

PELATIHAN TERAPI MASASE UNTUK KARANGTARUNA DESA SUMBERMANJING KULON KECAMATAN PAGAK KABUPATEN MALANG

Ari Wibowo Kurniawan¹, Usman Wahyudi², Agus Tomi³

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang 65145, telp/fax: +62341-588077

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

e-mail: ¹ari.wibowo.fik@um.ac.id, ²usman@um.ac.id, ³agus@um.ac.id

Abstrak

Desa Sumbermanjing Kulon yang terletak di Kecamatan Pagak Kabupaten Malang merupakan desa bertopografi kasar dan berbukit-bukit. Masyarakat desa Sumbermanjing Kulon terbilang kurang makmur karena keadaan biografis yang terapat oleh pegunungan dan sulitnya mendapat kebutuhan sehari-hari. Selain keadaan geografis yang kurang menguntungkan, 75% masyarakat Desa Sumbermanjing Kulon hanya berpendidikan sebatas SMP dan SMA. Maka dari itu, diperlukan upaya meningkatkan keterampilan pemuda-pemudi untuk mengatasi hal tersebut dengan wadah organisasi Karang Taruna. Masase merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menambah keterampilan individu serta kemampuan fisik bagi para pemuda. Dengan menerapkan pelatihan terapi masase untuk Karang Taruna Desa Sumbermanjing Kulon, masyarakat Desa Sumbermanjing Kulon memiliki antusiasme yang tinggi dimana keadaan tersebut dapat meningkatkan Sumber Daya Manusia yang ada pada tersebut.

Kata Kunci— Pelatihan terapi, masase, karang taruna

1. PENDAHULUAN

Desa Sumbermanjing Kulon terletak di Kecamatan Pagak Kabupaten Malang, Propinsi Jawa Timur. Desa ini bertopografi kasar, berbukit-bukit. Ketinggian rata-ratanya 450 m di atas permukaan laut. Batas desa Sumbermanjingkulon meliputi: sebelah utara berbatasan dengan dukuh Sono Indah desa Sempol; sebelah barat berbatasan dengan: dukuh desa Dawong; sebelah selatan berbatasan dengan: desa Tulungrejo; sebelah timur berbatasan dengan: desa Sumber Pandan. Secara sosial ekonomi masyarakat Desa Sumbermanjing Kulon kurang terbilang makmur karena secara geografis desa terapat oleh pegunungan dan sulitnya mendapat kebutuhan sehari-hari. Makmur pada hakekatnya adalah pembangunan manusia seutuhnya dan masyarakat pada umumnya [1].Perkerjaan yang banyak digeluti di desa Sumbermanjingkulon adalah pertanian, ojek, pekerja bangunan, dan adanya organisasi kecil-kecilan yang dilaksanakan oleh para remaja di desa (karang taruna). Masyarakat yang makmur adalah memiliki tata kelola desa yang baik [2].

Desa Sumbermanjing Kulon terbagi atas 2 dusun yaitu dusun Kulon Kali dan Dusun Krajan dengan luas wilayah 1.025,50 Ha. Jumlah penduduk

Desa Sumbermanjing Kulon keseluruhan terdiri dari 2475 Jiwa. Jumlah perangkat desa/ kelurahan terdiri dari 12 orang termasuk Kepala desa beserta perangkat desa dan aparat pemerintahannya terdiri dari 5 orang termasuk Kepala desa beserta stafnya. Kemudian 75 % masyarakatnya untuk pendidikan terakhir hanya sebatas SMP dan SMA, di mana dengan demikian akan sulit untuk mendapatkan peluang kerja yang lebih baik. Karena saat ini pendidikan minimal S1 untuk mendapatkan pekerjaan yang layak.

