



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20743><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20743>

Sosialisasi *Sport Massage* Terhadap Peluang Usaha Baru Masyarakat Desa Watuagung

Bertika Kusuma Prastiwi^{1*}, Yulia Ratimiasih¹, Ismail Gani²¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-10-30

Revised 2024-11-04

Accepted 2024-11-26

Available 2024-11-30

Keywords :

Sport massage, watuagung village, community

Kata Kunci :

sport massage, desa watuagung, masyarakat

Abstract

The service activity aims to provide outreach regarding new business opportunities through sports massage in Watuagung village to increase income. The target was community members in Watuagung village consisting of mothers, fathers and teenagers. The activity was attended by 33 participants, assisted by the UPGRIS KKN Team. The method used is PAR (participatory action research). Stages of activities, observing conditions, understanding community needs, planning problem solving, carrying out problem solving programs in Watuagung village. The material provided is the circulatory system, human physiology, various types of sports massage and their function, sequence and tools used. Practical activities are carried out by providing training in stages from the feet, body, hands and head. Before participants practice with other participants, first look at the sports massage activities carried out by lecturers and students. The enthusiasm of the participants who took part in the activity was seen as being able to understand the training material provided and carry out practice. The results of community service were able to create new business opportunities for spot massage with a success rate of 40% and were able to increase the income of the Watuagung village community. It is hoped that this business opportunity can improve the welfare of the people of Watuagung village.

Kegiatan pengabdian bertujuan memberikan sosialisasi mengenai peluang usaha baru melalui *sport massage* di desa Watuagung untuk menambah penghasilan. Sasarannya warga masyarakat di desa Watuagung terdiri dari ibu-ibu, bapak-bapak dan remaja, kegiatan diikuti 33 peserta, dengan dibantu oleh Tim KKN UPGRIS. Metode yang digunakan PAR (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi mengenai kondisi, memahami kebutuhan masyarakat, merencanakan pemecahan masalah, melakukan program pemecahan masalah di desa Watuagung. Materi yang di berikan adalah sistem peredaran darah, fisiologi manusia, macam-macam *sport massage* dan fungsi, urutan, serta alat yang digunakan. Kegiatan praktek dilakukan dengan cara memberikan pelatihan secara bertahap dari bagian kaki, badan, tangan dan kepala. Sebelum peserta mempraktekkan dengan peserta yang lain, melihat dulu kegiatan urutan *sport massage* yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Antusiasme peserta yang mengikuti kegiatan terlihat mampu memahami materi pelatihan yang diberikan dan melaksanakan praktek. Hasil dari pengabdian masyarakat mampu menciptakan peluang usaha baru *spot massage* dengan tingkat keberhasilan 40 % dan mampu menambah pendapatan masyarakat desa Watuagung. Harapannya peluang usaha ini dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa Watuagung.

□ Correspondence Address : PJKR, Univ PGRI Semarang

E-mail : bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang terpenting di era modern, utamanya kesehatan mental dan fisik, akan tetapi banyak masyarakat yang tidak memedulikan kesehatan utamanya kesehatan fisik, sehingga tingkat aktivitas fisik menurun (WHO, 2018a), termasuk di negara Indonesia (RISKESDAS, 2018). Aktivitas sehari-hari yang dilakukan, kegiatan, pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala bisa menyebabkan kelelahan fisik (WHO, 2018b). Pada masyarakat pedesaan aktivitas fisik yang dilakukan sangat kompleks dan beragam, (Rahman & La Patilaiya, 2018) setiap hari masyarakat bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi untuk melanjutkan kehidupan. Jenis pekerjaan yang ditekuni terdiri dari pertanian, industri, sipil, dagang, swasta maupun wiraswasta. Udara di pedesaan lebih segar dari pada di perkotaan tetapi masyarakat sekarang cenderung kurang dalam memedulikan masalah kesehatan tubuh (Isni et al., 2023). Padahal kesehatan masyarakat sangat penting, jadi masyarakat tidak hanya hidup untuk bekerja tetapi butuh relaksasi dan mengistirahatkan tubuh dalam waktu tertentu meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan masyarakat merupakan gabungan antar disiplin keilmuan, terdiri dari ilmu sosial, manajemen pelayanan kesehatan, epidemiologi, biostatistika. (Fitriahadi & Utami, 2020)(Isni et al., 2023). Untuk merelaksasi tubuh, peregangan otot dengan tujuan melancarkan darah menggunakan *sport massage*.

Sport massage merupakan pemijatan menggunakan tangan dengan memanipulasi bagian tubuh untuk memperlancar sirkulasi darah (Pada et al., 2020). *Sport massage* dikatakan sebagai metode relaksasi yang baik untuk mengatasi kelelahan setelah beraktivitas(Hidayatullah & Saputra, 2021).

