



PENGENALAN PRAKTIS MASSAGE OLAH RAGA SEBAGAI MEDIA PENANGANAN CEDERA DAN ALTERNATIF PENGOBATAN

Renhard Hasintongan Sitanggang^{1*}, Bayu Cahya Permana²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Korespondensi : renhardsitanggang@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

The existence of UNNES Giat 12 in Tanjung Village held a work program entitled “Practical Introduction to Sports Massage as a Means of Treating Injuries and Alternative Medicine in Tanjung Village,” with the aim of increasing public understanding of the implementation of massage amid limited village health services centered on village midwives and the risk of musculoskeletal disorders among residents who work as farmers. This study employs a participatory observation method with a descriptive approach. This study involved 15 samples, who were residents of Tanjung Village. There were two methods of data collection in this study, namely observation and interviews. This activity consisted of two stages, namely: Observation of Community Understanding of Massage and Practical Introduction to Sports Massage as a Means of Injury Treatment and Alternative Medicine. The results of this activity show that there are still some community members who have a misconception about massage. This activity provided a new understanding for the community about the practical techniques of sports massage as a simple alternative for daily use when needed. Recommendations for future activities and research are to introduce and emphasize more specifically the practice of sports massage and the risks if this technique is performed incorrectly.

Keywords: Massage, Injury, Practice, Technique.

ABSTRAK

Keberadaan UNNES Giat 12 di Desa Tanjung mengadakan program kerja “Pengenalan Praktis Massage Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan di Desa Tanjung”, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait implementasi massage atau pijat ditengah keterbatasan layanan kesehatan desa yang terpusat di Bidan Desa dan resiko terjadinya gangguan muskuloskeletal bagi para warga yang berprofesi sebagai petani. Kajian ini menggunakan metode observasi partisipatif dengan pendekatan deskriptif. Kajian ini melibatkan 15 sampel, yang merupakan warga desa Tanjung. Terdapat dua metode pengumpulan data penelitian ini, yaitu menggunakan metode observasi dan wawancara. Kegiatan ini terdiri dari 2 runtutan tahapan acara, yaitu: Observasi Pemahaman Masyarakat Terkait Massage atau Pijat dan Pengenalan Praktis Massage Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masih ditemui beberapa warga masyarakat yang memiliki pemahaman keliru terkait massage atau pijat. Kegiatan ini menjadi wadah pemahaman baru bagi warga masyarakat tentang teknik-praktis pelaksanaan massage olahraga yang sederhana untuk alternatif sehari-hari jika diperlukan. Rekomendasi bagi kegiatan dan penelitian selanjutnya adalah agar mengenalkan dan menekankan secara lebih spesifik terkait praktik massage olahraga dan risiko apabila teknik ini dilakukan secara keliru.

Kata Kunci: Massage, Cedera, Praktik, Teknik.



PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu giat dan kiat wajib yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menyumbangkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan melalui pengabdian kepada masyarakat. UNNES Giat 12 merupakan suatu program wajib yang perlu dijalani mahasiswa sebagai salah satu bentuk penyelesaian kepenunhan perkuliahan di Universitas Negeri Semarang, yang dilaksanakan dengan merangkul masyarakat luas dan menyajikan program kerja yang selaras dengan keperluan setiap daerah. Di Indonesia, prevalensi individu ≥ 15 tahun dengan keluhan muskuloskeletal mencapai 24,7% (Patandung & Widowati, 2022). Salah satu yang mempengaruhi seseorang mengalami gangguan atau keluhan muskuloskeletal adalah beban aktivitas fisik yang diterima selama bekerja sehari-hari (Khofiyah et al., 2019).

Desa Tanjung, Kabupaten Semarang adalah salah satu desa yang menjadi mitra wadah pelaksanaan UNNES Giat 12 bagi mahasiswa Universitas Negeri Semarang dalam mengaplikasikan paham ilmu yang dimiliki. Desa Tanjung merupakan desa yang didominasi oleh warga masyarakat dengan latar belakang pekerjaan sebagai seorang petani. Petani merupakan salah satu profesi pekerjaan di Indonesia yang memiliki tingkat beban kerja dan kelelahan kerja, karena tuntutan pekerjaan yang memaksa petani bekerja secara teliti dengan rata-rata waktu bekerja selama ± 14 jam/hari tanpa ada keringanan demi memastikan hasil pekerjaan yang baik di beberapa aspek mulai dari proses produksi hingga pengembangan hasil produk (Wurarah et al., 2020). Penelitian milik Bausad & Allo (2023) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja terhadap resiko terjadinya gangguan muskuloskeletal pada petani.

