

PELATIHAN MASASE TERAPI BAGI TENAGA SPORT MASASE PROVINSI DKI JAKARTA

Junaidi

Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Jakarta
junaidi.sportmed@unj.ac.id

Abstract

Therapeutic massage is a series of touch or rubbing techniques designed to reduce pain, normalize muscle or tissue tone so as to help restore motion and function of the musculoskeletal system supported by a comprehensive examination and evaluation of patient complaints. Massage therapy has been applied to help the wider community in dealing with sports injuries and injuries due to daily activities. But unfortunately there are still many sports masseurs who are not skilled in performing therapeutic massage both on athletes and on other sports communities. This community service program is a Massage Therapy Training for Sport Massage Workers of DKI Jakarta Province. The target audience for this training-based Community Service program is sports massage personnel in Jakarta. The types of problems addressed in this community service program include aspects of training sport massage personnel who will pursue therapeutic massage which will be applied to athletes. The expected output of this training is the birth of skilled massage therapists, so that they can meet the needs of massage therapists in Jakarta in particular and Indonesia in general. This training activity begins with planning, implementing activities and evaluating activities.

Keywords: *Massage Therapy, Sport Massage Workers, DKI Jakarta*

Abstrak

Masase terapi yaitu serangkaian teknik sentuhan atau usapan yang didesain untuk mengurangi nyeri, menormalkan tonus otot atau jaringan sehingga membantu mengembalikan gerak dan fungsi dari sistem muskuloskeletal dengan didukung oleh pemeriksaan serta evaluasi yang komprehensif terhadap keluhan pasien. Masase terapi sudah diterapkan untuk membantu pada masyarakat luas dalam menangani cedera olahraga maupun cedera akibat aktivitas sehari-hari. Namun sayangnya masih banyak tenaga sport masase belum terampil dalam melakukan masase terapi baik pada atlet maupun pada masyarakat olahraga lainnya. Program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pelatihan Tenaga Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta. Khalayak sasaran program Pengabdian Masyarakat berbasis pelatihan ini, adalah tenaga sport masase yang berada di Jakarta. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi aspek pelatihan tenaga sport masase yang akan menekuni masase terapi yang akan diterapkan kepada atlet. Luaran yang diharapkan pada pelatihan ini adalah lahirnya tenaga masase terapi yang terampil, sehingga dapat memenuhi kebutuhan tenaga masase terapi di Jakarta khususnya dan Indonesia umumnya. Kegiatan pelatihan ini dimulai dengan pembuatan perencanaan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan

Kata Kunci : *Masase Terapi, Tenaga Sport Masase, DKI Jakarta*

1. PENDAHULUAN

Masase Terapi adalah manipulasi dari jaringan lunak tubuh, terutama terdiri dari teknik manual (langsung) seperti menerapkan tekanan pada bagian tubuh yang tetap atau bergerak dan menggerakkan otot dan jaringan tubuh. Manipulasi masase ada 4 cara yaitu gabungan teknik efflurage dan friction dilakukan secara bersamaan menggunakan ibu jari untuk memijat, traction (tarikan), dan reposition (reposisi) yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan pemulihan cedera.

Pemberian manipulasi masase yaitu gabungan antara gerusan (friction) dan gosokan (efflurage) yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, merangsang serabut-serabut saraf otot agar relaks, meningkatkan sistem peredaran darah dan melancarkannya, serta mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses regenerasi (Graha, 2012: 21).

Masase Terapi bisa dilakukan dengan berbagai jenis masase seperti : *Sports massage* adalah teknik pijatan dengan memanipulasi jaringan lunak untuk memberi manfaat bagi seseorang yang berolahraga secara teratur. Jaringan lunak merupakan jaringan ikat yang belum mengeras menjadi tulang dan tulang rawan, termasuk tendon, ligamen, fascia, otot, dan kulit. *Sport Massage* dikutip dari *The Physician and Sports medicine* (Samples, 2016) seperti yang banyak dipraktekkan saat ini, dapat mencakup luas serangkaian teknik manipulatif, seperti masase Swedia, Shiatsu dan masase refleksi, ini yang paling banyak dan umum digunakan. Tujuan *sports massage* adalah untuk membantu memperbaiki masalah dan ketidakseimbangan pada jaringan lunak, yang disebabkan oleh trauma berulang dan aktivitas fisik berat.

