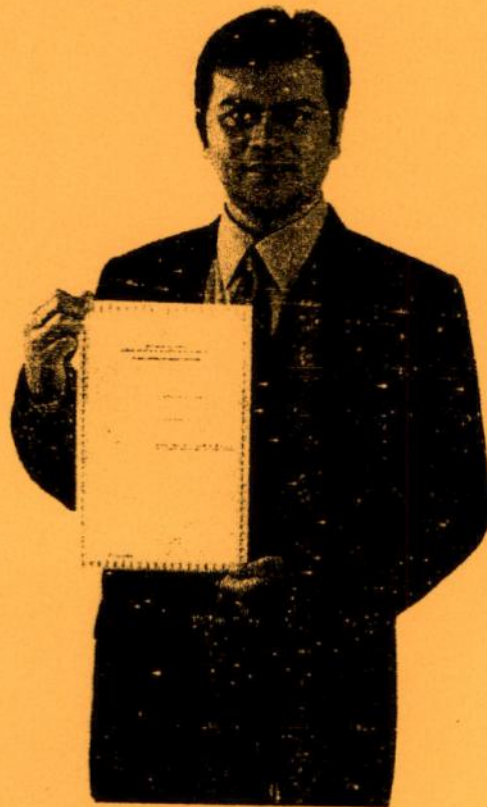


**MASASE TERAPI PENYAKIT DEGENERATIF
METODE ALI SATIA GRAHA**



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

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : C00201704013, 14 September 2017
- II. Pencipta
Nama : **Dr. ALI SATIA GRAHA, M.Kes. AIFO.**
Alamat : Danukusuman GK 4/1275 Rt.021 Rw.006
Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta
D.I. Yogyakarta.
Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
Nama : **Dr. ALI SATIA GRAHA, M.Kes. AIFO.**
Alamat : Danukusuman GK 4/1275 Rt.021 Rw.006
Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta
D.I. Yogyakarta.
Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **MASASE TERAPI PENYAKIT DEGENERATIF METODE ALI SATIA GRAHA**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 April 2013, di Yogyakarta
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung hingga 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia.
- VIII. Nomor pencatatan : 089161

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI

Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.
NIP. 196003181991032001

PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha, yang berisikan berbagai kajian dan penjelasan tentang teori dan penatalaksanaan masase terapi penyakit degeneratif untuk pencegahan dan perawatan penanganan seseorang yang mengalami penyakit degeneratif, seperti asam urat, osteoporosis, osteoarthritis, diabetes militus, kolesterol, hipertensi, jantung, stroke, ginjal.

Buku ini diperuntukan 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 kedua penulis di bidang keahlian masase terapi setelah karya yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor HKi 2012-12-000004482. 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 masyarakat khalayak banyak untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga tidak perlu mengkonsumsi banyak obat-obatan kimiawi yang dapat berdampak negatif bagi tubuh ketika seseorang mengalami penyakit degeneratif.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha	5
Masase Terapi pada Penyakit Asam Urat	5
Masase Terapi pada Penyakit Osteoporosis.....	17
Masase Terapi pada Penyakit Osteoarthritis.....	27
Masase Terapi pada Penyakit Diabetes Militus.....	40
Masase Terapi pada Penyakit Kolesterol.....	47
Masase Terapi pada Penyakit Hipertensi.....	50
Masase Terapi pada Penyakit Jantung.....	54
Masase Terapi pada Penyakit Stroke	57
Masase Terapi pada Penyakit Ginjal	70

MASASE TERAPI PENYAKIT DEGENERATIF METODE ALI SATIA GRAHA

Beragam masase (pijat) yang tercipta oleh para ahli di dunia ini, dengan berbagai jenis dan manfaat dari masase tersebut. Seperti halnya *Swedish Massage* yang diciptakan oleh Hartvig Nissen pada tahun 1883 dan membuka Institut Kesehatan Swedia bagi tindakan atau perawatan penyakit kronis dengan metode gerakan Swedia dan masase yang pernah ditampilkan dihadapan dokter-dokter medis di Washington D.C. USA. Sehingga *Swedish Massage* berkembanglah di Eropa dan Amerika pada tahun 1888 yang digunakan untuk pasien yang mengalami kelelahan otot setelah lama menjalani perawatan penyakit kronis.

Perkembangan masase berkembang di Amerika sangat pesat dan terlahir berbagai masase, antara lain:

1. *Massage Esalen* (dikembangkan di Institut Esalen) dirancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan sistem Swedia, masase Esalen lebih lambat dan lebih berirama serta menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen.
2. *Massage Rolfing*, dikembangkan oleh Dr. dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan atau mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (*fascia*) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen tubuh utama melalui manipulasi pada *fascia*.
3. *Deep Tissue Massage* menggunakan stroke atau tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar dan pada lapisan otot yang lebih dalam dari pada masase Swedia.
4. *Sport Massage* adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sport Massage*

juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari kelelahan dan pasca cedera.

5. Teknik *Reflexology* menggunakan tekanan jari pada titik meridian tubuh untuk mengetahui gangguan pada organ tubuh. *Reflexology*, juga dikenal sebagai terapi zona, terapi ini didasarkan pada ide oriental Cina bahwa stimulasi dari titik tertentu pada tubuh mempunyai efek pada bagian-bagian lain dari organ tubuh.
6. *Neuromuscular Massage* adalah suatu bentuk massase dalam yang mengaplikasikan tekanan jari yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. Bentuk masase ini membantu memutuskan atau memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain.
7. *Trigger Point massage* dan *Myotherapy* merupakan variasi atau bagian dari masase *Neuromuscular*.
8. *Bindgewebs Massage*, atau *Connective Tissue Massage*, dikembangkan oleh Elizabeth Dicke, merupakan suatu tipe teknik pelepasan *myofascial* yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (*fascia*) yang terletak di antara kulit dan otot. Para pengikut *Bindgewebs massage* percaya bahwa masase pada jaringan penghubung atau ikat akan mempengaruhi reflek *vascular* dan *visceral* yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan *disability* (ketidakmampuan).

Di Indonesia yang berkembang berbagai macam masase, mulai dari *Swedish Massage*, *Thai Massage*, *Japaness Massage*, *Accupoint Massage*, *Reflexiology*, *India Massage*, *Shiatshu*, *Shubo*, *Baby Massage* dan metode terapi terbaru di Indonesia yaitu yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Azazi Manusia Republik Indonesia dengan nomor 2012-12-000004482. Berdasarkan pertimbangan di atas penulis akan mendaftarkan kembali hasil karya cipta masase terapi ke-2 dengan judul “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha”, sebagai salah satu

perlindungan atas karya cipta ini supaya tidak terjadi plagiasi dan penyebaran secara ilegal untuk kepentingan pribadi.

Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha ini, penulis ciptakan 16 April 2013, saat menjadi pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis sebagai pengampu mata kuliah terapi dan rehabilitasi olahraga di FIK UNY, serta sebagai konsultan Masase Terapi di Laboratorium *Physical Therapy Clinic* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Masase Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha ini telah diajarkan di lingkungan: (1) mahasiswa Prodi IKORA yang mengambil mata kuliah keahlian masase terapi, (2) mahasiswa dan pengajar di Universitas Malaya Malaysia, (3) mahasiswa Taiwan di NTUNHS dan mahasiswa kelas Internasional di Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan di MENPORA sebagai buku acuan bagi para *masseur* sebagai tim medis olahraga yang pendampingan atlet dalam setiap kejuaraan, dan sebagai acuan bagi pelatihan para guru dan dosen olahraga di tingkat nasional, (4) Pasien di Laboratorium *Physical Therapy Clinic* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang melakukan masase terapi akibat gangguan penyakit degeneratif.

Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha ini telah diterapkan untuk membantu pada masyarakat luas dalam menangani pencegahan dan perawatan penderita penyakit degeneratif. Penulis telah mengimplementasikan penatalaksanaan Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha di Laboratorium *Physical Therapy Clinic* FIK UNY.

Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha ini, digunakan untuk penatalaksanaan pada penyakit asam urat, osteoporosis, osteoarthritis, diabetes militus, stroke, hipertensi, kolesterol, jantung, dan ginjal. Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha, lebih banyak menggunakan teknik masase berupa gerusan, elusan, traksi dan reposisi yang digabungkan saat melakukan masase (pijat). Manfaat dari setiap teknik Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha ini, antara lain:

1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan kontraksi otot.

2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan pada otot.
3. Tarikan atau traksi bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergesekan antar kedua tulang sendi tersebut.
4. Mengembalikan sendi pada posisinya atau reposisi bermanfaat untuk mengembalikan posisi kedua sendi menuju pelekatan pada sendi yang normal setelah memperoleh ruang hasil dari penarikan atau traksi tanpa mengalami pergesekan di antara kedua sendi tersebut sehingga ROM pada sendi bergerak bisa normal dan tidak kaku.

PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI PENYAKIT DEGENERATIF METODE ALI SATIA GRAHA

A. Masase Terapi Pada Penyakit Asam Urat

1. Jari Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



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



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



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang punggung kaki dan satu tangan yang lain memegang jari kaki. Kemudian jari kaki yang **ditraksi** digerakkan ke samping kiri dan kanan.

