

**EFEKTIVITAS *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

**Oleh:**  
**Fauzi Prayuda Arbi**  
**NIM 21603141005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**



**EFEKTIVITAS *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

**Oleh:**  
**Fauzi Prayuda Arbi**  
**NIM 21603141005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

## EFEKTIVITAS *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Fauzi Prayuda Arbi  
NIM 21603141005

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia; (2) mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia; (3) mengetahui tingkat keefektifan antara *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pola *Two Group Pretest-Posttest*. Model penelitian menggunakan dua kelompok sampel berbeda dengan perlakuan yang berbeda pula. Sampel penelitian merupakan lansia berjumlah 18 orang yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* sehingga tiap kelompok perlakuan berisi 9 sampel. Kelompok A menggunakan metode *circulo massage* dan kelompok B menggunakan metode *sport massage*. Pengukuran tingkat depresi menggunakan kuesioner *giatric depression scale (GDS-15)* dengan nilai sensitivitas 71,8 % dan spesifisitas 87,6 % dan nilai reliabilitas chronbach's alpha 0,755. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, perhitungan efektivitas dan uji beda *paired t test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh perlakuan *circulo massage* dalam penurunan tingkat depresi pada lansia dengan nilai  $p < 0,05$ ; (2) terdapat pengaruh perlakuan *sport massage* dalam penurunan tingkat depresi pada lansia dengan nilai  $p < 0,05$ ; (3) perlakuan *circulo massage* memiliki nilai efektivitas 34% dan *sport massage* memiliki nilai efektif 25% dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

**Kata Kunci:** *Circulo Massage*, *Sport Massage*, Depresi, Lansia

## ***EFFECTIVENESS OF CIRCULO MASSAGE AND SPORT MASSAGE TOWARDS THE DECREASING LEVEL OF DEPRESSION OF ELDERLY***

Fauzi Prayuda Arbi  
NIM 21603141005

### ***ABSTRACT***

*This research seeks to: (1) assess the effect of circulo massage on alleviating depression of the elderly; (2) evaluate the effect of sport massage on diminishing depression of the elderly; and (3) compare the efficacy of circulo massage and sport massage in decreasing the level of depression of the elderly.*

*This research used a Two Group Pretest-Posttest design. The study model employed two distinct sample groups subjected to varying treatments. The research sample comprised 18 older individuals, separated into two groups by the ordinal pairing procedure, resulting in 9 samples per treatment group. Group A employed the circulo massage technique, while Group B utilized the sport massage technique. The Geriatric Depression Scale (GDS-15) questionnaire measured the level of depression, exhibiting a sensitivity of 71.8%, a specificity of 87.6%, and a Cronbach's alpha reliability of 0.755. The data analysis procedures employed normality tests, effectiveness calculations, and paired t-test comparisons.*

*The research findings reveal that: (1) circulo massage treatment significantly decreases the level of depression of the elderly, with a p value < 0.05; (2) sports massage treatment also significantly decreases the level of depression of the elderly, with a p value < 0.05; (3) circulo massage treatment demonstrates an effectiveness of 34%, while sports massage exhibits an effectiveness of 25% in alleviating the level of depression of the elderly.*

***Keywords:*** *Circulo Massage, Sport Massage, Depression, Elderly*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Fauzi Prayuda Arbi
Nomor Induk Mahasiswa	: 21603141005
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Ilmu keolahragaan
Lembaga Asal	: Universitas Negeri Yogyakarta
Judul TAS	: Efektivitas <i>Circulo Massage</i> dan <i>Sport Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan asli, serta belum pernah diajukan sebagai syarat atau sebagai bagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 9 Januari 2025



Fauzi Prayuda Arbi

## LEMBAR PERSETUJUAN

### EFEKTIVITAS *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 10 Januari 2025

Koordinator Program Studi

Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or.  
NIP 198009242006041001

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S  
NIP 195907281986011001



## LEMBAR PENGESAHAN

### EFEKTIVITAS *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**FAUZI PRAYUDA ARBI**  
NIM 21603141005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 20 Januari 2025

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S (Ketua Tim Penguji)		30/1/2025 .....
Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		30/1/2025 .....
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S (Penguji Utama)		30/1/2025 .....

Yogyakarta, 30 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Desan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.  
NIP 197702182008011002

A



## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan hidayah, keberkahan dan karunia-Nya sehingga penulis mendapatkan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Kedua orang tua penulis, Bapak Poniman Arbi dan Ibu Farianti Tanjung yang tiada hentinya memberikan doa, bimbingan dan motivasi dengan ikhlas dan sabar hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Saudara kandung penulis, Nurhafiza Arbi, S.K.M. yang telah banyak memberikan masukan, arahan serta dukungan materi sehingga penulis dapat terbantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Keluarga besar Almh. Hj. Wasem dan keluarga Tanjung.
5. Agri Fera Endah Sari, S.Or, Abdul Kohar, S.Or, Yuliana Rahmawati, S.Or, Nerista Dea Anggaestha, Ilham Khusna Ali, Billy, Mbak Eni dan Fitri Nurhasanah yang telah banyak membantu penulis dalam pengerjaan dan pengambilan data.
6. Teman-teman Program Studi Ilmu Keolahragaan kelas A Angkatan 2021 yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan sampai skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Teman-teman kontrakan mukidi yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Efektivitas *Circulo Massage* dan *Sport Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia” dapat tersusun dan diselesaikan sesuai dengan harapan. Penulis menyadari skripsi ini terselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama yang baik dengan berbagai pihak. Terkait hal tersebut, penulis dengan ini ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Prof. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. Koorprodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian.
4. Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S. Dosen tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Owner MTC Joglo Gumregah yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Dr. Enggista Hendriko Delano, M.Or., AIFO. Mentor dan validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Sabda Hussain As Shafi, M.Or., AIFO. Validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan tendik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Semoga seluruh bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 9 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing letters that appear to read 'Fauzi Prayuda Arbi'.

Fauzi Prayuda Arbi

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. <i>Massage</i> .....	10
2. <i>Circulo Massage</i> .....	11
3. <i>Sport Massage</i> .....	14
4. Depresi .....	18
5. Lansia.....	25
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Pikir .....	33
D. Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	42
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian .....	44
2. Deskripsi Data Penelitian.....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	63

A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi .....	63
C. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Teknik <i>Ordinal Pairing</i> .....	38
<b>Tabel 2.</b> Pembagian Kelompok Perlakuan .....	45
<b>Tabel 3.</b> Kelompok Sampel Berdasarkan Usia .....	45
<b>Tabel 4.</b> Kelompok Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
<b>Tabel 5.</b> Kelompok Sampel Berdasarkan Pekerjaan .....	48
<b>Tabel 6.</b> Kelompok Sampel Berdasarkan Tingkat Depresi .....	49
<b>Tabel 7.</b> Data <i>Pretest</i> Sampel .....	51
<b>Tabel 8.</b> Data <i>Posttest</i> Sampel .....	52
<b>Tabel 9.</b> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sampel .....	53
<b>Tabel 10.</b> Data Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perlakuan <i>Circulo Massage</i> .....	53
<b>Tabel 11.</b> Data Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perlakuan <i>Sport Massage</i> .....	53
<b>Tabel 12.</b> Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan <i>Circulo Massage</i> .....	53
<b>Tabel 13.</b> Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan <i>Sport Massage</i> .....	55
<b>Tabel 14.</b> Uji Normalitas .....	56
<b>Tabel 15.</b> Uji <i>Paired t-test</i> .....	57



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Pikir .....	34
<b>Gambar 2.</b> Bagan Rancangan Penelitian .....	36
<b>Gambar 3.</b> <i>Gariatric Depression Scale</i> .....	41
<b>Gambar 4.</b> Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Usia.....	46
<b>Gambar 5.</b> Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
<b>Gambar 6.</b> Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Pekerjaan .....	48
<b>Gambar 7.</b> Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Tingkat Depresi .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Izin Observasi.....	70
<b>Lampiran 2.</b> Surat Izin Penelitian.....	71
<b>Lampiran 3.</b> Permohonan izin Uji Instrumen.....	72
<b>Lampiran 4.</b> Surat Keterangan Validasi Perlakuan.....	73
<b>Lampiran 5.</b> Persetujuan Responden.....	75
<b>Lampiran 6.</b> <i>Gariatric Depression Scale</i> .....	76
<b>Lampiran 7.</b> Standar Operasional Prosedur.....	77
<b>Lampiran 8.</b> Data Penelitian.....	147
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Perhitungan SPSS.....	148
<b>Lampiran 10.</b> Dokumentasi Penelitian .....	151

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Memasuki masa lansia adalah salah satu anugerah yang patut disyukuri dikarenakan tidak semua manusia diberikan kesempatan oleh Tuhan untuk merasakannya. Setiap individu akan menghadapi pola perkembangan kehidupan dengan pasti pada setiap siklusnya yang tidak terpisahkan. Dalam hal ini, lansia merupakan salah satu babak akhir dari rentang kehidupan sebagai seorang manusia yang mengalami siklus daur kehidupan dari berwujud janin dalam kandungan, kemudian lahir menjadi seorang bayi, dilanjutkan tumbuh menjadi anak-anak, memasuki masa remaja, berubah dewasa, dan berakhir pada masa lanjut usia (Hakim, 2020, p. 46).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia, menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. WHO sebagai organisasi kesehatan terbesar di dunia menyatakan bahwa populasi lansia pada 2025 diprediksi akan menjangkau 1,2 miliar penduduk, angka tersebut diperkirakan akan terus bertambah menjadi 2 miliar penduduk dengan usia lanjut pada tahun 2050. Berdasarkan sumber yang sama juga dituliskan bahwa pada tahun 2025, diperkirakan 75% populasi lansia di dunia berada pada negara berkembang seperti Indonesia.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2023, p. 4), persentase lansia di Indonesia sebesar 11,75%, maka dari itu Indonesia saat ini telah berada pada struktur penduduk tua (*ageing population*), bahkan Indonesia telah berada pada struktur *ageing population* sejak tahun 2021. Hal ini diperkuat dengan fakta

bahwa pada tahun 2023 dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, saat ini terdapat 18 provinsi yang lansianya sudah melebihi 10% sehingga dikatakan provinsi dengan struktur penduduk tua. Provinsi DI Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase lansia tertinggi dengan angka sebesar (16,02%), Jawa Timur (15,57%), Jawa Tengah (15,05%), Bali (13,97%), dan Sulawesi Utara dengan persentase (13,70%). Hal ini menjadi tantangan utama saat ini yakni terkait bagaimana mempertahankan kualitas hidup lansia, mengingat bertambahnya usia, umumnya disertai dengan penurunan kapabilitas fisik dan penurunan status kesehatan yang berakibat pada penurunan kapabilitas bekerja.

Penurunan kemampuan tubuh pada lansia mengakibatkan lansia menjadi kurang percaya diri, dan merenung terkait kehidupannya, sehingga dapat menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya stres di usia tua dikarenakan pada masa lanjut usia biasanya seseorang sudah sulit untuk melakukan aktivitas seperti biasanya dikarenakan kemampuan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia.. Pada umumnya banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami stres di antaranya karena sosial ekonomi dan budaya, penyakit degeneratif, lingkungan, faktor kepribadian, keluarga dan lain-lain (Pebruari & Amalia, 2019, p. 354). Lazarus dan Folkman (1984, pp. 19-20) menyatakan bahwa stres ditafsirkan sebagai suatu perlakuan yang terbentuk akibat dari adanya tuntutan lingkungan atau internal (fisiologi/psikologi) yang melebihi kemampuan adaptif individu atau dikenal dengan konsep stres transaksional. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak teratasi

dengan baik terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stres adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif (Muslim, 2020, p. 201).

Jika stres dibiarkan terjadi dalam waktu yang lama dan tidak segera diatasi lansia dapat jatuh ke dalam fase depresi. Deteksi dini melalui pengenalan tanda-tanda dan faktor risiko depresi pada lansia sedini mungkin sangat penting dilakukan agar depresi yang dialami tidak bertambah berat. Apabila lansia diketahui mengalami tanda-tanda dini depresi dapat segera dilakukan tindakan perawatan supaya kondisinya tidak bertambah berat, sebaliknya jika diketahui termasuk kelompok yang berisiko perlu diberikan tindakan pencegahan supaya tidak mengalami depresi (Daryanto & Sari, 2021, p. 82).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mendefinisikan depresi adalah sebuah kelainan suasana hati yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Depresi memiliki gejala atau tanda-tanda primer berupa afek depresif, kehilangan kegembiraan serta minat, dan energi yang berkurang sehingga membuat keadaannya menjadi mudah lelah dan hipoaktivitas. Gejala lain depresi adalah berkurangnya konsentrasi dan perhatian, berkurangnya rasa penghargaan diri dan kepercayaan diri, memiliki gagasan tentang rasa tidak berguna dan bersalah, memiliki pandangan akan masa depan yang suram dan

pandangan hidup yang pesimistis, gagasan atau bahkan perbuatan yang akan membahayakan diri atau bunuh diri, gangguan tidur serta gangguan nafsu makan (Setiawan *et al.*, 2020, p. 249).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyarini *et al* (2022, p. 23), dengan judul “Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut” bahwa dari 106 lansia, 24 orang (22,6%) mengalami tingkat depresi berat, 34 orang (32,1%) mengalami tingkat depresi sedang, 17 orang (16,0%) mengalami tingkat depresi ringan, dan 31 orang (29,2%) mengalami Tingkat depresi normal. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Manafe & Berhimpon (2022, p. 754) dengan judul “Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado” didapatkan bahwa dari penelitian yang dilakukan pada lansia di UPTD Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terpadu (BPSLUT) Senja Cerah Paniki Manado, dari 48 responden 12 orang (25%) mengalami depresi sedang dan 36 orang (75%) mengalami depresi berat. Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia mengalami depresi dengan tingkatan depresi sedang dan berat pada persentase tertinggi.

Oleh karena itu, perlu dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam pemberian perlakuan penanganan terhadap suatu masalah tentunya dibutuhkan berbagai upaya dalam bentuk perlakuan yang efektif. Adapun beberapa cara untuk menurunkan tingkat depresi yakni dengan penanganan farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan psikiater dan psikolog untuk terapi kognitif, pemberian obat-obatan, dan



edukasi kepada keluarga untuk mendukung pasien (Chandra *et al.*, 2024, p. 239). Salah satu penanganan non-farmakologis yakni dengan diberikannya perlakuan *massage*. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian Anwar & Rismayanthi (2018, p. 125) yang menyatakan bahwa *massage* dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada lansia.

*Massage* adalah salah satu metode pengobatan tradisional yang telah muncul sejak masa pra-sejarah. *Massage* adalah pemijatan, pengurutan, dan sebagainya pada bagian badan tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa capai (KBBI, 2016). Pemberian perlakuan *massage* dapat meregangkan otot-otot tubuh yang dan dapat memberikan stimulus pada saraf kemudian saraf tersebut akan meneruskan stimulus yang diterima menuju hipotalamus, kemudian setelah hipotalamus menerima stimulus tersebut, hipotalamus akan memberi sinyal kepada tubuh untuk mengurangi atau menghentikan sementara produksi hormon penyebab stres seperti kortisol, adrenalin dan *norepinephrine* serta meningkatkan produksi hormon yang dapat menimbulkan rasa nyaman seperti endorfin, dopamin, okstosin dan serotonin yang dapat menimbulkan perasaan relaks dan nyaman pada tubuh sehingga depresi yang dialami lansia dapat berkurang atau menurun (Best *et al.*, 2008, p. 459). Salah satu jenis *massage* yang dapat digunakan untuk memicu peningkatan produksi hormon tersebut adalah *sport massage*.

*Sport Massage* adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. Cara

pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik manipulasi *sport massage* dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan pada kulit serta otot, secara benar. Selain itu *sport massage* mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh (Kurniawan & Kurniawan, 2021, p. 14). *Sport massage* dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (professional dan amatir) tapi juga dapat diberikan kepada non-atlet, teknik-teknik manipulasi *sport massage* yaitu; teknik *effleurage* (menggosok), teknik *petrissage* (memijat), teknik *friction* (menggerus), teknik *shaking* (menggoncang), teknik *tapotement* (memukul), *walken* (menggosok) (Wibisono & Bakti, 2024, p. 47). *Sport massage* dapat berpengaruh menurunkan kecemasan, melancarkan peredaran darah, *sport massage* juga merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang diterapkan pada tubuh manusia untuk menimbulkan rasa tenang, nyaman, rileks, dan mengurangi rasa sakit (Musrifin & Bausad, 2021, p. 184). Selain itu *sport massage* juga memiliki manfaat psikologis. Sentuhan yang lembut dan perawatan yang diberikan selama sesi *massage* dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan mental. Ini dapat membantu meningkatkan suasana hati secara keseluruhan, mengurangi gejala kecemasan, dan depresi (Riswanto *et al.*, 2022, p. 635).

