

BAB II

TINJAUAN TEORI DAN KONSEP

A. Lansia

1. Definisi

Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan suatu proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Nugroho, 2008).

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ pada tubuh tetapi lansia tetap mampu menjalani hidup sehat. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (Lembaga Kemanusiaan Nasional, 2011).

Seseorang disebut lanjut usia jika berumur 60-74 tahun, secara umur seseorang yang dikatakan lansia apabila mencakup umur 65 tahun keatas (World Health Organization, 2010).

2. Masalah pada lansia

Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif antara lain:

- a) Sering lupa.
- b) Kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat.
- c) Tidak mudah menerima hal baru.

Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain:

- a) Kulit mulai mengendur.
- b) Timbul keriput.
- c) Rambut beruban.
- d) Gigi mulai ompong.
- e) Pendengaran dan penglihatan berkurang.
- f) Mudah lelah.
- g) Gerakan menjadi lamban dan kurang lincah.
- h) Serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, 2012).

B. Insomnia Lansia

1. Definisi

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh seseorang dengan gejala selalu merasa lelah dan lelah dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara terus menerus (lebih dari 10 hari) mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun pada malam hari kemudian sulit untuk tidur kembali. Ada tiga jenis gangguan insomnia, yaitu susah tidur (*sleep onset insomnia*), selalu terbangun tengah malam (*sleep maintenance insomnia*) dan senantiasa bangun lebih cepat daripada yang diinginkan (*early awakening insomnia*) (Rizema Putra, 2011).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia adalah masalah kesehatan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, baik di negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia tidak tergantung pada usia tertentu melainkan semua usia dapat terkena insomnia. baik pada bayi,

anak-anak, remaja dan dewasa maupun lansia. Kebutuhan tidur dimalam hari tiap orang berbeda-beda. Pada umumnya orang dewasa antara 7-8 jam (Yekti Susilo, 2011).

Penderita insomnia berbeda dengan orang yang pola tidurnya memang terbiasa sebentar, yaitu mereka yang memiliki keperluan tidur sedikit setiap harinya. harus dipahami bahwa tidur tidak hanya mengistirahatkan tubuh, melainkan mengistirahatkan otak juga, khususnya di bagian korteks. ketika kita tidak tidur, otomatis otak akan terus bekerja. Otak bagian korteks hanya beristirahat pada saat kita tidur. Itupun tidak sepenuhnya, pada orang-orang yang bermimpi, bagian korteks tetap berfungsi dan menjalankan tugasnya. Orang yang mengalami insomnia berarti kerja pikiran dan otot tidak berjalan selaras. Pikiran kita akan sulit tertidur bila otot masih tegang. Sebaliknya, akan sulit bagi otot untuk tertidur jika pikiran masih terjaga, tegang dan terbebani oleh hal berat. Oleh karena itu, orang baru dapat tertidur ketika pikiran sudah bisa rileks dan tidak terbebani oleh hal-hal berat. Untuk dapat tidur diperlukan stimulus untuk merilekskan diri. Kondisi ini dapat dibentuk dengan membebaskan diri dari semua beban pikiran, mengikhlaskan semua kejadian, menata lingkungan tempat tidur senyaman mungkin, menghindari suasana bising dan berisik, cuaca serta suhu kamar juga harus diatur pada kondisi nyaman. Tanpa itu semua tentu akan sulit untuk dapat cepat tidur (Yekti Susilo, 2011).

2. Fisiologi Tidur Normal

Rata-rata dewasa sehat membutuhkan waktu $7\frac{1}{2}$ jam untuk tidur setiap malam. Walaupun demikian, ada beberapa orang yang membutuhkan tidur lebih atau kurang. Tidur normal dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya usia. Seseorang yang berusia muda cenderung tidur lebih banyak bila dibandingkan dengan lansia. Waktu tidur lansia berkurang berkaitan dengan faktor ketuaan.

