

PETIKAN
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Nomor : 111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Pembusutan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025258
Tanggal : 08 September 2025258

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 258						
259	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U 0003119006	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan Filsafat Olahraga Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Massage Olahraga Obat dan Doping Praktik Kerja Lapangan	KKM49149 KKM46147 OR16104 T16324 T16543 T16762 T16745	2 2 2 2 2 2 2	V / A1 V / A7, A8 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 VII / 22.A1	Program Sarjana Pendidikan Guru PAUD Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
260 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO
Mata Kuliah : Massage Olahraga
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : 16-23.A1, 16-23.A2
Semester : 3 (Tiga)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16543

Deksripsi Mata Kuliah :

Mata kuliah massage olahraga membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang sejarah, peranan dan manfaat, alat dan bahan, kontraindikasi, teknik dasar, latihan untuk tangan dan tahapan untuk massage.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya

- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

- Mengetahui factor penyebab cedera, macam-macam massage olahraga
- Mampu menganalisis massage olahraga
- Bisa memetakan teknik dasar pada massage olahraga
- Merancang penanganan massage olahraga

Daftar Rujukan:

Azizati Rochmania, Aiqifiljadid Delby Diaz Sudibyo. PEMAHAMAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA DAN PENANGANANNYA PADA SSB TANGGUL PUTRA JEMBER. S1

PendidikanKepelatihanOlahraga,FakultasIlmuOlahraga,UniversitasNegeri Surabaya

Graha, Ali Satia. 2005. "KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA." *Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*.

Rismayanthi, Cerika. 2013. "Hakikat Cedera Olahraga." *BAHAN AJAR PPC*.

Sardjito. 2019. *sardjito.co.id*. September 30. Accessed September 30, 2019. <https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice/>.

Simatupang, Nurhayat. 2016. PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*

Whalien, Move With. 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>. June 16. Accessed June 16, 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 80%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.

- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

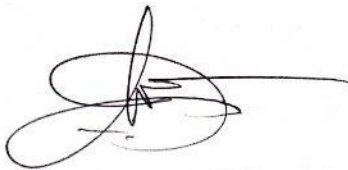
Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
UTS	15%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 12 September 2023

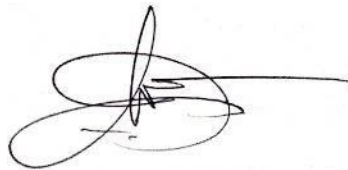
Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



(Bimo Alexander, M.Or)
NIS. 199011032022061006



(Bimo Alexander, M.Or)
NIS. 198907292022061002



(Nasya amara Dewi)
NPM. 22111600046

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(MESSAGE OLAHRAGA)



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2025/2026

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Massage Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U
 - b. Jenis Kelamin : Laki - laki
 - c. Pangkat/Golongan : Lektor
 - d. NIS : 19901103 202206 1 006
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : bimoalexander@upy.ac.id / 085228268589
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Mandiri
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or

Yogyakarta, 24 September 2025
Penyusun



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U

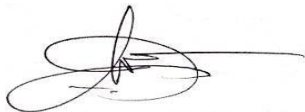
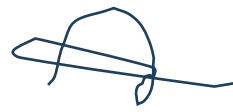
1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Massage Olahraga, T16543
Nama Dosen dan NIDN		Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U (0003119006)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
Pembelajaran Terkonversi MBKM																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai <table><tr><td>1</td><td>Pertukaran Pelajar</td><td>6</td><td>KKN Desa</td></tr><tr><td>2</td><td>KKN Tematik</td><td>7✓</td><td>Program Kemanusiaan</td></tr><tr><td>3</td><td>Magang</td><td>8</td><td>Asistensi Mengajar</td></tr><tr><td>4</td><td>KKN Desa</td><td>9</td><td></td></tr><tr><td>5✓</td><td>Study Independen</td><td>10</td><td></td></tr></table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.																				

		5. S6 Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan 6. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 7. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan 8. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural 9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 10. KU 1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur 12. KU 3 Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi 13. KU 4 Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi 14. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 15. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 16. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya 17. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri 18. KK 2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk
--	--	--

		meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir 19. KK 4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran 20. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	LSPKOR, ISSO, LINN APAREL

		UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182				Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER						
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Massage Olahraga	T16543	SOMATOKINETIKA	T= 2	P=	3	24 Juli 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
	 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P		 Priska Dyana Kristi, M.Or		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd.,M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.				
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika				
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila				

	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
	P1	Mampu mengembangkan, menganalisa, mendesain dan mengevaluasi teknologi alat tes dan pengukuran olahraga
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur
	KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
	KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
	KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
	KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
	KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
	KK 4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
	KK 8	mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat massage olahraga (S2,S3,S4,S5,S6,S9)

	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis factor yang mempengaruhi massage olahraga (P1,P3,KU1)			
	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis berbagai kegiatan pengembangan massage olahraga (P3,KU1,KU5)			
	CPMK4	Mahasiswa mampu merancang kegiatan massage olahraga (KU1,KU2,KU6,KU7,KU8,KK2,KK4,KK8)			
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)				
	Sub-CPMK1	Mengetahui factor penyebab cedera, macam-macam massage olahraga (C2 Factual: A2: P2: CPMK 1)			
	Sub-CPMK2	Mampu menganalisis massage olahraga (C4 Conceptual: A3:P2:CPMK3 1,2)			
	Sub-CPMK3	Bisa memetakan teknik dasar pada massage olahraga (C4 Conceptual: A3: P2: CPMK 2,3)			
	Sub-CPMK4	Merancang penanganan massage olahraga (C5 Procedural: A4: P2: CPMK 4)			
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK				
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4
	CPMK 1	√	√		
	CPMK 2		√	√	
	CPMK 3			√	√
	CPMK 4				√
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah massage olahraga membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang sejarah, peranan dan manfaat, alat dan bahan, kontraindikasi, teknik dasar, latihan untuk tangan dan tahapan untuk massage				
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Hakikat Massage Olahraga 2. Jenis massage olahraga 3. Dapat melakukan teknik dasar massage olahraga 4. Bisa melakukan dan memanipulasi massage olahraga				
Pustaka	Utama :				
	a. Lidell, Lucinda, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, and Anthony Porter, 1989. The Book of Massage: The Complete Step by Step Guide To Eastern and Western Techniques, Ebury Press London. b. Pahaigh, Rich and Paul Perry, 1984. Athletic Massage, Simon and Schuster, New York				
	Pendukung :				
	a. Rahim , A.S. 1988. Massage Olahraga: Teori Metode Teknik , Pustakan Merdeka, Jakarta. b. Serizawa, Katsusuke, M.D, 1972. Massage, The Oriental Method, Japan Publications, INC.				

	c. Sukarma, Madjawisastra, 1994. Massage untuk Olahragawan , Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Dosen Pengampu	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
Matakuliah syarat	-

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1 -3	1. Mengetahui factor penyebab cedera, macam-macam massage olahraga (C2 Factual: A2: P2: CPMK 1)	1. Menjelaskan hakikat 2. Menjelaskan prinsip 3. Menjelaskan tujuan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Hakikat massage olahraga 2. Prinsip massage olahraga 3. Tujuan massage olahraga Lidell, Lucinda, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, and Anthony Porter, 1989. The Book of Massage: The Complete Step by Step Guide To Eastern and Western Techniques, Ebury Press London	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4-7	Mampu menganalisis massage olahraga (C4 Conceptual: A3:P2:CPMK3 1,2)	1. Menjelaskan macam massage olahraga	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 50')		1. ragam massage pada olahraga (C4 Conceptual: A3:P2:CPMK3 1,2) Pahaigh, Rich and Paul Perry, 1984. Athletic Massage,	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				BM: (2 x 60')		Simon and Schuster, New York	
8	Review Materi						Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9-11	Bisa memetakan teknik dasar pada massage olahraga (C4 Conceptual: A3: P2: CPMK 2,3)	1. Mempraktikan pemetaan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	Manipulasi massage olahraga Sukarma, Madjawisastra, 1994. Massage untuk Olahragawan , Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
13-15	Merancang penanganan massage olahraga (C5 Procedural: A4: P2: CPMK 4)	1. Merancang dan mengimplemen tasikan massage olahraga	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan : SCL Strategi: Praktik di klub, koni Metode: Direct instruksional Kegiatan: Praktik Penugasan TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik BM: (2 x60')	Praktik kegiatan penanganan dan pencegahan cedera pada masing-masing cabor Sukarma, Madjawisastra, 1994. Massage untuk Olahragawan , Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
16	UAS						UAS: 50%

RENCANA TUGAS 1

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA PASCASARJANA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS				
RENCANA TUGAS 1					
MATA KULIAH	Massage Olahraga				
KODE	T16543	sks	2	SEMESTER	5
DOSEN PENGAMPU	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P				
BENTUK TUGAS		WAKTU Pengerjaan Tugas			
Mandiri Take Home		Pertemuan 14-15			
JUDUL TUGAS					
Analisis teknik-teknik massage olahraga					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH					
Mahasiswa mampu menganalisis teknik pada massage olahraga					

DISKRIPSI TUGAS	
Merangkum sejarah mengenai massage olahraga dan teknik-teknik pada massage olahraga	
METODE Pengerjaan Tugas	
Mengamati, menganalisis, menyimpulkan	
BENTUK DAN FORMAT LUARAN	
Video analisis gerak dan artikel jurnal	
INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN	
Mengerjakan tugas massage olahraga, mengerjakan sesuai intruksi serta mengumpulkan sesuai waktu yang sudah di sepakati. 5%	
JADWAL PELAKSANAAN	
Pertemuan ke 11-13	
LAIN-LAIN	

FORMAT PENILAIAN TUGAS 1

KRITERIA 1: KETEPATAN KONSEP

Dimensi	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	Skor

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10

4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

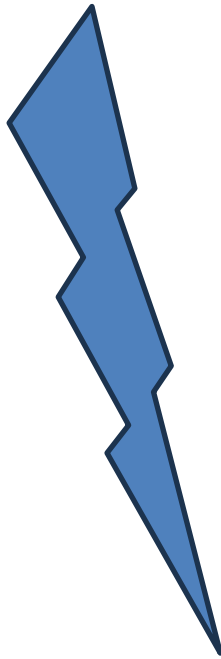
$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi

PRAKTIS AJAR MASSASE OLAHRAGA



Oleh:

Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO

ILMU KEOLAHRAHAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
2024

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah saya panjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah swt yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini.

Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa konsentrasi kesehatan jurusan ilmu keolahragaan, maka modul ini disusun dengan kualifikasi yang tidak diragukan lagi.

Pembahasan modul ini dimulai dengan menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Kelebihan modul ini, Anda bisa melihat keterpaduan ilmu Dasar-dasar terapi.

Pembahasan yang akan disampaikan pun disertai dengan soal-soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan.

Penyusun menyadari bahwa di dalam pembuatan modul masih banyak kekurangan, untuk itu penyusun sangat membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun. Mudah-mudahan modul ini memberikan manfaat.

Yogyakarta, 18 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I	1
MENGENAL DASAR-DASAR TERAPI OLAHRAGA	1
TUJUAN PERMASALAHAN :	1
A. SEJARAH FISIOTERAPI.....	1
B. PENGERTIAN FISIOTERAPI	1
C. PATOFISIOLOGI DAN DIAGNOSIS CEDERA OLAHRAGA.....	2
D. PENGGUNAAN TEKNIK DAN ALUR FISIOTERAPI.....	3
E. Teknik-Teknik Fisioterapi	5
Teknik – teknik Fisioterapi,diantara lain meliputi:	5
a. Exercise therapy (Terapi latihan).....	5
F. Jenis Layanan Fisioterapi	6
G. MACAM-MACAM JENIS TERAPI.....	7
a. Hydrotheraphy	8
b. Clod Therapy	8
c. Thermotheraphy.....	9
d. Terapi ultrasound.....	9
e. Electrotheraphy	10
f. Manual Therapy	10
8. Manfaat dan Resiko Fisioterapi	10
LATIHAN.....	11
BAB II.....	12
TERAPI PASANGAN	12
TUJUAN PERMASALAHAN.....	12
A. PENGERTIAN TERAPI PASANGAN.....	12
B. PRINSIP-PRINSIP TERAPI PASANGAN.....	12
C. CONTOH PENERAPAN TERAPI PASANGAN	13

D.	CARA PENERAPAN TERAPI PASANGAN	14
E.	MANFAAT TERAPI PASANGAN.....	14
	LATIHAN.....	14
	BAB III.....	15
	TERAPI KOGNITIF: HARAPAN BAGI PENDERITA DEPRESI.....	15
	TUJUAN PERMASALAHAN :	15
A.	PENGERTIAN DEPRESI.....	15
B.	PENGERTIAN TEORI KOGNITIF.....	16
C.	CARA KERJA TERAPI KOGNITIF	16
D.	MANFAAT TERAPI KOGNITIF	16
	BAB IV	18
	TERAPI HUMANISTIK (HUMANISTIK THERAPHY).....	18
	TUJUAN PERMASALAHAN :	18
A.	PENGERTIAN TERAPI HUMANISTIK	18
B.	KARAKTERISTIK TERAPI HUMANISTIK	19
C.	JENIS-JENIS TERAPI HUMANISTIK.....	19
D.	CARA KERJA TEKNIK TERAPI HUMANISTIK	20
E.	SASARAN TERAPI HUMANISTIK	20
	BAB V.....	21
	ART THERAPY (TERAPI SENI).....	21
	TUJUAN PERMASALAHAN :	21
A.	PENGERTIAN ART THERAPY	21
B.	MACAM-MACAM ART THERAPY.....	21
C.	MANFAAT ART THERAPY	22
D.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN ART THERAPY	23
E.	LANGKAH-LANGKAH PENERAPAN ART THERAPY	23
	LATIHAN.....	23
	BAB VI.....	24
	TERAPI REHABILITAS.....	24
	TUJUAN PERMASALAHAN :	24

