

## BAB VI

### MESSAGE (PENGURUTAN)

*Message* merupakan salah satu di antara cara-cara perawatan tubuh yang paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan). Dalam ilmu tata rias, *message* dapat digunakan untuk kesehatan dan kecantikan. Untuk menguasai teknik-teknik *message* perlu memiliki pengetahuan mengenai anatomi (ilmu urai tubuh) dan latihan melakukan gerakan *message* yang cukup banyak. *Message* mengarahkan penerapan manipulasi (penanganan) perawatan dari bagian luar kepada tubuh. Hal ini dilakukan dengan perantara tangan atau dengan bantuan alat-alat listrik (mekhanik ) seperti *steamer facial*, *vibrator* dsb.

Para ahli ilmu tata rias membatasi daerah *message* pada tempat-tempat tertentu, terutama:

- 1) Kulit kepala,
- 2) Wajah, leher, dan bahu,
- 3) Punggung dan dada bagian atas,
- 4) Tangan dan lengan.

*Message* selalu harus ditunjukkan pada kulit dengan menggunakan *cream message*. Penggunaan *cream* mempermudah gerakan tangan yang lebih sempurna, dan mencegah lecet/rusaknya jaringan-jaringan. Sebelum melakukan *message*, kulit muka dan leher harus dibersihkan dahulu dengan *cleancing*.

#### 1 . Hal hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *message* :

- a. *Message* tidak dilakukan bilamana didapatkan kondisi-kondisi tertentu, seperti : jantung tidak baik, tekanan darah tinggi, sendi-sendi dan kelenjar yang membengkak, kulit yang lecet, pembuluh kapiler pecah.
- b. *Message* membutuhkan suatu sentuhan yang pasti dan kuat, sehingga membangkitkan kepercayaan pada orang yang diurut. Karenanya si pengurut harus memiliki : tangan kuat yang fleksibel, tabiat yang tenang, dapat menguasai diri.
- c. Mengerjakan *message* merupakan gabungan atau kombinasi dari satu atau lebih gerakan-gerakan dasar sesuai dengan kondisi orang yang diurut serta hasil yang diinginkan. Hasil dari perawatan *message* akan tergantung atas besarnya tekanan, arah gerakan, dan lamanya masing-masing jenis pengurutan.

#### 2 . Tujuan atau manfaat pengurutan (*message*) :

*Message* atau pengurutan adalah cara untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua sistem organ tubuh. *Message* dapat mempengaruhi organ-organ tubuh sesuai dengan area yang akan dipijat. Manfaatnya antara lain::

- a. Meningkatkan fungsi kulit: Peredaran darah dalam tubuh yang meningkat akan membantu proses untuk menghasilkan kelenjar minyak yang akan lebih efektif memproduksi keringat, sehingga akan membuang zat yang tidak berguna. Lapisan epidermis yang paling luar akan larut sehingga kondisi kulit akan lebih baik. Fungsi kulit sebagai daya penyerap akan lebih meningkat dan kulit menjadi lebih halus.
- b. Melarutkan lemak: Gerakan pengurutan yang sifatnya menekan dan menghentak seperti meremas/ memijat, menepuk, memukul dapat membantu melarutkan lemak sehingga terjadi pembakaran tubuh.

