

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PELATIHAN MESSAGE PEMUDA KARANG TARUNA DESA BOJONG KONENG

Sri Nuraini¹, Taufik Rihatno², Aan Wasan³

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

Corresponding email : pd_aini@yahoo.com

ABSTRACT

Community service activities will be attended by the people of Bojong Koneng Village, Babakan Madang District, Bogor - West Java. The objectives of this activity are: a) the general objective is an effort to maintain health through massage training for the people of Bojong Koneng Village, Babakan Madang District, Bogor - West Java in improving skills and maintaining the fitness and health of family members with massage, b) special objectives, These include: 1) introducing the importance of massage training, 2) improving the quality, 3) being able to apply their knowledge, skills and abilities, and massage skills to the community in the village of Bojong Koneng, especially to family members. This community service activity can be carried out well, because: 1) facility assistance in the form of rooms and supporting media for the delivery of materials that have been prepared by village officials, 2) facility assistance in the form of open spaces that have been prepared by the village for massage training and practice for the community. the community, 3) equipment assistance from the head of the training implementer for the implementation of the practice which was provided free of charge to each training participant in the form of a goodie bag containing: 1 large white towel, 1 small white towel, 1 botoh handbody, and 1 bottle of massage oil. , 4) the participants took every stage of the activity that was held from beginning to end in earnest, 5) the participants actively asked questions at every stage of practice that they did not understand, 6) the participants wanted to develop the skills they had acquired to be applied to family members with the aim of maintaining health and fitness.

Keywords: massage, community dedication, health improvement.

PENDAHULUAN

Di dunia saat ini sedang marak-maraknya wabah *coronavirus*. *Coronavirus* itu sendiri adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis corona virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat. *Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi *COVID-19* antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Dikarenakan adanya virus tersebut, masyarakat Indonesia enggan untuk melakukan kegiatan diluar rumah jika tidak ada keperluan yang bersifat sangat penting dan darurat. Sekalipun untuk berolahraga ataupun pergi ke panti pijat tradisional untuk sekedar melepas lelah dan penat atau juga yang biasa memanggil tukang pijat datang kerumah saat ini sudah tidak bisa lagi karena takut jika orang yang berasal dari lingkungan lain atau bukan sanak saudara akan terjangkit virus tersebut sehingga berakibat menularkan atau menyebarkan virus kepada yang lain. Pijat atau sekedar menyegarkan tubuh sangat dibutuhkan, Terutama untuk orang-orang yang bekerjanya keras, mereka membutuhkan *massage* untuk meringankan badan yang lelah, letih, lesu, lunglai, dan lemah setelah bekerja keras seharian atau bahkan selama satu minggu tidak ada istirahatnya.

Pijat atau *massage* tidak baru-baru ini dikenal masyarakat, sejak zaman purba manusia telah mengenal *massage* dengan berbagai macam ragam bentuk dan cara penggunaannya. Hal ini dapat diketahui dari peninggalan-peninggalan mereka yang berupa tulisan-tulisan atau benda-benda relief yang masih ada hingga saat ini. Pengetahuan tentang *massage* tidak tercipta dari satu atau beberapa zaman atau hasil ciptaan beberapa orang, tetap *massage* adalah hasil dari pengalaman, pemikiran, dan penelitian orang-orang terdahulu dari zaman ke zaman sebelumnya hingga saat ini. Pijatan atau yang saat ini lebih dikenal dengan sebutan *massage* memiliki jenis-jenis, diantaranya adalah *massage* untuk umum atau yang biasa orang awam lakukan, *massage* kecantikan yang biasanya ada di salon-salon kecantikan yang gunanya untuk merawat bagian tubuh agar terlihat lebih cantik dengan pijatan, dan yang terakhir adalah *massage* olahraga (*sport massage*) yang biasa dilakukan pada atlet atau olahragawan.