Selain perlakuan *sport massage* terdapat jenis *massage* yang dapat dilakukan yakni *circulo massage*. *Circulo massage* merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Teknik manipulasi yang digunakan dalam *circulo massage* merupakan teknik gabungan antara *sport massage* dan teknik penyembuhan *accupressure*. Manipulasi pada *circulo*

*massage* antara lain menggosok (*effleurage*), menggerus (*friction*), memukul (*tapotement*), menggosok melintang otot (*walken*) dan menggetarkan (*vibration*) (Purnomo, 2013, p. 183). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 2017, intervensi perlakuan *circulo massage* mampu memberikan perasaan relaks yang dapat dilihat dengan meningkatnya kualitas tidur dan menurunnya kejadian insomnia pada lansia (Murti, 2017, p. 8). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Hendrati (2022, p. 322) bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan depresi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Indonesia saat ini telah berada pada struktur penduduk tua (*ageing population*), sehingga menjadi sebuah tantangan bagaimana menjaga kualitas hidup lansia.
2. Lansia mengalami penurunan kesehatan, kapabilitas kerja dan kapabilitas fisik sehingga rentan mengalami stres dan depresi.
3. Belum diketahui perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* dapat dilakukan sebagai upaya penurunan tingkat depresi.
4. Belum diketahui manakah yang lebih efektif antara *sport massage* atau *circulo massage* terhadap penurunan tingkat depresi.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan terkait lansia sangat kompleks, dengan mempertimbangkan segala keterbatasan maka penelitian ini hanya akan meneliti tentang bagaimana efektivitas dan pengaruh pemberian perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi lansia yang ditunjukkan dengan penurunan skor depresi.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah disebutkan diatas maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia?
2. Bagaimanakah pengaruh *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia?
3. Bagaimanakah tingkat keefektif antara *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi lansia?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.
2. Mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.
3. Mengetahui tingkat keefektif antara *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi lansia.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah disebutkan diatas maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat menambah pengetahuan masyarakat dan mahasiswa tentang cara menurunkan tingkat depresi pada lansia.
- b. Menjadi kajian literatur terkait efektivitas *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Dapat menjadi bahan data awal pada penelitian yang akan dilakukan peneliti selanjutnya.
- b. Membantu lansia dalam penurunan tingkat depresinya.
- c. Membantu mewujudkan kualitas hidup lansia yang lebih baik.
- d. Mewujudkan tri dharma Universitas Negeri Yogyakarta.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Kajian Teori

#### 1. *Massage*

Secara teori *massage* ialah istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak badan kita. *Massage* dapat bermanfaat sebagai alternatif penyembuhan cedera, pemulihan kebugaran dan penyembuhan penyakit kronis (Hanief *et al.*, 2019, p. 1). Pendapat lain mengatakan bahwa *Massage* atau pijatan merupakan penyembuhan yang mampu memberikan banyak manfaat bagi sistem tubuh. Pijat adalah sebuah perawatan preventif yang penting untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kata *massage* sendiri berasal dari arab “*mash*” berarti menekan dengan lembut.

*Massage* mempunyai definisi perbuatan dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian lunak dari tubuh dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan meghasilkan efek fisiologis, profilaktik dan terapeutik bagi tubuh. Manipulasi itu dilakukan secara teratur sesuai dengan anatomi tubuh yaitu dari permukaan ke arah dalam dari bagian tubuh yang lunak kulit dan *mucours*, dibawah kulit (jaringan konjunktiva) dan lapisan lemak, otot-otot pembuluh darah dan syaraf periferis jaringan-jaringan dan organ-organ tubuh bagian dalam (Wahyudin Atssam *et al.*, 2023, p. 139).

Pada zaman sekarang terdapat banyak sekali jenis *massage* yang telah muncul dari berbagai negara, beberapa diantaranya yakni; *Sport Massage*, *Shiatsu*, *Tsubo*, *Frirage*, *Xigong*, *Needle Massage*, *Accupuntur*, *Oriental*



*Massage, Cosmetic Massage, sensuele-massage, erotic massage* (Hanief et al., 2019, pp. 7-8). Selain dari jenis *massage* diatas, saat ini terdapat *massage* yang telah diciptakan untuk pemulihan kebugaran yang bernama *Circulo Massage*.

## 2. *Circulo Massage*

### a. Pengertian *circulo massage*

*Circulo massage* merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Teknik manipulasi yang digunakan dalam *circulo massage* merupakan teknik gabungan antara *sport massage* dan teknik penyembuhan *accu-pressure* (Purnomo, 2013, p. 183). *Circulo massage* merupakan salah satu jenis *massage* yang dijadikan sebagai alternatif untuk menghilangkan rasa lelah. Hal ini dikarenakan *circulo massage* dirancang untuk memperbaiki sirkulasi darah tepi sehingga membantu pengembalian dan pengolahan sisa metabolisme, di samping memberi relaksasi otot dan saraf (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY dalam Murti, 2017, p. 4).

### b. Teknik *circulo massage*

Teknik andalan *circulo massage* adalah *friction* dimulai dari distal baru proximal tubuh. Menurut Klinik Terapi Fisik dalam Prastowo & Arovah (2014, pp. 5-6), manipulasi atau cara pegangan atau grip adalah cara menggunakan tangan dalam melakukan *circulo massage* dalam daerah-daerah tertentu, serta memberikan pengaruh tertentu pula. Macam-macam manipulasi *circulo massage* yang digunakan adalah:

1) *Friction* (menggerus)

*Friction* adalah gerakan melingkar seperti spiral akan membantu menghancurkan *myogelosis*. Cara melakukan gerusan dengan menggunakan ujung-ujung jari pada daerah yang menjadi sasarannya. *Friction* dalam *circulo massage* diterapkan ke seluruh permukaan tubuh.

2) *Tapotement* (memukul)

Manipulasi *tapotement* pada *circulo massage* menggunakan tiga cara, yaitu:

- a. *Tapotement* dengan dua tangan menggenggam (*beating*).  
*Tapotement* ini menggunakan bagian yang lunak dan tebal dari sisi bawah telapak tangan.
- b. *Tapotement* dengan menggunakan seluruh jari-jari (*hacking*).  
Pukulan dilakukan pada posisi miring dengan jari-jari kendor dan rileks memukul kulit secara bergantian dan berirama.
- c. Manipulasi dengan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan (*clapping*). Dilakukan pada daerah punggung dan pinggang.

3) *Walken*

Manipulasi *walken* dilakukan dengan tarikan dan dorongan tangan secara bergantian dan berirama. Tujuan *walken* adalah untuk lebih menyempurnakan pengambilan sisa-sisa metabolisme tubuh oleh darah dan segera dibawa ke hati untuk dirombak menjadi bahan yang dapat digunakan kembali oleh tubuh atau dibuang lewat sistem ekskresi.

#### 4) *Effleurage* (menggosok)

Manipulasi *effleurage* dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok bagian tubuh yang lebar dan tebal. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan.

#### 5) *Skin Rolling* (melipat kulit)

*Skin rolling* dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk melipat kulit dengan irama yang teratur. Tujuannya untuk melonggarkan atau memisahkan lengketan-lengketan yang terjadi antara kulit dengan jaringan di bawahnya.

#### c. Manfaat *circulo massage*

*Circulo massage* ini dapat bermanfaat untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran. *Circulo massage* menghasilkan hormon *endorfin* yang didapat dari teknik gerakan *friction*. Fungsi hormon *endorfin* adalah sebagai penenang. *Circulo massage* juga menghasilkan hormon *tiroksin* yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh. Hormon *tiroksin* didapat dari teknik gerakan *effleurage* dan *tapotement*. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh *circulo massage* dengan menggunakan teknik *tapotement* yang bertujuan merangsang saraf simpatik.

*Tapotement* dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil *friction*, dan *effleurage* dimaksudkan untuk penenangan. Pada awal pijatan sengaja langsung diberikan *friction* untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai penenang. Seluruh

anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan dimanipulasi dalam *circulo massage* ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh (Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008, pp. 9-10).

### 3. *Sport Massage*

#### a. Pengertian *Sport Massage*

*Sport massage* adalah suatu masase ( pijatan) yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage* (Huda *et al.*, 2022, p. 3179). *Sports massage* adalah pemijatan, pengurutan dan sebagainya pada bagian-bagian tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa Lelah (Fitriyah N dalam Ripai & Graha, 2019, p. 40).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *sport massage* adalah salah satu jenis terapi pemijatan, pengurutan dengan Teknik tekniknya yang dapat melancarkan peredaran darah, menyembuhkan cedera cedera ringan dan dapat diberikan kepada non-atlet.

#### b. Tujuan *sport massage*

Secara umum (Kurniawan & Kurniawan, 2021, p. 14) menyatakan tujuan dari *sport massage* ini sebagai berikut:

- 1) Melancarkan peredaran darah, terutama dorongan terhadap darah veneus atau darah venosa menuju ke jantung. Lancarnya peredaran

darah ini selanjutnya akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan-jaringan

- 2.) Merangsang persarafan, terutama saraf tepi (perifer) untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsang
- 3) Meningkatkan ketegangan otot (tonus) dan kekenyalan dan elastisitas otot untuk mempertinggi daya kerjanya
- 4) Membersihkan dan menghaluskan kulit.

Selain itu *sport massage* mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Jadi masase olahraga banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan dan bagian dari terapi.

#### c. Manfaat *sport massage*

*Sport massage* memiliki beberapa manfaat yang berbeda sesuai dengan fungsi dan tujuan yang diinginkan. Riswanto *et al* (2022, p. 635) menyatakan beberapa manfaat *sport massage* yakni:

- 1) Relaksasi dan pengurangan stres: Masase olahraga membantu mengurangi stres dan ketegangan dalam kesibukan sehari-hari. Dengan masyarakat yang sibuk dan penuh tekanan, masase olahraga adalah cara yang efektif untuk menghilangkan stres dan merasa rileks.
- 2) Pemulihan fisik dan peningkatan kesehatan: Masase olahraga dapat membantu pemulihan tubuh setelah olahraga berat atau cedera. Ini membantu mempercepat penyembuhan otot, mengurangi kekakuan dan nyeri, dan meningkatkan fleksibilitas. Masase olahraga juga bisa

membuat sirkulasi darah dan kesehatan secara menyeluruh meningkat, sistem kekebalan tubuh kuat.

- 3) Meningkatkan kualitas tidur: Masalah tidur seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya sangat umum terjadi di masyarakat. Masase olahraga membantu merangsang relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan memperbaiki pola tidur, orang merasa lebih segar dan energik sepanjang hari.
- 4) Meningkatkan kesehatan mental: Masase olahraga juga memiliki manfaat psikologis. Sentuhan lembut dan perawatan yang diberikan selama pemijatan dapat meningkatkan perasaan sejahtera mental. Membantu meringankan gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan mood secara keseluruhan.
- 5) Meningkatkan kesadaran tubuh: Melalui masase olahraga, masyarakat dapat menjadi lebih sadar akan tubuhnya. Mereka dapat belajar mengenali tanda-tanda stres atau masalah fisik yang mungkin mereka alami. Dengan meningkatkan kesadaran tubuh, masyarakat dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat dan mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik.
- 6) Peningkatan interaksi sosial: Masase olahraga juga bisa menjadi pengalaman sosial yang positif.

d. Jenis jenis *sport massage*

*Sport massage* dapat dibagi kedalam beberapa kategori berdasarkan jenis jenisnya. Kurniawan & Kurniawan (2021, pp. 15-17) menyatakan *sport massage* dapat dibagi kedalam 5 jenis yakni:



- 1) Masase Olahraga Untuk Latihan, Masase diperlukan bagi atlet, baik saat pertandingan maupun waktu latihan. Tujuannya adalah untuk mencegah cedera, menjaga kondisi badan dan jiwa atlet. Ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan kegiatan masase adalah fisiologi yaitu ilmu yang mempelajari tentang fungsi alat tubuh, gerakan otot, gerakan persendian, dan disesuaikan dengan cabang olahraganya.
- 2) Masase Olahraga Untuk Persiapan, Masase ini dilaksanakan dengan ringan dan cepat pada otot. Khususnya di sekitar persendian, dilakukan sebelum latihan atau saat pertandingan sebagai perangsang gerakan otot serta ketenangan jiwa. Secara khusus, masase olahraga bermanfaat sebelum bertanding. Karena itu masseur harus memiliki pengetahuan tentang masase olahraga dan dapat memilih manipulasi yang sesuai dengan kebutuhan gerak atlet. Masase untuk persiapan bertujuan meningkatkan kemampuan atlet pada saat bertanding dan diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot, memperlancar peredaran darah serta merangsang terjadinya kontraksi otot dengan cara mengaktifkan fungsi jaringan tubuh serta meningkatkan proses impuls saraf. Masase olahraga yang dilakukan sebelum pertandingan bertujuan meningkatkan reaksi alat tubuh atlet agar dapat beradaptasi (penyesuaian) dengan udara dingin dengan meningkatnya suhu tubuh.
- 3) Masase Olahraga Untuk Pertolongan Pertama, Masase ini dilakukan pada atlet yang mengalami cedera fisik pada saat berolahraga.

Masseur masase olahraga harus mencari penyebab terjadinya cedera, kemudian melakukan masase olahraga sebagai Upaya melakukan pertolongan pertama dengan segera untuk penyembuhan atlet agar dapat melanjutkan pertandingan atau pun latihan.

4) Masase Olahraga untuk Penyembuhan, Masase penyembuhan ini bertujuan memelihara kondisi badan agar tetap baik disaat latihan atau menjelang pertandingan dengan cara menghilangkan kelelahan pada jaringan otot dan gangguan gerak pada persendian. Secara khusus masase dilaksanakan pada saat timbul gejala terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh tujuannya untuk memulihkan kemampuan saat pertandingan atau latihan.

5) Masase Olahraga untuk Kedokteran, Masase ini bertujuan menormalkan fungsi jaringan tubuh dengan melancarkan transport substansi antar jaringan dalam tubuh, tulang dan otot serta jaringan kombinasi bawah kulit dari cedera olahraga.

#### 4. Depresi

##### a. Pengertian Depresi

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa *Depressive disorder* (juga dikenal sebagai depresi) adalah gangguan mental yang umum. Gangguan ini melibatkan suasana hati yang tertekan atau hilangnya kesenangan atau minat dalam beraktivitas untuk jangka waktu yang lama (WHO, 2023). Depresi adalah sebuah kelainan suasana hati yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Depresi memiliki gejala atau tanda tanda primer berupa afek depresif, kehilangan

kegembiraan serta minat, dan energi yang berkurang sehingga membuat keadaannya menjadi mudah lelah dan hipoaktivitas (Kemenkes, 2018, p. 223). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa depresi adalah suatu gangguan mental yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan semangat dan kegembiraan, dan beraktivitas dalam jangka waktu yang lama.

b. Faktor penyebab depresi

Untuk memahami depresi pada lansia, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi ini. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor fisik, psikologis, dan sosial. (Azari & Sururi, 2021, p. 75).

1) Faktor fisik

Faktor fisik mencakup perubahan biologis yang terjadi pada tubuh lansia, seperti penurunan kadar hormon, perubahan fungsi otak, dan masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan neurologis.

2) Faktor psikologis

Faktor psikologis melibatkan perubahan dalam persepsi dan respons emosional terhadap situasi kehidupan, perasaan kehilangan, perasaan tidak berdaya, stres berkepanjangan dan kecemasan terkait masa depan.

### 3) Faktor sosial

Faktor sosial melibatkan perubahan dalam lingkungan sosial lansia, seperti isolasi, hilangnya pasangan hidup, penurunan dukungan sosial, dan perubahan peran sosial.

#### c. Gejala – gejala depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Namun yang perlu diingat, setiap orang mempunyai perbedaan yang mendasar, yang memungkinkan suatu peristiwa atau perilaku dihadapi secara berbeda dan memunculkan reaksi yang berbeda antara satu orang dengan yang lain. Gejala-gejala depresi dapat dilihat dari tiga segi, yaitu gejala dilihat dari segi fisik dan psikis (Lubis, 2016, pp. 22-25). Yang diuraikan sebagai berikut:

##### 1) Gejala fisik

Gejala depresi mempunyai rentangan dan variasi yang luas sesuai dengan berat ringannya depresi yang dialami. Namun secara garis besar ada beberapa gejala fisik umum yang relatif mudah dideteksi. Gejala itu seperti:

- a) Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.
- b) Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai

kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur.

- c) Menurunnya efisiensi kerja. Orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal, atau pekerjaan. Sehingga, mereka juga akan sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas. Kebanyakan yang dilakukan justru hal-hal yang tidak efisien dan tidak berguna, seperti misalnya ngemil, melamun, merokok terus-menerus, sering menelepon yang tak perlu. Yang jelas, orang yang terkena depresi akan terlihat dari metode kerjanya yang menjadi kurang terstruktur, sistematis kerjanya jadi kacau atau kerjanya jadi lambat.
- d) Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya. Sebabnya, ia tidak lagi bisa menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukannya. Ia sudah kehilangan minat dan motivasi untuk melakukan kegiatannya seperti semula. Oleh karena itu, keharusan untuk tetap beraktivitas membuatnya semakin kehilangan energi karena energi yang sudah ada sudah banyak terpakai untuk mempertahankan diri agar tetap dapat berfungsi seperti biasanya. Mereka mudah sekali lelah, capek padahal belum melakukan aktivitas yang berarti.
- e) Mudah merasa letih dan sakit. Depresi adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan

membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan; dan ia harus memikulkannya di mana saja dan kapan saja, suka tidak suka.

## 2) Gejala Psikis

Gejala psikis seseorang yang terdeteksi depresi antara lain:

- a) Kehilangan rasa percaya diri. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri. Pasti mereka senang sekali membandingkan antara dirinya dengan orang lain. Orang lain dinilai lebih sukses, pandai, beruntung, kaya, lebih berpendidikan, lebih berpengalaman, lebih diperhatikan oleh atasan, dan pikiran negatif lainnya.
- b) Sensitif. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sensitif sekali, sehingga sering peristiwa yang netral jadi dipandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka, bahkan disalahartikan. Akibatnya, mereka mudah tersinggung, mudah marah, perasaan curiga akan maksud orang lain (yang sebenarnya tidak ada apa-apa), mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri.
- c) Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai. Misalnya, seorang lansia yang sudah tidak lagi bekerja akan menganggap dirinya tidak bisa lagi berbuat apa apa selain tidur, makan, dan aktivitas rumah lainnya.

- d) Perasaan bersalah. Perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan. Banyak pula yang merasa dirinya menjadi beban bagi orang lain dan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut.
- e) Perasaan terbebani. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya. Mereka merasa terbebani berat karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

### 3) Gejala Sosial

Tidak mengherankan jika masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya memengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya). Bagaimana tidak, lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitif, mudah letih dan mudah sakit). Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan anak atau keluarga. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

### d. Jenis-jenis depresi

Terdapat beberapa jenis depresi yang ada sesuai dengan karakteristik situasi dan kondisinya, beberapa diantaranya yaitu sebagai berikut.