Kelelahan menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas fisik maka perlu dipulihkan salah satunya dengan *sport massage* dengan tujuan *recovery*(Ardiyanto & Sumartiningsih, 2023). *Sport massage* bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta relaksasi bermanfaat meringankan kelelahan jasmani dan rohani. Mengurangi nyeri memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan *massage* meningkatkan sirkulasi darah. Dilihat manfaatnya *sport massage* memberikan manfaat relaksasi pada otot, memperlancar aliran darah dan untuk pemulihan setelah beraktifitas sehari-hari (Nopriansyah, 2015)

Dalam *sport massage* teknik yang digunakan adalah *effleurage, petrissage, shaking, tapotement, friction, walken* yang penggunaan dan urutannya sesuai dengan alur kebutuhan dan arah *massage* menuju ke jantung.(Nopriansyah, 2015)

Watuagung merupakan bagian Kabupaten Semarang yang berbatasan langsung dengan daerah Salatiga, dengan suasana alam pedesaan yang alami. Masyarakat Desa Watuagung, kecamatan Tuntang memiliki mata pencaharian yang beraneka ragam sebagian besar adalah bertani dan berkebun yang membutuhkan aktifitas fisik yang cukup berat. Masyarakat disana kurang pengetahuan mengenai relaksasi dan pemulihan tubuh untuk memperbaiki kualitas fisik, mereka melakukan aktifitas bertani dan berkebun hampir setiap hari dalam satu minggu. Padahal tubuh juga perlu diistirahatkan untuk proses relaksasi dan pemulihan

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilaksanakan program pengabdian *sport massage*. (Rahail et al., 2024)Diharapkan pelaksanaan program pengabdian ini dapat menjadi bagian pemberdayaan

masyarakat peduli akan pemulihan tubuh setelah beraktifitas sehari-hari, sedangkan subyek dari program pengabdian terkait *sport massage* adalah ibu-ibu, bapak-bapak dan remaja di desa Watuagung. Beberapa faktor negatif dan perlu pendampingan secara baik di desa, antara lain:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai fungsi relaksasi untuk pemulihan fisik.
2. Pemahaman pengetahuan mengenai manfaat dan cara melakukan *sport massage* yang kurang.
3. Masih menganggap *massage* hanya bisa dilakukan tukang pijat atau dukun.
4. Belum mengetahui adanya peluang usaha baru melalui *sport massage*.

Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan peluang usaha baru melalui *sport massage*. Materi yang disampaikan terkait teori dan praktek *sport massage*. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung 2 bulan. Pengabdian dilaksanakan dengan memberikan pembimbingan teori, cara-cara, alur dan manfaat dari *sport massage*.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan ini diperuntukan bagi masyarakat bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja di desa Watuagung, kecamatan Tuntang. Pengabdian dilaksanakan dengan pembimbingan penjelasan teori, cara-cara, alur dan manfaat dari *sport massage*.

Metode yang digunakan dalam pengabdian *PAR* (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi mengenai kondisi, memahami kebutuhan masyarakat, merencanakan pemecahan masalah, melakukan program pemecahan masalah (Ummah, 2019)

Kegiatan pelaksanaan diawali dengan (1) tanya jawab, (2) ceramah, (3) praktek, dan demonstrasi (4) Praktek (Prastiwi et al., 2023). Sasaran dalam pelatihan ini adalah bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja desa Watuagung, sebanyak 33 orang. Target yang diharapkan 30% peserta mampu memanfaatkan peluang usaha. Pengabdian dibantu KKN mahasiswa UPGRIS dan TIM dosen yang berkompeten dalam bidang *sport massage*. Hasil dari pelaksanaan kegiatan akan diberikan angket.



Gambar 1. alur kegiatan PKM

1. Kegiatan awal, observasi ke desa Watuagung untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan masyarakat.
2. Kegiatan merumuskan dan memahami permasalahan. Masyarakat membutuhkan peluang usaha baru yang bisa diterapkan di Desa Watuagung melihat kebutuhan masyarakat yang tinggi minat terhadap pijat tradisional.

3. Kegiatan merencanakan, menghubungkan dan mencari solusi dengan *sport massage* sebagai pengganti dari pijat tradisional.
4. Kegiatan pelaksanaan, melakukan kegiatan palatihan secara teori dan praktek.
pelaksanaan dilakukan tim pengabdi KKN mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan pelatihan *massage* bagi warga desa Watuagung, tahapan sebagai berikut:
 - a. Sesi tanya jawab dilakukan pada awal dan akhir pelatihan tentang *sport massage*.
 - b. Materi konseptual dilakukan oleh tim pengabdi dosen-dosen PJKR yang mempunyai kompetensi bidang *sport massage*.



Gambar 2. Pelatihan Massage

- c. Materi kegiatan praktek dilakukan sebagai lanjutan dari teori yang sudah diberikan mengenai *sport massage*, proses *massage* dilakukan berdasar urutan segmen dari bagian kaki, badan, tangan.