A. PENGERTIAN REHABILITASI.....	24
B. TUJUAN REHABILITASI	24
C. BENTUK PELAYANAN REHABILITAS.....	25
D. METODE REHABILITASI BAGI NARAPIDANA	26
LATIHAN.....	27
BAB VII.....	27
INTERPERSONAL THERAPY.....	28
TUJUAN PERMASALAHAN :.....	28
A. PENGERTIAN.....	28
B. PENYEBAB INTERPERSONAL THERAPY (IPT)	28
C. CARA KERJA INTERPERSONAL THERAPY	29
D. MANFAAT INTERPERSONAL THERAPY (IPT).....	30
LATIHAN.....	30
BAB VIII	31
TERAPI PSIKODINAMIKA	31
TUJUAN PERMASALAHAN :.....	31
A. PENGERTIAN TERAPI PSIKODINAMIK	31
B. PENYEBAB TERAPI PSIKODINAMIKA	32
C. CONTOH TERAPI PSIKODINAMIKA.....	32
LATIHAN.....	34
BAB IX	35
MANUAL TERAPI	35
TUJUAN PERMASALAHAN :.....	35
A. PENGERTIAN TERAPI MANUAL	35
B. INDIKASI TERAPI MANUAL	35
C. JENIS MANUAL TERAPI	36
D. RESIKO TERAPI MANUAL	38
LATIHAN.....	38
BAB X.....	39
TERAPI MANIPULASI.....	39

TUJUAN PERMASALAHAN :	39
A. PENGERTIAN TERAPI MANUAL	39
B. EFEK FISILOGIS MANUAL THERAPY	39
C. EFEK REFLEKTIF MANUAL THERAPY	40
D. RESIKO MANUAL THERAPY	40
E. JENIS-JENIS MANUAL THERAPY	40
LATIHAN	42
BAB X1	43
PENUTUP	43
A. KESIMPULAN	43
B. SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA	44

BAB I

MENGENAL DASAR-DASAR TERAPI OLAHRAGA

Kajian Dasar-Dasar Terapi Olahraga ini diawali dengan mengenal fisioterapi, yang mana di dalamnya kita membahas sejarah fisioterapi, pengertian fisioterapi menurut para ahli, patofisiologi dan definisi cedera olahraga, penggunaan teknik fisioterapi, alur kerja Intervensi Fisioterapi, teknik fisioterapi, jenis layanan fisioterapi, manfaat dan risiko fisioterapi. .

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan sejarah fisioterapi, definisi cedera olahraga
- 2) Menjelaskan apa saja teknik dan prinsip penanganan cedera olahraga
- 3) Menjelaskan apa saja manfaat dan risiko fisioterapi

A. SEJARAH FISIOTERAPI

Praktek fisioterapi atau terapi fisik sudah dimulai sejak abad 2500 SM di China berupa akupunktur dan berbagai teknik *manual therapy*. Penggunaan fisioterapi juga sudah tercatat dalam "*Ayurveda*" yaitu suatu sistem kedokteran paling tua dan sampai sekarang masih dipraktekkan dan diakui oleh India sebagai bagian dari sistem kesehatan negara. Pada kedokteran barat, tercatat pada tahun 460 SM, Hippocrates sudah menggambarkan *massage* dan *hydrotherapy* sebagai alternatif penyembuhan berbagai penyakit. Pada era modern, fisioterapi mulai banyak dikembangkan pada tahun 1896 di London yang pada mulanya bertujuan untuk meningkatkan mobilitas penderita yang dirawat inap di rumah sakit untuk menjaga kekuatan dan fungsi otot. Ilmu fisioterapi berkembang pesat dan mulai dilakukan standarisasi layanan dan profesi fisioterapi yang terutama didasarkan pada ilmu kedokteran modern. Pada tahun 1920 mulai dibentuk perkumpulan ahli fisioterapi di Inggris yang kemudian

B. PENGERTIAN FISIOTERAPI

Fisioterapi merupakan bagian dari ilmu kedokteran yang berupa intervensi fisik non-farmakologis dengan tujuan utama kuratif dan rehabilitatif gangguan kesehatan. Fisioterapi atau Terapi Fisik secara bahasa merupakan teknik pengobatan dengan modalitas fisik

(fisika). Beberapa modalitas fisik yang terdapat di pergunakan antara lain : listrik, suara, panas, dingin, magnet, tenaga gerak dan air. Modalitas fisik inilah yang kemudian menjadi dasar aplikasi fisioterapi. Sebagai contoh, suhu dapat dimodifikasi menjadi suhu dingin (coldtherapy) dan suhu panas (thermotherapy) yang digunakan pada keadaan yang sesuai dengan indikasi terapi tersebut.

Menurut Tarmansyah (2003: 7, 26) terapi mempunyai makna sebagai upaya penyembuhan dan bukan pengobatan, karena dalam pelaksanaannya terapi dalam rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan, namun melalui latihan dan pemanfaatan alam sebagai sarana penyembuhan. Dari makna di atas dapat didefinisikan bahwa terapi adalah sebagai suatu usaha penyembuhan yang dilakukan secara terprogram dan sistematis melalui suatu proses identifikasi, analisis, diagnosis, penyusunan layanan dan evaluasi serta tindak lanjut sebagai rekomendasi layanan. (Satia Graha, 2015)

Aplikasi fisioterapi dewasa ini terus menerus mengalami perkembangan baik dari sisi prosedur pelaksanaan maupun alat-alat pendukung. Aplikasi Fisioterapi juga semakin cenderung mengkombinasikan modalitas-modalitas fisika yang ada. Sebagai contoh, hydrotherapy dilakukan dengan modifikasi suhu dingin (coldtherapy) dan panas (thermotherapy). Alat pendukung electrotherapy juga sangat berkembang menjadi alat pendukung yang canggih yang dipergunakan pada level pusat pelayanan kesehatan maupun penemuan alat alat yang dapat dipergunakan secara mandiri oleh penderita, misalnya penggunaan alat TENS (transcutaneous electro nerve stimulation). Pada cabang fisioterapi non-alat, manual therapy dan exercise therapy merupakan cabang fisioterapi yang paling berkembang di dunia olahraga. Manual therapy berkembang untuk melayani kebutuhan pengatasan cedera olahraga maupun cedera non-olahraga pada komunitas atlet dan non-atlet sedangkan exercise therapy berkembang mengikuti kemajuan teknik kedokteran preventif-rehabilitatif.

C. PATOFISIOLOGI DAN DIAGNOSIS CEDERA OLAHRAGA

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Seorang pelatih dan atlet perlu memiliki pengetahuan tentang jenis cedera, penyebab cedera, pencegahan cedera dan prinsip penanganan cedera agar dapat melakukan penanganan awal dan proses pengawasan cedera olahraga. Secara umum patofisiologi terjadinya cedera berawal dari ketika sel mengalami kerusakan, sel akan mengeluarkan mediator kimia yang merangsang terjadinya peradangan. Mediator tadi antara lain berupa histamin, bradikinin, prostaglandin dan leukotrien. Mediator kimiawi tersebut dapat menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah serta penarikan populasi sel sel kekebalan pada lokasi cedera. Secara fisiologis respon tubuh tersebut dikenal sebagai proses

peradangan. Proses peradangan ini kemudian berangsur-angsur akan menurun sejalan dengan terjadinya regenerasi proses kerusakan sel atau jaringan tersebut. Diagnosis cedera ditegakkan berdasarkan gejala, keterangan dari penderita mengenai aktivitas yang dilakukannya dan hasil pemeriksaan fisik.

D. PENGGUNAAN TEKNIK DAN ALUR FISIOTERAPI

Secara garis besar, teknik fisioterapi banyak dipergunakan untuk mengatasi cedera. Selain untuk mengatasi cedera, pada anak-anak teknik fisioterapi banyak dipergunakan untuk mengatasi *cerebral palsy*, *muscular dystrophy*, *spina bifida*, *poliomyelitis* dan kelainan struktural lainnya. Gangguan kesehatan pada orang dewasa yang sering memerlukan intervensi fisioterapi meliputi gangguan neurologis paska stroke, gangguan persendian yang dikarenakan cedera maupun gangguan imunitas. Tujuan terapi pada fisioterapi sangat bervariasi tergantung oleh jenis cedera ataupun gangguan fisik yang dialami. Pada kasus cedera, fisioterapi dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, mempercepat proses penyembuhan, mengurangi rasa nyeri serta mengembalikan mobilitas dan ketahanan kerja otot paska cedera.

Beberapa kondisi cedera yang sering memerlukan intervensi fisioterapi meliputi;

➤ Sprain

Sprain adalah bentuk cidera berupa penguluran atau kerobekan pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai. Sprain atau keseleo adalah jenis cedera yang paling sering dialami oleh para pemain sepak bola.

Berikut ini adalah tingkatan cedera sprain:

- a) Sprain Tingkat I, Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut. cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya.
- b) Sprain Tingkat II Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. kita harus memberikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara

balut tekan, spalk maupun gips.

- c) Sprain Tingkat III Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan-gerakan yang abnormal. Cedera tingkat ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu.

➤ Strain

Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur muskulo-tendinous (otot dan tendon). Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Strain sering terjadi pada bagian groin muscles (otot pada kunci paha), hamstrings (otot paha bagian bawah), dan otot quadriceps. Cedera tertarik otot betis juga kerap terjadi pada para pemain bola.

Pengobatan sprain dan strain adalah terapi, yang dilakukan adalah reset atau istirahat, mendinginkan area cedera, copression atau balut bagian yang cedera, elevasi atau meninggikan, membebaskan diri dari beban. Jika nyeri dan bengkak berkurang selama 48 jam setelah cedera, gerakkan persendian tulang ke seluruh arah. Hindari tekanan pada daerah cedera sampai nyeri hilang (biasanya 7-10 hari untuk cedera ringan dan 3-5 minggu untuk cedera berat), gunakan tongkat penopang ketika berjalan bila dibutuhkan.

- Knee Injuries Cedera yang terjadi karena adanya paksaan dari tendon. Saat mengalami cedera ini akan merasakan nyeri tepat dibawah mangkuk lutut setelah melakukan latihan olahraga. Rasa sakit itu disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali.
- Fractures Cedera seperti ini dialami apabila pemain yang bersangkutan mengalami benturan dengan pemain lain atau sesuatu yang keras. Cedera fractures tidak hanya terjadi pada bagian kaki macam tulang paha, tulang kering, tulang selangkangan, atau tulang telapak kaki, tapi juga kerap terjadi pada lengan, bahu, hingga pergelangan tangan. Macam-macam patah tulang:
 - a. Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang keluar.
 - b. Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit. Penanganan patah tulang yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo

(1995:28) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan.

E. Teknik-Teknik Fisioterapi

Teknik – teknik Fisioterapi, diantara lain meliputi:

a. Exercise therapy (Terapi latihan)

Teknik fisioterapi yang paling sering dipergunakan terutama pada keadaan kronis.. Jenis- jenis latihan ini biasanya bertujuan untuk memperbaiki jangkauan gerak, meningkatkan kekuatan, koordinasi, ketahanan, keseimbangan dan postur. Latihan dapat dilakukan secara aktif dimana penderita mengontrol sendiri gerakannya tanpa bantuan orang lain ataupun pasif dimana gerakan dilakukan berdasarkan bantuan dari ahli fisioterapi. Terapi latihan dapat dilakukan pada fase rehabilitasi berbagai jenis kelainan seperti stroke, penggantian sendi maupun penuaan.

b. Manipulation/ Manual therapy

Teknik ini meliputi terapi gerak dan massage (pijat). Teknik massage yang paling sering dipergunakan adalah teknik Sweden, walaupun demikian, berbagai jenis lain juga mulai sering dipergunakan meliputi neuro-developmental treatment untuk mengatasi gangguan neuromuskular serta akupressure. Manipulation therapy terutama ditujukan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi.

c. Thermotherapy (Heat therapy / Terapi Panas)

Thermotherapy merupakan terapi dengan menggunakan suhu panas biasanya dipergunakan dengan kombinasi dengan modalitas fisioterapi yang lain seperti exercise dan manual therapy. Heat therapy dapat dilakukan dengan mempergunakan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan kantung panas (hot packs), handuk hangat, botol air panas, alat ultrasound, alat infra-red dan bak parafin cair. Terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan hydrotherapy karena air yang hangat dapat mengendurkan otot, sendi serta meningkatkan jangkauan sendi.

d. Coldtherapy (Terapi Dingin)

Aplikasi dingin pada area radang dapat mengurangi kepekaan syaraf yang pada gilirannya akan mengurangi rasa nyeri. Metode ini paling sering dipergunakan pada keadaan akut sebagai bagian dari sistem RICE (Rest-Ice-Compression-Elevation). Metode ini dapat dilakukan dengan mempergunakan es atau sprai vapocoolant.

e. Electrotherapy

Electrotherapy merupakan terapi dengan mempergunakan impuls listrik untuk menstimulasi saraf motorik ataupun untuk memblok saraf sensorik. Salah satu jenis

electrotherapy yang sering dipergunakan untuk pengobatan adalah transcutaneous electro nerve stimulation (TENS). TENS mempergunakan listrik bertegangan rendah yang disuplai dari suatu alat portable bersumber daya baterai. Alat ini mempergunakan arus listrik frekuensi tinggi untuk meningkatkan suhu pada kulit. Bagian-bagian tubuh yang besar seperti punggung dan pinggang dapat diterapi dengan shortwave diathermy karena penetrasi suhu dapat lebih dalam daripada mempergunakan metode terapi panas non-electric

f. Iontophoresis dan Phonophoresis

Iontophoresis merupakan usaha memasukkan obat dalam jaringan dengan mempergunakan bantuan arus listrik sedangkan phonophoresis merupakan usaha memasukan obat dalam jaringan dengan menggunakan bantuan ultrasound. Sering digunakan untuk menangani nyeri leher, nyeripunggung dan radang sendi.

g. Traksi

Traksi merupakan prosedur koreksi seperti patah tulang, dislokasi dan kekuatan otot dengan mempergunakan alat yang berfungsi sebagai penarik. Terapi ini juga mempergunakanbeban.