Fisiologi tidur dapat dilihat melalui gambaran ekektrofisiologik sel-sel otak selama tidur. Polisomnografi merupakan alat yang dapat mendeteksi aktivitas otak selama tidur. Pemeriksaan polisomnografi sering dilakukan saat tidur malam hari. Alat tersebut dapat mencatat aktivitas EEG, elektrookulografi, dan elektromiografi. Elektromiografi perifer berguna untuk menilai gerakan abnormal saat tidur. Stadium tidur - diukur dengan polisomnografi - terdiri dari tidur *rapid eye movement* (REM) dan tidur *non-rapid eye movement* (NREM).

Tidur REM disebut juga tidur *D* atau bermimpi karena dihubungkan dengan bermimpi atau tidur paradoks karena EEG aktif selama fase ini. Tidur NREM disebut juga tidur ortodoks atau tidur gelombang lambat atau tidur *S*. Kedua stadia ini bergantian dalam satu siklus yang berlangsung antara 70 – 120 menit. Secara umum ada 4-6 siklus NREM-REM yang terjadi setiap malam. Periode tidur REM I berlangsung antara 5-10 menit. Makin larut malam, periode REM makin panjang. Tidur NREM terdiri dari empat stadium yaitu stadium 1,2,3,4 (Nurmiati, 2007).

3. Penyebab Insomnia Lansia

Pertambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan pola tidur. Hal ini meningkatkan resiko terjadinya insomnia akan tetapi pertambahan umur tidak menjadi faktor mutlak timbulnya insomnia pada usia lanjut. Perubahan pola tidur yang terkait dengan usia terjadi pada *Sleep Architecture* dan Ritme sirkadian (Wilkins, 2006).

Tidur normal terdiri dari 5 tahap yaitu tahap 1 sampai 4 adalah *non-rapid eye movement* (NREM) dan tahap yang terakhir adalah *Rapid eye movement* (REM). Tahap 1 dan 2 disebut tidur ringan sedangkan tahap 3 dan 4 disebut tidur dalam/*slow wave sleep/delta sleep*. Dari tahap 1-4 akan terjadi peningkatan kedalaman tidur. REM memiliki perbedaan dengan NREM karena pada REM terdapat peningkatan aktivitas simpatetik, pergerakan mata yang cepat, bermimpi dan peningkatan kedalaman serta frekuensi nafas. Tidur normal diawali dengan tidur NREM dilanjutkan dengan tidur REM. Siklus NREM dan REM berulang secara periodik setiap 90-120 menit (Galimi R, 2010).

Pertambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Pada kenyataannya, meskipun mereka mempunyai waktu yang cukup untuk tidur tetapi terjadi penurunan kualitas tidur. Pada usia lanjut terjadi penurunan tidur tahap 3, tahap 4, tahap REM dan REM laten tetapi mengalami peningkatan tidur tahap 1 dan 2. Perubahan ini menimbulkan beberapa efek yaitu: kesulitan untuk mengawali tidur, menurunnya *total*

sleep time, sleep efficiency, transient arousal dan bangun terlalu dini (Wilkins, 2006).

Insomnia memiliki faktor-faktor penyebab antara lain:

a. Stres atau kecemasan

Ketika didera permasalahan yang sedang dihadapi, otomatis akan terjadi gangguan tidur diantaranya yaitu insomnia.

b. Depresi, selain menyebabkan insomnia

Depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapi. Depresi dapat menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia mengakibatkan depresi.

c. Kelainan-kelainan kronis

Kelainan tidur seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit yang mendadakseringkali menimbulkan kesulitan tidur.

d. Efek samping pengobatan

Pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadikan suatu penyebab insomnia.

e. Pola makan yang buruk

Mengonsumsi makanan berat sesaat sebelum tidur, bisa membuat anda sulit tertidur.

f. Kafein, nikotin dan alkohol dalam hal ini, kafein dan nikotin adalah zat stimulant, sedangkan alkohol dapat mengacaukan pola tidur

g. Kurang berolahraga

Faktor ini juga bisa menjadi faktor yang membuat anda sulit tidur (Rizema Putra, 2011).

