



1 EFFLEURAGE



2 PETRISAGE



3 FRICTION



4 VIBRATION

ANATOMI FISIOLOGI UNTUK PIJAT

DISERTAI TEKNIK PIJAT
PINGGANG BAWAH/VITALITAS

Editor: Kuswati, S.Kep, Ns, M.Kes



ANATOMI FISILOGI UNTUK PIJAT (Disertai Teknik Pijat Pinggang Bawah/Vitalitas)

Paryono, S.Kep, Ns, M.Kes.

Sugita, S.Pd., M.Pd.

Kuswati, S.Kep., Ns , M.Kes.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

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 : EC002026052724; 22 April 2026

Pencipta
Nama : Paryono, S.Kep. Ns, M.Kes., Sugita, S.Pd, M.Pd. dkk
Alamat : Krupuk Permai Rt 02 Rw 12 Merbung, Klaten Selatan, Klaten, Klaten Selatan, Kab. Klaten, Jawa Tengah, 57424
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Paryono, S.Kep. Ns, M.Kes., Sugita, S.Pd, M.Pd. dkk
Alamat : Krupuk Permai Rt 02 Rw 12 Merbung, Klaten Selatan, Klaten, Klaten Selatan, Kab. Klaten, Jawa Tengah, 57424
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : ANATOMI FISILOGI UNTUK PIJAT (Disertai Teknik Pijat Pinggang Bawah/Vitalitas)

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 22 April 2026, di Kab. Sukoharjo

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 : 001204295

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
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Darmasasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal penerbit memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan diunggah dalam browser.



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Paryono, S.Kep, Ns, M.Kes.	Krapyak Permai Rt 02 Rw 12 Merbung, Klaten Selatan, Klaten Klaten Selatan, Kab. Klaten
2	Sugita, S.Pd, M.Pd.	Jogodayoh Kidul Rt 01 Rw 09 Gumulan, Klaten Tengah Klaten Tengah, Kab. Klaten
3	Kuswati, S.Kep, Ns, M.Kes.	Jongso Rt 04 Rw 09 Wotan, Sukohilo Sukohilo, Kab. Pati

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Paryono, S.Kep, Ns, M.Kes.	Krapyak Permai Rt 02 Rw 12 Merbung, Klaten Selatan, Klaten Klaten Selatan, Kab. Klaten
2	Sugita, S.Pd, M.Pd.	Jogodayoh Kidul Rt 01 Rw 09 Gumulan, Klaten Tengah Klaten Tengah, Kab. Klaten
3	Kuswati, S.Kep, Ns, M.Kes.	Jongso Rt 04 Rw 09 Wotan, Sukohilo Sukohilo, Kab. Pati





Badan Nasional
Sertifikasi
Elektronik

Disclaimer:

1. Dalam hal penerbit memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat penerbitan permohonan.
2. Surat Penerimaan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Penerimaan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

**ANATOMI FISILOGI UNTUK PIJAT
(Disertai Teknik Pijat Pinggang Bawah/Vitalitas)**

Penulis:

Paryono, S.Kep, Ns, M.Kes.

Sugita, S.Pd., M.Pd.

Kuswati, S.Kep., Ns , M.Kes..

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Kuswati, S.Kep.,Ns., M.Kes.

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

xi, 130, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-180-6

Cetakan Pertama:

April 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku **Buku Ajar: Anatomi Fisiologi untuk Pijat (Disertai Teknik Pijat Pinggang Bawah/Vitalitas)** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai panduan komprehensif bagi mahasiswa, praktisi terapis, maupun masyarakat umum yang ingin mendalami seni pijat tradisional berbasis ilmiah. Keunikan dari modul ini terletak pada penggabungan antara ilmu anatomi fisiologi modern dengan teknik manipulasi fisik yang spesifik. Kami menyadari bahwa pijat bukan sekadar sentuhan fisik, melainkan sebuah intervensi kesehatan yang harus didasari oleh pemahaman mendalam tentang struktur tubuh (anatomi) dan cara kerja organ tubuh (fisiologi).

Dalam buku ini, pembaca akan dipandu untuk:

1. Memahami terminologi medis dan posisi anatomi yang krusial dalam praktik profesional.
2. Mempelajari sistem integumen, skeletal, otot, saraf, hingga sistem endokrin yang berkaitan langsung dengan efek pijatan.
3. Menguasai teknik khusus **Pijat Pinggang Bawah (*Lower Back*)**, yang merupakan keluhan paling umum di masyarakat, guna mengurangi ketegangan otot dan nyeri kronis.
4. Memahami prinsip **Pijat Vitalitas** yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan menjaga keseimbangan hormon melalui stimulasi titik-titik saraf yang tepat.

Penyusunan buku ini tentu tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada rekan sejawat, institusi, dan semua pihak

yang telah memberikan kontribusi, baik pemikiran maupun dukungan moral.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini memberikan manfaat yang nyata dan menjadi referensi yang berharga dalam meningkatkan standar pelayanan pijat tradisional di Indonesia yang aman, ilmiah, dan profesional.

