengangkat jaringan lunak menggunakan telapak tangan, jari, atau ibu jari dengan ritme tertentu. Gerakan ini lebih dalam dibandingkan effleurage karena bertujuan untuk memobilisasi jaringan otot, fascia, dan kulit secara bersamaan. Teknik petrissage terdiri dari beberapa variasi, antara lain kneading (meremas), wringing (memilin), dan picking up (mengangkat jaringan dengan satu atau dua tangan). Teknik ini banyak digunakan dalam fisioterapi karena mampu memengaruhi jaringan otot secara signifikan.

Tujuan utama petrissage adalah meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, mengurangi spasme otot, serta melonggarkan jaringan lunak yang kaku. Dengan manipulasi jaringan yang lebih dalam, petrissage juga dapat membantu mempercepat pembuangan sisa metabolisme seperti asam laktat, sehingga mempercepat pemulihan otot setelah aktivitas fisik. Selain itu, petrissage berperan dalam meningkatkan fleksibilitas otot dan fascia, sehingga sangat bermanfaat dalam program rehabilitasi pasien pasca-cedera maupun atlet yang mengalami kelelahan otot.

Dalam praktik fisioterapi, petrissage sering diaplikasikan pada pasien dengan ketegangan otot betis pasca-olahraga, nyeri punggung bawah akibat postur kerja, atau pasien rehabilitasi muskuloskeletal setelah periode immobilisasi. Terapis dapat menyesuaikan variasi teknik berdasarkan kebutuhan klinis; misalnya, *kneading* untuk merilekskan otot besar, *wringing* untuk meningkatkan sirkulasi pada area luas, dan *picking up* untuk otot yang lebih kecil. Teknik ini juga sering digunakan sebagai bagian dari massage olahraga karena mampu meningkatkan performa otot dan mempercepat pemulihan.

Petrissage diindikasikan untuk pasien dengan spasme otot, nyeri otot akibat kelelahan, gangguan sirkulasi ringan, serta kekakuan jaringan pasca-cedera. Teknik ini sangat bermanfaat dalam kondisi Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS), di mana otot terasa kaku dan nyeri setelah latihan intensif. Selain itu, petrissage juga digunakan dalam fisioterapi untuk pasien dengan postur tubuh statis (misalnya pekerja kantoran) yang sering mengalami ketegangan otot trapezius atau paravertebral

Petrissage tidak boleh dilakukan pada fraktur akut, peradangan sendi aktif (arthritis flare), trombosis, infeksi kulit, atau luka terbuka. Kontraindikasi relatif termasuk varises berat, osteoporosis lanjut, dan hipotensi berat, karena teknik ini dapat menimbulkan risiko tambahan. Pada pasien dengan kondisi tersebut, manipulasi jaringan dalam harus dihindari atau diganti dengan teknik yang lebih ringan seperti effleurage. Fisioterapis wajib melakukan asesmen klinis sebelum menentukan apakah petrissage aman untuk dilakukan

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik *Petrissage*.
2. Mahasiswa berpasangan melakukan praktik.
3. Evaluasi ritme dan kenyamanan pasien.

f. Instruksi Kegiatan

1. Terapkan teknik kneading dengan tekanan sedang.
2. Hindari tekanan berlebihan pada area sensitif.

g. Studi kasus

Pasien mengalami spasme otot betis pasca-olahraga. Bagaimana penerapan *Petrissage*?

h. Format laporan praktikum (jika ada)/ lampiran form lembar kerja mahasiswa

Catatan lampiran deskripsi teknik petrisage, tujuan, manfaat dan dokumentasi telah melakukan praktek

i. Sumber rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

6. Teknik Shaking

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mendeskripsikan manfaat dan mempraktikkan teknik *Shaking*.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Shaking*.
2. Tujuan: melonggarkan otot, mengurangi ketegangan.

c. Rangkuman Materi

Shaking adalah teknik massage berupa guncangan atau getaran ritmis yang dilakukan dengan menggoyangkan suatu bagian tubuh pasien, baik menggunakan seluruh tangan maupun hanya sebagian (misalnya pergelangan tangan atau jari). Gerakan ini bertujuan untuk melonggarkan otot, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan mobilitas jaringan. Teknik shaking biasanya dilakukan setelah teknik pemanasan seperti effleurage untuk membantu otot lebih rileks dan siap menerima manipulasi berikutnya.