Melansir buku Profil Kesehatan di Kabupaten Semarang tahun (2024), diketahui bahwa 58,01% penduduk di pedesaan jika perlu adanya pengobatan berjalan di layanan kesehatan Bidan Desa. Bidan desa berperan penting sebagai pusat layanan informasi kesehatan bagi penduduk di wilayah daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses menuju layanan pusat kesehatan seperti Rumah Sakit Umum (RSU), Puskesmas, dan layanan kesehatan memadai lainnya (Prasanti et al., 2018). Desa Tanjung, di Kabupaten Semarang merupakan salah satu desa yang memiliki layanan kesehatan dengan keberadaan Bidan Desa. Namun, keberadaan Bidan Desa Tanjung sangat terbatas karena Bidan yang bertugas bukan merupakan warga desa setempat, dan hanya memiliki durasi layanan dari pagi hingga siang hari. Keterbatasan layanan kesehatan Bidan Desa Tanjung juga didasari oleh sumber daya manusia yang ada, dimana hanya terdapat 1 Bidan yang melayani kesehatan di desa Tanjung. Melihat keberadaan latar belakang mayoritas pekerjaan warga sebagai petani di Desa Tanjung dengan resiko gangguan muskuloskeletal, maka akan sangat minim layanan kesehatan apabila sewaktu-waktu masyarakat setempat mengalami gangguan dengan keterbatasan layanan kesehatan yang masih terpusat pada Bidan Desa.

Melihat keterbatasan tersebut, UNNES Giat 12 di Desa Tanjung hadir dengan menyuguhkan program kerja pada bidang kesehatan melalui pengenalan praktis *massage* olahraga. *Massage* olahraga adalah metode preventif dalam dunia kesehatan yang berfungsi meningkatkan vitalitas dan mengatasi keletihan, serta menstimulasi titik-titik saraf tertentu untuk membangkitkan mekanisme pemulihan alami tubuh (Prasetyo & Nugroho, 2023). Beberapa penelitian telah mengkaji bahwa terdapat manfaat dari *massage* olahraga sebagai salah satu bentuk alternatif pengobatan bagi masyarakat desa dengan resiko gangguan muskuloskeletal akibat beban aktivitas fisik yang dimiliki (Sumantri et al., 2025).

Pemahaman masyarakat terkait metode pelaksanaan *massage* atau pijat di Desa Tanjung juga sangat terbatas, dimana masyarakat masih menjadikan metode pijat yang dilakukan oleh para pendahulu tanpa memahami lebih lanjut paham ilmu anatomi dan fisiologis yang tepat. Keberadaan UNNES Giat 12 di



Desa Tanjung mengadakan program kerja “Pengenalan Praktis *Massage* Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan di Desa Tanjung”, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait implementasi *massage* atau pijat ditengah keterbatasan layanan kesehatan desa yang terpusat di Bidan Desa dan resiko terjadinya gangguan *muskuloskeletal* bagi para warga yang berprofesi sebagai petani.

METODE

Kajian ini menggunakan metode observasi partisipatif dengan pendekatan deskriptif. Observasi partisipatif adalah metode pengumpulan data penelitian dengan melibatkan peneliti secara langsung dalam berinteraksi dengan kelompok subjek yang dikaji (Sejati, 2019). Pada penelitian ini, peneliti terlibat aktif terhadap subjek yang diteliti untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman subjek terkait metode *massage* atau pijat sebagai media penanganan cedera dan alternatif pengobatan. Penelitian ini berlangsung pada 13 Juli 2025, bertempat di GOR Desa Tanjung, Kabupaten Semarang. Pada kegiatan “Pengenalan Praktis *Massage* Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan” mengundang semua lapisan masyarakat, dengan jumlah sampel atau subjek yang terlibat sebanyak 15 warga yang merupakan Ibu Rumah Tangga. Terdapat dua metode pengumpulan data penelitian ini, yaitu menggunakan metode observasi dan wawancara untuk mengukur dan mengetahui tingkat pemahaman warga sebelum dan setelah diberikan pengenalan *massage* olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan “Pengenalan Praktis *Massage* Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan” oleh UNNES Giat 12, terdapat 2 runtutan tahapan, yaitu:

a. Observasi Pemahaman Masyarakat Terkait *Massage* atau Pijat.

