

**MASASE TERAPI IBU HAMIL DAN PASCA HAMIL  
METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:  
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**MASASE TERAPI IBU HAMIL DAN PASCA HAMIL  
METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:  
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

**DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**





REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201801765, 30 Januari 2018

### Pencipta

Nama : **Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO**  
Alamat : Danukusuman Gk 4/1275 YK RT 021 RW 006 Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55225  
Kewarganegaraan : Indonesia

### Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO**  
Alamat : Danukusuman Gk 4/1275 YK RT 021 RW 006 Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55225

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **MASASE TERAPI IBU HAMIL DAN PASCA HAMIL  
METODE ALI SATIA GRAHA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 September 2017, di Bandung

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000100813

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001



## PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha” yang berisikan berbagai kajian dan penjelasan tentang penatalaksanaan masase terapi untuk ibu hamil yang mengalami kelelahan dan kecemasan selama kehamilan dan untuk pasca hamil yang mengalami kelelahan dan rasa sakit akibat aktivitas sehari-hari.

Buku ini diperuntukan sebagai literatur ilmu pengetahuan terapan para tenaga masase, mahasiswa olahraga, fisioterapis, perawat, bidan, medis dan masyarakat. Karya ini diharapkan dapat membantu masyarakat khalayak luas agar bisa bermanfaat, baik dari segi menambah keilmuan ataupun keterampilan. Selain itu karya ini merupakan karya keenam penulis di bidang keahlian masase terapi setelah karya keempat dan kelima dalam tahap pengajuan hak kekayaan intelektual yang berjudul “Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini Metode Ali Satia Graha”. Karya pertama penulis yang berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor HKI 2012-12-000004482. Selain itu pada tahun 2017 telah tercipta dua buku yang telah terdaftar hak kekeayaan intelektualnya di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor pencatatan 089160 dan 089161 dengan judul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha”. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat khalayak luas, baik di bidang yang sesuai profesi ataupun di luar profesi untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga dapat dilakukan pencegahan dan perawatan sedini mungkin. Sehat dan bugur merupakan sesuatu yang mahal untuk selalu kita nikmati dan syukuri.

## DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha.....	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Untuk Ibu Hamil .....	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Pasca Hamil .....	11

## **MASASE TERAPI IBU HAMIL DAN PASCA HAMIL METODE ALI SATIA GRAHA**

Kesehatan dan kebugaran merupakan sesuatu yang penting bagi ibu hamil selama masa kehamilan, begitu juga kesehatan yang dialami ibu setelah melahirkan. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi ibu hamil maupun pasca hamil, salah satunya kondisi fisik dengan perubahan bentuk postur tubuh yang berakibat timbulnya keluhan rasa sakit atau nyeri serta kondisi yang cepat lelah akibat aktivitas sehari-hari. Selain kondisi fisik, faktor mental atau psikis pada ibu hamil maupun pasca hamil mengalami peningkatan berupa stres akibat kecemasan yang dirasakan. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat berupa timbulnya rasa khawatir pada kondisi janin bayi apabila tidak sesuai dengan siklus kehamilan, sedangkan pada ibu pasca hamil juga dapat berupa timbulnya rasa cemas atau stres akibat produksi asi yang sedikit maupun sindrom yang sering dialami pada ibu setelah melahirkan yang dikenal dengan *baby blues*.

Salah satu solusi atau metode untuk menurunkan tingkat stres maupun keluhan rasa sakit dan kelelahan pada ibu hamil dan pasca hamil yaitu dengan masase. Masase yang digunakan merupakan masase terapi yang bertujuan untuk merilekskan kembali kondisi tubuh, memperlancar peredaran darah, serta memberikan rasa nyaman yang berdampak pada penurunan tingkat stres yang dialami. Berdasarkan alasan dan permasalahan yang terjadi di masyarakat tersebut, maka penulis menciptakan metode masase terapi dalam buku ini dengan judul “Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha” yang merupakan karya keenam penulis setelah karya keempat dan kelima dalam tahap pengajuan hak kekayaan intelektual berjudul “Masase Terapi Stabilitas Otot dan Sendi Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Bayi dan Anak Usia Dini Metode Ali Satia Graha”.

Karya pertama penulis yang berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor HKI 2012-12-000004482. Selain itu pada tahun 2017 telah tercipta dua buku yang telah terdaftar hak kekayaan intelektualnya di Kementerian Hukum



dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor pencatatan 089160 dan 089161 dengan judul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” dan “Masase Terapi Penyakit Degeneratif Metode Ali Satia Graha”. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha ini penulis ciptakan 16 April 2006, saat masih kuliah di program studi Magister Ilmu Kedokteran Dasar dengan konsentrasi Ilmu Faal dan Kesehatan Olahraga, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan sampai sekarang penulis menjadi dosen terapi dan rehabilitasi olahraga di FIK UNY. Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha ini, telah diajarkan di lingkungan mahasiswa Prodi IKORA yang mengambil mata kuliah keahlian masase terapi dan mahasiswa kedokteran di Universitas Padjadjaran.

Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha banyak menggunakan teknik masase berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masase. Manfaat dari setiap teknik Masase Terapi Ibu Hamil dan Pasca Hamil Metode Ali Satia Graha, antara lain:

1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan kontraksi otot.
2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan pada otot.

## PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI IBU HAMIL DAN PASCA HAMIL METODE ALI SATIA GRAHA

### I. MASASE TERAPI UNTUK IBU HAMIL

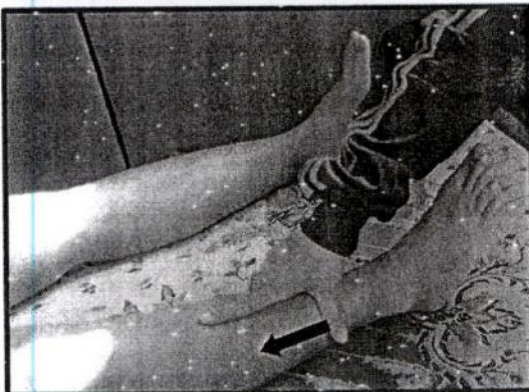
#### 1. Posisi Tidur Terlentang pada Kaki dan Tungkai

Masase terapi ibu hamil yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari dan bagian sisi luar telunjuk untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

##### A. Bagian Kanan

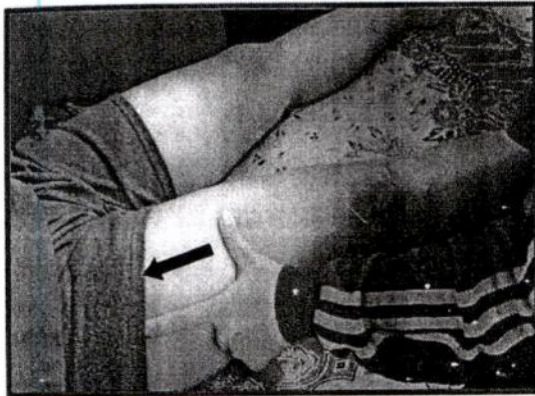


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

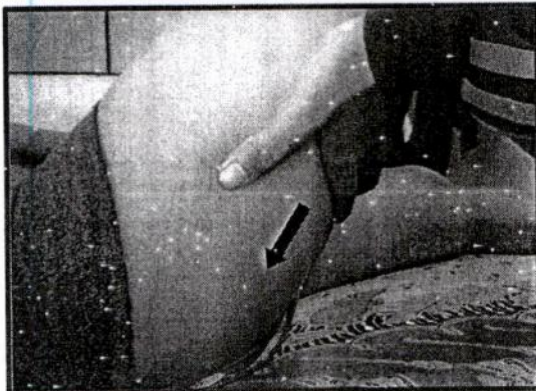




Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

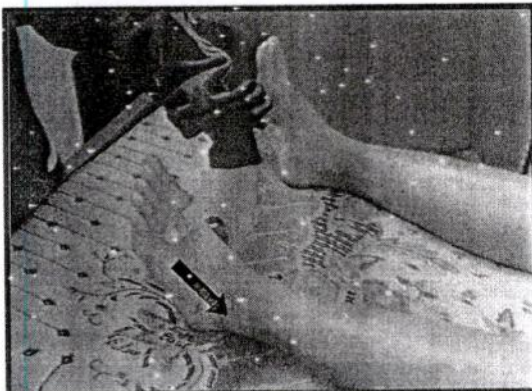


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

#### **B. Bagian Kiri**



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.



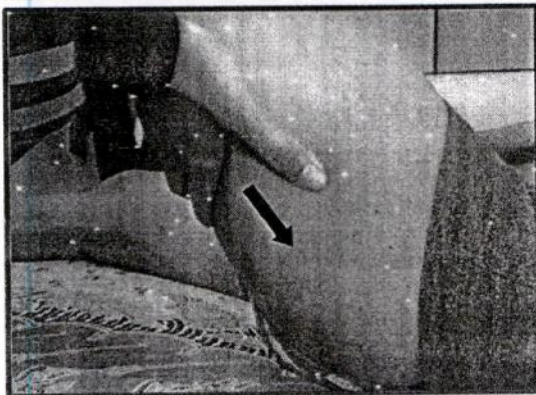
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



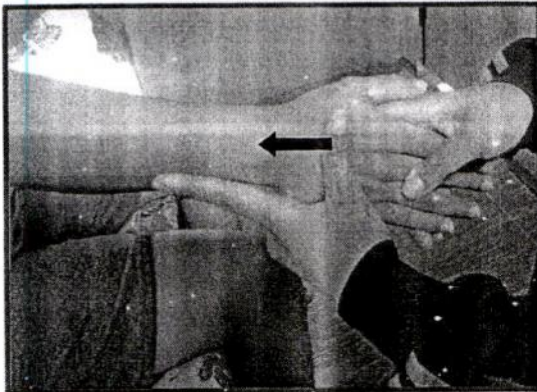
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.