Maret, 2026

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB 1 DASAR-DASAR TERMINOLOGI ANATOMI DAN FISIOLOGI MANUSIA	1
Tujuan Pembelajaran.....	1
Inti Materi	2
Rangkuman Materi.....	10
Tugas Siswa	11
Soal Latihan	11
BAB 2 SISTEM INTEGUMEN (KULIT).....	14
Tujuan Pembelajaran.....	14
Inti Materi	14
Rangkuman Materi.....	18
Tugas Siswa	18
Soal Latihan	19
BAB 3 SISTEM SKELETAL (RANGKA).....	21
Tujuan Pembelajaran.....	21
Inti Materi	21
Rangkuman Materi.....	25
Tugas Siswa	25
Soal Latihan	26
BAB 4 SISTEM MUSKULAR (OTOT).....	29
Tujuan Pembelajaran.....	29
Inti Materi	29
Rangkuman Materi.....	35
Tugas Siswa	35
Soal Latihan	36

BAB 5 SISTEM SARAF	38
Tujuan Pembelajaran.....	38
Inti Materi	38
Rangkuman Materi.....	46
Tugas Siswa	48
Soal Latihan	48
BAB 6 SISTEM ENDOKRIN.....	51
Tujuan Pembelajaran.....	51
Inti Materi	51
Rangkuman Materi.....	55
Tugas Siswa	55
Soal Latihan	55
BAB 7 SISTEM KARDIOVASKULAR	58
Tujuan Pembelajaran.....	58
Inti Materi	58
Rangkuman Materi.....	62
Tugas Siswa	62
Soal Latihan	63
BAB 8 SISTEM LIMFATIKA	65
Tujuan Pembelajaran.....	65
Inti Materi	65
Rangkuman Materi.....	69
Tugas Siswa	69
Soal Latihan	69
BAB 9 SISTEM PERNAPASAN	72
Tujuan Pembelajaran.....	72
Inti Materi	72
Rangkuman Materi.....	76
Tugas Siswa	76
Soal Latihan	77

BAB 10 SISTEM PENCERNAAN	79
Tujuan Pembelajaran.....	79
Inti Materi	79
Rangkuman Materi.....	83
Tugas Siswa	84
Soal Latihan	84
BAB 11 SISTEM URINARIA	87
Tujuan Pembelajaran.....	87
Inti Materi	87
Rangkuman Materi.....	90
Tugas Siswa	91
Soal Latihan	91
BAB 12 SISTEM REPRODUKSI WANITA.....	94
Tujuan Pembelajaran.....	94
Inti Materi	94
Rakuman Materi	97
Tugas Siswa	97
Soal Latihan	98
BAB 13 REPRODUKSI PRIA.....	100
Tujuan Pembelajaran.....	100
Inti Materi	100
Rangkuman Materi.....	102
Tugas Siswa	103
Soal Latihan	103
BAB 14 TEKNIK PIJAT PINGGANG BAWAH (VITALITAS).....	106
Soal Latihan	117
Soal Studi Kasus.....	119
Kunci Jawaban Soal Latihan	120
GLOSARIUM	122

DAFTAR PUSTAKA	126
BIOGRAFI PENULIS.....	128

BAB 1

DASAR-DASAR TERMINOLOGI ANATOMI DAN FISILOGI MANUSIA

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah menyelesaikan unit pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kompetensi profesional dalam:

1. Mendefinisikan konsep dasar anatomi dan fisiologi serta relevansinya dalam praktik terapi pijat tradisional.¹
2. Menguasai terminologi medis berdasarkan struktur kata (awalan, akar kata, akhiran) untuk komunikasi klinis yang akurat.¹
3. Mengidentifikasi posisi anatomi standar dan istilah arah tubuh sebagai referensi universal dalam pendokumentasian keluhan klien.¹
4. Menjelaskan bidang tubuh dan rongga tubuh untuk memahami lokasi organ internal dan struktur pelindungnya.¹
5. Menguraikan tingkat pengorganisasian tubuh manusia dari tingkat kimiawi hingga organisme utuh dalam kerangka pemeliharaan homeostasis.

INTI MATERI

Studi mengenai tubuh manusia melalui lensa anatomi dan fisiologi merupakan fondasi intelektual dan praktis bagi setiap individu yang bergelut dalam profesi pengobatan manual atau terapi pijat. Tanpa pemahaman mendalam mengenai struktur tubuh (anatomi) dan mekanisme fungsinya (fisiologi), seorang terapis hanya akan melakukan manipulasi mekanis tanpa dasar ilmiah yang kuat, yang berpotensi membahayakan keselamatan klien. Anatomi memberikan peta navigasi untuk mengidentifikasi tulang, otot, dan organ, sementara fisiologi memberikan penjelasan mengenai bagaimana manipulasi fisik dapat menghasilkan respons terapeutik seperti relaksasi otot, penurunan tekanan darah, atau percepatan pemulihan jaringan. Laporan ini menyajikan modul pembelajaran yang holistik, mengintegrasikan teori anatomi dasar dengan aplikasi praktis klinis dan standar kompetensi nasional Indonesia.