1) Depresi Mayor (Major Depressive Disorder - MDD)

Depresi mayor adalah bentuk depresi yang paling umum dan parah. Penderita mengalami gejala yang parah dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Depresi mayor biasanya berlangsung setidaknya selama dua minggu atau lebih (Saras, 2023, p. 4).

2) Distimia (Persistent Depressive Disorder - PDD)

Depresi persisten (dikenal juga sebagai distimia) yang ditandai oleh perasaan sedih yang berlangsung lebih lama, yaitu setidaknya selama dua tahun. Meskipun gejalanya lebih ringan daripada depresi mayor, depresi persisten dapat berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang (Saras, 2023, p. 4).

3) Depresi Bipolar

Depresi bipolar juga dikenal sebagai gangguan bipolar, melibatkan perubahan suasana hati yang drastis antara depresi dan periode mania (Saras, 2023, p. 5).

4) Depresi Psikotik

Depresi psikotik adalah suatu kondisi ketika seseorang mengalami depresi berat ditambah beberapa gangguan halusinasi (Sahar *et al.*, 2021, p. 15).

5) Depresi Postpartum

Depresi pasca melahirkan adalah bentuk depresi yang terjadi setelah melahirkan dan dapat memengaruhi ibu secara emosional dan fisik (Saras, 2023, p. 5).



## 5. Lansia

### a. Pengertian lansia

lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas sebagaimana didefinisikan oleh undang undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia (Badan Pusat Statistik, 2023, p. 3). Pendapat lain mengatakan bahwa lansia merupakan individu yang telah menjalani tahap akhir dalam perjalanan hidup manusia (Utami & Syah, 2022, p. 24). Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun atau lebih (Sumartini *et al.*, 2024, p. 1).

Berdasarkan pengertian yang ditelaah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa lansia adalah fase akhir dalam kehidupan manusia dengan ditandai adanya penurunan fungsi tubuh.

### b. Klasifikasi lansia

Lansia terbagi dalam beberapa kelompok menurut klasifikasinya. Klasifikasi lansia menurut WHO dalam Pany & Boy (2019, p. 145) terdapat empat tahapan yakni:

- 1) 45-59 tahun: Usia pertengahan (*middle age*).
- 2) 60-74 tahun: Lanjut usia (*elderly*).
- 3) 75-90 tahun; Lanjut usia tua (*old*).
- 4) >90 tahun: Usia sangat tua (*very old*).

### c. Perubahan pada lansia

Berdasarkan pengertiannya, lansia akan mengalami perubahan pada diri mereka. Kusumo (2021, p. 11) menyatakan bahwa terdapat beberapa perubahan pada lansia yakni:

- 1) Menurunnya indra pendengaran dan indra penglihatan.
- 2) Menurunnya cairan pada kulit sehingga menimbulkan kerutan, kering, bercak dan dan kendur.
- 3) Menurunnya keseimbangan dan kekuatan tubuh seperti kepadatan tulang menurun, sendi menjadi rawan gesekan dan otot mengalami penuaan.
- 4) Perubahan pada sistem kardiovaskular dan kardiorespirasi.
- 5) Menurunnya indra penciuman dan indra pengecap, gigi berkurang, tidak mudah merasa lapar, mudah sembelit dan diare.
- 6) Fungsi kognitif menjadi berkurang.

d. Permasalahan pada lansia

Masa lanjut usia sangat rentan terhadap permasalahan kehidupan, beberapa diantaranya adalah:

1) Masalah sosial

Salah satu masalah yang terjadi pada lansia yakni masalah sosial. Terkadang terdapat masyarakat yang kurang peduli terhadap lansia sehingga mengakibatkan terjadinya degradasi nilai-nilai norma dalam penanganan lansia. Hal ini terjadi dikarenakan lansia hanya dapat menjadi beban dalam sebuah keluarga menurut pendapat sebagian masyarakat. Tak jarang sebagian masyarakat memilih untuk menitipkan

lansia ke panti jompo (Raudhoh & Pramudiani, 2021, p. 127). Hal ini dapat memicu munculnya masalah psikis dalam diri lansia.

## 2) Masalah ekonomi

Pada lansia yang masih memiliki keluarga dan tinggal dengan keluarganya, terkadang lansia menjadi beban ekonomi keluarganya dikarenakan sudah tidak produktif dan rentan untuk melakukan aktivitas seperti bekerja. Hal ini dapat menjadi tambahan beban pikiran lansia dikarenakan mereka merasa diri mereka menjadi beban yang dapat mengganggu psikis mereka.

Hal ini sangat berdampak kepada kesehatan dan psikis lansia dikarenakan di usia yang sudah produktif mereka tidak lagi memiliki pendapatan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan tidak ada sosok yang dapat mengurus dirinya di masa lansia (Putri *et al.*, 2022, p. 2880).

## 3) Masalah Kesehatan

Lansia mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis yang menyebabkan rentan terkena gangguan kesehatan pada lansia (Leni *et al.*, 2020, pp. 33-34). Hal ini terjadi dikarenakan kemunduran tersebut mengakibatkan jaringan pada tubuh sulit atau tidak dapat lagi memperbaiki dirinya. Beberapa masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu:

### a. PTM (Penyakit Tidak Menular)

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang dikenal juga dengan penyakit kronis, penyakit non-infeksi, *new communicable*

*disease*, dan penyakit degeneratif yang tidak dapat menular dari orang ke orang melalui bentuk apa pun (Hamzah *et al.*, 2021, p. 1). Berdasarkan laporan RISKESDAS pada 2018 memperlihatkan bahwa penyakit yang banyak terjadi pada kelompok orang lansia adalah kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, arthritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), Asma, kanker, ginjal, penyakit sendi, penyakit jantung dan Diabetes Mellitus (DM) (Kemenkes, 2018).

Terdapat beberapa faktor penyebab penyakit tidak menular, faktor PTM yang tidak dapat dirubah antara lain umur, jenis kelamin dan penyakit keturunan. Selain itu ada faktor resiko yang dapat dirubah antara lain; faktor resiko perilaku antara lain: merokok, diet rendah serat, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan stres; faktor resiko lingkungan : polusi udara, jalan raya, dan kendaraan yang tidak layak jalan, infrastruktur yang tidak mendukung untuk pengendalian PTM serta stress sosial; faktor risiko fisiologis, seperti: obesitas, gangguan metabolisme kolesterol dan tekanan darah tinggi (Hamzah *et al.*, 2021, p. 1).

#### b. Kesehatan Psikologis

Perubahan biologis yang terjadi pada tubuh lansia, seperti penurunan kadar hormon, perubahan fungsi otak, dan adanya masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan neurologis dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup

lansia. Selain faktor biologis, faktor sosial juga mempengaruhi Kesehatan mental pada lansia. Faktor sosial melibatkan perubahan dalam lingkungan sosial lansia, seperti isolasi, hilangnya pasangan hidup, penurunan dukungan sosial, dan perubahan peran sosial. Hal tersebut mengakibatkan lansia kepikiran dengan masalah hidupnya, merasa lemah dan mengakibatkan masalah kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan stress (Azari & Sururi, 2021, p. 75).

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anwar & Rismayanthi (2019), dengan judul “Efektifitas Manipulasi *Effleurage* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia”. Adapun hasil yang didapatkan yakni tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 5,6. Tingkat efektivitas *massage effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul yang berkategori normal 10 orang atau 66,67%, ringan 5 orang atau 33,33%, sedang 0 orang atau 0%, parah 0 orang atau 0,00% dan sangat parah 0 orang atau 0,00%. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *massage* efektif terhadap penurunan Tingkat depresi lansia. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menghasilkan fakta bahwa pemberian *massage* efektif menurunkan tingkat depresi lansia.

2. Penelitian dari Afdoluddin *et al.*, (2021) dengan judul “Manfaat Pijat Refleksi Untuk Mengurangi Depresi Pada Lansia”. Adapun hasil yang didapatkan yakni dari hasil analisis intervensi pijat refleksi sebelum dan sesudah terhadap skor depresi lansia selama 5 minggu menyatakan adanya pengaruh intervensi pijat refleksi. Rata-rata skor depresi berdasarkan Geriatric Depression Scale (GDS) didapatkan skor depresi sebelum intervensi adalah  $18,60 \pm 3,01$  (CI 95% 17,19-20,01) dan rata-rata skor depresi setelah intervensi  $16,20 \pm 2,68$  (CI 95% 14,94 – 17,96) dengan nilai  $p = 0,006$  artinya  $p < 0,05$  yang menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang menandakan adanya pengaruh skor depresi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya penurunan skor depresi pada lansia.
3. Penelitian dari Putri & Wibowo (2020) dengan judul “Pengaruh Slow Stroke Back *Massage* (SSBM) terhadap Depresi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda”. Berdasarkan hasil analisis dari pengaruh Slow Stroke Back *Massage* (SSBM) terhadap Depresi pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda yang menggunakan rumus uji Wilcoxon taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$  dengan nilai Asymtotic significance = yakni 0.008  $0.008 < 0,05$  atau nilai P-Value = 0.008, dengan kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  dapat diterima dengan berarti terdapat pengaruh atau perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukannya terapi Slow

Stroke Back *Massage* (SSBM) di Puskesmas Juanda Kota Samarinda. Rata-rata depresi setelah diberikannya terapi SSBM secara signifikan menurun dibandingkan sebelum dilakukannya terapi SSBM. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya penurunan tingkat depresi.

4. Penelitian dari Hapsari *et al* (2021) dengan judul “Efektivitas *effleurage massage* terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuanyar Surakarta”. Didapatkan Hasil bahwa Hasil penelitian ini dengan analisis bivariante menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil pada ibu nifas dengan *massage* terapi *effleurage* nilai pvalue 0,034 dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Sebelum dilakukan *massage effleurage* dari 10 responden terdapat 4 responden (40%) yang mengalami depresi, kemudian setelah diberikan *effleurage massage* pada saat *posttest* sudah tidak ada responden (0%) yang mengalami depresi. Dapat disimpulkan bahwa *massage* terapi dengan teknik *effleurage* pada ibu nifas efektif untuk pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya pencegahan depresi.
5. Penelitian dari Patonengan (2023) dengan judul “Pengaruh Slow Stroke Back *Massage* Terhadap Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi Pada Lansia Hipertensi”. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat depresi pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi slow stroke back *massage* terdapat pengaruh terapi

slow stroke back *massage* terhadap depresi lansia *preposttest* kelompok kontrol dan intervensi yang ditandai dengan nilai *pvalue*  $<0,05$ . Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya penurunan tingkat depresi pada lansia.

6. Penelitian dari (Buston *et al.*, 2022) dengan judul “Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Pascastroke di RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu”. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa Rata-rata depresi pada pasien pasca stroke sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage* adalah 28,24, dan setelah diberikan *Slow Stroke Back Massage* adalah 22,40. Tingkat depresi sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage* dan setelah diberikan *Slow Stroke Back Massage* menunjukkan nilai *p value*  $(0,000) < 0,05$  dapat disimpulkan ada pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan depresi pada pasien pasca *stroke*. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya penurunan depresi.
7. Penelitian dari Bafadal *et al.*, (2020) dengan judul “Pengaruh *Slow Stroke Massage* Terhadap Tingkat Depresi Pasien Jiwa Dengan Depresi Akut”. Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan tindakan *slow stroke back massage* diperoleh tidak depresi 1 responden (3,33%), depresi ringan 27 responden (90%), depresi sedang 1 responden (3,33%), dan depresi berat 1 orang (3,33%). Setelah dilakukan tindakan *slow stroke back massage* tingkat depresi pasien mengalami penurunan yang signifikan. Maka dari itu dilakukan uji analisis dengan menggunakan bantuan komputer



yaitu SPSS. Hasil uji analisis didapatkan taraf signifikan  $p=(0,000) < \alpha=(0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh antara *slow stroke back massage* terhadap tingkat depresi di Ruang Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Mutiara Sukma Prov. NTB, hal ini menunjukkan bahwa *slow stroke back massage* merupakan salah satu teknik untuk mengatasi depresi. Penelitian ini dinilai relevan dan dapat menjadi acuan dikarenakan menggunakan perlakuan *massage* dalam upaya mengatasi tingkat depresi.

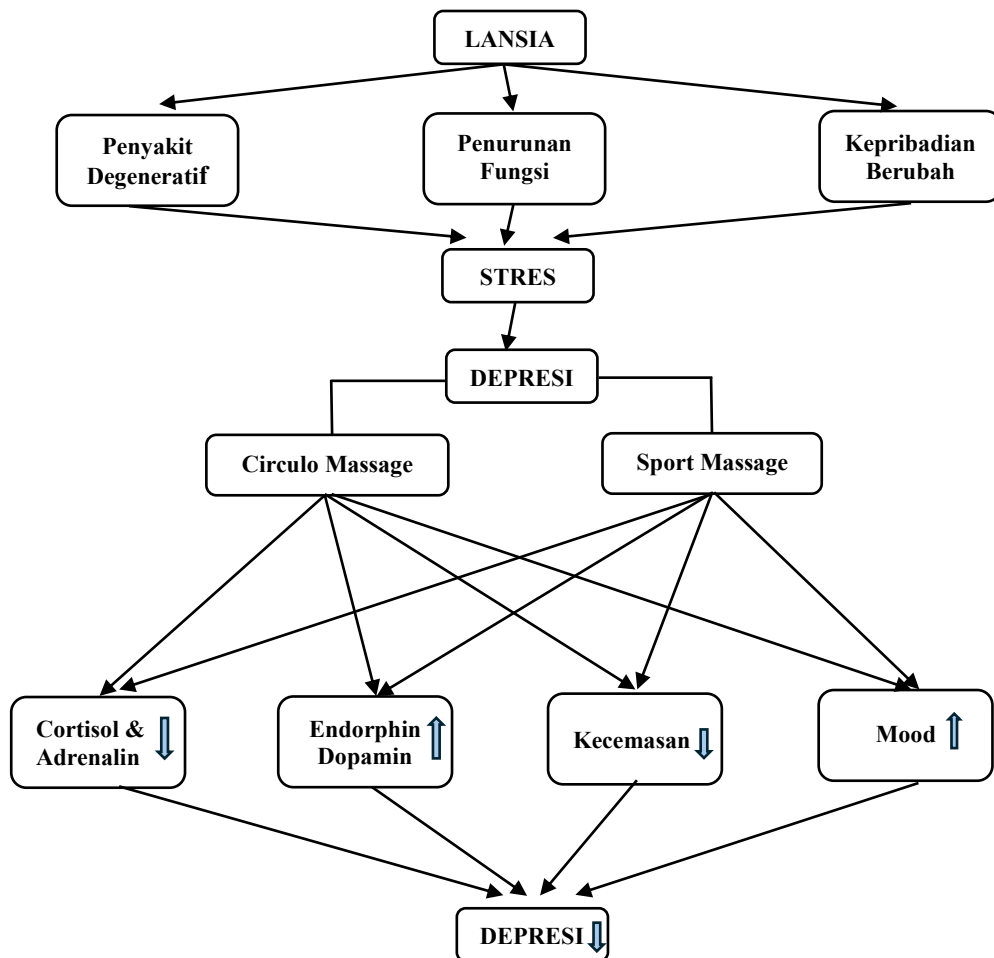
### C. Kerangka Pikir

Masa lanjut usia merupakan salah satu babak akhir dari rentang kehidupan, pada masa lanjut usia biasanya seseorang sudah sulit untuk melakukan aktivitas seperti biasanya dikarenakan kemampuan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia, sehingga kepribadian seorang lansia menjadi berubah dalam kehidupan sehari-harinya. Faktor lain seperti penurunan fungsi organ secara fisiologis pada lansia mengakibatkan lansia beresiko terkena penyakit degeneratif. Hal ini dapat menjadi faktor pemicu terjadinya stres pada lansia, yang dimana jika stres terjadi dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera diatasi dapat mengakibatkan lansia menjadi depresi.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah pemberian *circulo massage* dan *sport massage*. Efek fisiologis dari perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* dapat mengurangi atau menghentikan sementara produksi hormon penyebab stres seperti kortisol, adrenalin dan *norepinephrine* serta meningkatkan produksi hormon yang dapat menimbulkan rasa nyaman seperti endorfin, dopamin, okstosin dan serotonin yang dapat menimbulkan perasaan relaks dan

nyaman pada tubuh sehingga stres pada lansia dapat teratasi dan depresi yang dialami lansia dapat berkurang atau menurun. Adapun kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut.

**Gambar 1.** Kerangka Pikir



Keterangan:

—————> : Mengakibatkan/Memicu

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan sebuah dugaan sementara yang dinyatakan dalam sebuah penelitian yang belum terbukti dan masih harus dibuktikan kebenarannya (KBBI, 2016). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

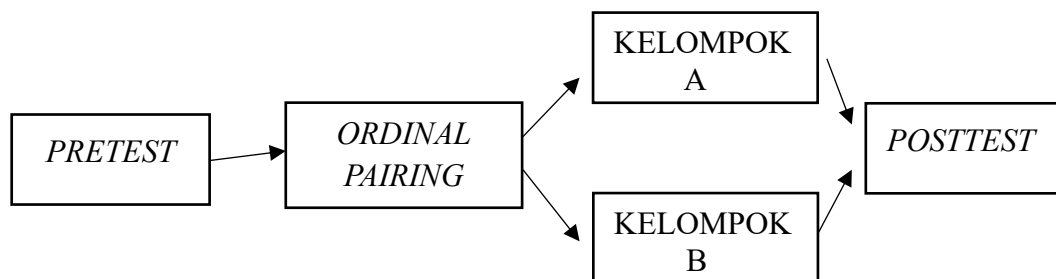
1. Terdapat penurunan tingkat depresi pada lansia setelah diberikan *circulo massage*.
2. Terdapat penurunan tingkat depresi pada lansia setelah diberikan *sport massage*
3. *Circulo massage* lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini di desain dengan menggunakan metode eksperimen semu dengan pola *Two Group Pretest-Posttest*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut.



