

MAKALAH
KONTRA INDIKASI MASSAGE OLAHRAGA



Dosen Pengampu:

Dr. Gede Doddy Tisna MS, S.Or.,AIPMO-P

Disusun oleh:

Kadek Adinda Sri Pradewi ;23160111024

I Nengah Widia Gunastra ;2316011005

I Gede Weda Gama ; 202201050029

Patrisius Woga ;2201150042

KELOMPOK 5

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang dalam penyusun sampaikan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan makalah ini sesuai yang diharapkan.

Makalah ini kami susun untuk memenuhi tugas mata kuliah Massage Olahraga Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pembuatan makalah ini diperlukan supaya penulis dan pembaca dapat memahami dan mengkaji tentang Massage Olahraga. Dalam proses pendalaman materi ini, tentunya kami mendapatkan bimbingan, arahan, koreksi, dan saran. Untuk itu rasa terima kasih yang dalam kami sampaikan kepada:

- Bapak Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.yang telah membimbing kami dalam mata kuliah Massage Olahraga.
- Rekan-Rekan mahasiswa yang telah memberikan masukan untuk makalah ini.

Penyusun sadar bahwa dirinya hanya manusia biasa yang pasti mempunyai kesalahan dan kekurangan. Untuk itu penyusun mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun demi pengembangn makalah ini selanjutnya. Demikian makalah ini kami buat semoga bermanfaat.

Singaraja, 25 September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.3 Tujuan | 2 |
| 1.4 Manfaat | 2 |
| BAB II..... | 3 |
| PEMBAHASAN | 3 |
| 2.1 Kontra Indikasi massage olahraga | 3 |
| 2.2 Kontra Indikasi Massage Seluruh Tubuh..... | 4 |
| 2.3 Kontra Indikasi Massage Bagian Tubuh Tertentu | 4 |
| 2.4 Kontra Indikasi Massage Pada Bagian Perut | 5 |
| BAB III | 6 |
| PENUTUP | 6 |
| 3.1 Kesimpulan | 6 |
| 3.2 Saran | 6 |
| DAFTAR PUSTAKA | 7 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penelitian modern menunjukkan bahwa pijatan tidak hanya memberikan efek relaksasi secara fisik, tetapi juga membantu dalam meningkatkan aliran darah dan oksigen ke berbagai organ tubuh. Hal ini dapat mendukung proses penyembuhan dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, masase juga diketahui mampu mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, yang berperan dalam pengaturan fungsi organ-organ vital.

Masase atau pijat merupakan salah satu metode terapi yang telah digunakan selama ribuan tahun dalam berbagai budaya di seluruh dunia. Pada awalnya, masase dikenal sebagai salah satu cara untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Namun, seiring dengan berkembangnya penelitian dalam bidang kesehatan, masase kini diakui memiliki dampak yang lebih luas terhadap berbagai sistem organ tubuh, seperti sistem peredaran darah, sistem saraf, dan bahkan sistem limfatik.

meskipun banyak klaim mengenai manfaat masase, masih terdapat sejumlah perbedaan pandangan mengenai seberapa besar pengaruhnya terhadap organ-organ tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan efek positif pada fungsi organ, sedangkan yang lain menganggap pengaruh tersebut minimal atau tidak signifikan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk memperjelas mekanisme dan dampak masase terhadap berbagai organ tubuh.

Dengan latar belakang tersebut, bertujuan untuk mengkaji Kontra Indikasi Massage olahraga secara lebih mendalam, baik dari segi fisiologis maupun klinis, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat terapi ini dalam dunia kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Pada makalah ini akan di kaji lebih mendalam mengenai permasalahan yang akan di uraikan dalam pembahasan, adapun masalah yang ingin dibahas pada makalah ini adalah:

1. Bagaimana Kontra indikasi massage seluruh tubuh?
2. Bagaimana Kontra Indikasi Massage Pada bagian tubuh tertentu?
3. Bagaimana Kontra indikasi massage pada bagian perut?

1.3 Tujuan

Tujuan diulasnya permasalahan tersebut sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui Kontra indikasi massage seluruh tubuh.
2. Untuk mengetahui Kontra Indikasi Massage Pada bagian tubuh tertentu.
3. Untuk mengetahui Kontra indikasi massage pada bagian perut.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat ulasan dari permasalahan tersebut sebagai berikut.

- 1) Bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, makalah ini dapat dijadikan wahana untuk menambah wawasan terkait Kontra Indikasi Massage olahraga.
- 2) Bagi guru mata pelajaran PJOK, makalah ini dapat dijadikan acuan dalam merancang pembelajaran terkait Kontra indikasi Masase Olahraga.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Kontra Indikasi massage olahraga

Adanya faktor ini perlu perhatian kita lebih teliti sebab kemungkinan besar atlet menderita suatu penyakit yang merupakan kontra indikasi terhadap massage. Bila massage diberikan kemungkinan dapat menambah parahnya penyakit yang diderita. Oleh sebab itu, sebelum memberi massage perlu diketahui mengenai status kondisi tubuh atlet, dengan mempelajari kartu kesehatan atlet (dari dokter) terlebih dahulu

Melakukan massage memang dapat memberikan banyak manfaat bagi kebanyakan orang yang mendapatkan perlakuannya. Dalam massage ada dua bagian yang tidak terpisahkan yaitu indikasi dan kontra indikasi. Biasanya indikasi massage diberikan pada saat kelelahan setelah berolahraga atau bekerja, gangguan sulit tidur, cedera kronis dan rehabilitasi setelah cedera atau sembuh dari sakit.