F. Jenis Layanan Fisioterapi

Secara garis besar, layanan fisioterapi meliputi:

a. Fisioterapi Musculoskeletal (Orthopaedic)

Fisioterapi musculoskeletal bertujuan untuk mendiagnosis dan menangani gangguan musculoskeletal. Fisioterapi terutama ditujukan untuk mengatasi nyeri yang disebabkan oleh gangguan fisiologis. Aspek fisiologis yang sering menyertai nyeri adalah kerusakan jaringan, pengurangan jangkauan gerak , radang , anoxia/iskemia serta pembengkakan . Jangkauan gerak merupakan istilah yang dipergunakan untuk menggambarkan jarak dan arah gerak suatu area persendian dalam tubuh. Walaupun demikian apabila pengurangan ROM ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama sedangkan proses penyembuhan tidak terjadi secara sempurna, dapat terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadinya kelainan gerak yang permanen. Oleh karenanya pada kondisi kronis seperti ini fisioterapi sebaiknya ditujukan agar meminimalkan kelainan gerak, memperbaiki ROM, mempercepat dan membantu proses penyembuhan, meningkatkan kekuatan dan kontrol otot, memperbaiki postur dan keseimbangan, meningkatkan kemampuan untuk aktivitas sehari-hari maupun aktivitas kerja serta memberikan penyuluhan kepada penderita maupun keluarganya tentang kondisi gangguan serta manfaat fisioterapi. Adapun Beberapa keadaan yang dapat diatasi dengan fisioterapi antara lain adalah :

- 1) Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering memerlukan penanganan fisioterapi. Penyebabnya antara lain: *herniasi diskus*, *scatia*, gangguan penurunan fungsi tulang.
 - 2) Nyeri leher, nyeri leher yang terjadi dapat berupa whiplash atau syaraf terjepit di tulang leher dapat menyebabkan nyeri leher.
 - 3) Nyeri Lutut, nyeri lutut yang terjadi antara lain berupa cedera pada anterior cruciate ligamen (ACL) yang merupakan cedera lutut pada olahraga yang paling sering terjadi. Cedera pada menisci (cartilage pads) juga sering terjadi. radang sendi. Radang sendi (arthritis) yang sering terjadi.
 - 4) Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering memerlukan penanganan fisioterapi. Penyebabnya antara lain: herniasi diskus, *scatia*, gangguan penurunan fungsi tulang.
 - 5) Nyeri leher, nyeri leher yang terjadi dapat berupa whiplash atau syaraf terjepit di tulang leher dapat menyebabkan nyeri leher.
 - 6) Nyeri Lutut, nyeri lutut yang terjadi antara lain berupa cedera pada anterior cruciate ligamen (ACL) yang merupakan cedera lutut pada olahraga yang paling sering terjadi. Cedera pada menisci (cartilage pads) juga sering terjadi.
- b. Fisioterapi Gangguan Kardiopulmoner

Fisioterapi kardiopulmonary menangani masalah kardiopulmoner seperti asthma, pneumonia jenis Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), cystic fibrosis (CF) dan paska infark myocard. Fisioterapi ini dapat dilakukan pada semua umur. Metode fisioterapi ini sangat baik untuk menangani gangguan fisiologis non-organ pada sistem kardiopulmoner. Berbagai jenis teknik ini pada rumah sakit sudah dimasukkan dalam standard pelayanan gangguan sistem kardiopulmoner.

c. Fisioterapi Gangguan Integumentum

Jenis fisioterapi ini ditujukan untuk mengatasi gangguan kulit dan organ-organ lain yang berhubungan. Intervensi terapi meliputi pembersihan luka serta pencegahan parut.

G. MACAM-MACAM JENIS TERAPI

a. Hydrotheraphy

Hydrotheraphy adalah perawatan menggunakan air untuk tujuan kesehatan, misalnya menghilangkan nyeri atau untuk menyembuhkan luka. Kolam renang, whirlpools dan hubbard tank (tangki yang memungkinkan penderita untuk merendam seluruh tubuhnya di dalam air) adalah contoh beberapa alat yang dapat dipergunakan untuk melakukan hydrotherapy. Keuntungan penggunaan hydrotherapy meliputi :

Mengurangi nyeri dan kekakuan

- ❖ Menambah relaksasi otot.
- ❖ Menambah kebugaran pada saat melakukan olahraga dan aktifitas lainnya.
- ❖ Mempercepat penyembuhan.

Hydrotherapy biasanya digunakan pada penderita radang sendi untuk membantu melatih persendian. Tekanan dari air yang melawan gaya gravitasi memungkinkan penderita untuk melatih ototnya dengan beban yang lebih kecil terhadap sendi. Hal ini sangat penting mengingat latihan fisik diperlukan untuk membantu penderita memulihkan jangkauan gerak sendi, memperkuat sendi, tendon, ligamen dan otot. Bantuan tekanan dari air memungkinkan penderita berlatih dengan beban minimal pada sendi tersebut sehingga mengurangi resiko kerusakan lebih lanjut. Hydrotherapy juga digunakan untuk mengurangi nyeri pada beberapa kasus. Air dapat dipanaskan atau didinginkan untuk meredakan nyeri akut atau kondisi kronis seperti nyeri punggung, nyeri leher, nyeri sendi, radang sendi, fibromyalgia atau kekakuan.

b. Clod Therapy

Coldtherapy adalah pemanfaatan dingin untuk mengobati nyeri atau gangguan kesehatan lainnya. Istilah cryotherapy digunakan untuk penggunaan terapi dingin yang sangat ekstrim, biasanya menggunakan cairan nitrogen, untuk merusak jaringan. Beberapa jenis cryotherapy yang ada antaralain meliputi: cryosurgery, cryoablation atau targeted cryoablation. Cryotherapy kadang dipakai untuk penanganan luka di kulit, seperti warts atau beberapa jenis kanker kulit. Terapi dingin dapat dipakai dengan beberapa cara, seperti penggunaan es, dan cold baths. Terapi ini dipakai pada saat respon peradangan masih sangat nyata (keadaan cedera akut. dingin dapat dipergunakan menggunakan beberapa metode, termasuk es dan semprot dingin. Hal ini dapat diberikan 10 atau 20 menit sampai dua hari setelah terjadinya cedera. Beberapa keuntungan

penggunaan cold therapy adalah cepat, mudah digunakan dan sangat hemat. Cold therapy sebaiknya tidak digunakan untuk mengatasi beberapa hal misal buruknya sirkulasi darah, Raynaud syndrome (kondisi dimana arteri yang paling kecil yang membawa darah ke jari tangan dan kaki terhalang karena adanya dingin atau karena masalah emosi) dan radang pembuluh darah (vasculitis).

c. Thermotherapy

Thermotherapy merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi berbagai jenis nyeri yang lain. Panas pada fisioterapi dipergunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit dengan jalan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan. Panas juga meningkatkan elastisitas otot sehingga mengurangi kekakuan otot.

Thermotherapy merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi berbagai jenis nyeri yang lain. Panas pada fisioterapi dipergunakan untuk meningkatkan aliran darah kulit dengan jalan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan. Panas juga meningkatkan elastisitas otot sehingga mengurangi kekakuan otot.

d. Terapi ultrasound

Terapi Ultrasound merupakan jenis thermotherapy (terapi panas) yang dapat mengurangi nyeri akut maupun kronis. Terapi ini menggunakan arus listrik yang dialirkan lewat transducer yang mengandung kristal kuarsa yang dapat mengembang dan kontraksi serta memproduksi gelombang suara yang dapat ditransmisikan pada kulit serta ke dalam tubuh.

Terapi ini dapat digunakan untuk mengatasi cedera musculoskeletal injuries, *arthritis* dan fibromyalgia. Terapi *ultrasound* dapat meningkatkan suhu jaringan dibawah kulit sekaligus dapat :

- Mempercepat proses penyembuhan.
- Meningkatkan metabolisme dan meningkatkan sirkulasi darah.
- Menghancurkan jaringan parut dan perlengketan.

- Mengurangi pembengkakan dan peradangan
- Mengurangi iritasi pada akar saraf

Beberapa resiko yang dapat terjadi pada terapi *ultrasound* antara lain adalah luka bakar dan iritasi kulit. Terapi ini juga tidak diperbolehkan dilakukan pada jaringan dengan kadar air yang tinggi untuk menghindari *overheated* dan kerusakan jaringan. Terapi ini juga tidak boleh dilakukan pada perut wanita hamil serta penderita diabetes neuropati.

e. Electrotherapy

Electrotherapy, atau terapi listrik merupakan terapi dengan menggunakan listrik arus rendah. Arus listrik terjadi karena adanya arus elektron yang melewati konduktor. Tujuan utama pemakaian terapi ini adalah modulasi nyeri dan meningkatkan kerja syaraf motoris beserta otot skelet. Terdapat tiga jenis arus listrik yakni arus AC, DC dan pulsed. Pada penggunaanya parameter arus listrik harus disesuaikan dengan tujuan terapi. Terapi ini diindikasikan pada berbagai gangguan otot pasca cedera. Dalam penggunaannya perlu diperhatikan agar tidak terdapat konduktor logam di dalam tubuh.

f. Manual Therapy

Manual terapi merupakan terapi yang menggunakan sentuhan tangan atau alat untuk memperbaiki gerakan tubuh. *Manual* terapi digunakan untuk mengatasi berbagai Bentuk cedera, seperti nyeri punggung, nyeri bahu, nyeri leher, nyeri kepala dan fibromyalgia. Beberapa jenis manual terapi antara lain; chiropractic, teknik massase, osteopathic medicine, dan akkupressure. sebelum dilakukan terapi manual, terapis harus mengadakan pemeriksaan fisik, menilai permasalahan penderita dan menggali riwayat penyakit pasien. Beberapa resiko yang terjadi antara lain, timbulnya cedera sumsum tulang belakang dan stroke.

8. Manfaat dan Resiko Fisioterapi

Beberapa manfaat fisioterapi meliputi:

- ❖ Penderita dapat mengerti aspek-aspek gangguan yang dialaminya secara lebih menyeluruh.
- ❖ Penderita dapat mempelajari dan mengikuti teknik fisioterapi yang dilakukan untuk kemudian secara mandiri dapat mengikutinya secara mandiri.
- ❖ Rasa nyeri dapat berkurang.

- ❖ Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, kontrol, fleksibilitas serta ketahanan otot.
- ❖ Penderita dapat belajar untuk mencegah terjadinya cedera lanjut.

Disamping banyak manfaat yang diperoleh terdapat beberapa resiko yang dapat terjadi dalam antara lain cedera pada saat latihan .

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan Fisioterapi?
2. Apa saja teknik-teknik terapi?
3. Bagaimana layanan fisioterapi?

BAB II

TERAPI PASANGAN

Setiap individu dalam suatu hubungan pasti memiliki motivasi dan kepentingannya masing-masing, tetapi sudah ada suatu tatanan yang juga harus diikuti. Hal tersebut jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan konflik karena adanya ketidaksesuaian.

Melalui terapi pasangan, terapis sebagai mediator dapat membantu pasangan yang sedang berada dalam suatu konflik untuk memberi arahan mengenai bentuk-bentuk “penyembuhan” bagi hubungan mereka yang sedang kurang baik. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai terapi pasangan.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi Pasangan
- 2) Menjelaskan apa saja Prinsip-prinsip dan Contoh Penerapan Terapi Pasangan
- 3) Menjelaskan apa saja cara penerapan dan manfaat dari Terapi Pasangan

A. PENGERTIAN TERAPI PASANGAN

Couple Therapy merupakan hal yang cukup umum di Amerika dan Eropa. Pasangan menikah didampingi psikolog akan duduk bersama untuk membahas masalah rumah tangga dan berusaha mencari solusinya bersama-sama. Menurut Wardani (2017) dalam Wijaya (2020), terapi pasangan adalah suatu teknik terapi psikologi yang disusun untuk membantu dua orang dengan hubungan tertentu yang memiliki permasalahan, baik itu secara sosial, emosional, ekonomik, maupun sosial melalui modifikasi interaksi secara psikologis.

Sedangkan dilansir dari situs *Very Well Mind*, terapi pasangan dapat diartikan sebagai bentuk psikoterapi yang digunakan untuk membantu individu beserta pasangannya mengenai hubungan di antara mereka ketika terdapat hambatan, tantangan, konflik, perselisihan, atau kesalahpahaman yang mengganggu stabilitas hubungan. Terapi pasangan merupakan suatu bentuk psikoterapi yang dirancang untuk modifikasi interaksi dua orang yang secara psikologis sedang saling memiliki konflik pada suatu parameter, emosional, seksual, atau ekonomik.