**Gambar 2.** Bagan Rancangan Penelitian

Keterangan:

*Pretest* : Tes awal (sebelum perlakuan)

Kelompok A : Kelompok eksperimen perlakuan *circulo massage*

Kelompok B : Kelompok eksperimen perlakuan *sport massage*

*Posttest* : Tes akhir (setelah perlakuan)

Ordinal Pairing : Teknik pembagian kelompok

##### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Masase Terapi Cedera (MTC) Joglo Gumregah Kabupaten Magelang, Desa Bligo, Kecamatan Ngeluwar. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 9 – 14 Desember 2024.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penentuan jumlah sampel ditentukan berdasarkan populasi pada pasien lansia di Masase Terapi Cedera (MTC) Joglo Gumregah dari rentang waktu bulan September-November. Populasi pasien berjumlah sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* dan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan nilai kritis 20%.

Dari hasil perhitungan rumus *slovin* didapatkan bahwa minimal jumlah sampel 11,9 dan dibulatkan menjadi 12 sampel. Berdasarkan kriteria dan perhitungan rumus, maka dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 18 orang lansia. Seluruh sampel yang sudah dinyatakan memenuhi syarat tersebut dilakukan *pretest* untuk menentukan kelompok A dan kelompok B. Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu dengan dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok. Kelompok A diberi perlakuan *circulo massage*, kelompok B diberi perlakuan *sport massage*. Kriteria inklusi dan eksklusinya yakni:

1. Kriteria inklusi
  - a. Bersedia menjadi responden.
  - b. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
  - c. Usia 60-75 tahun.
  - d. Bersedia kooperatif dalam pelaksanaan penelitian.
2. Kriteria eksklusi
  - a. Lansia yang sedang mengalami patah tulang, luka terbuka, dan memiliki penyakit kulit.

- b. Lansia dengan tingkat depresi parah yang telah mengganggu kejiwaan
- c. Lansia yang sedang mengalami cedera akut

**Tabel 1.** Teknik Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Untuk mencari hubungan antar variabel maka peneliti harus menentukan terlebih dahulu variabel bebas dan terikat di dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini terdapat empat variabel yaitu *circulo massage* dan *sport massage* sebagai variabel bebas dan tingkat depresi sebagai variabel terikat. Adapun variabel bebas dan terikat dapat dijelaskan sebagai berikut.

##### **1. *Circulo massage***

Setelah dilakukan *pretest* responden Kelompok A akan diberikan perlakuan *massage* berupa *circulo massage* yang bertujuan untuk menurunkan hormon kortisol penyebab stres sehingga diharapkan mampu menurunkan

Tingkat depresi. *Circulo massage* adalah metode *massage* yang menggabungkan teknik *friction* sebagai teknik utama, *tapotement*, *walken*, *effleurage*, dan *skin rolling*. Pada penelitian ini *circulo massage* dilakukan selama 45 menit dengan frekuensi sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan jeda satu hari. Teknik *circulo massage* akan di jelaskan dalam lampiran 7.

## **2. Sport Massage**

Setelah dilakakukan *pretest* responden kelompok B akan diberikan perlakuan *massage* berupa *sport massage* yang bertujuan untuk menurunkan hormon kortisol penyebab stress sehingga diharapkan mampu menurunkan Tingkat depresi. *sport massage* adalah metode *massage* yang menggunakan teknik *effleurage* sebagai teknik utama, *petrissage*, *tapotement* dan *shaking*. Pada penelitian ini *sport massage* dilakukan selama 45 menit dengan frekuensi sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan jeda satu hari. Teknik *sport massage* akan di jelaskan dalam lampiran 7.

## **3. Tingkat Depresi**

Pengukuran tingkat depresi diukur tingkat depresi yang dimaksud pada penelitian ini adalah depresi pada lansia dengan tingkat rendah, sedang dan berat dan belum mengganggu kejiwaan yang akan di ukur menggunakan dengan Geriatric depression scale 15 (GDS-15). Geriatric depression scale 15 (GDS-15) merupakan instrumen skrening yang di dalamnya terdiri atas 15 pertanyaan dengan perkiraan waktu 5 menit, pertanyaan yang diberikan fokus pada suasana hati yang jawabannya ya dan tidak.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi lansia dalam penelitian ini adalah dengan koefisien GDS 15. Geriatric depression scale -15 (GDS-15) merupakan instrumen skrining yang di dalamnya terdiri atas 15 pertanyaan dengan perkiraan waktu 5 menit, pertanyaan yang diberikan fokus pada suasana hati yang jawabannya ya dan tidak. Kategori interpretasi ada 3 macam; 0 - 4 = Normal, 5 - 8 = Depresi ringan, 9 - 11 = Depresi sedang dan 12 - 15 = Depresi berat. GDS ada dua bentuk, yakni bentuk panjang dengan 30 pertanyaan dan bentuk pendek dengan 15 pertanyaan dalam penelitian ini menggunakan bentuk pendek dengan 15 pertanyaan. Pertanyaan nomor 1, 5, 7, 11 dan 13 apabila di jawab YA mendapatkan skor nol (0), sedangkan apabila dijawab TIDAK akan mendapat skor satu (1) dan pertanyaan nomor 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14 dan 15 apabila dijawab dengan YA mendapatkan skor satu (1) sedangkan apabila dijawab TIDAK mendapat skor nol (0). Adapun instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat tulis untuk mencatat hasil tingkat depresi, *lotion* dan handuk untuk perlengkapan *massage*.



**Gambar 3.** *Gariatric Depression Scale*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda pada dasarnya puas dengan kehidupan anda?		
2	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat/kesenangan anda?		
3	Apakah anda merasa kehidupan anda kosong?		
4	Apakah anda sering merasa bosan?		
5	Apakah dikebanyakan waktu anda mempunyai semangat yang baik setiap saat?		
6	Apakah anda merasa takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?		
7	Apakah anda merasa bahagia untuk di sebagian besar waktu anda?		
8	Apakah anda merasa sering merasa tidak berdaya?		
9	Apakah anda lebih memilih untuk tinggal dirumah daripada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		
10	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan kebanyakan orang?		
11	Apakah anda pikir bahwa kehidupan anda sekarang menyenangkan?		
12	Apakah anda merasa tidak berharga sesuai dengan diri anda saat ini?		
13	Apakah anda merasa penuh semangat?		
14	Apakah anda merasa bahwa keadaan anda tidak ada harapan?		
15	Apakah anda pikir bahwa orang lain, lebih baik keadaannya daripada anda?		

(Sumber: N. Utami, 2019)

## 2. Teknik Pengambilan Data

Data yang telah didapatkan adalah dari tes dan pengukuran kemudian dikumpulkan. Adapun langkah langkah pengambilan data adalah sebagai berikut:

- a. Menghubungi pihak MTC Joglo Gumregah yang diwakili oleh *owner* untuk permohonan izin penelitian dan izin menggunakan lokasi untuk penelitian .
- b. Mendata pasien lansia dari bulan September sampai November .
- c. Menentukan sampel berdasarkan jumlah populasi

- d. Menghubungi pasien terkait penelitian dan kesediaan untuk menjadi responden penelitian
- e. Melakukan observasi awal dan menentukan kelompok penelitian dengan menggunakan Teknik *ordinal pairing*.
- f. Melakukan pengambilan data dengan pengukuran tingkat depresi lansia sebagai data *pretest* kemudian perlakuan berupa *circulo massage* dan *sport massage* dan diakhiri dengan pengukuran tingkat depresi lansia sebagai data *posttest*.
- g. Setelah mendapatkan data kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Kuesioner *GDS (Geriatric Depression Scale)* versi Bahasa Indonesia telah digunakan dan diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Instrumen ini memiliki sensitivitas 71,8 % dan spesifisitas 87,6 % dengan nilai reliabilitas konsistensi internal instrumen GDS-15 versi Bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas dengan nilai chronbach's alpha 0,755 (Utami, 2019, p. 214).

#### **G. Teknik Analisis Data**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui apakah data yang telah diterima terdistribusi normal atau tidak. Uji ini menjadi salah satu syarat pengolahan data untuk penghitungan data selanjutnya. Data akan diuji menggunakan penghitungan parametrik jika data terdistribusi normal

$p > 0,05$  dan akan menggunakan penghitungan non parametrik jika data tidak terdistribusi normal  $p < 0,05$ .

## 2. Uji Beda

Analisis uji beda dilakukan untuk mengetahui data *pretest* dan *posttest* terbukti perbedaannya atau tidak dengan taraf nilai signifikansi 5%. Analisis uji beda akan dilakukan menggunakan uji tes *paired t-test*. Penerjemahan makna hasil analisa data apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka tidak ada perbedaan yang signifikan, sedangkan apabila nilai  $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.

## 3. Pengukuran Efektivitas

Pengukuran efektivitas pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Efektivitas} = \frac{\text{Pre-Post}}{\text{pretest}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian**

Responden atau sampel yang ditentukan pada penelitian ini yakni lansia yang pernah melakukan terapi di MTC Joglo Gumregah atau lansia yang terdata sebagai pasien di MTC Joglo Gumregah dengan rentang usia 60-75 tahun. Total sampel atau responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 18 sampel. Komposisi dari keseluruhan responden tersebut adalah 9 sampel untuk pelakuan *circulo massage* dan 9 sampel dengan perlakuan *sport massage*. Sampel akan diambil data *pretest* dan *posttest* tingkat depresi dengan kuesioner *Gariatric Depression Scale* 15. Seluruh sampel yang sudah dinyatakan memenuhi syarat tersebut dilakukan *pretest* untuk menentukan kelompok A dan kelompok B. Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu dengan dirangking nilai *pretest*nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok. Kelompok A diberi perlakuan *circulo massage*, kelompok B diberi perlakuan *sport massage*. Pembagian kelompok dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 2.** Pembagian Kelompok Perlakuan

<i>Circulo Massage</i>			<i>Sport Massage</i>		
No	Responden	Nilai <i>Pretest</i>	No	Responden	Nilai <i>Pretest</i>
1	ZS	10	2	ASH	10
4	SO	9	3	NM	9
5	IH	8	6	AK	8
8	PM	8	7	SNH	8
9	SA	7	10	WR	7
12	JM	6	11	KD	7
13	ST	5	14	YI	5
16	WH	5	15	SN	5
17	SS	4	18	SH	4

Setelah data diperoleh, dilakukan analisis deskriptif statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 26. Sampel penelitian dideskripsikan berdasarkan kelompok usia, pekerjaan, jenis kelamin dan Tingkat depresi. Berikut adalah hasil deskripsi sampel pada penelitian ini:

a. Usia

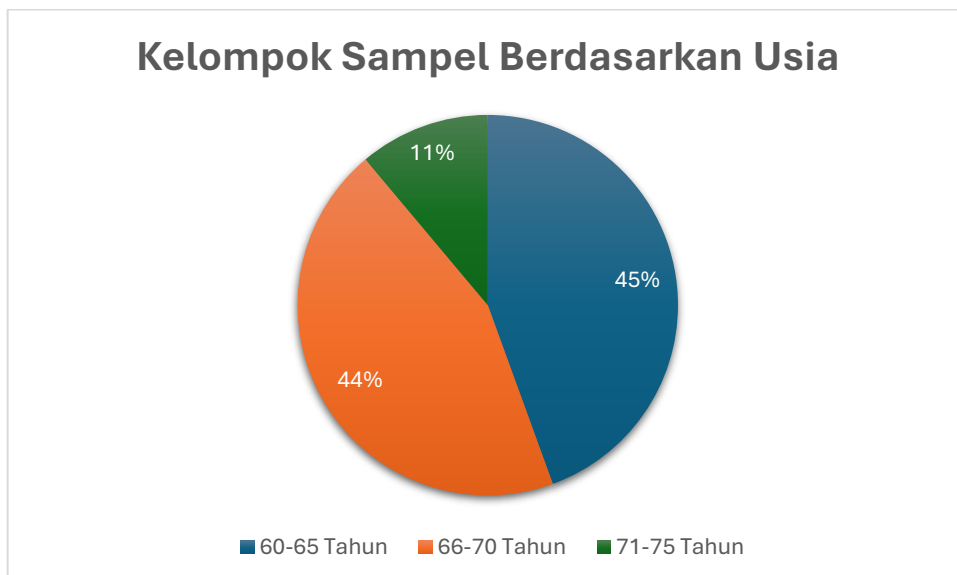
Rentang usia sampel pada penelitian ini yaitu 60-75 tahun. Persebaran usia pada sampel penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kelompok Sampel Berdasarkan Usia

<b>Kelompok Usia (Tahun)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
60-65 Tahun	8	44,4%
66-70 Tahun	8	44,4%
71-75 Tahun	2	11,1%
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan bahwa sampel pada penelitian ini didominasi oleh sampel dengan rentang usia 60-65 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 8 (44,4%) dan rentang usia 66-70 tahun sebanyak 8 (44,4%) sampel. Selanjutnya terdapat 2 (11,1) sampel dalam rentang usia 71-75 tahun. Berdasarkan tabel tersebut dapat dijabarkan melalui diagram lingkaran sebagai berikut.

**Gambar 4.** Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Usia



#### b. Jenis Kelamin

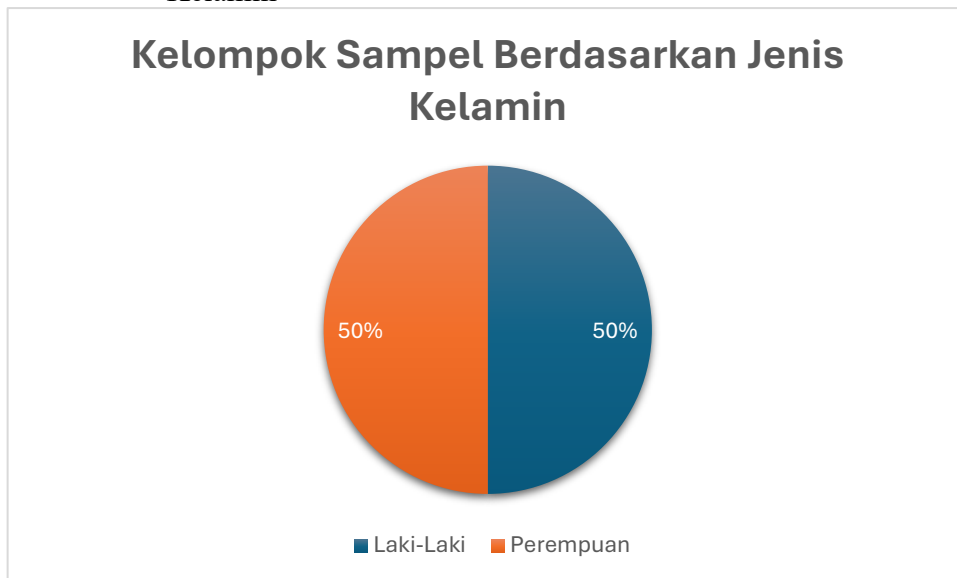
Responden atau sampel pada penelitian ini tidak memiliki ketentuan dalam menentukan jenis kelamin, sehingga sampel penelitian ini terdapat jenis kelamin laki – laki dan perempuan didalamnya. Persebaran jenis kelamin pada sampel penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.** Kelompok Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	9	50%
Perempuan	9	50%
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 4 didapatkan hasil bahwa jenis kelamin sampel pada penelitian ini setara dalam hal jumlah yakni terdapat 9 (50%) sampel berjenis kelamin laki-laki dan 9 (50%) sampel berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan tabel tersebut dapat dijabarkan melalui diagram lingkaran sebagai berikut.

**Gambar 5.** Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin



**c. Pekerjaan**

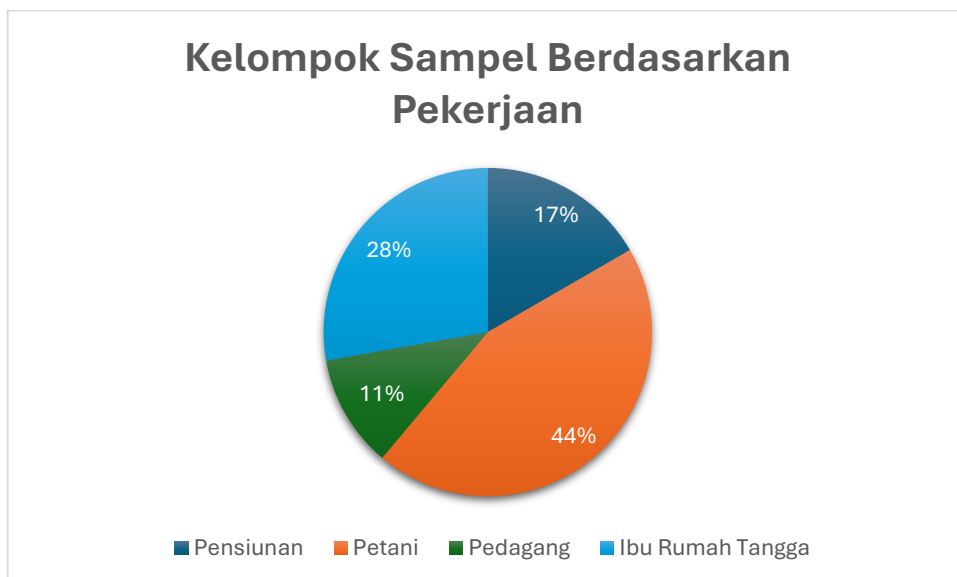
Sampel pada penelitian ini berasal dari berbagai profesi antara lain; pensiunan, petani, pedagang maupun ibu rumah tangga yang dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 5.** Kelompok Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Pensiunan	3	17%
Petani	8	44%
Pedagang	2	11%
Ibu Rumah Tangga	5	28%
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini didominasi oleh sampel yang bekerja sebagai petani dengan jumlah 8 (44%) sampel, kemudian sampel yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 5 (28%), pensiunan sebanyak 3 (17%) sampel dan pedagang sebanyak 2 (11%) sampel. Berdasarkan tabel tersebut dapat dijabarkan melalui diagram lingkaran sebagai berikut.