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu, yang paling penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya. penyebab insomnia antara lain adalah:

a) Faktor Psikologi

Stres yang terus menerus menjadi salah satu penyebab terjadinya insomnia kronis. adanya keinginan yang tidak dapat dicapai, sehingga hal tersebut menjadi pemicu terjadinya insomnia transient. Orang-orang yang memiliki masalah stress, seringkali mengalami insomnia.

b) Sakit Fisik

Pada saat seseorang mengalami sakit fisik, maka terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh sehingga sering terjadi insomnia.

c) Faktor Lingkungan

Lingkungan memegang peran utama, ketika lingkungan yang ditempati bising atau tidak nyaman maka akan sulit untuk dapat tidur. Kemudian sepanjang malam terdapat suara TV yang keras dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

d) Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Kebiasaan mengonsumsi alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur, juga dapat menjadi penyebab sulit tidur.

e) Tidur Siang Berlebihan

Banyak orang terbiasa dengan tidur siang setiap harinya mungkin mereka memang memerlukan istirahat total sekitar 10-30 menit dengan tidur siang. Hal ini biasa disebut normal. Akan tetapi ada banyak orang yang tidak berukuran dalam tidur. Mereka tidur berlebihan disiang hari sehingga akhirnya mereka mengalami kesulitan tidur pada malam harinya (Yekti Susilo & Ari Wulandari, 2011).

4. Gejala-gejala insomnia

- a. Ketika sedang tidur, kualitas yang diperoleh tidaklah baik atau tidak tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini sangat mengesalkan karena bisa berlangsung sepanjang malam, dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih dari itu.
- b. Saat bangun tidur tidak merasakan kesegaran atau masih merasa lelah. Anda sering merasa tidak pernah tidur sama sekali, meskipun anda memejamkan mata.
- c. Pada pagi hari anda akan merasakan sakit kepala, biasanya sakit kepala ini disebut efek mabuk, padahal anda tidak mengonsumsi minum beralkohol pada malam harinya.

d. Anda akan mengalami kesulitan tidur dan berkonsentrasi, mudah marah mata memerah, dan mengantuk pada siang hari (Putra, 2011).

Selain gejala-gejala tersebut anda akan mengalami efek atau dampak yang lebih serius secara tidak sadar. Diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Anda lebih mudah terkena depresi dibandingkan dengan orang yang biasa tidur dengan baik atau tidak ada masalah dengan tidur.

b. Dampak insomnia yang berkelanjutan rentannya terhadap penyakit jantung. Hal ini berlangsung karena kurangnya waktu tidur yang mengakibatkan organ bekerja lebih keras.

c. Ketiduran pada siang hari atau dampak mengantuk pada siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk keselamatan pengemudi kendaraan.

d. Kekurangan waktu tidur atau mengalami tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian, serta kurang dapat menikmati aktivitas hidup. Sehingga, secara tidak langsung hal ini akan berdampak pada kinerja

e. Perasaan sulit tidur

Penderita insomnia biasanya berfikir sulit tidur pada malam harinya, walaupun sebenarnya pada malam hari mereka sempat tertidur beberapa saat. Selain itu, penderitanya akan selalu merasa sulit tidur dan kurang tidur.

f. Bangun tidak diinginkan

Sering terbangun lebih awal dan bangun yang tidak direncanakan. Setelah itu umumnya akan sulit untuk tertidur kembali dalam waktu cepat. Akibatnya waktu tidur mereka menjadi berkurang dan pada siang hari mereka merasa lemas, letih, lesu, dan kekurangan energi.

g. Wajah selalu terlihat letih dan kusam

Kurang tidur akan langsung berdampak langsung pada wajah, orang yang kurang tidur akan terlihat kusam, pucat maupun mata merah dan terlihat sembap. Hal ini tentu tidak enak dipandang orang.

