

## Pelatihan terapi massage

Wahyudin<sup>1</sup>, Saharullah<sup>2</sup>, Yasriuddin<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** The Community Partnership Program (PKM) partner is the Pa'rappunganta Health Massage Clinic, the community at the Pa'rappunganta Youth Organization. The problem is: (1) lack of knowledge about the basics of anatomy and physiology and mechanical movements in doing massage, (2) lack of skills and not systematic in conducting massage or massage manipulasi, (3) Partner's understanding of massage or massage for patient health is still completely lacking. External targets are members of the Pa'rappunganta Health Massage Clinic, the community for the Pa'rappunganta Youth Organization. The method used is: lectures, demonstrations, questions and answers, and assistance. The results achieved are (1) partners have knowledge of the basics of anatomy and physiology and mechanical movements in doing massage, (2) partners have skills in performing massage or massage, (3) partners have an understanding of massage or massage for patient health.

**Keywords:** therapy, massage, knowledge, skills, understanding

### I. PENDAHULUAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Klinik Pijat Kesehatan Pa'rappunganta merupakan salah satu komunitas untuk Karang Taruna Pa'rappunganta yang berdomisili di Jalan Pendidikan Bonto Lanra No. 1 Desa Bonto Lanra, Kecamatan Galesong Utara, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi-Selatan. Komunitas ini berasal dari beberapa Desa di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan dan 80 persen pengurus dan anggotanya telah berkeuarga.



Gambar 1. UKM mitra PKM

Sejak berdiri pada tanggal 19 Juli 2017 tepatnya di Jalan Pendidikan Bonto Lanra No. 1 Desa Bonto Lanra, Kecamatan Galesong Utara, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi-Selatan. Sampai sekarang jumlah pengurus sebanyak 35 orang. Yang terdiri dari laki-laki sebanyak 29 orang dan perempuan sebanyak 6 orang. Ketua Karang Taruna Pa'rappunganta adalah Suparman, S.Si. Adapun latar belakang pendidikan yang ada di Karang Taruna Pa'rappunganta tersebut, mulai dari jenjang pendidikan SD, SLTP dan SMA untuk tingkat Strata satu sudah ada beberapa orang yang menyelesaikan studinya.



Gambar 2. Spanduk kegiatan PKM

Kondisi mitra sebagai berikut:

1. Alat atau perlengkapan yang digunakan melakukan terapi massage adalah ranjang massage, kotak pertolongan I, kursi, minyak massage, powder (bubuk putih), handuk, bantal, spre, selimut, tissue, plester, gunting, baskom, alas kaki.
2. Yang dihasilkan adalah: (1) pengetahuan tentang dasar-dasar anatomi dan fisiologi dan mekanik gerakan dalam melakukan massage, (2) keterampilan dan sistematika dalam melakukan manipulasi pijat atau massage, (3) pemahaman Mitra tentang pijat atau massage bagi kesehatan pasien.
3. Pengetahuan tentang mekanik gerakan dalam melakukan massage yang dominan adalah memijat (*petrissage*) dan menggosok keras (*effleurage*).
4. Kegiatan pijat lebih banyak dilakukan secara tradisional.
5. Pijatan memiliki kualitas yang rendah dilihat dari sisi pelaksanaan yang dilakukan.
6. Bagian badan yang dimassage masih terbatas, yakni hanya pada bagian lengan dan betis saja.
7. Permintaan panggilan untuk terapi massage belum secara online.

8. Mitra kurang memiliki pengetahuan tentang massage.

Dari segi keterampilan yang dimiliki masih sangat rendah hal ini disebabkan kurangnya mitra yang mau bekerjasama untuk membantu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki anggota Karang Taruna. Padahal anggota Karang Taruna selain sudah dibina dalam hal kedisiplinan, akhlak, aqidah dan ibadah mereka juga sudah menuntut ilmu di jalur jenjang pendidikan. Mereka sebenarnya sangat membutuhkan keterampilan secara khusus yang sesuai dengan kemampuan fisiknya yang dapat meningkatkan taraf hidupnya. Komunitas ini hanya dapat mempertahankan hidupnya dari bertani, nelayan, dan boleh jadi dari penghasilan memijat.