Berdasarkan temuan di lapangan, mayoritas masyarakat Desa Tanjung memiliki pemahaman bahwa *massage* atau pijat dapat dilakukan pada saat tubuh mengalami rasa pegal-pegal setelah bekerja untuk menciptakan sensasi relaksasi. Temuan ini selaras dengan penelitian milik Adawiyah et al., (2024) yang mana menemukan bahwa *massage* memiliki pengaruh terhadap penurunan rasa nyeri pada tubuh.

Temuan lainnya ditemukan, bahwa beberapa masyarakat Desa Tanjung juga masih sering kali melakukan *massage* atau pijat pada saat tubuh sedang dalam kondisi demam. Melansir kutipan video milik Fisioterapi (2025), bahwa pada saat demam salah satu hal yang harus dihindari adalah melakukan pijat. Pijat pada saat demam dapat menyebabkan stimulasi tubuh berlebihan, dimana penekanan yang dilakukan saat pijat berlangsung akan memperburuk peradangan pada tubuh dan memperparah rasa nyeri yang membuat tubuh kelelahan hingga memperlambat proses pemulihan.

Temuan di lapangan lainnya juga menemukan terdapat sedikit masyarakat yang memiliki pemahaman bahwa pijat menjadi pertolongan alternatif pada saat terjadi kecelakaan yang melibatkan patah tulang atau pergeseran tulang. Sedangkan melansir kutipan video milik Hospitals (2025), dr. I Made Yudi Mahardika, Sp.OT menyebutkan bahwa saat terjadi kecelakaan yang melibatkan cedera pada tulang akan berisiko fatal. Pada saat terjadi pergeseran tulang, apabila pada titik luka yang menjadi lokasi pergeseran tulang dipijat atau diurut, akan memperburuk kondisi tulang dimana tulang akan semakin tergeser dari posisi sebenarnya. Pada saat terjadi patah tulang, serpihan tulang yang patah akan menusuk ke dalam jaringan otot jika dilakukan pijatan atau urut pada titik luka.



Gambar 1. Observasi: Sesi Tanya Jawab Pemahaman Terkait Massage atau Pijat

Hasil dari fenomena tersebut kemudian menjadi rujukan bagi peneliti untuk meluruskan pandangan masyarakat yang keliru dan tetap mempertahankan pandangan masyarakat yang sudah tepat terkait *massage* atau pijat dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat kemudian diberikan penyuluhan, bahwa *massage* atau pijat merupakan metode pemeliharaan dan pengobatan pasca tubuh mengalami cedera atau rasa nyeri akibat beban kerja harian. Adapun metode yang dapat dilakukan sebagai bentuk pertolongan pertama saat tubuh mengalami cedera, yaitu metode RICE. RICE adalah bentuk penanganan yang dapat dilakukan pertama kali saat tubuh mengalami cedera dan terbagi menjadi 4 tahapan: *Rest* (mengistirahatkan), *Ice* (es), *Compression* (kompres atau balut), dan *elevation* (elevasi/meninggikan). *Rest* dilakukan dengan mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera. *Ice* dilakukan dengan mengompres es pada titik atau bagian tubuh yang mengalami cedera. *Compression* dilakukan dengan membalut titik cedera tubuh agar tidak terjadi gerakan berlebih yang memperburuk kondisi cedera. *Elevation* dilakukan dengan memposisikan titik cedera tubuh melebihi jantung agar memperlancar peredaran darah saat proses pemulihan. Setelah melakukan pertolongan pertama, masyarakat kemudian baru diarahkan untuk menjadikan *massage* atau pijat sebagai metode pemeliharaan selama proses pemulihan berlangsung.

b. Pengenalan Praktis Massage Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan.