Gambar 3. Pelatihan Massage



Gambar 4. Pelatihan Massage

d. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Evaluasi, dilakukan mengenai pemahaman mengenai *sport massage* baik teori maupun praktek. Pesan dan kesan peserta mengenai pelatihan yang dilakukan. Tindak lanjut hasil dari *sport massage* menjadi peluang usaha baru bagi masyarakat desa Watuagung.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Mitra dan tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang mendapatkan hasil dalam pelatihan:

1. Sosialisasi Mengenai *Sport Massage*.

Sosialisasi pada masyarakat utamanya desa Watuagung, Kecamatan Tuntang, *sport massage* berbeda dengan pijat tradisional. *Sport massage* mempunyai manfaat bagi tubuh. Sasaran pengabdian adalah bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja desa Watuagung, kecamatan Tuntang.

2. Fisiologi dan Sistem Peredaran Darah

Mengkonsep dan menjelaskan fisiologi manusia. Fisiologi merupakan ilmu mengenai organ tubuh manusia dan fungsinya. Sistem peredaran darah bisa dilancarkan dengan *sport massage*, mengarah mengikuti aliran darah pada tubuh dan ke arah jantung. Dilakukan kolaborasi antara dosen PJKR Universitas PGRI Semarang dan PJKR Universitas Negeri Yogyakarta

3. *Sport Massage*, Manfaat, Cara, dan Alat Yang Dibutuhkan

Sport massage merupakan kegiatan menggerakkan jari-jari tangan menggerus atau melancarkan peredaran darah yang mengikuti aliran darah ke jantung. Tujuan *sport massage* adalah untuk terapi dan kesehatan. Cara melakukan *sport massage* dengan *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*,

friction, walken. Alat yang digunakan dalam kegiatan *sport massage*, *body lotion* atau minyak zaitun, sarung, handuk kecil, dan bantal.

4. Praktek *Sport Massage*

Tahapan dimulai dari segmen kaki, badan, tangan dan kepala. Contoh diberikan terlebih dahulu, peserta melihat kegiatan praktik *sport massage* kemudian mempraktekkan dengan temannya, jika ada kesulitan diperbolehkan bertanya dan kegiatan dibantu oleh mahasiswa KKN dari PJKR Universitas PGRI Semarang yang membantu kegiatan pengabdian.

5. Tindak lanjut setelah pelatihan, 40 % dari masyarakat desa Watuagung yang mengikuti kegiatan pelatihan *sport massage* mampu menciptakan peluang usaha baru dan dapat menambah penghasilan.

PEMBAHASAN

PKM melaksanakan program kerja melebihi target awal. Hasil pengabdian 40 % masyarakat mampu menciptakan peluang usaha baru melalui *sport massage*, 60% baru memanfaatkan ketrampilan pada keluarga dan sodara. Hasil didapatkan melalui instrumen angket yang diberikan setelah satu bulan masyarakat melakukan pelatihan. Sehingga pelaksanaan program tercapai dan melebihi target awal. Kegiatan praktek dan teori, paparan materi mengenai pengenalan *sport massage*, fisiologi utamanya manusia, sistem peredaran darah, macam, manfaat *sport massage*, cara, alat yang dibutuhkan, kegiatan praktek *sport massage*.

D. PENUTUP

Simpulan

Masyarakat desa Watuagung, Kecamatan Tuntang, Kabupaten merasakan manfaat secara teori maupun praktek bagi diri sendiri dan orang lain serta menjadi peluang usaha yang dapat menambah pendapatan melalui *sport massage*.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, W., & Sumartiningsih, S. (2023). Penerapan Sport Massage Sesudah Latihan Pada Atlet Pelatda Paralayang Jawa Tengah Tahun Periode 2021. *Jendela Olahraga*, 8(1), 11–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.11931>
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo. *Prosiding University Research Colloquium*, 200–206.
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(Vol 1 No 1 (2021): Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat), 1–5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Isni, K., Allafia, D. N., & Oktavianti, A. U. (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1544–1549.

- Nopriansyah. (2015). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan Di Ukm Pencak Silat Uny*". 11.
- Pada, O., Smpn, S., Kabupaten, R., Aliriad, H., Arbanisa, W., Winoto, A., Bachtiar, A. W., Sari, E. F. N., Mighra, B. A., Gemael, Q. A., Fish, B., Musrifin, A. Y., Bausad, A. A., Rahail, R. B., Sahruni, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 152–162. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2012>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., Setiyawan, S., Widyatmoko, F. A., & Wardhana, B. K. (2023). PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>
- Rahail, R. B., Sahruni, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2024). *Dampak Sport Massage terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa*. 14(4), 200–206.
- Rahman, H., & La Patilaiya, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251–258.
- RISKESDAS. (2018). *National report on basic health research-RISKESDAS 2018*. National Institute of Health Research and Development Jakarta.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- WHO. (2018a). Summary report of the update of systematic reviews of the evidence to inform the WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep in children. In *Na: Vol. NA* (Issue NA).
- WHO. (2018b). *WHO guideline on health policy and system support to optimize community health worker programmes*. World Health Organization.

