

Improving the Community Economy through Massage Training and Injury Repositioning

Peningkatan Perekonomian Masyarakat melalui Pelatihan Massage dan Reposisi Cedera

M. Anis Zawawi¹, Septyaning Lusianti², Dhedy Yuliawan³, Moh. Yanuar Rizky⁴, Ardhi Mardiyanto⁵, Vebryolani Dyska⁶

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: zawawi@unpkediri.ac.id¹, lusi.cyrena220986@gmail.com², dhedhy_07@yahoo.com³, yanuar.rizky@unpkediri.ac.id⁴, ardhimardiyantoindra@unpkediri.ac.id⁵, vebryolani01@gmail.com⁶

Abstract

Massage is a form of body care using both hands on the palms and fingers. Massage can provide benefits in the form of relaxation, reducing pain, repairing body organs, and maintaining fitness. By getting a massage, it is believed that blood circulation will become smoother, the body will be more relaxed, the body will be fitter and will have an effect on improving health. Massage skills can open new businesses that will improve material well-being. Because the existence of a masseur/masseuse is now very necessary, especially in sports. Not a few football clubs have reliable masseurs/masseuses and the masseurs/masseuses receive large salaries. The training activity carried out is massage training as a medium for creating business opportunities for the general public. The target of this training is aimed at active students and society in general. This training was carried out using the methods of social mapping, socialization, planning, organizing, program implementation and monitoring and evaluation. Based on observations during the activity, several positive results were obtained, including: 1) Participants showed high enthusiasm. This is because so far there have rarely been any training activities related to massage, and 2) The participants actively ask questions and share various experiences of experiencing injuries. Participants also cooperate in practicing massage in turns. The conclusion of this training is that training can increase knowledge and skills in teenagers and foster a spirit of entrepreneurship in the service sector as a boost to the community's economic level.

Keywords: *Massage; Business Opportunities; Physical Fitness*

Abstrak

Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan. Terampil massage dapat membuka usaha baru yang akan memperbaiki kesejahteraan secara materi. Karena keberadaan seorang masseur/masseuse sekarang sangat diperlukan, apalagi dalam olahraga. Tidak sedikit setiap klub sepak bola memiliki masseur/masseus yang handal dan para masseur/masseus menerima gaji besar. Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan adalah pelatihan massage sebagai media untuk menciptakan peluang usaha bagi Masyarakat umum. Sasaran dalam pelatihan ini ditujukan pada mahasiswa aktif maupun Masyarakat secara umum. Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode pemetaan social, sosialisasi, perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan program dan monitoring dan evaluasi. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa hasil positif diantaranya: 1) Peserta menunjukkan antusias yang tinggi. Hal ini disebabkan karena memang selama ini jarang ada kegiatan pelatihan yang berkaitan tentang massage atau pijat, dan 2) Para peserta aktif bertanya dan menceritakan berbagai pengalaman mengalami cedera. Peserta juga kooperatif dalam melakukan praktek massage secara bergantian. Kesimpulan dalam pelatihan ini adalah dengan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada remaja serta menumbuhkan semangat berwirausaha dibidang jasa sebagai pendongkrak tingkat perekonomian masyarakat.

Kata kunci: *Massage; Peluang Usaha; Kebugaran*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan dalam dunia olahraga sekarang ini sangatlah pesat. Hal ini diunjukkan dengan banyaknya cabang olahraga baru yang bermunculan. Fenomena ini berimbas baik pada sektor dunia massage, karena ini selalu berhubungan langsung dengan para pelaku olahraga. Dalam hal ini kita lebih mengenal dengan istilah *Sport Massage* yang dalam hal ini diadaptasi untuk keperluan atlet (Graha & Priyonoadi, 2008). Dunia massage yang dahulunya hanya dikenal pada bidang olahraga, sekarang ini sudah bergeser pada pengetahuan secara umum dimasyarakat. Sekarang ini dunia massage sendiri menyentuh pada semua aspek artinya tidak hanya orang atau pelaku olahraga saja yang membutuhkan massage akan tetapi semua Masyarakat sekarang ini pasti membutuhkannya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya tempat massage yang dibuka baik dikota besar seperti ruko maupun di tempat pusat perbelanjaan. Dunia massage sekarang sudah menjadi salahsatu sumber pendapatan yang bisa dikatakan cukup untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari tergantung dari bagaimana orang menekuninya. Dengan banyaknya peluang yang ada pada dunia massage, dirasa perlu memberikan sebuah wadah untuk belajar yakni semacam pelatihan massage agar nantinya ilmu yang didapatkan bisa semakin banyak dan relasi yang ditimbulkan juga semakin banyak pula.