Massage olahraga adalah teknik pijat yang dapat diberikan kepada semua kalangan sehat maupun penderita cedera ringan untuk membantu memperlancar peredaran darah serta mempercepat proses pemulihan kelelahan tubuh setelah beraktivitas fisik (Hidayatullah & Saputra, 2021). Terdapat beberapa istilah teknik yang biasa digunakan dalam *massage* olahraga yaitu *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, *walken*, *vibration*, *skin-rolling* (Welis et al., 2024).

Effleurage atau menggosok adalah teknik manipulasi yang dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari secara halus dan berirama di atas permukaan kulit, dengan tujuan membantu peredaran darah dan memberikan efek relaksasi pada otot. *Petrissage* adalah teknik yang dilakukan dengan cara menekan, mengangkat, dan meremas jaringan otot dengan tujuan untuk melepaskan perlekatan jaringan dan meningkatkan elastisitas otot. *Shaking* adalah teknik menggetarkan bagian tubuh secara pasif dengan frekuensi yang cukup cepat dengan tujuan untuk merelaksasi otot-otot yang sangat tegang dan membantu sirkulasi darah di area tersebut. *Tapotement* adalah teknik



manipulasi yang berupa pukulan-pukulan ringan dan cepat yang dilakukan dengan tangan (bisa menggunakan pinggiran tangan, telapak tangan yang dikuncupkan, atau kepalan longgar). *Walken* adalah teknik variasi dari teknik menggosok (*effleurage*), namun dilakukan dengan kedua tangan yang bergerak berlawanan arah secara melintang terhadap serat otot. *Vibration* adalah teknik manipulasi yang dilakukan dengan getaran halus yang dihasilkan dari kontraksi otot lengan pemijat ke ujung jari atau telapak tangan yang menempel pada tubuh orang yang dipijat, dengan tujuan untuk menenangkan saraf dan membantu mengurangi rasa sakit. *Skin-rolling* adalah teknik yang dilakukan dengan cara menjepit kulit di antara ibu jari dan jari-jari lainnya, kemudian digulungkan di atas permukaan otot.

Adapun beberapa langkah teknis *massage* olahraga yang ditawarkan kepada warga desa Tanjung dalam rangka pengenalan praktis media penanganan cedera dan alternatif pengobatan.

1. Teknis *massage* olahraga pada bagian punggung.

Terdapat beberapa runtutan teknik yang dapat warga masyarakat lakukan, saat ingin melakukan praktik *massage* olahraga pada tubuh bagian punggung, yaitu mencakup teknik:

- a. *Effleurage* awal.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- b. *Petrissage*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- c. *Skin-rolling*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- d. *Vibration*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- e. *Walken*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- f. *Tapotement*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
- g. *Effleurage* penutup.
Dapat dilakukan 5-8x dengan 2x pengulangan.



Gambar 2. Pengenalan: Teknis *Massage* Olahraga Pada Bagian Punggung.



2. Teknis *massage* olahraga pada bagian lengan.
Terdapat beberapa runtutan teknik yang dapat warga masyarakat lakukan, saat ingin melakukan praktik *massage* olahraga pada tubuh bagian lengan, yaitu mencakup teknik:
 - a. *Effleurage* awal.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
 - b. *Petrissage*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
 - c. *Shaking*.
Dapat dilakukan 8-12x dengan 2-3x pengulangan.
 - d. *Effleurage* penutup.
Dapat dilakukan 5-8x dengan 2x pengulangan.



Gambar 3. Pengenalan: Teknis Massage Olahraga Pada Bagian Lengan.