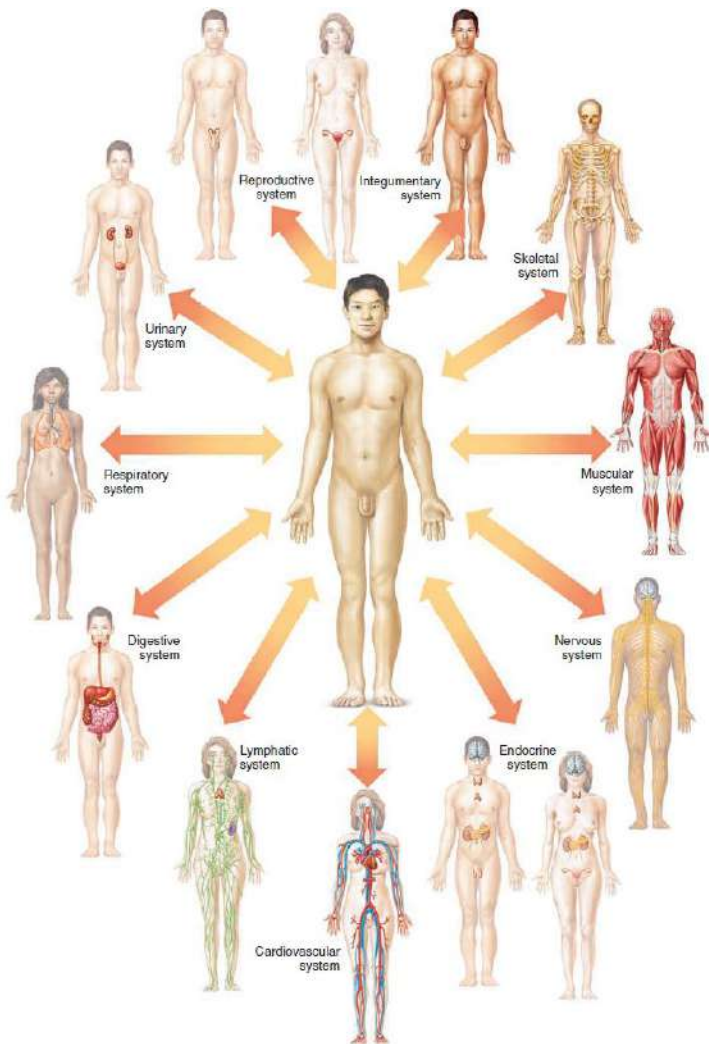
Minat terhadap cara kerja tubuh manusia sering kali terhambat oleh terminologi yang kompleks. Namun, penguasaan bahasa ilmiah ini adalah keharusan mutlak agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam identifikasi struktur tubuh. Misalnya, istilah "di atas" memiliki makna yang berbeda tergantung pada posisi tubuh; oleh karena itu, ahli anatomi menggunakan terminologi universal agar posisi struktur dapat ditentukan secara presisi dengan kata-kata minimal. Pengetahuan ini memungkinkan terapis untuk memahami mengapa teknik tertentu bekerja pada area tertentu dan bagaimana menghindari area yang berisiko cedera.

Pemahaman mengenai struktur dan fungsi tubuh manusia merupakan landasan mutlak bagi setiap terapis pijat profesional untuk memberikan pelayanan yang aman dan efektif. Anatomi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari struktur fisik tubuh, sementara fisiologi berfokus pada bagaimana struktur tersebut menjalankan

fungsinya. Tanpa dasar keilmuan ini, seorang praktisi berisiko melakukan manipulasi yang dapat menyebabkan cedera pada jaringan lunak atau persendian. Dalam praktik pijat tradisional di Indonesia, pendekatan yang sering digunakan adalah anatomi makro sistemik, di mana tubuh dipelajari melalui pengelompokan sistem organ yang bekerja secara sinergis.

Efektivitas komunikasi dalam lingkungan kesehatan sangat bergantung pada penguasaan terminologi medis. Istilah anatomi umumnya dibangun dari akar kata (*root*) yang seringkali berasal dari bahasa Latin atau Yunani, ditambah dengan awalan (*prefix*) atau akhiran (*suffix*) yang memberikan spesifikasi makna. Sebagai contoh, dalam terminologi "miokardium", awalan "myo" merujuk pada otot, akar kata "cardium" merujuk pada jantung, sehingga secara keseluruhan menggambarkan dinding otot jantung.¹ Bagi seorang terapis, memahami akhiran seperti "-itis" (peradangan) sangat krusial; misalnya "tendonitis" mengindikasikan adanya peradangan pada tendon yang merupakan kontraindikasi lokal untuk tekanan pijat yang dalam.

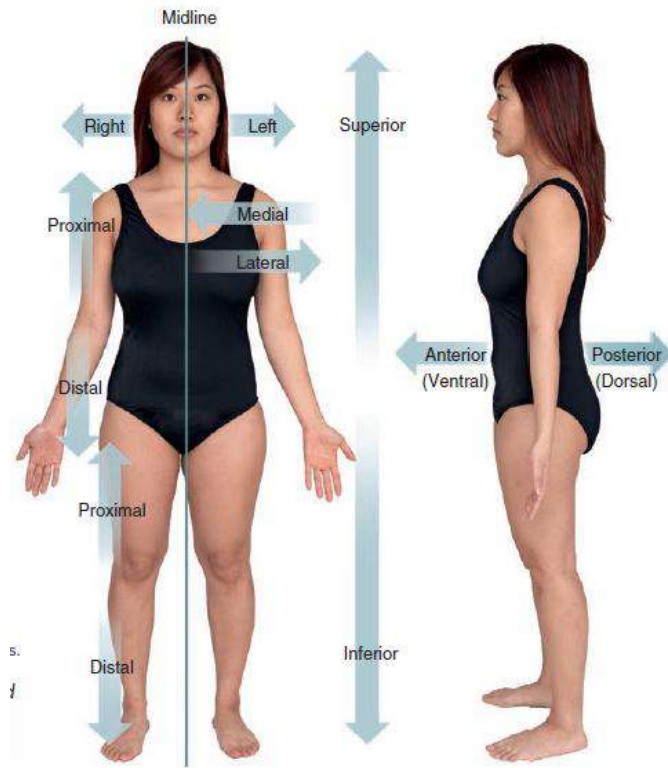
Penentuan lokasi anatomis dilakukan dengan merujuk pada "Posisi Anatomi Standar", yaitu kondisi di mana tubuh berdiri tegak, mata memandang lurus ke depan, lengan di samping dengan telapak tangan menghadap ke depan, dan kaki sedikit terpisah.



