



Pelatihan Teknik *Massage* Sebagai Upaya dalam Meningkatkan Relaksasi dan Mengurangi Kelelahan Pada Ibu-Ibu Desa Karangnongko

Sestri Indah Pebrianti¹✉, Shomalla Fadilah Anggraini², Nabiilah Luthfi Sausan², Viani Virian³

¹Pendidikan Seni Tari, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang

²Pendidikan Non Formal, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

³Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang

noun.sestri@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Asalnya manusia adalah makhluk sosial yang memiliki beragam aktivitas kegiatan, entah itu kegiatan didalam rumah ataupun diluar rumah. Desa Karangnongko, Keca- matan Karangnongko, Kabupaten Klaten sendiri memiliki kondisi sosial budaya yang beragam, yang menonjol pada desa ini adalah mayoritas beraktivitas sebagai petani. Karena hal itu kegiatan pengabdian yang dibuat oleh UNNES GIAT 9 Desa Karangnongko adalah Pelatihan *Massage* pada ibu-ibu Desa Karangnongko. *Massage* atau pijat ini sudah ada sejak berabad-abad yang lalu, dan sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh nenek moyang. *Massage* atau yang dikenal dengan sebutan pijat merupakan salah satu bagian dari relaksasi alami untuk mengurangi rasa lelah dan pegal pada badan setelah beraktivitas. *Massage* atau pijat sendiri memiliki banyak manfaat yaitu berupa relaksasi diri, mengurangi nyeri pada kondisi tubuh akibat beraktivitas, dan menjaga kebugaran tubuh, dan lain sebagainya. Tujuan dengan adanya pengabdian Pelatihan *Massage* ini adalah untuk memberikan pengetahuan lebih kepada ibu-ibu Desa Karangnongko tentang *massage* dan meningkatkan keterampilan *massage*.

Kata Kunci: Keterampilan, Pelatihan *Massage*, Desa Karangnongko

Abstract. Originally, humans are social creatures who have a variety of activities, whether they are activities at home or outside the home. Karangnongko Village, Karangnongko District, Klaten Regency itself has diverse socio-cultural conditions, what stands out in this village is that the majority are active as farmers. Because of this, the service activity created by UNNES GIAT 9 Karangnongko Village is *Massage Training* for the women of Karangnongko Village. This *massage* has been around for centuries, and has become a habit carried out by our ancestors. *Massage* or what is known as *massage* is a part of natural relaxation to reduce fatigue and body aches after activities. *Massage* itself has many benefits, namely in the form of self-relaxation, reducing pain in the body due to activities, and maintaining body fitness, and so on. The aim of this *Massage Training* service is to provide more knowledge to the women of Karangnongko Village about *massage* and improve *massage* skills.

Keywords: Skills, *Massage Training*, Karangnongko Village

Pendahuluan

Massage atau pijat merupakan sebuah kegiatan yang sudah ada sejak lama, bahkan sejak zaman purba manusia telah mengenal *massage* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dilihat bersama, *massage* selalu menghadapi perkembangan dari zaman ke zaman, kita bisa melihat dari peninggalan berupa tulisan, benda maupun relief yang sudah ada sejak masa lampau yang terus mengalami perkembangan hingga masa kini. Kata *massage* sendiri berasal dari

Koresponden: noun.sestri@mail.unnes.ac.id

Submitted: 2024-08-08

Accepted: 2025-02-17

Publisher: 2025-02-28

Publisher by Pusat Pengembangan KKN, LPPM, Universitas Negeri Semarang

Bahasa Yunani yang memiliki makna menggosok, menekan dengan lembut. *Massage* sendiri memiliki pengaruh atau dampak terapeutik umum dan fisiologis, dimana kondisi pantang atau tidak dianjurkan dalam menggunakan *massage* ini apabila sedang terjadi patah bahkan retak tulang, dislokasi, peradangan, daging sendi, daging tumbuh, demam serta disentri serta pada ibu hamil.