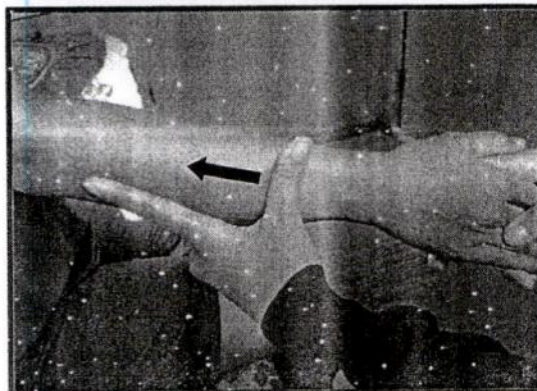
## 2. Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan

Masase terapi ibu hamil yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

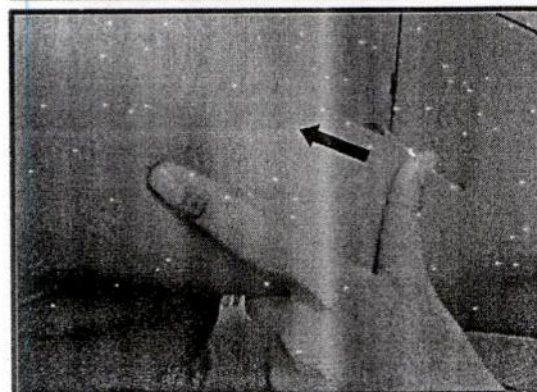
### A. Bagian Kanan



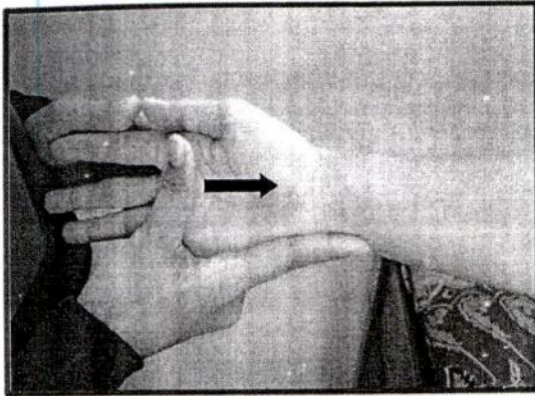
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan ke arah atas.



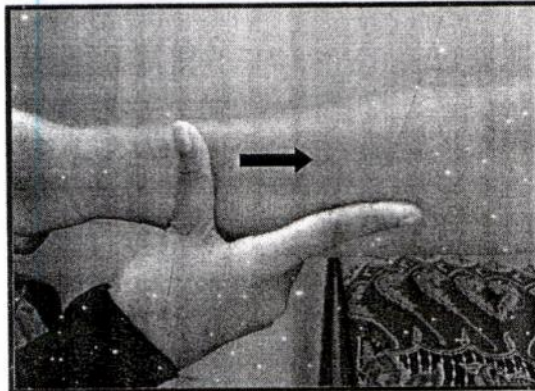
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



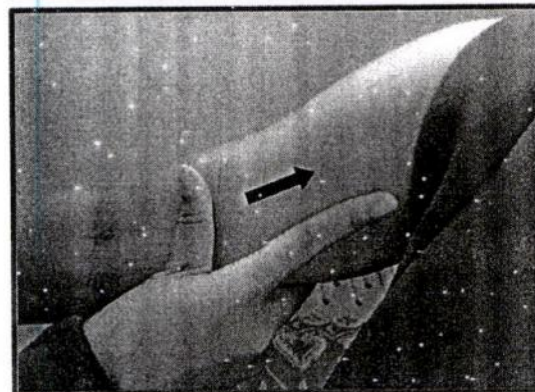
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak tangan ke arah atas.

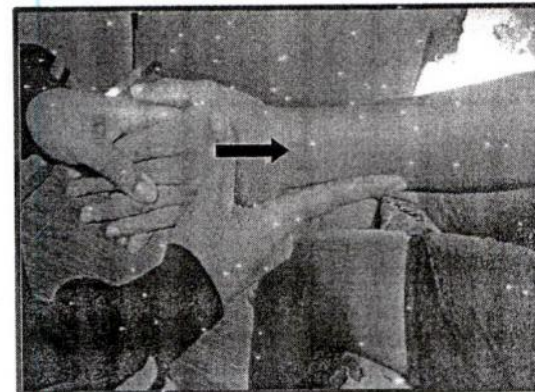


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.



