

PENGURUTAN (MASSAGE)

Massage merupakan salah satu cara perawatan tubuh paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan)

Massage mengarahkan penerapan manipulasi (penanganan) perawatan dari bagian luar tubuh yang dilakukan dengan perantara tangan atau dengan bantuan alat-alat listrik (mekhanik) seperti *steamer facial, vibrator* dsb

Bagian tubuh yang dapat dimassage terutama pada bagian :

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

1 . Hal hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *massage* :

- a. *Massage* tidak dilakukan pada kondisi : jantung tidak baik, tekanan darah tinggi, sendi dan kelenjar membengkak, kulit lecet, pembuluh kapiler pecah.
- b. *Massage* membutuhkan sentuhan yang pasti dan kuat, hingga membangkitkan kepercayaan pada orang yang diurut.
- c. Mengerjakan *massage* merupakan gabungan atau kombinasi dari satu atau lebih gerakan dasar sesuai kondisi orang yang diurut serta hasil yang diinginkan. Hasil perawatan *massage* tergantung atas besarnya tekanan, arah gerakan, dan lamanya masing-masing jenis pengurutan.

2 . Tujuan atau manfaat pengurutan (*massage*) :

- a. Meningkatkan fungsi kulit.
- b. Melarutkan lemak.
- c. Meningkatkan refleksi pada pencernaan.
- d. Meningkatkan fungsi jaringan otot
- e. Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gerak persendian
- f. Meningkatkan fungsi jaringan syaraf.
- g. Sistem Getah Bening. Pijat dapat mengosongkan saluran getah bening dan menyembuhkan bengkak..
- h. Sistem Kandung Kemih: Pijat di bagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukkan cairan.
- i. Sistem Reproduksi: 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 :

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

- a. Meningkatkan peredaran darah kulit, dan merangsang susunan sensorik kulit secara berirama.
- b. Meningkatkan peredaran darah otot dan menghilangkan tegangan serabut-serabut otot.
- c. Memperbaiki gangguan ikat-ikat (*ligamentum*)
- d. Melancarkan peredaran darah dan limfe
- e. 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 dapat menenangkan
- g. Rasa sakit dapat dikurangi

5. Metodik Pengurutan

Pengurutan secara umum

a. *Kerasnya gerakan dan kecepatan gerakan urut :*

Ketenangan orang yang dimassage, diperoleh dengan melakukan gerakan pengurutan yang halus, ringan, perlahan dan berirama

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, mulai dari kuduk terus ke bahu dan dari pinggang ke atas ke arah bahu.

6. Teknik Pengurutan secara khusus :

Pengurutan sempurna, terdiri atas lima macam gerakan pokok :

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

Cara melakukan gerakan-gerakan pokok pengurutan yaitu :

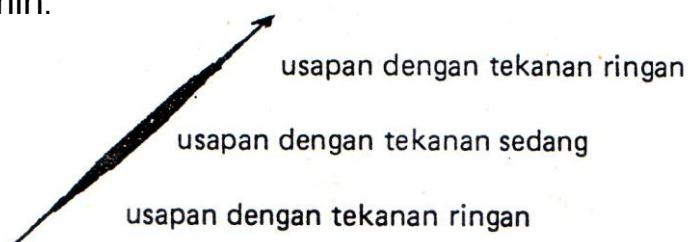
A. **Effleurage** (*stroking movement*) – Mengusap

Effleurage adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan secara berirama dan berturut-turut ke arah atas. Gerakan mengusap, yaitu gerakan ringan dan terus menerus yang dilakukan dengan ujung jari bagian bawah pada bagian wajah yang sempit seperti hidung dan dagu, dan dengan telapak tangan pada bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi.

Effleurage sering dipakai untuk muka, leher, kulit kepala, punggung, dada, lengan dan kaki. *Effleurage* memiliki efek *seudatif* yaitu memberikan efek menenangkan, hingga selalu dipakai diawal dan akhir pengurutan

Khasiat gerakan urut ini :

- a. Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel yang telah mati.
- b. Akibat pengusapan terhadap peredaran darah dan getah bening adalah berikut :
 - 1) Mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida, memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung 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.

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*) yang dilakukan secara ringan dan berirama

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



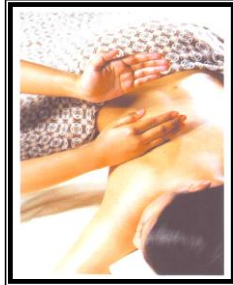
Khasiat gerakan *petrisage* adalah :

1. Memperlancar penyaluran zat-zat dalam jaringan ke dalam pembuluh-pembuluh darah dan getah bening.
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.

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

Tapotage merupakan gerakan ketukan yang berturut-turut dan cepat, yang dilakukan dengan seluruh tangan atau ujung jari. Ketukan dilakukan untuk mengembalikan tonis otot-otot yang kendur dan pula untuk merangsang ujung urat syaraf

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



Khasiat gerakan *tapotage* yaitu menyegarkan otot-otot, melancarkan peredaran darah dan getah bening pada tempat yang diurut.

E. Vibration (*shaking movement*) – Menggetar

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

Vibrasi dapat menggunakan alat yang disebut *vibrator*. Gerakan menggetar yang dilakukan dengan menggetarkan ujung jari di atas urat syaraf dan merangsangnya dinamakan *vibrasi statis* dan gerakan menggetar yang bertujuan untuk menenangkan dan dilakukan sepanjang jalannya syaraf dengan ujung jari dinamakan *vibrasi dinamis*.

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

F. Gerakan Terpadu

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

Macam gerakan :

1. Gerakan pasif dari pergelangan, 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 dilakukan dari pergelangan dengan melengkungkan tangan ke bawah. Gerakan serupa dapat dilakukan pada jari-jari tangan dan kaki.
3. Gerakan memutar jari-jari secara pasif. Gerakan serupa dapat dilakukan untuk lengan bawah, jari kaki atau kaki.