Sport massage menjadi bagian yang digunakan untuk terapi cedera olahraga. Para terapis biasanya menggunakan beberapa teknik masase untuk cedera olahraga, yaitu teknik effleurage, petrissage, friction, vibration, dan percussion. Dalam dunia olahraga. *Sport massage* adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori, yakni pemeliharaan (sebagai bagian dari pelatihan) dan perlombaan (sebelum, jeda dan sesudah perlombaan) dengan karakteristik khusus sesuai tujuan cabang olahraganya (Kemenpora RI, 2010)

Sport Massage dijelaskan dr.Zeth Boroh, 2022 bermanfaat untuk mengobati nyeri dan ketegangan pada otot. Selain itu *Sport Massage* juga dapat digunakan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga, dengan beberapa efek yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Sport Massage* Meningkatkan fleksibilitas

Fleksibilitas yang baik akan mengurangi terjadinya risiko cedera olahraga. *Sport Massage* membantu meningkatkan fleksibilitas dengan menggunakan teknik *effleurage*, *petrissage* dan *friction*. *Sport Massage* akan meningkatkan pergerakan persendian dengan meregangkan dan memanjangkan otot sekitar sendi. Jumlah cairan sinovial di dalam sendi meningkat sehingga memungkinkan lebih banyak pergerakan antar tulang meningkatkan aliran darah ke jaringan otot dan fascia serta.

b. *Meningkatkan Peredaran Aliran Darah*

Ketika otot-otot relaksasi maka sirkulasi darah lebih baik. Hal ini memungkinkan pengiriman nutrisi ke jaringan termasuk otot dan sendi sehingga akan membaik sehingga mengurangi kemungkinan munculnya cedera.

Beberapa metode masase terapi yang telah disebutkan juga dijelaskan dalam jurnal *National Institutes of Health* bahwa Terapi masase dapat dilakukan dengan (a) *Swedis Massage*, terapis menggunakan pukulan panjang, menguleni, gerakan melingkar dalam, getaran, dan ketukan, (b) *Sport massage* jenis massage ini mirip dengan *Swedis Massage*, diadaptasi secara khusus dengan kebutuhan atlet, (c) *Deep tissue massage*, (d) *trigger point massage*, yang berfokus pada titik pemicu myofascial—yaitu “simpul” otot nyeri saat ditekan dan dapat menyebabkan gejala di tempat lain di tubuh. (U.S. Department of Health and Human Services, 2010).

Dari penjelasan mengenai masase terapi dapat diketahui bahwa pemberian treatment masase pada kondisi cedera dapat mengurangi rasa nyeri karena manipulasi efflurage dan friction dalam terapi massage akan membantu proses untuk menghancurkan myoglosis yaitu timbunan dari sisa-sisa pembakaran pada otot yang menyebabkan pengerasan serabut otot sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri.

2. ANALISA SITUASI

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari komponen dari Tri Darma Perguruan Tinggi, dimana mensosialisasikan atau memberikan sebuah keterampilan baru merupakan salah satu tugas yang harus dijalankan. Maka pada kesempatan ini menjadi sasaran bagi dosen atau staf pengajar untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, yaitu tenaga sport masase yang mendampingi atlet selama menjalani latihan atau pertandingan. Materi yang akan disampaikan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah **Pelatihan Tenaga Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masas Provinsi DKI Jakarta**

