

## PERSPEKTIF SEJARAH

### MASA PRA-SEJARAH

Pada masa ini bukti telah mendukung posisi massage yang telah dipraktikkan oleh beberapa kelompok orang di dunia. Para arkheolog telah menemukan artifak-artifak yang menunjukkan penggunaan massage di sejumlah wilayah di dunia. Meskipun tidak ada bukti pre-historis langsung yang menjelaskan penggunaan massage untuk alasan medis, bukti tidak langsung sangat jelas menunjukkan kaitan massage dengan medis. Lukisan-lukisan di gua Eropa (abad 15000 SM), misalnya, menunjukkan apa yang bisa disebut sebagai kegunaan sentuhan terapi. Pada periode sejarah, catatan-catatan tertulis dan bergambar menunjukkan penggunaan massage.

### MASA KUNO (LELUHUR)

Pada masa ini di kawasan timur, pemikiran/ perhatian terhadap sakit telah ditulis di Cina selama ribuan tahun, dan catatan telah menunjukkan bahwa praktek massage telah ada semenjak 3000 SM. Namun, pada periode antara abad kedua sebelum masehi (yakni 200-101 SM) dan abad pertama sebelum masehi (yakni 1-101 SM), pengobatan di Cina telah mulai ada. Naskah-naskah yang ditemukan di Cina mulai abad kedua sebelum masehi membahas massage sebagai salah satu metode perawatan terhadap penyakit yang beraneka-ragam. Namun, kiranya perlu diingat bahwa akupuntur tidak termasuk (meskipun akupuntur telah disebut dalam tulisan kedokteran Cina sejak abad 90 sebelum masehi). Dengan menggunakan pengetahuan mereka tentang massage dan juga akupuntur (gambar1-2), bangsa Cina memnembangkan suatu aliran atau gaya massage yang mereka sebut dengan “anma” atau “anmo”. Bangsa cina telah mengembangkan seni massage dengan sangat baik dan bangsa ini pula yang pertama kali melatih dan mempekerjakan pemijat tuna netra.

Pada awal abad pertama sebelum masehi, berbagai kelompok pemikiran medis telah berdiri dan mulai menghasilkan pemikiran yang berbeda-beda. Ide/gagasan dan keyakinan yang berbeda-beda ini dikumpulkan pada masa pemerintahan Kaisar Kuning mistis dan telah menjadi kitab klasik kedokteran Cina tradisional, **Huang-ti nei-ching**.

Meskipun tanggal pasti penulisan karya ini tidak diketahui, kitab ini telah ada menjelang abad pertama sebelum masehi. Karya yang secara umum dikenal dengan nama **Nei Ching** ini berisi deskripsi prosedur sentuhan terapi dan manfaat-manfaatnya. Ada sedikit perdebatan mengenai tanggal aktual dari karya ini, karena sebagian ahli sejarah berpendapat bahwa karya ini ditulis sekitar tahun 2760 sebelum masehi. Namun, para sejarawan medis Cina sebelumnya cenderung mengakui penanggalan sebelumnya. Mendekati tahun 700 SM, telah ada menteri kesehatan di Cina dan suatu sistem kesehatan umum.

Menjelang abad ke-6, teknik dan manfaat massage telah disusun dengan baik di Cina dan merambah ke Jepang. Pada umumnya metode-metode massage Jepang hampir sama dengan Cina. Di Jepang, kita menemukan “**anma**” Cina, yang disebut juga dengan “**anma**” yang berarti massage dalam bahasa Jepang. **Shiatsu**, yang secara harfiah berarti tekanan jari dianggap sebagai komponen anma. Shiatsu merupakan modal utama Jepang yang didasarkan pada konsep bangsa Asia bahwa tubuh memiliki satu rangkaian titik energi, atau “*tsubu*”. Ketika tekanan diberikan pada titik-titik ini dengan benar, sirkulasi meningkat dan syaraf-syarat terstimulasi. Ada banyak titik-titik tsubu sepanjang badan, tiap-tiap titik ini memiliki arah yang berbeda-beda. Para praktisi Shiatsu memijat tsubu untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh. Seperti halnya Cina, bangsa Jepang medieval juga mempekerjakan pemijat tuna netra.

Di museum Pergamon di Berlin, terdapat suatu relief batu pualam putih berusia 2000 tahun yang menggambarkan tindakan massage.