Tujuan utama shaking adalah melonggarkan jaringan otot, menurunkan spasme otot, dan meningkatkan mobilitas sendi. Selain itu, teknik ini dapat membantu pasien

merasakan sensasi relaksasi yang berbeda dibandingkan teknik lain, karena adanya elemen ritmis berupa guncangan. Shaking juga bermanfaat untuk mengurangi kekakuan akibat postur tubuh statis dalam waktu lama, seperti pada pekerja kantoran atau pasien dengan keterbatasan gerak.

Shaking sering digunakan dalam terapi otot bahu dan punggung pada pasien yang mengalami ketegangan akibat stres atau posisi kerja yang buruk. Pada setting olahraga, shaking juga diaplikasikan untuk membantu pemulihan otot setelah latihan intensif. Terapis biasanya menggenggam otot atau anggota gerak, kemudian menggoyangkannya secara terkontrol, sehingga otot yang tegang dapat kembali rileks.

Indikasi shaking meliputi spasme otot ringan, ketegangan otot bahu, kelelahan otot akibat aktivitas berulang, serta gangguan mobilitas sendi ringan. Teknik ini juga sering digunakan pada pasien dengan stres emosional, karena ritme guncangan dapat memberikan efek menenangkan sistem saraf.

Shaking tidak boleh dilakukan pada fraktur akut, cedera ligamen berat, inflamasi sendi aktif, atau nyeri akut pada area target. Selain itu, pasien dengan vertigo atau gangguan vestibular sebaiknya tidak diberikan shaking di area kepala dan leher karena dapat memperburuk gejala.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

Dosen mendemonstrasikan → mahasiswa berlatih bergantian.

f. Instruksi Kegiatan

1. Gunakan gerakan ringan namun stabil.
2. Hindari area yang sakit akut.

g. Studi Kasus

Pasien dengan ketegangan otot bahu akibat stres → manfaat *Shaking*?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi manfaat dan aplikasi *Shaking*.

i. Sumber Rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

7. Teknik Tapotement

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu menjelaskan manfaat *Tapotement* dan mempraktikkannya dengan benar.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Tapotement*.
2. Variasi: hacking, cupping, pounding.
3. Tujuan: stimulasi saraf, meningkatkan tonus otot.

c. Rangkuman Materi

Tapotement adalah teknik massage berupa perkusi berulang menggunakan sisi tangan, ujung jari, atau tangan berbentuk cup. Gerakan ini dilakukan dengan ritme cepat dan tekanan ringan hingga sedang pada permukaan tubuh. Variasi tapotement meliputi hacking (tekanan dengan sisi jari), cupping (pukulan ringan dengan tangan berbentuk cekungan), dan pounding (pukulan dengan sisi tangan yang lebih berat). Teknik ini sering digunakan untuk stimulasi jaringan dan menyiapkan tubuh sebelum aktivitas fisik

Tujuan utama tapotement adalah menstimulasi saraf perifer, meningkatkan tonus otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Teknik ini memberikan efek energizing, sehingga sering digunakan sebelum latihan atau pertandingan pada atlet. Tapotement juga dapat digunakan sebagai bagian dari terapi dada (chest physiotherapy) untuk membantu mobilisasi sekret pada pasien dengan gangguan pernapasan

Dalam praktik fisioterapi, tapotement banyak digunakan untuk atlet sebelum bertanding, pasien dengan kelelahan otot, serta dalam fisioterapi respirasi pada pasien bronkitis atau pneumonia untuk membantu pengeluaran lendir. Variasi teknik dapat dipilih sesuai kebutuhan: cupping untuk mobilisasi sekret paru, sedangkan pounding lebih sering digunakan untuk otot besar seperti punggung atau paha.

Tapotement diindikasikan pada pasien dengan penurunan tonus otot, kekakuan jaringan otot, pemanasan sebelum aktivitas olahraga, serta gangguan pernapasan dengan akumulasi sekret. Teknik ini membantu merangsang aktivitas fisiologis jaringan dan meningkatkan kesiapan fisik.

