

## **Pelatihan *Sport Massage* Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Bekerjasama Dengan Pengurus Provinsi PERWOSI Sumatera Utara**

**Ahmad Al Munawar<sup>1</sup>, Diego Gunawan Girsang<sup>2</sup>, Delima Lestari Sitorus<sup>3</sup>, Devira<sup>4</sup>,  
Dipa Pangestu<sup>5</sup>, M. Ardhy Agustian<sup>6</sup>, M. Fikri Ispi Yayiri<sup>7</sup>, Lasdo Pangihutan  
Sihombing<sup>8</sup>, Nisa Artika<sup>9</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ahmad Al Munawar

**E-mail:** [almunawar16@gmail.com](mailto:almunawar16@gmail.com)

### **Abstrak**

*Massage atau pijat telah lama dikenal manusia terutama manusia dari timur. Pijat ini telah berabad-abad dilakukan oleh nenek moyang kita, bahkan menjadi suatu kebiasaan-kebiasaan atau suatu kegemaran terutama dikalangan kaum bangsawan dan orang-orang atasan. Sebab dengan pijat dapat diharapkan manfaat timbulnya perasaan hangat, segar dan nyaman pada tubuh. Pijat kebugaran (*sport Massage*) dapat dilakukan pada seseorang yang memiliki aktivitas dengan intensitas tinggi. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan sentuhan, sentuhan merupakan ungkapan kasih sayang yang berimbas pada aspek psikis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman (edukasi) kepada masyarakat mengenai teknik pijatan yang diharapkan dapat diterapkan oleh ibu rumah tangga pada orang-orang terdekatnya. Penerapan teknik pijatan akan memiliki efek domino yang luar biasa pada negara. Negara Indonesia adalah negara yang besar dengan impian melindungi segenap rakyatnya, mensejahterakan serta mencerdaskan kehidupan rakyatnya sesuai dengan amanat undang-undang pada pembukaan alinea ke-4, hal ini dimulai dari kehidupan rumah tangga yang harmonis dan sehat tentunya. Kegiatan pengabdian ini melalui tiga tahapan yakni analisis kebutuhan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi/pendampingan. Diharapkan kegiatan ini akan menggeser dan memberikan stimulus positif terhadap paradigma masyarakat yang memandang negatif pelaku/terapi *Massage* (pijat)*

**Kata kunci** - Pijat Kebugaran, Keterampilan, Ibu Rumah Tangga

### **Abstract**

*Massage has long been known to humans, especially people from the east. This massage has been done by our ancestors for centuries, and has even become a habit or a hobby, especially among the nobility and superiors. Because with massage you can expect the benefits of creating a feeling of warmth, freshness and comfort in the body. Fitness massage (*sports massage*) can be done on someone who has high intensity activities. Basically, humans are social creatures who need touch. Touch is an expression of affection that has an impact on the psychological aspect. This service activity aims to provide understanding (education) to the public regarding massage techniques that housewives are expected to apply to the people closest to them. The application of massage techniques will have a tremendous domino effect on the state. Indonesia is a great country with the dream of protecting all its people, making the lives of its people prosperous and intelligent in accordance with the mandate of the law in the opening of the 4th paragraph, this starts from a harmonious and healthy household, of course. This service activity goes through three stages, namely needs analysis, activity implementation, and evaluation/mentoring. It is hoped that this activity will shift and provide a positive stimulus to the societal paradigm that views massage therapy (*massage*) practitioners negatively.*

**Keywords** - *Fitness Massage, Skills, Housewives*

## PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan modal yang diperlukan setiap manusia sebagai individu untuk dapat melakukan kegiatan atau aktivitasnya sehari-hari. Dengan tingkat kebugaran yang baik seseorang lebih memiliki produktivitas yang tinggi. Tingkat kebugaran berhubungan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Semakin tinggi aktivitas semakin besar pula tingkat kebugarannya begitupun sebaliknya semakin rendah aktivitas semakin kecil tingkat kebugarannya.

Kebugaran pada masyarakat di perkotaan khususnya kota Medan masih dapat dikatakan rendah. Hal ini disebabkan karena pada sebagian masyarakat terlalu fokus bekerja dan mengejar karir sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga. Selain itu gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, istirahat yang tidak cukup, serta tingkat polusi perkotaan juga sebagai faktor pendukung tingkat kebugaran pada masyarakat.

