

## PELATIHAN MASSAGE KEBUGARAN PADA PEMUDA PEMUDI DI DESA CATUR-KINTAMANI

**Putu Febby Sisilia Meliniawati<sup>1</sup>, I Made Bagiada Okta Nugraha<sup>2</sup>, Luh  
Putu Gina Safitri<sup>3</sup>, Adam Samudra Humaidy<sup>4</sup>, I Putu Darmawijaya<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kesehatan Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali, Indonesia)  
Email: 19121001035@undhirabali.ac.id; 19121001043@undhirabali.ac.id;  
19121001036@undhirabali.ac.id; 19121001011@undhirabali.ac.id;  
darmawijaya@undhirabali.ac.id

### ABSTRAK

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa merasakan sakit dan kelelahan. Massage merupakan salah satu perawatan tubuh yang menggunakan teknik pijatan di seluruh area tubuh seperti kepala, badan, punggung, tangan dan kaki. Pemberian massage dapat memberikan manfaat berupa memelihara kebugaran tubuh, memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri dan memulihkan keadaan tubuh yang sakit. Ada beberapa jenis massage yang ada seperti massage kecantikan, massage kesehatan dan massage olahraga. Dengan mendapatkan massage dapat melancarkan peredaran darah, tubuh menjadi relaks, dan berpengaruh ke peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh. Massage kebugaran bertujuan untuk pengobatan atau terapi orang – orang yang menderita sakit atau keluhan tertentu agar bisa melakukan kegiatan sehari – hari kembali seperti sedia kala. Beberapa teknik yang ada di massage kebugaran meliputi (1) efflurage (gerakan menggosok), (2) petrissage (gerakkan memijat), (3) friction (gerakkan menggerus), (4) shaking (gerakkan menggoncangkan), (5) tapotement (gerakkan memukul), (6) vibration (gerakkan menggetarkan), (7) stroking (gerakkan mengurut). Kegiatan pelatihan massage ini dilakukan oleh mahasiswa fisioterapi kepada pemuda-pemudi desa catur untuk memberikan pengetahuan mengenai massage kebugaran ini. Dimana nantinya kemampuan yang dimiliki oleh pemuda – pemudi desa catur ini dapat membuka peluang usaha bagi mereka di desa catur. Metode yang dilakukan selama pelatihan berupa sosialisasi, pemberian post-pre test dan juga praktek. Kesimpulan kegiatan pelatihan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan tujuan yang diharapkan. Dan juga antusias pemuda – pemudi yang sangat besar akan kegiatan ini.

**Kata kunci:** pelatihan, *massage*, kebugaran, fisioterapi.

### 1. Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata atau KKN merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam konteks pemberdayaan masyarakat. KKN merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan lintas keilmuan dengan orientasi pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat di wilayah atau daerah tertentu sesuai dengan permasalahan yang ada di daerah tersebut. Melalui kerjasama antara Universitas Dhyana Pura dengan Desa Catur dirancanglah suatu program kerja yang diharapkan dapat memfasilitasi dan membantu generasi muda di Desa Catur dalam menjalani tantangan terkait pengembangan potensi diri dan

peran diri di lingkungan masyarakat luas. Desa Catur ini terletak di Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli, Provinsi Bali dimana terdapat 3 banjar dinas yaitu Banjar Catur, Banjar Lampu dan Banjar Mungsengan. Desa Catur terletak pada ketinggian 1.250 mdpl, wilayah ini memiliki iklim sejuk dan rata – rata pekerjaan masyarakat disana berprofesi di sektor pertanian dan perkebunan. Dengan begitu Universitas Dhyana Pura melaksanakan KKN-Tematik dengan mengangkat tema “Pemberdayaan Generasi Muda Di Desa Catur”. Program KKN-Tematik dilakukan bersama dengan program Youth Environmental Stewardship (Y.E.S Catur) dimana kegiatan tersebut wajib melibatkan pemuda dan pemudi yang berasal dari 3 banjar yang ada di Desa Catur. Generasi muda merupakan penerus dan tonggak masa depan untuk keluarga, masyarakat dan bangsa, diharapkan generasi muda sadar dan paham akan potensi diri, lingkungan dan perkembangan dunia untuk membangun suatu komitmen dalam diri untuk membangun masa depan yang cerah. Di sisi lain, ada pengaruh positif dan negative yang mempengaruhi perkembangan generasi muda yang bisa memicu terhambatnya perkembangan dari segi pola pikir dan perilaku anak muda di jaman sekarang ini. Jaman era digital seperti sekarang ini sangat mempengaruhi pola pikir dan perilaku anak muda dalam menghadapi masalah hidup, karena di jaman sekarang ini apapun yang mereka inginkan sudah ada di media sosial. KKN-Tematik Universitas Dhyana Pura tahun 2022 diikuti oleh mahasiswa semester V dan VII selama 10 minggu di Desa Catur. Akumulasi wajib jam kerja yaitu selama 150 jam kerja efektif atau setara dengan 3 SKS. Mahasiswa KKN-Tematik dibagi menjadi 3 kelompok kerja dengan program pokok kesehatan, kewirausahaan dan pendidikan sosial budaya. Selain itu terdapat 3 dosen pendamping lapangan (DPL) disetiap kelompok kerja untuk membimbing mahasiswa sebanyak 46 orang yang mengikuti kegiatan KKN-Tematik ini.