**Gambar 6.** Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Pekerjaan





d. Tingkat Depresi

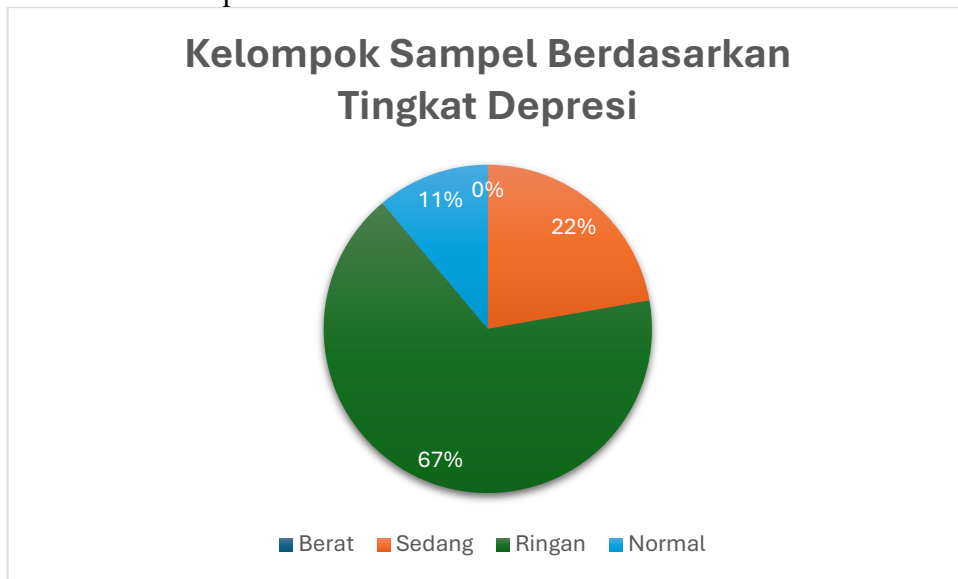
Tingkat depresi pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan ketentuan kuesioner GDS-15, dikategorikan normal jika skor 0-4, depresi ringan 5-8, depresi sedang 9-11, depresi berat 12-15. Berdasarkan dari hasil *pretest*, dapat diketahui tingkat depresi sampel penelitian sebagai berikut.

**Tabel 6.** Kelompok Sampel Berdasarkan Tingkat Depresi

<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Berat	0	0%
Sedang	4	22%
Ringan	12	67%
Normal	2	11%
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 6 didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini didominasi oleh sampel dengan tingkat depresi ringan sebanyak 12 (67%) sampel, depresi sedang sebanyak 4 (22%), normal 2 (11%) dan tidak terdapat sampel dengan Tingkat depresi berat. Berdasarkan tabel tersebut dapat dijabarkan melalui diagram lingkaran sebagai berikut.

**Gambar 7.** Diagram Lingkaran Kelompok Sampel Berdasarkan Tingkat Depresi



## 2. Deskripsi Data Penelitian

### a. Data Hasil Pengukuran

Data hasil pengukuran dalam penelitian yang telah terkumpul sebanyak 3 kali perlakuan, kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Setelah data terkumpul selanjutnya data diolah untuk mendapatkan nilai minimal, maksimal dan nilai mean dari data *pretest* dan *posttest* tiap sampel pada perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 7.** Data *Pretest* Sampel

No	Perlakuan	Responden	Min	Max	Mean
1	<i>Circulo Massage</i>	ZS	7	10	8.33
2		SO	7	9	7.67
3		IH	6	8	7.00
4		PM	6	8	7.00
5		SA	4	7	5.67
6		JM	4	6	5.00
7		ST	3	5	4.00
8		WH	3	5	3.67
9		SS	1	4	2.33
10	<i>Sport Massage</i>	ASH	7	10	8.67
11		NM	7	9	8.00
12		AK	6	8	7.00
13		SNH	5	8	6.33
14		WR	4	7	5.00
15		KD	4	7	5.67
16		YI	3	5	4.00
17		SN	4	5	4.33
18		SH	1	4	2.33

**Tabel 8.** Data *Posttest* Sampel

No	Perlakuan	Responden	Min	Max	Mean
1	<i>Circulo Massage</i>	ZS	5	7	6.00
2		SO	5	7	6.00
3		IH	4	7	5.00
4		PM	3	7	4.67
5		SA	3	5	3.67
6		JM	2	4	3.00
7		ST	1	2	1.67
8		WH	1	3	1.67
9		SS	1	2	1.33
10	<i>Sport Massage</i>	ASH	6	9	7.33
11		NM	6	7	6.67
12		AK	4	7	5.67
13		SNH	4	5	4.33
14		WR	3	6	4.00
15		KD	2	5	3.33
16		YI	2	4	2.67
17		SN	2	3	2.33
18		SH	1	3	1.67

Berdasarkan tabel 7 dan tabel 8 dapat diketahui nilai rata rata *pretest* dan post test sampel setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 kali. Untuk mengetahui selisih dari *pretest-posttest* sampel dapat dilihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 9.** Hasil *pretest* dan *posttest* sampel

<b>Circulo Massage</b>					<b>Sport Massage</b>			
<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>	<b>Selisih</b>	<b>Responden</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>	<b>Selisih</b>
1.	ZS	8.33	6.00	2.33	ASH	8.67	7.33	1,34
2.	SO	7.67	6.00	1.67	NM	8.00	6.67	1,33
3.	IH	7.00	5.00	2.00	AK	7.00	5.67	1,33
4.	PM	7.00	4.67	2.33	SNH	6.33	4.33	2.00
5.	SA	5.67	3.67	2.00	WR	5.00	4.00	1.00
6.	JM	5.00	3.00	2.00	KD	5.67	3.33	2.34
7.	ST	4.00	1.67	2.33	YI	4.00	2.67	1.33
8.	WH	3.67	1.67	2.00	SN	4.33	2.33	2.00
9.	SS	2.33	1.33	1.00	SH	2.33	1.67	0.66

Selanjutnya untuk mendapatkan hasil dan membahas mengenai nilai minimal, nilai maksimal, nilai mean dari data keseluruhan *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* dapat disajikan dalam bentuk tabel penelitian sebagai berikut.

**Tabel 10.** Data rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Perlakuan *Circulo Massage*

<b>Perlakuan</b>	<b>Indikator</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>
Circulo Massage	<i>Pretest</i>	2.33	8.33	5.63
	<i>Posttest</i>	2.33	6.00	3.66

**Tabel 11.** Data rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Perlakuan *Sport massage*

<b>Perlakuan</b>	<b>Indikator</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>
Sport Massage	<i>Pretest</i>	2.33	8.67	5.70
	<i>Posttest</i>	1.67	7.33	4.22

Berdasarkan hasil data diatas didapatkan bahwa nilai rata rata *pretest* pada perlakuan *circulo massage* yakni 5.63 dengan nilai minimum 2.33 dan nilai maksimum 8.33. Kemudian nilai rata-rata *posttest* pada perlakuan *circulo massage* yakni 3.66 dengan nilai minimum 2.33 dan nilai maksimum 6.00. Pada perlakuan *sport massage* didapatkan bahwa nilai rata rata *pretest* yakni 5.70 dengan nilai minimum 2.33 dan nilai maksimum 8.67. Kemudian nilai rata rata post test pada perlakuan *sport massage* didapatkan yakni 4.22 dengan nilai minimum 1.67 dan nilai maksimum 7.33.

**Tabel 12.** Tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *circulo massage*

<b><i>Circulo Massage</i></b>					
<b><i>Pretest</i></b>			<b><i>Posttest</i></b>		
<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>	<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Berat	0	0%	Berat	0	0%
Sedang	2	22%	Sedang	0	0%
Ringan	6	67%	Ringan	2	22%
Normal	1	11%	Normal	7	78%
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 12 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* tingkat depresi pada perlakuan *circulo massage* yakni; tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 2 (22%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 6 (67%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 1 (11%) lansia pada pengambilan data *pretest* pertama. Setelah diberikan tiga kali perlakuan nilai tingkat depresi turun dengan rincian tingkat depresi

berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 2 (22%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 7 (78%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada perlakuan *circulo massage*.

**Tabel 13.** Tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *sport massage*

<b><i>Sport Massage</i></b>					
<b><i>Pretest</i></b>			<b><i>Posttest</i></b>		
<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>	<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Berat	0	0%	Berat	0	0%
Sedang	2	22%	Sedang	0	0%
Ringan	6	67%	Ringan	2	22%
Normal	1	11%	Normal	7	78%
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 13 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* tingkat depresi pada perlakuan *sport massage* yakni; tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 2 (22%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 6 (67%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 1 (11%) lansia pada pengambilan data *pretest* pertama. Setelah diberikan tiga kali perlakuan nilai tingkat depresi turun dengan rincian tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 2 (22%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 7 (78%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada perlakuan *sport massage*.

#### b. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat digunakan untuk menentukan metode olah data yang akan digunakan pada uji beda. Normal atau tidaknya data bisa dilakukan uji normalitas data menggunakan shapiro wilk. Data yang terdistribusi normal maupun tidak dapat dilihat dari nilai signifikansi pada data. Suatu data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $P > 0,05$  dan tidak normal apabila nilai signifikansi  $P < 0,05$ .

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah awal yang digunakan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Apabila data terdistribusi normal maka uji analisis menggunakan parametrik, sebaliknya jika tidak normal menggunakan nonparametrik. Berikut merupakan data hasil uji normalitas pada kelompok perlakuan *circulo massage* dan *sport massage*.

**Tabel 14.** Uji Normalitas

<i>Shapiro wilk</i>			
<b>Perlakuan</b>	<b>Data</b>	<b>Sig.</b>	Keterangan
<i>Circulo Massage</i>	<i>Pretest</i>	0.747	<b>Normal</b>
	<i>Posttest</i>	0.236	<b>Normal</b>
<i>Sport Massage</i>	<i>Pretest</i>	0.985	<b>Normal</b>
	<i>Posttest</i>	0.662	<b>Normal</b>

Hasil uji normalitas dalam tabel 14 menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* perlakuan *circulo massage* dan *Sport massage* menghasilkan data  $P > 0,05$  menandakan jika kedua variabel tersebut terdistribusi normal, maka dalam melakukan uji beda dapat menggunakan uji analisis parametrik.



## 2) Uji Beda

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya melakukan uji beda. Uji beda dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *paired t-test*. Jika nilai  $p < 0,05$  maka hasil dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dan Jika nilai  $p > 0,05$  dikatakan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan antara data pre dan post dari tiap perlakuan.

### a) Uji *Paired t-test*

Uji *paired t-test* digunakan untuk mengetahui signifikansi pada setiap kelompok perlakuan. Hasil dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hasil uji *paired t-test* ditunjukkan dengan tabel berikut.

**Tabel 15.** Uji *Paired t-test*

Perlakuan	Analisis	Sig.	Keterangan
<i>Circulo Massage Pre-Post</i>	<i>Paired t-test</i>	.000	Signifikan
<i>Sport massage Pre-post</i>	<i>Paired t-test</i>	.000	Signifikan

Pada Tabel 15 menghasilkan nilai signifikansi 0,000 pada data uji *paired t test* perlakuan *circulo massage* dan *sport massage*. berdasarkan hasil tersebut maka nilai  $0,000 < 0,05$  menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* berpengaruh dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

#### b) Perhitungan Efektivitas

Nilai efektivitas tiap perlakuan dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Efektivitas} = \frac{\text{selisih pre\&post}}{\text{pretest}} \times 100\%$$

##### 1) Perlakuan *circulo massage*

$$\begin{aligned}\text{efektivitas} &= \frac{1,97}{5,36} \times 100\% \\ &= 0,34 \times 100\% \\ &= 34\%\end{aligned}$$

##### 2) Perlakuan *Sport massage*

$$\begin{aligned}\text{efektivitas} &= \frac{1,48}{5,70} \times 100\% \\ &= 0,25 \times 100\% \\ &= 25\%\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan efektivitas diatas didapatkan hasil bahwa nilai efektivitas perlakuan *circulo massage* sebesar 34%, sedangkan tingkat efektivitas perlakuan *sport massage* sebesar 25%. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan *circulo massage* lebih efektif dalam penurunan tingkat depresi pada lansia

#### B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian disebutkan bahwa penelitian ini memiliki 3 tujuan dengan sampel penelitian berjumlah 18 orang yang dibagi menjadi 9 orang pada masing-masing kelompok perlakuan. Tujuan penelitian yang pertama yaitu mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada

lansia, Perhitungan analisis data menunjukkan hasil penurunan tingkat depresi pada lansia dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  pada uji analisis paired t test. Hasil tersebut menjawab rumusan masalah bahwa terdapat pengaruh perlakuan *circulo massage* dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

*Circulo Massage* merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Teknik manipulasi yang digunakan dalam *circulo massage* merupakan teknik gabungan antara *sport massage* dan teknik penyembuhan *accu-pressure* (Purnomo, 2013, p. 183). *Circulo massage* menghasilkan hormon *endorfin* yang didapat dari teknik gerakan *friction*. Fungsi hormon *endorfin* adalah sebagai penenang, selanjutnya *circulo massage* juga menghasilkan hormon *tiroksin* yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh. Hormon *tiroksin* tersebut didapat dari teknik gerakan *effleurage* dan *tapotement*. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh *circulo massage* dengan menggunakan teknik *tapotement* yang bertujuan merangsang saraf simpatis.

*Tapotement* dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil *friction*, dan *effleurage* dimaksudkan untuk penenangan. Pada awal pijatan sengaja langsung diberikan *friction* untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai penenang. Seluruh anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan dimanipulasi dalam *circulo massage* ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh (Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008, p. 9-10). Selanjutnya *circulo massage* mampu memberikan perasaan relaks yang dapat dilihat dengan meningkatnya kualitas tidur dan menurunnya kejadian insomnia pada lansia (Murti, 2017, p. 8), sehingga secara

fisiologis dapat menurunkan stres dan tingkat depresi. kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan yang kedua yaitu mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Perhitungan analisis data menunjukkan hasil penurunan tingkat depresi pada lansia dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  pada uji analisis *paired t test*. Hasil tersebut menjawab rumusan masalah kedua bahwa terdapat pengaruh pemberian *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. *Sports massage* adalah pemijatan, pengurutan dan sebagainya pada bagian-bagian tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa lelah (Fitriyah N dalam Ripai & Graha, 2019, p. 40).

Selain sebagai pengobatan untuk menghilangkan rasa Lelah, *sport Massage* juga memiliki manfaat psikologis. Sentuhan lembut dan perawatan yang diberikan selama pemijatan dapat meningkatkan perasaan sejahtera mental. *Sport massage* dapat mengurangi stres dan ketegangan dalam kesibukan sehari-hari. Dengan masyarakat yang sibuk dan penuh tekanan, masase olahraga adalah cara yang efektif untuk menghilangkan stress, merasa rileks, membantu meringankan gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan mood secara keseluruhan (Riswanto *et al.*, 2022, p. 635). Pada perlakuan *sport massage* penelitian ini menggunakan teknik *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *shaking* kemudian ditutup kembali dengan *effleurage*. Dengan hal ini didapatkan bahwa teknik *effleurage* lebih banyak digunakan dibanding teknik lainnya pada perlakuan *sport massage*. Hal ini selaras dengan penelitian Anwar & Rismayanthi (2019, p. 7),

dengan judul “Efektifitas Manipulasi *Effleurage* Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Lansia”, yang menyatakan bahwa manipulasi *effleurage* efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Tujuan yang terakhir yaitu ingin mengetahui tingkat keefektif antara *circulo massage* dan *sport massage* terhadap penurunan tingkat depresi lansia. Berdasarkan perhitungan efektivitas didapatkan hasil bahwa nilai efektivitas perlakuan *circulo massage* sebesar 34%, sedangkan tingkat efektivitas perlakuan *sport massage* sebesar 25%. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan *circulo massage* lebih efektif dalam penurunan tingkat depresi pada lansia.

Kedua kelompok perlakuan terbukti dapat menurunkan tingkat depresi lansia. Hal ini dibuktikan dengan penurunan tingkat depresi pada perlakuan *circulo massage* dan *sport massage* dengan rincian data, pada perlakuan *circulo massage* tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 2 (22%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 6 (67%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 1 (11%) lansia pada pengambilan data pretes pertama. Setelah diberikan tiga kali perlakuan nilai tingkat depresi turun dengan rincian tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 2 (22%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 7 (78%). Pada perlakuan *sport massage* tingkat depresi berat sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 2 (22%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 6 (67%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 1 (11%) lansia pada pengambilan data pretes pertama. Setelah diberikan tiga kali perlakuan nilai tingkat depresi turun dengan rincian tingkat depresi berat

sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi sedang sejumlah 0 (0%) lansia, tingkat depresi ringan sejumlah 2 (22%) lansia dan Tingkat depresi normal sebanyak 7 (78%).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti memiliki keterbatasan atau hambatan yang diharapkan dapat menjadi evaluasi dan perbaikan pada penelitian berikutnya. Keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya menggunakan sebanyak 18 sampel.
2. Penentuan diagnosis depresi hanya menggunakan kuesioner *GDS-15*, dengan ketentuan apabila semakin tinggi skornya, menunjukkan kecendrungan terjadinya depresi yang tidak berdasarkan diagnosis medis.
3. Peneliti tidak dapat mengawasi atau mengontrol secara detail aktivitas sampel setelah diberikan perlakuan
4. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan, hasil penelitian dan setelah dilakukannya serangkaian penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pemberian terapi *circulo massage* dalam menurunkan tingkat depresi lansia.
2. Terdapat pengaruh pemberian terapi *sport massage* dalam menurunkan tingkat depresi lansia.
3. Perlakuan *circulo massage* lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas implikasi dari hasil penelitian bahwa *circulo massage* dan *sport massage* dapat menjadi salah satu solusi terapi non-farmakologi dalam penurunan tingkat depresi lansia. Perlakuan kedua metode dalam penelitian ini mempunyai efek yang signifikan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penggunaan kedua metode tersebut perlu diperhatikan dan dilakukan dengan benar agar mendapatkan hasil yang baik.