Gambar 1.1. Sistem organ manusia dalam kaitannya homeostasis yang ditunjukkan dengan posisi anatomi

Penggunaan titik referensi ini memastikan bahwa deskripsi arah seperti "superior" (ke arah kepala) atau "inferior" (ke arah bawah) bersifat konsisten terlepas dari posisi klien di meja pijat, baik saat posisi telentang (*supine*) maupun tengkurap (*prone*).¹

Istilah Arah	Definisi Klinis	Aplikasi dalam Terapi Pijat
Anterior (Ventral)	Menuju bagian depan tubuh.	Area dada, perut, dan permukaan depan tungkai.
Posterior (Dorsal)	Menuju bagian belakang tubuh.	Area punggung, pinggang, dan betis.
Medial	Lebih dekat ke garis tengah tubuh.	Area tulang belakang dan sisi dalam paha.
Lateral	Menjauhi garis tengah tubuh. ¹	Sisi luar lengan dan pinggul.
Proksimal	Lebih dekat ke pangkal anggota gerak.	Siku diposisikan proksimal terhadap pergelangan tangan.
Distal	Lebih jauh dari pangkal anggota gerak.	Jari kaki diposisikan distal terhadap lutut.
Superfisial	Terletak dekat dengan permukaan kulit.	Vena superfisial dan fascia superficialis.
Deep (Profunda)	Terletak jauh di dalam permukaan tubuh.	Otot-otot dalam (intrinsic) dan tulang.



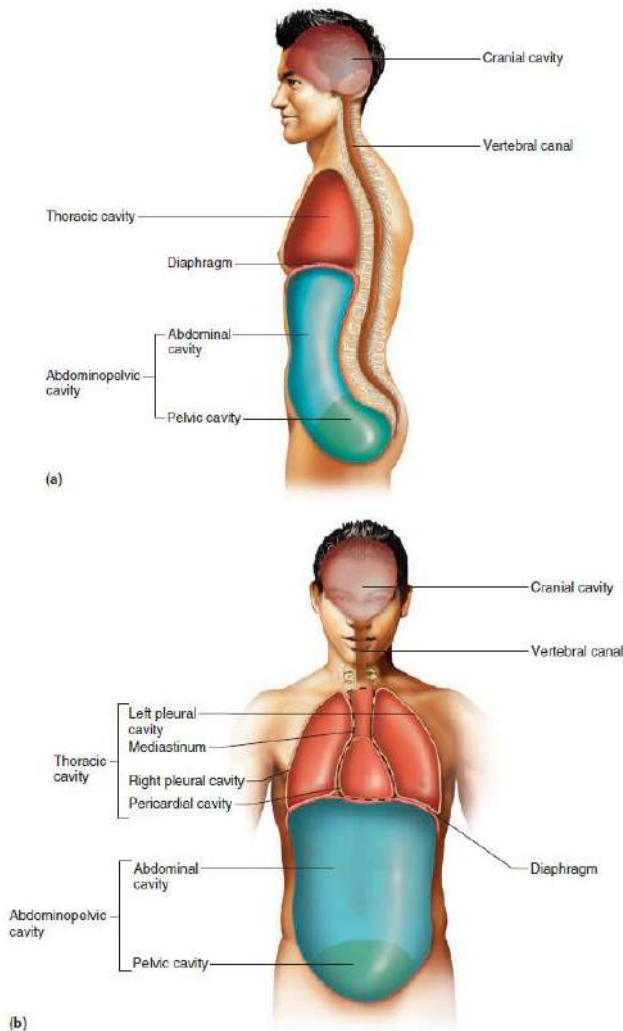
Gambar 1.2. Menunjukkan arah

Studi anatomi juga melibatkan pembelahan imajiner tubuh melalui bidang-bidang tertentu. Bidang sagital membagi tubuh menjadi bagian kanan dan kiri; jika pembagian tepat di tengah disebut median (midsagital). Bidang frontal (koronal) membagi tubuh menjadi bagian depan dan belakang, sementara bidang transversal (horizontal) membagi tubuh menjadi bagian atas dan bawah. Pemahaman bidang ini membantu terapis dalam menganalisis gerakan sendi selama pemeriksaan rentang gerak pasif (*Passive Range of Motion*).



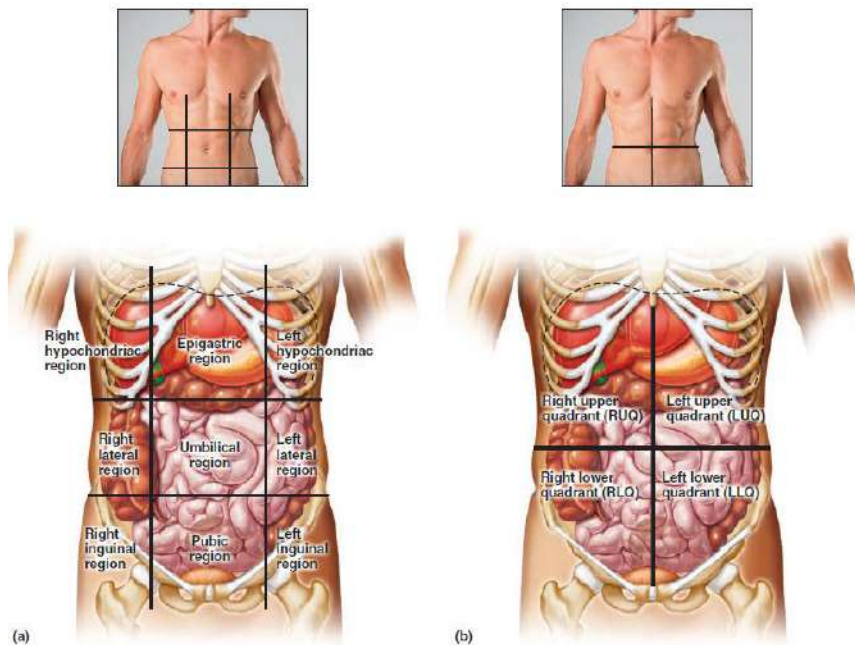
Gambar 1.3. Bidang Tubuh

Organ-organ internal dilindungi dalam rongga tubuh yang berbeda. Rongga dorsal meliputi rongga tengkorak (kranium) untuk otak dan rongga vertebral untuk sumsum tulang belakang. Rongga ventral mencakup rongga toraks (dada) yang dipisahkan oleh diafragma dari rongga abdominopelvis (perut dan panggul).