Karang Taruna merupakan organisasi sosial sebagai wadah pengembangan potensi generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran jiwa dan tanggung jawab sosial, dan untuk masyarakat terutama generasi muda yang berada di wilayah desa atau komunitas atau setingkat dan juga bergerak dalam bidang kesejahteraan sosial guna kemajuan bersama [3]. Memberikan kepelatihan pada pemuda-pemudi membatu mereka untuk mengembangkan diri dan akan lebih mudah memperoleh pekerjaan [4]. Organisasi yang baik adalah organisasi yang mendahulukan partisipasi masyarakat [5]. Karena banyak pemuda- pemudi yang masuk pada organisasi karang taruna ini. Dengan berkelompok akan memudahkan mengikat

reputasi anggota dan untuk memecahkan tantangan di masyarakat [6].

Maka dari itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan keterampilan pemuda- pemudi untuk membantu perekonomian warga desa sumbermanjing kulon. Dan terwujudnya pemuda-pemudi yang kreatif untuk pengembangan diri. Pada karang taruna ini akan diberikan pelatihan yang bisa dimanfaatkan pemuda untuk menambah penghasilan sehari-hari. Pelatihan ini merupakan salah satu cara untuk melakukan pembangunan desa khususnya dibidang perekonomian. Pembangunan adalah upaya untuk menciptakan kemakmuran dan kesejahteraan rakyat [7]. Pelatihan yang diusulkan adalah pelatihan terapi masase.

Masase olahraga adalah salah satu cara yang efektif dalam mendukung proses pembinaan olahragawan di negara yang sedang berkembang atau sudah maju olahraganya. Masase olahraga adalah cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Masase olahraga dapat membantu peredaran darah dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot secara benar. Selain itu masase olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Masase olahraga perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi olahragawan pada saat mengikuti pertandingan olahraga. Berarti masase olahraga adalah cara yang tepat untuk mendukung kekuatan fisik seorang olahragawan baik untuk peningkatan prestasi olahraga maupun pencegahan cedera pada olahragawan saat latihan maupun pertandingan. Jadi masase olahraga sangat banyak manfaatnya bagi olahragawan. Masase penyembuhan ini bertujuan untuk memelihara kondisi badan agar tetap baik disaat latihan atau menjelang pertandingan dengan cara menghilangkan kelelahan pada jaringan otot dan gangguan gerak pada persendian. Secara khusus masase untuk penyembuhan dilaksanakan pada saat timbul gejala terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh tujuannya untuk memulihkan kemampuan saat pertandingan atau latihan.

Menurut Jung Chang Hee manfaat-manfaat masase olahraga bagi tubuh ada dikelompokkan menjadi 5 (lima) jaringan sebagai berikut: (a) jaringan syaraf; (b) jaringan kulit; (c) jaringan otot; (d) sistem peredaran; dan (e) sirkulasi[8].

a. *Jaringan syaraf*

Manfaat-manfaat masase bagi jaringan saraf adalah:

- Mengontrol secara sadar didalam sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer.
- Mempercepat pasokan darah ke sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer.
- Mengurangi rintangan persepsi dan mempercepat reaksi saraf.

b. *Jaringan kulit*

Manfaat-manfaat masase olahraga bagi jaringan kulit adalah:

- Percepatan kecepatan darah di dalam vena.
- Fungsi perluasan pembuluh denyut.
- Meningkatkan kekuatan ketegangan otot kulit.
- Melembutkan kulit.
- Perbaiki metabolisme di kulit.

c. *Jaringan otot*

Manfaat-manfaat masase olahraga bagi jaringan otot adalah:

- Mengontrol perangsang di dalam sistem otot.
- Mengontrol kontraktor otot dan pendorong otot.
- Pemulihan stamina dan kemampuan otot saat aktivitas.
- Mempercepat penyembuhan cedera pada otot dan mengembalikan elastisitas otot.
- Memperkuat pasokan darah ke otot.
- Mengurangi resiko cedera pada otot.

d. *Sistem peredaran*

Manfaat-manfaat masase olahraga bagi sistem peredaran adalah:

