

BAB 8

APLIKASI ANDROID

Saat ini manusia di seluruh penjuru dunia berada diambang pintu revolusi teknologi yang secara fundamental akan mengubah kehidupan manusia, cara kerja manusia, dan cara bekerja sama antar manusia dalam lingkup domestik maupun mondial. Secara tidak sadar, manusia telah merasakan dampak dari perubahan yang signifikan. Kegiatan manusia selalu dikaitkan dengan sambungan internet.

Kini, segala pekerjaan manusia dapat dioperasikan oleh mesin. Pintu tol tak perlu lagi ada penjagaan, tes CPNS pun tak perlu membuang banyak kertas, cukup menggunakan sistem CAT (*Computer Assisted test*) yang akurat hasilnya. Tantangan nyata yang perlu dihadapi saat ini ialah perubahan dari cara belajar, pola berpikir, dan cara bertindak dalam mengembangkan inovasi kreatif di berbagai bidang. Dengan hal tersebut dapat menekan angka pengangguran dalam persaingan pasar global.

Massage (pijat) kebugaran merupakan salah satu keterampilan yang tidak dapat digantikan oleh teknologi seanggih apapun. Kelelahan tidak cukup diselesaikan dengan cara istirahat pasif. Dengan teknik manipulasi massage, peredaran darah semakin lancar, perasaan bugar akan timbul pasca mendapatkan perlakuan massage.

Buku ini mengupas secara tuntas materi massage (pijat) yang disertai dengan aplikasi berbasis android yang dapat di unduh di *playstore*. Foto yang dipaparkan jelas. Gerakan-gerakan yang dijelaskan juga sangat jelas. Untuk mempercepat menguasai materi

dan keterampilan massage, pada aplikasi pijat kebugaran tersebut juga ditambahkan fitur video semua teknik.

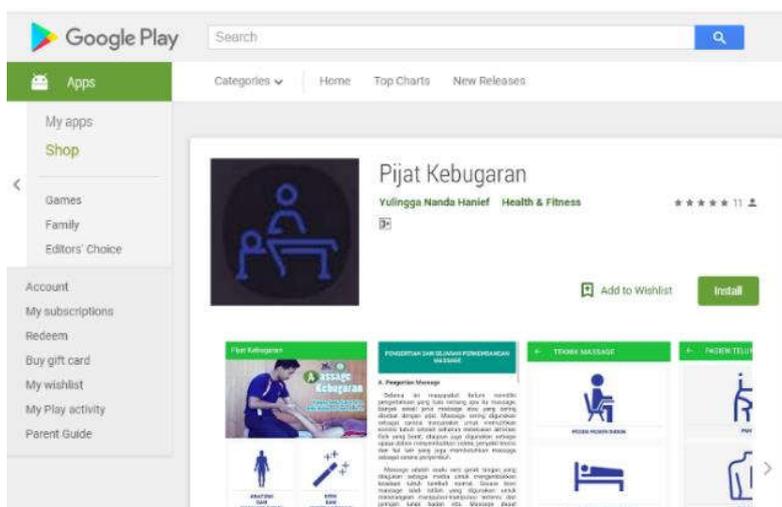
Keterampilan massage di era Revolusi Industri 4.0 sangat dibutuhkan. Dengan menguasai keterampilan massage, tidak tertutup kemungkinan dapat dijadikan sebagai lapangan pekerjaan yang dapat menekan angka pengangguran.

A. Download Aplikasi Massage (Pijat) Kebugaran

Aplikasi berbasis android ini dirancang sedemikian rupa sehingga memudahkan penggunaannya untuk menguasai keterampilan massage kebugaran dengan cepat. Pada aplikasi tersebut disuguhkan berbagai macam materi dan fitur, diantaranya:

1. Sejarah Massage (Pijat)
2. Materi Anatomi dan Fisiologi Tubuh
3. Efek dan Kontra Indikasi Massage
4. Penerapan Teknik Massage (Pijat) yang dilengkapi dengan gambar dan video dari semua teknik yang ada.

Aplikasi Massage (Pijat) Kebugaran dapat di unduh di play store dengan menuliskan kata kunci "**pijat kebugaran**" pada menu "**cari**", atau dapat menuju alamat url **s.id/pijatkebugaran**. Berikut tampilan hasil pencarian aplikasi:



Gambar 8.1 Tampilan Hasil Pencarian Aplikasi

Selanjutnya silahkan instal aplikasi. Untuk saat ini hanya tersedia di *play store*.