Selain di Cina dan Jepang, Negara-negara Asia lainnya juga mempraktekkan massage. Di daratan India, praktek massage telah ada selama lebih dari 3000 tahun. Pengetahuan tentang massage yang dibawa ke India mungkin juga berasal dari Cina, dan lambat laun pengetahuan ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari tradisi Hindu, yang ditandai misalnya dengan memasukkan pengobatan massage didalam kitab suci Ayur-Veda (1800 SM). Ayur-Veda (yang secara bahasa bermakna aturan kehidupan) meliputi hal-hal seperti kelahiran kembali, penolakan pada kehidupan materi dunia, keselamatan, jiwa, tujuan hidup, pemeliharaan kesehatan mental, dan pencegahan serta tindakan terhadap penyakit. Untuk pengobatan, teks Ayur-Veda yang paling penting adalah

“*samhitas*”. Karya selanjutnya, *Manaw Dharma Shastra* (300 SM), juga menyebutkan massage terapi. Selain budaya Negara-negara timur yang telah disebutkan tadi, Polinesia juga dicatat sebagai wilayah yang mempraktekkan massage terapeutik.

Konsep kesehatan dan pengobatan di Barat mulai terbentuk dalam kurun waktu abad ketujuh dan keenam sebelum masehi. Dalam kurun waktu itu, ahli kesehatan Yunani yang legendaris; Esculapius (Asclepius) berubah menjadi seperti seorang dewa yang menjadi sebab munculnya profesi medis. Ular suci dan tongkatnya tetap menjadi symbol profesi medis. Sekitar abad 500 SM, berbagai ide tentang penyembuhan dan pengobatan di Yunani dikumpulkan dalam **techne iatriche**, atau ilmu penyembuhan. Selama proses ini, dua orang tokoh yakni Iccus dan Herodicus memusatkan perhatian pada latihan dan penggunaan senam. Diantara pengikut ilmu baru ini adalah Hippocrates of Cos (460-375 SM). (Gambar 1-3).

Dengan menitik beratkan pada pasien secara individual dan keyakinannya bahwa orang yang berprofesi sebagai penyembuh harusnya merawat dan hendaknya jangan menyebabkan tambahan resiko pada pasien, Hipocrates dikenal sebagai bapak kedokteran dunia barat modern. Meskipun hanya sedikit informasi yang dapat kita himpun mengenai beliau, beliau dikenal sebagai dokter klinis dan pengajar yang baik dan juga sebagai pendiri sekolah medis dan penulis berbagai buku, meskipun sebagian besar bukunya ditulis oleh para anggota sekolah atau perkumpulan Hippocratic yang lain. Tulisan-tulisan ini dikumpulkan dan disebut dengan Corpus Hippocraticum, yang merangkum banyak hal yang terkait dengan penyakit dan pengobatan era kuno. Empat abad setelah perkembangan *techne iatriche*, beberapa perdebatan terjadi dalam profesi penyembuhan, salah satu pendapat itu mendukung adanya terapi massage.

Satu kelompok ahli medis Yunani yang tinggal di Roma yang disebut dengan para Methodist, mendukung pendapat sederhana tentang pengobatan dan membatasi tindakan pengobatan hanya pada pembersihan/ mandi, diet, massage, and sedikit obat. Hal ini tidak berarti bahwa para praktisi awal dan kelompok lain tidak mengetahui pentingnya sentuhan. Pencetus pemikiran ini adalah Asclepiades. Diantara sumbangannya yang banyak pada dunia kedokteran Roma adalah risalah pergesekan (massage) dan latihan. Meskipun pendapat ini sudah tidak dipakai lagi, pemikiran ini disebutkan lagi oleh Aulus Aurelius Coenellius Celsus (abad 25 SM – 50 SM) dalam tulisannya tentang massage.

Dalam tulisannya berjudul *On Joints*, Hippocrates menulis “para ahli pengobatan/ dokter harus menguasai banyak keahlian dan terutama massage” (bagian/bab/ayat IX, baris 25-26). Hippocrates juga menyebutkan bahwa tindakan lanjut setelah berkurangnya bahu yang bergeser, massage hendaknya dilakukan dengan lembut, tangan yang halus (bagian/ayat/bab IX, baris 31-33). Oleh karena itu, Hipocrates merupakan pencetus massage terapi.

Dalam masa periode transisi antara dominasi Yunani dan Roma pada masa kuno, ada beberapa tokoh yang membantu mengedarkan pengetahuan kedokteran Yunani dan menyatukannya dengan kedokteran Roma. Salah satunya adalah Aulus Celsus, yang oleh banyak ahli dianggap sebagai ahli sejarah kedokteran yang penting. Hasil tulisannya berjudul *De Medicina* merupakan karya kedokteran Roma yang terkenal dan menjembatani perbedaan antara masa periodenya dan masa Hippocratic Corpus. Dalam masa ini, massage telah diterima dan bahkan Julius Caesar (abad 100-44 SM) menggunakan massage untuk mengobati epilepsinya.