- c. Meningkatkan refleksi pada pencernaan: Pengurutan perut dengan gerakan-gerakan tertentu akan lebih merangsang gerak refleksi (*Peristaltik*), dengan demikian akan lebih memperlancar sistem pencernaan.
  - d. Meningkatkan fungsi jaringan otot: Meningkatnya sirkulasi peredaran darah dapat meningkatkan nutrisi (sari makanan) ke dalam jaringan otot sehingga kekenyalan dan elastisitas akan lebih bertahan.
  - e. Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gerak persendian: Meningkatnya peredaran darah yang ditimbulkan oleh gerak pengurutan akan meningkat pula nutrisi sehingga dapat memberi makanan pada sel-sel tulang. Dengan demikian meningkat pula pertumbuhan gerak persendian.
  - f. Meningkatkan fungsi jaringan syaraf: Gerakan *vibrace* dan *friction* dapat merangsang pada fungsi syaraf di seluruh tubuh.
  - g. Sistem Getah Bening: Luka akibat pukulan akan menyebabkan terjadinya pembengkakan yang masuk ke dalam sirkulasi getah bening. Pijat dapat mengosongkan saluran getah bening dan menyembuhkan bengkak tersebut. Jika cairan yang membuat bengkak tidak disingkirkan, maka akan mengeras sehingga tidak dapat melewati saluran getah bening. Akibatnya gumpalan cairan yang mengeras tersebut akan menyempal di sekeliling jaringan:otot, tulang, urat, ikatan sendi tulang (*ligament*) dan kemudian terbentuk “pelekatan” (*adhesion*).
  - h. Sistem Kandung Kemih: Pijat di bagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukan cairan.
  - i. Sistem Reproduksi: Sistem reproduksi juga dapat ditingkatkan. Pijat pada bagian perut dan punggung dapat membantu meredakan masalah haid, seperti rasa sakit, pra menstruasi, haid tidak teratur, dan lain-lain.
3. Frekuensi massage untuk wajah :
- a. Umur 15 sampai 17 tahun, tidak boleh dilakukan pengurutan.
  - b. Umur lebih dari 17 tahun smpai 25 tahun, 1 bulan sekali
  - c. Umur lebih dari 25 tahun sampai 40 tahun, 3 minggu sekali
  - d. Umur lebih dari 40 tahun, 1 minggu sekali

4 . Khasiat fisiologis pengurutan :

Pengurutan yang dilakukan secara ahli mempunyai pengaruh terhadap faal (fungsi) badan secara langsung maupun tidak langsung. Efek langsung pengurutan dapat terlihat pertama-tama pada kulit. Pada *massage* peredaran darah kulit dan alat-alat ditingkatkan, misalnya sekresi kelenjar-kelenjar, pemberian makanan dan pengeluaran zat yang tidak lagi berguna bagi tubuh. Hampir tidak ada alat tubuh yang tidak dipengaruhi secara baik oleh gerak-gerak urut secara ilmiah.

Khasiat pengurutan badan, lengan, dan tungkai pada jaringan-jaringan tubuh :

- a. Rangsang ritmik terhadap kulit : meningkatkan peredaran darah kulit, dan merangsang susunan sensorik kulit secara berirama.
- b. Otot-otot rangka dan urat-urat otot : meningkatkan peredaran darah otot dan menghilangkan tegangan serabut-serabut otot.
- c. Terhadap ikat-ikat (*ligamentum*) memperbaiki gangguan ikat-ikat.
- d. Peredaran darah dan limfe : melancarkan peredaran darah dan limfe
- e. Susunan saraf : merangsang susunan saraf secara berirama untuk mencapai efek *seudatif* (merangsang dan menenangkan)
- f. Jaringan lemak : tidak terpengaruh oleh massage.

Pengurutan pada muka dan kepala berkhasiat terhadap :

- a. Kelancaran fungsi kulit dan semua jaringan di muka dan kepala
- b. Kulit menjadi halus dan lemas
- c. Peredaran darah diperbaiki
- d. Aktivitas kelenjar-kelenjar kulit dirangsang
- e. Keadaan jaringan otot diperbaiki karena peredaran darah di dalam otot pun lebih lancar
- f. Gerakan berulang terhadap susunan saraf berkhasiat menenangkan
- g. Rasa sakit dapat dikurangi

Pengurutan yang terlalu keras pada wajah dan leher akan mengakibatkan otot kulit tertarik dan memanjang, sehingga mengakibatkan kekenduran hubungan kulit dengan tulang.