Gambar 3. Pengarahan dan memperkenalkan perlengkapan untuk terapi massage

Di Klinik Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta buka setiap hari mulai jam Tujuh pagi sampai Sepuluh malam mereka siap untuk menerima pasien. Kadang-kadang juga mereka keluar apabila ada panggilan dari pasien untuk dipijat di rumahnya dengan imbalan uang lebih dibandingkan kalau pijat di tempat. Apabila di lakukan ditempat klinik pijat kesehatan tarif untuk pasien sebesar Rp. 35.000 dan apabila di lakukan diluar tarifnya sebesar Rp. 50.000. Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta dalam melakukan teknik manipulasi dalam pijat atau masase masih mengandalkan dari pemahamannya saja, tidak melalui suatu pelatihan yang secara sistematis, mereka hanya mendapat pelajaran secara otodidak sehingga tidak mampu melakukan pijat atau massage dengan baik (Observasi dan wawancara Ketua Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta di Karang Taruna Pa'rappunganta, Maret 2019).

Massage atau pijat yang dilakukan para anggota Karang Taruna (Mitra) selama ini dapat merugikan pasien yang dimasase dalam hal kesehatan. Hal ini disebabkan karena mereka tidak mengetahui pengetahuan ilmu urai dan memahami syarat-syarat sebagai masseur/masseuse. Ada beberapa faktor-faktor yang tidak di pahami pijat kesehatan karang taruna (Mitra) dalam melakukan masase. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) Para anggota karang taruna tidak mempunyai dasar-

dasar pengetahuan Anatomi, Fisiologi, mekanik gerakan dan demikian juga pengetahuan tentang keadaan pasien. (2) Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta tidak memahami secara mendalam apa kegunaan dalam melakukan masase. (3) Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta tidak mengetahui teknik-teknik manipulasi pijat atau masase. (4) Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta kurang memahami syarat-syarat sebagai seorang masseur/masseuse. Melihat. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekurangan-kekurangan dalam melakukan manipulasi massage atau pijat bagi Komunitas Pijat Kesehatan Pa'rappunganta selama ini dapat teratasi dengan memberikan pelatihan secara sistematis.

## II. METODE YANG DIGUNAKAN

1. Agar mitra memiliki pengetahuan tentang dasar-dasar anatomi dan fisiologi dan mekanik gerakan dalam melakukan massage, maka metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.
2. Agar mitra memiliki keterampilan dan sistematis dalam melakukan manipulasi pijat atau massage terampil, maka metode yang digunakan adalah demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.
3. Agar mitra memiliki Pemahaman tentang pijat atau massage bagi kesehatan pasien yang masih kurang sama sekali, maka metode yang digunakan adalah demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan pendampingan mitra.



Gambar 4. Menjelaskan metode massage yang digunakan

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Memperkenalkan Alat dan Perlengkapan Massage

Pada tahapan ini, tim pengabdian memperkenalkan kepada mitra alat dan perlengkapan untuk digunakan dalam terapi massage. Setelah mitra mengenali dengan baik alat dan perlengkapan tersebut, maka dilanjutkan dengan memperkenalkan cara penggunaannya.

**B. Memperkenalkan Gerakan Dasar Tangan untuk Praktek Terapi Massage**

Pada tahapan ini tim pengabdi memperkenalkan gerakan dasar tangan untuk praktek terapi massage. Setelah mitra mengenali dengan baik gerakan tersebut, maka berikutnya dilanjutkan dengan kegiatan praktek terapi massage pada pasien.



Gambar 5. Melatih dan mendampingi mitra melakukan terapi massage

**C. Melatih dan Mendampingi Mitra Melakukan Terapi Massage**

Pada tahapan ini, tim pengabdi melatih dan mendampingi mitra melakukan terapi massage pada bagian tubuh. Setelah mitra terampil, maka dilanjutkan dengan kegiatan meningkatkan kuantitas terapi massagenya mulai dari:

**1. Cara menggosok ringan (*effleurage*)**



**2. Cara menggosok keras (*effleurage*)**



**3. Cara memijat (*petrissage*)**



**4. Cara memukul (*tapotement*)**



**5. Cara menggerus (*friction*)**



6. Cara menggoncang (*shaking*)



7. Cara menarik (*extention*)



Selain gerakan diatas, selanjutnya melakukan praktek pada bagian tubuh lainnya diantaranya: massage bagian kepala, bagian leher, bagian lengan, bagian dada, bagian perut, bagian tungkai, bagian belakang, bagian pinggang, bagian pinggul.

#### IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

1. Mitra memiliki pengetahuan tentang dasar-dasar anatomi dan fisiologi dan mekanik gerakan dalam melakukan massage.
2. Mitra memiliki keterampilan dan sistematis dalam melakukan manipulasi pijat atau terapi massage.
3. Mitra memiliki Pemahaman tentang pijat atau terapi massage bagi kesehatan pasien.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Pemerintah Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.