- Meningkatkan kuantitas darah ke otot.
- Mempercepat peredaran darah ke otot.
- Memperlancar pasokan oksigen.
- Mempercepat peredaran darah.
- Mempercepat pasokan nutrisi ke otot.
- Memperbesar pembuluh kapiler.
- Menaikkan jumlah sel darah putih dan sel darah merah.
- Memperbaiki pasokan nutrisi ke dalam jaringan tubuh.
- Menutup meresapnya bakteri dalam jaringan.
- Mempercepat kenaikan sekresi air kencing.
- Perbaiki metabolisme dalam otot.
- Memperkuat sistem otot pernafasan.
- Mempercepat pasokan nutrisi ke dalam jaringan tulang rawan.
- Mempercepat peredaran darah ke dalam sistem tulang sendi.

e. *Persendian*

Manfaat-manfaat masase olahraga bagi persendian adalah:

- Melindungi cedera jaringan tulang rawan.
- Mempercepat gerakan tulang sendi.
- Mencegah peradangan sendi.
- Mempercepat penyembuhan kelelahan tulang sendi

1.1 Urgensi Permasalahan Prioritas

Hasil Sumber Daya Alam (SDA) desa Sumbermanjing Kulon yang terkenal dan khas adalah Pisang, umbi dan kacang, yang dijual oleh petani di pasar sumbermanjing kulon yang buka setiap hari. Pada setiap pasaran legi pasar ini penuh sesak dengan para pedagang dan pembeli. Hasil SDA ini sedikit membantu masyarakat dalam sektor perekonomian, selain itu juga di dukung dengan bahan pangan yang lain seperti jagung, dll. Pada organisasi karang taruna kurang dimanfaatkan oleh pemerintah setempat untuk mengembangkan kreativitas pemuda di sana, agar menambah kemampuan sumber daya manusia (SDM).

Banyak pelatihan yang seharusnya bisa diberikan oleh pemerintah setempat kepada para pemuda, meliputi pelatihan wirausaha, pelatihan pertanian, bisa juga terapi masase. Pelatihan terapi masase ini juga dapat dikembangkan ke media online, karena saat ini di media online saat mudah memasarkan suatu jasa. Banyak hal yang didapat ketika menjajakan jasa lewat online seperti tidak memerlukan biaya pemasaran untuk promosi, disamping tidak memerlukan tempat praktik, sehingga keuntungan dari berjualan dapat lebih maksimal[9].

Terapi masase adalah satu unsur yang dapat merangsang terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaian terhadap latihan-latihan yang makin lama menjadi semakin berat[10]. Terapi masase juga dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stres[11]. Manfaat terapi masase diantaranya meredakan nyeri dan stres pada ibu saat persalinan[12]. Dengan memberikan pelatihan atau bantuan usaha kepada anggota kelompok secara merata dapat meningkatkan kualitas desa[13].

Sekarang banyak sekali masyarakat yang mengalami gangguan otot (seperti hamstring, sakit pinggang, sakit leher, dll), yang sangat membutuhkan penanganan secara benar, yaitu dengan terapi masase. Sehingga dengan demikian masyarakat memiliki kesehatan dan dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Dan Terapi masase ini kalau digunakan sebagai keterampilan yang dimiliki oleh

para pemuda karang taruna desa Sumbermanjing Kulon maka akan membuka peluang kerja yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Berdasarkan keadaan yang telah dipaparkan untuk membantu perekonomian warga desa sumbermanjing kulon akan diusulkan program pelatihan terapi masase yang bisa menambah skill/kemampuan masyarakat desa sumbermanjing kulon khususnya pada pemuda karang taruna.