#### **C. Saran**

1. *Circulo massage* dan *sport massage* dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologis dalam penurunan tingkat depresi lansia.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan populasi yang lebih luas, sehingga sampel penelitian dapat lebih banyak.
3. Perlakuan *Circulo massage* lebih disarankan digunakan untuk penurunan tingkat depresi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdoluddin, R. D., Handayani, D. R. S., & Waluyo, I. (2021). Manfaat Pijat Refleksi Untuk Mengurangi Depresi Pada Lansia. *Jurnal Administrasi dan Manajemen*, 11(2). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/administrasimanajemen/index>
- Anwar, M. N., & Rismayanthi, C. (2019). Efektifitas Manipulasi Effleurage Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres Pada Lansia. *MEDIKORA*, XVIII(2), 100–107. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/29203>
- Anwar, N. M., & Rismayanthi, C. (2018). Efektivitas Manipulasi Effleurage Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *MEDIKORA*, XVII(2), 120–125. <https://journal.uny.ac.id/medikora/article/view/29183/12867>
- Azari, A. A., & Sururi, M. I. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia. *Medical Journal Of Al-Qodiri*, 6(2). [http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/jurnal\\_stikesalqodiri/article/view/94/229](http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/jurnal_stikesalqodiri/article/view/94/229)
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*.
- Bafadal, K. M., Zulkifli, & Andrayani, L. W. (2020). Pengaruh Slow Stroke Massage Terhadap Tingkat Depresi Pasien Jiwa Dengan Depresi Akut. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2). <https://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/90>
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise. *Clin J Sport Med*, 5, 446–460. <http://www.amtamassage.org>
- Buston, E., Pardosi, S., & Winda. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Pasca Stroke di RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu. *Gorontalo Journal of Public Health*, 5(2). <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/2380/1081>
- Chandra, A., Soeryani, W., & Lumbuun, N. (2024). Pendekatan dan Penatalaksanaan Holistik Kasus Depresi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Stigma Oleh Keluarga. *Jurnal Fusion*, 4(7), 7. <https://doi.org/10.54543/fusion.v4i07.423>
- Daryanto, D., & Sari, M. T. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia dalam Deteksi Dini Risiko dan Pencegahan Depresi pada Lanjut Usia di Desa Penyengat Olak Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.159>



- Dewi, L. N., & Hendrati, L. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 313–325. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Hamzah, Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, T. M., Sartika, Sinaga, A. H., Handayani, W. R., Agustiawan, Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Dasar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (T. A. Sugiyatmi, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hanief, N. Y., Indra, A. M., Junaidi, S., Burstiando, R., Zamawi, M. A., & Warthadi, N. A. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android* (D. P. Pamungkas, Ed.; 1st ed.). <https://repository.unpkediri.ac.id/9374/1/buku%20massage.pdf>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. P. (2021). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Pencegahan Postpartum Depression Pada Ibu Nifas Di PMB Elizabeth Banyuwangi Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 59–65. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.132>
- Huda, M. S., Cahyono, D., & Jupri. (2022). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11). <http://bajangjournal.com/index.php/j-abdi>
- Kemenkes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto, Ed.). Akademia Pustaka. [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)
- Kusumo, M. P. (2021). *Buku Lansia*. <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Leni, A. S. M., Noorratri, E. D., & Ipa, S. K. (2020). *Deteksi Dini Penyakit pada Lansia di Era Pandemic Covid-19*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/p-hyjou.v1i1.653>
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis* (2nd ed.). Jakarta: Kencana.

- Manafe, L. A., & Berhimpion, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1). <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Murti, N. W. (2017). Efek Circulo Massage Terhadap Gangguan Tidur Pada Wanita Lansia Di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. *MEDIKORA*. <https://journal.student.uny.ac.id/ikora/article/view/7546/7178>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 199–209. <https://ibn.e-journal.id/index.php/esensi/article/view/205/181>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Literature Review Prevalensi Nyeri Pada Lansia. In *Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Patonengan, G. S. (2023). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi Pada Lansia Hipertensi* [Universitas Karya Husada Semarang]. <http://eprints.unkaha.ac.id/627/1/thesis%20gita.p%20-%20gita%20sandy%20patonengan.pdf>
- Pebruari, S. R., & Amalia, N. (2019). Peran Media Murottal Qur'an terhadap Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 353–359. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/392/189>
- Presiden Republik Indonesia. (2004). *Peraturan Pemerintah RI Nomor 43 Tahun 2004*, tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia.
- Prastowo, K., & Arovah, N. I. (2014). Perbandingan Efektifitas Circulo Massage Dan Sport Massage Dalam Mengatasi Kelelahan Kerja Karyawan Laki-laki Gadjah Mada Medical Center. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. <http://lontar.ui.ac.id>
- Purnomo, N. T. (2013). Pengaruh Circulo Massage Dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob. *Journal of Physical Education And Sports*, 2. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Putri, L., Augustin, E., Amasyah, B., & Casiavera, C. (2022). Kehidupan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2875–2886. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i12.462>

- Putri, R. P., & Wibowo, T. A. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Depresi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(1).
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). *Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Ripai, N. I., & Graha, A. S. (2019). Pengaruh Sports Massage Pada Ekstremitas Bawah Terhadap Fleksibilitas Pemain Sepak Bola. *MEDIKORA*, 17(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21831/jk.v6i1.21180>
- Riswanto, A. H., Kahar, I., Jalil, R., Hidayat, R., Aliah, H., & Firansyah, A. (2022). Sosialisasi Sport Massage Pada Masyarakat Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal PEPADU*, 3(4). <https://doi.org/10.29303/pepadu.v3i4>
- Sahar, J., Permatasari, H., Pradana, A. A., & Balqis, U. M. (2021). *Buku Saku Materi: Pemberdayaan Lansia dengan Masalah Psikososial (Depresi-Demensia) Berbasis Evidence Based bagi Masyarakat Anung Ahadi Pradana STIKes Mitra Keluarga*. Infermia Publishing. <https://www.researchgate.net/publication/358089296>
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Depresi*. Semarang: Tiram Media.
- Setiawan, A. B., Anganthi, N. R. N., & Purwandari, E. (2020). Pelatihan Pancacara Temuan Makna Dalam Menurunkan Depresi Lansia. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/intuisi>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Sumartini, B., Ari, E., Dedi, S., Leili, W., Rosyid, S., Syafitri, R., Ani, Y., Ledia, S., Ferdinan, R., Widanarti, S., Fajar, S., Berliany, S., Sipollo, V., Dian, M., Kusuma, S., Mulyana, H., Febriana, D., & Sulistiyani, A. Y. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Purbalingga: Eureka Media Aksara. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/567507-buku-ajar-keperawatan-gerontik-berdasark-e40815e9.pdf>
- Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY. (2008). Pelatihan Circulo Massage. Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utami, N. (2019). *Validitas dan Reliabilitas Geriatric Depression Scale-15*. Universitas Sumatera Utara.

- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1). <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>
- Wahyudin Atssam, Mappanyukki, A. A., Aminuddin, Yasriuddin, Nur, M., Sahib, M., & Saleh. (2023). PKM Pelatihan Terapi *Massage* Pada Komunitas Pijat Pauru' Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1). <https://pekatpkm.my.id/index.php/jp/article/view/35/17>
- Wibisono, F. A., & Bakti, A. P. (2024). Pengaruh Terapi Sport Massage Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Wanita Usia 60-70 Tahun. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.6732/jayabama.v2i2.3514>
- World Health Organization. (2024). *Ageing and Health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/301/UN34.16/DL.16/2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Observasi

31 Desember 2024

Yth. : MTC Joglo Gumregah  
Blaburan, 009/010, Bligo, Ngluwar, Magelang

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama : Fauzi Prayuda Arbi  
NIM : 21603141005  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Waktu Pelaksanaan Observasi : Senin - Selasa, 2 - 3 Desember 2024  
Judul / Keperluan : Efektivitas Circulo Massage dan Sport Massage Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP. 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/168/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

31 Desember 2024

Yth. MTC Joglo Gumregah  
Blaburan, 009/010, Bligo, Ngluwar, Magelang

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fauzi Prayuda Arbi  
NIM : 21603141005  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Circulo Massage dan Sport Massage Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia  
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 9 - 14 Desember 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Permohonan izin Uji Instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/658/UN34.16/LT/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

31 Desember 2024

Yth . Dr. Enggista Hendriko Delano, S.Or., M.Or., AIFO dan Sabda Hussain As Shafi S.Or., M.Or  
JL. Colombo No. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Fauzi Prayuda Arbi  
NIM : 21603141005  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Circulo Massage dan Sport Massage Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia  
Waktu Uji Instrumen : 24 - 30 November 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.





Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP. 19770218 200801 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



## Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Perlakuan

### a. Validator 1

	<p><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: <a href="http://fikk.uny.ac.id">fikk.uny.ac.id</a> Email: <a href="mailto:humas_fikk@uny.ac.id">humas_fikk@uny.ac.id</a></p>
<hr/> <b>SURAT KETERANGAN VALIDASI</b> <hr/>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <p>Nama : Sabda Hussain As Shafi S.Or., M.Or.</p> <p>Jabatan/Pekerjaan : Dosen</p> <p>Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:</p> <p><b>"Efektivitas <i>Circulo Massage</i> dan Sport Massage Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia"</b> dari mahasiswa:</p> <p>Nama : Fauzi Prayuda Arbi</p> <p>NIM : 21603141005</p> <p>Prodi : Ilmu Keolahragaan</p> <p>(sudah siap/<del>belum siap</del>)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gunakan 8-12 repetisi dan tambahkan irama gerakan saat manipulasi <i>circulo massage</i>.</li><li>2. Teliti kembali dan sesuaikan tujuan perkenaan otot saat manipulasi.</li><li>3. ....</li></ol> <p>Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 23 November 2024 Validator,</p> <p style="text-align: right;"> Sabda Hussain As Shafi S.Or., M.Or. NIP. 1200007222023091096</p>	

b. Validator 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fikk.uny.ac.id](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Enggista Hendriko Delano S.Or., M.Or., AIFO  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

“Efektivitas *Circulo Massage* dan Sport Massage Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia” dari mahasiswa:


Nama : Fauzi Prayuda Arbi  
NIM : 21603141005  
Prodi : Ilmu Keolahragaan

**(sudah siap/~~belum siap~~)\*** dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Istilah intensitas diganti penekanan, istilah tipe diganti jenis manipulasi.
2. Tambahkan tabel perkenaan otot mana saja yang terkena manipulasi.
3. 3 kali perlakuan dalam berapa hari/minggu/bulan?
4. perbaiki tata tulis yang salah.
5. tambahkan indikasi dan kontraindikasi masing-masing perlakuan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 November 2024  
Validator,

  
Dr. Enggista Hendriko Delano S.Or., M.Or., AIFO  
NIP. 1200007222023091096

## Lampiran 5. Persetujuan Responden

### PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Nomor HP :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah diberi penjelasan, saya menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Fauzi Prayuda Arbi

NIM : 21603141005

Program Studi : Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

Judul Penelitian : Efektivitas *Circulo Massage* dan *Sport Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia

Dengan tanpa paksaan, penelitian ini tidak mengakibatkan kerugian bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,      Desember 2024

Responden Penelitian

(.....)

## Lampiran 6. Gariatric Depression Scale

### GARIATRIC DEPRESSION SCALE

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat depresi berdasarkan skor. Skor dihitung dengan menjumlahkan jawaban yang “tercetak huruf besar” (semakin tinggi skor terdapat kecenderungan depresi). Pada penelitian ini tidak menentukan kategori adanya gangguan depresi atau tidak, tetapi akan menilai skornya, dimana skor lebih tinggi menunjukkan kecenderungan terjadinya depresi

Nama : Pekerjaan :

Usia : No. Hp :

Jenis Kelamin : Tanggal Pengukuran :

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda pada dasarnya puas dengan kehidupan anda?		
2	Apakah anda telah meninggalkan banyak kegiatan dan minat/kesenangan anda?		
3	Apakah anda merasa kehidupan anda kosong?		
4	Apakah anda sering merasa bosan?		
5	Apakah dikebanyakan waktu anda mempunyai semangat yang baik setiap saat?		
6	Apakah anda merasa takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?		
7	Apakah anda merasa bahagia untuk di sebagian besar waktu anda?		
8	Apakah anda merasa sering merasa tidak berdaya?		
9	Apakah anda lebih memilih untuk tinggal dirumah daripada pergi keluar dan mengerjakan sesuatu hal yang baru?		
10	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan kebanyakan orang?		
11	Apakah anda pikir bahwa kehidupan anda sekarang menyenangkan?		
12	Apakah anda merasa tidak berharga sesuai dengan diri anda saat ini?		
13	Apakah anda merasa penuh semangat?		
14	Apakah anda merasa bahwa keadaan anda tidak ada harapan?		
15	Apakah anda pikir bahwa orang lain, lebih baik keadaannya daripada anda?		

## Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur

### **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PERLAKUAN *CIRCULO MASSAGE* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP EFEKTIVITAS PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**


#### **Ketentuan terapis:**

1. Sehat jasmani dan rohani
2. Mahasiswa konsentrasi terapi jurusan Ilmu Keolahragaan atau/dan Memiliki pemahaman terkait *circulo massage* dan *sport massage*

#### **Ketentuan Pasien:**


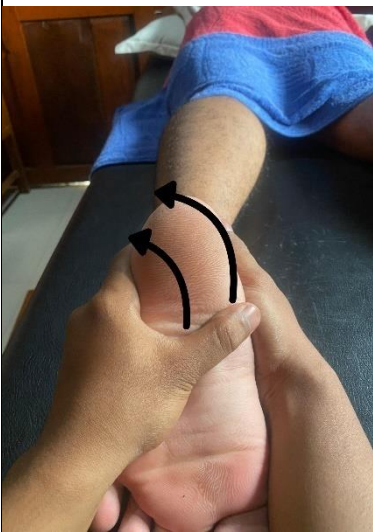
1. Lansia yang berusia 60-75 tahun
2. Pasien MTC Joglo Gumregah
3. Tidak memiliki luka/penyakit pada kulit
4. Sehat rohani dan jasmani

NO	KOMPONEN	KETERANGAN
1	Perlakuan	3 x Perlakuan dalam 1 minggu dengan jeda 1 hari
2	Penekanan	Tekanan ringan-sedang sesuai dengan besar otot pasien
3	Waktu	45 Menit
4	Jenis Manipulasi	<i>Friction, Tapotement, Effleurage</i>
5.	Irama	Irama gerakan teratur, stabil serta tidak terlalu cepat ataupun lambat
6.	Indikasi	Lansia, terdapat indikasi mengalami depresi berdasarkan pemeriksaan pre test
7.	Kontraindikasi	Demam, terdapat luka pada kulit, cedera akut, patah tulang dan retak

SOP CIRCULO MASSAGE				
POSISI TENGGURAP				
A. TELAPAK KAKI				
No	Gambar	Keterangan	Frekuensi	Waktu
Perkenaan Otot : <i>ligament plantar facia</i> dan <i>intrinsik muscle</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian letakan ibu jari terapis pada telapak kaki pasien</li> <li>4. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah tumit/kearah jantung</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
Perkenaan Otot: <i>ligament plantar facia</i> dan <i>intrinsik muscle</i>				



2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>, <i>Beating</i> melibatkan gerakan tangan yang menyerupai tindakan memukul dengan kepalan tangan yang longgar.</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis mengepal kemudian satu tangan lainnya memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan gerakan seperti memukul dengan tangan yang mengepal</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>ligament plantar facia</i> dan <i>intrinsik muscle</i>				


3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> pertama dilakukan dengan cara tangan mengepal</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara salah satu tangan terapis mengepal dan tangan lainnya memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan dengan cara menggerus kearah atas/jantung seperti gambar disamping</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>ligament plantar facia</i> dan <i>intrinsik muscle</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> kedua pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama lakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik





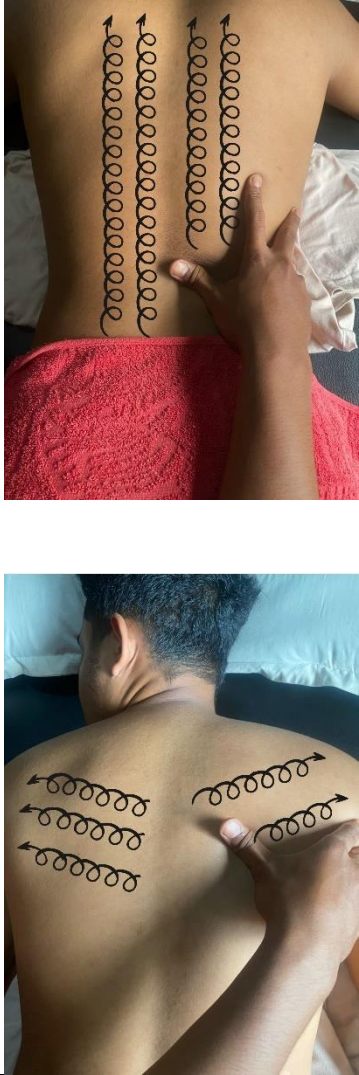
		<p>seluruh telapak tangan terapis diletakkan di telapak kaki pasien seperti gambar disamping</p> <p>4. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap melengkung menuju arah atas/jantung dengan frekuensi 8-12 repetisi</p>		
<b>B. BETIS</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Gastrocnemius, Soleus</i>				

1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang pergelangan kaki pasien</li> <li>3. Kemudian letakan ibu jari terapis pada betis pasien</li> <li>4. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah sendi lutut/kearah jantung</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Gastrocnemius, Soleus</i>				

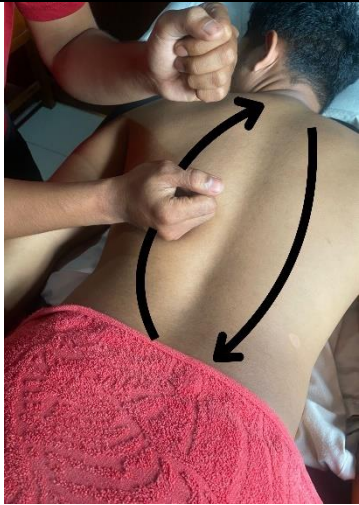
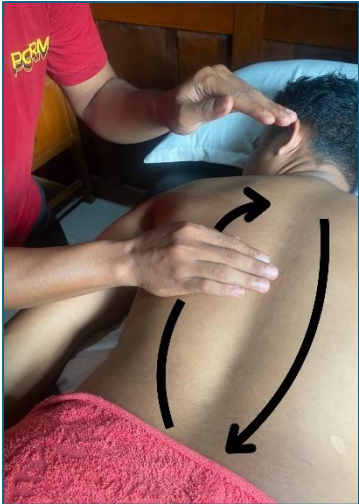
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement hacking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara menghentak-kan jari tangan</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis meluruskan seluruh jari jarinya</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan ke betis pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Gastrocnemius, Soleus</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang di area atas pergelangan kaki</li> <li>3. Kemudian</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