B. PRINSIP-PRINSIP TERAPI PASANGAN

Menurut (Benson, McGinn & Christensen, 2012) menyatakan bahwa, model terapi pasangan yang efektif memiliki seperangkat prinsip umum:

- a. mengubah pandangan pasangan tentang masalah yang ada menjadi kontekstual dan diadik; mengurangi perilaku disfungsional yang didorong oleh emosi;
- b. memunculkan perilaku pribadi yang berbasis emosi, dihindari;
- c. meningkatkan pola komunikasi yang konstruktif; dan
- d. menekankan kekuatan dan memperkuat keuntungan

C. CONTOH PENERAPAN TERAPI PASANGAN

Sebenarnya, terdapat banyak bentuk contoh penerapan dari terapi pasangan yang diberikan oleh terapis. Berikut adalah lima contoh teknik terapi pasangan yang dapat dilakukan, yaitu:

- **Reflectivelistening**

Terapi ini dilakukan secara penuh oleh pasangan dengan cara saling mendengarkan dari sudut pandang diri sendiri. Selama pasangan bercerita, ia harus memulai dengan “saya” ketimbang “kamu” dalam memberikan pernyataan. Contohnya seperti “saya merasa sedih ketika kamu pulang malam” daripada “kamu selalu pulang malam dan itu salah”. Kemampuan komunikasi yang sehat serta penyelesaian masalah dapat tercipta melalui teknik ini.

- **Narrativetherapy**

Terapi ini dilakukan dengan cara masing-masing pihak menceritakan permasalahan yang dialami dalam bentuk naratif dari sudut pandang mereka. Cara ini membantu mereka untuk memahami bahwa tidak ada suatu cerita yang bisa benar-benar merangkum seluruh peristiwa yang terjadi. Umumnya terapi ini dilakukan pada pasangan yang menyadari adanya kesalahan bersama dalam hubungannya.

- **Imagorelationshiptherapy**

Terapi ini menekankan pada koneksi atau keterkaitan antara hubungan di masa dewasa dengan pengalaman di masa kecil. Cara yang digunakan adalah melihat kembali kemungkinan adanya trauma ketika masih berusia anak-anak dan terapis akan mendorong pasangan untuk lebih berempati dan memahami satu sama lain berdasarkan pengalaman tidak menyenangkan tersebut.

- **Emotionallyfocusedtherapy**

Terapi ini adalah hasil kombinasi dari pengalaman emosional dengan pola interaksi yang terjadi antarpasangan. Dalam suatu hubungan ekspresi afektif memang penting sebagai bentuk komunikasi untuk membangun relasi. Akan tetapi, terkadang emosi-emosi yang muncul tidak sesuai sehingga persepsi, kognisi, dan interaksi cob diperbaiki melalui teknik ini.

- **Gottmanmethod**

Terapi ini sangat populer digunakan dalam terapi pasangan. Tekniknya adalah terapis membantu pasangan untuk saling memahami lebih dalam kondisi satu sama lain di saat

mereka juga berusaha mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungannya. Hasilnya, pasangan dapat memiliki kemampuan penyelesaian yang baik dan meningkatkan kualitas persahabatan serta keintiman.

D. CARA PENERAPAN TERAPI PASANGAN

Secara umum, cara kerja dari terapi pasangan adalah mengembalikan kepuasan, komunikasi, pemaafan, penyelesaian masalah, serta resolusi dari keterbutuhan yang ada dalam suatu hubungan. Hal-hal tersebut akan dicapai melalui proses dengan terapis serta berbagai aktivitas yang dilakukan tergantung pada tekniknya. Konsultasikan dengan pasangan mengenai bagaimana cara terapi atau siapa terapis yang dapat mereka percaya untuk membantu memberikan terapi yang tepat. Pastikan bahwa terapis adalah praktisi yang sudah berpengalaman. Hal ini penting untuk efektivitas dari terapi melalui pemahaman akan inti permasalahan dan penanganan yang tepat. Pada dasarnya terapi pasangan ini bukan membantu mengatasi masalah pokoknya, tetapi mengarahkan pasangan untuk saling beradaptasi dan akhirnya merekalah yang akan menyelesaikan sendiri permasalahan yang dialami dengan cara mengembalikan kondisi-kondisi yang sudah disebutkan di awal.

E. MANFAAT TERAPI PASANGAN

- Memahami satu sama lain dengan lebih baik karena terapi ini mengenai mereka berdua dari sudut pandang masing-masing.
- Meningkatkan kemampuan komunikasi sebab selama terapi, pasangan akan terus berinteraksi bagaimanapun teknik terapinya.
- Menyelesaikan konflik baik yang sedang dihadapi saat itu atau yang mungkin akan datang karena sudah mengetahui bentuk resolusi konflik yang tepat atau bahkan bisa mencegah konflik terjadi.
- Memperkuat pertemanan dan kelekatan yang mungkin merenggang ketika terjadi permasalahan.
- Identifikasi disfungsi perilaku yang bisa saja dimiliki oleh pasangan sehingga memicu adanya konflik.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan Terapi pasangan?
2. Bagaimana cara kerja Terapi Pasangan?
3. Apa saja prinsip-prinsip terapi pasangan?

BAB III

TERAPI KOGNITIF: HARAPAN BAGI PENDERITA DEPRESI

Teori Kognitif secara umum menghipotesiskan bahwa cara berpikir negatif tertentu meningkatkan kecenderungan seseorang mengembangkan dan memelihara depresi. ketika ia mengalami peristiwa hidup yang menekan (McGinn, 2000). Oleh karena itu mengubah cara berpikir menjadi lebih adaptif merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan kecenderungan depresi.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi Depresi dan Teori Kognitif
- 2) Menjelaskan apa saja cara kerja dari Terapi kognitif
- 3) Menjelaskan apa saja manfaat terapi kognitif

A. PENGERTIAN DEPRESI

Teori Kognitif secara umum maupun yang dirumuskan oleh Beck menghipotesiskan bahwa cara berpikir negatif tertentu meningkatkan kecenderungan seseorang mengembangkan dan memelihara depresi. Depresi merupakan gangguan kesehatan utama yang berkaitan dengan kerugian ekonomi dan ketidakmampuan. Depresi ringan dapat menyebabkan menurunnya produktivitas penderita, dan depresi berat dapat menyebabkan penderitanya tidak mampu bekerja.

Pengertian Depresi Menurut Para ahli;

- ❖ Menurut American Psychiatric Association (2010) untuk gangguan depresi ringan sampai sedang, beberapa psikoterapi yang mempunyai bukti empiris bisa mengurangi tingkat keparahan depresi adalah terapi kognitif perilaku, psikoterapi interpersonal, terapi psikodinamik, terapi pemecahan masalah, baik yang dilakukan secara individual maupun kelompok.
- ❖ McGinn (2000) menyatakan bahwa terapi kognitif merupakan tritmen untuk depresi yang diterima secara luas sebagai tritmen utama untuk depresi dan merupakan salah satu dari dua tritmen yang dimasukkan dalam petunjuk tritmen depresi yang dipublikasikan oleh Agency for Health Care and Policy Research (AHCPR).

B. PENGERTIAN TEORI KOGNITIF

Terapi kognitif perilaku umumnya digunakan untuk menangani masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Namun, tidak hanya itu, terapi kognitif perilaku juga bisa digunakan untuk membantu Anda menghadapi masalah yang ditemui sehari-hari. Terapi kognitif perilaku atau CBT (*cognitive behavioral therapy*) adalah istilah yang lebih umum dari terapi kognitif dan merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih cara berpikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak (perilaku) Anda. Terapi kognitif perilaku berfokus pada pemrosesan informasi dan perilaku yang bersifat depresif. Aspek yang diintervensi adalah kognisi, pikiran/emosi (termasuk reaksi fisiologis), dan perilaku.

C. CARA KERJA TERAPI KOGNITIF

1. Langkah pertama yang paling penting dalam terapi perilaku kognitif adalah menyadari dan menerima bahwa Anda memiliki masalah. Terapis akan membantu Anda untuk mengidentifikasi masalah, sekaligus akar permasalahan tersebut.
2. Langkah selanjutnya yaitu mengidentifikasi masalah. Terapi kognitif perilaku membantu Anda memecahkan masalah yang besar menjadi masalah-masalah kecil yang bisa dihadapi satu per satu dan perlahan-lahan, sehingga terasa ringan.
3. Setelah membantu menyederhanakan masalah Anda, terapis akan mulai menggiring Anda untuk belajar melihat kaitan antara satu masalah dengan masalah lainnya, serta efek dari masing-masing masalah tersebut pada diri Anda.
4. Jika Anda sudah mampu menyadari, menerima, menyederhanakan, dan memahami masalah Anda secara menyeluruh, tahap selanjutnya adalah menghilangkan cara lama Anda yang destruktif dalam merespons masalah tersebut. Terapis akan membantu Anda mempelajari dan mempraktikkan langkah dalam merespons suatu masalah dengan positif dan tidak membebani diri Anda.

D. MANFAAT TERAPI KOGNITIF

1. Terapi kognitif perilaku digunakan untuk membantu penderita gangguan kesehatan mental mengubah sudut pandang akan permasalahan atau situasi menantang dalam hidupnya, sekaligus cara ia bereaksi terhadap permasalahan tersebut.
2. Terapi kognitif perilaku juga bisa dilakukan untuk membantu penderita mencari pendekatan dan solusi masalah yang terjadi secara mandiri. Selain gangguan kecemasan dan depresi, terapi kognitif perilaku juga terbukti efektif dalam menangani gangguan kesehatan mental lainnya, seperti:

- Fobia
- Gangguan pola makan
- Gangguan tidur
- Penyalahgunaan alkohol
- Gangguan panik
- Gangguan seksual
- Gangguan bipolar
- Skizofrenia
- Obsessive compulsive disorder (OCD)
- Post-traumatic stress disorder (PTSD)

Selain gangguan kesehatan mental, penyakit fisik yang terkait dengan tingkat stres atau kondisi psikologis, seperti irritable bowel syndrome (IBS), juga bisa menggunakan terapi kognitif perilaku sebagai salah satu metode pengobatannya.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan Terapi Kognitif?
2. Bagaimana cara kerja Terapi Kognitif?
3. Sebutkan Manfaat terapi kognitif?

BAB IV

TERAPI HUMANISTIK (HUMANISTIK THERAPHY)

Trauma dan depresi merupakan kondisi yang perlu mendapatkan penanganan serius. Apabila dibiarkan begitu saja, hal ini bisa memberi pengaruh buruk bagi kondisi fisik maupun psikologis penderitanya. Untuk membantu mengatasi masalah-masalah tersebut, beragam jenis tindakan bisa dilakukan, salah satunya dengan terapi humanistik. Melalui terapi ini, penderitanya diajak untuk mengubah pandangan mereka menjadi lebih baik dan mengembangkan kemampuan penerimaan diri

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi humanistik
- 2) Menjelaskan apa saja karakteristik dan jenis terapi humanistik
- 3) Menjelaskan apa saja cara kerja teknik dan sasaran terapi humanistik

A. PENGERTIAN TERAPI HUMANISTIK

Terapi humanistik adalah pendekatan kesehatan mental yang didasarkan pada prinsip bahwa setiap orang mempunyai cara mereka masing-masing dalam memandang dunia. Pandangan tersebut dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengambil pilihan dan tindakan. Selain itu, terapi ini juga melibatkan keyakinan bahwa semua orang baik dan mampu membuat pilihan tepat untuk diri mereka sendiri. Ketika seseorang tidak menghargai diri sendiri, tentunya akan lebih sulit untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal. Ada dua macam pendekatan yang dilakukan terapis dalam terapi humanistik, antara lain:

- **Empati:** pendekatan di mana terapi berusaha memahami apa yang Anda rasakan. Empati memungkinkan terapis untuk berhubungan dengan pengalaman Anda dari perspektif mereka.
- **Pandangan positif:** pendekatan di mana terapis menunjukkan kehangatan dan sikap reseptif (mau menerima dan terbuka terhadap pandangan orang lain) saat mendengar Anda bercerita. Terapis akan mendengarkan pengalaman Anda tanpa menghakimi

Terapi humanistik juga dipercaya mampu melibatkan pilihan yang tepat untuk menentukan arah tujuan hidup. Kunci dari terapi ini terletak pada penghargaan diri sendiri. Singkatnya, jika individu tidak bisa menghargai diri sendiri, maka akan kesulitan mengembangkan potensi secara penuh. Terapi humanistik menekankan

pendekatan kesehatan mental dengan prinsip bahwa setiap orang memiliki cara unik memandang suatu hal atau peristiwa tertentu.

B. KARAKTERISTIK TERAPI HUMANISTIK

- **Fokus pada sifat dan perilaku positif:** pada praktiknya terapis akan memandu klien untuk mengembangkan perilaku sehat. Klien dipandang sebagai orang yang baik, kuat, dan kreatif, sehingga dapat lebih mudah memecahkan masalahnya sendiri.
- **Fokus pada intuisi pribadi:** terapi humanistik berasumsi bahwa setiap orang memiliki kebijaksanaan untuk menangani masalahnya sendiri, serta mampu membuat keputusan berdasarkan intuisi terkait benar dan salah.
- **Fokus memenuhi kebutuhan diri sendiri:** terapis akan membimbing klien untuk mewujudkan kebutuhan yang belum terpenuhi. Selain itu, terapis juga akan membantu menyadarkan klien bahwa dirinya memiliki kekuatan membuat perubahan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.
- **Fokus mencapai tujuan:** aktualisasi diri berarti menjadi versi diri sendiri yang terbaik. Terapis humanistik sependapat, bahwa aktualisasi diri merupakan sesuatu yang harus dicapai klien.