Kontraindikasi Tapotement yakni; tidak boleh dilakukan pada tulang menonjol, area luka terbuka, inflamasi akut, varises berat, atau kondisi nyeri akut. Kontraindikasi lain adalah pasien dengan osteoporosis, karena pukulan ritmis dapat meningkatkan risiko fraktur.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen mendemonstrasikan.
2. Mahasiswa praktik variasi *Tapotement*.

f. Instruksi Kegiatan

1. Ritme cepat, tekanan ringan–sedang.
2. Hindari area tulang menonjol.

g. Studi Kasus

Atlet tinju sebelum bertanding → manfaat *Tapotement*?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi variasi teknik *Tapotement*.

i. Sumber Rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

8. Teknik Friction

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dasar *Friction* serta mempraktikkannya dengan benar.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Friction*.
2. Teknik dasar: circular, transverse.
3. Tujuan: mobilisasi jaringan, mengurangi adhesi.

c. Rangkuman Materi

Friction adalah teknik pijatan dengan tekanan dalam pada area spesifik untuk memobilisasi jaringan lunak, memecah adhesi, dan meningkatkan suplai darah lokal. *Friction* adalah teknik massage yang dilakukan dengan tekanan mendalam dan

gerakan kecil menggunakan ujung jari, ibu jari, atau siku pada area spesifik jaringan lunak. Gerakan dapat berupa melingkar (*circular friction*) atau melintang (*transverse friction*). Teknik ini bertujuan untuk memobilisasi jaringan, memecah adhesi, serta meningkatkan suplai darah lokal. Friction berbeda dari effleurage atau petrissage karena lebih terfokus pada area kecil dengan intensitas lebih tinggi.

Tujuan utama friction adalah mengurangi adhesi jaringan, meningkatkan mobilitas jaringan lunak, serta merangsang suplai darah lokal untuk mendukung proses penyembuhan. Teknik ini sering digunakan dalam rehabilitasi muskuloskeletal, terutama pada kasus cedera tendon, ligamen, atau jaringan parut yang membatasi fungsi.

Friction banyak digunakan pada pasien dengan cedera tendon ringan (tendinitis), cedera ligamen ringan, atau jaringan parut pascaoperasi. Misalnya, pada kasus tennis elbow (epicondylitis lateralis), friction dilakukan secara melintang untuk membantu memecah jaringan fibrotik. Teknik ini juga efektif untuk mengurangi nyeri lokal melalui mekanisme *pain gate control*.

Friction diindikasikan pada pasien dengan tendinitis, cedera jaringan lunak ringan, jaringan parut, serta nyeri muskuloskeletal lokal yang membutuhkan mobilisasi jaringan. Teknik ini sangat bermanfaat untuk mengembalikan fleksibilitas jaringan pasca-immobilisasi. Friction tidak boleh dilakukan pada inflamasi akut, fraktur, trombosis, infeksi kulit, atau osteoporosis berat. Selain itu, teknik ini harus dihindari pada pasien dengan nyeri akut yang parah, karena tekanan mendalam dapat memperburuk kondisi.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen mendemonstrasikan *Friction* pada area otot tertentu.
2. Mahasiswa mempraktikkan teknik circular dan transverse.

f. Instruksi Kegiatan

1. Tekanan fokus pada area target.

2. Hindari area inflamasi akut.

g. Studi Kasus

Pasien dengan cedera tendon ringan → apakah *Friction* sesuai diberikan?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi teknik *Friction*.

i. Sumber Rujukan

Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.

Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.

Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.

Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.

Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

9. Teknik Vibration

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mendeskripsikan manfaat teknik *Vibration* dan mempraktikkannya secara tepat.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Vibration*.

2. Tujuan: stimulasi saraf, relaksasi otot, sekresi saluran pernapasan.

c. Rangkuman Materi

Vibration adalah teknik getaran ritmis menggunakan tangan atau alat mekanis. Bermanfaat untuk mengurangi nyeri, menstimulasi saraf, merilekskan otot, serta membantu mobilisasi sekret pada terapi dada (chest physiotherapy). *Vibration* adalah teknik massage berupa getaran cepat dan ritmis yang dihasilkan oleh tangan terapis atau alat mekanis pada permukaan tubuh. Getaran dapat dilakukan dengan seluruh tangan atau hanya ujung jari, tergantung area target. Teknik ini memberikan efek fisiologis berupa stimulasi saraf, relaksasi otot, dan mobilisasi sekret.