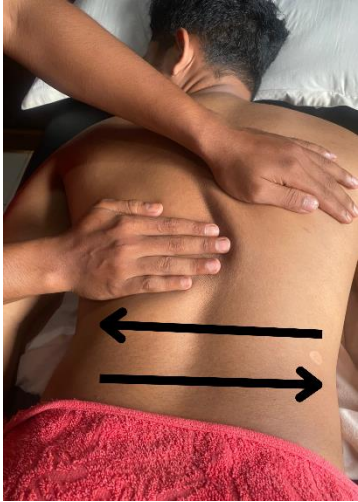
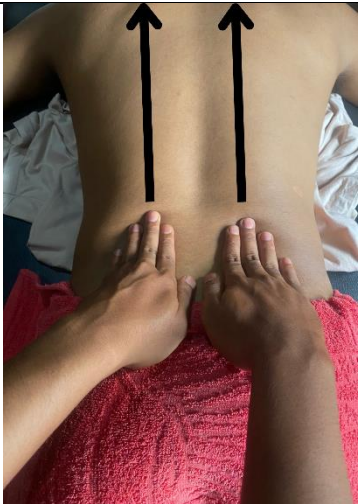
		<p>seluruh telapak tangan terapis diletakkan di betis pasien seperti gambar disamping</p> <p>4. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap melengkung dari tendon <i>achilles</i> sampai ke batas sendi</p>		
<b>C. HAMSTRING</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Hamstring (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)</i>				
1.		<p>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</p> <p>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada hamstring pasien</p> <p>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah pantat/kearah jantung</p>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Hamstring (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)</i>				

2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan terapis megenggam</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis megenggam kedua tangan</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke hamstring pasien dengan frekuensi 8-12 repetisi</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Hamstring (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan.</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di hamstring pasien seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


		dengan cara mengusap melengkung dari arah bawah sampai ke batas gluteus		
<b>D. PUNGGUNG</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum dan trapeziuz, infraspinatus, teres major, teres minor</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada punggung pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar pada daerah otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	1 menit
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum dan trapeziuz</i>				





2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>,</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis memegang kedua tangan melakukan <i>tapotement beating</i> kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan</li> </ol>	8-12 Repetisi	1 Menit
2.	 	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Langkah kedua dilakukan dengan cara terapis meluruskan jari jari kedua tangan melakukan <i>tapotement hacking</i> kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke pasien</li> <li>4. Kemudian Langkah ketiga dilakukan dengan cara terapis merapatkan tangan dan membentuk cekungan untuk melakukan <i>tapotement clapping</i> kemudian lakukan dengan cara melakukan</li> </ol>		



		hentakan/pukulan		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapeziuz</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>walken</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan tangan terapis ke punggung pasien, letakkan tangan terapis secara melintang</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan menggosok secara melintang</li> </ol>	8-12 Repetisi	
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapeziuz</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di bagian atas gluteus pasien seperti gambar disamping</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

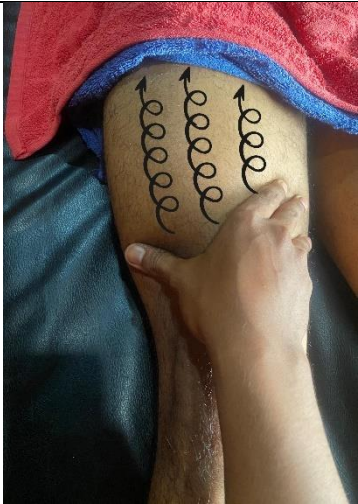



		3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah bawah sampai ke punggung atas		
<b>POSISI TERLENTANG</b>				
<b>A. PUNGGUNG KAKI</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan kedua ibu jari terapis pada punggung kaki pasien pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah pergelangan kaki/kearah jantung</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				



2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan ibu</li> <li>2. Langkah pertama letakkan salah satu tangan terapis pada telapak kaki pasien, dan ibu jari tangan lainnya berada pada punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah samping menggunakan satu ibu jari</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> kedua pemijatan dilakukan dengan menggunakan dua ibu jari pada perkenaan otot plantar aponeurosis, abductor digiti minimi, abductor hallucis, flexor digitorum brevis</li> <li>2. Langkah pertama letakkan kedua ibu jari pada punggung kaki pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


		3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah samping menggunakan dua ibu jari		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Digitorum Longus Tendon. Extensor Hallucis Longus Tendon</i>				
4.		1. Teknik keempat yakni <i>Effluarage</i> pada jari kaki, pada <i>effleurage</i> pemijatan dilakukan dengan menggunakan ibu jari 2. Langkah pertama letakkan salah satu tangan terapis pada jari pasien 3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah atas	8-12 Repetisi	45 detik
<b>B. OTOT TIBIALIS</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				
1.		1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i> , pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari 2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada tubuh pasien 3. Lakukan gerakan melingkar seperti	8-12 Repetisi	45 detik



		spiral ke arah lutut/kearah jantung		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan mengepal</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis memegang</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke otot tibialis pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di otot tibialis pasien, seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		mengusap lurus dari arah pergelangan kaki sampai ke sebelum sendi lutut		
<b>B. PAHA</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada paha pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah panggul/kearah jantung</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan mengepal</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara kedua tangan terapis megenggam</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik



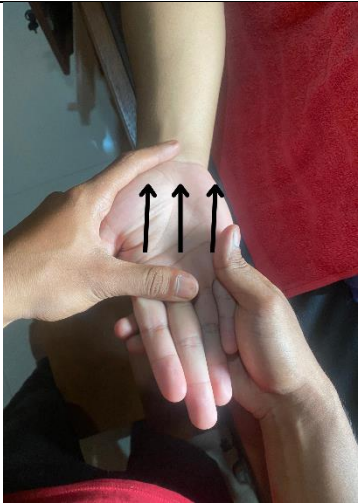
		hentakan/pukulan ke otot paha pasien		
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di otot paha pasien, seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah atas lutut sampai ke pinggul</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>C. TANGAN</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Indicis Tendon, Extensor Digitorum Tendon, Extensor Digiti Minimi Tendon, Extensor Retinaculum, Dorsal Interosseus Muscles, Extensor Pollicis Longus</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada punggung tangan pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


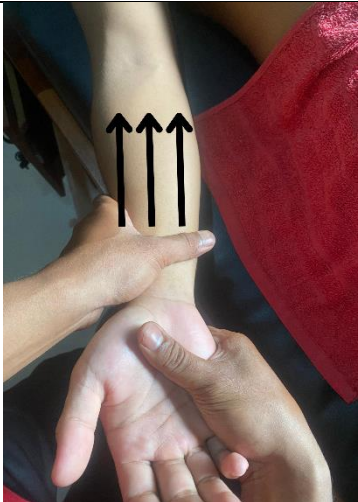
		3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah pergelangan/kearah atas		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Indicis Tendon, Extensor Digitorum Tendon, Extensor Digiti Minimi Tendon, Extensor Retinaculum, Dorsal Interosseus Muscles, Extensor Pollicis Longus</i>				
2.		1. Teknik kedua yakni <i>effleurage, effleurage</i> pertama yakni melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari 2. Langkah pertama yakni ibu jari terapis diletakkan di punggung tangan pasien seperti gambar disamping 3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah pangkal jari sampai pergelangan	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Indicis Tendon, Extensor Digitorum Tendon, Extensor Digiti Minimi Tendon, Extensor Retinaculum, Dorsal Interosseus Muscles, Extensor Pollicis Longus</i>				


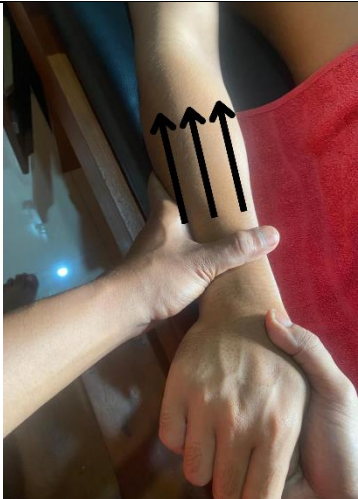
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>effleurage</i>, <i>effleurage</i> kedua yakni melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni ibu jari terapis diletakkan di punggung tangan pasien seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap ke arah samping</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Indicis Tendon, Extensor Digitorum Tendon, Extensor Digiti Minimi Tendon, Extensor Retinaculum, Dorsal Interosseus Muscles, Extensor Pollicis Longus</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>effleurage</i>, <i>effleurage</i> ketiga yakni melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni ibu jari terapis diletakkan di punggung tangan pasien seperti gambar</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik





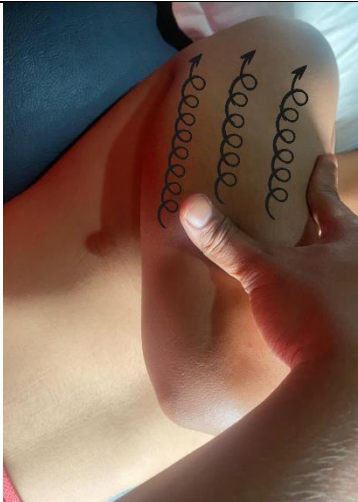
		<p>disamping</p> <p>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah pangkal jari kemudia ketika sampai pergelangan diarahkan ke samping</p>		
<p><b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Indicis Tendon, Extensor Digitorum Tendon, Extensor Digiti Minimi Tendon,</i></p>				
5.		<p>1. Teknik kelima yakni <i>Effluarage</i> pada jari tangan, pada <i>effleurage</i> pemijatan dilakukan dengan menggunakan ibu jari</p> <p>2. Langkah pertama letakkan salah satu ibu jari terapis pada punggung kaki pasien</p> <p>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah atas</p>	8-12 Repetisi	45 detik
<p><b>Perkenaan Otot:</b> <i>Abductor Digiti Minimi Brevis, Flexor Digiti Minimi Brevis, Adductor Pollicis, Flexor Pollicis Brevis, Abductor Pollicis Brevis</i></p>				

6		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada telapak tangan pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah pergelangan/kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Abductor Digiti Minimi Brevis, Flexor Digiti Minimi Brevis, Adductor Pollicis, Flexor Pollicis Brevis, Abductor Pollicis Brevis</i>				
7.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan ibu jari terapis pada punggung tangan pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari pangkal jari sampai pergelangan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>D. LENGAN BAWAH</b>				

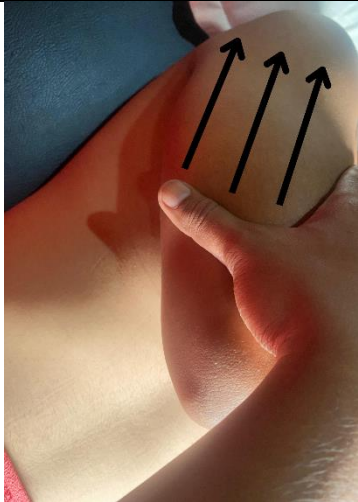
Perkenaan Otot: <i>Brachioradialis, Palmaris Longus, Flexor Carpi Radialis, Flexor Carpi Ulnaris</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada lengan pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah sendi siku/kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
Perkenaan Otot: <i>Brachioradialis, Palmaris Longus, Flexor Carpi Radialis, Flexor Carpi Ulnaris</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan bawah bagian dalam pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		pergelangan sampai batas siku		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada lengan pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah sendi siku/kearah atas dengan frekuensi 8-12 repetisi</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan bawah bagian luar pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari pergelangan sampai batas siku		
<b>E. LENGAN ATAS</b>				
<b>Perkenaan Otot: <i>Biceps</i></b>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada biceps pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah bahu/kearah atas dengan frekuensi 8-12 repetisi</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Biceps</i></b>				


2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan atas bagian dalam pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari siku sampai batas bahu</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: Triceps, Deltoid</b>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada triceps pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah bahu/kearah atas dengan frekuensi 8-12 repetisi</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: Triceps, Deltoid</b>				





4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan lengan atas bagian luar pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari siku sampai batas bahu</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
----	---	---	------------------	-------------


## F. KEPALA



### Perkenaan Otot: *Frontalis*



1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area wajah hanya menggunakan teknik <i>effleurage</i> dengan menggunakan ibu jari. pada <i>effleurage</i> pertama perkenan otot pada oksipital frontalis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada kepala dan ibu jari pada dahi pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
----	---	--	------------------	-------------


		keatas dari pelipis sampai batas rambut		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Frontalis, biccinator, pterygoid lateral, masseter, pterygoid medial</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area wajah hanya menggunakan teknik <i>effleurage</i> dengan menggunakan ibu jari.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada kepala dan ibu jari pada dahi pasien dan dilanjutkan ke wajah pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus kesamping seperti gambar disamping</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Frontalis, biccinator, pterygoid lateral, masseter, pterygoid medial</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area wajah hanya menggunakan teknik <i>effleurage</i> dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada area pipi pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik






		3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari area dagu sampai pelipis seperti gambar disamping		
<b>POSISI DUDUK</b>				
<b>A. BAHU</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Trapezius, Supraspinatus</i>				
1.		<p>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</p> <p>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada bahu pasien</p> <p>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah leher/kearah atas</p>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Trapezius, Supraspinatus</i>				

2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah kedua dilakukan dengan cara terapis meluruskan jari jari kedua tangan melakukan <i>tapotement hacking</i></li> <li>2. kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada teknik ke tiga yakni <i>effleurage</i> dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada area bahu pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus ke samping atas menuju batas leher</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>B. KEPALA</b>				
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, splenius capitis, sternocleidomastoid</i></b>				

1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Friction</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama yakni lakukan dengan cara letakan ibu jari terapis pada leher pasien</li> <li>3. Lakukan gerakan melingkar seperti spiral ke arah samping</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> galea aponeurotica, temporalis, occipitalis,				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan tangan terapis pada kepala pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan menggosok seluruh kepala pasien seperti gambar disamping</li> </ol>		


SOP SPORT MASSAGE				
NO	KOMPONEN	KETERANGAN		
1	Perlakuan	3 x Perlakuan		
2	Penekanan	Tekanan ringan-sedang sesuai dengan besar otot pasien		
3	Waktu	45 Menit		
4	Jenis Manipulasi	<i>Effleurage, Petrissage, Tapotement, Shaking</i>		
5	Irama	Irama gerakan teratur, stabil serta tidak terlalu cepat ataupun lambat		
6.	Indikasi	Lansia, terdapat indikasi mengalami depresi berdasarkan pemeriksaan pre test		
7.	Kontraindikasi	Demam, terdapat luka pada kulit, cedera akut, patah tulang dan retak		
POSISI TENGGURAP				
A. HAMSTRING				
No	Gambar	Keterangan	Frekuensi	Waktu
Perkenaan Otot: <i>biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li><li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada hamstring pasien</li><li>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan bagian dalam terlebih dahulu dengan arah lurus sampai ke batas gluteus kemudian</li></ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		kesamping menuju arah lateral, kemudian lanjut ke bagian tengah dan terakhir bagian luar dengan cara lurus keatas sampai batas panggul.		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada hamstring pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus</i>				


3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan terapis megenggam</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis megenggam kedua tangan</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke hamstring pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara satu tangan terapis berada pada otot pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus</i>				






5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup kembali dengan <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada hamstring pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan bagian dalam terlebih dahulu dengan arah lurus sampai ke batas gluteus kemudian kesamping menuju arah lateral, kemudian lanjut ke bagian tengah dan terakhir bagian luar dengan cara lurus keatas sampai batas panggul.</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>B. BETIS</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Gastrocnemius, Soleus</i>				


1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis pada perkenaan otot <i>gastrocnemius</i></li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada betis pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan cara lurus sampai ke batas sendi lutut</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Gastrocnemius</i>, <i>Soleus</i></b>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada betis pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik






		otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik ke arah atas		
<b>Perkenaan Otot: <i>Gastrocnemius, Soleus</i></b>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Tapotement hacking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan terapis lurus</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis meluruskan jari dengan jari kelingking sebagai pusat hentakan</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke betis pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Gastrocnemius, Soleus</i></b>				

4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara kaki pasien ditekuk kemudian satu tangan terapis berada pada pergelangan kaki pasien dan tangan satunya berada pada betis pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Gastrocnemius</i>, <i>Soleus</i></b>				
5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup kembali dengan <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis pada perkenaan otot <i>gastrocnemius</i></li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


		<p>kedua tangan terapis pada betis pasien</p> <p>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan cara lurus keatas sampai batas sendi lutut.</p>		
<b>C. TELAPAK KAKI</b>				
<b>Perkenaan Otot: <i>plantar facia dan intrinsik muscle</i></b>				
1.		<p>1. Teknik pertama yakni <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> kedua pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</p> <p>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</p> <p>3. Kemudian seluruh telapak tangan terapis diletakkan di telapak kaki pasien seperti gambar disamping</p> <p>4. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus</p>	8-12 Repetisi	45 detik