Massage olahraga ini sebenarnya diperuntukkan bagi orang-orang sehat. *Sport massage* umumnya dilakukan sebelum, pada saat, dan setelah berolahraga, atau kapan pun dimana mengalami kelelahan otot. Pemijatan justru tak boleh langsung dilakukan setelah mengalami ciderayang serius. Lakukanlah tindakan RICE yang berarti R- *Rest* (istirahat), I-*Ice* (kompres dengan es, C-*Compress* (penekanan), E-*Elevation* (peninggian). Bagian yang cidera tak boleh dipijat setidaknya selama 2x24 jam. Pijat jenis ini dilakukan terutama pada bagian tubuh yang banyak bekerja dengan mempergunakan manipulasi pijatan *Shaking, Tapotement, Petressage, Friction, dan Stretching*. *Massage* bagi atlet dilakukan di antara pertandingan atau dibangku istirahat. Fokus pijatan adalah tungkai atas, tungkai bawah, bahu dan tangan kiri kanan. Pentingnya *massage* sering kali dipungkiri oleh orang-orang awam atau masyarakat umum. Karena ada yang berfikir bahwa memanggil tukang pijat atau pergi ke panti pijat tradisional dapat mengeluarkan dana yang lumayan mahal. Paling tidak hanya pijat-pijat biasa dengan ilmu yang seadanya atau juga hanya sentuh tanpa tau dimana titik syaraf yang harusnya menjadi perkenaan saat pemijatan dilakukan.

Masyarakat di desa Bojong Koneng, Bogor – Jawa Barat hanya segelintir yang mengetahui *massage* dengan cara dan teknik yang benar. Hanya tokoh-tokoh yang memang terbiasa melakukan atau berprofesi sebagai tukang pijat. Maka dari itu pengetahuan tentang *massage* sangat dibutuhkan khususnya masyarakat yang berada di desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Bogor – Jawa Barat. Pada masa pandemi ini masyarakat yang biasa memanggil tukang pijat atau datang langsung ke panti pijat tradisional merasa khawatir jika berkomunikasi dengan orang lain. Karena jika memanggil tukang pijat atau datang ke tempatnya secara tidak langsung harus bersentuhan yang dimana tempat atau orangnya belum tentu aman, bersih, atau sehat dari *Covid-19*. Karena pandemi ini menghalangi dan membatasi segala kegiatan yang bersifat bersentuhan atau berhubungan dua arah langsung dengan orang lain yang bukan keluarga. Walau sekalipun sudah mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan, tetapi belum dapat menjamin keduanya terhindar dari *Covid-19*. Maka dari itu pentingnya pengetahuan tentang *massage* sangat dibutuhkan, bukan hanya untuk diri sendiri tapi dapat diterapkan dan berguna untuk kedepannya. Bukan hanya untuk pengetahuan, ini juga dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang bertujuan untuk menjaga



kebugara dan kesehatan khususnya untuk anggota keluarga yang dimana saat ini dimasa pandemi yang serba terbatas.

METODE

Pelatihan ini dilakukan dengan menyampaikan teori-teori pendukung serta praktek yang dilakukan oleh warga dengan didampingi langsung oleh para pemateri dan anggota.

1. Metode penjelasan dan penyampaian materi
Terutama menyangkut penyampaian materi yang bersifat teoretik
2. Demonstasi
Memberikan contoh dan membina warga desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Bogor – Jawa Barat untuk mempraktekan berbagai macam materi tentang *massage* sesuai dnegan yang dijelaskan diawal
3. Diskusi
Memberi kesempatan untuk warga bertanya kepada pemateri tentang hal-hal yang kurang dimengerti tentang materi yang disampaikan
4. Evaluasi
Melihat minat dan kesungguhan warga dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL DAN DISKUSI

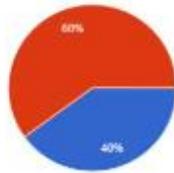
Studi pendahuluan yang dibuat beberapa pertanyaan mengenai teori tentang *massage* olahraga, dibuat berbentuk *google form* yang dibagikan kepada peserta pelatihan *massage* pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Bojong Koneng, Kabupaten Bogor, Jawa Barat”. Hal studi pendahuluan yang dibagikan kepada peserta pelatihan *massage* melalui link yang dibagikan diisi sebelum (*Pre Test*) dan sesudah (*Post Test*) peserta mengikuti pelatihan *massage*, baik teori maupun praktek. Peserta pelatihan *massage* menjawab 10 pertanyaan, berikut diagram pertanyaan *pre test*:



