

Implementasi Keterampilan *Massage* Kepada Masyarakat di Kota Banjarbaru

Aryadi Rachman* dan Athar

Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Indonesia
aryadi.rachman@ulm.ac.id

Abstrak: *Massage* merupakan suatu ilmu alami masyarakat yang berkembang dengan pesat, *massage* sebagai salah satu kelompok pengobatan tradisional. *Massage* menjadi salah satu alternatif pengobatan yang diandalkan dalam pengobatan beberapa gangguan kesehatan manusia. Mitra dalam pengabdian ini adalah Aqilla's Massage Therapy, beberapa terapisnya memiliki kekurangan kualitas pemahaman dan kemampuan *massage* yang ilmiah, hal ini menjadi masalah tersendiri di Aqilla's Massage Therapy. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas terapis dengan memberikan metode dan teknik keterampilan *massage*, baik teori dan praktik, sehingga terapis Aqilla's Massage Therapy dapat mengimplementasikannya di lapangan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu metode ceramah, diskusi dan praktik. Kegiatan ini melibatkan mitra penyedia jasa terapi pijat kebugaran yaitu Aqilla's Massage Therapy yang berjumlah 9 orang terapis. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah menghasilkan terapis berkualitas yang dapat memberikan layanan kepada masyarakat di Kota Banjarbaru, pada tahun 2021 terdapat peningkatan permintaan layanan jasa di Aqilla's Massage Therapy sebanyak 69%.

Kata Kunci: Implementasi; Keterampilan; *Massage*

Abstract: *Massage* is a natural science of society that is growing rapidly, *massage* as a group of traditional medicine. *Massage* is one of the reliable alternative treatments in the treatment of several human health disorders. The partner in this service is Aqilla's Massage Therapy, some of the therapists have a lack of quality understanding and scientific *massage* skills, this is a problem in itself at Aqilla's Massage Therapy. This community service activity aims to improve the quality of therapists by providing methods and techniques of *massage* skills, both theory and practice, so that Aqilla's Massage Therapy therapists can implement them in the field. The method used in the implementation of this service is the lecture, discussion and practice method. This activity involves partners who provide fitness *massage* therapy services, namely Aqilla's Massage Therapy, which consists of 9 therapists. The result of this community service is to produce quality therapists who can provide services to the community in Banjarbaru, in 2021 there will be an increase in demand for services at Aqilla's Massage Therapy as much as 69%.

Keywords: Implementation; Skills; *Massage*

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received : 2 Desember 2020 **Accepted :** 27 Januari 2022 **Published :** 31 Maret 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i1.2639>

How to cite: Rachman, A. & Athar, A. (2022). Implementasi keterampilan *massage* kepada masyarakat di kota banjarbaru. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 46-51.

PENDAHULUAN

Massage merupakan suatu ilmu alami masyarakat yang berkembang dengan pesat, hal itu merupakan akibat dari manfaat *massage* itu sendiri yang begitu besar terhadap fisik dan psikis manusia. *Massage* berasal dari kata *massein* dalam Bahasa Yunani yang berarti menggosok, diartikan menekan dengan lembut, berasal dari bahasa Arab *mash*, dan menurut bahasa Perancis *masser* yang berarti mengeramasi (Priyonoadi, 2008). *Massage* mempunyai pengaruh *terapeutik* umum dan fisiologis, kondisi pantang *massage* yaitu ketika terjadi patah atau retak tulang, dislokasi, peradangan, daging sendi, daging tumbuh, saat demam, disentri, dan ibu mengandung (Fondy, 2012).

Massage menjadi salah satu alternatif pengobatan yang diandalkan dalam pengobatan beberapa gangguan kesehatan manusia sejak disertifikasinya *massage therapy* sejak tahun 1992 oleh America Therapy Association. *Masase* merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk (Park et al., 2017).

Rasa lelah yang dirasakan dalam tubuh dapat diminimalkan dengan pijatan selama beberapa menit dan bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan kesehatan. *Masase* merupakan salah satu perawatan cedera dengan menggunakan sentuhan untuk merangsang produksi bahan kimia tertentu dalam sistem kekebalan yang mendorong penyembuhan. *Masase* dapat menghancurkan tumpukan asam laktat yang terakumulasi selama latihan sehingga otot menjadi relaks, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, meregangkan sendi, serta meredakan rasa nyeri (Kozier et al., 2018). Pemberian manipulasi *masase frirage* yaitu gabungan antara gerusan (*friction*) dan gosokan (*efflurage*) yang

bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, merangsang serabut-serabut saraf otot agar relaks, meningkatkan sistem peredaran darah dan melancarkannya, serta mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses regenerasi (Graha & Priyonoadi, 2012). Mekanisme pengaruh *masase* pada penurunan nyeri yaitu *Gate Control* teori dimana teori ini menjelaskan bahwa rasa nyeri dianggap dapat merangsang serat saraf yang lebih pendek dan kurang terisolasi sehingga sinyal rasa nyeri terhambat untuk sampai ke otak dibandingkan sinyal tekanan yang dibawa oleh serat saraf yang lebih banyak mielin karena mampu mengirimkan rangsangan tekanan lebih cepat dari rangsangan rasa nyeri yang bisa ditransmisikan (Berman et al., 2015). *Masase* mengaktifkan serat berdiameter besar ($A\beta$), menghambat pesan rasa nyeri yang dibawa oleh serat yang lebih kecil (serat $A\delta$ dan C) ke otak (Champaneri et al., 2014). Sinyal tekanan dari *masase* ditransmisikan lebih cepat agar sinyal rasa nyeri tertutup (Kamali et al., 2014).

Aktivitas masyarakat yang pada umumnya telah bekerja atau beraktivitas tentunya memerlukan relaksasi untuk kebugaran tubuhnya agar pulih kembali. Banyak cara yang dapat dilakukan ketika mengalami kelelahan dan untuk mempercepat pemulihan setelah aktivitas salah satunya adalah dengan metode *massage* (Purnomo, 2015). *Massage* bisa menjadi solusi masyarakat untuk memberikan relaksasi dan kesegaran tubuh. Selain itu juga terdapat masyarakat aktif berolahraga yang membutuhkan pelayanan *massage*.

Robertson *et al.* (2004) menyatakan bahwa *sports massage* banyak digunakan sebagai modalitas terapi fisik untuk pemulihan dari kelelahan dan cedera otot pada atlet. Secara fisiologis, *sports massage* terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah,

meningkatkan sirkulasi darah dan limfa, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi dan mengurangi nyeri (Callaghan, 1993) serta menurunkan kadar *enzim creatine kinase* dalam darah (Smith et al., 1994). Manfaat fisiologis tersebut telah banyak digunakan atlet baik untuk mendukung performa fisik maupun untuk tujuan lain seperti pencegahan, terapi dan rehabilitasi cedera maupun dampak negatif dari olahraga (Ilmi et al., 2018). Manipulasi *swedish massage* yang biasa digunakan setelah aktivitas atau latihan adalah *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction*, dan *tapotement* (Moraska, 2005).

Kota Banjarbaru merupakan kota berkembang di Kalimantan Selatan, banyak terdapat tempat penyedia jasa pijat dari yang konvensional hingga modern, salah satunya Aqilla's Massage Therapy Penerapan pemberian layanan jasa pijat kebugaran berkonsep langsung ke tempat masyarakat yang membutuhkan, para terapis siap sedia ketika mendapat permintaan dari masyarakat untuk memberikan layanan jasa pijat kebugaran. Aqilla's Massage Therapy memiliki puluhan terapis aktif yang sudah berpengalaman, untuk menjadi seorang terapis diperlukan serangkaian pelatihan dan pembinaan.

Mitra dalam pengabdian ini adalah Aqilla's Massage Therapy, beberapa terapisnya memiliki kekurangan kualitas pemahaman dan kemampuan *massage* yang ilmiah, hal ini menjadi masalah tersendiri di Aqilla's Massage Therapy. Beberapa terapis tersebut memang masih baru, ini dapat menurunkan kualitas Aqilla's Massage Therapy kalau tidak segera dibenahi dengan baik. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas para terapis Aqilla's Massage Therapy.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas terapis dengan memberikan metode dan

teknik keterampilan *massage*, baik teori dan praktik, sehingga terapis Aqilla's Massage Therapy dapat mengimplementasikannya di lapangan.