#### 5. Metodik Pengurutan

Pengurutan secara umum

- a. *Kerasnya gerakan dan kecepatan gerakan urut :*

Ketenangan bagi orang yang dimassage, dapat diperoleh dengan melakukan gerakan pengurutan yang halus, ringan, perlahan-lahan dan berirama (ritmik) jaringan badan dirangsang dengan gerakan-gerakan tekanan, kecepatan dan waktu sedang atau dengan vibrasi tangan yang enteng dengan kecepatan dan waktu sedang.

- b. *Frekuensi :*

Seringnya pengurutan terutama untuk muka, tergantung pada keadaan kulit, umur dan tujuan perawatan.

- c. *Arah pengurutan :*

Semua gerakan urut dilakukan tegak lurus terhadap lipatan kulit atau sejajar dengan jalannya serabut-serabut otot. Pengurutan tangan dan kaki di mulai dari ujung jari tangan dan kaki dan selalu menuju ke arah jantung. Pada punggung, kita mulai dari kukuk terus ke bahu dan dari pinggang ke atas ke arah bahu.

#### 6. Teknik Pengurutan secara khusus :

Untuk melakukan pengurutan dengan sempurna, dapat dipilih lima macam gerakan pokok sebagai berikut :

- a. *Effleurage* atau mengusap.
- b. *Friction* atau menggosok.
- c. *Petrissage* atau memijit/meremas.
- d. *Tapotage* atau mengetik/menepuk.
- e. *Vibratie* atau menggetar

Cara melakukan gerakan-gerakan pokok pengurutan yaitu :

##### A. **Effleurage** (*stroking movement*) – Mengusap

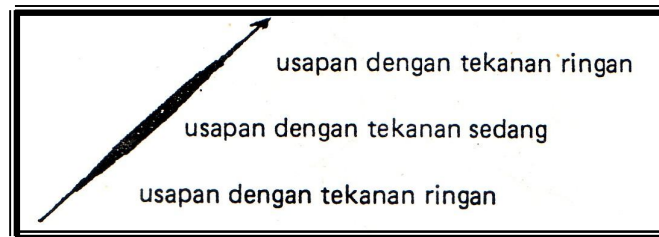
*Effleurage* adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan secara ritmis/berirama dan berturut-turut ke arah atas. Arti gerakan mengusap, yaitu gerakan ringan dan terus menerus yang dilakukan dengan ujung jari bagian bawah terutama pada bagian wajah yang sempit seperti hidung dan dagu. Dan dengan telapak tangan pada bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi. Lakukan secara pelan dan berirama tanpa tekanan. Pijatan secara *effleurage* memiliki efek *seudatif* yaitu efek menenangkan, oleh karena itu gerakan ini selalu dilakukan pada awal dan akhir pemijatan. Untuk melakukan gerakan mengurut, otot-otot tangan dan jari-jari dikendurkan. Pada gerakan *effleurage* telapak tangan

atau jari harus melekat dan menyesuaikan dengan bagian yang sedang diurut sambil menekan perlahan-lahan pada setiap bagian yang diurut, dan tidak boleh dilepaskan dari kulit yang sedang diurut sebelum keseluruhan bagian tersebut selesai. Pada tiap gerakan *effleurage* tekanan harus ringan pada permulaan lalu menjadi keras dan berkurang lagi pada akhir gerakan. Penting diperhatikan bahwa tangan yang mengusap itu kembali ke tempat asal pengurutan lepas dari kulit yang baru diurut.

*Effleurage* sering dipakai untuk muka, leher, kulit kepala, punggung, dada, lengan dan kaki.

Khasiat gerakan urut ini :

- a. Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel yang telah mengelupas. Pengusapan dapat diperlancar dengan menggunakan krim atau minyak.
- b. Akibat pengusapan terhadap peredaran darah dan getah bening adalah berikut :
  - 1) Mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida juga memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung banyak sari makanan dan oksigen.
  - 2) Pertukaran zat (metabolisme) di semua jaringan meningkat dan pemberian makanan kepada kulit dari dalam tubuh lebih terjamin.



#### B. **Friction** – menggosok , menggesek

Gerakan ini memberi tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut dan memperkuat otot kulit. Lakukan pijatan melingkar ringan dengan dua ujung jari yang ditekan tegak lurus pada bagian yang dipijat.