SIMPULAN

Massage atau pijat menjadi salah satu metode penanganan keluhan tubuh yang akan berdampak baik selama pelaksanaannya sesuai dan tepat. *Massage* olahraga hadir sebagai salah satu media penanganan cedera dan alternatif pengobatan yang dapat menjadi bekal bagi setiap individu yang berisiko dan atau sedang mengalami gangguan keluhan *muskuloskeletal*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masih ditemui beberapa warga masyarakat yang memiliki pemahaman keliru terkait *massage* atau pijat. Kegiatan ini menjadi wadah pemahaman baru bagi warga masyarakat tentang teknik-praktis pelaksanaan *massage* olahraga yang sederhana untuk alternatif sehari-hari jika diperlukan. Keterbatasan kegiatan ini adalah hanya mengenalkan teknik *massage* secara umum dan hanya diaplikasikan pada dua titik bagian tubuh karena ruang dan waktu yang tidak memadai. Rekomendasi bagi kegiatan dan penelitian selanjutnya adalah agar mengenalkan dan menekankan secara lebih spesifik terkait praktik *massage* olahraga dan risiko apabila teknik ini dilakukan secara keliru.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Desa Tanjung, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang selaku mitra kegiatan “Pengenalan Praktis *Massage* Olahraga Sebagai Media Penanganan Cedera dan Alternatif Pengobatan”. Tim UNNES Giat 12 Desa Tanjung selaku penyelenggara program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Tanjung. Universitas Negeri Semarang yang merupakan lembaga instantansi pendidikan penulis yang telah membantu dan berkontribusi sehingga artikel ini dapat dituliskan.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, A., Lisca, S. M., & Rini, A. S. (2024). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurance Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pulo Ampel Kab. Serang Banten Tahun 2024. *JIRK: Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(3), 1399–1406. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jirk.v4i3.8278>
- Bausad, A. A. P., & Allo, A. A. (2023). Analisis pengaruh postur kerja dan beban kerja dengan kejadian Musculoskeletal Disorders petani kecamatan marioriawa. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5(2), 128–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/j- healt.v2i1>
- Fisioterapi, H. V. (2025). *Jangan Lakukan Ini Kalau Demam!* <https://vt.tiktok.com/ZSa9oRT61/>
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 2–6. <https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/abdinesia/article/view/62>
- Hospitals, S. I. (2025). *Diurut Malah Makin Bengkak?* <https://vt.tiktok.com/ZSa9ovUcy/>
- Khofiyya, A. N., Suwondo, A., & Jayanti, S. (2019). Hubungan Beban Kerja, Iklim Kerja, Dan Postur Kerja Terhadap Keluhan Musculoskeletal Pada Pekerja Baggage Handling Service Bandara (Studi Kasus di Kokapura, Bandara Internasional Ahmad Yani Semarang). *JKM: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(4), 619–625. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v7i4.24970>
- Patandung, L. N., & Widowati, E. (2022). Indeks Massa Tubuh, Kelelahan Kerja, Beban Kerja Fisik dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 6(1), 126–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v5i4.51839>
- Prasanti, D., Fuady, I., & Indriani, S. S. (2018). Optimalisasi Bidan Desa Dalam Penyebaran Di Kabupaten Bandung Studi Kasus tentang Pemanfaatan Bidan Desa Dalam Penyebaran Informasi Kesehatan bagi Masyarakat di Kabupaten Bandung. *Jurnal Komunikasi*, 13(4), 81–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol13.iss1.art6>
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). *Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik*. 2(1), 7–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/ajope.v2i1.1219>
- Sejati, V. A. (2019). Penelitian Observasi Partisipatif Bentuk Komunikasi Interkultural Pelajar Internasional Embassy English Brighton, United Kingdom. *JURNAL SOSIAL : Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 20(No. 1), 21–24. <https://doi.org/10.33319/sos.v20i1.33>
- Semarang, B. P. S. K. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang*.
- Sumantri, A., Saputra, R., Andresta, Y., & Dewa, B. H. (2025). *Pelatihan Massage Olahraga Sebagai Teknik Relaksasi Dan Pemulihan Otot Bagi Masyarakat Di Desa Blitar Kabupaten Rejang Lebong*. 4(1), 85–90.
- Welis, W., Darni, & Mario, D. T. (2024). Sports Massage: How does it Affect Reducing Lactic Acid Levels in Athletes? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 33–42. <https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/abdinesia/article/view/62>
- Wurarah, M. L., Kawatu, P. A. T., & Akili, R. H. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan



Kelelahan Kerja pada Petani. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(April), 6–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.2.2020.28661>