2. Apa yang dimaksud dengan massage?

[Salin](#)

10 jawaban

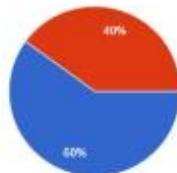


- A. Merelaksasi
- B. Mekus/Merijat
- C. Melancarkan sirkulasi darah

3. Berapa lama idealnya waktu yang dibutuhkan untuk terapi massage?

[Salin](#)

10 jawaban

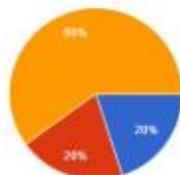


- A. 30 Menit
- B. 60 Menit
- C. 150 Menit

4. Apa yang akan terjadi jika massage diberikan terlalu lama?

[Salin](#)

10 jawaban

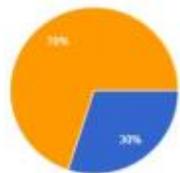


- A. Otot akan semakin rileks
- B. Otot akan tegang
- C. Otot akan menjadi lemas dan loyo

5. Apa yang dimaksud dengan segment massage?

[Salin](#)

10 jawaban

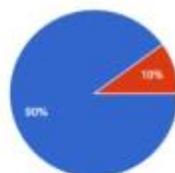


- A. Perjatan yang dilakukan kepada orang sehat
- B. Perjatan untuk kecantikan
- C. Perjatan di area-area tertentu

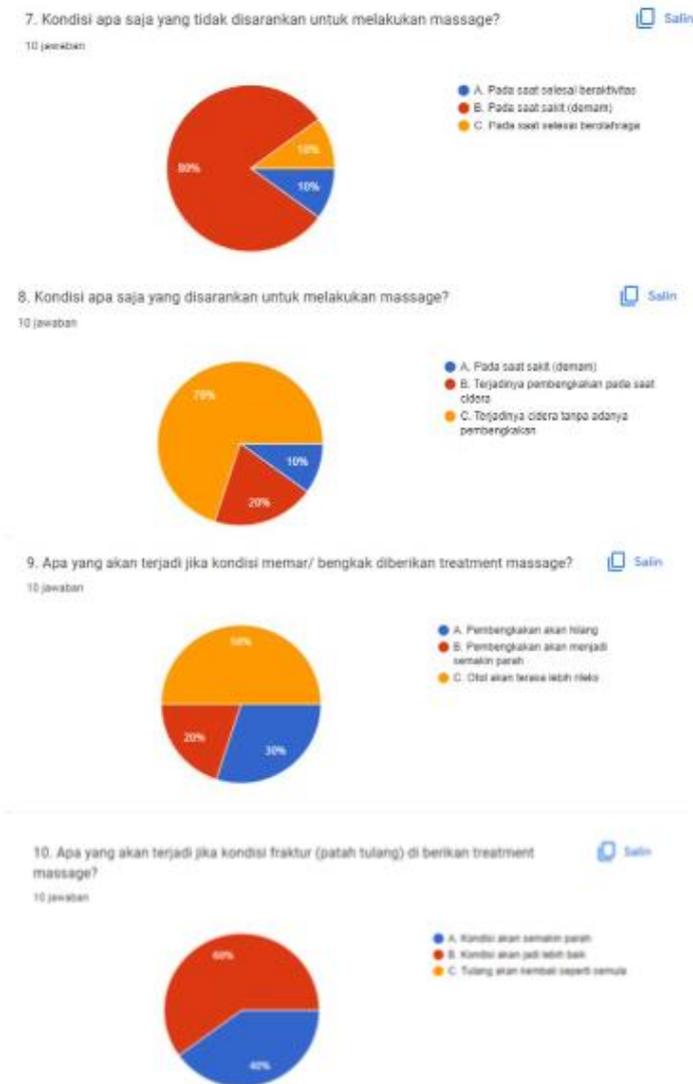
6. Apakah tujuan dari pemberian massage?