2. Pergelangan Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung kaki** ke arah atas.

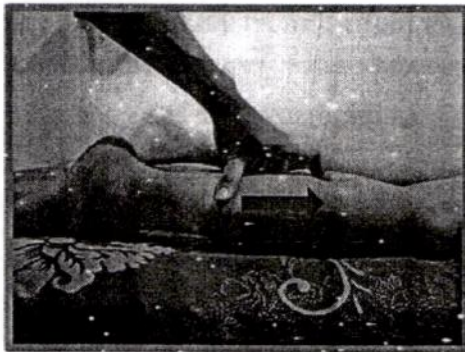


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.

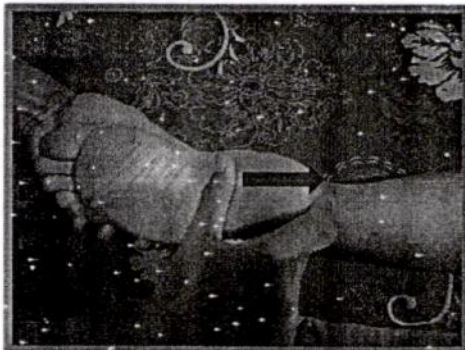


Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar kaki dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.

❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tumit kaki** ke arah atas.



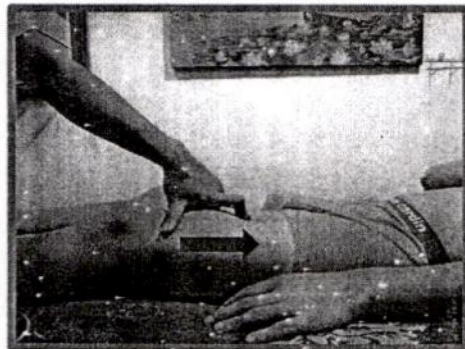
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan gerakkan tumit ke arah kanan dan kiri dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.

3. Lutut

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



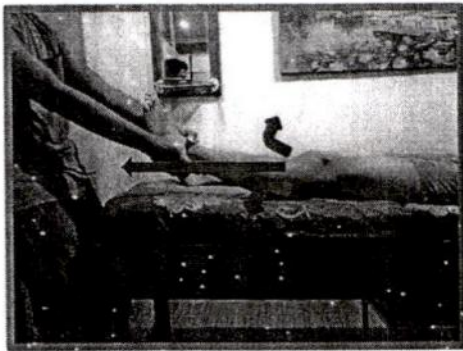
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas.

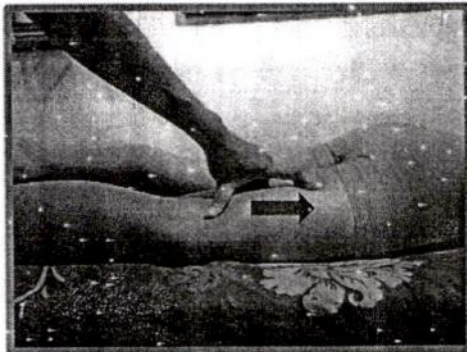


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.

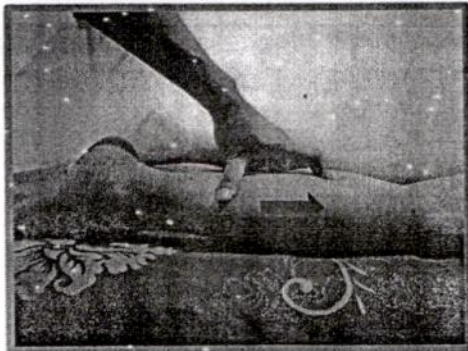


Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

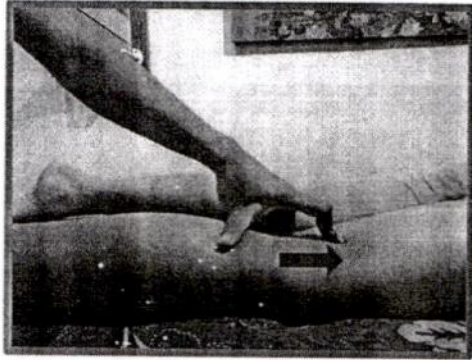
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



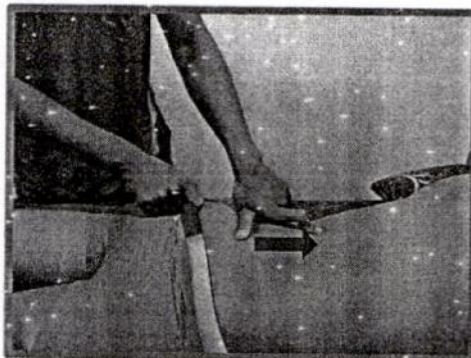
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.



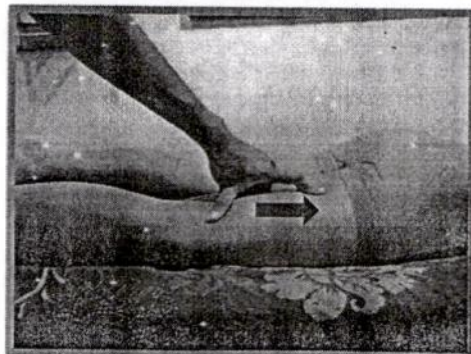
Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

4. Panggul

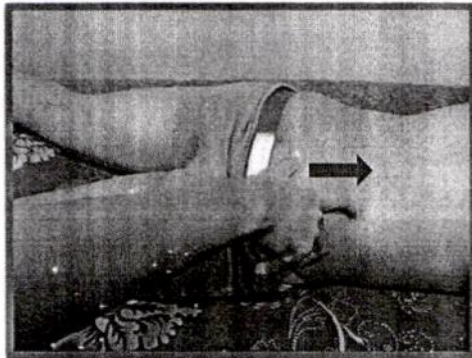
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pinggang** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi panggul** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

5. Jari Tangan

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang punggung tangan dan satu tangan yang lain memegang jari tangan. Kemudian jari tangan yang **ditraksi** digerakkan ke samping kiri dan kanan.

❖ **Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari tangan** ke arah atas.



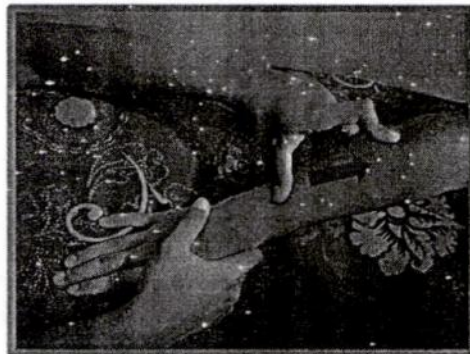
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.



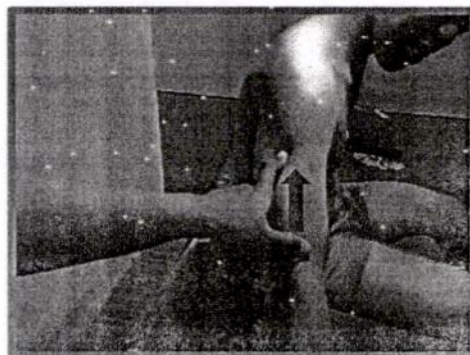
Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang punggung tangan dan satu tangan yang lain memegang jari tangan. Kemudian jari tangan yang **ditraksi** digerakkan ke samping kiri dan kanan.

6. Siku

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas.

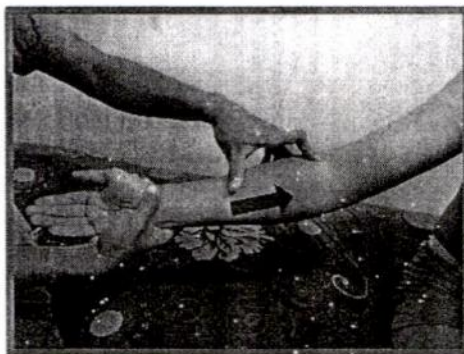


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas.

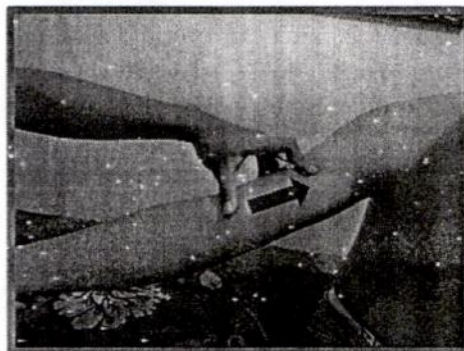


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.

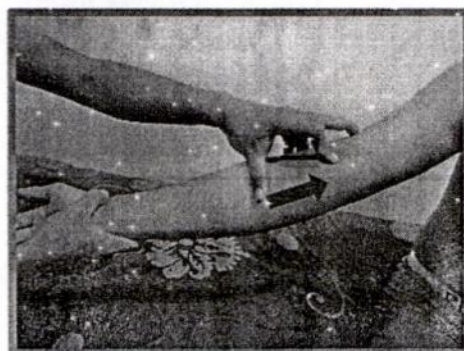
❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang



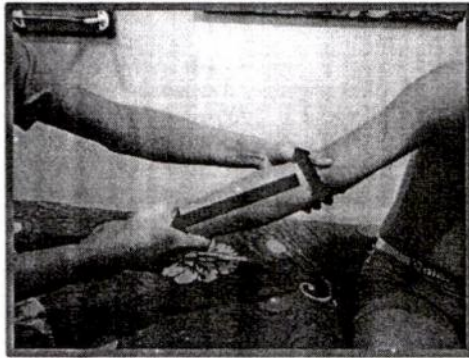
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas.