Seorang praktisi yang mendalami dan melakukan ilmu *massase* disebut masseur. Seorang masseur yang kompeten selain harus menguasai Teknik manipulasi Sport Massage dengan baik juga harus memahami tentang penanganan cedera olahraga dan metode pemulihannya juga. Massage di era modern saat ini berkembang pesat dan meluas pada dunia olahraga, sebagai salahsatu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan (Priyonoadi, 2008)

Masa pemulihan dari olahraga adalah masa yang sangat penting bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula seperti sebelum olahraga. Agar pemulihan lebih efektif, maka program pemulihan dengan program olahraga harus diintegrasikan menjadi satu kesatuan. Efektifitas pemulihan ditentukan oleh seberapa cepat tubuh mengembalikan sumber energi yang digunakan selama olahraga.

Seiring dengan berjalannya waktu dan perubahan zaman, dunia masase sendiri sudah menjadi salah satu sumber pendapatan bagi seseorang yang menekuni dunia tersebut. Peningkatan pendapatan dari hasil keterampilan masase dirasa cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan bisa berdampak pada pertumbuhan ekonomi dilingkungan keluarga sendiri. Pertumbuhan ekonomi sendiri memiliki arti yaitu proses kenaikan *output* dalam jangka Panjang (Boediono, 1999). Menumbuhkembangkan kewirausahaan sejak dini dengan penyampaian dan asas dan pentingnya pelatihan kewirausahaan (Rukka, 2011)

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 21-23 Juni 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 42 orang yang terdiri dari mahasiswa dan peserta umum (luar kampus), Kegiatan ini juga menjadi implementasi dari mata kuliah massage dan massage terapi yang diajarkan dikurikulum S1 Penjas. Selain daripada itu, kegiatan ini merupakan terobosan untuk Masyarakat nantinya ketika sudah terjun dalam dunia olahraga maupun Masyarakat pada umumnya, karena bisa menjadikan profesi dan bisa mendongkrak perekonomian.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat mempunyai Langkah-langkah diantaranya :

1. Persiapan : Koordinasi dengan pemateri dari Jakarta, Koordinasi terkait penggunaan Gedung tempat pelaksanaan serta koordinasi dengan Kaprodi karena melibatkan mahasiswa
2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21-23 Juni 2023 bertempat di Gedung Kampus II UNP Kediri. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa dan juga Masyarakat umum yang ingin memperdalam ilmu massage. Kegiatan ini diikuti sebanyak 42 Peserta baik mahasiswa dan juga umum, baik dari Kediri maupun luar Kediri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum Masyarakat sebagai sasaran dalam pengabdian kepada Masyarakat ini, pada awalnya teruntuk mahasiswa yang akan lulus agar menjadi bekal ketika sudah lulus kuliah nanti. Akan tetapi seiring berjalannya waktu, banyak Masyarakat umum yang ingin mengikuti kegiatan ini. Alasan mereka ikut dalam kegiatan inipun beragam, akan tetapi Sebagian besar mempunyai latarbelakang yang sama yaitu ingin menambah ilmu tentang massage kebugaran dan juga massage cedera. Banyak peserta umum yang sudah mempunyai target market ketika membuka praktik di rumahnya. Akan tetapi kegiatan ini dirasa perlu diikuti karena untuk menambah wawasan terkait dunia massage. Dengan diadakannya kegiatan ini, diharapkan akan bisa menjadi sumber peningkatan ekonomi bagi Masyarakat yang menekuni bidang massage. Tanpa kita pungkiri Bersama, bahwasannya praktik massage sekarang sudah menjadi salah satu sumber penghasilan dalam dunia kerja. Semakin kesini, semakin banyak orang yang sering mengalami kelelahan akibat dari lelahnya saat bekerja, dan ini menjadi peluang bagi para masseur.



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan Pelatihan



Gambar 2. Praktik Massage



Gambar 3. Foto Bersama Peserta Pelatihan

4. KESIMPULAN

Pelatihan Massage ini merupakan rangkaian dari kegiatan pembelajaran yang ada dikurikulum S 1 Penjaskesrek. Melihat perkembangan dunia massage sendiri tentunya pihak dosen dan juga mahasiswa bermaksud untuk menambah pengetahuan dan ilmu terkait massage kebugaran dan juga reposisi cedera, untuk itu kita mendatangkan pemateri yang sudah berkecimpung didunia massage dan sudah menjadi trainer dimana-mana. Hasil dari kegiatan ini tentunya diharapkan agar nantinya para peserta bisa menerapkan ilmu yang didapat pada pelatihan ini dan juga bisa mengembangkan terkait dengan penanganan cedera baik bagi atlet maupun orang biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Boediono, D. R. (1999). Seri Sinopsis Pengantar Ilmu Ekonomi No. 1 Ekonomi Mikro. *BPFE, edisi, 2*.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Priyonoadi, B. (2008). Sport massage. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri*.
- Rukka, M. R. (2011). Buku ajar kewirausahaan-1. Makassar: Lembaga Kajian dan Pengembangan Pendidikan Universitas Hasanuddin.