[Salin](#)

10 jawaban



- A. Melancarkan sirkulasi peredaran darah dan melemaskan otot
- B. Meluruskan tulang yang patah (Fraktur)
- C. Menyembuhkan masuk angin



Gambar 1. Diagram pertanyaan *Pre Test*

Setelah didapatkan hasil *Pre Test*, lalu diberikan pelatihan mengenai metode pelaksanaan *massage* serta penjelasan mengenai kegunaan serta Teknik-teknik *massage* dengan metode ceramah dan demonstrasi. Diakhir kegiatan dilakukan *post test* sebagai tolak ukur penilaian tentang pemahaman masyarakat Bojong Koneng mengenai pelatihan *massage* ini. Berikut diagram hasil pertanyaan *Post test*:

1. Pada bagian tubuh mana yang harusnya diberikan massage?

10 jawaban



2. Apa yang dimaksud dengan massage?

10 jawaban



3. Berapa lama idealnya waktu yang ditabungkan untuk terapi massage?

10 jawaban



4. Apa yang akan terjadi jika massage diberikan terlalu lama?

10 jawaban



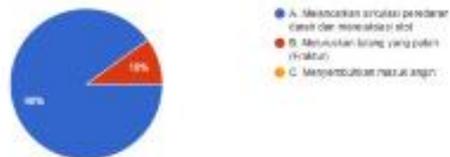
5. Apa yang dimaksud dengan segment massage?