C. JENIS-JENIS TERAPI HUMANISTIK

- Terapi eksistensial, berfokus pada eksplorasi makna masalah dari perspektif filosofis.
- Terapi Gestalt, berfokus pada keseluruhan pengalaman individu, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan.
- *Human givens psychotherapy*, asumsi dasarnya adalah bahwa manusia memiliki kebutuhan bawaan yang perlu dipenuhi untuk kesejahteraan mental.
- Psikosintesis, bertujuan menemukan kesadaran spiritual yang lebih tinggi.
- Terapi realitas, pendekatan yang berfokus pada keadaan saat ini daripada masa lalu. Teori di balik terapi ini ialah bahwa seseorang yang mengalami gangguan mental tidak menderita penyakit mental melainkan karena kebutuhan dasar psikologis belum terpenuhi.
- Terapi singkat berfokus solusi, pendekatan ini mengutamakan apa yang ingin dicapai individu daripada mengurus masalah historis.
- Analisis transaksional, dengan mengenali status ego, analisis transaksional mencoba mengidentifikasi bagaimana individu berkomunikasi dan bagaimana hal tersebut dapat diubah.
- Psikologi transpersonal.

D. CARA KERJA TEKNIK TERAPI HUMANISTIK

Terapi humanistik mengandalkan perspektif positif ketimbang teknik menarik perhatian. Sementara itu, teknik yang diberlakukan dalam sesi terapi ialah:

- Teknik mendengarkan secara aktif
- Berfokus pada masalah yang saat ini dialami
- Memperlakukan klien sebagai manusia seutuhnya
- Menganggap klien sebagai individu unik yang dapat memecahkan masalah pribadinya sendiri
- Menggunakan asumsi bahwa klien adalah manusia yang baik
- Mengidentifikasi kebutuhan klien yang belum terpenuhi
- Meyakini dan mengakui kekuatan klien
- Mempercayakan tanggung jawab dan solusi pemecahan masalah kepada klien

E. SASARAN TERAPI HUMANISTIK

Terapi humanistik cocok dicoba untuk Anda yang ingin mencari kepuasan lebih dalam hidup. Selain itu, terapi ini juga bisa dijadikan pilihan untuk membantu mengatasi masalah-masalah seperti:

- ❖ Trauma
- ❖ Masalah dalam hubungan
- ❖ Depresi
- ❖ Psikosis

Perlu diingat, efektivitas terapi ini mungkin akan berbeda pada masing-masing orang. Selain itu, terapi humanistik tidak akan seefektif terapi perilaku kognitif (CBT) dalam mengatasi gangguan panik dan kecemasan.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud terapi humanistic?
2. Siapa sasaran terapi humanistic?
3. Bagaimana cara penerapan terapi humanistic?

BAB V

ART THERAPY (TERAPI SENI)

Art therapy, yang banyak digunakan di bidang konseling psikologi. Terapi ini juga banyak digunakan untuk menjaga kesehatan mental. Setiap orang dapat mengingat waktu dalam hidupnya ketika kata-kata tidak cukup untuk menjelaskan apa yang dirasakannya. Mengungkapkan perasaan, emosi serta keinginan bagi beberapa orang melalui kata-kata terkadang bukanlah suatu hal yang mudah. Hal ini membuat mereka memendam emosi-emosi tersebut dan menyimpannya untuk diri mereka sendiri. Jika hal tersebut terus terjadi maka dapat menimbulkan rasa stres. Terdapat beberapa terapi psikologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya yaitu *art therapy*

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Art Theraphy
- 2) Menjelaskan apa saja Macam-macam dan manfaat art therapy
- 3) Menjelaskan apa saja kelebihan,kekurangan dan langkah-langkah penerapan art therapy

A. PENGERTIAN ART THERAPY

Art therapy merupakan sebuah proses psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media ekspresi, karena seni merupakan kegiatan yang dapat memberi kesenangan jiwa bagi pelakunya sendiri. Art Therapy ini dilakukan dengan menuangkan emosi yang ada dalam diri dari penderita gangguan Kesehatan mental dalam bentuk berupa karya seni. Selain itu, art therapy juga sangat berguna untuk mereka yang ingin meningkatkan kualitas pada kesehatan mentalnya. Banyak cara yang tentunya dapat dilakukan dalam Art Therapy, entah itu mulai dari menggambar sesuatu, mewarnai hingga tahap membuat sesuatu yang berbentuk patung dari tanah liat.

B. MACAM-MACAM ART THERAPY

1. Music Therapy, Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasikan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ

pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik). manfaat dari art therapy jenis musik adalah mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh.

2. Poetry Therapy, Menulis puisi dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan verbal/bahasa, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, melatih kecerdasan emosi dan membuat konseling lebih rileks. Terapi puisi memiliki tujuan umum yaitu mengembangkan ketepatan pemahaman dalam mempersepsikan diri dan orang lain.
3. Dance Therapy, merupakan penerapan gerakan tari yang kreatif untuk kegiatan terapeutik. Terapi ini juga bisa dilakukan oleh semua umur dengan rentang kemampuan mental dan fisik, serta bisa dilakukan secara group atau individu. Tari merupakan serangkaian gerakan ritmis disertai irama bertujuan mengekspresikan perasaan, dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Pada proses pemberian DMT terdapat konsep psikologikal diantaranya membantu mengatasi stres, sebagai cara coping, dapat membantu meningkatkan self-efficacy, sebagai bentuk social support, mengatasi masalah mood dan emosi, spiritual dan agama membantu pencapaian dalam sehat, membantu sistem kognisi, mensimulasi imajinasi, serta membantu dalam proses pengondisian akan perubahan
4. Terapi Drama, Terapi Drama, adalah suatu kegiatan sistematis dan mendalam dengan menggunakan proses drama, untuk menggali potensi, emosi dan integrasi fisik, serta perkembangan individu. Ini adalah suatu pendekatan yang aktif untuk membantu klien mengungkapkan keadaan dirinya untuk dicari solusi, dengan menggunakan katarsis, memahami pengalaman secara mendalam, memahami imajinasi, dan memahami diri secara mendalam melalui bermain peran.

C. MANFAAT ART THERAPY

1. Memberikan pengobatan yang efektif untuk orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan sampai gangguan sosial
2. Memberikan pengobatan untuk mereka yang trauma akibat pertempuran, penyalahgunaan, bencana alam, dengan kesehatan fisik seperti kanker cedera otak, atau kesehatan cacat lainnya.

3. Dapat membantu menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah dan mengurangi stres.
4. Mencapai wawasan pribadi serta memberikan kesempatan untuk menikmati kesenangan hidup dari membuat seni.
5. Terapi seni ini membantu orang-orang dalam meluapkan amarah dan menyalurkannya melalui sebuah gambar.

D. KELEBIHAN DAN KEKURANGAN ART THERAPY

- Kelebihan, Memberikan rasa nyaman pada pasien
- Kekurangan, Pada interpretasi gambar yang dibuat dan Durasi waktu dan ruangan yang sangat terbatas.

E. LANGKAH-LANGKAH PENERAPAN ART THERAPY

1. Sesi pertama dilakukan dengan obrolan antara pasien dengan terapis. Kemudian pasien memilih jenis karya seni yang akan dibuat.
2. Terapis mengamati pasien ketika pasien sedang membuat karyanya
3. Setelah pasien selesai, terapis mengajukan pertanyaan seputar proses pembuatan. Ada kendala atau tidak. Dan terapis menanyakan perasaan pasien ketika selesai membuat karya.
4. Terapis menganalisa tekstur, bentuk, goresan. Karena dalam suatu karya memiliki makna yang dapat mengungkapkan suatu makna

LATIHAN

1. Apa saja macam-macam art therapy?
2. Bagaimana penerapan art therapy?
3. Apa saja manfaat art therapy?

BAB VI

TERAPI REHABILITAS

Rehabilitasi, menurut pasal 1 angka 23 KUHAP adalah: “hak seseorang untuk mendapat pemulihan haknya dalam kemampuan, kedudukan, dan harkat serta martabatnya yang diberikan pada tingkat penyidikan, penuntutan atau pengadilan karena ditangkap, ditahan, dituntut ataupun diadili tanpa alasan yang berdasarkan Undang - undang atau karena kekeliruan mengenai orangnya atau hukum yang diterapkan menurut cara yang diatur dalam undang-undang ini.”

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi Rehabilitas
- 2) Menjelaskan apa saja Tujuan dan bentuk pelayanan Terapi Rehabilitasi
- 3) Menjelaskan apa saja Metode Rehabilitas bagi narapidana

A. PENGERTIAN REHABILITASI

Rehabilitasi merupakan salah satu bentuk dari pemidanaan yang bertujuan sebagai pemulihan atau pengobatan. Menurut Soeparman rehabilitasi adalah fasilitas yang sifatnya semi tertutup, maksudnya hanya orang-orang tertentu dengan kepentingan khusus yang dapat memasuki area ini. Rehabilitasi bagi narapidana di lembaga pemasyarakatan adalah tempat yang memberikan pelatihan ketrampilan dan pengetahuan untuk menghindarkan diri dari narkoba. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa rehabilitasi merupakan salah satu upaya pemulihan dan pengembalian kondisi bagi penyalahguna maupun korban penyalahguna narkoba agar dapat kembali melaksanakan fungsionalitas sosialnya yaitu dapat melaksanakan kegiatan dalam masyarakat secara normal dan wajar. Untuk mencapai maksud dan tujuan tersebut di atas diperlukan program rehabilitasi yang meliputi rehabilitasi medik, psikiatrik, psikososial, dan psikoreligius sesuai dengan definisi sehat dari WHO (1984), dan American association/APA (1992).

B. TUJUAN REHABILITASI

Semakin banyaknya orang yang melakukan penyalahgunaan psikotropika dikarenakan tidak mengetahui dampak dari penyalahgunaan tersebut maka rehabilitasi terutama rehabilitasi medis menjadi hal utama didalam penyembuhan dari ketergantungan psikotropika, hal tersebut diatur dalam Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika Pasal 37 ayat (1) dan (2) yaitu pengguna psikotropika yang menderita sindroma

ketergantungan berkewajiban untuk ikut serta dalam pengobatan dan/atau perawatan, pengobatan dan/atau perawatan dilakukan pada fasilitas rehabilitasi.

Penyalahgunaan psikotropika sangat berbahaya atau memiliki efek samping bagi tubuh atau kesehatan dari orang yang melakukan penyalahgunaan psikotropika tersebut. Dampaknya antara lain:

1. Depresan : menekan sistem-sistem saraf pusat dan mengurangi aktivitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan sampai bisa tertidur dan tidak sadarkan diri pada pengguna. Penggunaan dosis yang berlebihan akan mengakibatkan kematian.
2. Stimulan : merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan gairah, serta kesadaran pada pengguna.
3. Halusinogen : mengubah daya resepsi atau mengakibatkan halusinasi pengguna.

Maka dari itu rehabilitasi medis sangat diperlukan bagi para pelaku penyalahgunaan psikotropika agar mereka memiliki fisik dan mental yang sehat kembali.

C. BENTUK PELAYANAN REHABILITAS

Menurut UU RI No. 35 Tahun 2009, ada dua jenis rehabilitasi, yaitu :

1. Rehabilitasi Medis (Medical Rehabilitation) Rehabilitasi medis menurut undang-undang RI No. 35 Tahun 2009 adalah suatu proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkoba. M.Min memberikan pengertian rehabilitasi medis bahwa Rehabilitasi medis adalah lapangan spesialisasi ilmu kedokteran baru, berhubungan dengan penanganan secara menyeluruh dari pasien yang mengalami gangguan fungsi/ cedera (impairment), kehilangan fungsi/cacat (disability), yang berasal dari susunan otot-tulang (musculoskeletal), susunan otot syaraf (neuromuscular), serta gangguan mental, sosial dan kekeayaan yang menyertai kecacatan tersebut.

Tujuan dari rehabilitasi medis ini ada dua, yaitu:

- a. Jangka panjang, dimana pasien segera keluar dari tempat tidur dapat berjalan tanpa atau dengan alat paling tidak mampu memelihara diri sendiri.
 - b. Jangka pendek, dimana pasien dapat hidup kembali ditengah masyarakat, paling tidak mampu memelihara diri sendiri, ideal dan dapat kembali kepada kegiatan kehidupan semula atau mendekati.
2. Rehabilitasi Sosial Rehabilitasi Sosial

Menurut UU No.35 Tahun 2009 Tentang Narkoba adalah suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental maupun sosial, agar narapidana narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan masyarakat. Rehabilitasi sosial dimaksudkan dalam kaitannya dengan layanan kepada individu yang

membutuhkan layanan khusus di bidang sosial, yaitu meningkatkan kemampuan bersosialisasi, mencegah agar kemampuan sosialnya tidak menurun atau lebih parah dari kondisi sosial sebelumnya.

Tujuan dari rehabilitasi sosial yaitu :

- a. Memulihkan kembali rasa harga diri, percaya diri kesadaran serta tanggung jawab terhadap masa depan diri, keluarga maupun masyarakat, atau lingkungan sosialnya.
- b. Memulihkan kembali kemauan dan kemampuan untuk mendapatkan fungsi sosial secara wajar.

D. METODE REHABILITASI BAGI NARAPIDANA

Rehabilitasi pemakai narkoba memerlukan waktu yang panjang, fasilitas dan obat yang memadai, serta tenaga profesional yang berkompeten dan biaya yang cukup besar. Rehabilitasi ini melibatkan berbagai profesi dan keahlian, yaitu : dokter, perawat, psikolog, pembimbing keagamaan, petugas pembimbing dan pembina panti rehabilitasi sosial, psikiater dan pekerja sosial yang telah mendapatkan pelatihan khusus untuk melayani pemakai narkoba. Efektifitas program dan proses rehabilitasi terhadap pemakai narkoba ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Kemauan kuat serta kerjasama pemakai narkoba.
2. Profesionalisme, kompetensi serta komitmen pelaksananya.
3. Sistem rujukan antara lembaga yang baik.
4. Prasarana, sarana, dan fasilitas yang memadai.
5. Perhatian dan ketertiban orang tua dan keluarga serta dukungan dana yang memadai.
6. Kerjasama dan koordinasi lintas profesi dan instansi yang baik.