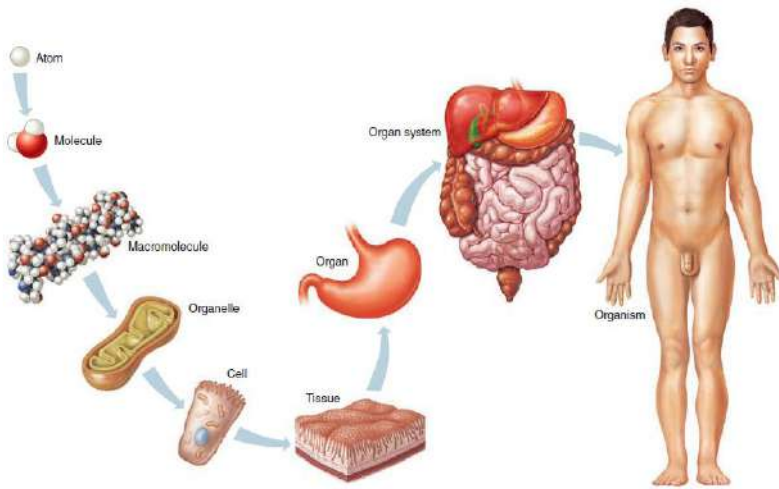
Gambar 1.4. Rongga tubuh

Pengetahuan tentang topografi abdominopelvis sangat vital saat melakukan pijat perut untuk merangsang pencernaan, di mana area tersebut dapat dibagi menjadi empat kuadran (Kuadran kanan atas, Kuadran kiri atas, Kuadran kiri bawah, Kuadran kanan bawah) atau sembilan wilayah regional untuk ketepatan identifikasi organ seperti hati di kuadran kanan atas atau lambung di area epigastrik.



Gambar 1.5. Topografi tubuh

Hirarki organisasi tubuh dimulai dari tingkat kimiawi (atom dan molekul), sel sebagai unit fungsional terkecil, jaringan yang merupakan kumpulan sel serupa, organ yang terdiri dari berbagai jaringan, hingga sistem organ. Interaksi harmonis antar tingkat ini menciptakan kondisi keseimbangan internal yang disebut homeostasis. Pijat berkontribusi pada homeostasis dengan merangsang sirkulasi dan sistem saraf, yang pada gilirannya membantu setiap tingkat organisasi tubuh berfungsi secara optimal.



Gambar 1.6. Organisasi tubuh manusia

RANGKUMAN MATERI

Anatomi adalah ilmu yang mempelajari struktur fisik tubuh, sedangkan fisiologi mempelajari bagaimana struktur tersebut berfungsi. Tubuh berdiri tegak, mata lurus ke depan, lengan di samping dengan telapak tangan menghadap ke depan, dan kaki sedikit terpisah disebut sebagai posisi anatomi. Anatomi menggunakan istilah universal seperti *Superior* (atas), *Inferior* (bawah), *Anterior/Ventral* (depan), *Posterior/Dorsal* (belakang), *Proksimal* (dekat pangkal), dan *Distal* (jauh dari pangkal). Bidang Tubuh: Terdiri dari bidang *Sagital* (membagi kanan-kiri), *Frontal/Koronal* (depan-belakang), dan *Transversal* (atas-bawah). Organisasi Tubuh: Dimulai dari tingkat kimiawi (atom/molekul), sel, jaringan, organ, sistem organ, hingga organisme utuh untuk menjaga keseimbangan internal atau *homeostasis*.

TUGAS SISWA

1. Lakukan simulasi posisi anatomi standar di depan cermin atau bersama pasangan belajar, lalu identifikasi lima istilah arah tubuh menggunakan gerakan tangan yang sesuai.
2. Identifikasi komponen kata (awalan, akar, akhiran) dari istilah berikut: perikardium, subkutan, dermis, dan tendonitis, lalu tuliskan artinya dalam konteks fisiologi.
3. Gambarkan diagram tubuh manusia dan beri garis pembagi untuk bidang frontal, sagital, dan transversal, serta beri label pada setiap bagian yang terbagi.
4. Praktikkan palpasi (perabaan) ringan untuk menemukan struktur superfisial (kulit) dan struktur deep (otot) pada area lengan bawah rekan Anda.

