

**PELATIHAN MASSAGE DI KOMPLEK PERUMAHAN ADINEGORO INDAH  
KELURAHAN BATANG KABUNG, KECAMATAN KOTO TANGAH,  
KOTA PADANG**

**Yuni Astuti<sup>a</sup>, Ali Mardius<sup>a</sup>**

<sup>a</sup>*Universitas Bung Hatta, Jl. Sumatera Ulak Karang, Padang*

Email: *yuniastuti@bunghatta.ac.id*

Naskah diterima; 23 Agustus 2017; revisi 29 Agustus 2017;  
disetujui 1 Oktober 2017; publikasi online 22 Desember 2017.

**Abstrak**

Pengabdian tentang ipteks bagi masyarakat ini dilaksanakan untuk mentransferkan ilmu dan keterampilan bagaimana cara melakukan Massage Pada Ibu-Ibu Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang. Pentingnya dilakukan massage karena aktivitas sehari-hari yang sangat padat membuat tubuh lelah dan kaku membutuhkan pelepasan. Terjadinya kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik, penyebabnya sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja. Penyebab kelelahan itu terjadi juga karena ada penumpukan asam laktat yaitu suatu hasil sampingan dari metabolisme pembentukan energi. Di dalam tubuh kita, terjadi proses kimia yang mengubah energi kimia dalam makanan menjadi energi mekanik yang membuat otot kita dapat berkontraksi. Untuk mengurangi kelelahan yang disebabkan oleh asam laktat tersebut alah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan *massage*. Efek massage terhadap peredaran darah, limfe, kulit, otot dan saraf menurut, dijelaskan sebagai berikut: a) Efek Sport massage terhadap peredaran darah dan limfe, b) Efek Sport massage terhadap kulit, c) efek Sport massage terhadap jaringan otot dan d) Efek Sport massage terhadap persarafan.

Kata kunci: Pelatihan, Massage

**Abstract**

*Devotion of science and technology for the community is implemented to transfer knowledge and skills how to do Massage In woman di Komplek Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang. The importance of massage done because the daily activities are very dense make the body tired and stiff need of relaxation. The occurrence of fatigue (fatigue) is a physiological phenomenon, a process of the occurrence of a state of decreased tolerance of physical work, the cause is very specific depending on work characteristics. The cause of fatigue is also due to the accumulation of lactic acid is a by-product of the metabolism of energy formation. In our bodies, there is a chemical process that converts chemical energy into food into mechanical energy that allows our muscles to contract. To reduce fatigue caused by lactic acid is one way that can be done is with massage. The effects of massage on blood circulation, lymph, skin, muscle and nerve according to, are described as follows: a) Effect of Sport massage on blood circulation and lymph, b) Effect of Sport massage on skin, c) Sport massage effect on muscle tissue and d) Effect Sport massage against innervation.*

*Keywords: Training, massage*

## A. PENDAHULUAN

Pembangunan yang terus terjadi seiring dengan perubahan masyarakat menjadi masyarakat industri, akan meningkatkan kebutuhan dan permintaan tenaga kerja, baik tenaga kerja pria maupun tenaga kerja wanita. Hal ini memberikan peluang yang lebih besar bagi siapa pun untuk masuk ke dunia kerja, termasuk para wanita. Akibatnya, tidak dipungkiri bahwa saat ini, di seluruh penjuru dunia, semakin banyak wanita yang bekerja di sektor formal, termasuk di Indonesia. Hal ini Perkembangan menuntut public domain dari wanita yang semakin meluas, karena peran mereka di luar rumah semakin dibutuhkan. Bila kita melihat beberapa waktu ke belakang, peran wanita di dunia kerja belum terlalu menonjol seperti saat ini. Mereka lebih diharapkan berada di rumah untuk melaksanakan pekerjaan rumah tangga (pekerjaan domestik) seperti membersihkan dan merawat rumah, memasak, mencuci, merawat anak, serta melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga lainnya.