B. Standar Operasional Prosedur (SOP) Menggunakan Aplikasi Massage (Pijat) Kebugaran

Setelah aplikasi sudah terpasang di *smartphone*, selanjutnya aplikasi dapat digunakan. Untuk panduan penggunaan sebagai berikut:

1. Buka aplikasi "Pijat Kebugaran", maka akan tampil halaman utama.

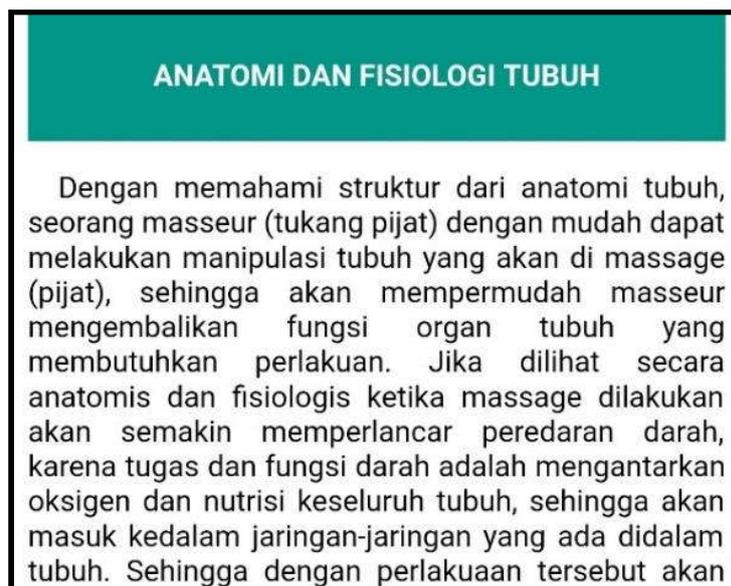


Gambar 8.2 Halaman Utama

2. Pada halaman utama yang ditunjukkan pada gambar 1 terdapat beberapa menu, diantaranya adalah **Anatomi dan Fisiologi Tubuh, Efek dan Kontra Indikasi, Penerapan Teknik Massage (Pijat)** dan **Sejarah Massage (Pijat)**.
3. Untuk mengetahui materi **Anatomi dan Fisiologi Tubuh** dapat klik area menu, seperti pada gambar 7.3 dan setelah itu akan muncul materi yang ditunjukkan pada gambar 7.4.



Gambar 8.3 Menu Anatomi dan Fisiologi Tubuh

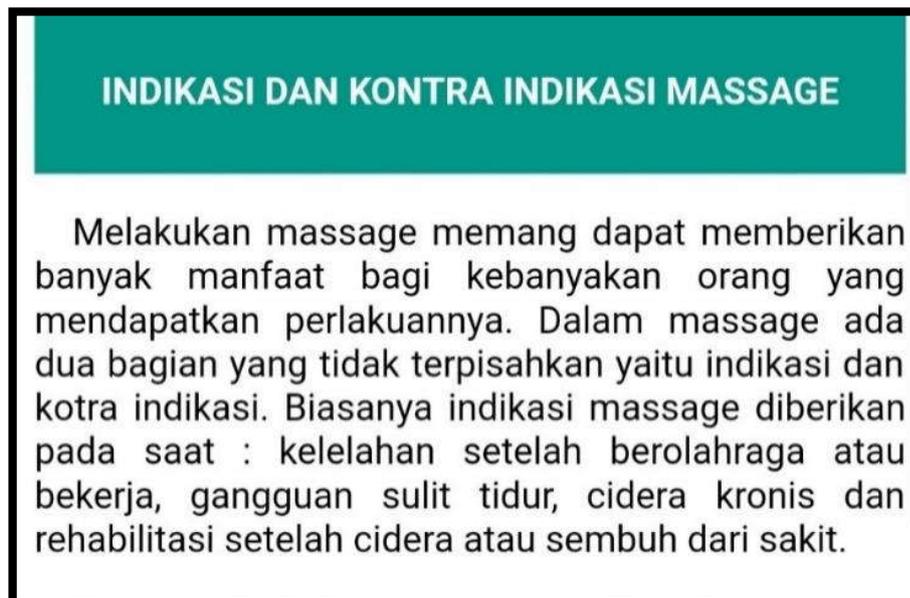


Gambar 7.4 Materi Anatomi dan Fisiologi Tubuh

4. Untuk mengetahui materi **Efek dan Kontra Indikasi** dapat klik area menu, seperti pada gambar 7.4 dan setelah itu akan muncul materi yang ditunjukkan pada gambar 7.5.