Salah satu program kerja kelompok kesehatan khususnya fisioterapi yaitu melaksanakan pelatihan tentang massage kebugaran. Kegiatan ini ditujukan kepada pemuda pemudi di Desa Catur Kintamani untuk menambah pengetahuan dan pengalaman terkait massage kebugaran. Kebanyakan keluhan yang dialami oleh masyarakat di Desa Catur adalah keluhan yang berhubungan dengan otot seperti keram otot, spasme atau kekakuan pada otot dan juga kelelahan. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa adanya rasa kelelahan dan sakit. Massage adalah salah satu perawatan tubuh yang menggunakan teknik-teknik pijatan pada seluruh area tubuh seperti area kepala, badan, punggung, tangan dan kaki. Pengaplikasian massage bermanfaat untuk memelihara kebugaran tubuh, memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri dan memulihkan keadaan tubuh yang sakit. Adapun beberapa jenis-jenis massage seperti massage kecantikan, massage kesehatan dan massage olahraga. Massage dapat melancarkan peredaran darah, tubuh menjadi relaks dan berpengaruh untuk peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh. Massage kebugaran ditujukan untuk pengobatan kepada orang yang menderita sakit atau keluhan tertentu agar kembali bisa melakukan kegiatannya sehari-hari seperti semula. Adapun teknik-teknik massage kebugaran seperti efflurage merupakan gerakan menggosok pada permukaan kulit, petrisage yaitu gerakan memijat, friction yaitu gerakan menggerus, shaking merupakan gerakan menggoncangkan otot, tappotement yaitu gerakan memukul secara lembut dengan tempo yang konstan, vibration yaitu gerakan menggetarkan dan stroking yaitu gerakan mengurut. Dengan diberikannya pelatihan massage kebugaran diharapkan pemuda – pemudi dapat mengurangi keluhan

---

kelelahan masyarakat di Desa Catur. Kegiatan pelatihan massage kebugaran dilakukan oleh kelompok kesehatan khususnya fisioterapi kepada pemuda-pemudi Desa Catur pada tanggal 02 Oktober 2022 yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan terkait massage. Dimana nantinya kemampuan yang dimiliki oleh pemuda – pemudi di Desa Catur ini dapat bermanfaat di lingkungan keluarga dan masyarakat luas. Dan juga dapat membuka peluang usaha bagi pemuda – pemudi Desa Catur.

Dengan demikian, kegiatan ini dapat bertujuan untuk mengedukasi dan memberikan pelatihan kepada pemuda – pemudi Desa Catur guna memberikan gambaran tentang pengaplikasian terapi massage kebugaran dan melakukan sosialisasi fisioterapi dalam mengenali dan melakukan pencegahan terhadap keluhan-keluhan muskuloskeletal.