Undang-Undang Nomor.35 Tahun 2009 tentang Narkoba mewajibkan pelaku penyalahgunaan narkoba mengikuti program rehabilitasi. Beberapa macam bentuk atau metode dalam pelaksanaan rehabilitasi pemakai narkoba, dalam hal ini narapidana pemakai narkoba seperti rehabilitasi medis, rehabilitasi, tetapi dalam pelaksanaannya metode rehabilitasi dan medis digabung menjadi satu sehingga menjadi empat tahap proses pemulihan pemakai narkoba, yaitu:

1. Tahap pemeriksaan kesehatan, pada tahap ini seorang dokter dan perawat mempunyai peranan yang sangat penting untuk memeriksa awal apakah kondisi kesehatan pasien/narapidana baik atau tidak, riwayat penyakit yang pernah diderita dan selanjutnya seluruh data tentang ciri fisik sampai dengan kesehatannya dicatat dalam lembar medical record.
2. Tahap detoksifikasi, terapi lepas narkoba dan terapi fisik yang ditujukan untuk menurunkan dan menghilangkan racun dari tubuh, mengurangi akibat putus dari narkoba serta mengobati komplikasi mental penderita. Ada beberapa cara seperti

coldturkey (berbicara terus terang tentang hal-hal yang tidak menyenangkan), konvensional (simptomatik), substitusi (penggantian zat).

3. Tahap stabilitas suasana mental dan emosional penderita, sehingga gangguan jiwanya yang menyebabkan perbuatan penyalahgunaan narkotika dapat diatasi. Pada tahap ini dilakukan dengan cara melibatkan beberapa keahlian seperti petugas pembimbing dan pembina sertapsikolog, yaitu melalui metode pekerjaan sosial :
 - a. Bimbingan Sosial/Terapi Individu Bimbingan sosial dalam bentuk terapi individu dilakukan untuk mengungkapkan atau menggali permasalahan-permasalahan yang bersifat mendasar yang sedang dialami oleh narapidana sehingga dapat membantu proses rehabilitasi selanjutnya. Selain itu juga, dilakukan untuk menemukan alternatif-alternatif pemecahan masalah yang sedang dihadapi pasien/ narapidana. Metode ini dilakukan dengan cara tatap muka antara petugas pembimbing dengan narapidana.
 - b. Bimbingan Sosial/Terapi Kelompok Bimbingan ini dilakukan dengan menggunakan kelompok, yaitu dengan adanya pembagian-pembagian kelompok narapidana/ tahanan berdasarkan usia, lama pidana/ hukuman. Latar belakang masalah, jenis kelamin dan sebagainya. Kelompok ini dimaksudkan sebagai media pengembangan nilai orientasi dan perubahan sikap menjadi pro-sosial yang produktif. Petugas disini diharapkan mampu mendorong untuk memecahkan suatu permasalahan.

Tahap pemulihan fungsi fisik, mental dan sosial pasien/narapidana melalui kegiatan-kegiatan yang langsung bersosialisasi dengan masyarakat seperti adanya penyuluhan, menerima kunjungan kerja, mengikuti perlombaan antar narapidana.

LATIHAN

1. Apa Yang Dimaksud Dengan Terapi Rehabilitasi?
2. Bagaimana Bentuk Pelayanan Rehabilitasi
3. Apa Saja Metode Rehabilitasi Bagi Narapidana

BAB VII

INTERPERSONAL THERAPHY

TUJUAN PERMASALAHAN :

IPT dikembangkan berdasarkan dasar teori *attachment* 1, dikembangkan oleh John Bowlby, yang menjelaskan mengenai konteks interpersonal dari kemunculan depresi. Bowlby mengemukakan bahwa manusia memiliki kecenderungan mendasar untuk membangun ikatan afeksi (*attachments*) dengan orang lain, dan adanya gangguan atau ancaman terhadap ikatan ini dapat menyebabkan distress emosional, kesedihan, dan pada beberapa kasus mungkin bisa menyebabkan depresi. Untuk itu, sejak masa awal kehidupan, manusia sudah memiliki kebutuhan untuk membangun ikatan yang kuat dan tahan lama dengan *caregivers*.

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Interpersonal Therapy
- 2) Menjelaskan apa saja penyebab dan cara kerja Interpersonal Therapy
- 3) Menjelaskan apa saja Manfaat Interpersonal Therapy

A. PENGERTIAN

Interpersonal Psychotherapy (IPT) adalah sebuah psikoterapi yang memiliki batasan waktu yang jelas, berfokus pada hubungan interpersonal, dan memiliki tujuan untuk menghilangkan gejala dan meningkatkan fungsi interpersonal individu (Robertson, Rushton, & Wurm, 2008). Awalnya IPT dikembangkan oleh Gerald Klerman dan Myrna Weissman pada tahun 1970-an untuk menangani klien dengan kasus depresi yang unipolar dan non-psikotik (Klerman, Weissman, Rounsaville, & Chevron, 1984; Weissman, Markowitz, & Klerman, 2000; Weissman, Markowitz, & Klerman, 2007).

IPT adalah psikoterapi yang terbatas waktu yang dikembangkan untuk menangani depresi mayor, gangguan bipolar, gangguan distimia, bulimia nervosa, gangguan makan berlebihan (binge-eating), gangguan cemas sosial, gangguan panik, dan PTSD, serta gangguan yang berkaitan diantaranya, IPT merubah beberapa interpersonal yang meliputi:

1. meningkatkan dukungan sosial,
2. menurunkan stres interpersonal,
3. memfasilitasi proses emosional dan
4. meningkatkan keahlian interpersonal

B. PENYEBAB INTERPERSONAL THERAPHY (IPT)

Ada ciri-ciri psikologi dan fisik yang menunjukkan seseorang terkena depresi. Ciri-ciri psikologi seseorang yang mengalami depresi adalah:

1. Mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan

2. Tidak stabil secara emosional
3. Merasa putus asa atau frustrasi

Gejala ini tidak jauh dengan gejala depresi.

C. CARA KERJA INTERPERSONAL THERAPY

Ide sentral dalam IPT adalah bahwa gejala psikologis dapat dipahami sebagai respons terhadap kesulitan saat ini dalam hubungan sehari-hari dengan orang lain.

IPT berfokus pada empat bidang:

1. konflik dalam hubungan yang merupakan sumber ketegangan dan kesusahan
2. perubahan hidup, seperti kehilangan pekerjaan atau kelahiran anak, yang mempengaruhi perasaan orang tentang diri mereka sendiri dan orang lain
3. kesedihan dan kehilangan
4. kesulitan dalam memulai atau mempertahankan hubungan

Ketika orang mempelajari strategi efektif untuk mengatasi masalah hubungan mereka, gejala mereka sering membaik.

Struktur IPT

- **Sesi pembukaan (1-3)** berfokus pada pengumpulan informasi dan pengambilan keputusan tentang fokus terapi. Terapis membantu pasien membuat daftar semua hubungan kunci dalam kehidupan pasien (inventaris interpersonal). Hubungan ini dikelompokkan menurut empat bidang masalah utama.
- **Di sesi tengah (4 – 14)**, pasien berkonsentrasi untuk mencoba memperbaiki area masalah yang dipilih atau area dengan dukungan terapis. Pasien dan terapis bekerja untuk mengembangkan solusi masalah, dan pasien mencoba menerapkan solusi di antara sesi.
- **Sesi terakhir (15 – 16)** fokus pada penanganan rasa kehilangan yang terkait dengan akhir terapi serta meninjau masalah yang diidentifikasi dalam inventaris interpersonal dan kemajuan yang dibuat dalam menanganinya.

Pasien dan terapis bersama-sama menemukan masalah interpersonal yang akan menjadi fokus utama pengobatan. Masalah interpersonal secara empiris dibagi menjadi 4 kategori yaitu

- a. grief – reaksi kedukaan yang kompleks yang terjadi saat kematian atau kehilangan seseorang yang dicintai,
- b. role transition – perubahan kehidupan yang sangat drastis (sakit keras/paliatif, kelahiran anak, pension),
- c. Role dispute – konflik dengan relasi yang memegang peranan penting (ayah, bos, suami/istri), atau deficit
- d. interpersonal – isolasi sosial.

D. MANFAAT INTERPERSONAL THERAPHY (IPT)

IPT paling sering digunakan selama fase akut depresi berat, tetapi juga dapat diberikan sebagai perawatan pemeliharaan untuk membantu mencegah kekambuhan dan kekambuhan penyakit. Ini juga digunakan untuk mengobati:

- 1 kecemasan
- 2 bulimia nervosa
- 3 kelelahan kronis

gangguan mood seperti gangguan bipolar dan distimik.

IPT telah diadaptasi untuk merawat pasien dari remaja hingga usia tua. Ini efektif sebagai pengobatan yang berdiri sendiri dan dalam kombinasi dengan obat-obatan.

LATIHAN

1. Apa yang di maksud dengan Interpersonal Theraphy?
2. Bagaimana Penyebab dan Cara kerja Interpersonal Theraphy?
3. Sebutkan Manfaat Interpersonal Theraphy?

BAB VIII

TERAPI PSIKODINAMIKA

Teori psikodinamika ditemukan oleh Sigmund Freud (1856-1939). Dia memberi nama aliran psikologi yang dia kembangkan sebagai psikoanalisis. Banyak pakar yang kemudian ikut memakai paradigma psikoanalisis untuk mengembangkan teori kepribadiannya, seperti : Carl Gustav Jung, Alfred Adler, serta tokoh-tokoh lain seperti Anna Freud, Karen Horney, Eric Fromm, dan Harry Stack Sullivan.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi Psikodinamika
- 2) Menjelaskan apa saja Penyebab Terapi psikodinamika
- 3) Menjelaskan apa saja Contoh Terapi Psikodinamika

A. PENGERTIAN TERAPI PSIKODINAMIK

Kata therapy dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata therapy sama dengan الشفاء الذي berasal dari يشفي - شفى - يشفى yang artinya menyembuhkan. Kemudian Kata Psi “psyche” yang berarti “jiwa”. Sedangkan, Dinamika ialah kedinamisan atau keteraturan yang jelas dalam hubungan secara psikologis. Jadi Dapat Disimpulkan Bahwa Terapi Psikodinamika merupakan Suatu Penyembuhan untuk seseorang yang terkena gangguan Jiwa dalam Psikologisnya.

Psikodinamika merupakan teori yang menjelaskan perilaku kepribadian dalam arti dinamika energi yang tidak disadari dalam diri seseorang. Ada Unsur-Unsur utama dalam teori ini, yaitu motivasi, emosi, dan aspek-aspek internal lainnya. Teori psikodinamika atau tradisi klinis berangkat dari dua asumsi dasar. Pertama, manusia adalah bagian dari dunia binatang. Kedua, manusia adalah bagian dari sistem energi. Kunci utama untuk memahami manusia menurut paradigma psikodinamika adalah mengenali semua sumber Teori psikodinamika berkembang cepat dan luas karena masyarakat luas terbiasa memandang gangguan tingkah laku sebagai penyakit (Alwisol, 2005 : 3-4).

Ada beberapa teori kepribadian yang termasuk teori psikodinamika, yaitu :

- Teori psikoanalisis
- Teori psikologi individual
- Teori psikologi analitis

Teori psikodinamika adalah teori yang berusaha menjelaskan hakikat dapat perkembangan kepribadian. Teori ini di dasarkan pada asumsi bahwa perilaku berasal dari

gerakan dan interaksi dalam pikiran manusia, kemudian pikiran merangsang perilaku dan keduanya saling memengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Setiap tindakan kita merupakan hasil interaksi dan pergerakan dalam pikiran kita.

B. PENYEBAB TERAPI PSIKODINAMIKA

Teori psikodinamika adalah teori yang berusaha menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian. Teori ini di dasarkan pada asumsi bahwa perilaku berasal dari gerakan dan interaksi dalam pikiran manusia, kemudian pikiran merangsang perilaku dan keduanya saling memengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Setiap tindakan kita merupakan hasil interaksi dan pergerakan dalam pikiran kita.

C. CONTOH TERAPI PSIKODINAMIKA

1. Analisa mimpi

- a. Selama tidur, pertahanan ego menurun & impuls-impuls yang tidak diterima menemukan sarana berekspresi.
- b. Mimpi adalah jalan kerajaan menuju alam bawah sadar yang biasanya disangkal.
- c. Dengan mengungkap isi manifes dari suatu mimpi dan kemudian
- d. mengasosiasi-bebaskan isi mimpi, ahli analisis dan klien berupaya
- e. mengungkap makna bawah sadar

2. Asosiasi bebas

- a. Proses mengeluarkan pikiran-pikiran yang tanpa sensor segera setelah muncul dalam pikiran
- b. Diyakini bahwa secara bertahap mematahkan defens yang membatasi kesadaran dari proses-proses ketidaksadaran
- c. Asumsinya bahwa dengan melepaskan semua hal yang menghambat proses berfikir seseorang, kesenangan-kesenangan sosial, dan aturan-aturan lain,
- d. hal-hal yang sifatnya unconscious akan lebih mudah muncul dipermukaan

3. Transferen

Transferens adalah bagaimana klien memperlakukan terapis, tidak hanya menunjukkan dirinya tapi juga merefleksikan perasaan dan sikap klien terhadap orang-orang penting yang berpengaruh dalam hidupnya. Freud menyatakan bahwa transference relationship menunjukkan konflik masa kecil yang dialami klien, dan countertransference adalah bagaimana terapis memproyeksikan perasaannya kepada klien.