Pengurutan menggosok ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap serabut-serabut kenyal jaringan ikat. Karena tekanan vertikal ke bawah, serabut tersebut berkerut dan jika tekanan dilepaskan akan memanjang lagi seperti gerakan gymnastik.

*Friction* memutar adalah gerakan yang biasa dipakai pada kulit kepala, muka, lengan dan tangan. Mengurut cara *friction* jika dilakukan pada kulit kepala, mengakibatkan obat rambut yang digunakan akan diserap lebih cepat karena panas yang timbul oleh gosokan. Dan gosokan memutar dapat juga melepaskan sindap atau sisik pada kulit kepala. Gerakan *friction* pada bagian lengan dan tangan yaitu dengan cara menggeser, dan meremas serta memutar. Gerakan ini dilakukan dengan memegang lengan atau tangan dengan kuat, dengan satu tangan dan menggerakkan secara bolak balik di atas tulang, dan tangan satunya lagi memegang lengan supaya tidak bergerak.

Khasiat gerakan *friction* yaitu :

1. Berpengaruh terhadap penyembuhan bagian-bagian jaringan yang sakit atau kurang sempurna.

2. Produksi kelenjar-kelenjar palit atau lemak oleh tekanan dan pelepasan urutan menggosok ini, dirangsang hingga cara ini berfaedah terutama untuk kulit kering.
3. *Friction* mempunyai pengaruh yang nyata terhadap peredaran darah dan aktivitas kelenjar-kelenjar dalam kulit.

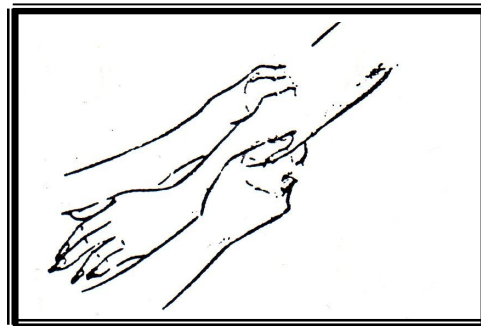


C. **Petrisage** (*Kneading movement*) – Memijit atau meremas

Gerakan ini menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan jenis ini perlu sedikit tekanan (*pressure*). Tujuan pijatan dengan sedikit menjepit atau menekan adalah untuk memberikan stimulasi yang lebih dalam pada kulit dan memperlancar sirkulasi. Tekanan dan jepitan harus dilakukan secara ringan dan berirama.

Pada pengurutan badan, *petrisage* dilakukan di antara jari-jari dan telapak tangan. Pada pengurutan muka dan leher hanya menggunakan ibu jari dan telunjuk atau kelingking.

*Fulling* adalah suatu bentuk *petrisage* yang kebanyakan dipakai untuk mengurut lengan. Dengan jari kedua belah tangan, lengan dipegang dan satu gerakan memijat dilakukan pada otot.



Khasiat gerakan *petrisage* adalah :

1. Memperlancar penyaluran zat-zat di dalam jaringan ke dalam pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, seakan-akan diremaskan ke dalamnya.
2. Darah dan getah bening mengantarkan sari makanan ke jaringan dan membawa ampas pertukaran zat dari jaringan ke alat-alat pembuangan. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka terjadilah pembendungan yang dapat dihindarkan secara positif melalui pengurutan meremas.
3. Serabut-serabut kenyal jaringan ikat pertama-tama dirangsang : gerakan tarik menarik atau tekan menekan akan menambah kekenyalannya.

#### D. **Tapotage** (*tapotement*) – Mengetuk

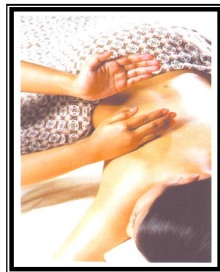
*Tapotage* merupakan gerakan ketukan-ketukan yang berturut-turut dan cepat, yang dilakukan dengan seluruh tangan atau dengan ujung jari. Telunjuk dalam gerakan ini harus ditahan sedikit karena kekuatannya melampaui kekuatan jari-jari lainnya. Pada jenis pijatan ini, ujung jari ditekankan dengan tujuan untuk memberi stimulasi pada kulit.