SOAL LATIHAN

1. Istilah yang menggambarkan studi tentang fungsi kerja organ tubuh manusia adalah....
 - A. Anatomi
 - B. Fisiologi
 - C. Patologi
 - D. Histologi
2. Dalam posisi anatomi standar, telapak tangan menghadap ke....
 - A. Belakang
 - B. Samping
 - C. Depan
 - D. Atas
3. Istilah "proksimal" dalam anatomi anggota gerak merujuk pada posisi yang....
 - A. Lebih jauh dari batang tubuh

- B. Lebih dekat ke arah kepala
 - C. Lebih dekat ke pangkal anggota gerak
 - D. Berada di permukaan luar kulit
4. Bidang tubuh yang membagi tubuh menjadi bagian kanan dan kiri yang simetris disebut....
- A. Bidang Frontal
 - B. Bidang Transversal
 - C. Bidang Midsagital
 - D. Bidang Obliqua
5. Struktur organisasi tubuh manusia terkecil yang memiliki fungsi kehidupan adalah....
- A. Jaringan
 - B. Molekul
 - C. Sel
 - D. Organ
6. Rongga tubuh yang membungkus organ jantung dan paru-paru disebut....
- A. Rongga Abdominal
 - B. Rongga Pelvis
 - C. Rongga Toraks
 - D. Rongga Vertebral
7. Pada topografi sembilan area abdomen, daerah di sekitar pusar disebut....
- A. Epigastrik
 - B. Hipogastrik
 - C. Umbilikal
 - D. Lumbal
8. Akar kata "cardium" dalam terminologi medis memiliki arti....
- A. Paru-paru
 - B. Jantung

- C. Kulit
 - D. Otot
9. Gerakan sendi yang memperkecil sudut antara dua tulang, seperti menekuk siku, disebut....
- A. Ekstensi
 - B. Fleksi
 - C. Abduksi
 - D. Adduksi
10. Jika seorang klien berbaring dengan punggung menghadap ke atas, posisi ini disebut....
- A. Supine (Telentang)
 - B. Prone (Tengkurap)
 - C. Litotomi
 - D. Lateral Recumbent

BAB 2

SISTEM INTEGUMEN (KULIT)

TUJUAN PEMBELAJARAN

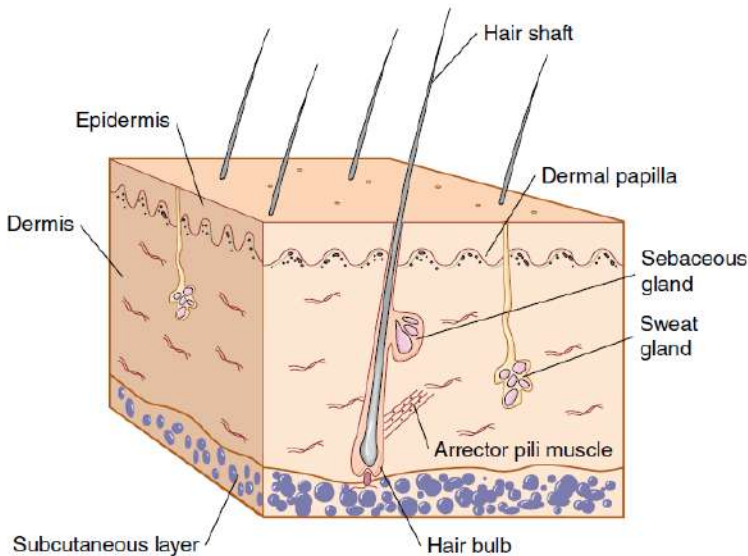
Setelah menyelesaikan bab ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi lapisan-lapisan utama kulit (epidermis dan dermis) serta fungsinya bagi tubuh.
2. Menjelaskan mekanisme fisiologis pigmentasi kulit dan peran melanosit.
3. Menganalisis struktur pelengkap kulit seperti kelenjar sebum, kelenjar keringat, dan rambut.
4. Menjelaskan efek mekanik dan refleks pijatan terhadap sirkulasi kapiler kulit (eritema) dan kelenturan jaringan.
5. Mengidentifikasi fungsi proteksi dan ekskresi kulit dalam konteks kesehatan sistemik.

INTI MATERI

Sistem integumen yang terdiri dari kulit, rambut, dan kuku merupakan penghalang fisik utama yang melindungi tubuh dari ancaman lingkungan eksternal. Bagi terapis pijat, kulit bukan sekadar permukaan kerja, melainkan organ sensorik kompleks yang mendeteksi setiap sentuhan, tekanan, dan perubahan suhu. Luas kulit manusia dewasa mencapai sekitar dua meter persegi dengan variasi

ketebalan yang signifikan, mulai dari 0,05 mm pada kelopak mata hingga 3 mm pada telapak kaki.

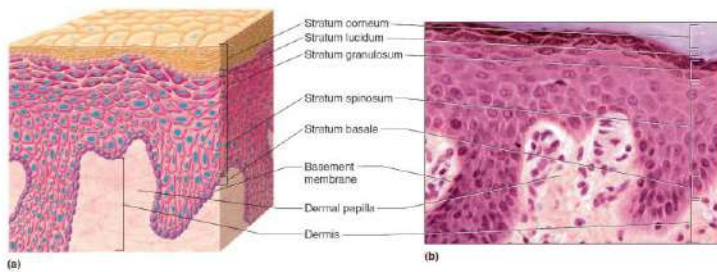


Gambar 2.1. Lapisan Kulit

Struktur kulit terbagi menjadi dua lapisan utama yang didukung oleh lapisan subkutan :

1. **Epidermis (Kulit Ari):** Merupakan lapisan terluar yang tidak memiliki pembuluh darah, namun kaya akan keratin yang memberikan sifat kedap air. Epidermis terdiri dari lima sub-lapisan:
 - a. **Stratum Korneum:** Terdiri dari sel-sel mati yang terus mengelupas (deskuamasi). Pijatan meningkatkan proses deskuamasi, membuat kulit tampak lebih cerah dan halus.
 - b. **Stratum Lucidum:** Lapisan bening yang hanya ditemukan di telapak tangan dan kaki untuk perlindungan ekstra.
 - c. **Stratum Granulosum:** Tempat terjadinya proses keratinisasi sel.