Tujuan utama *vibration* adalah menstimulasi sistem saraf, mengurangi nyeri otot, serta membantu relaksasi otot. Dalam fisioterapi pernapasan, *vibration* juga berfungsi untuk membantu mobilisasi sekret pada pasien dengan gangguan paru seperti bronkitis atau pneumonia.

Dalam praktik fisioterapi, *vibration* diaplikasikan pada pasien muskuloskeletal untuk menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Pada fisioterapi dada, *vibration* dilakukan di dinding dada pasien dengan ritme cepat untuk membantu pengeluaran lendir. Teknik ini juga digunakan pada rehabilitasi neurologis untuk memberikan stimulasi sensorimotor.

Vibration diindikasikan pada pasien dengan nyeri otot ringan, spasme otot, gangguan pernapasan dengan penumpukan sekret, serta gangguan tidur atau kecemasan. Efek menenangkan dari getaran ritmis membuat teknik ini sering dipakai sebagai tambahan intervensi relaksasi. *Vibration* sebaiknya tidak diberikan pada fraktur tulang, inflamasi akut, luka terbuka, kondisi jantung tidak stabil, dan osteoporosis berat. Pada pasien dengan gangguan sensorik (neuropati perifer), penggunaan *vibration* harus dilakukan dengan hati-hati karena pasien mungkin tidak dapat merasakan intensitas getaran dengan baik.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen mendemonstrasikan teknik *Vibration*.
2. Mahasiswa praktik pada area otot tertentu.

f. Instruksi Kegiatan

1. Ritme cepat dan stabil.
2. Hindari area luka terbuka atau inflamasi akut.

g. Studi Kasus

Pasien bronkitis kronis → bagaimana fungsi *Vibration* dalam membantu mengeluarkan sekret?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi teknik *Vibration* dan manfaatnya.

i. Sumber Rujukan

Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.

Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.

Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.

Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.

Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

10. Teknik Skin Rolling

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu menjelaskan manfaat *Skin Rolling* dan mempraktikkannya dengan benar.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Skin Rolling*.

2. Tujuan: melonggarkan jaringan, meningkatkan sirkulasi superfisial.

c. Rangkuman Materi

Skin Rolling adalah teknik mengangkat dan menggulung lipatan kulit dengan ibu jari dan jari lainnya. Digunakan untuk mengurangi adhesi jaringan, meningkatkan elastisitas kulit, dan memperbaiki sirkulasi superfisial. Skin rolling adalah teknik massage yang dilakukan dengan mengangkat dan menggulung lipatan kulit menggunakan ibu jari dan jari lainnya. Gerakan ini menghasilkan mobilisasi jaringan superfisial (kulit dan jaringan subkutan) tanpa menekan otot secara langsung. Skin rolling bertujuan untuk meningkatkan elastisitas jaringan, mengurangi adhesi, serta memperbaiki sirkulasi superfisial.

Tujuan utama skin rolling adalah melonggarkan jaringan kulit yang kaku, memecah adhesi superfisial, dan meningkatkan aliran darah pada lapisan kulit. Teknik ini juga bermanfaat untuk mengurangi restriksi jaringan yang dapat memengaruhi pergerakan normal, serta membantu proses pemulihan jaringan setelah trauma atau operasi. Skin rolling sering digunakan pada pasien dengan jaringan parut (scar tissue) pasca operasi, pasien dengan selulit, atau ketegangan fascia superfisial. Pada kasus fisioterapi muskuloskeletal, teknik ini dapat membantu mengurangi keterbatasan gerak akibat adhesi jaringan pada kulit dan fascia.

Indikasi skin rolling meliputi jaringan parut, adhesi superfisial, selulit, dan gangguan sirkulasi superfisial. Teknik ini juga dapat digunakan untuk memperbaiki mobilitas kulit pada pasien pasca-immobilisasi. Skin rolling tidak boleh dilakukan pada infeksi kulit, luka terbuka, memar akut, varises, serta area dengan nyeri hebat. Pasien dengan gangguan kulit kronis seperti psoriasis aktif juga sebaiknya tidak menerima intervensi ini

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen mendemonstrasikan teknik.

2. Mahasiswa praktik berpasangan.

f. Instruksi Kegiatan

1. Lakukan secara perlahan dengan tekanan moderat.
2. Hindari area dengan infeksi kulit.

g. Studi Kasus

Pasien dengan jaringan parut pascaoperasi → apakah *Skin Rolling* dapat membantu pemulihan?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi teknik dan manfaat *Skin Rolling*.

i. Sumber Rujukan

Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.

Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.

Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.

Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.

Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

11. Teknik Stroking

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik *Stroking* dan mempraktikkannya secara tepat.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Definisi *Stroking*.
2. Tujuan: relaksasi awal, kontak terapeutik.

c. Rangkuman Materi

Stroking adalah usapan ringan yang biasanya digunakan di awal atau akhir sesi massage. Tujuannya adalah menenangkan pasien, meningkatkan kenyamanan, dan membangun kontak terapeutik. *Stroking* adalah teknik massage berupa usapan lembut dan panjang yang biasanya dilakukan di awal atau akhir sesi massage. Gerakan ini dilakukan dengan telapak tangan yang rileks, menggunakan tekanan sangat ringan, dan ritme yang kontinu. *Stroking* lebih menekankan aspek kontak terapeutik dan kenyamanan pasien daripada efek fisiologis mendalam.

Tujuan utama *stroking* adalah menciptakan rasa tenang, meningkatkan kenyamanan, dan membangun kepercayaan terapeutik antara fisioterapis dan pasien. *Stroking* juga membantu pasien beradaptasi dengan sentuhan terapis, serta menyiapkan tubuh sebelum dilakukan teknik massage yang lebih intensif. *Stroking* banyak digunakan pada pasien dengan kecemasan, anak-anak, atau pasien geriatri yang membutuhkan pendekatan lembut. *Stroking* juga bermanfaat untuk pasien dengan gangguan tidur atau kondisi stres karena efek menenangkan pada sistem saraf.

Stroking diindikasikan untuk pasien dengan stres atau kecemasan, insomnia ringan, nyeri otot ringan, serta kebutuhan relaksasi umum. *Stroking* juga sering digunakan sebagai transisi antara teknik massage lain. Meskipun teknik ini relatif aman, *stroking* tetap tidak boleh dilakukan pada kulit dengan luka terbuka, infeksi aktif, atau area dengan sensitivitas ekstrem (misalnya neuropati diabetik berat). Pasien dengan alergi kulit terhadap minyak massage juga memerlukan perhatian khusus.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen mendemonstrasikan teknik *Stroking*.

2. Mahasiswa berpasangan untuk praktik.

f. Instruksi Kegiatan

1. Gerakan lembut dan kontinu.
2. Pertahankan ritme dan kehangatan tangan.

g. Studi Kasus

Pasien dengan kecemasan sebelum terapi → bagaimana manfaat *Stroking*?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar observasi teknik *Stroking* dan respon pasien.

i. Sumber Rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

12. Positioning Massage: Prone Lying

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu melakukan massage dengan posisi pasien telungkup secara benar dan aman.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Posisi pasien telungkup.

2. Teknik massage yang sesuai (Effleurage, Petrissage, Tapotement).

c. Rangkuman Materi

Massage posisi telungkup (prone position) dilakukan dengan pasien berbaring tengkurap di bed atau meja massage. Fokus area terapi biasanya meliputi punggung, pinggang, gluteal, serta tungkai posterior.

Positioning yang benar sangat penting untuk memastikan kenyamanan pasien sekaligus ergonomi terapis. Pada posisi telungkup:

- Kepala pasien diletakkan pada headrest atau ditopang dengan bantal kecil agar leher tetap netral.
- Bantal dapat diletakkan di bawah pergelangan kaki untuk mengurangi ketegangan pada otot hamstring dan punggung bawah.
- Tangan pasien dapat diletakkan di samping tubuh atau ditekuk pada posisi yang nyaman.
- Pastikan privasi pasien dengan penggunaan handuk/selimut sebagai penutup tubuh, hanya membuka area yang sedang dikerjakan.

Teknik Massage yang Digunakan

- Effleurage pada punggung dan tungkai untuk relaksasi awal.
- Petrissage pada otot paravertebral, gluteal, dan betis.
- Tapotement ringan pada punggung untuk stimulasi otot.

Indikasi

- Pasien dengan nyeri punggung bawah akibat postur kerja statis.
- Atlet dengan kelelahan otot tungkai posterior.
- Klien dengan spasme otot paravertebral ringan.