Pengikut selanjutnya dari ilmu kedokteran Hippocratic adalah **Galen of Pergamon** (abad 130-200 SM) (gambar. 1-4). Galen adalah dokter dari Roma yang belajar ilmu kedokteran di Alexandria (Saudi Arabia) dan kemudian menjadi dokter pribadi kaisar Roma Marcus Aurelius. Dalam kurang lebih 100 risalah kedokterannya, Galen mengumpulkan dan menggabungkan pengetahuan tentang anatomi dan kedokteran Yunani; system pengobatannya terus mendominasi dunia kedokteran hingga abad pertengahan and bahkan hingga sekarang. Diantara hasil karyanya, karya yang berjudul *De Sanitate tuenda* memperhatikan latihan, manfaat mandi, dan massage. Seiring dengan adanya pembagian kekaisaran Roma menjadi wilayah timur dan barat, penurunan dalam pembelajaran lebih banyak terjadi dan semakin bertambah hebat di Roma barat daripada di Yunani timur (Byzantium).

Jauh ke sebelah timur Roma, Slavinia kuno dilaporkan telah menggunakan massage. Di Amerika, suku Maya dan Inca telah dicatat sebagai komunitas yang menggunakan gabungan manipulasi dan massage. Suku Inca juga menggunakan cara pemanasan dlam tindakan pengobatan pada penyakit-penyakit gabungan dengan menggunakan daun-daun dari padang rumput chilca. Hal ini tidaklah mengherankan jika suku Inca Amerika Latin (selatan) mengembangkan cara penggabungan manipulasi dan

massage. Mereka telah lebih berhasil dalam bidang *trepanasi* (prosedur operasi yang melibatkan pemindahan suatu bagian dari tengkorak) pada abad 2000 SM daripada yang dilakukan bangsa-bangsa Eropa pada 1800. Disamping itu, catatan/ bukti-bukti menunjukkan bahwa suku Cherokee dan Navajos juga menggunakan massage dalam mengobati colic dan mengurangi sakit melahirkan.

## MASA ABAD PERTENGAHAN

Setelah jatuhnya Kekaisaran Roma (476). Dunia kedokteran barat mengalami kemunduran. sesungguhnya hal ini hanya dikarenakan hasil tulisan sejumlah dokter-dokter Barat (seperti Oribasius dan Alexander of tralles) yang menyatakan bahwa pengetahuan kedokteran kuno dari Yunani dan Roma bisa dipelihara/ dipertahankan. Diantara para penulis Greco-Roman yang masih memikirkan pengobatan dengan alat-alat mekanis (sebagai kebalikan dari terapi obat ataupun pembedahan) adalah **Paul of Aegina** (625-690), yang menganjurkan *bending, stretching, dan rubbing* pada bagian-bagian tubuh yang parallel. Sebagai akibat dari tulisannya, Galen menjadi pemegang kuasa di kedokteran pusat di dunia barat selama berabad-abad. Harulah dicatat, bahwa Galen telah menulis secara luas topic tentang massage and administrasinya/kelengkapannya. Setelah mundurnya Roma, tradisi Hippocratic-Galenic bertahan di Wilayah timur yang menggunakan bahasa Yunani sebagai bahasa komunikasi. Seiring dengan jatuhnya Alexandria (642), pengetahuan tentang kedokteran Yunani menyebar sampai wilayah Arab.

Seiring dengan meluasnya penyebaran Islam di dunia pada abad ketujuh dan kedelapan, kerangka/ kumpulan doktrin kedokteran Greco-roman yang komprehensif diadopsi, bersama dengan pengetahuan kedokteran Hindu dan Persia yang semakin meluas. Salah satu contoh dari penggabungan pengetahuan ini adalah sebuah karya ensiklopedi (*Kitabu'l hawi Fi't-Tibb*) yang ditulis oleh seorang dokter Persia bernama Rhazes ( Abu Bakr Muhammad ibn Zakariya al-Razi) (abad 850-932), yang membahas praktek-praktek medis Yunani, Roma, dan Arab, termasuk massage. Karya penting lainnya adalah yang ditulis oleh dokter Persia bernama Abu-Ali al-Husayn ibn-Sina (980-1037), yang lebih dikenal dengan Avicenna. Dia juga menulis sejumlah buku kedokteran yang masih dianggap standar hingga abad ke-17. Karyanya yang berjudul *Canon of*

*Medicine* merupakan teks kedokteran yang sangat terkenal, yang mengumpulkan ilmu pengetahuan kedokteran teori dan praktik pada saat itu. Hasil karta ini menggambarkan pengaruh yang hebat dari Galen pada ilmu kedokteran saat itu; teks ini juga mencantumkan manfaat massage. Pada kenyataannya, menjelang akhir abad kesembilan, hampir semua teks-teks kedokteran Galen yang panjang telah diterjemahkan dalam bahasa Arab. Pada umumnya, nampaknya para dokter muslim pada abad Pertengahan Eropa lebih tertarik mengembangkan dan menguraikan kebenaran-kebenaran yang dipelajari dari bangsa Yunani dan Romawi daripada mereka menemukan ilmu pengetahuan yang baru. Dunia Muslim hanya memasukkan ilmu kedokteran Greco-Roman ke dalam kerangka Islam. Hanya dengan melalui terjemahan Latin dari para penulis Arab ini sebagian besar pengetahuan kedokteran Yunani dihidupkan lagi di dunia Kristen di Negara barat (yakni di Eropa).