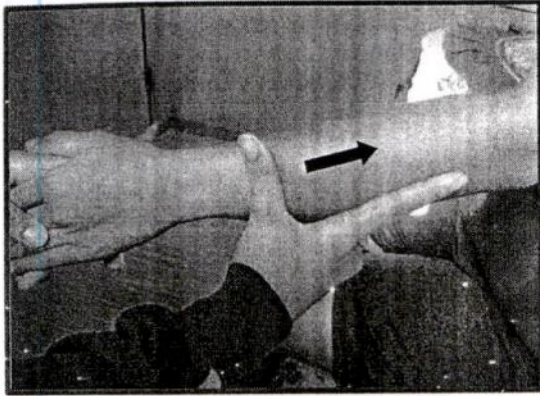
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

#### **B. Bagian Kiri**

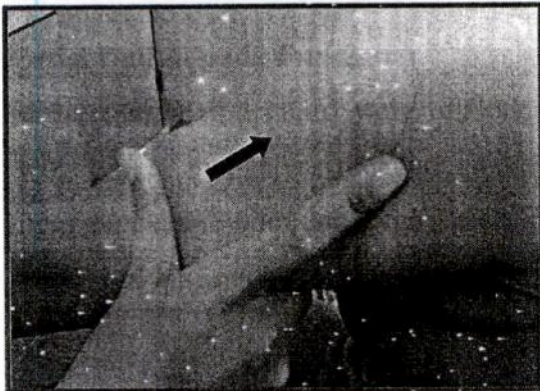


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan ke arah atas.

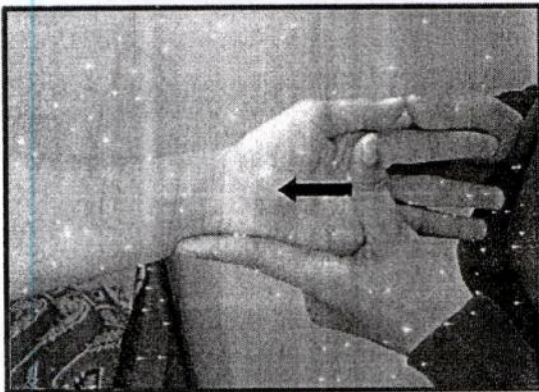




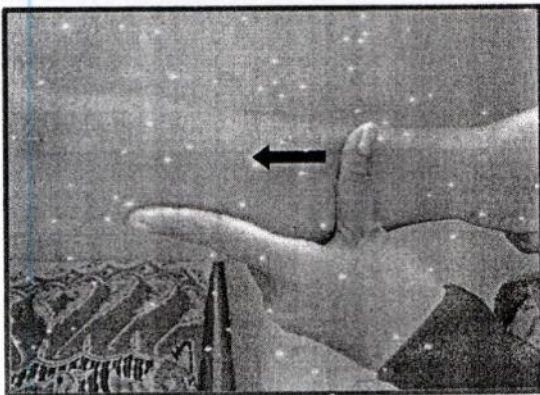
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



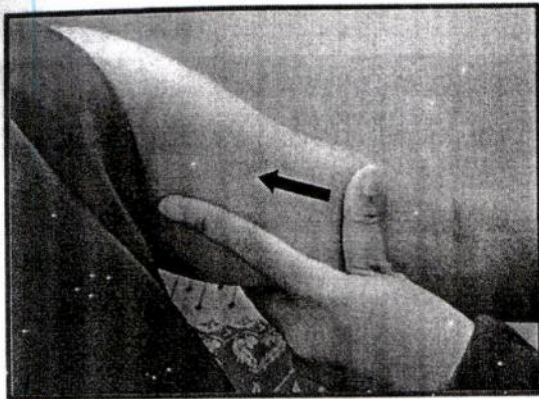
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak tangan ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.

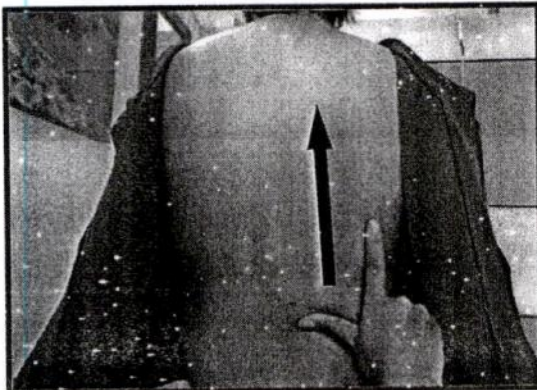


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

### 3. Posisi Duduk pada Punggung

Masase terapi ibu hamil yang dilakukan pada punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

#### A. Bagian Kanan



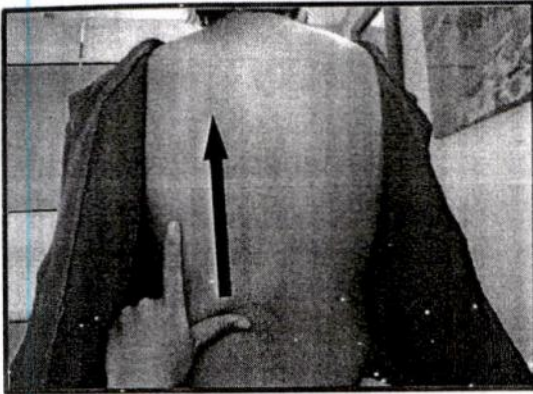
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung atas daerah pinggang ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung (*scapulla*) ke arah dalam.



## B. Bagian Kiri



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung atas daerah pinggang ke arah atas.