Seseorang yang mendapat perlakuan massage memiliki gejala atau suatu kondisi atau penyakit dimana perlakuan massage kepada tubuh bagian keseluruhan atau sebagian tubuh menjadi hal yang tidak diperbolehkan. Biasanya kontra indikasi ini sendiri dapat secara mutlak tidak diperbolehkan sama sekali, dan ada pula kondisi lain yang mengharuskan seorang masseur harus tahu tentang efek samping massage itu sendiri dan dapat mengakibatkan kontra indikasi, karena adanya modifikasi dalam melakukan massage dapat memberikan efek positif.

Seseorang yang memiliki kondisi-kondisi tertentu masuk kedalam kontra indikasi, tidak menutup kemungkinan dapat dilakukan dan diberikan perlakuan massage kepada pasien dengan teknik manipulasi stroking dan vibrasi yang memiliki sifat menenangkan. Dalam kontra indikasi ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan secara serius sebelum melakukan massage yaitu pasien tidak demam, cedera atau radang akut, varices, peradangan vena dan sumbatan vena dalam darah. Hal tersebut dapat dibagi kedalam beberapa bagian yang tidak diperkenankan untuk

diberikan perlakuan yaitu massage pada tubuh keseluruhan, massage bagian tubuh tertentu dan massage pada kulit.

2.2 Kontra Indikasi Massage Seluruh Tubuh

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan massage untuk tubuh secara menyeluruh ini masseur tidak diperbolehkan memberikan perlakuan jika pasien :

- a. Pada saat pasien dalam keadaan demam diatas normal orang biasa, suhu normal 380 celcius.
- b. Pada pasien menderita pengerasan arteri. Hal ini tidak dapat dilakukan perlakuan massage karena akan merusak dinding pembuluh darah pasien dan mengakibatkan naiknya tekanan darah.
- c. Pada pasien penderita kerusakan kromosom, atau yang dinamakan hemophilia. Karena kecenderungan dengan perlakuan akan menyebabkan pembekuan darah.
- d. Pada saat pasien menderita penyakit berat dan tubuh harus memerlukan istirahat yang cukup.
- e. Pada saat menderita penyakit syaraf yang berat.
- f. Pada saat pasien menderita infeksi atau memiliki penyakit yang menular

2.3 Kontra Indikasi Massage Bagian Tubuh Tertentu

- a. Tidak dapat dilakukan perlakuan jika seorang pasien menderita luka dalam keadaan yang masih baru atau pembengkakan. Misalnya : bengkak, luka bakar, luka gores dll. Hal tersebut jika diberikan perlakuan dengan massage dikhawatirkan akan menyebabkan pecahnya sel-sel atau jaringan yang baru terbentuk.

- b. Pasien tidak dapat mendapat perlakuan jika memiliki atau menderita penyakit kulit tertentu, misalnya : borok, bisul dll. Yang mengakibatkan semakin luasnya luka tersebut dan menyebabkan adanya infeksi pada kulit.
- c. Pada pasien patah tulang, karena dengan melakukan massage pada tulang yang mengalami fraktur akan mengakibatkan bergesernya letak dari ujung fragmen yang dimiliki tulang tersebut.
- d. Pada pasien yang memiliki peradangan akut. Misalnya peradangan akut, pasien memiliki penyakit tuberkolusis, radang kelenjar dll.
- e. Pasien yang memiliki kelainan pada pembuluh darah tertentu.

2.4 Kontra Indikasi Massage Pada Bagian Perut

- a. Tidak boleh dilakukan pada wanita yang sedang hamil muda atau sedang menstruasi.
- b. Tidak boleh dilakukan pada pasien yang memiliki riwayat penderita pengerasan arteri lanjut. Karena dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi, serangan jantung, paru-paru dll.
- c. Tidak boleh dilakukan pada pasien yang sedang menderita diare.
- d. Tidak boleh dilakukan jika pasien memiliki riwayat tumor pada perut.
- e. Tidak boleh dilakukan pada pasien yang memiliki peradangan pada perut yang ak

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Kontra Indikasi massage olahraga adalah Seseorang yang memiliki kondisi-kondisi tertentu masuk kedalam kontra indikasi, tidak menutup kemungkinan dapat dilakukan dan diberikan perlakuan massage kepada pasien dengan teknik manipulasi stroking dan vibrasi yang memiliki sifat menenangkan Dalam kontra indikasi ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan secara serius sebelum melakukan massage yaitu pasien tidak demam, cedera atau radang akut, varices, peradangan vena dan sumbatan vena dalam darah.

3.2 Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, saran yang dapat diungkapkan sebagai berikut.

- Sebaiknya mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi perlu memahami kontra indikasi massage olahraga sebagai bekal dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran saat praktik mengajar.
- Sebaiknya, guru pengampu mata pelajaran PJOK perlu mempraktikkan konsep kontra indikasi massage olahraga dalam melaksanakan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Fondy, Tommy. 2016. Sport Massage; Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Ilmi, M.A., 2018. Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. Jurnal Biosains Pascasarjana, 20(2).
- Rahim, S. 1987. Masase Olahraga; Teori, Metode, Teknik. Jakarta: Pustaka Merdeka
- Setiawan, Arif. 2020. Sport Massage Pijat Kebugaran. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.