h. Kurang energi dan lemas

Orang yang mengalami gejala insomnia adalah perasaan yang tidak menentu disiang hari. Perasaan tubuh yang lemas dan lesu akan dialami oleh sipenderita tersebut.

i. Cemas berlebihan tanpa sebab

Orang yang menderita insomnia akan sering mengalami halusinasi dan ilusi yang membuatnya menjadi cemas berlebihan tanpa sebab yang jelas.

j. Gangguan emosional

Orang yang mengalami insomnia biasanya juga ditunjukkan dengan adanya gangguan emosional, mudah marah dan tersinggung.

k. Mudah lelah

Gangguan tidur akan mengakibatkan seseorang kekurangan energi dan terganggunya metabolisme tubuh.

l. Penglihatan kabur

Akibat kurang tidur, kinerja syaraf menjadi tidak normal termasuk kinerja syaraf yang mengatur penglihatan, sehingga yang terjadi yaitu penglihatan menjadi kurang baik atau kabur dan kurang jelas.

m. Koordinasi anggota gerak tubuh terganggu

Kurang tidur akan merusak urat syaraf. Rusaknya urat syaraf ini akan menyebabkan koordinasi gerak anggota tubuh terganggu.

n. Berat badan turun drastis

Tidak terasa badan menjadi semakin ringan setiap harinya. Tidak tidur menyebabkan seluruh otot dan otak tetap bekerja terus menerus, sehingga membutuhkan energi lebih.

o. Gangguan pencernaan

Selama tidak tidur, otot-otot dan syaraf tetap bekerja. Ini menyebabkan apa yang semestinya dapat beristirahat menjadi tidak dapat. Metabolisme menjadi terganggu. Akibat metabolisme yang terganggu itulah kondisi pencernaan pun akan mengalami gangguan.

p. Fobia malam hari

Biasanya orang akan senang jika hari sudah mulai senja. Waktunya istirahat, waktunya beristirahat bersama keluarga, dan tidur nyenyak. Namun bagi mereka yang mengalami insomnia, malam hari adalah saat yang menakutkan (Yekti Susilo & Ari Wulandari, 2011).

5. Klasifikasi Insomnia

a. Insomnia transient (insomnia sementara)

Insomnia yang terjadi hanya dalam jangka waktu pendek, dan ini hanya akan berlangsung sementara. Kondisi ini biasanya menimbulkan stres dan dapat dikenali dengan mudah oleh penderita yang bersangkutan.

b. Insomnia jangka pendek

Adalah insomnia yang terjadi dalam jangka pendek. Gangguan ini terjadi dalam waktu 2-3 minggu. Kondisi ini akan menyerang orang yang sedang mengalami stres, berada dilingkungan yang selalu ramai dan bising.

c. Insomnia kronis

Kondisi ini merupakan gangguan tidur yang dialami hampir setiap malam selama satu bulan atau lebih. Salah satu penyebabnya adalah depresi, gangguan fisik seperti arthritis (infeksi sendi), gangguan ginjal, gagal jantung, sleep apnea (sesak pada saat tidur), sindrom restless legs (kelemahan kaki), gangguan fungsi syaraf otak, dan hormone tiroid yang meningkat. Selain itu insomnia juga bisa disebabkan perilaku penderita dengan adanya kebiasaan buruk, seperti penyalahgunaan kafein, alkohol, dan substansi lainya (Yekti Susilo & Ari Wulandari, 2011)

C. Penanganan Insomnia

a. CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

Digunakan untuk merubah pandangan seseorang terhadap dirinya dan lingkungan. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri sehingga penderita merasa bahwa dirinyadibutuhkan oleh orang lain. Perasaan inilah yang mendorong dirinya bekerja lebih maksimal di siang hari, melepaskan segala beban di malam hari dan dengan keadaan yang tenang sehingga dapat tidur dengan nyenyak.