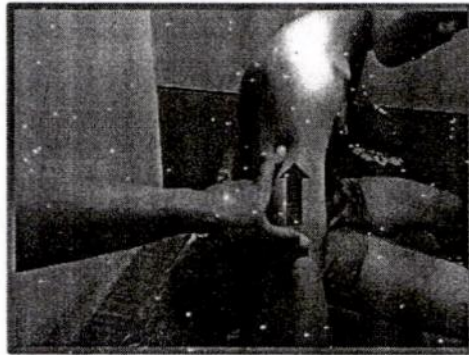
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah digerakan ke arah atas dan bawah dengan kondisi **sendi siku** keadaan merenggang.

7. Bahu

❖ Posisi Duduk



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung** ke arah **tulang belakang**.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi bahu** ke arah dalam.



Lakukan **traksi** dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah **ditraksi** ke arah bawah.

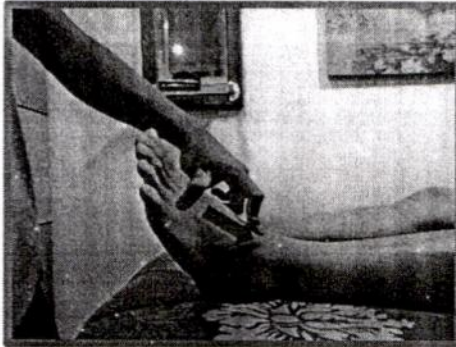


Lakukan **reposisi** sendi bahu dengan melakukan **rotasi** pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan *masseur* memegang siku pasien dan tangan yang satunya memegang sendi bahu. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.

B. Masase Terapi Pada Penyakit Osteoporosis

1. Jari Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung kaki** ke arah atas.



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



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



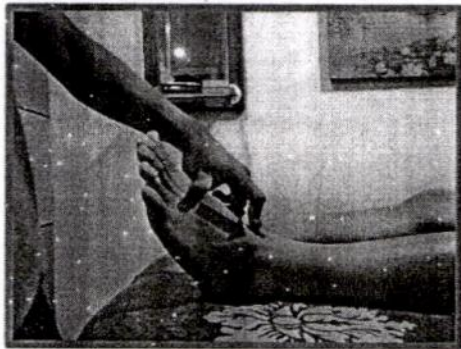
Lakukan **traksi** dengan posisi satu tangan memegang **punggung kaki** dan satu tangan yang lain memegang **jari kaki**. Kemudian **jari kaki** yang **ditraksi** ke arah bawah.

2. Pergelangan Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.

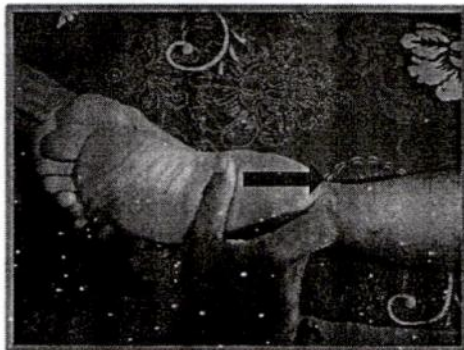


Lakukan **traksi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang **punggung kaki**. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan.

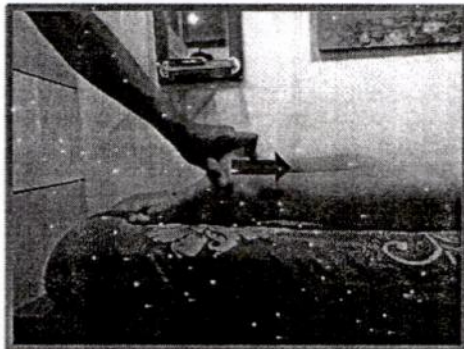
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tumit kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.

3. Lutut

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas.

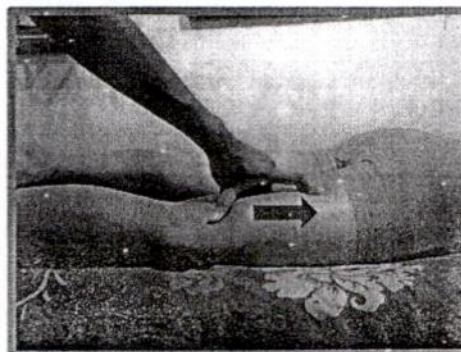


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan.

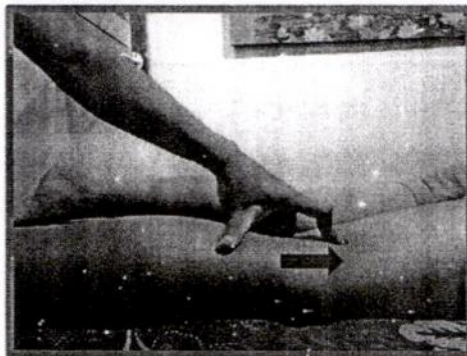
❖ **Posisi Tubuh Tidur Telungkup**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



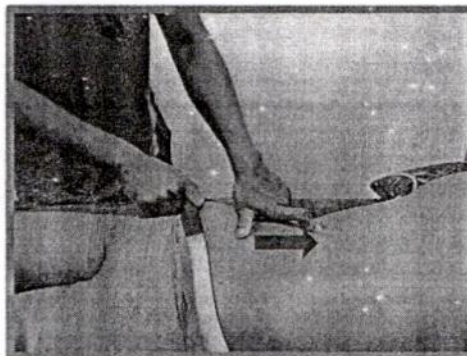
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.



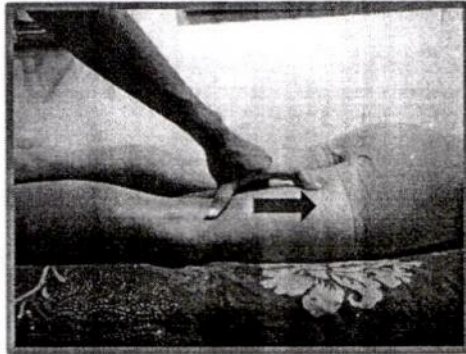
Lakukan **traksi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan.

4. Panggul

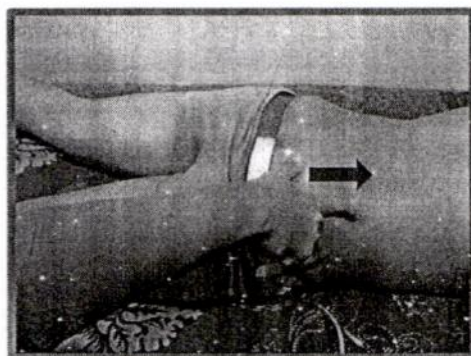
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



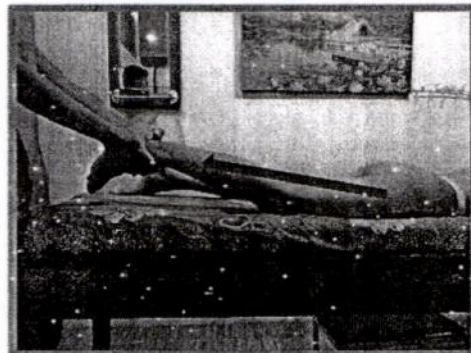
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas.



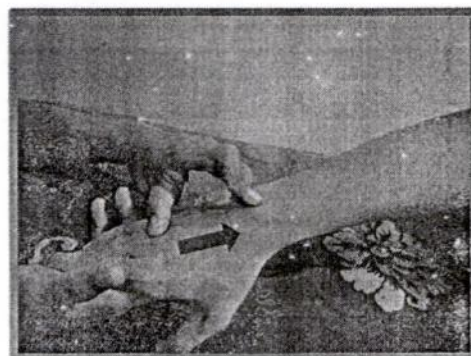
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi panggul** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan.

5. Jari Tangan

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas.

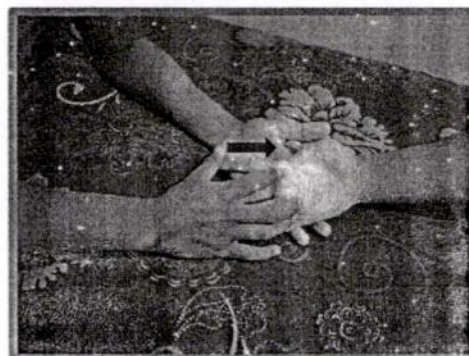


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.

❖ **Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas.



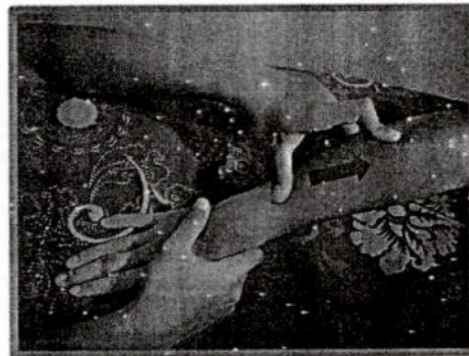
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.