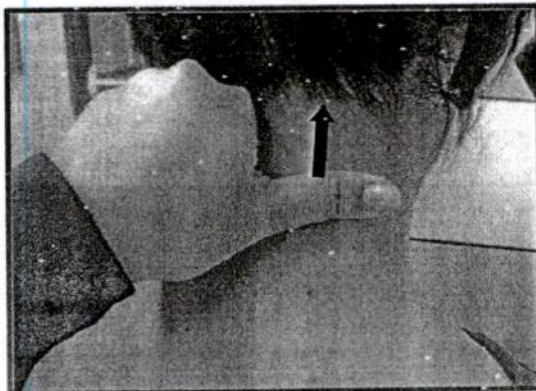


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung (*scapulla*) ke arah dalam.

## 4. Posisi Duduk pada Leher

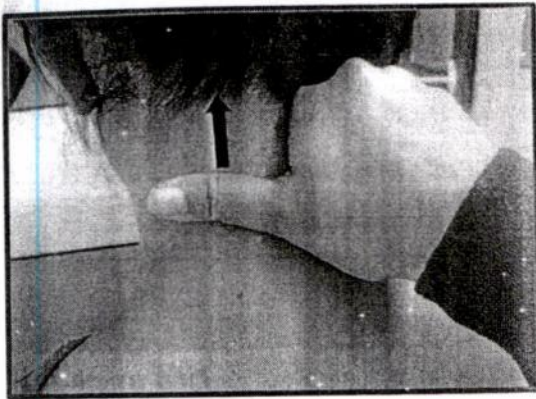
Masase terapi ibu hamil yang dilakukan pada leher menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

### A. Bagian Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher ke arah atas.

### B. Bagian Kiri



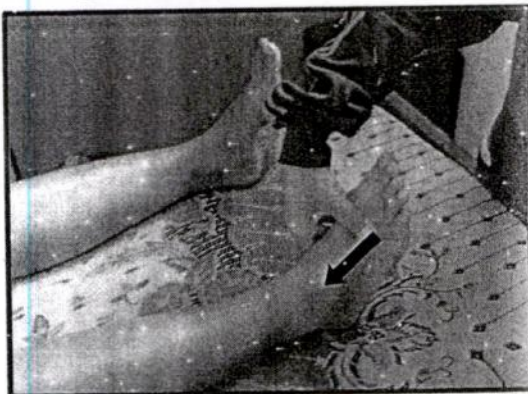
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher ke arah atas.

## II. MASASE TERAPI PASCA HAMIL

### 1. Posisi Tidur Terlentang pada Kaki dan Tungkai

Masase terapi pasca hamil yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

#### A. Bagian Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.

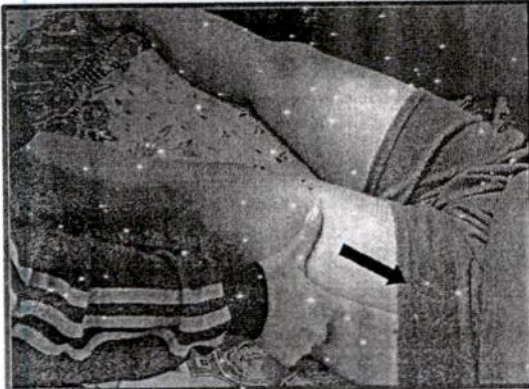
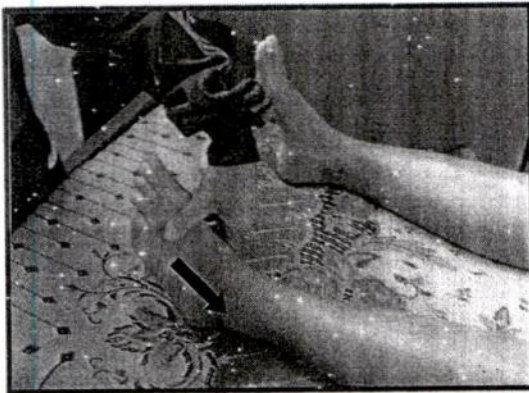


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.





**B. Bagian Kiri**



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki ke arah atas.

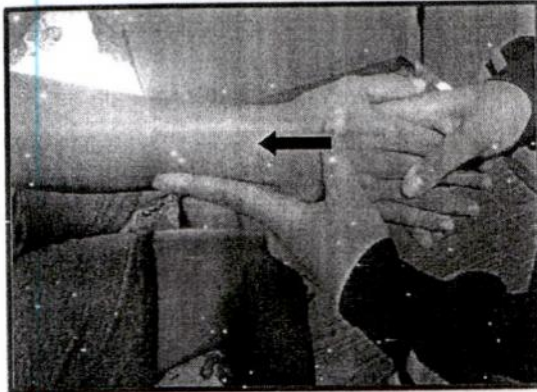
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