b. *Sleep restriction therapy*

Sleep restriction therapy digunakan untuk memperbaiki efisiensi tidur sipenderita insomnia. Pada terapi ini, penderita insomnia akan diberikan terapi untuk mengoptimalkan fungsi tidurnya. Walaupun masa tidurnya hanya sebentar namun tetap efisien dan saat bangun dapat merasakan kesegaran.

c. *Stimulus control therapy*

Berguna untuk mempertahankan waktu bangun pagi si penderita secara regular.

d. *Relaxation therapy*

Bertujuan untuk membuat si penderita merasakan rileks ketika tangan dihadapkan oleh suatu masalah.

e. *Cognitive therapy*

Berguna untuk mengidentifikasi sikap dan kepercayaan si penderita yang salah mengenai tidur. yang diubah adalah pemikiran dan pemahamannya tentang tidur.

f. *Imagery training*

Yaitu bertujuan untuk merubah pemikiran penderita bahwa biasanya penderita insomnia banyak sekali yang menggunakan obat-obatan supaya memperoleh kualitas tidur yang maksimal padahal ada efek-efek yang akan ditimbulkan.

g. Memijat

Banyak orang yang memperoleh tidur dengan mudah dan nyenyak dengan melakukan pemijatan. Apabila tidak cukup waktu untuk pemijatan orang lain, kita dapat melakukan pemijatan sederhana yang langsung mempengaruhi tidur agar lebih nyenyak dan dalam. Pemijatan yang dilakukan adalah memijat pada kaki kanan, dimulai dari jari-jari kaki, kemudian telapak kaki, hingga sampai ke betis, paha, dan pinggang. Kemudian ulangi hal yang sama pada kaki kiri. Kita akan menjadi lebih rileks dan tidur lebih nyaman.

D. Masase

1. Pengertian Masase

Massage dalam bahasa arab dan perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu masase dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Bambang Trisno Wiyanto, 2012).

2. Jenis-jenis Masase

- a. *Sport massage* (masase kebugaran)
- b. Yaitu masase yang digunakan dalam olahraga saja, bertujuan untuk menjaga kebugaran dan melemaskan atau merelaksasi otot setelah berolahraga.
- c. *Remedial massage* (masase penyembuhan)
- d. Yaitu masase yang bertujuan untuk menyembuhkan suatu penyakit tanpa memasukkan obat-obatan kedalam tubuh.
- e. *Cosmetic massage*

Yaitu pijat yang dipakai dalam bidang pemeliharaan kecantikan dan bertujuan untuk membersihkan serta menghaluskan kulit dan menjaga agar kulit tidak cepat mengkerut.

3. Teknik Masase

a. *Eflourage* (gosokan)

Adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Tangan menggosok secara supel menuju ke arah jantung dengan dorongan dan tekanan.

b. *Petrissage* (pijitan)

Adalah suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan empat jari merapat berhadapan dengan ibu jari yang selalu lurus dan supel.

1) Variasi *petrissage*

a) *Kneading* (pijatan)

Suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan. Jaringan ditekan diantara telapak tangan dan jari-jari. Gerakan tangan lurus dan berganti-ganti dan tekanan harus selalu menuju ke arah atas.

b) *Wringing* (gosokan lipat pindah)

Adalah suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan kedua belah tangan. Sikap tangan paralel pada otot yang bergerak berlawanan, sedang jari-jari yang ditarik dibengkokkan sedikit dan otot ganti berganti diangkat dari samping. Teknik ini banyak dilakukan didaerah kelompok otot-otot pantat, pinggang, punggung, dada dan perut.

2) *Shocking* (goncangan)

Adalah suatu gerakan goncangan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan dan biasanya dilakukan di daerah otot-otot paha, tungkai bawah, kaki, tengkuk, bahu, lengan atas dan bawah, tangan dan daerah perut. Bagian tubuh yang digoncang harus benar-benar lemas dan rileks dahulu.