Beragam masase diciptakan oleh para ahli terapi dengan berbagai jenis dan manfaat. Banyak ahli terapi menggunakan kombinasi masas untuk menangani pasiennya. Massage terapi melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (fascia) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada fascia. *Deep Tissue Massage* menggunakan stroke /tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar dan pada lapisan otot yang lebih dalam. Masas terapi juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari kelelahan dan pasca cedera dan membantu memutuskan/memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain. Selain itu masas terapi juga digunakan untuk pelepasan myofascial yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (fascia) yang terletak diantara kulit dan otot. Masas teapi juga dipercaya bahwa masase pada jaringan penghubung atau ikat akan mempengaruhi reflek vascular dan visceral yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan disability (ketidakmampuan).

3. PERMASALAHAN MITRA

Mengacu kepada butir analisis situasi, banyak tenaga sport masase di Indonesia, khususnya di Jakarta yang telah menangani atlet-atlet yang mengalami cedera dari berbagai cabang olahraga, namun tidak sedikit diantara mereka kurang memahami ilmu yang seharusnya mereka kuasai dalam menangani atlet cedera, terutama mengenai masase terapi. Masase terapi berbeda dengan sport masase, dimana masase terapi digunakan untuk melayani atlet yang mengalami cedera. Dengan meningkatnya volume latihan atlet maka tingkat cedera juga semakin bertambah. Cedera olahraga juga sering dialami oleh penggiat olahraga kebugaran.

Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan pelatihan tenaga sport masase yang berada di DKI Jakarta agar mempunyai kemampuan melakukan masase terapi dalam melayani atlet yang cedera. Diharapkan dengan semakin meningkatnya jumlah sumber daya manusia yang menguasai masase terapi, maka sebagian masalah kesehatan olahraga yang ada di Jakarta akan terpecahkan.

4. SOLUSI PERMASALAHAN

Program Pengabdian Masyarakat berbasis pelatihan ini, khalayak sarannya adalah tenaga sport masase yang berada di Jakarta. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi aspek pelatihan tenaga sport masase yang akan menekuni masase terapi yang akan diterapkan kepada atlet.

Pada hakekatnya, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan kemampuan tenaga sport masase dalam hal peningkatan kompetensi di bidang masase terapi.

Jenis luaran yang dihasilkan adalah.

1. Pelatihan dan Pendampingan, para tenaga sport masase dalam hal peningkatan kompetensi dibidang masase terapi
2. Pelatihan dan Pendampingan, para tenaga sport masase dalam hal fisiologi olahraga.
3. Pelatihan dan Pendampingan, para tenaga sport masase dalam hal penanganan cedera akut.
4. Pelatihan dan Pendampingan, para tenaga sport masase dalam hal penanganan cedera kronik.
5. Pelatihan dan Pendampingan, para tenaga sport masase dalam hal pemulihan psikologis atlet.
6. Produk, yaitu pemberian sertifikat pelatihan tingkat lanjutan/level 2.
7. Kerjasama, yaitu menjalin kerjasama antara institusi dan mitra untuk dijadikan wahana pengembangan kesehatan olahraga dan akan dijadikan agenda tahunan sebagai upaya peningkatan disalah satu bidang olahraga prestasi.

5. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab, penugasan dan praktek

5.1. Pelaksanaan Pelatihan

- a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:

1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi.
2. Pendekatan praktek terdiri dari praktek berbagai metode masase terapi pada atlet dan implementasinya ke dalam latihan dan pertandingan

Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none">• Fisiologi olahraga• Pemulihan atlet.• Sport masase• Masase terapi
Tahap 2: Praktek	Praktek penggunaan berbagai metode masase terapi.
Tugas Mandiri	Mengimplementasikan keterampilan masase terapi pada atlet selama latihan dan pertandingan. dengan baik dan benar.

5.2. EVALUASI

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
2. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam masase terapi pada atlet selama menjalani latihan dan pertandingan dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa essai dan praktek. Tes keterampilan penggunaan berbagai metode masase terapi pada atlet sebelum dan sesudah pelatihan/workshop.

3. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya tenaga sport masase maka semakin pendek masa penyembuhan cedera pada atlet yang didapat baik selama latihan maupun pertandingan

6. LUARAN YANG DIHARAPKAN.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi tenaga sport masase di Jakarta, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan melakukan masase terapi pada atlet yang mengalami cedera yang dialami baik selama latihan maupun selama pertandingan dengan baik dan benar sehingga dapat mendukung program Pelatihan Daerah yang dilakukan oleh pemerintah DKI Jakarta.

. **Tabel 1 Target Capaian Luaran**

Nno	Jenis Luaran	Indikator Capaian
11	Publikasi Ilmiah di Jurnal/Prosiding	Belum
22	Pemakalah dalam Pertemuan Ilmiah	Draf
33	Teknologi Tepat Guna	Belum
44	Sertifikat	Produk
55	Publikasi Media Masa (Cetak/Elektronik)	Belum
66	Karya Seni/Rekayasa Sosial, Jasa, Sistem, Produk/Barang	Produk

7. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelatihan Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta berlangsung secara tatap muka dari tanggal 13 s/d 17 May 2024, mulai pukul 8.00 s/d 15.00 WIB. Kegiatan berlangsung di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta. Peserta terdiri dari tenaga sport masase Jakarta yang dengan antusias mengikuti kegiatan Pelatihan Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta. Pelatihan diikuti sebanyak 35 peserta (daftar terlampir).

Materi hari pertama mengenai Penanganan cedera olahraga di lapangan diisi oleh Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO.Subs.ALK (K), materi kedua tentang psikologi cedera diisi oleh Dr. Tirto Apriyanto, M.Si dan materi ketiga tentang latihan olahraga diisi oleh Dr. Hidayat Humaid, M.Pd yang berisikan teori dan praktek. Dengan penuh antusias, seluruh peserta mengikuti dan terlibat aktif dalam pelatihan yang diberikan. (foto kegiatan terlampir). Hari ke dua hingga hari ke lima berisikan praktikum diisi oleh Linda Birawati, M.Pd, Dr. Astri Ayu M.Pd dan Dr. Andi Sofwan M.Pd.



8. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Banyak tenaga sport masase di Indonesia, khususnya di Jakarta yang telah menangani atlet-atlet yang mengalami cedera dari berbagai cabang olahraga, namun tidak sedikit diantara mereka kurang memahami ilmu yang seharusnya mereka kuasai dalam menangani atlet cedera, terutama mengenai masase terapi.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari komponen dari Tri Darma Perguruan Tinggi, dimana mensosialisasikan atau memberikan sebuah keterampilan baru merupakan salah satu tugas yang harus dijalankan. Maka pada kesempatan ini menjadi sasaran bagi dosen atau staf pengajar untuk melaksanakan

pengabdian kepada masyarakat, yaitu tenaga sport masase yang mendampingi atlet selama menjalani latihan atau pertandingan. Materi yang akan disampaikan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pelatihan Tenaga Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta

Pelatihan Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta berlangsung secara tatap muka dari tanggal 13 s/d 17 May 2024, mulai pukul 8.00 s/d 15.00 WIB. Kegiatan berlangsung di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta. Peserta terdiri dari tenaga sport masase Jakarta yang dengan antusias mengikuti kegiatan Pelatihan Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta. Pelatihan diikuti sebanyak 35 peserta.