Untuk sebagian besar wilayah, para praktisi kedokteran barat pada abad pertengahan meninggalkan massage demi tindakan pengobatan lainnya. Namun, massage masih tetap merupakan prosedur yang penting bagi para tabib rakyat dan bidan, dan prosedurnya dikenal sebagai suatu bentuk seni. Setelah itu, tidak ada kompilasi teknik dan prosedur yang dilakukan. Nampaknya, para golongan pendeta/biara menggunakan massage dalam *hospitale pauperum* mereka, hal ini nampak karena mereka juga mempunyai salinan tulisan-tulisan kedokteran Greco-Roman yang lebih dahulu.

Selama masa akhir abad pertengahan, koleksi, penyimpanan, dan transmisi pengetahuan kedokteran klasik terjadi (gambar.1-5). Setelah abad ke-12, ilmu pengetahuan kedokteran pertengahan di barat semakin meluas, hal ini sebagian berkat karya-karya yang masih ada dari golongan Muslim yang telah terlebih dulu menterjemahkan teks-teks kedokteran Yunani dan Latin kedalam bahasa Arab. Menjelang abad ke-13, ilmu pengetahuan kedokteran telah berkembang hingga ketinggian dimana ketiga kota pusat orang-orang Eropa (Montpeller, Paris, dan Bologna) menawarkan gelar dalam ilmu kedokteran. Pada 1316, Mondino dei Luzzi menulis *Anothomia*, risalah anatomi modern yang pertama.

Dengan munculnya kembali pembelajaran Yunani klasik selama era Renaissance, dunia kedokteran Barat disegarkan kembali dengan terjemahan-terjemahan baru dari

teks-teks Yunani dan romawi kuno. Diantara teks-teks yang muncul kembali adalah karya Aulus Celsus *De Medicina*, yang kembali beredar berkat adanya penemuan media cetak.

## RENAISSANCE BARAT Dan PENCERAHAN

Zaman Renaissance (abad 1250 – 1550) merupakan suatu periode yang menarik dalam sejarah kedokteran dan tindakan medis. Kata Renaissance berarti lahir kembali, dan di era inilah dasar-dasar anatomi manusia modern (di Negara barat) dikemukakan oleh dokter dari Flemiosh Andreas Vesalius (1514-1564). Tulisannya berjudul *De Humani Corporis Fabrica* (1543) diakui sebagai salah satu penelitian terpenting dalam sejarah kedokteran. Disamping hal itu, dasar-dasar farmakologi kimia, sebagai kebalikan atau lawan dari pengobatan herbal – dikemukakan oleh seorang dokter dari Swiss bernama Philippus von Hohenheim (1493-1541), yang lebih dikenal dengan nama **Paracelsus**. Prosedur-prosedur operasi baru juga ditemukan, terutama oleh ahli bedah militer Perancis **Ambroise Pare** (abad 1510-1590) (gambar.1-6). Selain menemukan beberapa instrument bedah, Pare juga merupakan salah satu dokter modern yang pertama kali membahas efek-efek terapi massage, terutama pada kasus-kasus bedah orthopedic. Pare, bahkan lebih lanjut membuat klasifikasi tentang jenis gerakan-gerakan massage yang beraneka ragam.

Dua dokter era Renaissance yang terkenal lainnya adalah **Girolamo Mercuriale** (1530-1606) dan **Timothy Bright** (abad 1551-1615). Mercuriale menghabiskan beberapa tahun di Roma untuk meneliti/mengamati naskah-naskah penulis-penulis kuno. Pengetahuannya yang luas mengenai sikap-sikap masyarakat Yunani dan Roma terhadap diet, latihan, dan efek-efeknya pada kesehatan dan penyakit terbukti/ terlihat dalam *De Arte Gymnastica* (1569), yang diakui sebagai buku pertama dalam bidang kesehatan olah raga. Buku ini mengumpulkan sejarah sejarah senam hingga era itu, dengan menyatukan semua yang telah ditulis tentang manfaat latihan (baik untuk tujuan kesehatan maupun tindakan pada penyakit).

Buku kedokteran Bright yang pertama (abad 1584) dibagi menjadi dua bagian, *Hygienina on restoring Health* dan *Therapeutica on Restoring Health*. Dalam buku ini, Bright membahas tentang mandi, latihan, dan massage, dan buku ini juga mendukung

kegiatannya dalam mengajar teknik-teknik ini pada kuliah-kuliahnya di Universitas Cambridge.