## **2. Metode**

Metode yang digunakan kelompok kerja kesehatan dalam kegiatan KKNT di Desa Catur, Kabupaten Bangli adalah sosialisasi, konsultasi kesehatan, pelatihan, dan pelayanan fisioterapi. Pelatihan yang kita berikan berupa pelatihan massage yang dikemas dalam bentuk sosialisasi, pemaparan materi, pre-post test, diskusi dan praktik kepada pemuda – pemudi di Desa Catur. Pelatihan massage dilakukan dengan cara memberikan informasi pemuda – pemudi untuk datang ke Banjar Mungsengan. Kegiatan pelatihan massage diawali dengan pemaparan materi terkait massage kebugaran kepada pemuda – pemudi Desa Catur. Setelah pemaparan materi selesai, kelompok kerja kesehatan memberikan pelatihan dan praktik mengenai pengaplikasian massage kebugaran. Dalam praktik ini dilakukan secara berpasangan untuk mempraktekan materi massage yang sudah diberikan. Setelah selesai mempraktikkan materi, pemuda – pemudi diberikan kesempatan untuk diskusi untuk mengetahui sejauh mana pemuda – pemudi memahami tentang materi massage yang sudah dijelaskan. Diharapkan dengan dilakukannya diskusi ini, kita dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan dan kemampuan para pemuda – pemudi terkait massage kebugaran. Kegiatan pelatihan dilakukan selama satu hari pada tanggal 02 Oktober 2022 di balai Banjar Mungsengan. Pada kegiatan ini kelompok kerja kesehatan yang hadir berjumlah 8 orang dimana pelatihan dipaparkan oleh mahasiswa fisioterapi dan di hadiri oleh 10 orang pemuda – pemudi Desa Catur. Hasil dari pelatihan ini diharapkan berguna untuk memberikan pengetahuan dan manfaat massage kebugaran bagi pemuda – pemudi dan juga membuka peluang usaha baru bagi pemuda – pemudi di Desa Catur. Metode meliputi uraian yang rinci tentang cara, instrumen, dan teknik analisis penelitian yang digunakan dalam memecahkan permasalahan. Metode statistik dan tingkat signifikansi yang dipilih harus dinyatakan secara jelas.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Melalui program pelatihan massage kebugaran yang dilakukan di Desa Catur ini, para pemuda – pemudi awalnya tidak paham dan tidak tahu mengenai teknik dan manfaat pemberian massage kebugaran. Dengan dilakukan pelatihan massage ini para pemuda – pemudi akhirnya tahu teknik pengaplikasian massage kepada seseorang yang sedang mengalami keluhan muskuloskeletal. Pemuda – pemudi paham bagaimana langkah – langkah dalam memberikan massage kebugaran. Pemuda – pemudi juga

akhirnya tahu tentang apa itu massage kebugaran yang memiliki banyak teknik dan gerakan. Dan dari hasil pelatihan massage ini yang awalnya pemuda – pemudi hanya paham 20% pengetahuan massage kebugaran akhirnya setelah mengikuti pelatihan ini pengetahuannya meningkat menjadi 85% tentang massage. Diharapkan dengan adanya pelatihan massage ini pemuda – pemudi dapat mengaplikasikan dan membuka peluang usaha baru di Desa Catur, dan juga memberikan edukasi kepada masyarakat terkait manfaat dari massage kebugaran ini.



Gambar 1. Pemaparan Materi Massage Kebugaran



Gambar 2. Mempraktikan Teknik Massage Kebugaran

#### 4. Simpulan

Pelatihan massage kebugaran oleh kelompok kerja kesehatan dalam kegiatan KKNT Desa Catur Kabupaten Bangli yang dilaksanakan di Banjar Mungsengan mendapatkan jumlah responden sebanyak 10 orang. Pada Pelatihan ini menjelaskan tentang massage kebugaran Massage dimana merupakan salah satu perawatan kebugaran tubuh yang menggunakan teknik-teknik pijatan pada seluruh area tubuh seperti area kepala, badan, punggung, tangan dan kaki. Pengaplikasian massage bermanfaat untuk memelihara kebugaran tubuh, memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri dan memulihkan keadaan tubuh. Massage kebugaran ditujukan

untuk pengobatan kepada orang yang menderita sakit, kelelahan atau keluhan tertentu agar kembali bisa melakukan kegiatannya sehari-hari seperti semula. Dan dari hasil pelatihan massage ini sangat berpengaruh kepada pemuda pemudi di desa catur ini dimana yang awalnya pemuda – pemudi hanya paham 20% pengetahuan massage kebugaran akhirnya setelah mengikuti pelatihan ini pengetahuannya menjadi meningkat hingga sampai 85% tentang pengetahuan massage kebugaran. Simpulan adalah ringkasan dari hasil dan pembahasan yang menjawab tujuan penelitian. Simpulan disajikan dalam bentuk paragraf.

## 5. Daftar Rujukan

Anggiat, L. 2022. TERAPI MASASE Dalam Intervensi Fisioterapi. Penerbit Bfs Medika. [www.penerbitbfsmedika.com](http://www.penerbitbfsmedika.com)

Wikipedia. (n.d.). No Title. [https://ban-m-wikipedia-org.translate.google.com/wiki/Catur,\\_Kintamani,\\_Bangli?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://ban-m-wikipedia-org.translate.google.com/wiki/Catur,_Kintamani,_Bangli?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sc)

Wikipedia. (2022). No Title. [https://id.wikipedia.org/wiki/Kuliah\\_kerja\\_nyata](https://id.wikipedia.org/wiki/Kuliah_kerja_nyata)