Keadaan ini sebaiknya ditanggapi dengan serius dan benar-benar diperhatikan karena akan berpengaruh pada sendi-sendi kehidupan baik dari kesehatan, produktivitas, hingga prestasi-prestasi pada usia remaja. Beranjak dari itu Sekolah Tinggi Olahraga Binaguna Medan memfasilitasi masyarakat untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran dengan terapi *Massage*. *Massage* merupakan seni pijat tubuh yang telah lama dipakai untuk meningkatkan kebugaran tubuh, *Massage* sendiri terbagi dalam beberapa jenis yakni *Massage* kecantikan, *Massage* kebugaran dan juga *Massage* penyembuhan.

*Massage* atau pijat masih dianggap rendah di dalam masyarakat kita sehingga pijat mempunyai kedudukan sangat rendah dalam pandangan setiap orang. Dukun-dukun pijat selalu mendapat ejekan sehari-hari. Meskipun demikian pijat terus hidup subur dan berkembang meluas, hanya sayang sekali tanpa mengalami kemajuan-kemajuan apa lagi kemajuan dalam segi keilmuannya. Pijat yang sekarang dilakukan oleh orang adalah sama dengan pijat yang telah dilakukan oleh nenek moyang kita beberapa abad yang lampau tanpa mengalami perubahan dan perkembangan. Pijat yang sebenarnya dimiliki orang-orang timur, tetapi karena kurang bangsa-bangsa timur untuk menyelidikinya, menyebabkan munculnya orang-orang barat yang merasa perlu untuk mengambil alih. Pijat di bawa pulang kenegerinya dan diselidikinya dari segala segi terutama segi keilmuannya ialah ilmu tentang anatomi tubuh manusia menjadi basis penyelidikannya. Di samping itu ilmu tentang *Physiologi*, *Pathologi* dan *hygiene* juga menjadi ilmu penunjang di dalam penyelidikannya.

Kemudian dalam bentuk yang lebih sempurna, pijat diberi nama *Massage* (diambil dari bahasa Francis) kembali pijat ke timur lagi. Patut dicatat disini nama-nama bangsa barat yang berjasa menemukan sistem dalam melakukan *Massage* ialah Thomson, Hoffa dan Goch. Pengetahuan *Massage* ini telah mulai berkembang di negara kita, dan diharapkan *Massage* modern ini akan segera dapat menggantikan pijat yang masih kuno, yang masih menguasai di seluruh masyarakat kita. Bersamaan dengan ini akan lenyap pandangan rendah terhadap *Massage*. Perintisan pendidikan *Massage* di Indonesia dilakukan pada tahun 1958 - 1964 oleh Ern Till ahli *Massage* dari Jerman di Rehabilitasi Centrum Surakarta. Kursus *Massage* diselenggarakan bagi penyandang cacat netra yang hasilnya ±100 orang lulus lengkap dengan mendapat ijazah. Selain melatih orang penyandang cacat netra Ern Till juga melatih orang-orang awas untuk menjadi ahli pijat atau pelatih pijat. Usaha-usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan memanfaatkan *Massage* di Indonesia, sekarang nampak makin jelas Departemen Sosial melalui Panti Sosial Bina Netra menyelenggarakan latihan keterampilan *Massage*. Hasilnya sekarang masseur-masseur penyandang cacat netra telah tersebar di Indonesia hidup mandiri dengan keterampilan *Massagenya*.

*Massage* merupakan suatu teknik pemijatan pada anggota tubuh terkhusus badan. *Massage* sendiri sudah di lakukan sejak zaman dahulu karena mempunyai segudang manfaat untuk kesehatan dan kecantikan tubuh. Sekarang sudah banyak salon-salon yang berdiri sendiri dan bergerak di bidang pemijatan. Pemijatan ini biasanya menggunakan minyak esensial untuk mencegah iritasi pada tubuh.

Aroma minyaknya pun aroma terapi untuk menenangkan pikiran.

## METODE

Permasalahan berupa rendahnya tingkat kebugaran masyarakat khususnya masyarakat perkotaan (Medan, Sumatera Utara) perlu memperoleh perhatian yang serius dan intensif, maka dalam hal ini Sekolah Tinggi Olahraga Binaguna Medan sebagai institusi pendidikan melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai kontribusi kampus untuk kesejahteraan masyarakat luas. Realisasi tersebut tertuang dalam metode yang dilakukan yakni dengan memfasilitasi secara gratis terapi *Massage* kebugaran (*sport Massage*) yang diperuntukkan bagi masyarakat luas guna penunjang baiknya tingkat kebugaran.