4. Variasi lain

- a. Terapi Adler
- b. Pada terapi Adler, yang menjadi sasaran kesembuhan dengan re-edukasi klien,

- c. sehingga mereka bisa hidup di tengah masyarakat sebagai anggota yang sederajat, yang mau memberi dan menerima dari orang.

Adapun caranya dengan meningkatkan kesadaran pribadi, memodifikasi premis-premis fundamental, tujuan hidup, konsep dasar. Sasaran dari proses edukatif dari terapi :

1. Mendorong adanya interes sosial
2. Menolong klien mengatasi perasaan patah semangat dan rendah diri
3. Memodifikasi pandangan klien pada sasaran, yaitu dengan mengubah gaya hidup mereka
5. Terapi Kognitif

Salah satu contohnya adalah Rational Emotive Therapy (RET). RET mengungkap gagasanggagasan keliru klien dan membantu menggantinya dengan ide yang benar.

Sebelas keyakinan yang ditemukan pada klien dalam terapi kognitif antara lain:

- a. Mutlak perlu bagi saya untuk dicintai dan disetujui oleh hampir semua orang yang memiliki hubungan dekat dengan saya.
- b. Saya harus benar-benar kompeten dan adekuat dalam semua hal kalau tidak, saya tidak berarti apa-apa
- c. Orang-orang tertentu memang jahat atau culas dan harus dipersalahkan atau dihukum (dengan hukuman yang tidak sesuai dengan apa yang telah dilakukan)
- d. Bila ada hal-hal yang berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya, maka itu menjadi bencana besar bagi saya.
- e. Beberapa hal memang sangat berbahaya dan mengancam nyawa, jadi saya harus selalu memikirkannya.
- f. Lebih mudah untuk menghindari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya
- g. Saya tidak mampu melakukan berbagai hal sendiri, saya harus dapat menemukan seseorang yang lebih kuat yang dapat saya andalkan.
- h. Apa yang telah terjadi pada diri saya di masa lalu menentukan apa yang saya kerjakan dan pikirkan sekarang, karena beberapa kejadian yang traumatik di masa lalu sekarang pasti juga akan sama traumatiknyanya.
- i. Saya mesti ikut merasa resah atas masalah dan gangguan yang dialami orang lain.
- j. Selalu ada solusi yang benar dan tepat untuk semua masalah manusia, dan bila solusi itu tidak ditemukan, saya pasti merasa sangat kesal

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan terapi psikodinamika?
2. Apa saja Penyebab terapi psikodinamika
3. Sebutkan Contoh Terapi Psikodinamika

BAB IX MANUAL TERAPI

Manual therapy berasal dari kata manus (tangan) dan therapy (pengobatan) sehingga secara umum dapat didefinisikan sebagai terapi yang terutama mempergunakan tangan. Manual therapy berfokus pada struktur dan sistem dalam tubuh seperti tulang, persendian, jaringan lunak, peredaran darah, limfe dan saraf. Tujuan utama dari manual Therapy adalah untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian Terapi Manual
- 2) Menjelaskan apa saja indikasi dan jenis terapi manual
- 3) Menjelaskan apa saja resiko terapi manual

A. PENGERTIAN TERAPI MANUAL

Manual therapy berasal dari kata manus (tangan) dan therapy (pengobatan) sehingga secara umum dapat didefinisikan sebagai terapi yang terutama mempergunakan tangan. Manual therapy berfokus pada struktur dan sistem dalam tubuh seperti tulang, persendian, jaringan lunak, peredaran darah, limfe dan saraf. Tujuan utama dari manual therapy adalah untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh.

B. INDIKASI TERAPI MANUAL

Indikasi Manual Therapy Beberapa keadaan yang dapat diperbaiki dengan manual therapy antara lain :

- Cedera : sprain, strain, dislokasi dan jenis trauma lain. Manual therapy biasanya dikombinasikan dengan metode lain seperti imobilisasi, obat dan jenis fisioterapi yang lain.
- Nyeri punggung dan nyeri leher merupakan kedua kasus nyeri yang paling sering dijumpai dan dapat diatasi dengan manual therapy. Nyeri leher yang sering terjadi adalah pada bagian dasar dan samping leher. Nyeri leher ini dapat menimbulkan 64 nyeri kepala. Jenis nyeri leher yang paling sering dijumpai adalah whiplash akibat gerakan yang mendadak.
- Arthritis yang merupakan kelompok peradangan sendi yang dapat berupa osteoarthritis,

rhematoid arthritis maupun ankylosing spondylitis

- Nyeri bahu dalam bentuk bahu beku (frozen shoulder) merupakan gangguan bahu yang umumnya dapat diperbaiki dengan manual therapy. Jenis lain nyeri bahu adalah cedera rotator cuff (otot yang menghubungkan tendo dengan tulang humerus) serta shoulder impingement syndrome yang terjadi akibat penekanan tendon rotator cuff tendon dan bursa subacromial.
- Tendinitis (radang pada tendon) yang pada umumnya diakibatkan oleh penggunaan yang berlebihan.
- Bursitis (radang pada bursa yang merupakan kantong berisi cairan yang berfungsi untuk melicinkan gerakan antar jaringan). Bursa yang mengalami peradangan umumnya berada pada area bahu, siku, pinggang dan lutut
- .Nyeri kepala yang meliputi tension headache (perasaan kepala terasa penuh dan seperti diikat), migraines (nyeri berdenyut yang sering disertai dengan mual) dan cluster headache (yang merupakan nyeri kepala yang tajam yang dirasakan pada satu sisi kepala.
- Carpal tunnel syndrome yang merupakan penekanan saraf pergelangan tangan yang mengakibatkan nyeri pada area tersebut
- Fibromyalgia yang merupakan gangguan otot dan tulang yang sering disertai dengan nyeri, kelemahan, dan gangguan tidur.
- Complex regional pain syndrome yang merupakan rasa nyeri yang timbul setelah terjadi cedera pada lengan atau tungkai. Rasa nyeri sering dideskripsikan sebagai rasa seperti terbakar.
- Myofascial pain syndrome (MPS) yang merupakan kondisi kronis yang terjadi pada satu serabut otot atau lebih yang dapat diakibatkan oleh benturan maupun penggunaan yang berlebihan.
- Gangguan persendian temporomandibular yang menghubungkan rahang dengan tengkorak kepala. Gangguan ini dapat timbul karena benturan maupun infeksi.

C. JENIS MANUAL TERAPI

- Terapi masase Terapi masase merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Terapi ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (contoh punggung, kaki dan tangan). Masase membantu penderita rileks dan tidak merasakan nyeri. Beberapa jenis terapi masase meliputi Swedish massage (terdiri dari: strokes, kneading dan friksi otot serta gerakan pasif dan aktif), shiatsu (metode dari oriental berdasarkan teori bahwa terdapat pergerakan energy melewati meridian yang apabila terjadi gangguan aliran energi tersebut dapat terjadi gangguan

tubuh), terapi trigger point (memfokuskan pada area yang mengalami gangguan) dan masase jaringan dalam/deep tissue massage (menggunakan geseran yang pelan dan friksi yang kuat).

- Akupuntur dan Akupressure 66 Akupuntur dan akupressure merupakan teknik dari China dengan jalan melakukan jarum halus yang ditempatkan pada titik akupuntur tubuh. Akupresure merupakan terapi yang serupa dengan akupuntur tetapi menggunakan penekanan tanpa jarum.
- Metode feldenkrais Metode ini merupakan teknik untuk memperbaiki gerakan dan meningkatkan fungsi seluruh tubuh. Dengan metode ini penderita dapat memperbaiki jangkauan gerakan sendi, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan efisiensi gerakan sehingga meminimalkan cedera dan kelelahan otot.\
- Pengobatan chiropractic memfokuskan pada gangguan musculoskeletal dan neuromuscular serta efeknya pada tubuh. Pengobatan chiropractic berdasarkan teori bahwa gangguan tulang belakang akan mempengaruhi sumsum tulang belakang dan saraf yang keluar masuk sumsum tulang belakang. Sehingga apabila terjadi gangguan pada tulang belakang dapat terjadi gangguan pada organ dan bagian tubuh yang dipersarafi oleh saraf tersebut. Perbaikan posisi tulang belakang diharapkan dapat memperbaiki gejala-gejala organ yang mengalami gangguan.
- Circulomassage merupakan salah satu jenis masase yang dikembangkan oleh Klinik Terapi Fisik FIK UNY. Jenis masase ini hampir sama seperti Sport massage, hanya ada beberapa manipulasi yang ditambah dan dikurangi. Circulomassage merupakan masase dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Seperti diketahui bahwa lancarnya sirkulasi darah akan berdampak pada lancarnya penyaluran makanan ke sel. Makanan sebagai sumber energi sel akan dibakar dengan api oksigen. Sirkulasi darah yang membawa serta hemoglobin dalam sel darah merahnya akan mengangkut oksigen dengan lancar, dengan demikian penyediaan sumber energi beserta bahan bakarnya akan terjamin oleh lancarnya sirkulasi darah. Pada saat sirkulasi darah dari jantung menuju ke sel akan membawa makanan dan oksigen, sedangkan pada saat kembali dari sel jantung, sirkulasi darah akan mengangkut sisa metabolisme dan karbondioksida. Sisa metabolisme akan dikeluarkan melalui urine, feces, dan keringat, sedangkan CO₂ akan dibuang melalui nafas. Pembuangan metabolisme akan menghilangkan rasa lelah, kaku, dan tegang otot syaraf, sedangkan penyaluran makanan dan oksigen akan mendukung kebugaran tubuh. Untuk itulah Circulomassage ditujukan terutama untuk pemulihan kelelahan dan mendapatkan kebugara. Lancarnya sirkulasi darah akibat Circulomassage akan mendukung produksi dan peredaran hormon maupun anti bodi. Hormon dan anti bodi akan memperlancar proses metabolisme ditubuh dan membantu tubuh melawan penyakit. Pada dasarnya, dalam batas tertentu tubuh mempunyai

mekanisme penyembuhan dirinya sendiri. 67 Teknik yang digunakan dalam circulomassage yaitu friction dengan gerakan sirkuler. Tapotement dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil friction, dan efflurage dimaksudkan untuk penenangan. Pada awal masase diberikan tretment friction untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endorphen yang berfungsi sebagai penenang. Seluruh anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan dimanipulasi dengan Circulomassage ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh .

- Sport massage adalah masase yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh.

D. RESIKO TERAPI MANUAL

- Manual chiropractic dapat menimbulkan nyeri dan rasa tidak nyaman, akan tetapi biasanya ringan pulih dalam beberapa hari.
- Pada beberapa kasus, manipulasi tulang leher dapat menimbulkan robekan dan juga memicu stroke.

Terapi masase biasanya tidak menimbulkan efek samping. Akan tetapi terapi ini tidak disarankan pada keadaan pada beberapa keadaan seperti deep vein thrombosis (sumbatan pada vena kaki), luka bakar, infeksi kulit, eksim, luka terbuka, fraktur dan osteoporosis lanjut.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan terapi manual?
2. Apa saja Indikasi terapi manual
3. Bagaimana resiko pada terapi manual?

BAB X

TERAPI MANIPULASI

Terapi manual menggambarkan kumpulan teknik tertentu untuk mendiagnosis dan mengobati cedera sendi serta jaringan lunak. Teknik-teknik ini dapat digunakan sebagai untu untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan jangkauan gerak, mendorong relaksasi, mengurangi peradangan pada jaringan lunak dan meningkatkan perbaikan jaringan.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Pengertian dan efek fisiologi Terapi Manipulasi
- 2) Menjelaskan apa saja efek reflektif dan resiko manual terapi
- 3) Menjelaskan apa saja jenis terapi manual

A. PENGERTIAN TERAPI MANUAL

Kata massage (pijatan) berasal dari kata Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “massien” yang berarti “memijat atau melulut”. Massage diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernafasan. Terapi manual, atau terapi manipulatif, adalah perawatan fisik yang terutama digunakan oleh terapis fisik, fisioterapis, terapis okupasi untuk mengobati nyeri dan kecacatan muskuloskeletal; itu sebagian besar termasuk menguleni dan manipulasi otot, mobilisasi sendi dan manipulasi sendi. Terapi Manual adalah bagian dari pendekatan perawatan holistik dan akan digunakan dalam kombinasi dengan modalitas, seperti Ultrasound, terapi elektroterapi dan termoterapi, terapi olahraga serta saran biomekanik. Pendekatan ini dapat memberikan hasil yang optimal dari terapi Anda, dan akan mempercepat pemulihan

B. EFEK FISIOLOGIS MANUAL THERAPY

Efek Fisiologis Manual Therapy Efek fisiologis manual therapy antara lain:

1. Memperlancar peredaran darah, mencetuskan hormon endorphin dan merilekskan otot.
Secara keseluruhan proses tersebut
2. Dapat membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis.
3. Mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri (gate control)
4. Dapat Meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi nyeri.
5. Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot.

6. Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit

C. EFEK REFLEKTIF MANUAL THERAPY

Efek yang diperoleh melalui kulit dan jaringan ikat superfisial. Kontak langsung menstimulasi reseptor kulit mekanisme refleksi dipercaya. Fenomena sistem saraf otonom stimulus refleksi menyebabkan sedasi, mengendorkan tegangan dan melancarkan aliran darah.

D. RESIKO MANUAL THERAPY

Resiko terapi manual adalah : • Manual chiropractic dapat menimbulkan nyeri dan rasa tidak nyaman, akan tetapi biasanya ringan pulih dalam beberapa hari. • Pada beberapa kasus, manipulasi tulang leher dapat menimbulkan robekan dan juga memicu stroke. Terapi masase biasanya tidak menimbulkan efek samping. Akan tetapi terapi ini tidak disarankan pada keadaan pada beberapa keadaan seperti deep vein thrombosis (sumbatan pada vena kaki), luka bakar, infeksi kulit, eksim, luka terbuka, fraktur dan osteoporosis lanjut.

