



PKM Sport Massage bagi Masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara

Maftuhin Hudah^(*), Nizaruddin, Yanuar Hery Murtianto, Valdyan Drifanda

Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang

Article Info

Article history:

Received : 10 Maret 2023

Revised : 23 Maret 2023

Accepted : 10 April 2023

Keywords:

Sport Massage, Karimunjawa Village, Massage Business Opportunities

ABSTRACT

The aim of this community service is: 1) to provide knowledge to the people of Karimunjawa Village, Jepara Regency in understanding basic sports massage, 2) to provide skills for handling sports massage and sports injuries. The sport massage activity for the people of Karimunjawa village, Jepara Regency, which will take part in 20 residents and youth organizations, will be held in April. The methods used are demonstrations, questions and answers, problem solving, and direct practice of the massage process. The results of the activity are as follows: 1) Karimunjawa village residents can know the stages of handling sports massage and sports injuries, 2) Karimunjawa village residents feel satisfied with the results of the training and hope that training will be held at a broader stage regarding knowledge of injury management using the community's sports massage approach Karimunjawa village, Karimunjawa sub-district, Jepara regency. As suggestions during the training activities, including: 1) injury management activities using a sports massage approach can be carried out for the entire community of Karimunjawa village, Jepara district, (2) it is an opportunity for residents of Karimunjawa village, Karimunjawa subdistrict, Jepara district.

(*) Corresponding Author: maftuhin@upgris.ac.id

How to Cite: Hudah, M., Nizaruddin, N., Murtianto, Y.H., & Drifanda, V. (2023). PKM Sport Massage bagi Masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. *Pelita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3 (2): 55-57.

PENDAHULUAN

Massage adalah suatu cara penyembuhan yang menggunakan gerakan tangan atau alat terhadap jaringan tubuh yang lunak (Aslani, 2003; Nanayakkara, 2006). Gerakan tangan dalam massage di sebut Manipulasi Massage adalah seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Massage dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak dan orang-orang yang kita cintai ataupun pada binatang-binatang piaraan. Kata massage berasal dari kata Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “massien” yang berarti “memijat atau melulut” (Pierce, 1999; Vitahealth, 2006). Selanjutnya massage disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Para pelakunya biasa disebut sebagai masseur untuk pria dan massaeuse untuk wanita.

Pengobatan cedera biasanya diawali dengan melakukan metode “RICE” yaitu Rest, Ice, Compression, and Elevation untuk membantu menghilangkan rasa sakit, mengurangi pembengkakan, dan mempercepat penyembuhan (Soewito, 1995).

1. Rest. Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera.
2. Ice. Letakkan bungkusan es (ice pack) pada bagian tubuh yang mengalami cedera. Lakukan selama 20 menit, 4 – 8 kali sehari.
3. Compressing. Balut bagian tubuh yang mengalami cedera dan ditekan agar tidak terjadi pembengkakan.
4. Elevation. Tinggikan posisi bagian tubuh yang mengalami cedera agar transportasi aliran darah kembali lancar.
5. Referral. jika sudah dengan tahapan ke 4 diatas tidak dapat tertangani maka di bawa ke pada ahli nya atau ke rumah sakit untuk dapat di tangani.



Warga Karimunjawa Kecamatan Karimunjawa Kabupaten Jepara masih awan kaitanya dengan sport massage dan penanganan cedera dengan pendekatan Sport massage, namun mereka memahami arti pijat harus datang ke tukang pijat ketika mengalami sakit, meriang, kuarang enak badan, panas, cedera saat melakukan aktivitas olahraga di desa dan untuk tukang pijat di desa karimunjawa tidak semuanya dapat datang jika dibutuhkan oleh warga karena keterbatasan tukang pijat (Tommy, 2012). Berdasarkan hasil survey desa karimunjawa merupakan destinasi wisata yang berkembang dengan populasi pengunjung wisata local dan manca negara yang banyak dalam 1 minggu mencapai 3000 pengunjung setiap minggu, untuk mencari tukang pijat harus mencari tukang pijat didesa sebelah, oleh sebab itu maka dengan latar belakang situasi sebenarnya bisa dipelajari dengan cara ilmu pengetahuan di bidang olahraga yaitu sport massage. Berdasarkan observasi didapatkan beberapa kendala/ masalah yang ada di lapangan adalah:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat memiliki kemampuan penanganan cedera dengan pendekatan *sport massage*
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya penanganan cedera dengan pendekatan *sport massage* untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit.

Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu Tim Kelompok kerja warga desa karimunjawa bersepakat mengadakan pelatihan PKM Sport Massage bagi Masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara antara lain:

1. Memberi bekal pengetahuan dan teori tentang penanganan cedera dengan pendekatan *sport massage*
2. Membekali keterampilan massage untuk pencegahan, kesehatan, dan penyembuhan pada warga
3. Pengabdian ini dilaksanakan 1 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan penanganan cedera dengan pendekatan *sport massage*

METODE

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan di desa Karimunjawa, adalah: 1) Ceramah, 2) Tanya jawab, 3) Demonstrasi, dan 4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan massage bagi warga miskin di Kota Semarang adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan *pre-test* dan *post-test* oleh tim pengabdian.
2. Materi teori ilmu pendukung dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen-dosen PJKR yang memiliki kompetensi dalam bidang terapi massage.
3. Materi praktek yang diberikan adalah langkah awal penanganan cedera, proses pemijatan, dan terapi penyembuhan pasca pemijatan.
4. Ujian praktek dilakukan oleh dosen PJKR dan tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang dilaksanakan 3 hari dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Bertempat di aula Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. Dalam penyelenggaraan jumlah peserta yang hadir berjumlah 20 Orang. Berdasarkan pada program kerja dan target tim Program Kemitraan Masyarakat hingga saat ini, proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.



Tabel 1. Ketercapaian Program

No	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana (%)	Belum terlaksana (%)	
1	Penanganan cedera olahraga	100	-	Terlaksana pada tanggal 20 dan 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
2	Anatomi tubuh Manusia	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
3	Strategi Peluang Usaha Massage	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 dan 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
4	Fisiologi tubuh Manusia	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 April di Aula desa Karimunjawa
5	Marketing on-line	100	-	Terlaksana pada tanggal 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa

Tim Program Kemitraan Masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mendapatkan hasil antara lain:

1. Pemberian bekal penanganan dan teori tentang penanganan cedera olahraga untuk pengetahuan warga desa Karimunjawa;
2. Pemberian materi strategi peluang usaha agar masyarakat mengetahui besarnya peluang massage untuk dijadikan sebagai sebuah usaha;
3. Pemberian sosialisasi anatomi tubuh manusia sebagai pengetahuan untuk warga tentang bentuk tubuh manusia;
4. Pemberian sosialisasi fisiologi tubuh manusia sebagai pengetahuan untuk warga tentang bentuk tubuh manusia;
5. Pemberian materi marketing on-line massage untuk bekal warga agar mampu memasarkan usahanya melalui media daring.

PENUTUP

Setelah melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat ini, masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara mampu memaksimalkan potensi pengembangan massage. Bagi warga masyarakat desa karimunjawa mempunyai kemampuan teknik dasar sport massage dan penanganan cedera yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan warga desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. Pemberian sosialisasi dan pemberdayaan masyarakat desa karimunjawa sebagai desa sentra massage yang menjadi ciri khas desa karimunjawa sekaligus kedepannya mampu meningkatkan pertumbuhan ekonomi masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, M. (2003). *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Nanayakkara. (2006). *Manfaat Terapi Air dan Pijatan pada Tubuh*. Jakarta: PT.Rosdakarya.
- Pierce. C.E. (1999). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia
- Soewito, M.D.S. (1995). *Reflesiologi Penyembuhan Tanpa Obat Injeksi dan Operasi*. Jakarta: Titik Terang Pres.
- Tommy, F. (2012). *Merawat Dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: Pustaka Tumbur.
- Vitahealth. (2006). *Pengobatan Alternatif dan Komplementer*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.