3) *Tapotement* (pukulan)

Adalah suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan bergantian.

Variasi tapotement :

a) *Beating*

Gerakan pukulan dengan mempergunakan jari-jari lemas dan menggenggam sikap pergelangan tangan *endorsofleksi* (menekuk kebelakang).

b) *Clapping*

Adalah suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan telapak tangan dan jari-jari yang membuat cekung, sikap pergelangan tangan *palmar fleksi*, bergerak ganti berganti.

c) *Hacking*

Suatu gerakan pukulan yang banyak memerlukan latihan, sehingga mencapai kemahiran.

d) *Pounding*

Suatu gerakan pukulan kombinasi antara *heacking* dan *beating*. Jari-jari rileks, tangan jatuhnya seperti hacking dan jari kelima menyentuh permukaan tubuh yang dipukul.

e) *Friction* (gerusan)

Suatu gerakan gerusan kecil-kecil yang dilakukan dengan mempergunakan ujung tiga jari, (jari telunjuk, jari tangan dan manis) yang merapat.

f) *Fibration* (getaran)

Suatu gerakan getaran yang dilakukan dengan mempergunakan ujung jari-jari atau seluruh permukaan telapak tangan.

g) *Stroking* (mengurut)

Suatu gerakan mengurut dengan mempergunakan ujung-ujung tiga jari yang merapat (jari telunjuk, tengah dan manis). Untuk menguatkan tekanan, tangan lain dapat membantunya.

h) *Skin – rolling* (melipat atau menggeser kulit)

Adalah suatu gerakan melipat atau menggeser kulit. Sikap pertama seperti mencubit, kemudian kulit digeserkan, jari-jari menekan bergerak maju, dan ibu jari menekan mendorong dibelakang (Bambang Trisno Wiyanto, 2012).

4. Tujuan Masase

- a. Melancarkan peredaran darah terutama peredaran darah vena
- b. Menghancurkan pengumpulan sisa-sisa pembakaran di dalam sel-sel otot yang mengeras yang disebut miogelosis (asam laktat).
- c. Menyempurnakan pertukaran gas-gas dan zat-zat di dalam jaringan atau memperbaiki proses metabolisme.
- d. Menyempurnakan pembagian zat-zat makanan keseluruhan tubuh.
- e. Menyempurnakan proses pencernaan makanan.
- f. Menyempurnakan proses pembuangan sisa-sisa pembakaran (sampah-sampah) ke alat-alat pengeluaran atau mengurangi kelelahan.
- g. Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh.

5. Kontra Indikasi Dalam Masase

- a. Kontra indikasi
 - 1) Demam tinggi. Pemijatan bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, karena itu bila diterapkan pada orang yang demam tinggi dikhawatirkan seluruh tubuhnya akan semakin tinggi.
 - 2) Kehamilan.
 - 3) Fraktur. Bila dilakukan pemijatan, dikhawatirkan pembuluh darah akan pecah, dan akan memperparah luka fraktur.
 - 4) Luka-luka yang ada di daerah yang akan di masase. Bagian luka yang terbuka tentu akan menyakitkan bila dipijat.

- 5) Sehabis makan. Pemijatan baru boleh dilakukan minimal satu jam setelah makan.

6. SOP Masase Kaki

Tahap Pertama: masase kaki bagian depan

- a. Ambillah posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada disamping betisnya.
- b. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju ke atas, dengan satu gerakan tak putus luncurkan tangan ke tas pangkal paha dan kembali turun di sisi kaki mengikuti lekuk kaki.
- c. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan di atas tulang garis dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantian untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut. Dengan tangan masih pada posisi V urut ke atas dengan sangat perlahan.
- d. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki.
- e. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki ke arah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kali kesetiap arah.
- f. Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada di atas dan telunjuk di bagian bawah.
- g. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantara urat-urat otot dengan ibu jari. Ulangi gerakan ini pada tiap lekukan.