E. JENIS-JENIS MANUAL THERAPY

1. Terapi masase, merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Terapi ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (contoh punggung, kaki dan tangan). Masase membantu penderita rileks dan tidak merasakan nyeri. Beberapa jenis terapi masase meliputi Swedish massage (terdiri dari: strokes, kneading dan friksi otot serta gerakan pasif dan aktif), shiatsu (metode dari oriental berdasarkan teori bahwa terdapat pergerakan energy melewati meridian yang apabila terjadi gangguan aliran energi tersebut dapat terjadi gangguan tubuh), terapi trigger point (memfokuskan pada area yang mengalami gangguan) dan masase jaringan dalam/deep tissue massage (menggunakan geseran yang pelan dan friksi yang kuat).
2. Chiropractic, memfokuskan pada gangguan musculoskeletal dan neuromuscular serta efeknya pada tubuh. Pengobatan chiropractic berdasarkan teori bahwa gangguan tulang belakang akan mempengaruhi sumsum tulang belakang dan saraf yang keluar masuk sumsum tulang belakang. Perbaikan posisi tulang belakang diharapkan dapat memperbaiki gejala-gejala organ yang mengalami gangguan
3. Akupuntur merupakan teknik dari China dengan jalan melakukan jarum halus yang ditempatkan pada titik akupuntur tubuh. Akupresure merupakan terapi yang serupa dengan akupuntur tetapi menggunakan penekanan tanpa jarum.
4. Teknik alexander bertujuan untuk mengidentifikasi gerakan yang tidak tepat dan mengkoreksinya. Penderita dilatih untuk memperbaiki postur dan melakukan gerakan yang efisien.
5. Circulomassage, Jenis mesase ini hampir sama seperti Sport massage, hanya ada

beberapa manipulasi yang ditambah dan dikurangi. Circulomassage merupakan masase dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Seperti diketahui bahwa lancarnya sirkulasi darah akan berdampak pada lancarnya penyaluran makanan ke sel. Teknik yang digunakan dalam circulomassage yaitu friction dengan gerakan sirkuler.

6. Ayurveda merupakan sistem pengobatan menyeluruh dari India dengan penekanan pada hubungan antara pikiran dan tubuh dengan menggunakan teknik sentuhan, suara, aroma dan herbal.
7. Teknik bowen merupakan masase otot yang dilakukan secara perlahan pada titik titik akupuntur. Dengan menggunakan teknik ini tubuh mendapatkan kembali energi dan dapat mempercepat proses penyembuhan.
8. Terapi craniosacral menggunakan sentuhan tangan dan jari yang lembut pada bagian kepala. Sistem craniosakral terdiri dari selaput otak dan cairan serebrospinal. Terapi cerebrospinal dianggap dapat memperbaiki aliran cairan dalam otak. Walaupun demikian beberapa penelitian tidak menemukan adanya pengaruh yang berarti pada terapi jenis ini.
9. Metode feldenkrais, Metode ini merupakan teknik untuk memperbaiki gerakan dan meningkatkan fungsi seluruh tubuh. Dengan metode ini penderita dapat memperbaiki jangkauan gerakan sendi, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan efisiensi gerakan sehingga meminimalkan cedera dan kelelahan otot.
10. Jin Shin Tara merupakan jenis pengobatan mirip akupresure yang berasal dari Jepang yang digunakan untuk mengatasi nyeri. Beberapa penelitian menyatakan bahwa teknik ini bermanfaat pada rehabilitasi stroke
11. . Naprapathy merupakan metode untuk mengurangi nyeri dengan jalan memanipulasi jaringan ikat yang mungkin mengiritasi saraf.
12. .Naturopathi Pengobatan ini merupakan sistem pengobatan yang menekankan pada pencegahan dengan memadukan teknik akupuntur, masase, gisi, herbal dan konseling.
13. Reflexology merupakan teknik yang didasarkan pada prinsip bahwa reflex yang terdapat di kaki dan tangan berhubungan dengan organ-organ dalam tubuh. Dengan memberi tekanan pada kaki dan tangan, sirkulasi tubuh membaik dan fungsi otot dapat meningkat
14. Tuina merupakan pemberian tekanan dengan jari pada titik akupresur dengan disertai dengan gerakan memutar pada titik tersebut. Metode ini telah digunakan di China sejak 2000 tahun yang lalu.
15. Traksi yang merupakan prosedur dimana digunakan alat mekanis untuk mengoreksi fraktur atau dislokasi fraktur, mengatasi kekakuan otot dan menghilangkan tahanan. Traksi dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tulang punggung, lengan, kaki dan leher.

16. Sport massage adalah masase yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh.
17. Rolfing yang merupakan masase jaringan dalam. Rolfing merupakan pendekatan yang sistematis yang dilakukan untuk mengembalikan keseimbangan tubuh. Rolfing memiliki penekanan pada pencegahan dan sering disebut sebagai usaha integrasi struktur tubuh.
18. Trager bodywork yang merupakan teknik menggoyangkan tungkai dan badan penderita secara perlahan dan ritmis. Tujuan dari teknik ini adalah meningkatkan rileksasi dan mobilitas. Teknik ini dipergunakan oleh atlet atau penderita dengan gangguan musculoskeletal dan gangguan punggung.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan Manual Therapy?
2. Apa saja teknik manual therapy?
3. Apa saja efek dari manual therapy?

BAB X1 PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa modul Dasar - Dasar Terapi sebagai sumber belajar Mahasiswa materi Konsentrasi Kesehatan dikembangkan melalui tahapan yang telah mengalami beberapa modifikasi. Adapun tahapan yang dilalui, yaitu: (1) Mengetahui dasar-dasar terapi olahraga (2) Terapi Pasangan (3) Terapi kognitif bagi penderita depresi (4) terapi humanistik (5) Terapi Art (6) Terapi Rehabilitasi (7) Interpersonal Terapi (8) Terapi Psikodinamika (9) Terapi manual (10) Terapi Manipulasi. Berdasarkan tiga kriteria modul Pembelajaran Stand alone, Adaptive, User friendly, dapat disimpulkan bahwa modul Dasar - Dasar Terapi yang telah dikembangkan memenuhi standar minimal kualitas modul. Kevalidan modul yang artinya berkriteria baik sehingga berkualitas valid dan keefektifan tinggi sehingga modul efektif untuk pembelajaran Dasar – Dasar Terapi sekaligus dapat digunakan untuk meningkatkan proses berpikir kreatif siswa

B. SARAN

Berdasarkan proses pembuatan modul, dan kesimpulan yang telah dipaparkan, diperlukan untuk memberikan saran perbaikan lebih lanjut. Adapun saran dalam pelaksanaan modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi, yaitu sebagai berikut:

1. Modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa dan juga melalui pengujian oleh para ahli. Oleh karena itu modul pembelajaran diharapkan dapat dicetak dan dipergunakan sebagai modul pembelajaran tambahan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap materi Dasar-Dasar Terapi
2. Untuk pemahaman yang lebih mendalam lagi perlu dilaksanakannya analisis pemanfaatan modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi yang cakupannya lebih luas lagi.
3. Untuk mengetahui perkembangan lebih lanjut dari produk modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi, perlu dilakukan penerapan dalam proses pembelajaran di kelas dan melibatkan dosen sebagai fasilitator dalam penyampaian modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi tersebut.
4. Dalam pelaksanaan analisis pemanfaatan modul pembelajaran Dasar-Dasar Terapi dengan menerapkan strategi belajar mandiri, peneliti harus menguasai mekanisme strategi belajar mandiri sebelum melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, N. (2019). Art therapy. *Nathiqiyah*, 2(1).
- Arovah, N. I. (2010). Dasar-dasar fisioterapi pada cedera olahraga. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Bakri, N., & Barmawi, B. (2017). Efektifitas Rehabilitasi Pecandu Narkotika Melalui Terapi Islami di Badan Narkotika Nasional (BNN) Banda Aceh. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 86-95.
- Barbato, A., & D'Avanzo, B. (2020). The findings of a Cochrane meta-analysis of couple therapy in adult depression: Implications for research and clinical practice. *Family process*, 59(2), 361-375.
- JOVITA, W. (2016). PSIKODINAMIKA KOPING PADA INDIVIDU DENGAN GANGGUAN SOMATOFORM TIPE KONVERSI (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Kegunaan Terapi Dan Rehabilitasi Dalam Cedera olahraga: Prasetyo, H. J. (2015). Kegunaan Terapi Dan Rehabilitasi Dalam Cedera olahraga. *Jurnal Phederal Penjas*, 11(2).
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2017). Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(2), 96-102.
- Santoso, I., Sari, I. D. K., Noviana, M., & Pahlawi, R. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Post Op Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament Sinistra Grade III Akibat Ruptur Di RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 6(1).
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 78-98.
- SUSANTO, H. (2011). PENATALAKASANAN FISIOTERAPI PADA KONDISI FROZEN SHOULDER CAPSULITIS ADHESIVE SINISTRA DENGAN MODALITAS SWD, TERAPI MANIPULATIF DAN TERAPI LATIHAN DI RSUD KARANGANYAR (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Terapi dan Rehabilitasi Cedera Olahraga: Festiawan, R. (2021). Terapi dan Rehabilitasi Cedera Olahraga. *OSF Preprints. January*, 15.
- Zulfikar, Z., Hariko, R., Muwakhidah, M., & Aritonang, N. (2017). Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).



Universitas PGRI Yogyakarta

SISTEM INFORMASI AKADEMIK

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)

USER DETAIL

Sabtu, 21-Februari-2026 00:16:37

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen [Log Out](#)

NILAI AKHIR

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN	A
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	A
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT	A
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	A-
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA	A
6	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	A
7	23111600009	ROMADHO ILHAM	A
8	23111600011	LUTHFI AL ANSHORI	A
9	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	A
10	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	A
11	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIIQ ASROFII	A
12	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	A
13	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	A
14	23111600019	WISNU GESTA DEWANGGA	B+
15	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA	A
16	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	A-
17	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR	A
18	23111600028	ABDI NUGROHO	A-
19	23111600030	ALIF USMAN	A
20	23111600031	PUTRA DANUTIRTA	A
21	23111600032	NOVA JULIANTINA	A
22	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	A
23	23111600064	Muhammad Arga Pebianta	A
24	23111600069	ALFRET TAGI	A
25	23111600071	Redi Nugroho Wibowo	B+

[Batal](#)[Simpan](#)Copyright © 2008 - 2011.
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved



Universitas PGRI Yogyakarta

SISTEM INFORMASI AKADEMIK

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)

USER DETAIL

Sabtu, 21-Februari-2026 00:15:41

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen [Log Out](#)

NILAI AKHIR

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI	A
2	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA	A
3	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN	A-
4	23111600038	WICAKSONO NUGROHO	A
5	23111600039	APRIYANTO NARJO	B+
6	23111600042	YOSINA TAGI	A
7	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO	A
8	23111600046	IQBAL WIBOWO	A
9	23111600047	NURIL ANWAR	A
10	23111600049	ZULHAM	A
11	23111600050	NANDO VERI EMBA	A-
12	23111600051	AHNAF HILMY	A
13	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI	A
14	23111600058	PANCA SATRIA	A
15	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M	A
16	23111600062	Bayu Bagaskoro	A
17	23111600063	ARYA HENDRIAWAN	A
18	23111600067	Fathurahman	A
19	23111600070	Johan Mangliawan	A
20	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK	A-
21	23111600074	Rifyal Hanif	A

Batal

Simpan

Copyright © 2008 - 2011.
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL TA. 2024/2025

MATA KULIAH : **MASSASE OLAHRAGA**
HARI/TANGGAL : **KAMIS / 2 JANUARI 2025**
WAKTU : **07.00-10.20**
KELAS : **16-22.A1**
SIFAT : **PRAKTER**
DOSEN : **BIMO ALEXANDER, M.Or**

CPL : S1, S2, S3, S4, S6, S9, S10, P1, P3, KU1, KU2, KU3, KU4, KU5, KU6, KU7, KU8, KK2, KK4, KK8

CPMK : Mata kulian massage olahraga membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang sejarah, peranan dan manfaat, alat dan bahan, kontraindikasi, teknik dasar, latihan untuk tangan dan tahapan untuk massage

Aturan UAS:

- ✓ Menggunakan pakaian serta peralatan sesuai standar!
- ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Silahkan starching terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Wajib membawa minum masing-masing

PENILAIAN UAS

NPM	Sarana Prasarana Massase	Tata Laksana Massase	Kebersihan	Kenyamanan Massase	Teknik Massase	Kepuasan klien

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER: 5

TAHUN AKADEMIK: 2024/2025

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut:

1	Fakultas	Fakultas Sains dan Teknologi							
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan							
3	Mata Kuliah/Kelas	Massase Olahraga / 16-22.A1							
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or							
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	v	Lainnya (sebutkan)
			Presentasi		Speaking		Take Home	Praktik	
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Penilaian ditampilkan						
		Unsur Validasi Soal			Validasi			Keterangan	
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)								
2	Penilaian ujian sudah disusun, diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa								
3	Penilaian ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah								
4	Penilaian ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil latihan yang mencerminkan kemampuan mahasiswa								
5	Penilaian ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa								
6	Penilaian ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa								

Divalidasi Tanggal

Divalidasi oleh
Bimo Alexander, M.Or
NIS 1

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : _____

Yang Menyerahkan
Bimo Alexander, M.Or

Yang Menerima
Novita