Sasaran peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh masyarakat yang berdomisili di Kota Medan dan sekitarnya khususnya ibu rumah tangga. Berdasarkan analisis keutuhan permasalahan yang dihadapi dapat digambarkan sebagai berikut: (a) Tingginya aktivitas pada masyarakat perkotaan, (b) Rendahnya kesadaran masyarakat akan kebugaran, (c) Fasilitas kebugaran yang berbayar. Adapun langkah-langkah kegiatan pada pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yakni tahap pendahuluan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi dan pendampingan.

1. Tahap Pendahuluan. Pada tahap pendahuluan, kelompok atau tim pengabdian melakukan survey awal guna melihat kebutuhan dan kondisi real pada masyarakat serta menentukan lokasi pengabdian yang mudah diakses oleh masyarakat umum.
2. Tahap Pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan adapun kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pelatihan berupa *sport Massage* atau pijat kebugaran pada masyarakat.
3. Tahap Evaluasi dan Pendampingan. Pada tahap akhir ini tim melakukan kajian ulang terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan serta menilai kebermanfaatannya dari pelaksanaan dan melakukan kontrol/pendampingan terhadap peserta yang memerlukan bimbingan berupa layanan konseling yang berpusat pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Sport Massage* merupakan teknik memijat/melulut dengan tangan (manipulasi) pada bagian tubuh yang lunak dengan prosedur manual ataupun mekanik yang dilaksanakan secara metodik dan ritmis dengan tujuan untuk menghasilkan efek fisiologis, profilaktik, dan terapeutik / pengobatan pada tubuh. Manipulasi ini dilakukan secara sistematis dan berurutan sesuai dengan anatomi tubuh manusia yaitu dari permukaan otot kearah dalam bagian tubuh yang lunak /mucous dan jaringan dibawah kulit (konjunktiva) dan lapisan lemak, perototan, pembuluh darah, jaringan persyarafan periferis/ syaraf tepi dan jaringan lain serta organ tubuh bagian dalam. Ada dua macam prosedur *sport Massage* , secara manual dan mekanik.

Prosedur *sport Massage* manual merupakan manipulasi *sport Massage* yang dikenal dengan bermacam-macam gerakan tangan pada permukaan tubuh dengan tekanan gerakan kearah dalam yaitu menekan , memeras, pukulan, guncangan , getaran dan manipulasi lain pada jaringan dan pada segmen. Prosedur manual ini merupakan prosedur yang sangat tua , tersebar dan paling banyak digunakan karena dengan gerakan tangan manusia akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan struktur anatomi tubuh dan gerakan tangan ini akan lebih sempurna dibandingkan dengan gerakan alat mesin. Prosedur *sport Massage* mekanik, ini dilakukan gerakan *sport Massage* dengan bantuan gerakan mesin pemijat . Bagaimanapun bagusnya alat *Massage* / mesin pemijat tersebut tingkat adaptasi dengan struktur tubuh manusia akan tidak sama dengan gerakan tangan secara manual.

Tim pengusul melakukan analisis kebutuhan terhadap subjek dalam pengabdian ini dan didapatlah kesimpulan bahwa ibu rumah tangga merupakan pilar dari sendi kehidupan yang dituntut memiliki banyak keahlian (*multi tasking*), hal ini berdasarkan hasil observasi yang menyatakan bahwa seorang ibu rumah tangga dalam sekali waktu dapat berperan sebagai konsultan keuangan rumah tangga, sebagai juru masak dalam rumah tangga, sebagai pendidik bagi anaknya dan

---

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

juga sebagai “dokter” dalam rumah tangganya, maka untuk itulah dirasa penting memberikan pemahaman teknik *Massage* kepada ibu sebagai upaya peningkatan keterampilannya.

Selanjutnya tim pengabdian melalui mitra kerjasama yakni Pengurus Provinsi Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI) mengundang peserta pelatihan yang notabennya adalah ibu-ibu rumah tangga yang berjumlah 25 orang dari berbagai kecamatan di kota Medan. Dalam pelatihan tersebut peserta diberi pemahaman mengenai *Massage* mulai dari manfaat hingga pada teknik dasar dalam memijat. Berikut ini manfaat dari *Massage* untuk kesehatan dan kecantikan tubuh :