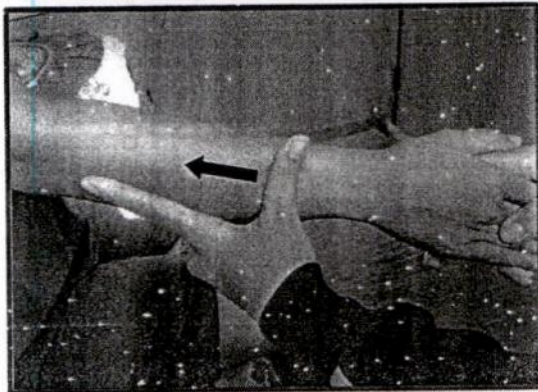
## 2. Posisi Duduk pada Tangan dan Lengan

Masase terapi pasca hamil yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

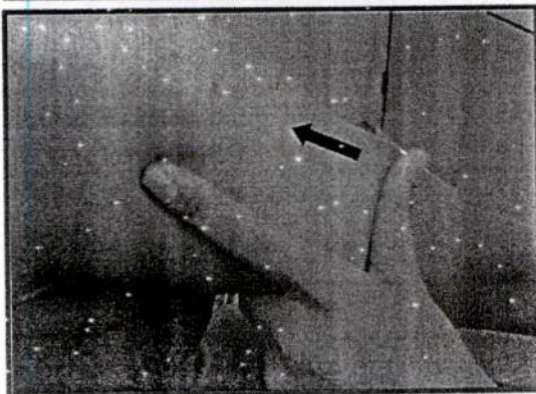
### A. Bagian Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan ke arah atas.

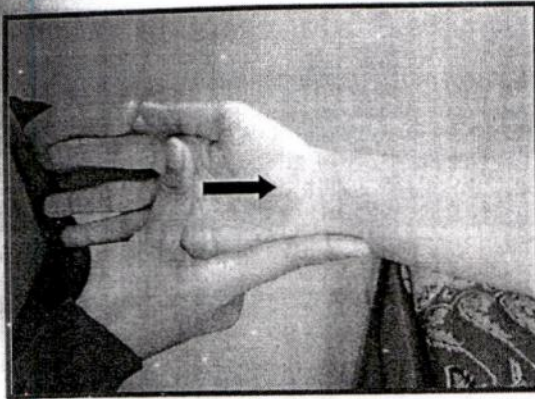


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.

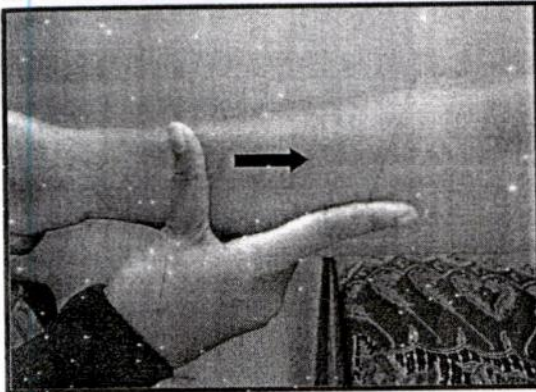


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.

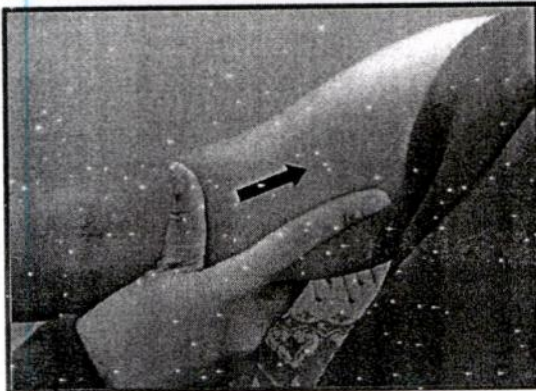




Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak tangan ke arah atas.

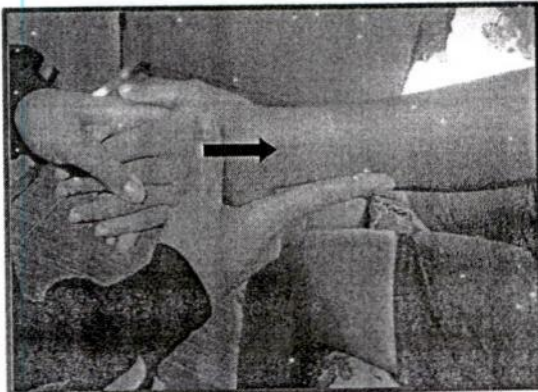


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.