Agar dapat melaksanakan seluruh aktivitas kerja yang dikantor maupun aktivitas dirumah, maka para wanita-wanita/ibu harus memiliki kondisi tubuh sehat dan bugar. Salah satu penunjang agar kondisi tubuh cepat pemulihan setelah melakukan aktivitas seharian, maka harus dilakukan *massage* atau sering dikenal oleh masyarakat dengan pijat. Pijat atau yang sekarang lebih populer dengan sebutan *massage* sebenarnya sangat penting bagi kesehatan tubuh. Bahkan, kini *massage* telah diakui di dunia medis. Padahal sebelumnya ada desas-desus yang mengatakan bahwa *massage* tidak baik untuk kesehatan. Mulanya, *massage* sering dilakukan oleh orang-orang dipedesaan. Namun karena khasiatnya terbukti, kini hampir seluruh lapisan masyarakat mengakuinya dan malah rutin melakukan *massage*. Purnomo (2015) menjelaskan bahwa

“*massage* yang dikerjakan dengan lembut memberi efek penenangan. *Massage* yang dikerjakan dengan kuat dalam waktu yang singkat akan memberi efek stimulasi. Karena *massage* memberikan rangsangan kepada saraf sensibel dan motorik sehingga menimbulkan rangsangan reflek”.

Aktivitas sehari-hari yang sangat padat membuat tubuh lelah dan kaku membutuhkan pelepasan. Septiani, (2010) menjelaskan bahwa kelelahan (*fatigue*) adalah “suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik, penyebabnya sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja”. Penyebab kelelahan itu terjadi juga karena ada penumpukan asam laktat yaitu suatu hasil sampingan dari metabolisme pembentukan energi. Di dalam tubuh kita, terjadi proses kimia yang mengubah energi kimia dalam makanan menjadi energi mekanik yang membuat otot kita dapat berkontraksi (Purnomo, 2013). Untuk mengurangi kelelahan yang disebabkan oleh asam laktat tersebut alah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan *massage*. Pijat atau *massage* tak hanya ampuh mengusir lelah dan stres, tapi juga berkhasiat mengembalikan kebugaran tubuh setelah seharian melakukan aktivitas. Tapi di samping itu, masih banyak manfaat lain dari *massage*. Pijatan yang dilakukan pada otot-otot kaku memberikan stimulasi pada otak untuk rileks dan melepaskan rasa lelah yang masih mengganjal di tubuh. Sensasi rileks dan bebas pun akan dirasakan setelah otot menjadi kendur kembali. Selain itu, otot-otot yang kaku benar-benar akan menjadi lemas. Tentunya harus dilakukan dengan teknik yang benar.

Wijanarko dan Riyadi (2010:41) mengemukakan bahwa “efek Sport *massage* terhadap peredaran darah, limfe, kulit, otot dan saraf menurut, dijelaskan sebagai berikut:

- a. Efek Sport massage terhadap peredaran darah dan limfe
- b. Efek Sport massage terhadap kulit
- c. Efek Sport massage terhadap jaringan otot
- d. Efek Sport massage terhadap persarafan

Gerakan massage yang mengurut sesuai dengan aliran peredaran darah sangat berpengaruh untuk peredaran darah dalam tubuh. Bila ternyata peredaran tubuh sedikit terhambat karena otot terlalu kaku, maka *massage* merupakan solusi yang baik. Selain itu, gerakan pijat juga berfungsi untuk meningkatkan nutrisi sehingga bisa memberi makanan pada sel-sel tulang. Jika makanan pada sel tulang terpenuhi, maka gerakan di persendian pun meningkat. Jadi, apabila memiliki masalah pada persendian, maka *massage* adalah solusi terbaik untuk memecahkan masalah yang dialami.

Beberapa manipulasi *massage* yang dilakukan untuk melakukan pemulihan pada otot tangan seperti yang dikatakan oleh Sitepu (2007) yaitu:

1. *Effleurage* yaitu manipulasi yang dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dengan permukaan ibu jari atau ujung-ujung jari
2. *Petrissage* yaitu manipulasi yang dilakukan dengan memegang jari yang sebanyak-banyaknya dengan menggunakan seluruh tangan atau menggunakan ibu jari dan jari-jari diletakkan tegak lurus pada jaringan dibawahnya
3. *Friction* yaitu gerakan melingkar dan melintang pada serabut-serabut otot, juga dapat dilakukan dengan menggunakan ujung-ujung dua atau tiga jari, dengan ibu jari atau terkadang digunakan dengan jari tangan saja

4. Tapotemen yaitu pukulan-pukulan ringan dan
5. Vibration yaitu getaran

Berdasarkan analisis situasi serta hasil observasi dan diskusi, maka permasalahan utama yang dihadapi oleh ibu-ibu di Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya menjaga kondisi tubuh dengan melakukan massage secara rutin.
2. Ibu-ibu belum memiliki keterampilan dalam massage untuk bisa melakukan pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik.