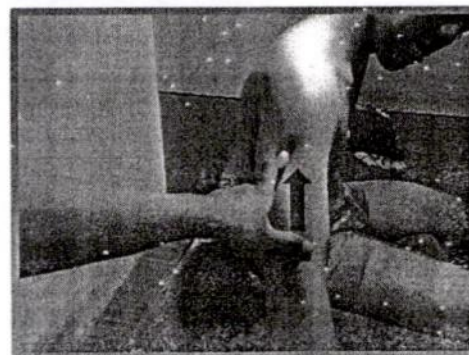
Lakukan **traksi** dengan posisi satu tangan memegang punggung tangan dan satu tangan yang lain memegang jari tangan. Kemudian jari tangan yang **ditraksi** digerakkan ke arah bawah.

6. Siku

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas.

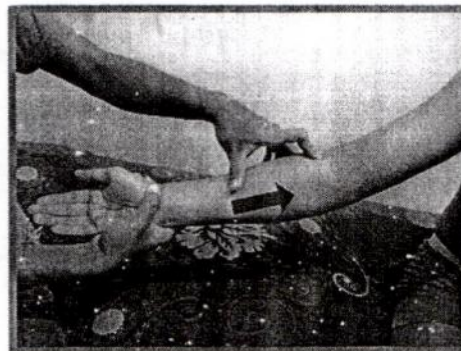


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas.

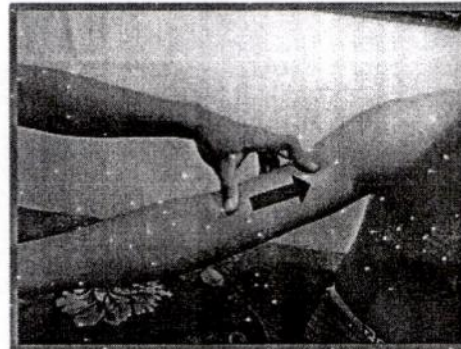


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.

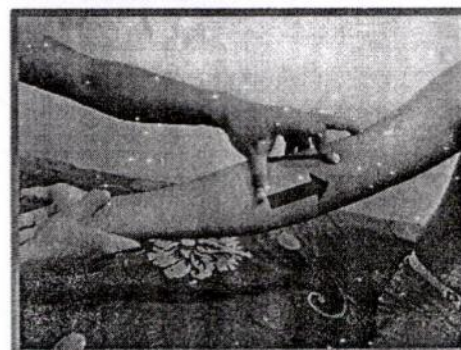
❖ **Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang**



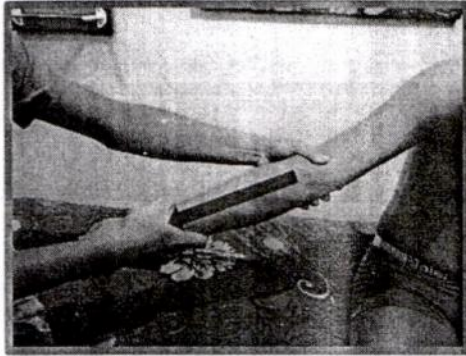
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas.



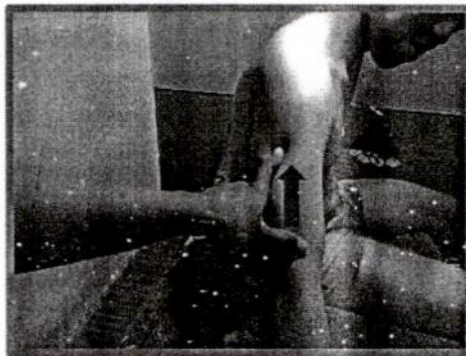
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah **ditraksi** ke arah bawah.

7. Bahu

❖ Posisi Duduk



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung** ke arah **tulang belakang**.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi bahu** ke arah dalam.

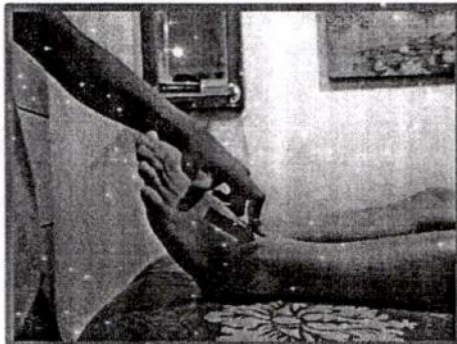


Lakukan **traksi** dengan posisi satu memegang lengan atas dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian dorong dan dilanjutkan dengan penarikan ke arah bawah secara pelan-pelan.

C. Masase Terapi Pada Penyakit Osteoarthritis

1. Jari Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung kaki** ke arah atas.



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



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



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang **punggung kaki** dan satu tangan yang lain memegang **jari kaki**. Kemudian jari kaki yang **ditraksi** digerakkan ke samping kiri dan kanan.

2. Pergelangan Kaki

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.

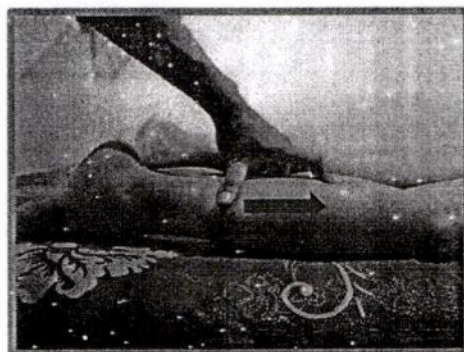


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.

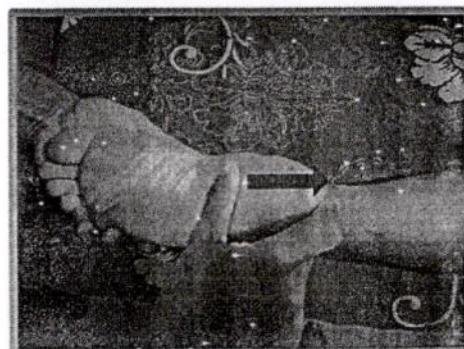


Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar kaki dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.

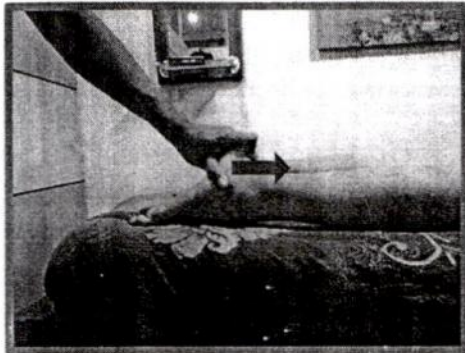
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tumit kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi pergelangan kaki** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan gerakkan tumit ke arah kanan dan kiri dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.

3. Lutut

❖ Posisi Tubuh Tidur Terlentang



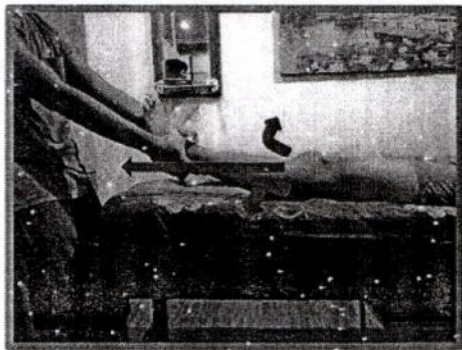
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.

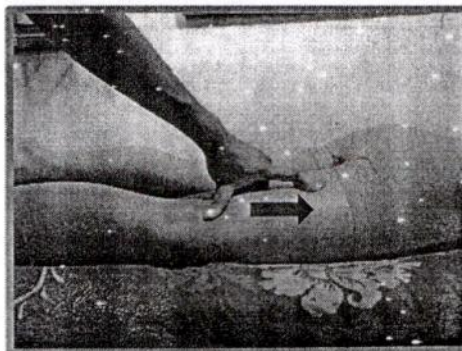


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.

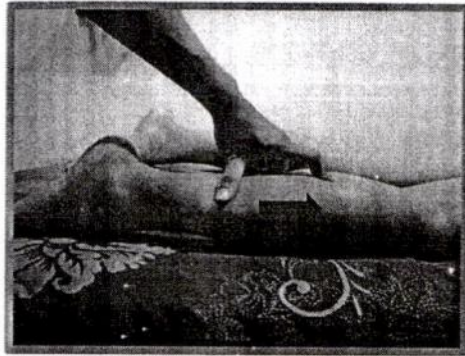


Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

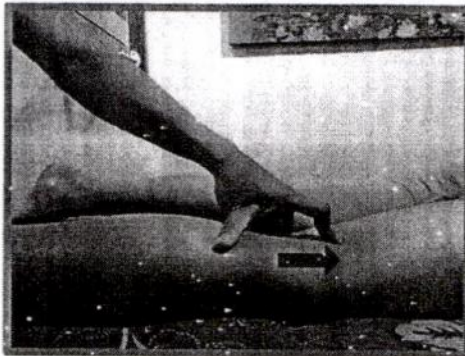
❖ **Posisi Tubuh Tidur Telungkup**



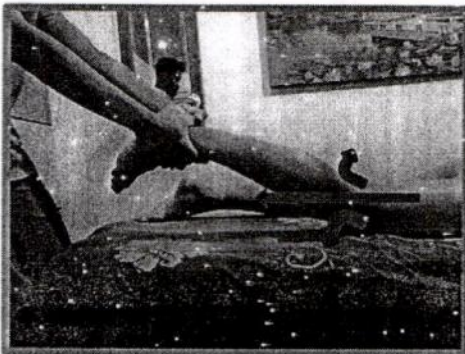
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas.



