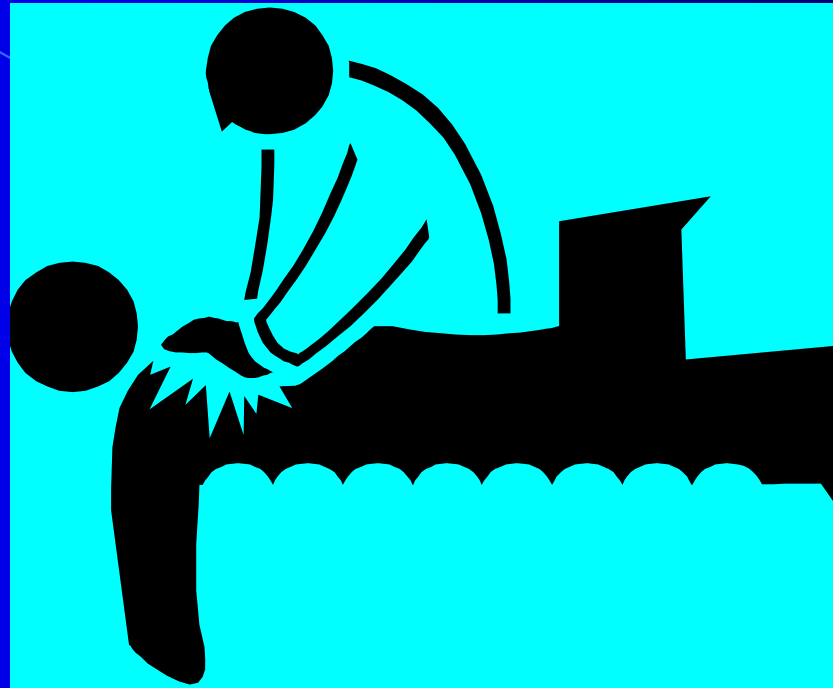


ALI SATIA GRAHA



MASASE/ILMU PIJAT

Masase

- Kata masase berasal dari kata Arab “*mash*” yang berarti menekan dengan lembut
- Atau kata Yunani “*massien*” yang berarti memijat atau melutut
- Jadi masase adalah ilmu pijat atau ilmu melutut

Sejarah Masase

- Masase adalah salah satu manipulasi sederhana yang pertama-tama ditemukan manusia untuk mengelus-elus rasa sakit
- Tidak ada data pasti untuk menerangkan siapa manusia pertama yang memakai masase
- Masase berkembang di berbagai negara seperti: Cina, India, Mesir, Yunani dan Arab yang menyebar ke Eropa, Asia dan Afrika

Ilmu-ilmu Pendukung Masase

- Ilmu-ilmu yang mendukung masase:
 1. Anatomi adalah ilmu yang mempelajari letak, bentuk dan susunan tubuh manusia serta hubungan antar bagian yang ada di dalamnya
 2. Fisiologi adalah ilmu yang mempelajari fungsi atau kerja tubuh manusia dalam keadaan normal

Macam-macam Masase

1. Sport massage (masase olahraga) yaitu masase yang khusus digunakan untuk orang sehat badannya terutama olahragawan

Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah, merangsang persarafan, meningkatkan ketegangan dan kekenyalan otot, membersihkan dan menghaluskan kulit dan mengurangi ketegangan saraf juga rasa sakit

2. Segment massage yaitu masase yang ditujukan untuk membantu penyembuhan terhadap gangguan atau kelainan-kelainan fisik yang disebabkan karena penyakit tertentu kecuali virus, bakteri dan jamur

3. Cosmetic massage yaitu masase yang khusus ditujukan untuk memelihara serta meningkatkan kecantikan muka serta keindahan tubuh beserta bagian-bagiannya

Macam-macam manipulasi dan pengaruhnya

- Manipulasi adalah cara pegangan atau grip, yaitu cara menggunakan tangan untuk melakukan masase pada daerah-daerah tertentu serta memberikan pengaruh tertentu pula
- Macam-macam manipulasi dan pengaruhnya:
 1. Effleurage (menggosok). Tujuannya yaitu memperlancar peredaran darah
 2. Petrissage (memijat). Tujuannya yaitu mendorong dan mempercepat peredaran darah dan mendorong keluarnya sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya
 3. Friction (menggerus). Tujuannya yaitu menghancurkan myogilosis yaitu timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot dan menyebabkan pengerasan serabut otot
 4. Shaking (menggoncang). Tujuannya yaitu memperlancar peredaran darah terutama penyebaran sari-sari makanan dan mempersiapkan serabut-serabut otot untuk siap menghadapi tugas yang lebih berat lagi
 5. Tapotement (memukul). Tujuannya yaitu memberikan rangsang kuat terhadap pusat saraf spinal dan mendorong sisa-sisa pembakaran yang masih tertinggal di sekitar otot-otot tulang belakang

Hal-hal yang harus diperhatikan bagi massauer

1. Badan sehat dan bersih
2. Tangan kuat dan lembut
3. Tidak berkuku panjang
4. Pakaian kaos dan celana training bersih dan menyerap keringat
5. Tidak tampak berkeringat dan selalu sedia handuk
6. Arah gerakan selalu menuju jantung

The background is a solid blue color with a subtle gradient. A thin, light blue curved line starts from the top left and arcs towards the center. On the right side, there is a triangular shape that is filled with a lighter shade of blue, pointing towards the center.

TERIMA KASIH