1. Menghilangkan stress. Di zaman modern sekarang ini salah satu penyakit akut yang banyak di derita para pekerja adalah stress. Stress membawa dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah penuaan dini. *Massage* bertujuan untuk menghilangkan stress dengan memberikan pijatan pada tubuh yang menenangkan dengan aroma terapi.
2. Melancarkan peredaran darah. Salah satu manfaat *Massage* adalah untuk melancarkan peredaran darah di dalam tubuh. Dengan lancarnya peredaran darah di dalam tubuh akan menjadikan lebih segar dan bugar. Fisik yang sehat dan bugar berarti siap untuk melanjutkan aktifitas kerja pada siang hari.
3. Untuk sistem pernafasan. *Massage* juga memiliki fungsi untuk meningkatkan sistem pernafasan. Jika memiliki masalah pada sistem pernafasan seperti asma dan alergi maka dapat diatasi dengan terapi *Massage*. Sistem pernafasan yang baik dan lancar sangat di butuhkan untuk keberlangsungan kehidupan.
4. Untuk Imunitas tubuh. *Massage* yang dilakukan dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Hal ini karena *Massage* dipercaya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai penyakit. Kekebalan tubuh baik untuk menjadikan tubuh sehat selalu.
5. Agar tidur lebih nyenyak. *Massage* membuat tidur lebih banyak. Bagi penderita insomnia pijat dapat mengurangi insomnia yang di derita. Sehingga sewaktu malam hari tidur menjadi lebih nyenyak. Tidak hanya tidur menjadi nyenyak tapi juga membuat tidur menjadi berkualitas.
6. Mengurangi rasa depresi. Depresi dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh yang menurun memudahkan datangnya berbagai penyakit pada tubuh. *Massage* dapat mengurangi dan menghilangkan rasa depresi yang diderita. Menjadikan hidup lebih bergairan dan sehat selalu.
7. Untuk postur tubuh. Postur tubuh yang baik tentu juga baik untuk kesehatan. Postur pada tubuh dapat merubah karena kebiasaan sehari-hari yang salah. Bisa jadi postur tubuh merubah karena posisi duduk yang membungkukkan badan. padahal posisi duduk yang baik adalah dengan menegakkan badan. Dengan melakukan *Massage* dapat mengembalikan postur tubuh secara bertahap untuk lebih baik.
8. Menormalkan tekanan darah. *Massage* juga memiliki manfaat untuk menormalkan tekanan darah yang tinggi. Bagi yang memiliki riwayat penyakit tekanan darah tinggi *Massage* dipercaya mampu memberikan ketenangan untuk tekanan darah yang lebih stabil pada tubuh.
9. Meredakan nyeri otot. Terlalu banyak beraktifitas di siang hari pada malam harinya anda akan merasakan nyeri dan kaku pada otot-otot tubuh. Pijatan dengan aroma terapi dapat memberikan rasa yang nyaman pada otot dengan cara merilekskan otot dan membuat tidur lebih berkualitas.
10. Melarutkan lemak dalam tubuh. Rutin melakukan terapi *Massage* juga dapat membantu membakar lemak-lemak yang ada pada tubuh. *Massage* merangsang titik-titik pada tubuh untuk melarutkan lemak. Jika rajin melakukan pijatan ini maka tubuh bisa menjadi lebih langsing dan kencang.
11. Melancarkan getah bening. Getah bening yang ada di dalam tubuh dapat mengalami pembengkakan jika saluran getah bening tersumbat dan tidak berjalan lancar. Penyebab tersumbatnya aliran getah bening akibat benturan yang sangat keras pada anggota tubuh. Melakukan *Massage* dapat mengosongkan cairan yang berkumpul di getah bening dan melancarkan aliran getah bening kembali untuk kesehatan pada tubuh.
12. Untuk kandung kemih. Kandung kemih berfungsi sebagai tempat penyimpanan urine sementara

pada tubuh. Setelah kandung kemih penuh maka urine akan di keluarkan dari dalam tubuh. Urine yang keluar tersebut merupakan urine yang tidak dipergunakan lagi. Pijatan untuk kantung kemih dipercaya melancarkan proses metabolisme dalam tubuh untuk mengeluarkan racun-racun yang ada pada tubuh manusia.