1.2 Solusi

Berdasarkan paparan di atas solusi yang diambil tim pengusul adalah sebuah bentuk pelatihan terapi masase yang diberikan kepada karang taruna desa sumbermanjing kulon, karena banyaknya manfaat dari terapi masase dan juga hanya membutuhkan modal yang sedikit, yaitu berupa minyak zaitun, bisa hand body atau baby oil, yang banyak bisa dibeli di toko-toko atau pasar. Terapi masase berperan penting sebagai pemanasan untuk memberikan rangsangan stimulus pada daya kerja otot tubuh[14]. Belajar terapi masase hanya membutuhkan modal telaten, supaya banyak teknik yang bisa dikuasai. Terapi masase bisa mengurangi rasa sakit dan rasa lelah[15]. Tidak hanya itu, terapi pijat secara nyata dan secara signifikan menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pegulat bahwa fenomena ini dapat menyebabkan kesehatan mental dan dengan demikian memperbaiki kinerja[16]. Secara rinci keunggulan mempunyai keterampilan terapi masase, antara lain:

- Terapi masase tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempelajarinya.
- Meningkatkan keterampilan hidup (life skill).
- Modal untuk membuka usaha ini tidak besar.
- Bermanfaat untuk menambah ekonomi keluarga.
- Meningkatkan kesehatan masyarakat.

Program ini diikuti oleh kelompok muda-mudi karang taruna dan warga desa yang bersedia ikut pelatihan. Dan juga diharapkan karang taruna dan warga yang sudah mengikuti kepelatihan dapat mengembangkan keterampilan terapi masasenya atau mempergunakan terapi masase dalam menambah perekonomian sehari-hari.

1.3 Kelayakan Pengusul

Tim pengusul meliputi 3 (tiga) dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, ketua Dr. Ari W. Kurniawan, M.Pd, Anggota Usman Wahyudi, S.Pd, M.Pd, dan Drs. Agus Tomi, M.Pd; dan 3 (tiga) orang mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang, Yusuf Arifianto, Ibnu Aji Pamungkas, Raka Prima Yan

Saputra; dan 1 (satu) orang alumni Universitas Negeri Malang Angga B. Putrantana, M.Pd.

Dimana Ketiga Dosen yang memberikan kepelatihan ini merupakan pengampu mata kuliah Masase di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Dan memiliki pengalaman di beberapa klub olahraga profesional sebagai terapist untuk menangani atlet-atlet yang cedera, seperti di Pertamina Jakarta Energi Proliga dan Di ASIFA (Sekolah sepak bola). Sedangkan untuk mahasiswa baik yang masih aktif maupun yang alumni sudah memiliki keterampilan dan sudah menempuh matakuliah masase.

Pada pelatihan ini akan diberikan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan terapi masase, dan pemberian motivasi pentingnya dan peluang bisnis terapi masase saat ini. Untuk meningkatkan semangat karang taruna untuk belajar dapat menggunakan teknologi-teknologi sederhana[17]. Media yang digunakan dalam pelaksanaan program ini meliputi; laptop, LCD, kamera, matras, bantal, gedung, minyak baby oil.

2. METODE

Pelatihan terapi masase dilaksanakan untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan dalam membantu peningkatan perekonomian dan sumber daya manusia. Pelatihan ini melibatkan tokoh masyarakat yang menjadi *steakholder* atau tokoh masyarakat yang mempunyai pengaruh besar dalam masyarakat termasuk di dalamnya warga masyarakat. *Stakeholders* akan memudahkan untuk melakukan diskusi dan klarifikas[18]. Menggunakan *steakholder* dalam sebuah acara akan meningkatkan tingkat keberhasilan suatu acara[19]. Seorang pemimpin adalah seseorang yang mempunyai keahlian memimpin, mempunyai kemampuan mempengaruhi pendirian/pendapat orang atau sekelompok orang tanpa menanyakan alasan-alasannya [1]. Bantuan pemerintah setempat juga sangat membantu dalam terlaksananya pelatihan ini. Karena pemerintahan desa merupakan unit terdepan pelayanan kepada masyarakat serta menjadi tonggak utama untuk keberhasilan semua program[20].