Materi hari pertama mengenai Penanganan cedera olahraga di lapangan diisi oleh Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO.Subs.ALK (K), materi kedua tentang psikologi cedera diisi oleh Dr. Tirto Apriyanto, M.Si dan materi ketiga tentang latihan olahraga diisi oleh Dr. Hidayat Humaid, M.Pd yang berisikan teori dan praktek. Dengan penuh antusias, seluruh peserta mengikuti dan terlibat aktif dalam pelatihan yang diberikan. (foto kegiatan terlampir). Hari ke dua hingga hari ke lima berisikan praktikum diisi oleh Linda Birawati, M.Pd, Dr. Astri Ayu M.Pd dan Dr. Andi Sofwan M.Pd.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi tenaga sport masase di Jakarta, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan melakukan masase terapi pada atlet yang mengalami cedera yang dialami baik selama latihan maupun selama pertandingan dengan baik dan benar sehingga dapat mendukung program Pelatihan Daerah yang dilakukan oleh pemerintah DKI Jakarta

B. Saran

- a. Peserta Pelatihan Masase Terapi bagi Tenaga Sport Masase Provinsi DKI Jakarta perlu ditingkatkan ruang lingkungannya yang lebih luas, misalnya dilakukan pada sport masase tingkat nasional.
- b. Perlu ditingkatkan durasi praktek sport terapi agar supaya peserta lebih terampil dalam menangani atlet.
- c. Perlu ditingkatkan jumlah biaya pelatihan agar didapatkan hasil pelatihan yang lebih baik.

9. DAFTAR PUSTAKA

- dr.Zeth Boroh, Sp.KO. 2022. “Manfaat Sport Massage Untuk Mencegah Olahraga.” 2022.
<https://www.daya.id/kesehatan/tips-info/aktivitas-sehat/manfaat-sport-massage-untuk-mencegah-cedera-olahraga>.
- Kennedy, Ann B., Jerrilyn A. Cambron, Patricia A. Sharpe, Ravensara S. Travillian, and Ruth P. Saunders. 2016. “Clarifying Definitions for the Massage Therapy Profession: The Results of the Best Practices Symposium.” *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice* 9 (3): 15–26. <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v9i3.312>.
- Kushartanti, Bernadetta Maria Wara, and Rachmah Laksmi Ambardini. 2020. “Deep Tissue Massage and Soft Tissue Release in the Management of Chronic Ankle Injury.” *Sport Mont* 18 (1): 53–56. <https://doi.org/10.26773/smj.200209>.
- Pratama, Dibyo Ika, Sugiyanto Sugiyanto, and Santun Sihombing. 2020. “Efektifitas Terapi Massage Terhadap Cedera Olahraga Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal SMPN 18 Kota Bengkulu.” *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1 (2): 10–15.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i2.12805>.
- RI, Kemenpora. 2010. “Masase Olahraga (Pendukung Prestasi Dan Terapi Cedera Olahraga).” *Deputi Bidang Peningkatan Prestasi*.
- Rizal, Bayu Thomi, and Safrul Kodri. 2023. “Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Pada Klub Sepak Bola Minang Squad FC” 12 (2): 566–73.
- Samples, Pat. 2016. “Does ‘Sports Massage’ Have a Role in Sports Medicine?” *The Physician and Sportsmedicine* 15 (3): 177–83.
<https://doi.org/10.1080/00913847.1987.11709311>.
- Servicessnal, U.S. Department of Health and Human. 2010. “Massage Therapy : An Introduction Use of Massage Therapy in the United States Types of Massage Therapy : A Few Examples The Practice of Massage Therapy.”
- Skillgate, Eva, Oscar Javier Pico-Espinosa, Pierre Côté, Irene Jensen, Peter Viklund, Matteo Bottai, and Lena W. Holm. 2020. “Effectiveness of Deep Tissue Massage Therapy, and Supervised Strengthening and Stretching Exercises for Subacute or

Persistent Disabling Neck Pain. The Stockholm Neck (STONE) Randomized Controlled Trial.” *Musculoskeletal Science and Practice* 45.
<https://doi.org/10.1016/j.msksp.2019.102070>.

Sulistyaningsih, Sulistyaningsih, and Adinda Riestiani Hernatha Putri. 2020. “Myofascial Release Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Fungsional Leher Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius.” *Jurnal Keterapian Fisik* 5 (2): 122–31.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.231>.