13. Untuk sistem reproduksi. Masalah pada sistem reproduksi berupa kemandulan pada pasangan suami istri, Sakit pada saat datang bulan dan haid yang tidak teratur dapat melakukan perawatan tubuh dengan *Massage*
14. Untuk kelancaran proses kelahiran. Pemijatan pada ibu hamil ini bertujuan untuk melancarkan proses kelahiran bayi. Pada saat hamil juga dianjurkan untuk berolahraga karena manfaat olahraga selama kehamilan juga membantu proses kelahiran menjadi lancar. Olahraga yang baik bisa dengan manfaat berenang bagi ibu.
15. Melancarkan ASI. Air susu ibu atau di singkat ASI. Saat selesai melahirkan tugas ibu adalah menyusui bainya. ASI memiliki segudang manfaat untuk bayi. ASI meningkatkan kekebalan tubuh bayi dan sebagai sumber makanan utama bagi bayi anda sampai umur enam bulan. Manfaat asi eksklusif bagi ibu dan anak penting pada bulan bulan pertama. ASI penting bagi ibu untuk menjaga kelancaran ASI untuk bayinya. ASI yang lancar tentu menenangkan bagi ibu dan bayi. Pemijatan ini dapat merangsang kelancaran pengeluaran ASI bagi ibu dan bayinya.

Selanjutnya pemberian teknik pijatan berupa *effurage, patrisasge, friction, tapotement, chiropractice, walken, skinroll, shaking, dan vibration*, dilakukan dengan cara pratik langsung sehingga peserta secara nyata dapat mengaplikasikan teori yang disampaikan oleh pemateri. Mekanisme pelaksanaan pelatihan dilakukan secara berpasangan antar peserta dimana masing-masing peserta secara bergantian melakukan teknik pijatan yang tentunya akan dibimbing oleh pemateri secara langsung.

Pada akhir kegiatan pengabdian, tim membentuk sebuah layanan konseling yang berpusat di Sekolah tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna bagi peserta yang serius mendalami keilmuan *Massage* atau bagi peserta yang sekedar bertanya dan butuh pendampingan sehingga komunikasi antara peserta dan tim pengabdian dapat berlanjut dan berkesinambungan. Pemberian pelayanan ini bersifat gratis yang berazaskan kebermanfaatn akademika bagi masyarakat secara luas.



Gambar 1.  
Pelaksanaan Pelatihan *Sport Massage*

## KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat Sekolah tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna berjalan efektif dan efisien dimana peserta dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang merupakan pilar dari kehidupan. Kegiatan ini bekerjasama dengan Pengurus Provinsi Sumatera Utara Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI) yang memiliki kebermanfaatan yaitu merupakan sumbangsih Civitas Akademika STOK Bina Guna dalam upaya peningkatan keterampilan masyarakat, merupakan upaya menjaga kesehatan masyarakat dalam ruang sendi terkecil bernegara yakni keluarga, merupakan pemberian pemahaman (edukasi) terhadap masyarakat khususnya pada terapi *Massage* ( pijatan), menggeser stigma masyarakat akan keilmuan pijat (*Massage*) yang berkonotasi negative menjadi hal yang positif, menyentuh secara langsung kebutuhan masyarakat melalui analisis kebutuhan, dan *impact*-nya dimasyarakat

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ketua STOK BINA GUNA yang memberikan kesempatan kepada kami, terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STOK Bina Guna yang telah memwadhahi kegiatan ini, dan terima kasih kami yang tidak terhingga kepada Mitra Kerjasama Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI) pimpinan Ibu Jamila yang telah mempercayakan kami pada kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badaru, B. (2021). *Basic Sport Massage–Keterampilan Teknik Dasar*.
- Contesa, L., & Handayani, T. R. (2024). Penyuluhan tentang *Massage* Uterus dan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian dan Kemitraan Masyarakat*, 2(1), 101-104.
- Fondy, T. (2016). *Sport Massage: Panduan Praktis Merawat & Mereposisi Cedera*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hanief, Y. N., PURNOMO, A., INDRA, M., JUNAIDI, S., BURSTIANDO, R., ZAMAWI, A., & Warthadi, A. N. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android*.
- Kardi, I. S., & Hasan, B. (2024). *SPORT MASSAGE*.
- Kevin dan Batubara Kunz. 2001. "Pengetahuan Dasar Pijat Refleksi" Bandung: Pionir Jaya
- Lubis, S., Pujianto, D., & Prabowo, A. (2023). Kontribusi Sport *Massage* Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu: The Contribution of Sport Massage Effleurage and Petrissage Techniques to Reduction in Fatigue After Pencak Silat Training for Al Azhar Athletes Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 71-78.
- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Setiawan, Arif. 2015. "Sport *Massage*" Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama
- Soewito, M. 2013. "Refleksiologi Penyembuhan" Jakarta: Titik Terang
- Trisnowiyanto, Bambang. 2012. "Keterampilan Dasar *Massage*" Jogjakarta: Mulia Medika