Program pelatihan dilaksanakan di Desa Sumbermanjing kulon di Kecamatan Pagak Kabupaten Malang. Lokasinya yang berada di daerah dataran tinggi menyebabkan cukup sulitnya akses

sarana prasarana dan informasi. Subjek dari program ini adalah pemuda pemudi karang taruna. Karena karang taruna merupakan investasi terbesar dari desa[21].Pengumpulan data awal diambil dari observasi dan wawancara pada warga sumbermanjing kulon. Mengumpulkan informasi tentang pekerjaan yang digeluti dan perekonomian desa. Pada pengumpulan data didapatkan warga banyak bekerja menjadi petani, ojek, dan pegawai bangunan, yang itu berimbas pada perekonomian warga desa yang dapat dibiling kurang baik. Model pelatihan terapi masase bisa dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Model Pelaksanaan Pelatihan Terapi Masase

Tabel 1. Desain Operasional

No	Jenis Kegiatan	Uraian
	Observasi	Melakukan observasi dan pengamatan terkait kebutuhan apa yang sesuai untuk kebutuhan masyarakat desa Sumbermanjing Kulon.
	Perumusan Metode	Merumuskan metode yang dilakukan yaitu dengan memberikan kepelatihan terapi masase untuk pemuda karang taruna.
	Pengadaan Peralatan dan Perlengkapan	Menyiapkan kebutuhan untuk kepelatihan.
	Setting Tempat	Pelaksanaan dilaksanakan di aula SMK 2 Pagak desa Sumbermanjing Kulon
	Pembekalan Awal	Pembekalan kepada team yang akan memberikan pelatihan.
	Pelaksanaan Pelatihan	Melaksanakan kepelatihan selama dua hari, perkiraan di bulan April
	Evaluasi	Melaksanakan uji keterampilan masase. (penilaian terhadap kebenaran melakukan teknik terapi masase)
	Penyusunan Laporan	Menyusun laporan akhir

Secara rinci untuk pelaksanaan kepelatihan terapi masase untuk pemuda karang taruna desa Sumbermanjing Kulon, antara lain:

- Pelatihan diberikan dalam dua hari.
- Jadwal Kegiatan:
- Hari ke 1:
 1. Pukul 08.00 – 10.00: Pengantar tentang konsep masase dan permasalahan otot.
 2. Pukul 10.30 – 12.00: Praktek terapi masase bagian leher dan bahu
 3. Pukul 12.00 – 13.00 : Istirahat
 4. Pukul 13.00 – 17.00 : Praktek terapi masase bagian punggung
- Hari ke 2:
 1. Pukul 08.00 – 10.00 : Praktek terapi masase bagian tungkai kaki
 2. Pukul 10.00 – 12.00 : Praktek terapi masase bagian lengan
 3. Pukul 12.00 – 13.00 : Istirahat
 4. Pukul 13.00 – 15.00 : Praktek terapi masase bagian dada
 5. Pukul 15.00 – selesai : Evaluasi (Uji Keterampilan Terapi Masase)

3. HASIL

Pada pelaksanaan pelatihan ini, peserta yang hadir sebanyak 50 orang yang terdiri dari, pemuda karang taruna, guru olahraga dan komponen masyarakat lainnya. Selama pelatihan berlangsung, terlihat bahwa antusias peserta cukup tinggi, karena materi yang disajikan dirasa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat.

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini merupakan keterampilan terapi massase pada karang taruna Desa Sumbermanjing Kulon, Kec. Pagak, Kab. Malang.