Sekitar abad ke-16, kita temukan dua karya Asia timur yang penting yang terkait dengan massage. Bangsa Cina menerbitkan *Chen-chiu ta-ch'eng*, yang berisi satu bab tentang massage pediatric, dan Jepang menerbitkan *San-tsai-tou-hoei*, yang menyebutkan prosedur massage baik aktif maupun pasif.

Menjelang akhir abad ke-17, kedokteran barat telah mengalami revolusi baik dalam ide maupun pengetahuan. Di Italia, **Giovanni Alfonso Borelli** (1608-1679) melaksanakan pembedahan anatomi secara ekstensif/luas dan telah menganalisa fenomena kontraksi otot. Di Inggris, **William Harvey** (1578-1657) telah menunjukkan bahwa sirkulasi darah pada binatang didorong oleh denyut jantung melalui arteri dan vena (gambar 1-7). Penemuan ini meningkatkan kemungkinan diterimanya massage sebagai alat terapi. Perkembangan penting lain yang terjadi dalam kurun waktu abad ke-17 adalah realisasi bahwa sangatlah perlu untuk mengumpulkan deskripsi klinis yang lengkap tentang penyakit, umumnya disisi tempat tidur, dan untuk mengembangkan obat khusus untuk setiap penyakit khusus pula. Pada bidang ini, seorang dokter dari Inggris bernama **Thomas Sydenham** (1624-1689) merupakan tokoh yang paling terkenal. Pada saat yang bersamaan dengan pembuatan kemajuan-kemajuan ilmu pengetahuan ini, massage juga muncul kembali sebagai bentuk terapi yang diterima pada profesi medis dan sebagai praktek terapi bagi kesehatan dan penyakit.

Pada abad ke-18 di Negara-negara Barat memperkenalkan obat pada Pencerahan. Hal yang muncul adalah suatu harapan optimis yang terkait dengan peran dan manfaat obat. Semua orang meyakini bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan alamiah yang harus diperoleh dan dijaga/dipertahankan. Dalam filosofi baru ini, massage muncul dan dipandang sebagai pengobatan yang populer di Eropa. **Simon Andre Tissot** (1728-1797), seorang tokoh penting fisioterapi menerbitkan beberapa karya penting tentang latihan senam yang merekomendasikan massage bagi berbagai penyakit dan yang memberikan indikasi bagi penggunaannya. Abad ke-18 juga menunjukkan pembuatan system-system kedokteran baru yang menggabungkan penemuan-penemuan pada 200 tahun sebelumnya mengenai anatomi, fisiologi dan kimia. Sistem-sistem yang komprehensif/ menyeluruh ini diperlukan untuk menyiapkan alasan/ dasar pemikiran bagi pedoman kegiatan-

kegiatan klinis. Beberapa ahli percaya bahwa kumpulan dan gabungan/ sintesa dari ilmu pengetahuan baru ini akan meningkatkan gengsi profesi kedokteran/ medis dan menyingkirkan “para dukun”.

## ERA MODERN

Era massage modern mulai pada awal abad 19, ketika banyak penulis mendukung massage dan mengembangkan system mereka sendiri. Penulis yang paling ternama adalah **Pehr Hendrik L** (1776-1839), seorang ahli fisiologi Swedia dan instruktur kebugaran/ senam. Melalui pengalamannya di Universitas Lund dan Swedish Royal Central Institute Gymnastic, Ling mengembangkan sistem senam kesehatan dan latihannya sendiri, yang dikenal dengan Ling System Swedish Movements (gerakan Swedia system Ling), atau Swedish Movement Cure (Perawatan Gerakan gaya Swedia). Fokus utama dari karya Ling ada pada senam/kebugaran yang diterapkan pada perawatan terhadap penyakit dan atau cedera. Dalam hal ini, Ling merupakan pendukung **Medical Gymnastics** suatu subyek/ topic yang dipromosikan lebih dari 2000 tahun oleh Herodicus, seorang pengajar dari sekolah Hippocrates. Menurut Ling, gymnastic/senam medis adalah senam yang dilakukan dengan posisi yang tepat baik secara sendiri ataupun dengan bantuan orang lain, kita mencoba dengan mempengaruhi gerakan guna mengurangi ataupun mengatasi penderitaan yang muncul melalui kondisi-kondisi yang abnormal.