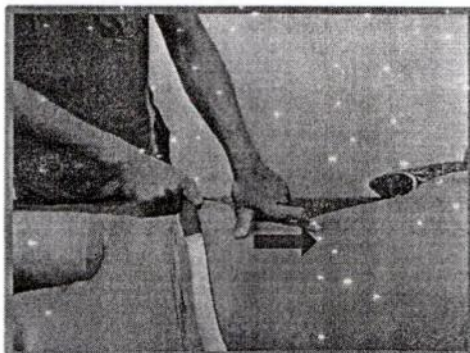
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi lutut** ke arah atas.



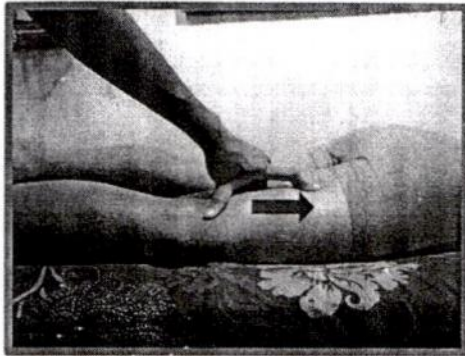
Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

4. Panggul

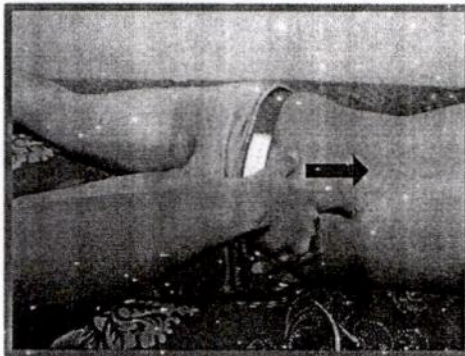
❖ Posisi Tubuh Tidur Telungkup



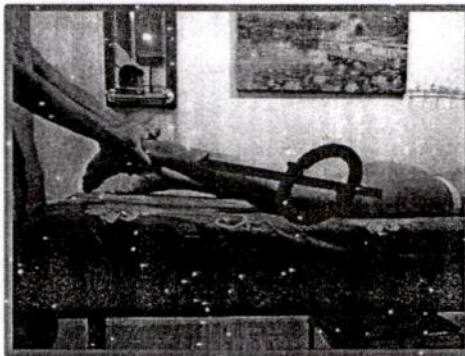
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas.



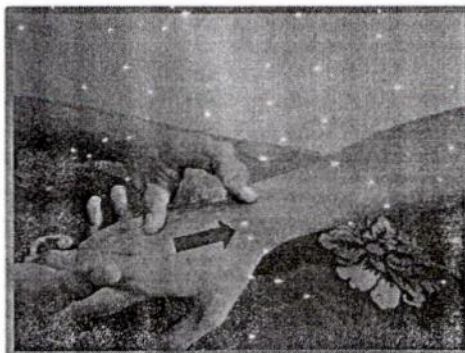
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi panggul** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

5. Jari Tangan

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas.

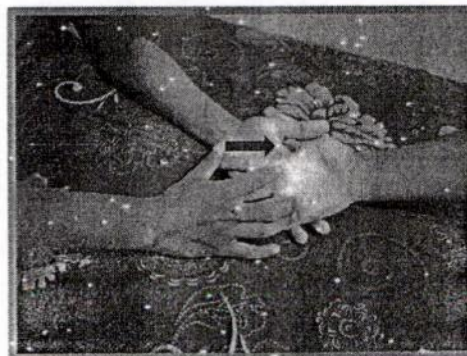


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.

❖ **Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas.



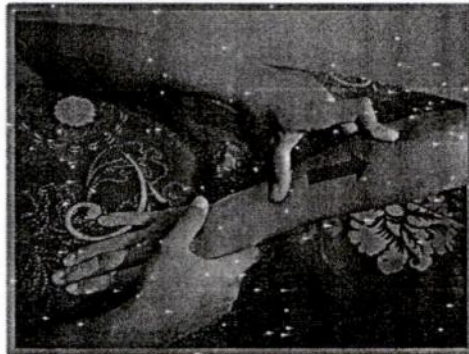
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi jari tangan** ke arah atas.



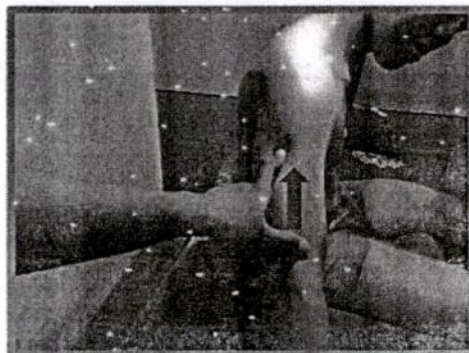
Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang punggung tangan dan satu tangan yang lain memegang jari tangan. Kemudian jari tangan yang **ditraksi** digerakkan ke samping kiri dan kanan.

6. Siku

❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Telungkup



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas.

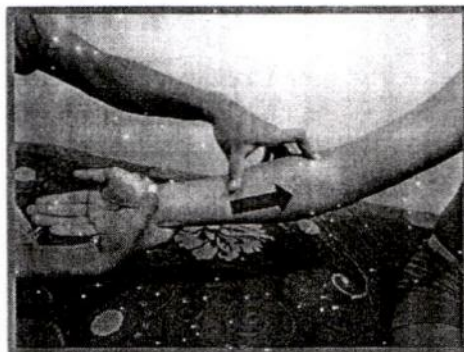


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas.

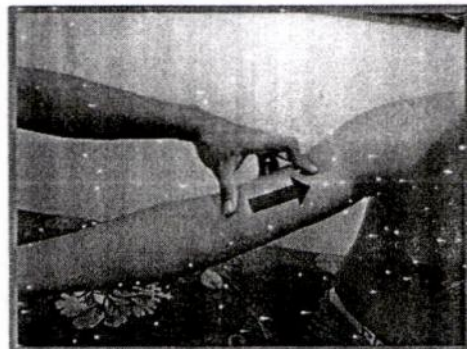


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.

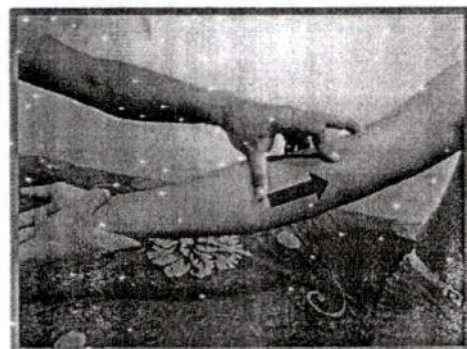
❖ Posisi Duduk Keadaan Tangan Terlentang



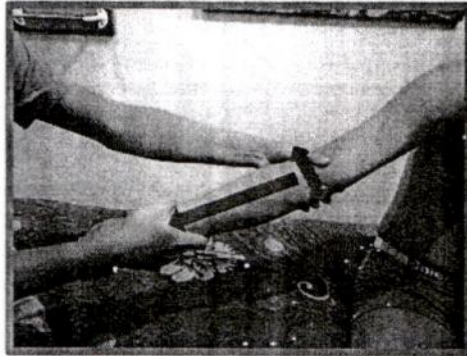
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas.



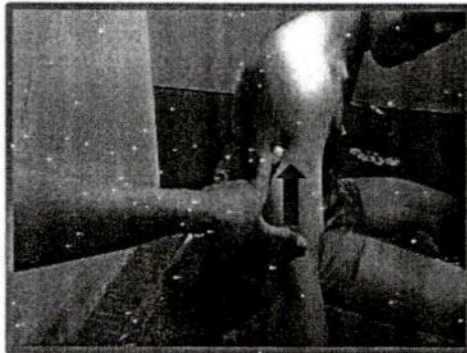
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi siku** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah digerakan ke arah atas dan bawah dengan kondisi **sendi siku** keadaan merenggang.

7. Bahu

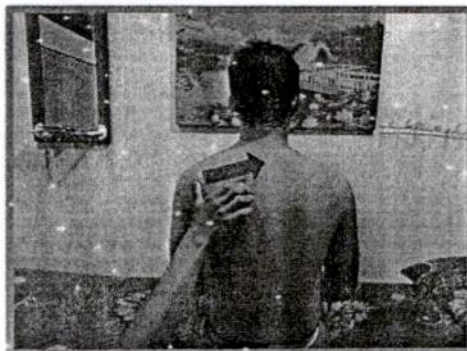
❖ Posisi Duduk



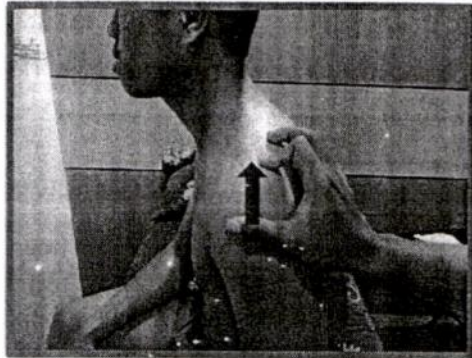
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung** ke arah **tulang belakang**.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **sendi bahu** ke arah dalam.