Tabel 2. Hasil Penilaian Keterampilan Terapi Massase

NO	NAMA	NILAI KETERAMPILAN TERAPI MASASAE						JML	R	KET
		1	2	3	4	5	6			
1.	Yusuf Arifianto	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
2.	Dhaka NR	3	3	2	2	3	3	16	2,7	Baik
3.	Evin AP	3	3	3	2	3	2	16	2,7	Baik
4.	M. Ramadhani	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
5.	Tutut IR	1	3	3	2	3	3	15	2,5	Cukup
6.	Avira E	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
7.	Robi Y	3	3	3	2	3	3	17	2,8	Baik
8.	Karno AK	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
9.	Elvin AF	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
10.	Andriyanto	3	3	2	3	2	3	16	2,7	Baik
11.	Arif C	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
12.	Abidin S	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
13.	Riski EP	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
14.	S. Anam	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
15.	N. Kosim	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
16.	Raka PYS	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
17.	Adestawan PR	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
18.	M. Nizar	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
19.	M.Ulul A	3	3	2	2	3	3	16	2,7	Baik
20.	Agus W	3	3	3	2	3	2	16	2,7	Baik
21.	Sukriono	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
22.	Yahya F	1	3	3	2	3	3	15	2,5	Cukup
23.	Samri A	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
24.	Diky WN	3	3	3	2	3	3	17	2,8	Baik
25.	M. Burhanudin A	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
26.	Hendra YAS	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
27.	Adam NA	3	3	2	3	2	3	16	2,7	Baik
28.	Ibnu AP	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
29.	Girindra NW	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
30.	Budi S	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
31.	Firman A	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
32.	Angga BP	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
33.	Jari	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
34.	Sukar	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
35.	Hanafi	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
36.	Jeni	3	3	2	2	3	3	16	2,7	Baik
37.	Putra	3	3	3	2	3	2	16	2,7	Baik
38.	Fajar	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
39.	Ichwan H	1	3	3	2	3	3	15	2,5	Cukup
40.	Hendi S	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
41.	Edi P	3	3	3	2	3	3	17	2,8	Baik
42.	Agus	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
43.	Nur C	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
44.	Slamet	3	3	2	3	2	3	16	2,7	Baik
45.	Adit	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
46.	Fandi A	3	2	3	3	2	3	16	2,7	Baik
47.	Siswanto	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
48.	Junaedi	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik
49.	Ferry	3	2	3	3	3	3	17	2,8	Baik
50.	Ginanjjar	3	3	3	3	3	3	18	3,0	Baik

Dari hasil penilaian tersebut bahwa dari 50 orang yang hadir, 47 orang (94 %) memiliki nilai Baik dan 3 orang (6 %) memiliki nilai Cukup, sehingga secara keseluruhan pelatihan ini dapat disimpulkan berhasil dan keterampilan terapi massase dapat dikuasai dengan baik oleh peserta.

4. SIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan terapi massase untuk karang taruna desa Sumbermanjing Kulon dapat disimpulkan bahwa peserta sangat antusias dan dapat menguasai keterampilan dengan baik. Karena memang untuk belajar keterampilan ini cukup mudah namun diharapkan dapat berdampak positif untuk orang-orang sekitar. Dan setelah ini peserta dapat mengaplikasikannya untuk menangani gangguan-gangguan otot pada masyarakat sekitar. Sehingga dapat menambah persaudaraan dan pemasukan dalam hal materi.

