	Universitas Negeri Surabaya **S1 Masase**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
DEEP TISSUE MASSAGE	8920403027		3		25 Agustus 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
		Dr. JOESOEF ROEPAJADI, M.Pd.	JOESOEF ROEPAJADI

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Deep Tissue Massage mempelajari konsep, teori, dan praktik terapi pijat jaringan dalam yang berfokus pada lapisan otot dalam, fascia, tendon, dan jaringan ikat. Perkuliahan ini dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman anatomi dan fisiologi sistem muskuloskeletal serta prinsip biomekanika yang menjadi dasar penerapan teknik Deep Tissue Massage. Mahasiswa akan mempelajari berbagai teknik manipulasi jaringan dalam seperti kompresi mendalam, stripping, friction, myofascial release, dan trigger point therapy. Selain itu, mata kuliah ini juga membahas assessment klien, indikasi dan kontraindikasi terapi, manajemen nyeri, serta aspek etika dan profesionalisme dalam praktik terapi manual. Pendekatan pembelajaran dilakukan melalui kombinasi teori di kelas, demonstrasi teknik, praktik laboratorium, studi kasus, dan evaluasi klinis. Mahasiswa diharapkan mampu melakukan treatment Deep Tissue Massage secara aman, efektif, dan sesuai standar praktik profesional untuk membantu mengurangi nyeri kronis, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, serta mendukung pemulihan cedera olahraga.	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	CPL	Mampu berkomunikasi efektif dengan klien, tim kesehatan, dan masyarakat dan menggunakan teknologi informasi untuk mendokumentasikan asesmen dan evaluasi terapi
	CPL	Mengoperasikan alat bantu terapi dan masase olahraga dan mengevaluasi efektivitas intervensi masase melalui pengukuran outcome klinis
	CPL	Mengembangkan program promosi kesehatan, kebugaran, dan pencegahan cedera melalui terapi dan masase olahraga
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK-1	Menunjukkan sikap profesional dan etika dalam praktik terapi manual.
	CPMK-2	Melakukan assessment dan evaluasi klien sebelum treatment.
	CPMK-3	Menerapkan teknik Deep Tissue Massage secara aman dan efektif.
	CPMK-4	Menentukan indikasi dan kontraindikasi terapi.
	CPMK-5	Menjelaskan prinsip teoritis dan biomekanika Deep Tissue Massage.
	CPMK-6	Mengidentifikasi struktur anatomi yang relevan dalam terapi jaringan dalam.
	Matrik CPL - CPMK	

CPMK	CPL	CPL	CPL
CPMK-1	✔		
CPMK-2		✔	
CPMK-3		✔	
CPMK-4		✔	
CPMK-5			✔
CPMK-6			✔

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1														✔		
CPMK-2	✔			✔				✔			✔	✔				✔
CPMK-3			✔		✔	✔	✔		✔	✔			✔		✔	
CPMK-4																
CPMK-5																
CPMK-6		✔														

Pustaka

Utama :

1. Jeffrey A. Simancek. 2013. Deep Tissue Massage Treatment. Irvine, California

Pendukung :

1. Ningsih, Y.F. 2025. Masase Dasar. Literatus Digitus Indonesia

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring* (*online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu melakukan assessment awal klien meliputi anamnesis, observasi postur, palpasi, dan identifikasi area ketegangan	mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar deep tisuue massage	Partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan dan keaktifan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan	metode Luring / Offline			2%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan anatomi serta fisiologi sistem otot, fascia, tendon, dan jaringan ikat yang relevan dengan Deep Tissue Massage	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			2%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip biomekanika dan gaya mekanis (compression, tension, shear, torsion, bend) dalam aplikasi Deep Tissue Massage.	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			2%

4	Mahasiswa mampu melakukan assessment awal klien meliputi anamnesis, observasi postur, palpasi, dan identifikasi area ketegangan	Partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
5	Mahasiswa mampu mendemonstrasikan teknik dasar Deep Tissue Massage (stripping, friction, sustained pressure) dengan posisi tubuh yang ergonomis	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
6	Mahasiswa mampu menerapkan teknik myofascial release untuk mengurangi restriksi jaringan fascia secara aman dan efektif	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menangani trigger point menggunakan teknik ischemic compression sesuai prosedur	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
8	Ulangan Tengah Semester	Melaksanakan praktik sesuai dengan SOP	Melaksanakan praktik sesuai dengan SOP	metode Luring / Offline			14%
9	Mahasiswa mampu menerapkan teknik Deep Tissue Massage pada area punggung dan leher untuk mengatasi nyeri dan ketegangan kronis	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
10	Mahasiswa mampu melakukan treatment Deep Tissue Massage pada ekstremitas atas dan bawah sesuai indikasi klinis						5%
11	Mahasiswa mampu menjelaskan hubungan antara stres emosional dan ketegangan otot serta menerapkan pendekatan terapeutik yang empatik	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan		metode Luring / Offline			5%
12	Mahasiswa mampu mengelola nyeri dan ketidaknyamanan klien selama treatment dengan komunikasi terapeutik yang efektif	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	Metode Luring / Offline			5%
13	Mahasiswa mampu menyusun dan melaksanakan protokol treatment Deep Tissue Massage secara sistematis (full body treatment)	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan		metode Luring / Offline			5%
14	Mahasiswa mampu menganalisis indikasi dan kontraindikasi Deep Tissue Massage serta menerapkan prinsip keselamatan dan etika profesional	partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan	partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan	metode Luring / Offline			5%

15	Mahasiswa mampu melakukan praktik Deep Tissue Massage secara mandiri dan komprehensif sesuai standar kompetensi terapi manual		partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			5%
16	Ulangan Akhir Semester	Mahasiswa diminta melaksanakan satu sesi Deep Tissue Massage komprehensif (60–90 menit) secara mandiri pada klien dengan mengikuti standar kompetensi terapi manual. Kegiatan dimulai dari assessment menyeluruh yang meliputi anamnesis, observasi postur, palpasi jaringan, identifikasi area ketegangan, serta penentuan indikasi dan kontraindikasi. Berdasarkan hasil assessment, mahasiswa menyusun rencana treatment yang sistematis mencakup area prioritas, teknik yang digunakan (deep compression, stripping, cross-fiber friction, myofascial release, dan trigger point therapy), serta tujuan terapi. Selama praktik, mahasiswa wajib menunjukkan body mechanic yang ergonomis, kontrol tekanan yang aman dan progresif, serta komunikasi terapeutik untuk memantau respons dan tingkat kenyamanan klien. Setelah treatment, mahasiswa melakukan evaluasi hasil terapi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah sesi, kemudian memberikan edukasi aftercare seperti hidrasi dan peregangan ringan. Hasil kegiatan	partisipasi dan keaktifan mahasiswa saat perkuliahan	metode Luring / Offline			25%

		didokumentasikan dalam laporan tertulis yang memuat assessment, rencana tindakan, teknik yang diterapkan, evaluasi hasil, serta refleksi profesional terhadap pengalaman praktik. Penilaian mencakup ketepatan teknik, keamanan prosedur, kemampuan komunikasi, sistematisasi tindakan, dan kualitas dokumentasi, sehingga project ini menjadi indikator utama kompetensi mahasiswa dalam melakukan Deep Tissue Massage secara mandiri dan profesional					

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.