

Terapi Pijat sebagai Alternatif Pengelolaan Kesehatan Mental: Studi Kasus pada Mahasiswa STOK Bina Guna Tahun 2024

Dhea Reni Anggraini¹, M Chandra Dassena², Denny Setyawan³, Rifky Alfian Sadar⁴, Delima Lestari br. Sitorus⁵, Diego Gunawan Girsang⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dhea Reni Anggraini

E-mail: dheareninst03@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa sering terganggu oleh tekanan akademik, terutama bagi mereka yang berada di semester akhir dan menghadapi tugas akhir. Pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi pijat sebagai alternatif pengelolaan stres dan kesehatan mental pada mahasiswa STOK Bina Guna. Program ini melibatkan 50 mahasiswa yang mengalami stres tinggi dan diberikan terapi pijat relaksasi dalam tiga sesi. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan peserta, serta peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan fisik. Sebagian besar mahasiswa merasa lebih rileks dan termotivasi setelah terapi. Kolaborasi dengan Puskesmas Kecamatan Medan Deli memberikan dukungan medis yang memperkuat keberhasilan kegiatan ini. Program ini terbukti memberikan dampak positif dalam pengelolaan stres, namun dibutuhkan tindak lanjut berupa dukungan lanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang. Kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan program pengelolaan kesehatan mental yang berbasis relaksasi, yang dapat diterapkan di institusi pendidikan lainnya.

Kata kunci - terapi pijat, kesehatan mental, pengelolaan stres, mahasiswa, tugas akhir, relaksasi,

Abstract

Student mental health is often affected by academic pressure, especially for those in their final semester dealing with their thesis. This community service aims to assess the effectiveness of massage therapy as an alternative method for managing stress and mental health among STOK Bina Guna students. The program involved 50 students experiencing high stress, who underwent relaxation massage therapy in three sessions. The results showed a significant reduction in stress and anxiety levels, as well as improvements in sleep quality and physical comfort. Most students reported feeling more relaxed and motivated after the therapy. Collaboration with the Puskesmas Medan Deli Health Center provided medical support that strengthened the success of this program. The program proved to have a positive impact on stress management, although follow-up support is needed to ensure long-term benefits. This activity contributes to the development of relaxation-based mental health management programs that can be implemented in other educational institutions.

Keywords - massage therapy, mental health, stress management, students, thesis, relaxation

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi sering kali mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, kinerja akademik, serta kualitas hidup mereka. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survei di STOK Bina Guna, sekitar 60% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi selama periode ujian, yang dapat berujung pada gangguan mental yang lebih serius (Widyastuti, 2021).

Kebutuhan untuk mencari metode pengelolaan kesehatan mental yang lebih efektif sangat mendesak. Salah satu metode yang mulai diperkenalkan adalah terapi pijat. Terapi pijat dikenal dengan kemampuannya untuk meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang pelepasan endorfin yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan (Pratama, 2020). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki potensi besar dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan (Lestari, 2019).

Namun, meskipun terapi pijat telah dikenal luas sebagai terapi fisik, pemanfaatannya sebagai alternatif pengelolaan kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa, masih kurang eksplorasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengeksplorasi dampak terapi pijat dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa STOK Bina Guna.

Solusi yang diterapkan dalam pengabdian ini adalah pemberian terapi pijat kepada mahasiswa yang mengalami stres dan masalah kesehatan mental terkait akademik. Terapi pijat dilakukan dengan melibatkan ahli pijat profesional yang memiliki pengalaman dalam menangani masalah relaksasi dan stres. Selain itu, pengabdian ini juga melibatkan kerjasama dengan Puskesmas Kecamatan Medan Deli sebagai mitra yang menyediakan fasilitas dan dukungan medis dalam proses pelaksanaan terapi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa STOK Bina Guna dan meningkatkan kualitas kesehatan mental mereka. Melalui pemberian terapi pijat, diharapkan mahasiswa dapat merasa lebih rileks, mengurangi kecemasan, dan lebih siap menghadapi tantangan akademik yang ada. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain peningkatan kesehatan mental mahasiswa, pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perawatan diri, serta peningkatan kinerja akademik yang lebih baik sebagai dampak dari pengelolaan stres yang efektif.

Melalui pengabdian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengelolaan kesehatan mental mahasiswa dan menjadi model yang dapat diterapkan di institusi pendidikan lainnya.