Harapan lainnya yang bisa dimanfaatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, seperti: 1) Dapat menjadi contoh kerjasama yang baik dan memberikan dampak langsung kepada masyarakat melalui keterampilan *massage* dengan metode keilmuan dan praktik; 2) Bagi Terapis, mendapatkan keilmuan baru tentang teori dan praktek keterampilan *massage*; 3) Bagi masyarakat Kota Banjarbaru, dapat pemahaman langsung tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran melalui pelayanan keterampilan *massage*; 4) Mampu berkolaborasi dengan penyedia jasa terapi kebugaran di Kota Banjarbaru dan dapat mengaplikasikan program pemerintah di masyarakat.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu metode ceramah, diskusi dan praktik. Kegiatan ini melibatkan mitra penyedia jasa terapi pijat kebugaran yaitu Aqilla's Massage Therapy yang berjumlah 9 orang terapis. Lokasi kegiatan praktek di Aqilla Massage Therapy, untuk pelaksanaan pemberian materi menggunakan media Zoom Meeting yang difasilitasi langsung oleh mitra. Waktu pelaksanaan pada bulan Oktober dan November Tahun 2020.

Materi sajian dalam pelaksanaan kegiatan ini terdiri bagian teori dan praktek *massage*. Adapun materi-materi yang disajikan meliputi: Sejarah dan Prosedur *Massage*; Bagian-Bagian *Massage*; Peralatan *Massage* dan Etika *Massage*; Manipulasi *Massage*; Evaluasi *Massage*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk tri dharma perguruan tinggi yang

dilakukan oleh dosen dengan menyesuaikan bidang keahlian pada program studi. Hal-hal yang di rencanakan sebelum melaksanakan kegiatan seperti persiapan, baik materi maupun koordinasi.

Hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, bahwa kerja sama antara pengusul dosen dan mitra sudah berjalan cukup baik, dimulai dengan diskusi bersama tentang arah pengabdian masyarakat kemudian pihak mitra memberikan beberapa masukan sebagai langkah awal kegiatan dimana proses pembekalan awal diberikan dengan metode daring dan luring sebelum lembaga mitra menerapkannya di lapangan.

Pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada terapis Aqilla Massage Therapy yang masih baru sebagai terapis lapangan, pemberian bekal materi melalui aplikasi zoom meeting yang sudah diatur melalui kerja sama yang baik antara dosen dan mitra yaitu Aqilla Massage Therapy. Materi yang diberikan seperti pada landasan teori, dimana dosen memberikan bekal teori mendasar agar terapis dalam berhadapan langsung dengan pasien atau pelanggan bisa memberikan edukasi selain memberikan treatment pijat kebugaran. Sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan pengabdian ini yaitu, terapis menunjukkan hasil pemahaman dengan mampu menjelaskan secara teori dan mempraktekkan langsung teknik massage baik mandiri maupun kelompok.

Pemberian Materi Kepada Terapis

Tahap pemberian materi kepada terapis Aqilla Massage Therapy dilakukan selama dua kali pertemuan melalui aplikasi zoom meeting. Para terapis sangat antusias karena materi-materi sangat berhubungan langsung dengan pekerjaan di lapangan, dimana banyaknya permasalahan kondisi

pelanggan yang ditemui sesuai dengan teori secara keilmuan.

Beberapa pendapat ahli bahwa secara teori massage dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk (Park et al., 2017).

Terapis banyak membahas dan berfokus pada kondisi pelanggan yang mengalami kelelahan atau pegal-pegal di area tertentu hingga terjadinya cedera. Pemberian materi ini diharapkan selalu dapat diimplementasikan di lapangan oleh para terapis yang langsung berhadapan dengan pasien. Pertemuan daring yang dilaksanakan juga berjalan dengan lancar karena adanya dukungan dari pihak mitra sendiri yang memfasilitasi para terapis agar pelaksanaan daring bisa memaksimalkan potensi para terapisnya. Berikut dokumentasi pemberian materi kepada para terapis disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 Pemberian Materi kepada Terapis

Implementasi Keterampilan Massage

Tahap pelaksanaan praktek ini dilaksanakan di tempat Aqilla Massage Therapy selaku mitra selama tiga kali pertemuan, dengan metode tutorial dan praktek dari para terapis. Berdasarkan materi yang telah diberikan terapis mengimplementasikan teknik massage dengan baik dan benar.

Pada pelaksanaannya terapis memahami teori dan teknik yang sesuai dalam setiap penanganan pelanggan. Terapis mempraktekkan secara bergantian untuk mengulang teknik-

teknik yang diberikan hingga betul-betul menguasai.



Gambar 2 Implementasi Keterampilan *Massage*

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur secara langsung, dengan melihat kemampuan terapis dalam memahami teori dan mempraktikkan teknik *massage* dengan baik.