## B. METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei – Juni Tahun 2017 di Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang. Upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan sejumlah materi yang relevan sesuai dengan masalah yang ada dan sesuai dengan target serta luaran yang diinginkan dalam kegiatan ini, maka metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan metode adalah:

1. Salah satu metode yang digunakan untuk massage ini yaitu metode penyuluhan, yaitu berupa penyampaian materi yang disampaikan dengan ceramah, diskusi serta tanya jawab. Dalam pelaksanaan pelatihan massage ini mengundang seorang narasumber yang ahli dan sudah memiliki pengalaman yang cukup lama dalam massage yang juga merupakan seorang dosen mata kuliah massage di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta sudah memiliki tempat

praktek sendiri untuk melakukan praktek massage.

2. Selanjutnya metode yang digunakan yaitu metode pelatihan. Arti dari metode pelatihan ini adalah memberikan peragaan atau praktek secara langsung bagaimana caranya pelaksanaan teknik massage agar peserta pelatihan di Komplek Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Padang dapat mengembangkan keterampilan massage sehingga peserta pelatihan memiliki keterampilan massage yang baik. Tujuan dari pelatihan ini menggunakan seorang narasumber yang ahli, yaitu agar peserta tidak perlu merasa khawatir dan takut-takut untuk melakukan praktek massage. Karena massage ini berhubungan dengan syaraf pada tubuh dan apabila terjadi kesalahan dalam pelaksanaan prakteknya maka akan berakibat tidak baik sehingga tujuan utama dari massage ini tidak tercapai. Beberapa keterampilan yang diajarkan kepada peserta pengabdian kepada masyarakat ini tentang teknik manipulasi dari massage yaitu:
  - 1) Effleurage, yaitu gerakan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh, seperti gerakan mengelus-elus, mendorong-dorong, dan menekan-nekan kulit. Cara melakukannya dengan satu atau dua permukaan seluruh telapak tangan. Dapat pula dilakukan dengan bagian belakang (punggung) telapak tangan, dengan jari-jari rapat maupun terbuka, lurus, atau sedikit bengkok. Gerakan manipulasi ini selalu mengarah ke jantung secara terus-menerus tanpa berhenti (continue).
  - 2) Friction, yaitu gerakan penekanan yang ditujukan kepada jaringan yang lebih dalam di bawah kulit dan jaringan lunak subcutanat pada bagian yang

keras (tulang), dalam, dan perpindahan gerakannya secara melingkar (circular) maupun garis (linear). Friction dapat dipergunakan pada bagian mana saja dari seluruh tubuh dan disesuaikan pada luas, besar, kecil, tebal, dan konsistensi jaringan. Friction menghasilkan efek kelancaran aliran darah setempat dan merangsang pergantian nutrisi.

- 3) Petrissage, yaitu gerakan yang terdiri dari perasan dan tekanan, pencomotan, serta pengangkatan otot dan jaringan dalam. Petrissage dapat dilakukan dengan salah satu atau kedua belah tangan, dengan gerakan bergelombang, berirama, tidak terputus-putus, terikat satu dengan yang lain. Dengan petrissage, bahan-bahan bekas atau sampah dari otot meninggalkan tempat terjadinya, dan datanglah melalui aliran darah bahan-bahan baru yang berenergi.
- 4) Tapotement, yaitu pukulan pukulan ringan dan berirama atau pukulan pada kulit dan jaringan-jaringan berdaging pada tubuh. Prosedur ini dilakukan dengan jari-jari tangan, telapak tangan, atau kepalan. Manipulasi ini mempunyai efek rangsangan terhadap aliran darah dan nutrisi jaringan-jaringan dalam yang mengembangkan fungsi otot-otot.
- 5) Vibration, yaitu gerakan getaran-getaran berirama dan dengan tekanan yang diberikan pada bermacam-macam bagian tubuh. Vibration dilakukan dengan ujung jari atau dengan bagian muka telapak tangan, dengan pangkal telapak tangan, dengan telapak tangan yang jari-jarinya lurus, atau dengan kepalan tertutup. Manipulasi ini mengurangi sensibilitas kulit dan jaringan permukaan (superfisial) menghasilkan sensasi semutan, pemanasan, dan relaksasi

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil koordinasi awal, tim pelaksana menyiapkan materi pelatihan dengan memberikan sebuah buku panduan yang berisi tentang penjelasan teknik manipulasi dari massage yang disertakan dengan gambar bagaimana cara melakukan massage tersebut. Sehingga setelah peserta mendengarkan penjelasan dari narasumber maka peserta dapat melakukan praktek sendiri. Hal ini juga dengan memperhatikan materi keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan dari peserta pelatihan dari massage tersebut. Selama proses pelatihan, tim pelaksana kegiatan pengabdian melakukan pemantauan kepada peserta pelatihan sekaligus melakukan wawancara terhadap materi, metode dan instruktur dalam kegiatan ini. Secara umum masyarakat yang menjadi peserta mengatakan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dan apabila Narasumber atau instruktur dari pelatihan massage ini adalah orang yang sudah ahli dan sudah memiliki pengalaman yang cukup lama.

Peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan massage ini berjumlah sebanyak 20 orang ibu-ibu Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Sebagian dari peserta pelatihan ini sebelumnya sudah pernah memiliki keterampilan massage atau yang lebih sering dikenal dengan pijit/urut, namun karena tidak pernah ada yang memberikan pengetahuan dan bimbingan tentang manfaat massage yang begitu banyak, maka peserta tersebut tidak mendalami atau mengulang kembali keterampilan yang pernah sudah mereka punya. Namun, setelah mengikuti pelatihan tersebut, mereka ingin serius dan antusias bertanya kepada narasumber dan langsung mempraktekkan kepada temannya tentang ilmu yang diperoleh pada saat pelatihan tersebut.

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks bagi masyarakat yang berjudul Pelatihan Massage Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka hasil yang dicapai dideskripsikan yaitu sebagai berikut:

1. Menambah wawasan pengetahuan teori maupun praktik tentang keterampilan massage, sehingga dapat bermanfaat jika sewaktu-waktu dibutuhkan oleh masyarakat.
2. Meningkatkan keterampilan masyarakat tentang massage yang dapat memberikan efek untuk menghilangkan kelelahan, mempercepat mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi awal dan membuat tubuh menjadi lebih bugar.

Berdasarkan gambar dalam buku panduan yang diberikan kepada peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan masas tersebut, maka setelah pengarahan dan penjelasan secara teori peserta pelatihan langsung mempraktekkan langsung teknik massage ini dengan baik dan benar. Walaupun gerakannya masih ada yang belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya.

Pada tahapan selanjutnya yang akan dilakukan yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana melaksanakan massage ini dengan teknik yang lebih halus dan tanpa melihat buku panduan yang diberikan. Jadi setiap gerakan manipulasi dari massage ini bisa hafal bagi peserta pengabdian kepada masyarakat sehingga kapanpun dan dimanapun masyarakat bisa melakukannya. Harapan dari tim pelaksana dalam pelaksanaan pelatihan ini agar masyarakat bisa menggunakan keterampilan massage yang dimiliki untuk menambah income perekonomiannya sehingga menambah pendapatan masyarakat setiap bulannya

Penerapan ipteks bagi masyarakat tentang pelatihan massage ini

mempunyai beberapa target, diantaranya adalah:

1. Terjadinya peningkatan pengetahuan tentang ilmu massage pada ibu-ibu di Komplek Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang.
2. Terjadinya peningkatan keterampilan bagaimana cara melakukan massage dengan baik dengan teknik yang benar pada ibu-ibu di Komplek Perumahan Adinegoro Indah RT 003/RW 015 Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Padang.

#### **D. KESIMPULAN**

Pelatihan massage yang dilakukan pada Ibu-ibu sebagai peserta pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dan antusiasme untuk bertanya dan diskusi dari peserta pelatihan untuk mengetahui bagaimana gerakan massage dan manfaat apa saja yang diperoleh dari massage tersebut dari awal sampai akhir pelatihan massage dilakukan.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bung Hatta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian. Berikutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat yang sudah meluangkan waktunya dalam melakukan pengabdian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Purnomo, N. T (2013). *Pengaruh Circulo Massage Dan Swedia Massage*

*Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob.* Journal of Physical Education and Sports 2 (1).

----- 2015 *Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi sport Massage Pada Latihan Anaerob.* Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874. 1 (2).

Septiana F.F, Ilya E.I, Sadikin M. 2010. *Peran H+ dalam Menimbulkan Kelelahan: Otot Pengaruh pada Sistem Otot Rangka Rana.* Jurnal Sp. Maj Kedokteran. Volum 60 4 (4)

Sitepu, I. D (2007). *Efektifitas Massage Terhadap Penurunan Kelelahan Otot Tangan Operator Komputer Puskom Unimed.* Jurnal USU e-Repository.

Wijanarko, B dan Riyadi, S. 2010. *Sport massage Teori dan Praktik.* Surakarta: Yuma Pustaka.