Lakukan **traksi** dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah **ditraksi** ke arah bawah.



Lakukan **reposisi** sendi bahu dengan melakukan **rotasi** pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan *masseur* memegang siku pasien dan tangan yang satunya memegang sendi bahu. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.

8. Leher

❖ Posisi Duduk



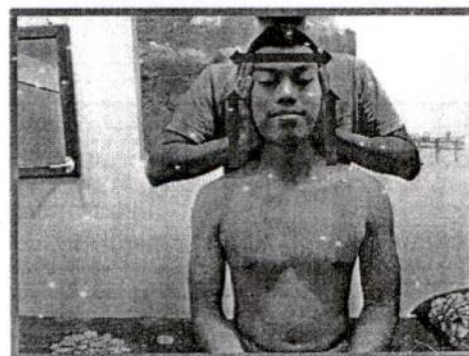
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **leher** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung** ke arah **tulang belakang** ke arah atas.



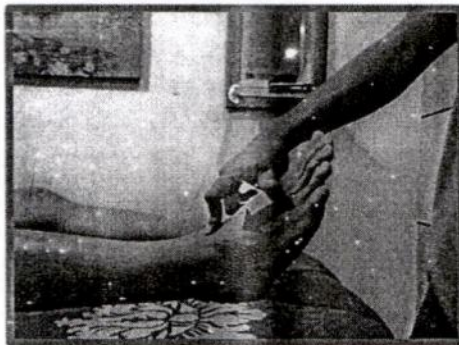
Lakukan **traksi** dan **reposisi** leher ke arah atas serta mengarahkan pasien supaya menoleh ke kanan dan ke kiri untuk memposisikan **sendi** leher.

D. Masase Terapi Pada Penyakit Diabetes Militus

- ❖ Posisi Tidur Terlentang pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan



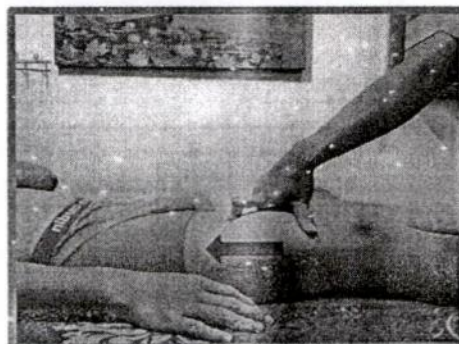
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

❖ Posisi Tidur Terlentang pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri



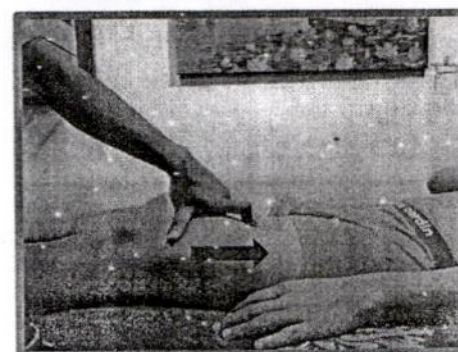
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.

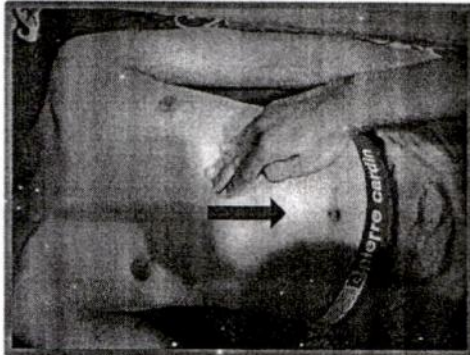


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

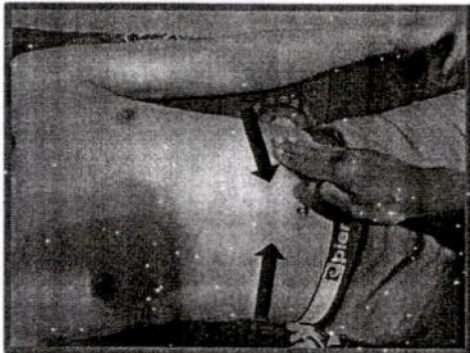


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

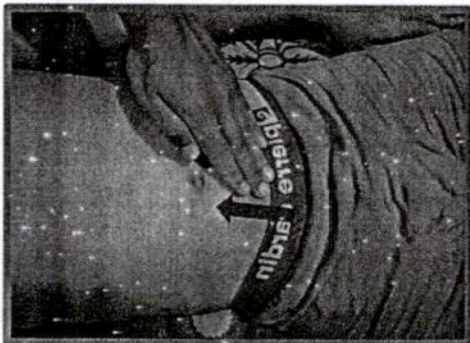
❖ Posisi Tidur Terlentang pada Perut



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah bawah daerah atas pusing.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah pusing dari bagian samping kanan dan kiri.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah atas daerah bawah pusing.

❖ Posisi Tidur Telungkup pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan



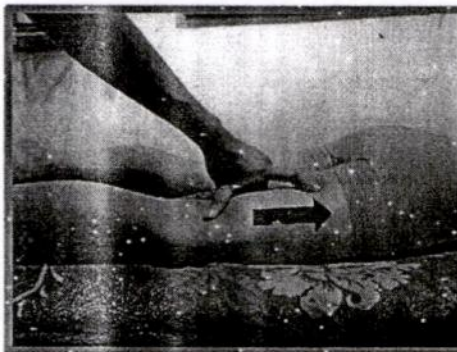
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

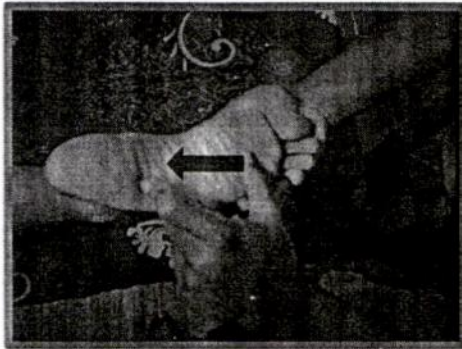


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

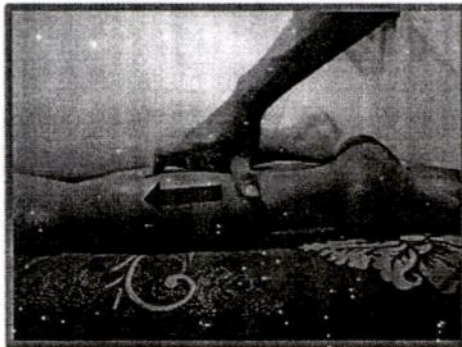
❖ **Posisi Tidur Telungkup pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri**



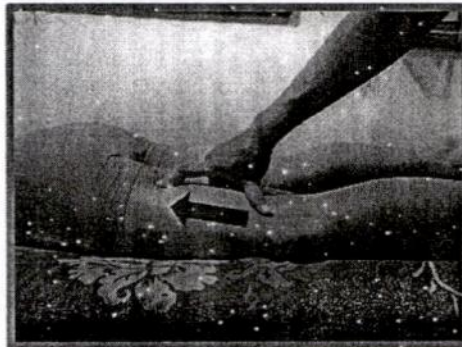
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

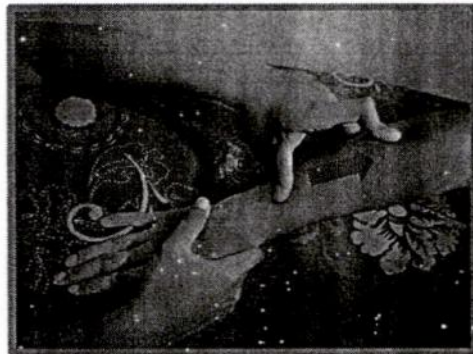
❖ **Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung dan telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

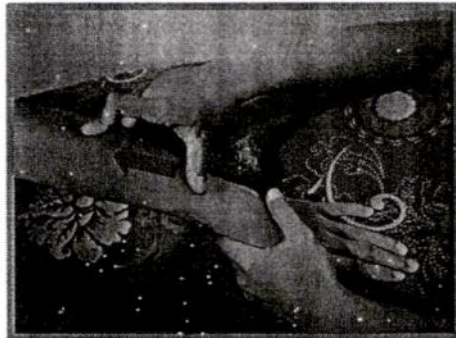
❖ **Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung** dan **telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ **Posisi Duduk pada Tubuh Bagian Belakang**



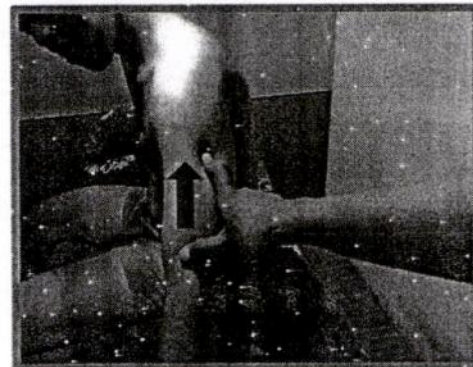
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pinggang kanan dan kiri** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung** dan **telapak tangan** ke arah atas.