METODE

1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk memastikan efektivitas terapi pijat sebagai metode pengelolaan kesehatan mental pada mahasiswa. Tahapan pertama adalah identifikasi kebutuhan dan penyuluhan tentang kesehatan mental kepada mahasiswa. Selama tahap ini, mahasiswa yang teridentifikasi mengalami stres tinggi, khususnya yang sedang menghadapi tugas akhir, akan diajak untuk berpartisipasi dalam program terapi pijat. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan tentang pentingnya manajemen stres dan bagaimana terapi pijat dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental (Pratama, 2020).

Tahapan kedua adalah pelaksanaan terapi pijat. Terapi ini dilakukan dalam sesi terjadwal di fasilitas yang telah disediakan oleh Puskesmas Kecamatan Medan Deli. Setiap peserta akan mendapatkan sesi terapi pijat relaksasi selama 30-45 menit yang bertujuan untuk meredakan ketegangan fisik dan mental akibat stres. Para ahli pijat profesional akan melakukan teknik pijat yang difokuskan pada titik-titik tubuh yang berhubungan dengan pengurangan kecemasan dan peningkatan sirkulasi darah (Lestari, 2019).

Tahapan ketiga adalah evaluasi dan pemantauan hasil. Setelah terapi pijat dilakukan, mahasiswa akan diundang untuk mengisi kuesioner tentang perubahan yang mereka rasakan, baik secara fisik maupun mental, sebelum dan sesudah terapi. Kuesioner ini akan mengukur tingkat stres, kecemasan, dan kenyamanan fisik yang dialami mahasiswa selama proses terapi (Setiawan, 2021).

2. Waktu Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan dalam periode 3 bulan pada tahun 2024, dimulai dari bulan Maret hingga Mei. Setiap bulan akan ada dua sesi terapi pijat yang akan dilakukan untuk mengakomodasi jadwal mahasiswa yang sibuk dengan tugas akhir. Sesi terapi ini direncanakan berlangsung setiap hari Sabtu dan Minggu, agar tidak mengganggu jadwal perkuliahan dan aktivitas akademik mahasiswa.

3. Partisipasi dalam Kegiatan

Partisipasi dalam kegiatan ini adalah mahasiswa semester 7 yang sedang menghadapi tugas akhir. Mereka dipilih karena mereka berada dalam periode akademik yang penuh tekanan dan stres tinggi, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Fauzan, 2021). Jumlah partisipan yang diundang untuk berpartisipasi adalah sekitar 50 mahasiswa, yang akan dibagi dalam kelompok kecil untuk sesi terapi pijat.

4. Peran Mitra Kerjasama

Puskesmas Kecamatan Medan Deli berperan sebagai mitra yang mendukung pelaksanaan kegiatan ini dengan menyediakan fasilitas dan tenaga ahli dalam bidang terapi pijat. Puskesmas juga bertanggung jawab dalam menyediakan informasi medis terkait manfaat dan potensi terapi pijat untuk kesehatan fisik dan mental. Selain itu, pihak Puskesmas akan memberikan evaluasi medis terhadap kondisi mahasiswa sebelum dan setelah terapi (Hidayat, 2018).

5. Rencana Tindak Lanjut

Setelah kegiatan ini selesai, evaluasi mendalam akan dilakukan untuk menilai efektivitas terapi pijat dalam mengurangi stres di kalangan mahasiswa. Hasil evaluasi ini akan menjadi bahan untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang, serta sebagai dasar untuk rekomendasi kepada pihak universitas agar dapat menyediakan terapi pijat sebagai bagian dari program kesehatan mental untuk mahasiswa. Rencana tindak lanjut lainnya termasuk mengadakan sesi pelatihan bagi mahasiswa dan staf universitas mengenai teknik relaksasi diri dan manajemen stres yang lebih berkelanjutan (Mulyani, 2020).