Gambar 8.4 Menu Efek dan Kontra Indikasi



Gambar 8.5 Materi Indikai dan Kontra Indikasi Massage

5. Untuk mengetahui materi **Sejarah Massage (Pijat)** dapat klik area menu, seperti pada gambar 7.6 dan setelah itu akan muncul materi yang ditunjukkan pada gambar 7.7.



Gambar 8.6. Menu Sejarah Massage (Pijat)



Gambar 8.7. Materi Sejarah Massage (Pijat)

6. Untuk mengetahui materi **Penerapan Teknik Massage (Pijat)** dapat klik area menu, seperti pada gambar 7.8 dan setelah itu akan muncul menu yang ditunjukkan pada gambar 7.9.



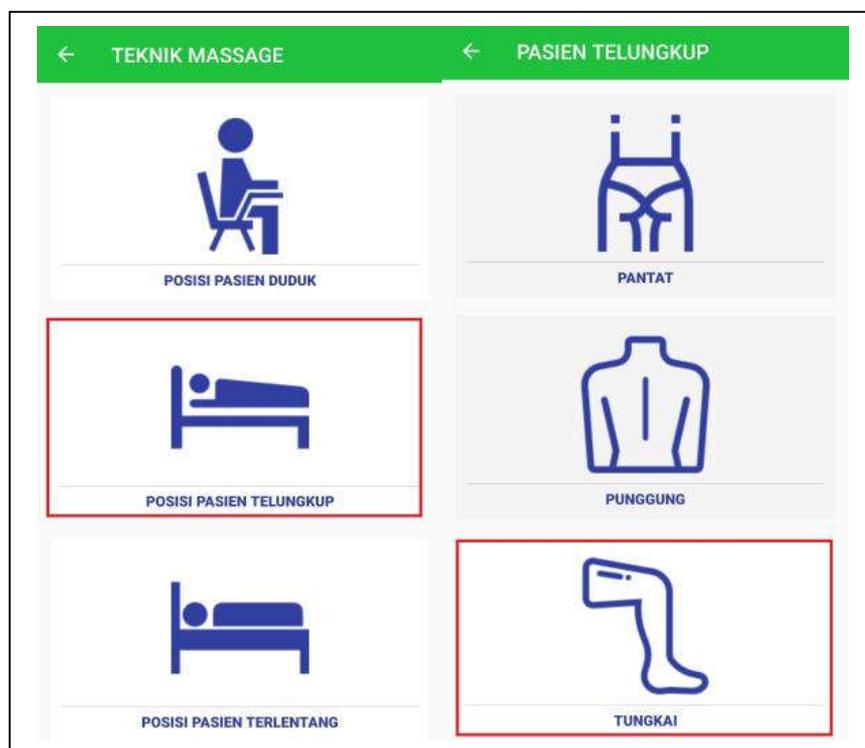
Gambar 8.8. Menu Penerapan Teknik Massage (Pijat)



Gambar 8.9. Menu Teknik Massage

7. Pada menu **Penerapan Teknik Massage (Pijat)** terdiri dari 3 posisi yaitu posisi pasien duduk, posisi pasien telungkup dan

posisi pasien terlentang. Pada 3 posisi ini masih terbagi menjadi beberapa bagian anggota tubuh, dimana masing-masing anggota tubuh memiliki beberapa macam teknik massage. Misalnya ingin mengetahui teknik apa saja yang diterapkan pada posisi pasien telungkup pada bagian tungkai. Langkahnya adalah dengan klik menu **Posisi Pasien Telungkup**, kemudian klik menu **Tungkai**. Pada menu tungkai akan tampil beberapa macam teknik.



Gambar 8.10. Menu Teknik Massage Posisi Pasien Telungkup pada bagian Tungkai