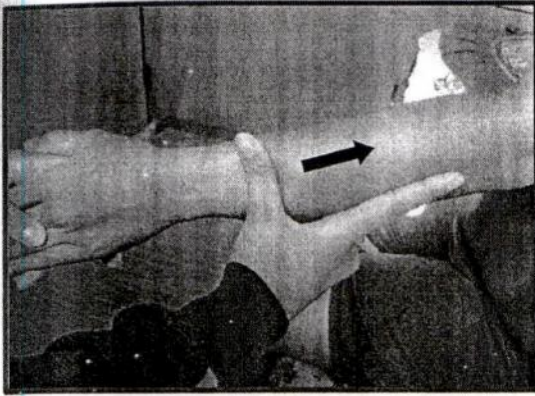


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

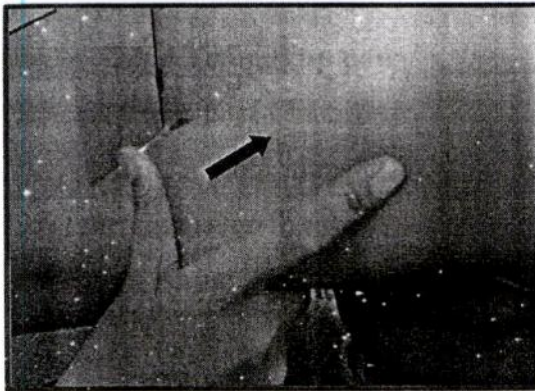
#### **B. Bagian Kiri**



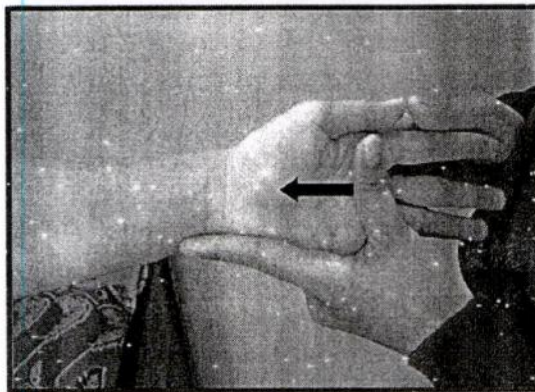
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung tangan ke arah atas.



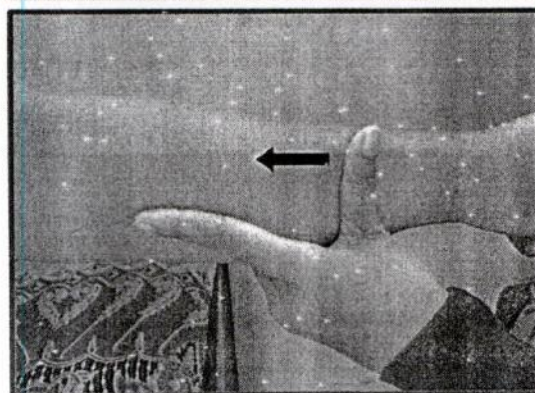
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.

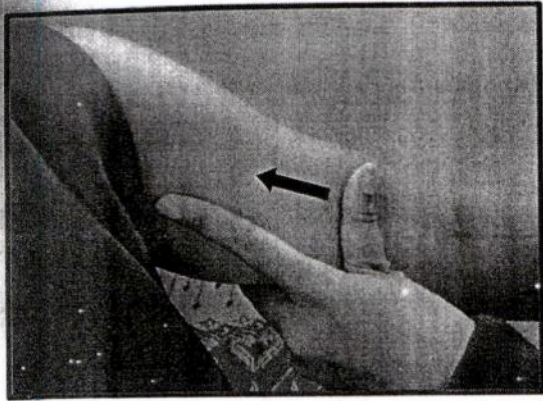


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak tangan ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.





Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

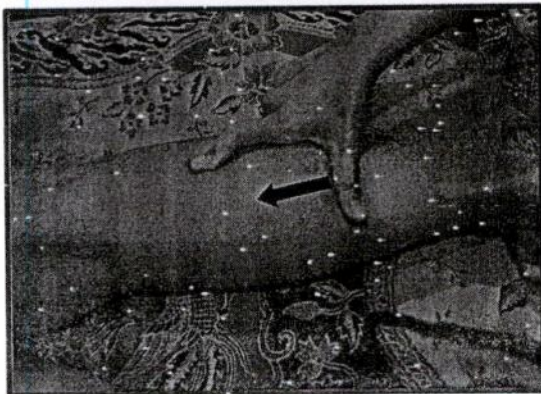
### 3. Posisi Tidur Telungkup pada Kaki dan Tungkai