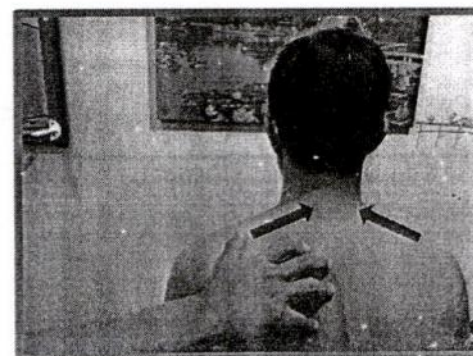


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.

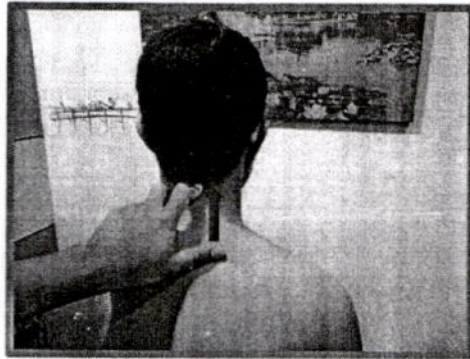


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ **Posisi Duduk pada Leher**



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot leher** ke arah atas.

F. Masase Terapi Pada Penyakit Hipertensi

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung dan telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri



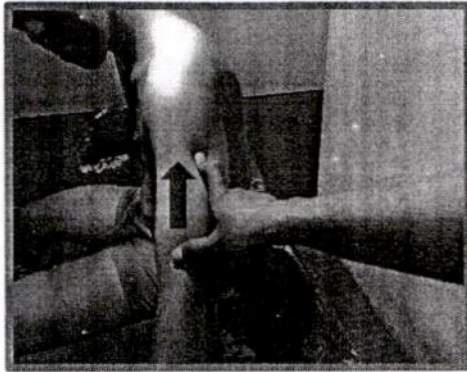
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung dan telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ Posisi Duduk pada Tubuh Bagian Belakang

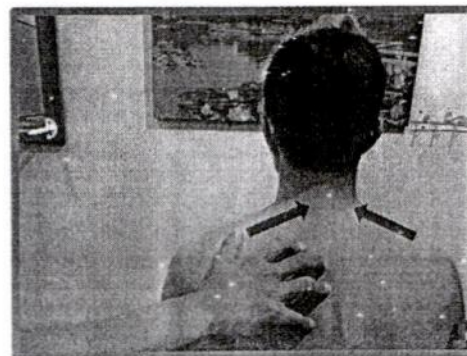


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang kanan dan kiri** ke arah atas.

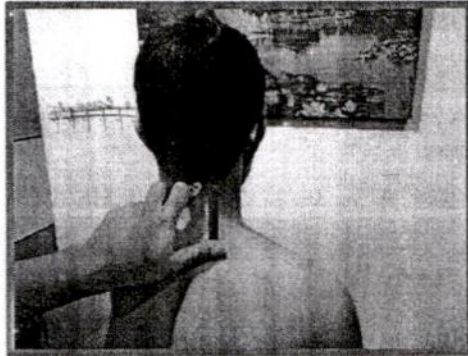


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kanan dan kiri** ke arah **tulang belakang**.

❖ Posisi Duduk pada Leher

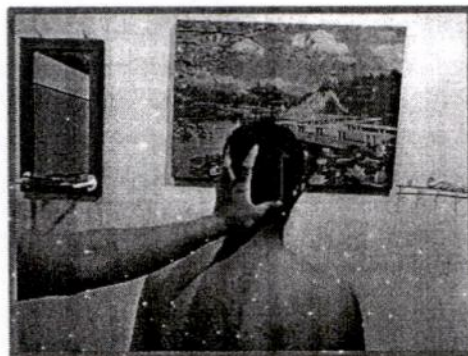


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot leher** ke arah atas.

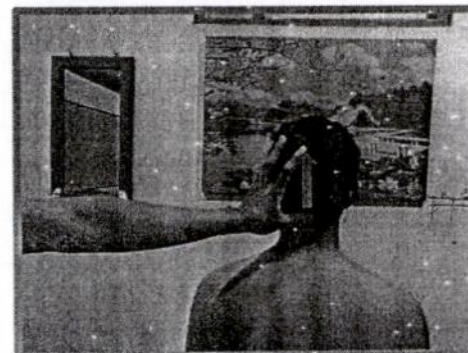
❖ Posisi Duduk pada Kepala



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot kepala** samping kanan ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot kepala** samping kiri ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot kepala** bagian tengah ke arah atas.

G. Masase Terapi Pada Penyakit Jantung

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung dan telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung dan telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan tangan ke sendi siku.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas dari sendi siku ke sendi bahu.

❖ Posisi Duduk pada Tubuh Bagian Belakang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang kanan dan kiri** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kanan dan kiri** ke arah **tulang belakang**.

❖ Posisi Duduk pada Leher



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pundak** ke arah leher.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot leher** ke arah atas.

H. Masase Terapi Pada Penyakit Stroke

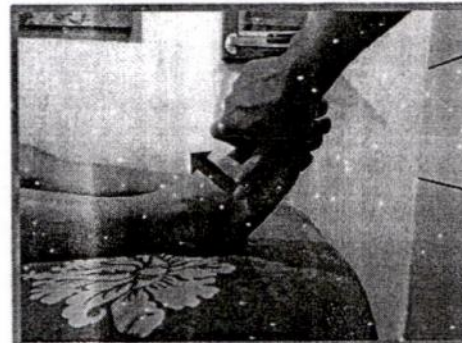
❖ Posisi Terlentang pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan



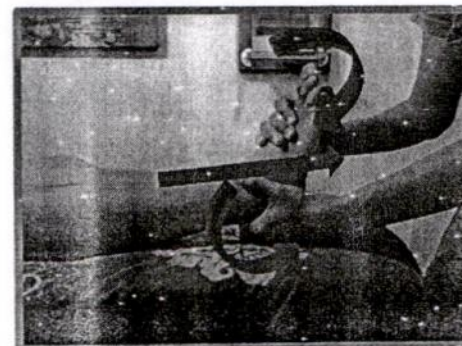
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung kaki** ke arah atas.



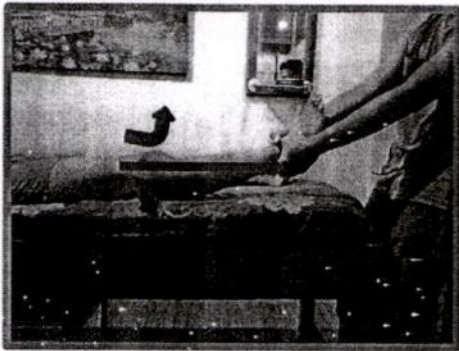
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung kaki** ke arah samping dalam.



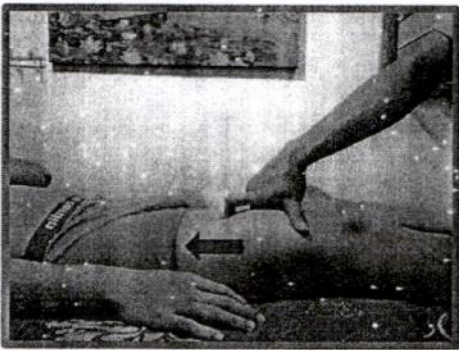
Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar kaki dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi panggul dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

❖ Posisi Terlentang pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri



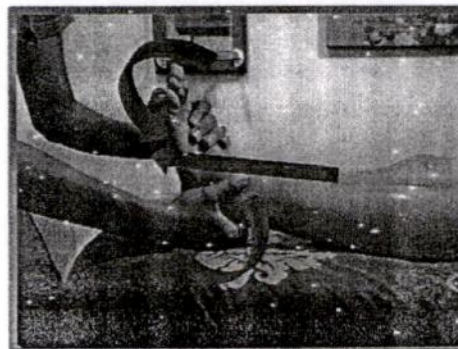
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah samping dalam.



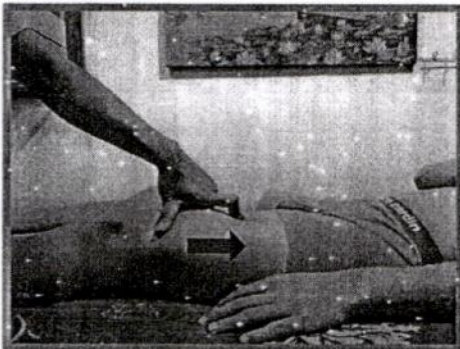
Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi pergelangan kaki dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar kaki dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi lutut dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

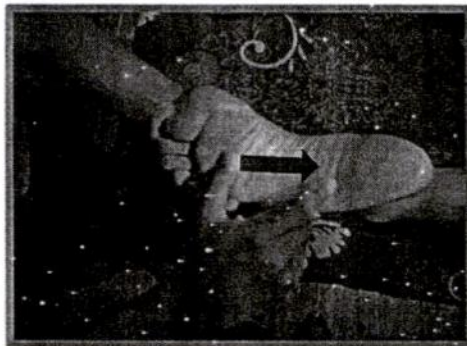


Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi panggul dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

❖ Posisi Telungkup pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan



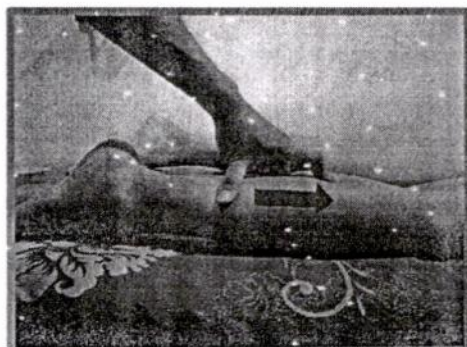
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak kaki** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** pada tumit dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan gerakkan tumit ke arah kanan dan kiri dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

❖ Posisi Telungkup pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak kaki** ke arah atas.