Terapis cepat memahami dikarenakan materi yang disampaikan langsung berkaitan dengan realita di lapangan, hal ini menjadi salah satu faktor pendorong terlaksananya dengan baik kegiatan pengabdian masyarakat. Aqilla Massage Therapy sebagai mitra memberikan apresiasi terhadap narasumber yang telah memberikan materi atau ilmu pengetahuan tambahan kepada para terapisnya sehingga menambah kualitas dari para terapisnya.

Terapis mengimplementasikan materi dan keterampilan praktik yang telah diberikan langsung terhadap pelanggan. Secara keseluruhan berdasarkan informasi di lapangan, para pelanggan merasa sangat puas dimana ada sentuhan keterampilan teknik baru yang diterapkan dan pengetahuan lain tentang penjelasan seputar pijat kebugaran. Sebagai indikator tambahan keberhasilan program kegiatan ini dengan meningkatnya permintaan pelayanan jasa *massage* di Aqilla Massage Therapy.

Tabel 1 Jumlah Permintaan Per Tahun

Orang Per Tahun		Kenaikan
2020	2021	
113	366	69%

Berdasarkan data pada Tabel 1 tampak bahwa terjadi kenaikan permintaan layanan jasa di Aqilla's Massage Therapy sebanyak 69% pada tahun 2021.

Menurut Muliarta (2020) masase juga bisa mendatangkan peluang bisnis, sehingga meningkatkan perekonomian warga, karena dengan keahlian masase yang dimiliki bisa mendatangkan penghasilan dengan keterampilan yang dimiliki.

Bertambahnya kualitas terapis membuat Tim Management Aqilla Massage Therapy merasa senang dan meminta arahan lanjutan perihal keterampilan atau teknik pijat kebugaran yang lebih spesifik lagi. Harapan lain agar kualitas semua terapisnya dapat meningkat dan memberikan sentuhan baru dalam pelaksanaan pelayanan pijat kebugaran di lapangan. Dengan berakhirnya pemberian materi dan implementasi keterampilan praktik di lapangan oleh terapis dengan begitu juga menutup laporan pengabdian masyarakat kepada pihak mitra yaitu Aqilla Massage Therapy.

SIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan pengabdian masyarakat implementasi keterampilan *massage* kepada masyarakat di Kota Banjarbaru, sebagai berikut: (1) Akademisi dan penyedia jasa dapat bekerjasama dengan baik; (2) Bertambahnya pengetahuan terapis dalam memahami teori *massage*; (3) Bertambahnya kemampuan terapis dalam praktik *massage* sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran; (4) Masyarakat memahami pentingnya terapis pijat kebugaran untuk kesehatan; dan (5) Penyedia jasa terapi kebugaran Aqilla's Massage Therapy mendapatkan kepercayaan lebih dari masyarakat khususnya di Kota Banjarbaru.

DAFTAR PUSTAKA

Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2015). *Kozier and Erb's*

- Fundamentals of Nursing*. Pearson.
- Callaghan, M. J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: A review. *British Medical Journal*, 27(1), 28.
- Champaneri, V. I., Kathrotia, R., Hathi, G. K., & Harsoda, J. M. (2014). Non-pharmacological interventions in algia. *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research*, 6(8), 71–7.
- Fondy, T. (2012). *Merawat dan mereposisi cedera tubuh*. Pustaka Tumar.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi masase frirage penatalaksanaan cedera pada anggota gerak tubuh bagian bawah*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ilmi, M. A., Purwanto, B., & Tinduh, D. (2018). Pengaruh manipulasi sport massage terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 66–71.
- Kamali, F., Panahi, F., Ebrahimi, S., & Abbasi, L. (2014). Comparison between massage and routine physical therapy in women with sub acute and chronic nonspecific low back pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27(4), 475–480.
- Kozier, B. J., Erb, G., Berman, A. T., Snyder, S., Frandsen, G., Buck, M., Ferguson, L., Yiu, L., & Stamler, L. L. (2018). *Fundamentals of canadian nursing: Concepts, In Process, and Practice* (4th ed.). Pearson Canada Inc.
- Moraska, A. (2005). Sports massage. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 45, 370–380.
- Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., & Roh, H. (2017). Application of massage for ankle joint flexibility and balance. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(5), 789–792.
- Priyonoadi, B. (2008). *Sport massage (masase olahraga)*. FIK UNY.
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, 3(1). <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.200>.
- Robertson, A., Watt, J. M., & Galloway, S. D. (2004). Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 173–176.
- Smith, L. L., Keating, M. N., Holbert, D., Spratt, D. J., McCammon, M. R., Smith, S. S., & Israel, R. G. (1994). The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 19(2), 93–99. <https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.2.93>