Pada *tapotage*, ketukan dimulai dari pergelangan tangan dan merupakan sentuhan-sentuhan terhadap kulit. Ketukan ini tidak boleh menimbulkan rasa sakit, dan pukulannya selalu harus melenturkan kembali.

Gerakan pada ketukan ujung jari dilaksanakan pada sendi antara ruas satu jari dan tulang telapak tangan. Jari-jari pada gerakan ketukan tangan, bersikap pasif tetapi pada ketukan jari bersikap aktif.

Ketukan dilakukan jika perlu untuk mengembalikan tonis otot-otot yang kendur dan pula untuk merangsang ujung urat syaraf. Jika ketukan dilakukan dengan enteng, maka tiap ketukan merupakan suatu rangsangan yang menimbulkan kontraksi otot yang kelak melemas kembali. Oleh sebab kontraksi yang berulang-ulang, otot-otot akan terlatih dan menjadi lebih kuat. Untuk pengurutan muka hanya dipakai gerakan ketukan yang sangat ringan dan perlahan, yakni dengan menyentuhkan kedua ruas jari.

Gerakan mencincang adalah gerakan menepuk yang dilakukan dengan menggunakan bagian samping luar kedua tangan, yang ditepukkan pada kulit secara berturut-turut dan berganti-ganti. Gerakan mencincang dan menepuk, kebanyakan dipakai untuk pengurutan punggung, bahu dan lengan.



Khasiat gerakan *tapotage* adalah untuk menyegarkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah serta getah bening pada tempat yang diurut.

#### E. **Vibration** (*shaking movement*) – Menggetar

*Vibrasi* adalah gerakan menggetar yang berfungsi untuk merangsang atau untuk menenangkan urat syaraf serta menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini gunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian.

Pijatan ini dapat pula menggunakan alat yang disebut *vibrator*. Gerakan menggetar untuk merangsang dan dilakukan dengan cara menggetarkan ujung jari di atas urat syaraf dinamakan *vibrasi statis* dan gerakan menggetar yang bertujuan untuk menenangkan dinamakan *vibrasi dinamis* yakni getaran yang dilakukan sepanjang jalannya syaraf dengan ujung jari.

Untuk mencegah rangsangan yang berlebihan, gerakan vibrasi hanya dilakukan sekali-kali dan tidak boleh berlangsung lebih dari beberapa detik pada satu tempat.

Khasiat gerakan *vibrasi* adalah untuk melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan.

## **F. Gerakan Terpadu**

Gerakan terpadu, dilakukan terbatas pada pengurutan lengan, tangan dan kaki. Gerakan ini merupakan gerakan yang dilakukan terhadap sendi, baik gerakan ke muka, ke belakang atau memutar.

Macam gerakan :

1. Gerakan pasif dari pergelangan yang dilakukan dengan cara melengkungkan tangan ke belakang. Gerakan serupa dapat dilakukan pada jari-jari kaki atau pada kaki.
2. Gerakan ke arah telapak tangan secara pasif yang dilakukan dari pergelangan dengan melengkungkan tangan ke bawah. Gerakan serupa dapat dilakukan terhadap jari-jari tangan dan kaki atau pada kaki.
3. Gerakan memutar jari-jari secara pasif. Gerakan serupa dapat dilakukan untuk lengan bawah, jari kaki atau kaki.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada waktu melakukan pengurutan yaitu kuku jari pengurut harus pendek, tidak dipotong melengkung ke bawah dan terpelihara secara baik. Dan gerakan-gerakan pengurutan ini dapat dipilih sesuai dengan kondisi orang yang diurut, khusus untuk gerakan *effleurage* selalu dipakai pada awal dan akhir pengurutan.