Sistem Ling mengklasifikasikan gerakan menjadi tiga jenis: aktif, pasif, dan berulang. Gerakan aktif adalah gerakan yang ditampilkan oleh pasien/klien (yakni latihan). Gerakan-gerakan pasif adalah gerakan-gerakan dari pasien/klien yang ditampilkan oleh pelatih senam/ahli terapi (misalnya jarak/tingkat gerakan). Gerakan duplikasi/berulang adalah gerakan yang ditampilkan pasien/klien dengan dibantu oleh/bersama-sama dengan ahli terapi. Dengan cara ini, gerakan pasien berlawanan dengan gerakan pelatih/ahli terapi (yakni latihan berlawanan).

Massage dipandang sebagai komponen dari system Ling secara keseluruhan dan biasanya disebut sebagai Massage Swedia. Ling (pencetus/ penemu Swedish Massage) and para pengikutnya menggunakan suatu system *stroke* yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/ santai. Secara unun, para pengikut

ini menggunakan massage dikaitkan dengan gerakan-gerakan yang dijelaskan sebelumnya. Gerakan-gerakan aktif dan pasif dari sendi meningkatkan relaksasi umum, meningkatkan sirkulasi, mengurangi tegangan otot, dan meningkatkan tingkat gerakan. Bagi Ling, massage merupakan suatu bentuk senam pasif, yang dilakukan *pada* bagian tubuh dan sebaliknya *dengan* bagian tubuh (seperti halnya jarak/tingkat gerakan). Ketika anda membaca bagian yang berisi klasifikasi gerakan massage, cobalah untuk membayangkan bagaimana Pehr Ling akan menggolongkan gerakan-gerakan massage tersebut.

Dari 1813 hingga 1839, Ling mengajarkan teknik-teknik ini di Royal Central Institute of Gymnastics, yang dia dirikan dengan dukungan dari pemerintah. Ketika Ling dianggap sebagai bapak/pendiri terapi fisik (fisioterapi), sementara para muridnya bertanggung jawab bagi penyebaran ide-idenya keseluruh dunia. Diantara kota-kota penting yang mendirikan sekolah dengan mengajarkan metode-metode Ling adalah St. Petersburg, London, Berlin, Dresden, Leipzig, Vienna, Paris, dan New York. Dalam kurun waktu 12 tahun semenjak kematiannya (1839), ada 38 institusi di Eropa yang mengajarkan system Gerakan Swedia. Yang termasuk dalam kelompok pelajar ini adalah berbagai dokter medis yang menjadi yakin dengan kegunaan ataupun manfaat massage dan latihan terapi dalam praktek kedokteran. Para dokter medis bisa menyelesaikan program gymnastic/senam medis Ling ini dalam satu tahun, sedangkan bagi yang bukan dokter memerlukan dua hingga tiga tahun untuk menyelesaikannya. Karena banyaknya dokter yang mengikuti pelatihan ini, massage menjadi lebih bisa diterima sebagai suatu prosedur dan praktek kedokteran tradisional.

Tokoh lain yang berperan dalam sejarah perkembangan massage adalah seorang dokter dari Belanda **Johann Mezger** (1839-1909), yang lahir pada tahun yang sama dengan tahun meninggalnya Ling. Mezger secara umum diberi penghargaan karena telah membuat massage menjadi komponen fundamental/dasar dari rehabilitasi fisik; beliau juga diberi penghargaan karena berjasa mengenalkan istilah-istilah Perancis yang masih digunakan dalam profesi massage (seperti, *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*). Bangsa Perancis menterjemahkan beberapa buku massage Cina, dan hal ini mungkin menjadi sebab mengapa istilah Perancis pada prosedur menjadi sangat umum dalam teks-teks massage. Berbeda dengan Pehr Ling, Mezger, menjadi seorang dokter, jadi lebih mudah

baginya untuk mempromosikan massage dengan menggunakan dasar kedokteran dan ilmiah. Dalam hal ini, Mezger cukup berhasil dalam menjadikan profesi kedokteran lebih bisa menerima massage sebagai tindakan kedokteran terhadap sakit dan penyakit yang bisa dipercaya. Sejumlah dokter Eropa mulai menggunakan terapi massage dan menerbitkan secara ilmiah hasil-hasil modality yang positif. Yang kemudian terjadi adalah masuknya seni massage dalam ilmu kedokteran.

Siste Gerakan Swedia dikenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1856 oleh dua bersaudara, **George Henry Taylor** dan **Charles Fayette Taylor**. Taylor bersaudara tersebut telah belahar teknik-teknik itu di Eropa dan kembali ke Amerika Serikat dimana kemudian mereka membuka suatu praktek orthopedic dengan spesialisasi Gerakan swedia. Kedua dokter ini menerbitkan sejumlah karya penting mengenai sistem Ling, termasuk teksbook bangsa Amerika pada bidang massage itu pada tahun 1860. Orang Amerika yang juga mendukung system Gerakan Swedia lainnya adalah **Douglas O. Graham**. Dr. Graham bukan hanya seorang praktisi dari system ini tapi juga merupakan penulis beberapa karya mengenai sejarah massage yang dikerjakannya dalam kurun waktu 1874 hingga 1925.