Saran untuk peserta adalah dapat mengaplikasikan keterampilannya dan misalkan mendapat kesulitan dalam menghadapi permasalahan otot bisa konsultasi dengan narasumber. Dan perlunya pelatihan lagi untuk komunitas-komunitas lainnya, agar terapi massase semakin memasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Masruhin, Azhari, Boedijono. 2015. Gaya Kepemimpinan Kepala Desa Dalam Penyelenggaraan Pembangunan. *Jurnal Ilmu Administrasi Negara Universitas Jember*, 01 (1): 02.
- [2] Putra, S. 2017. Tata Kelola Pemerintahan Desa Dalam Mewujudkan Good Governace Di Desa Kalibelo Kabupaten Kediri. *Jurnal Politik Muda*, 6 (2): 111.
- [3] Risaldi. 2016. Pembinaan Kepala Desa Dalam Kegiatan Pemuda Di Kota Bangun Seberang Kecamatan Kota Bangun Kabupaten Kutai Kartanegara, *Ejournal Ilmu Pemerinatahan*, 4 (1): 151.
- [4] Budiman, Iqbal,& Novianty. 2017. Ibm Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja Pemuda-Pemudi Di Desa Bojongsari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 1(01): 01
- [5] Nugroho, dan Rahayu, 2014. Peran Kelompok Tani Sido Makmur Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Anggota Kelompok Tani Sido Makmur Desa Ngarangan Kabupaten Grobogan. *Jurnal Teknik PWK*, 3 (3): 510.
- [6] Molesworth, Sécula, Eager, Murodova, Yarbaeva,& Matthys. 2017. Impact of Group Formation on Women’s Empowerment and Economic Resilience in Rural Tajikistan. *Journal of Rural and Community Development*, 12(1): 02.
- [7] Sofyan, F. 2013. Pengaruh Transmigrasi Terhadap Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat Di Desa Tepian Makmur Kecamatan Rantau Pulung Kabupaten Kutai Timur. *Ejournal Ilmu Pemerintahan*, 1 (3): 1168.
- [8] Jung Chang Hee, *Masase Olahraga untuk Masyarakat Umum*. (Malang: Universitas Negeri Malang, 2002).
- [9] Suwandi,& Manikam. 2015. Pelatihan Jualan Online Menggunakan Blogger Bagi Karangtaruna Kelurahan Kreo Ciledug. *Jurnal Abdimas*, 1(2): 75.
- [10] Dirgantoro, 2006. Terhadap Kekuatan Otot Lengan. *E-Journal Unesa*, 1(2): 02.
- [11] Aryani, Masrul, Evareny. 2015. Pengaruh Terapi masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1): 71.
- [12] Supliyani. 2017. Pengaruh Terapi masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan/Medwife Journal*, 3(01): 24.
- [13] Garjita, Susilowati, & Soeprbowati, 2014. strategi pemberdayaan masyarakat kelompok tani hutan ngudi makmur di sekitar kawasan taman nasional gunung merapi. *Jurnal Ekosains*, 6(1): 59.
- [14] Dewi, K. 2013. Pengaruh Pemberian Terapi masase Lokal Sebagai Tambahan Pemanasan
- [15] Nunes, Bender, Menezes, Yamashitafuji , Vargas,& Wageck. 2016. Massage therapy decreases pain and perceived fatigue after long-distance Ironman triathlon: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 62(16): 83.
- [16] Zadkosh, Ariaee, Atri, Rashidlamir,& Saadatyar. 2015. The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. *International Journal of Sport Studies*. 5 (3): 321.
- [17] Atmanto, Danarto,& Winarni. 2015. Pemberdayaan Karang Taruna Untuk Kelola Potensi Pesisir Desa Bulakbaru Kabupaten

- Jepara. *Indonesian Journal of Community Engagement*. 1(01): 24.
- [18] Endut, A. 2014. Enhancing Internal Quality Assurance Mechanism at HEI through Responsive Program Evaluation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 123 (214): 5–11.
- [19] Mabasa, T. 2013. *A responsive evaluation approach in evaluating the safe schools and the child-friendly schools programmes in the Limpopo province*. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- [20] Pitono, & Kartiwi. 2016. Penguatan Pemerintahan Desa Dan Kelurahan Menuju Pembangunan Berkelanjutan Dalam Rangka Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat. *Jurnal Politikologi*, 3(1): 28.
- [21] Widodo, A, 2017. Kesadaran Karang Taruna Dalam Melakukan Investasi Komunitas Program Pemberdayaan Sedekah Pohon Pisang Di Desa Gandari, Lampung Selatan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(01): 02.