6. Output Kegiatan.

Output dari kegiatan ini diharapkan mencakup beberapa aspek, antara lain:

- a) Peningkatan kualitas kesehatan mental mahasiswa, yang tercermin dari penurunan tingkat stres dan kecemasan setelah terapi pijat.
- b) Pemahaman yang lebih baik oleh mahasiswa mengenai pentingnya perawatan diri dalam mengelola stres.
- c) Sumber daya manusia yang lebih terlatih dalam teknik relaksasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka di masa depan.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk menyediakan model praktik kesehatan mental berbasis relaksasi yang dapat diterapkan lebih luas di kampus atau institusi pendidikan lainnya, guna mendukung kesejahteraan mahasiswa secara lebih holistik (Cahyani, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal pelaksanaan pengabdian, sebanyak 50 mahasiswa dari semester 7 yang sedang menghadapi tugas akhir di STOK Bina Guna berpartisipasi dalam program terapi pijat. Sebelum memulai sesi terapi, dilakukan identifikasi tingkat stres melalui kuesioner yang disebarkan kepada peserta. Hasil dari kuesioner awal menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, dengan faktor utama yang disebutkan adalah beban tugas akhir dan tekanan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

akademik yang berat. Data ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang berada di tahap akhir studi.

Setelah sesi pertama terapi pijat yang dilakukan selama 30 menit, peserta diminta untuk mengisi kuesioner lanjutan guna mengukur perbedaan tingkat stres yang mereka rasakan. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan, dengan 60% peserta melaporkan merasa lebih rileks setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat dapat memberikan dampak positif yang cukup cepat terhadap pengurangan stres yang dialami mahasiswa. Penurunan tingkat stres juga diukur berdasarkan respon fisik peserta yang merasa lebih nyaman dan tidak lagi merasakan ketegangan otot yang sebelumnya dirasakan.

Secara keseluruhan, setelah tiga sesi terapi pijat yang dilakukan secara berkala, 80% peserta melaporkan perbaikan signifikan dalam hal kesehatan mental dan fisik mereka. Beberapa peserta bahkan menyebutkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir mereka setelah mendapatkan terapi ini. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki potensi untuk digunakan sebagai salah satu metode pengelolaan stres yang efektif, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, umpan balik dari Puskesmas Kecamatan Medan Deli yang terlibat dalam kegiatan ini juga sangat positif. Puskesmas menyatakan bahwa mereka melihat terapi pijat sebagai pendekatan baru yang bermanfaat dalam pengelolaan kesehatan mental masyarakat, terutama bagi kalangan mahasiswa. Fasilitas dan tenaga ahli yang disediakan oleh Puskesmas berjalan dengan baik, dan mereka berharap kolaborasi semacam ini dapat dilanjutkan di masa depan. Evaluasi lanjutan dilakukan dengan wawancara mendalam kepada peserta untuk mengetahui dampak jangka panjang dari terapi pijat. Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa lebih siap menghadapi ujian dan tugas akhir mereka setelah mengikuti terapi. Banyak dari mereka yang merasa lebih tenang, dengan tingkat kecemasan yang lebih terkendali. Walaupun demikian, beberapa peserta menyebutkan bahwa mereka masih membutuhkan dukungan psikologis lanjutan untuk dapat mengatasi stres secara lebih permanen.

Hasil survei yang dilakukan di akhir kegiatan menunjukkan bahwa terapi pijat tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur sebagian besar peserta. Kualitas tidur yang lebih baik berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik mereka, karena tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Cahyani, 2019). Secara keseluruhan, terapi pijat berhasil mencapai tujuan pengurangan stres dan peningkatan kualitas kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, analisis mengenai pengaruh terapi pijat terhadap kesehatan fisik peserta juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebanyak 75% mahasiswa melaporkan pengurangan signifikan pada ketegangan otot, terutama di area leher, punggung, dan bahu yang sering tertekan akibat posisi duduk lama saat belajar atau bekerja. Ini mengindikasikan bahwa terapi pijat tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk mengatasi keluhan fisik yang sering dialami oleh mahasiswa.

Kegiatan ini juga memberikan kontribusi positif terhadap kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya perawatan diri. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka kini lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka dan lebih terbuka untuk mencoba teknik relaksasi lainnya di luar terapi pijat. Kegiatan ini berperan penting dalam memberikan pemahaman bahwa pengelolaan stres dapat dilakukan dengan berbagai cara yang sederhana namun efektif.

Dalam menganalisis kegiatan ini, kami menggunakan analisis SWOT untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan tantangan yang dihadapi selama pengabdian. Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat beberapa kekuatan utama yang dapat diidentifikasi, yaitu tingginya tingkat partisipasi mahasiswa, yang menunjukkan adanya kebutuhan besar terhadap intervensi untuk mengelola stres. Selain itu, kolaborasi dengan Puskesmas Kecamatan Medan Deli juga memberikan keuntungan dari segi sumber daya dan dukungan medis yang sangat penting dalam pelaksanaan terapi pijat.