Praktisi pendukung lainnya di Amerika Serikat adalah **Hartvig Nissen**, yang pada tahun 1883 membuka Institut Kesehatan Swedia bagi Tindakan/Perawatan Penyakit Kronis melalui/dengan Gerakan Swedia dan Massage (Washington D.C.). Nissen menampilkan suatu paper/makalah berjudul “Gerakan Swedia dan Massage” pada 1888, yang selanjutnya diterbitkan di beberapa jurnal kedokteran. Hasil dari publikasi ini adalah adanya sejumlah surat dari para dokter yang ingin lebih mengetahui tentang system Ling dan pemeriksaan ini mendorongnya untuk menerbitkan *Swedish Movement and Massage Treatment* pada 1888. Penggabungan dua buku yakni buku karya Nissen dan Graham yakni *A Treatise on Massage (Risalah Massage), Its History, Mode Application and Effects (1902)* (Sejarahinya, Model Aplikasi dan Efeknya), sangat berjasa dalam meningkatkan minat profesi kedokteran Amerika Serikat mengenai manfaat-manfaat massage.

Ketika Taylor bersaudara, Graham dan Nissen tengah meyakinkan komunitas kedokteran tentang manfaat-manfaat massage dan senam medis, beberapa tokoh lainnya tengah sibuk meyakinkan public/masyarakat luas. Diantara tokoh-tokoh yang sibuk

meyakinkan masyarakat adalah **John Harvey Kellogg** (1852-1943). Kellogg (dari Battle Creek, Michigan menulis sejumlah artikel dan buku tentang massage, dan menerbitkan *Good Health*, suatu majalah yang ditujukan bagi masyarakat luas. Usaha-usaha seperti ini membantu mempopulerkan massage massagedi Amerika Serikat.

Pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi perubahan dalam penggunaan massage, yang terpenting adalah perkembangan bidang terapi fisik. Terapi fisik atau fisioterapi dikembangkan dari segmen pendidikan fisik, yang berperan dalam melatih para wanita untuk bekerja dirumah-rumah sakit, dimana mereka menggunakan massage dan latihan terapi untuk membantu pemulihan keadaan pasien. Para wanita ini seringkali dilatih dalam hal *mechanotherapi*, yang merupakan cara penyembuhan tubuh dengan menggunakan manipulasi (massage dan latihan-latihan khusus).

Perang Dunia I menyediakan kesempatan yang tidak terbatas bagi penggunaan massage terapi, latihan, dan metode-metode fisioterapi lainnya (elektroterapi dan hidroterapi) dalam usaha untuk merehabilitasi para tentara yang terluka. Dalam hal perawatan korban perang, muncullah ide-ide awal **Just Lucas-championniere** 91843-1913). Singkatnya, apa yang dianjurkan Dr. Lucas-Championniere adalah penggunaan massage dan latihan-latihan gerakan pasif setelah cedera, terutama patah. Namun, yang berubah adalah para dokter semakin sering memberikan tindakan/pengobatan (beberapa diantaranya baru seperti digunakannya electroterapeutik).

Mendekati awal abad ke-20, massage telah mulai digunakan diseluruh Negara Barat. Pada saat pertama kali massage diterima, yang kemudian berkembang adalah profesi massage. Di Britania Raya, the *Society of Trained Masseuses* (Kelompok Masseuses Terlatih) (1894) dibentuk oleh beberapa wanita yang menyadari perlunya standardisasi dan profesionalisasi dari ketrampilan mereka. Organisasi ini berhasil dalam beberapa hal: pembuatan kurikulum massage, akreditasi sekolah-sekolah massage yang mana harus melalui inspeksi yang teratur; pembuatan prasyarat akan adanya instruktur-instruktur yang baik bagi kelas-kelas massage; dan pembuatan dewan program sertifikasi. Menjelang akhir Perang Dunia I (1918), organisasi ini telah beranggotakan hampir 5000 orang.

Pada tahun 1920, kelompok ini bergabung dengan Institut Massage dan Latihan Remedial (*Institute of Massage and Remedial Exercise*) dan kelompok baru ini kemudian

dikenal dengan nama *Chartered Society of Massage and Medical Gymnastics* (Kelompok Massage dan Senam Kedokteran Resmi). Kelompok baru ini juga melakukan tindakan-tindakan demi profesionalisme. Diantara syarat-syarat keanggotaan baru kelompok ini adalah penyerahan dokter dan persoalan sertifikat kompetensi bagi mereka yang lulus tes yang dipersyaratkan. Menjelang 1939, keanggotaan organisasi ini telah hampir mencapai 12.000 orang.