Masase terapi pasca hamil yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

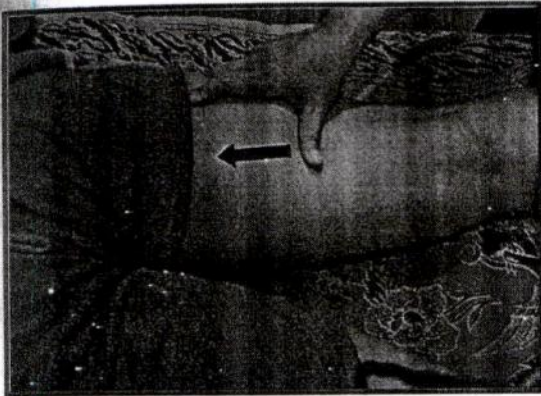
#### A. Bagian Kanan



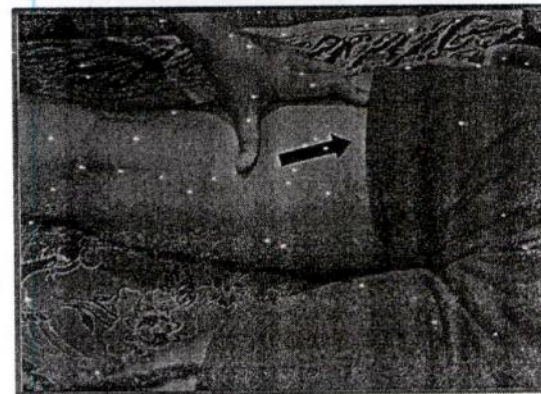
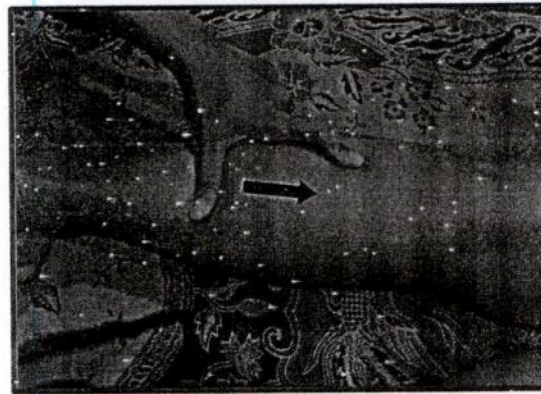
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak kaki ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



### B. Bagian Kiri



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot telapak kaki ke arah atas.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai bawah ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.

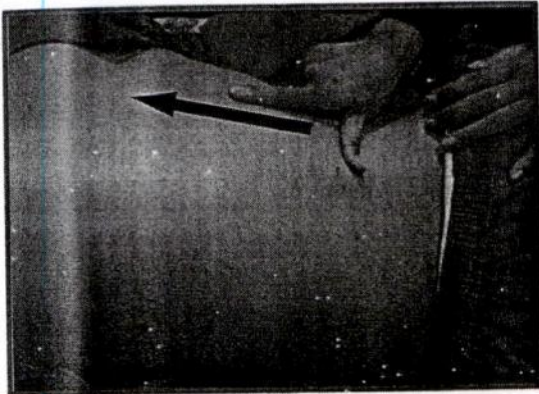
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.



#### 4. Posisi Tidur Telungkup pada Punggung

Masase terapi pasca hamil yang dilakukan pada punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

##### A. Bagian Kanan

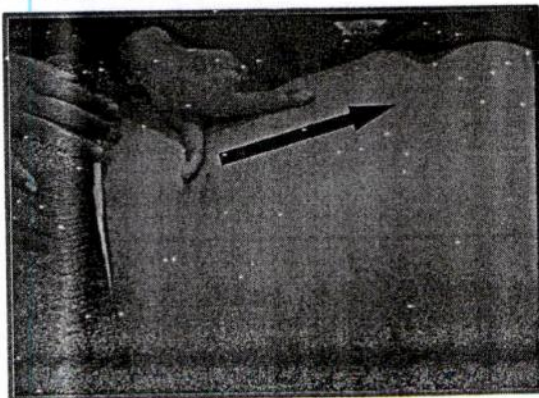


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung atas daerah pinggang ke arah atas.



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung (*scapulla*) ke arah dalam.

##### B. Bagian Kiri



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung atas daerah pinggang ke arah atas.

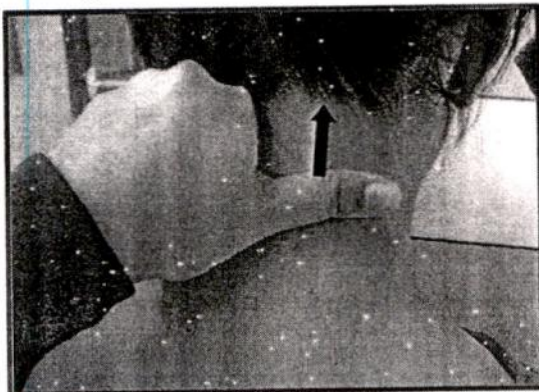


Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung (*scapulla*) ke arah dalam.

## 5. Posisi Duduk pada Leher

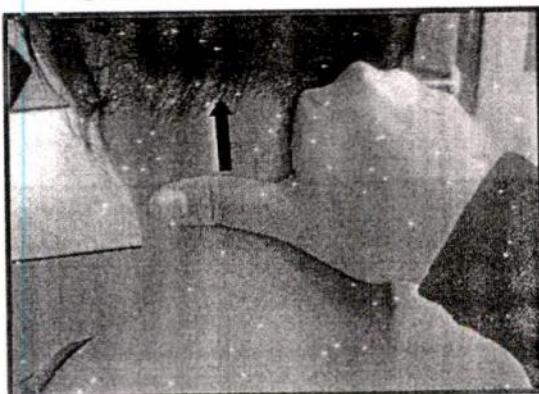
Masase terapi pasca hamil yang dilakukan pada leher menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

### A. Bagian Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher ke arah atas.

### B. Bagian Kiri



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher ke arah atas.