- d. **Stratum Spinosum:** Memberikan kekuatan mekanis pada kulit.
- e. **Stratum Basale (Germinativum):** Lapisan terdalam di mana terjadi pembelahan sel aktif. Di sini terdapat melanosit yang menghasilkan pigmen melanin untuk melindungi kulit dari radiasi ultraviolet.



Gambar 2.2. Lapisan epidermis

2. **Dermis (Kulit Jangat):** Terletak di bawah epidermis, dermis mengandung jaringan ikat padat dengan serat kolagen untuk kekuatan dan elastin untuk kelenturan. Lapisan ini sangat penting bagi terapis karena mengandung pembuluh darah, pembuluh limfe, dan ujung saraf sensorik.

Komponen Dermis	Fungsi Utama	Dampak Stimulasi Pijat
Pembuluh Darah	Pengaturan suhu dan nutrisi sel.	Dilatasi (pelebaran) menyebabkan eritema dan perbaikan nutrisi jaringan.
Kelenjar Sebacea	Mengeluarkan sebum (minyak) untuk pelumasan.	Pijat merangsang sekresi sebum, menjaga kulit tetap lembut.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Mark F., 2010, Theory & Practice of Therapeutic Massage 5th Edition, Milady 5 Maxwell Drive Clifton Park, NY 12065-2919 USA.
- Clay, James H.; Pounds, David M., 2008, Basic Clinical Massage Therapy: Intergrating Anatomy and Treatment, 2nd Edition, Lippincott Williams & Wilkins
- Direktorat Pembinaan Kursus Dan Pelatihan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2017, Standar kompetensi lulusan (skl) pijat urut tradisional relaksasi dan kebugaran berbasis KKNI, Kemendikbud RI
- Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan. (2015). Kurikulum Pijat Refleksi Jengjang II, Kemendikbud, jakarta.
- <https://www.nakhinstitute.com/post/massage-anatomy-physiology-education>. 2026. How Anatomy and Physiology Are Taught in Massage Therapy Programs. NAKH Institute
- <https://denverintegrativemassageschool.com/learning-anatomy-through-palpation/>. 2026. Learning Anatomy Through Palpation. Denver Massage School.
- <https://www.alphaschoolofmassage.com/blog/tag/Basics+of+Anatomy+and+Physiologym>. 2026. Basics of Anatomy and Physiologym — Massage Therapy Blog, Anatomy & Physiology in Massage Therapy - Natural Healers, diakses Maret 4, 2026.
- Kalyani Premkumar, 2004, The Massage Connection ANATOMY AND PHYSIOLOGY, Lippincott Williams & Wilkins
- Mario-Paul Cassar, 2004, Handbook of Clinical Massage a complete for guide studentsand Practitioners, , Elsevier Limited

Mo Rosser, 2004, Bady massage Therapy Basic, Hodder Education, a division of Hodder Headline, 338 Euston Road, London NW1 3BH by Replika Press Pvt Ltd

PaP3I, 2018, Standar Pijat Tradisional Indonesia

Parsons, Tina., 2005, An Holistic Guide to Massage: From beginner to advanced level and beyond, Cengage Learning, High Holborn House, 50–51 Bedford Row, London, WC1R 4LR.

Paryono, Sugita, 2023. Panduan Lengkap Ilmu Pijat. Defamedia Pustaka. Klaten.

Paryono. 2020. Anatomi Fisiologi untuk Terapis. CV. Kanaka Media. Surabaya. Jawa Timur.

Paryono, Kuswati. 2025. Buku Ajar Praktikum Anatomi Fisiologi Manusia. Defamedia Pustaka. Klaten, Jawa Tengah.

Shier, David. 2016. Hole's human anatomy & physiology Fourteenth edition. McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza, New York,

UIN Sumatera Utara. 2022. BUKU penuntu Anatomi dan Fisiologi Manusia. Uin Press. Medan

BIOGRAFI PENULIS



PARYONO, lahir di Klaten Jawa Tengah pada tanggal 04 Oktober 1963. Menempuh pendidikan keperawatan bermula dari SPK Tegalsoyo Klaten lulus 1984, Tahun 1990 lulus dari AKPER PAJAJARAN Bandung, S1 Keperawatan PSIK Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta 2001 dan lulus Profesi Ners 2002, S2 lulus 2007 pada Sekolah

Pasca Sarjana UGM Yogyakarta dengan minat Anatomi. Saat ini mengajar Anatomi dan fisiologi, Terapi komplementer: pijat dan refleksi di Politeknik Kesehatan Surakarta. Pendidikan non formal yang ditempuh meliputi Pijat Refleksi dari LKP Nakamura Surakarta dan Binawan Jakarta, Pijat Akupresur dari LKP Keppti Bekasi dan LKP Sehat Harmoni Malang, Pijat Relaksasi dan Kebugaran dari Pelatihan PAP3I Pusat, disamping sebagai pengajar dan praktisi juga sebagai pengurus Lembaga Sertifikasi Kompetensi Pijat Tradisional Indonesia dan Pengurus PaP3i pusat Bidang Pendidikan dan Pelatihan Periode 2022 s.d. 2026. Selain meniti karier bidang pengajaran dan penelitian di Perguruan Tinggi Kesehatan juga sebagai Pendidik Pijat Refleksi dan Pendidik Pijat Relaksasi-Kebugaran sekaligus sebagai penguji Nasional Pijat Relaksasi dan kebugaran Indonesia. Karya buku yang telah dihasilkan meliputi; Anatomi dan Fisiologi untuk Terapis, Manajemen Patient Safety, Konsep dan aplikasi Manajemen dalam Keperawatan, Keperawatan Keluarga, Monograf Kontrasepsi Hormonal, Proses Keperawatan, Monograf totok wajah, Pijat Bayi untuk Pertumbuhan, Perkembangan dan Tidur Bayi, Keperawatan anak, Editor Keperawatan Maternitas, Editor buku Statistik terapan, Editor Mengenal Kesehatan Reproduksi Wanita, Panduan Lengkap

Ilmu Pijat, Ilmu Keperawatan Komunitas dan Keluarga, Terapi Komplementer Sepanjang Siklus Kehidupan Manusia, Pijat Nifas pada Ibu setelah Melahirkan. Editor Mengenal Kesehatan Reproduksi pada Pria dan Buku ajar Praktikum Anatomi Fisiologi Manusia.