Namun, terdapat juga beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu yang disediakan untuk masing-masing sesi terapi, yang hanya berlangsung selama 30-45 menit. Beberapa peserta merasa waktu tersebut tidak cukup untuk merasakan manfaat yang maksimal. Selain itu, meskipun hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan stres, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa manfaat terapi pijat bersifat sementara dan mereka membutuhkan dukungan lanjutan yang lebih intensif, seperti konseling psikologis (Hidayat, 2018). Dari sisi peluang, kegiatan ini membuka kemungkinan untuk pengembangan lebih lanjut dalam bentuk program berkelanjutan yang mencakup teknik relaksasi lain, seperti meditasi atau yoga. Dengan dukungan penuh dari pihak kampus dan Puskesmas, pengabdian ini dapat menjadi model program pengelolaan kesehatan mental yang dapat diterapkan di universitas-universitas lain di Indonesia. Peluang ini sangat besar, mengingat semakin meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Namun, terdapat tantangan yang perlu diatasi dalam pengembangan program ini lebih lanjut. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman tentang manfaat terapi pijat bagi sebagian mahasiswa yang lebih terbiasa dengan pendekatan medis konvensional. Selain itu, perlu adanya upaya untuk mengedukasi lebih banyak pihak tentang pentingnya terapi pijat sebagai metode pengelolaan stres, agar kegiatan ini dapat diterima secara luas dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memberikan gambaran positif mengenai pengaruh terapi pijat terhadap kesehatan mental mahasiswa, namun juga menunjukkan bahwa diperlukan pengembangan lebih lanjut untuk mencapai manfaat yang lebih maksimal dan berkelanjutan. Dengan mempertimbangkan analisis SWOT, ke depan program ini dapat diperluas dan ditingkatkan untuk memberikan dampak yang lebih luas bagi mahasiswa.



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat memiliki potensi yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa, khususnya bagi mereka yang sedang menghadapi tugas akhir. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental dan fisik peserta setelah mengikuti sesi terapi pijat, dengan mayoritas melaporkan penurunan ketegangan otot dan perbaikan kualitas tidur. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya perawatan diri dalam mengelola stres, meskipun diperlukan dukungan lanjutan untuk memastikan manfaat yang lebih berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan kesehatan mental mahasiswa dan dapat dijadikan model untuk program serupa di institusi pendidikan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini, khususnya kepada mahasiswa STOK Bina Guna yang telah aktif berpartisipasi dalam program terapi pijat sebagai bagian dari pengelolaan kesehatan mental. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Puskesmas Kecamatan Medan Deli atas kerjasama yang luar biasa dalam menyediakan fasilitas dan tenaga ahli yang sangat membantu keberhasilan kegiatan ini. Selain itu, kami juga mengapresiasi dukungan dari seluruh pihak yang terlibat dalam proses penyuluhan, pelaksanaan terapi, serta evaluasi yang memberikan kontribusi besar terhadap pencapaian tujuan kegiatan ini. Tanpa dukungan dan kerjasama semua pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, N. (2019). *Relaksasi tubuh dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari*. Jurnal Terapi Fisik, 17(2), 112-118.
- Dwijayanti, L. (2020). *Penerapan terapi pijat untuk mengatasi stres pada mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 19(4), 240-245.
- Fauzan, M. (2021). *Kesehatan mental mahasiswa: Tantangan dan solusi dalam dunia pendidikan tinggi*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 18(3), 142-147.
- Hidayat, S. (2018). *Pengelolaan stres dengan teknik relaksasi: Kajian literatur*. Jurnal Psikologi Indonesia, 12(1), 45-50.
- Kurniawan, D. (2022). *Terapi pijat dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 16(1), 56-60.
- Lestari, E. (2019). *Manfaat terapi pijat dalam mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa*. Jurnal Kesehatan dan Relaksasi, 14(4), 98-102.
- Mulyani, D. (2020). *Efek terapi pijat terhadap kesehatan fisik dan mental*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 155-160.
- Pratama, R. (2020). *Terapi pijat untuk pengelolaan stres*. Jurnal Psikologi Klinis, 8(3), 135-140.
- Setiawan, A. (2021). *Studi komparatif pengaruh terapi pijat dan meditasi terhadap pengurangan stres*. Jurnal Psikologi Terapan, 6(3), 210-215.
- Widyastuti, N. (2021). *Pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa*. Jurnal Kesehatan Mental, 15(2), 105-110.