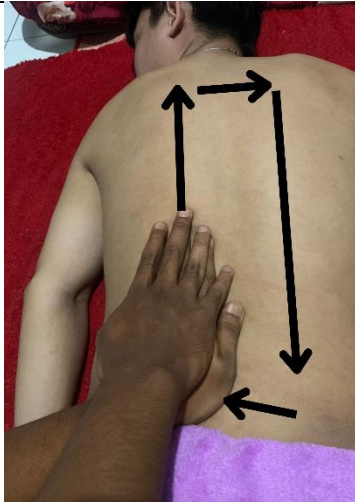
		<p>kebawah dari tumit sampai jari kaki kemudian dilanjutkan lurus keatas dari jari kaki kearah tumit sampai pergelangan.</p>		
<b>Perkenaan Otot: <i>plantar facia dan intrinsik muscle</i></b>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik selanjutnya yakni <i>Effluarage</i> gerusan, pada <i>effleurage</i> kedua dilakukan dengan cara tangan megenggam</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan dengan cara menggerus dari ujung telapak kaki hingga tumit</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>plantar facia dan intrinsik muscle</i></b>				

3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Tapotement</i>, pemijatan yang dilakukan dengan tangan meggang</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan tepukan dengan tangan yang meggang</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>plantar facia dan intrinsik muscle</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara kaki pasien ditekuk kemudian satu tangan terapis berada pada pergelangan kaki pasien dan tangan satunya berada pada betis pasien</li> <li>3. Kemudian</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


		lakukan dengan cara menggetarkan otot telapak kaki pasien ke kanan dan kiri		
<b>Perkenaan Otot: <i>plantar fascia dan intrinsik muscle</i></b>				
5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara salah satu tangan terapis memegang punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian seluruh telapak tangan terapis diletakkan di telapak kaki pasien seperti gambar disamping</li> <li>4. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus kebawah dari tumit sampai jari</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik





		kaki kemudian dilanjutkan lurus keatas dari jari kaki kearah tumit sampai pergelangan.		
<b>D. PUNGGUNG</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum dan trapeziuz</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di pinggul, bagian atas gluteus pasien seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah bawah sampai ke punggung atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum dan trapeziuz</i>				

2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik selanjutnya yakni <i>Effluarage</i> kedua, pemijatan dilakukan dengan gerusan menggunakan bola bola jari yang di tekuk</li> <li>2. Langkah pertama yakni jari jari terapis ditekuk kemudian tangan terapis diletakkan di pinggul, bagian atas gluteus pasien seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara menggerus lurus dari arah bawah sampai ke punggung atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Longissimus dorsi</i>, <i>Illiocostalis</i>, <i>Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapeziuz</i></b>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik selanjutnya yakni <i>Effluarage</i> ketiga, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni satu tangan terapis berada di tubuh pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik




		<p>kemudian tangan satunya berada diatas tangan yang pertama seperti gambar disamping</p> <p>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap memutar seperti setrikaan seperti gambar disamping</p>		
<p><b>Perkenaan Otot: <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapezius</i></b></p>				
4.		<p>1. Teknik kedua yakni <i>Tapotement beating</i>,</p> <p>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis memegang kedua tangan melakukan <i>tapotement beating</i> kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke punggung pasien</p> <p>3. Langkah kedua dilakukan dengan cara terapis meluruskan jari jari kedua tangan melakukan <i>tapotement hacking</i> kemudian lakukan dengan</p>	8-12 Repetisi	45 detik



		<p>cara melakukan hentakan/pukulan ke pasien</p> <p>4. Kemudian Langkah ketiga dilakukan dengan cara terapis merapatkan tangan dan membentuk cekungan untuk melakukan <i>tapotement clapping</i> kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan</p>		
<p><b>Perkenaan Otot: <i>Longissimus dorsi</i>, <i>Illiocostalis</i>, <i>Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapezius</i></b></p>				
5.		<p>1. Teknik ketiga yakni <i>walken</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian telapak tangan</p> <p>2. Langkah pertama yakni letakan tangan terapis ke punggung pasien, letakkan tangan terapis secara melintang</p> <p>3. Kemudian lakukan gerakan menggosok</p>	8-12 Repetisi	45 detik


		secara melintang		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Longissimus dorsi, Illiocostalis, Quadratus Lumborum</i> dan <i>trapeziuz</i>				
6.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di pinggul, bagian atas gluteus pasien seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah bawah sampai ke punggung atas</li> <li>4. Kemudian dilanjutkan dengan <i>effleurage</i> kedua dengan cara jari ditekuk menggunakan bola bola jari</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>POSISI TERLENTANG</b>				
<b>A. PAHA</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris</i>				


1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada hamstring pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan bagian dalam terlebih dahulu dengan arah lurus sampai ke batas panggul kemudian kesamping menuju arah lateral, kemudian lanjut ke bagian tengah dan bagian luar lurus sampai ke batas panggul</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada <i>quadriceps</i> pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik ke arah atas		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan terapis megenggam</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis megenggam kedua tangan</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke hamstring pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris</i>				





4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara satu tangan terapis berada pada otot pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Vastus Medialis, Vastus Lateralis, Vastus intermedius, Rectus Femoris</i>				
5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada hamstring pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan pijatan dengan bagian dalam terlebih dahulu dengan arah lurus sampai ke batas panggul</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik



		kemudian kesamping menuju arah lateral, kemudian lanjut ke bagian tengah dan bagian luar lurus sampai ke batas panggul		
<b>B. OTOT TIBIALIS</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di otot tibialis pasien, seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah pergelangan kaki sampai ke sebelum sendi lutut</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				



2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan menggunakan ibu jari secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<p><b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i></p>				




3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>Tapotement beating</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara tangan mengepal</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara terapis memegang salah satu tangan</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke otot tibialis pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Musculus Digitorum Longus, Tibialis Anterior, Fibularis Brevis</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama yakni seluruh telapak tangan terapis diletakkan di otot tibialis pasien, seperti gambar disamping</li> <li>3. Selanjutnya lakukan pemijatan dengan cara mengusap lurus dari arah</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		pergelangan kaki sampai ke sebelum sendi lutut		
<b>C. PUNGGUNG KAKI</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>Effluarage</i>, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama letakkan salah satu tangan terapis pada punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah atas menggunakan satu tangan terapis</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				

2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>Effluarage</i>, pada <i>effleurage</i> kedua pemijatan dilakukan dengan menggunakan dua ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama letakkan kedua ibu jari pada punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah samping menggunakan dua ibu jari</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Digitorum Longus Tendon. Extensor Hallucis Longus Tendon</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>Effluarage</i> pada jari kaki, pada <i>effleurage</i> pemijatan dilakukan dengan menggunakan ibu jari</li> <li>2. Langkah pertama letakkan salah satu tangan terapis pada telapak kaki pasien kemudian salah satu ibu jari terapis pada punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Quadratus Plantae Musculus Flexor Accessorius, Musculus</i>				



<i>Lumbricales Pedis I-IV, Musculus Interossei Plantares Pedis            IIII Musculus Interossei Dorsales Pedis I-IV</i>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>Effluarage</i> pertama, pemijatan dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan</li> <li>2. Langkah pertama letakkan salah satu tangan terapis pada punggung kaki pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan lurus kearah atas menggunakan satu tangan terapis</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>D. LENGAN BAWAH</b>				
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Brachioradialis, palmaris longus, flexor carpi radialis, flexor carpi ulnaris</i>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i> pada bagian anterior, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan bawah</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		bagian luar pasien 3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari pergelangan sampai batas siku		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Brachioradialis, palmaris longus, flexor carpi radialis, flexor carpi ulnaris</i>				
2.		<p>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i> pada bagian anterior, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</p> <p>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</p> <p>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan menggunakan ibu jari secara bersamaan, kemudian</p>	8-12 Repetisi	45 detik



		lakukan secara bergantian sambil naik kearah atas		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>effleurage</i> pada bagian posterior, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan bawah bagian luar pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari pergelangan sampai batas siku</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris</i>				

4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>petrissage</i> pada bagian posterior, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan menggunakan ibu jari secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<p><b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris, Brachioradialis, palmaris longus, flexor carpi radialis</i></p>				

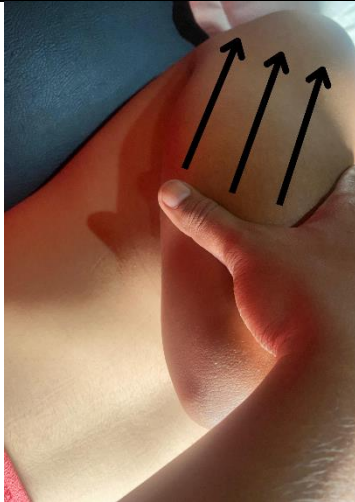




5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kelima yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara satu tangan terapis berada pada otot pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Extensor Retinaculum, Flexor Carpi Ulnaris, Extensor Digitorum, Extensor Carpi Ulnaris, Brachioradialis, palmaris longus, flexor carpi radialis</i>				
6.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup kembali dengan <i>effleurage</i> pada bagian anterior dan posterior, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan bawah bagian luar pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik




		3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari pergelangan sampai batas siku		
<b>E. LENGAN ATAS</b>				
<b>Perkenaan Otot: <i>Biceps</i></b>				
1.		<p>1. Teknik pertama yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</p> <p>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan atas bagian dalam pasien</p> <p>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari siku sampai batas bahu</p>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Biceps</i></b>				



2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan menggunakan ibu jari secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik kearah atas</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Triceps</i></b>				

3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik ketiga yakni <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis p</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada lengan atas bagian luar pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari siku sampai batas bahu</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Triceps</i></b>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik


		<p>terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan menggunakan ibu jari secara bersamaan, kemudian lakukan secara bergantian sambil naik ke arah atas</p>		
<b>Perkenaan Otot: <i>Triceps</i> dan <i>Biceps</i></b>				
5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kelima yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara satu tangan terapis berada pada otot pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Triceps</i> dan <i>Biceps</i></b>				

6.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>effleurage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada <i>biceps</i> pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus keatas dari siku sampai batas bahu</li> <li>4. Selanjutnya lakukan seperti gambar disamping dan dilanjutkan ke otot <i>triceps</i></li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>POSISI DUDUK</b>				
<b>A. BAHU</b>				
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				
1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada teknik pertama yakni <i>effleurage</i> dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada area bahu pasien</li> <li>3. Kemudian</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		lakukan gerakan lurus ke samping atas menuju batas leher		
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik kedua yakni <i>petrissage</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara comot tekan menggunakan kedua ibu jari dan satu kelingking terapis</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan satu tangan terapis pada tubuh pasien seperti gambar disamping, sehingga seperti mencubit</li> <li>3. Kemudian lakukan pemijatan dengan cara satu tangan terapis mencomot otot pasien dan satu tangan dan tangan satunya menekan</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				


3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah kedua dilakukan dengan cara terapis meluruskan jari jari kedua tangan melakukan <i>tapotement hacking</i></li> <li>2. kemudian lakukan dengan cara melakukan hentakan/pukulan ke bahu pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				
4.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik keempat yakni <i>shaking</i>, pemijatan yang dilakukan dengan cara satu tangan terapis menggetarkan otot pasien</li> <li>2. Langkah pertama dilakukan dengan cara satu tangan terapis berada pada otot pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan dengan cara menggetarkan otot pasien ke kanan dan kiri ke otot pasien</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
<b>Perkenaan Otot: <i>Trapezius, Supraspinatus</i></b>				





5.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada teknik terakhir yakni ditutup <i>effleurage</i> dengan menggunakan seluruh telapak tangan terapis.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada area bahu pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus ke samping atas menuju batas leher</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
----	---	---	------------------	----------

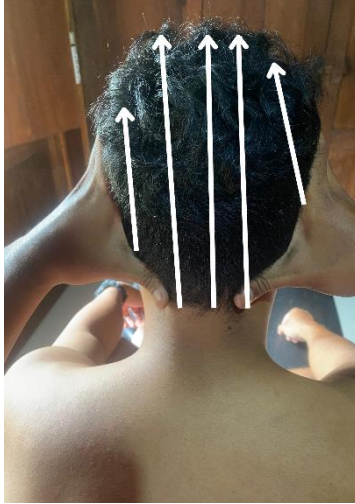
## B. KEPALA

### Perkenaan Otot: *Oksipital Frontalis*

1.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area dahi hanya menggunakan teknik <i>effleurage</i> dengan menggunakan ibu jari. pada <i>effleurage</i> pertama</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan telapak tangan terapis pada kepala dan ibu jari pada dahi pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan gerakan lurus kesamping dari tangan sampai batas pelipis</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
----	---	---	------------------	----------



Perkenaan Otot: <i>Galea Aponeurotica, Temporalis, Occipitalis,</i>				
2.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area kepala pertama menggunakan teknik <i>effleurage</i> dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan jari terapis. pada <i>effleurage</i> pertama</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada kepala dan jari jari pada dahi pasien</li> <li>3. Kemudian lakukan pijatan dari dahi menuju rambut kemudian kebawah sampai batas leher</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik
Perkenaan Otot: <i>Galea Aponeurotica, Temporalis, Occipitalis,</i>				
3.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada area kepala kedua menggunakan teknik seperti <i>petrissage</i>, dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan jari terapis.</li> <li>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada</li> </ol>	8-12 Repetisi	45 detik

		<p>kepala pasien</p> <p>3. Kemudian lakukan pijatan seperti mencubit kearah atas</p>		
<b>Perkenaan Otot:</b> <i>Galea Aponeurotica, Temporalis, Occipitalis</i>				
4.		<p>1. Teknik terakhir yakni ditutup dengan <i>effleurage</i> menggunakan seluruh telapak tangan dan jari terapis.</p> <p>2. Langkah pertama yakni letakan kedua tangan terapis pada kepala diatas telinga pasien</p> <p>3. Kemudian lakukan pijatan lurus keatas dari kepala atas telinga menuju ujung atas kepala</p>	8-12 Repetisi	45 detik

**Lampiran 8. Data Penelitian**

NO	Perlakuan	Nama	Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3
1	<i>Sport massage</i>	ASH	10	9	9	7	7	6
2	<i>Sport massage</i>	NM	9	7	8	7	7	6
3	<i>Sport massage</i>	AK	8	7	7	6	6	4
4	<i>Sport massage</i>	SNH	8	5	6	4	5	4
5	<i>Sport massage</i>	WR	7	6	4	3	4	3
6	<i>Sport massage</i>	KD	7	5	6	3	4	2
7	<i>Sport massage</i>	YI	5	4	4	2	3	2
8	<i>Sport massage</i>	SN	5	2	4	3	4	2
9	<i>Sport massage</i>	SH	4	3	2	1	1	1

NO	Perlakuan	Nama	Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3
1	<i>Circulo Massage</i>	ZS	10	7	8	6	7	5
2	<i>Circulo Massage</i>	SO	9	7	7	5	7	6
3	<i>Circulo Massage</i>	IH	8	7	6	4	7	4
4	<i>Circulo Massage</i>	PM	8	7	7	4	6	3
5	<i>Circulo Massage</i>	SA	7	5	6	3	4	3
6	<i>Circulo Massage</i>	JM	6	3	5	4	4	2
7	<i>Circulo Massage</i>	ST	5	2	3	2	4	1
8	<i>Circulo Massage</i>	WH	5	3	3	1	3	1
9	<i>Circulo Massage</i>	SS	4	2	2	1	1	1

## Lampiran 9. Hasil Perhitungan SPSS

### 1. Analisis Deskripsi pre test Sampel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ZS	3	7	10	8,33	1,528
SO	3	7	9	7,67	1,155
IH	3	6	8	7,00	1,000
PM	3	6	8	7,00	1,000
SA	3	4	7	5,67	1,528
JM	3	4	6	5,00	1,000
ST	3	3	5	4,00	1,000
WH	3	3	5	3,67	1,155
SS	3	1	4	2,33	1,528
ASH	3	7	10	8,67	1,528
NM	3	7	9	8,00	1,000
AK	3	6	8	7,00	1,000
SNH	3	5	8	6,33	1,528
WR	3	4	7	5,00	1,732
KD	3	4	7	5,67	1,528
YI	3	3	5	4,00	1,000
SN	3	4	5	4,33	0,577
SH	3	1	4	2,33	1,528
Valid N (listwise)	3				

### 2. Analisis Deskriptif post test Sampel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ZS	3	5	7	6.00	1.000
SO	3	5	7	6.00	1.000
IH	3	4	7	5.00	1.732
PM	3	3	7	4.67	2.082
SA	3	3	5	3.67	1.155

JM	3	2	4	3.00	1.000
ST	3	1	2	1.67	.577
WH	3	1	3	1.67	1.155
SS	3	1	2	1.33	.577
ASH	3	6	9	7.33	1.528
NM	3	6	7	6.67	.577
AK	3	4	7	5.67	1.528
SNH	3	4	5	4.33	.577
WR	3	3	6	4.00	1.732
KD	3	2	5	3.33	1.528
YI	3	2	4	2.67	1.155
SN	3	2	3	2.33	.577
SH	3	1	3	1.67	1.155
Valid N (listwise)	3				

### 3. Nilai rata rata perlakuan

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SM_PRE	9	2.3	8.6	5.678	2.0204
SM_POST	9	1.6	7.3	4.178	1.9722
CM_PRE	9	2.3	8.3	5.600	2.0316
CM_POST	9	1.3	6.0	3.633	1.8748
Valid N (listwise)	9				

#### 4. Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kategori		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	Circulo <i>massage</i>	.194	9	.200*	.955	9	.747
	sport <i>massage</i>	.094	9	.200*	.985	9	.985
<i>Posttest</i>	Circulo <i>massage</i>	.192	9	.200*	.897	9	.236
	sport <i>massage</i>	.145	9	.200*	.947	9	.662

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### 5. Uji Beda Paired T test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	CM_PRE-CM_POST	1.96222	.42172	.14057	1.63806	2.28638	13.959	8	.000
Pair 2	SM_PRE-SM_POST	1.48111	.53272	.17757	1.07163	1.89059	8.341	8	.000

## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian Perlakuan

**Gambar 1.** Pengisian persetujuan responden



**Gambar 2.** Sampel sedang mengisi data *pretest*





**Gambar 3.** Sampel sedang mengisi data *posttest*



**Gambar 4.** Perlakuan *circulo massage*





**Gambar 5.** Perlakuan *sport massage*