Kontraindikasi

- Cedera akut pada tulang belakang.
- Luka terbuka atau infeksi kulit di punggung.
- Pasien dengan gangguan pernapasan berat yang tidak nyaman pada posisi telungkup

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.

3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen menjelaskan posisi telungkup yang benar.
2. Mahasiswa praktik bergantian.

f. Instruksi Kegiatan

1. Pastikan pasien nyaman dengan bantal/penopang.
2. Perhatikan area lumbal dan scapula.

g. Studi Kasus

Pasien pekerja kantoran dengan nyeri punggung → bagaimana massage telungkup membantu?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar kerja teknik massage posisi telungkup.

i. Sumber Rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

13. Positioning Massage : Supine Lying

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mempraktikkan massage dengan posisi pasien telentang dengan benar.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Posisi pasien telentang.
2. Area fokus: ekstremitas atas, tungkai depan, abdomen.

c. Rangkuman Materi

Massage posisi telentang (supine position) dilakukan dengan pasien berbaring menghadap ke atas. Fokus area terapi meliputi ekstremitas anterior (lengan dan tungkai depan), abdomen, serta wajah. Untuk mencapai kenyamanan optimal, positioning pada posisi telentang harus diperhatikan:

- Kepala pasien diberi bantal tipis agar leher berada pada posisi netral.
- Bantal atau bolster dapat diletakkan di bawah lutut untuk mengurangi ketegangan otot punggung bawah.
- Lengan pasien diletakkan di samping tubuh dengan posisi rileks.
- Area tubuh ditutup handuk/selimut untuk menjaga privasi, hanya membuka area yang sedang diterapi.

Teknik Massage yang Digunakan

- Effleurage pada lengan dan tungkai anterior untuk meningkatkan sirkulasi.
- Stroking lembut pada wajah untuk relaksasi.
- Vibration ringan pada abdomen atau dinding dada untuk mendukung mobilisasi sekret (jika diindikasikan).

Indikasi

- Pasien dengan ketegangan otot quadriceps pasca latihan.
- Klien dengan nyeri bahu anterior ringan.
- Pasien dengan stres atau insomnia (melalui stroking wajah).

Kontraindikasi

- Luka operasi pada abdomen atau dada.
- Varises berat pada tungkai depan.
- Pasien dengan sesak napas yang tidak nyaman pada posisi telentang.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Dosen menjelaskan teknik massage telentang.
2. Mahasiswa praktik bergantian.

f. Instruksi Kegiatan

1. Pastikan privasi pasien dengan penutup yang tepat.
2. Gunakan tekanan sesuai area (lebih ringan di abdomen).

g. Studi Kasus

Pasien dengan nyeri otot quadriceps akibat latihan → bagaimana teknik massage telentang membantu pemulihan?

h. Format Laporan Praktikum

Lembar kerja massage posisi telentang.

i. Sumber Rujukan

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.

Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

14. Integrasi Keterampilan Massage di Masyarakat

a. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mengintegrasikan keterampilan massage terapi dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat.

b. Pokok-Pokok Materi

1. Peran massage di masyarakat.
2. Konsep promosi kesehatan melalui massage.
3. Etika dan batasan praktik.

c. Rangkuman Materi

Massage memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya pada program promotif dan preventif. Di posyandu lansia, massage dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri sendi, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Dalam kesehatan kerja, massage dapat diterapkan pada pekerja dengan aktivitas statis atau repetitif untuk mencegah timbulnya nyeri muskuloskeletal, misalnya nyeri leher atau punggung akibat posisi duduk lama. Pada olahraga mahasiswa, massage berperan dalam mempercepat pemulihan otot setelah latihan, mencegah cedera, serta meningkatkan performa fisik. Dengan demikian, massage dapat berfungsi sebagai sarana peningkatan kualitas hidup masyarakat pada berbagai kelompok usia dan aktivitas.

Dalam praktik di masyarakat, fisioterapis harus memahami batasan profesi dan menerapkan kode etik sesuai standar praktik. Massage fisioterapi merupakan intervensi berbasis ilmu pengetahuan dengan tujuan medis, sementara pijat tradisional lebih banyak didasarkan pada budaya dan pengalaman empiris. Perbedaan ini harus dijelaskan dengan baik kepada masyarakat agar tidak terjadi miskonsepsi. Fisioterapis wajib menekankan bahwa massage yang dilakukan merupakan bagian dari rencana intervensi fisioterapi, bukan sekadar jasa pijat. Selain itu, fisioterapis harus menjaga profesionalisme, privasi, dan keamanan pasien, termasuk penggunaan alat pelindung bila diperlukan dan dokumentasi tindakan secara tertulis.