SUGITA, Lahir di Klaten Solo Jawa Tengah pada tanggal 12 September 1962. Mulai menempuh Pendidikan bidang Kesehatan di Sekolah Perawat Kesehatan RSUP Tegalyoso Klaten Lulus Tahun 1983. Melanjutkan Pendidikan Sekolah Guru Perawat di Ujung Pandang Lulus Tahun 1985 dan mengikuti Pendidikan di AKPER PAJAJARAN BANDUNG Lulus tahun 1991, Kemudian juga mengikuti pendidikan S1 di bidang Psikologi Pendidikan di Yogyakarta Lulus tahun 1996, dan Pendidikan S2 di bidang Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta Lulus tahun 2012. Pendidikan non Formal antara lain mengikuti Pelatihan Jaripunktur Natural Therapy, Pijat Refleksi, Hypnotheapy yang diselenggarakan Poltekkes Surakarta, Juga mengikuti pelatihan tentang Penanganan Kegawatdaruratan yang diselenggarakan Pusdiknakes, Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS), Advance Cardiac Life Support (ACLS), Penanganan Kegawatdaruratan pada Neonatus, Pelatihan Konseling Klinis. Ada banyak karya ilmiah yang telah penulis hasilkan, antara lain meneliti Pengaruh Jamu Uyup-Uyup Terhadap Produksi ASI pada ibu menyusui, Pengaruh Mengkonsumsi Buah Kurma terhadap Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III, Pengaruh Mengkonsumsi Telur Rebus terhadap Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II dan Panduan Lengkap Ilmu Pijat.



KUSWATI, Lulus DIII Keperawatan Muhammadiyah Semarang 1994, Sarjana Keperawatan ditempuh di UNDIP Semarang lulus 2001 begitu pula Ners lulus 2002. Magister MKIA di Prodi Pasca sarjana UNDIP Semarang lulus 2008. Saat ini berkerja di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Surakarta.

Karya buku yang pernah terbit adalah Buku Panduan Praktikum Kebidanan dan Buku Ajar Praktikum Anatomi Fisiologi Manusia.

ANATOMI FISILOGI UNTUK PIJAT

DISERTAI TEKNIK PIJAT PINGGANG BAWAH/VITALITAS

Buku ajar "Anatomi Fisiologi untuk Pijat" merupakan panduan komprehensif yang mengintegrasikan ilmu medis modern dengan teknik pijat tradisional secara ilmiah. Berikut adalah sinopsis materi berdasarkan isi dokumen tersebut:

Buku ini disusun untuk memberikan fondasi ilmiah bagi para terapis pijat agar praktik yang dilakukan tidak hanya sekadar manipulasi fisik, tetapi didasari pemahaman mendalam tentang struktur (anatomi) dan fungsi (fisiologi) tubuh manusia. Pengetahuan ini krusial untuk menjamin keamanan klien dan efektivitas terapi.

Cakupan Pembelajaran

1. **Dasar Terminologi & Navigasi Tubuh:** Pembaca diperkenalkan pada "bahasa medis" universal, termasuk posisi anatomi standar, istilah arah (seperti *superior, inferior, proksimal, distal*), serta bidang dan rongga tubuh. Hal ini bertujuan agar terapis dapat menentukan lokasi struktur tubuh secara presisi dan melakukan dokumentasi klinis yang akurat.
2. **Sistem Integumen (Kulit):** Materi ini membahas lapisan epidermis dan dermis sebagai organ sensorik utama yang menerima sentuhan pijat. Dijelaskan pula bagaimana pijatan dapat merangsang proses deskuamasi (pengelupasan sel mati), meningkatkan sirkulasi kapiler (eritema), serta menjaga kelenturan jaringan melalui stimulasi kelenjar kulit.
3. **Sistem Skeletal (Rangka):** Mempelajari 206 tulang manusia dan klasifikasi persendian, khususnya sendi sinovial yang memiliki mobilitas tinggi. Materi ini menekankan pentingnya mengidentifikasi penonjolan tulang (*bony landmarks*) sebagai referensi keamanan agar terapis terhindar dari memberikan tekanan berlebih pada area sensitif yang dapat memicu nyeri.
4. **Sistem Muskular (Otot):** Fokus pada mekanisme kerja lebih dari 600 otot rangka, termasuk konsep origo dan insersio. Modul menjelaskan bagaimana pijatan membantu pembuangan asam laktat yang menumpuk akibat kelelahan, memperbaiki tonus otot, dan mengatasi kondisi otot yang tegang (*hipertonik*).
5. **Teknik Spesifik:** Selain teori anatomi, buku ini memandu penguasaan teknik khusus untuk Pijat Pinggang Bawah (*Lower Back*) guna mengurangi nyeri kronis, serta Pijat Vitalitas untuk meningkatkan sirkulasi darah dan keseimbangan hormon melalui stimulasi saraf.

Melalui buku ini, diharapkan standar pelayanan pijat tradisional di Indonesia dapat bertransformasi menjadi layanan yang lebih aman, ilmiah, dan profesional.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896 5427 3996