Setelah Perang Dunia I, organisasi-organisasi kedokteran seperti halnya *American Society of Physical Therapy Physicians* (Masyarakat Dokter Terapi Fisik Amerika) juga terbentuk. Pada tahun 1920-an dan 1930-an, program-program bagi para ahli terapi fisik tengah distandardisasi, sedangkan pada waktu yang bersamaan para dokter juga dilatih di dalam bidang ini. **John S. Coulter**, pada 1926, dokter akademik tetap pertama dalam kedokteran fisik pada Sekolah Kedokteran Universitas Northwestern. Menjelang 1947, bidang kedokteran fisik dan rehabilitasi yang dikenal dengan fisiatri terbentuk sebagai bagian spesialis kedokteran tersendiri.

Meski banyak masseur dan masseuses yang tidak setuju dengan campur tangan profesi medis pada bentuk seni mereka, kejadian-kejadian yang baru saja digambarkan tadi terlihat menyenangkan. Pada awal abad ke-20, profesi kedokteran di negara-negara barat telah mulai menyadari apa yang telah lama diajarkan oleh bangsa Cina dan para masseus/masseuses: gosokan terapi memiliki peran yang penting pada perawatan/tindakan pada sakit dan penyakit. Profesionalisme senam/gymnastic kedokteran (seperti terapi fisik) secara sederhana berarti bahwa disamping mempelajari seni massage, para ahli terapi massage juga perlu menguasai latar belakang ilmiah yang diperlukan untuk memahami anatomi dan fisiologi manusia. Seperti yang diilustrasikan dalam buku ini, penyunting buku juga percaya pada ahli terapi yang terdidik dan terlatih dengan baik.

Ketika suatu profesi ini sudah digabung dengan kemajuan teknologi dan dunia kedokteran, suatu massage sederhana menjadi kurang penting, namun satu prosedur pada penyimpanan rehabilitasi. Sebagai akibatnya, *the British chartered Society of Massage and medical Gymnastics* mengubah namanya menjadi *Chartered Society of Psysiotherapy* (Masyarakat/kelompok Fisioterapi Resmi). Pada waktu yang hampir bersamaan, Asosiasi Masseurs dan Masseuses Amerika terbentuk di Amerika Serikat:

kelompok ini kemudian berganti nama menjadi Asosiasi terapi Massage Amerika. Seiring dengan waktu, asosiasi ini hadir sebagai wakil ataupun wujud massur dan masseuses profesional yang lazim disebut ahli terapi massage. Organisasi yang mempunyai cabang-cabang di hampir 50 negara bagian ini memiliki hampir 25000 anggota.

## METODE BARU

Selam lebih dari 50 tahun, beberapa gaya dan teknik massage baru telah muncul. Sementara sempitnya ruang gerak, melarang adanya pembahasan yang terperinci mengenai semua prosedur ini, beberapa diantaranya memerlukan perhatian. Sebagai suatu aturan umum, teknik-teknik baru ini melebihi konsep-konsep asli massage Swedia, dan sebagian besar dikembangkan di Amerika Serikat sejak 1960.

*Massage Esalen* (dikembangkan di Institut Esalen) di rancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan system Swedia, Massage Esalen lebih lambat dan lebih berirama dan menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen.

*Rolfing*, dikembangkan oleh Dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (fascia) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada fascia.

*Deep Tissue Massage* menggunakan stroke / tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar and pada lapisan otot yang lebih dalam daripada massage Swedia.

*Sport Massage* adalah massage yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). Sports massage juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari cedera. Untuk pembahasan yang lebih jauh lihat bab 26.

*Reflexology*, juga dikenal sebagai terapi zona, terapi ini didasarkan pada ide oriental bahwa stimulasi dari titik-titik tertentu pada tubuh mempunyai efek pada bagian-

bagian lain dari tubuh. Dengan menggunakan tekanan jari dalam, ahli terapi massage mengobati area tertentu pada kaki dan tangan untuk menormalkan fungsi-fungsi dalam tubuh. Untuk pembahasan lebih lanjut, lihat bagian penjelasan yang ada pada bab refleksologi.

*Neuromuscular massage* adalah suatu bentuk massage dalam yang mengaplikasikan tekanan jari yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. Bentuk massage ini membantu memutuskan/memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, yang mana merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain. *Trigger point massage* dan *myotherapy* merupakan varietas/bagian dari massage neuromuscular.

*Bindegewebsmassage*, atau *connective tissue massage*, dikembangkan oleh Elizabeth Dicke, merupakan suatu tipe teknik pelepasan myofascial yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (fascia) yang terletak diantara kulit dan otot. Para pengikut *Bindegewebsmassage* percaya bahwa massage pada jaringan penghubung/ikat akan mempengaruhi reflek vascular dan visceral yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan disability/ketidak-mampuan.