Massage juga berperan dalam promosi kesehatan di masyarakat. Dengan teknik yang tepat, massage dapat menurunkan tingkat stres, memperbaiki kualitas

tidur, serta meningkatkan kesejahteraan umum individu yang sehat. Dalam konteks pencegahan cedera, massage berfungsi menjaga elastisitas jaringan, memperbaiki postur, dan meminimalkan risiko nyeri muskuloskeletal akibat gaya hidup sedentari atau aktivitas fisik berlebihan. Program edukasi masyarakat mengenai manfaat massage berbasis fisioterapi perlu terus dikembangkan, misalnya melalui kegiatan pengabdian masyarakat, workshop, dan kolaborasi dengan fasilitas kesehatan setempat. Dengan begitu, massage bukan hanya intervensi terapeutik, tetapi juga strategi preventif dan promotif yang mendukung kesehatan populasi.

d. Alat dan Bahan Praktikum

1. Bed massage.
2. Handuk penutup.
3. Massage oil atau bedak untuk meminimalkan gesekan.
4. Tisu/kain lap untuk membersihkan sisa minyak.

e. Prosedur Praktikum

1. Mahasiswa mendiskusikan model penerapan massage di masyarakat.
2. Praktik simulasi layanan massage sederhana berbasis komunitas.

f. Instruksi Kegiatan

- Terapkan prinsip keselamatan dan privasi.
- Lakukan edukasi singkat kepada pasien.

g. Studi Kasus

Program posyandu lansia → bagaimana peran massage dalam meningkatkan kualitas hidup lansia?

h. Format Laporan Praktikum

Laporan kelompok tentang strategi penerapan massage di masyarakat.

i. Sumber Rujukan

Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding Sports Massage*. Human Kinetics.

Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 15–26.

- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, 15(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of Therapeutic Massage* (6th ed.). Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, 102923.

BAB IV

PENUTUP

Modul ini diharapkan dapat menjadi pedoman yang komprehensif bagi mahasiswa dalam memahami konsep teoritis, menguasai keterampilan praktis, serta mengintegrasikan keduanya dalam penerapan massage terapi sesuai dengan standar profesi fisioterapi. Melalui modul ini, mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk mampu menguasai teknik-teknik dasar massage seperti *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *friction*, *vibration*, *stroking*, *shaking*, dan *skin rolling*, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan prinsip biomekanik, indikasi, serta kontraindikasi dalam praktik klinis.

Penyusunan modul ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa dapat melaksanakan kegiatan praktikum secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan. Selain itu, modul ini juga diharapkan mampu mendorong mahasiswa untuk menumbuhkan sikap kritis, keterampilan analisis, serta kemampuan problem solving dalam menghadapi berbagai situasi nyata di lapangan, baik pada setting laboratorium, klinik, maupun masyarakat.

Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang bersifat membangun dari dosen, mahasiswa, maupun praktisi sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Dengan adanya umpan balik yang positif, kami percaya modul ini dapat terus berkembang dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran fisioterapi yang dinamis seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan.

Akhir kata, besar harapan kami agar modul ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi mahasiswa dalam mencapai kompetensi yang diharapkan. Semoga modul ini dapat berkontribusi dalam membentuk fisioterapis yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki integritas, etika, serta dedikasi tinggi dalam memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2010). *Understanding sports massage*. Human Kinetics.
- Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A., Alessie, J. J., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2021). Massage therapy has short-term benefits for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, *67*(1), 15–26.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P., Swenson, R., & Shankar, A. (2020). Massage therapy for osteoarthritis of the knee: A randomized dose-finding trial. *PLoS One*, *15*(8), e0236197.
- Field, T. (2022). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *48*, 101594.
- Fritz, S. (2017). *Fundamentals of therapeutic massage* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Moyer, C. A., & Dryden, T. (2023). Safety considerations in massage therapy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *73*, 102923.
- Ward, A. (2016). *Principles and practice of therapeutic massage*. Milady Publishing.