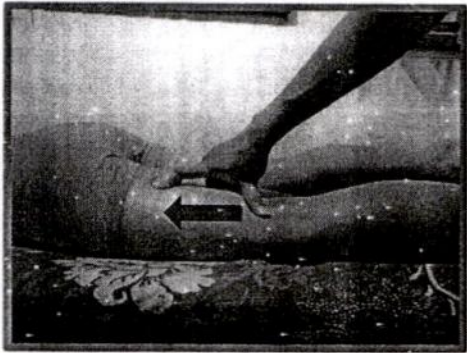
Lakukan **traksi** dan **reposisi** pada tumit dengan posisi satu tangan memegang tumit kaki dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan gerakkan tumit ke arah kanan dan kiri dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi lutut dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 90 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi panggul dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. **Traksi** ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai dengan putaran 360 derajat, ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai keadaan tertarik.

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan



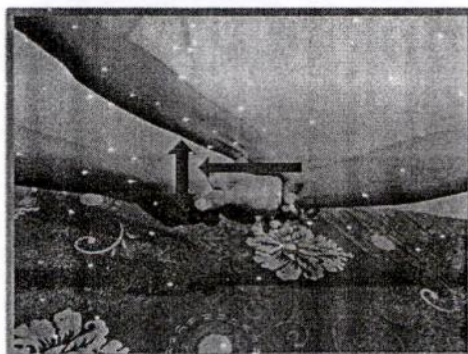
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung tangan** ke arah atas.



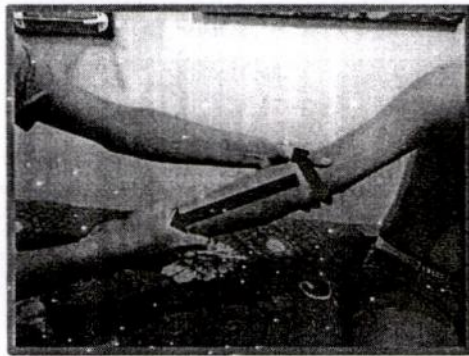
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** pergelangan tangan dengan cara satu tangan seperti bersalaman dan satu tangan lagi memegang lengan bawah. Ketika **traksi** tangan digerakkan ke arah atas dan bawah.



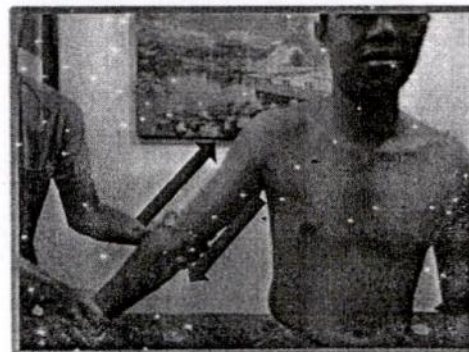
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan bawah** ke arah atas.



Lakukan **traksi** dan **reposisi** sendi siku dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah digerakan ke arah atas dan bawah dengan kondisi **sendi siku** keadaan merenggang.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot lengan atas** ke arah atas.



Lakukan **traksi** sendi bahu dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah **ditraksi** ke arah bawah.

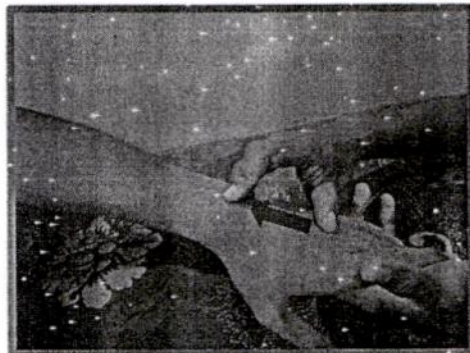


Lakukan **reposisi** sendi bahu dengan melakukan **rotasi** pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan *masseur* memegang siku pasien dan tangan yang satunya memegang sendi bahu. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.

❖ Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **punggung tangan** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **telapak tangan** ke arah atas.



Lakukan **traksi** sendi bahu dengan posisi satu memegang **sendi siku** dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian lengan bawah **ditraksi** ke arah bawah.



Lakukan **reposisi** sendi bahu dengan melakukan **rotasi** pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan *masseur* memegang siku pasien dan tangan yang satunya memegang sendi bahu. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.

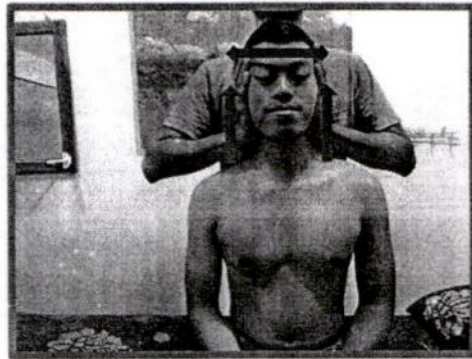
❖ Posisi Duduk pada Leher



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pundak** ke arah leher.



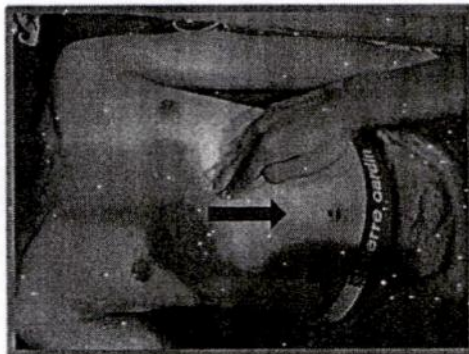
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **leher** ke arah atas.



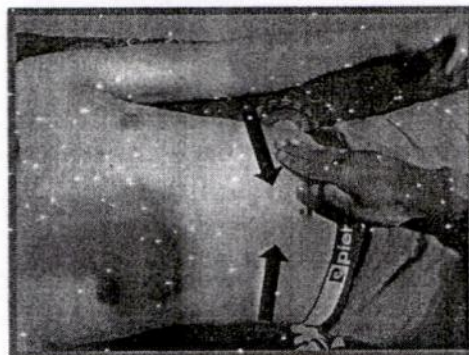
Lakukan **traksi** dan **reposisi** leher ke arah atas serta mengarahkan pasien supaya menoleh ke kanan dan ke kiri untuk memposisikan **sendi** leher.

I. Masase Terapi Pada Penyakit Ginjal

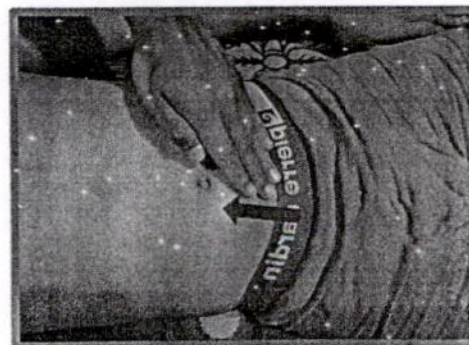
❖ Posisi Tidur Terlentang pada Perut



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **perut** ke arah bawah daerah atas pusar.

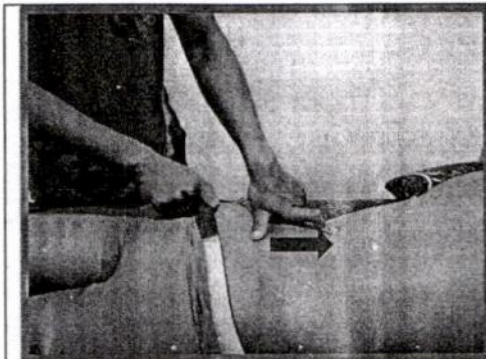


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **perut** ke arah pusar dari bagian samping kanan dan kiri.

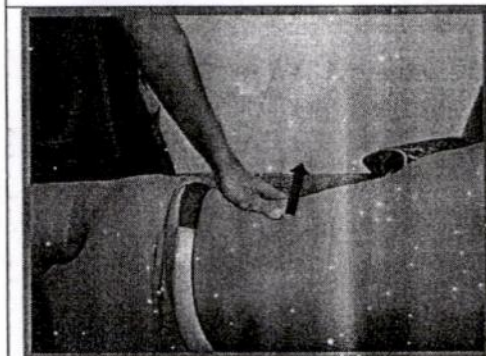


Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **perut** ke arah atas daerah bawah pusar.

❖ Posisi Tidur Telungkup pada Pinggang



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pinggang** ke arah atas.



Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot **pinggang** dari batas tulang belakang ke arah samping tubuh.