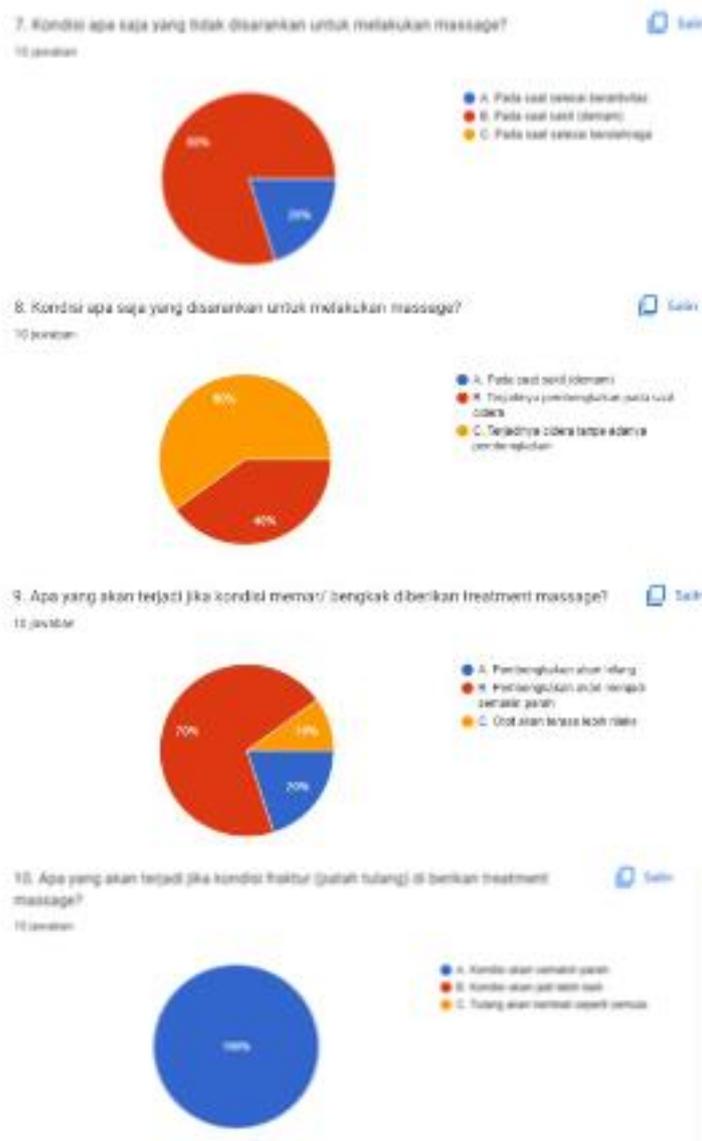
10 jawaban



6. Apakah tujuan dari pemberian massage?

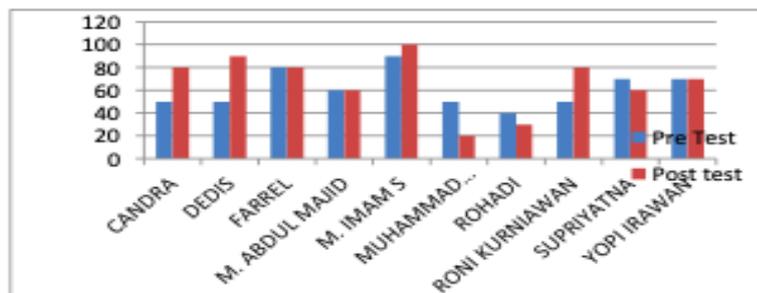
10 jawaban





Gambar 2. Diagram pertanyaan *Post Test*

Perbandingan dari hasil jawaban 10 peserta yang mengikuti pelatihan massage sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) mendapati grafik perbandingan sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik perbandingan *Pre Test* dan *Post Test*

KESIMPULAN

Dari grafik di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, 4 peserta mengalami peningkatan hasil, 3 peserta hasil yang tetap, dan 3 peserta mengalami penurunan hasil. Nilai *pre test* terbesar yaitu 90 dan terkecil yaitu 40, nilai *post test* terbesar yaitu 100 dan terkecil 30.

KESIMPULAN

Kesungguhan dan keingin tahuan yang lebih serta minat warga desa Karang Tengah dalam mengikuti kegiatan pelatihan *massage* ini ditunjukkan dengan hasil yang sangat memuaskan dalam sesi pemberian materi. Hal ini bisa dilihat dari hasil evaluasi secara umum tentang pengaplikasian materi *massage* ini. Pelaksanaan kegiatan pelatihan *massage* ini bukan berarti tanpa mengalami hambatan, terutama masalah penentuan waktu pelaksanaan, lokasi pelaksanaan, peserta pelatihan, serta perizinan kegiatan yang dimana saat ini kondisi yang tidak memungkinkan yaitu dalam masa Pandemi Covid-19. Tetapi masih bisa diatasi secara bersama-sama antar narasumber dengan aparat perangkat desa, peserta dan unsur pendukung yang turut membantu dalam terlaksananya kegiatan tersebut. Hasil dari pelatihan ini dilihat dari perbandingan antara *Pre Test* dan *Post Test* yang hasilnya menunjukkan 4 peserta mengalami peningkatan hasil, 3 peserta hasil yang tetap, dan 3 peserta mengalami penurunan hasil. Nilai *pre test* terbesar yaitu 90 dan terkecil yaitu 40, nilai *post test* terbesar yaitu 100 dan terkecil 30.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih memuat apresiasi yang diberikan oleh penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam penelitian, baik dalam bentuk *support* dana, perizinan, konsultan, maupun membantu dalam pengambilan data.

REFERENCES

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Sport Massage, D. (2000). Pendidikan Luar Sekolah. Pemuda dan Olahraga.
- Dewi, W. F. (2020, 4). *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(1), 55-61.
- Evelyn C, P. (2002). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia.
- Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020, Januari-Juni). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 10(1).



- George Downing, d. (n.d.). *Massage Gaya Swedia*. Jakarta: Bina Pustaka
- Hadi, B. (2001). *Sport Massage Seni Pijat Untuk Olahragawan dan Umum*. Jakarta: Pustaka Merdeka.
- Ilyas EL. (1993). *Anatomi dan Fisiologi Alat Gerak*. Bahan Kuliah Kursus Keterampilan Paramedic Dalam Bidang Ortotik Prostetik.
- Nuraini, S. (2016, 3). *Pelatihan Massage Bagi EKS Tenaga Kerja Indonesia di Subang - Jawa Barat*. Jurnal Sarwahita, 13(1).
- Oktawirawan, D. H. (2020). *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. 2(2).
- Purandina, I. Y., & Winaya, I. A. (2020). *Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(2).
- Purnomo, A. I. (2015, 10). *Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet*. 27.
- Rahim. (2004). *Massage Olahraga*. Jakarta: Pustaka Merdeka.