Pengembangan *massage* pun tidak serta merta hanya mengalami penciptaan sekali dan dipakai dalam kurun waktu yang lama, *massage* telah mengalami perkembangan dari zaman ke zaman dan menghasilkan banyak gerakan serta inovasi baru yang mana ilmu tersebut bermanfaat bagi masyarakat luas hingga saat ini. Sejak tahun 1992 *massage* telah menjadi sebuah alternatif dalam dunia medis dan mengatasi beberapa permasalahan yang mengganggu kesehatan manusia yang tentu saja telah disertifikasi oleh *America Therapy Association*.

Secara umum, *massage* sendiri merupakan pijat yang awalnya memiliki tujuan sebagai *therapeutic* tubuh yang kemudian berkembang ke berbagai macam teknik *massage*. *Massage* sendiri merupakan sebuah teknik memijat yang di dalam pengaplikasiannya terdapat beberapa jenis, dimana terdapat *massage* untuk umum, *massage* yang berguna dalam dunia kecantikan yang tentu saja tujuan utama dari *massage* tersebut adalah untuk merawat bagian tubuh agar terawat dan terlihat lebih segar dan cantik, serta terdapat *massage* olahraga atau *sport massage* yang biasanya dilakukan pada atlet maupun olahragawan yang mana kegiatan tersebut tentu saja bertujuan untuk mengatasi atlet yang cedera dan hal lainnya.

Dengan adanya perkembangan yang selalu terjadi dari waktu ke waktu, pelatihan *massage* pun selalu dilakukan, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, serta keterampilan setiap orang dalam melakukan *massage*. *Massage* sendiri adalah sebuah gerakan yang dilakukan dengan gerakan tertentu, seperti menggosok, mengurut, memukul, serta menekankan kepada beberapa bagian tubuh yang mana hal tersebut akan menghasilkan sebuah dampak atau efek profilaksis, terapeutik, dan fisiologis pada bagian tubuh yang terkena teknik *massage* tersebut.

Dalam hal ini, peserta UNNES Giat 9 Desa Karangnongko memberikan pelatihan *massage* guna meningkatkan keterampilan, maupun kualitas sumber daya manusia yang ada pada Desa Karangnongko. Pelatihan serta pembinaan yang berbentuk pelatihan *massage* kebugaran bagi masyarakat Desa Karangnongko yang berfokus kepada ibu-ibu PKK, yang mana pelatihan yang terampil ini diharapkan dapat menghasilkan tenaga *massseur* yang baik. Kemudian pelatihan ini juga diharapkan dapat dikembangkan dan dapat membantu masyarakat dalam mengurangi kelelahan yang disebabkan karena asam laktat yang mengganggu aktivitas warga Desa Karangnongko.

Pelatihan *massage* yang dilakukan oleh peserta Giat 9 Karangnongko juga diharapkan dapat membantu ibu-ibu PKK dalam mengatasi rasa letih akibat aktivitas yang umumnya telah melakukan banyak kegiatan, bekerja yang tentu saja sangat diharapkan dapat merelaksasi tubuh agar dapat pulih kembali, dengan ini diharapkan pelatihan *massage* ini dapat menjadi sebuah jalan keluar untuk ibu-ibu PKK Desa Karangnongko dalam memberikan relaksasi dan kebugaran tubuh, dan diharapkan juga masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK dapat memanfaatkan pelatihan *massage* ini dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Pelaksanaan

Metode yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat di Desa Karangnongko ini menggunakan metode tatap muka atau secara langsung. Pelatihan *massage* mengambil sasaran seperti ibu-ibu PKK dan di demonstrasi atau di praktekan langsung oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang sudah memiliki pengalaman dalam melakukan *massage*. Tahapan pelatihan *massage* yang berlangsung di Desa Karangnongko adalah :

1. Penyampaian Materi

Penyampaian materi digunakan untuk menyampaikan pengertian tentang *massage*, teknik-teknik yang benar dalam melakukan *massage*.

2. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan terlebih dahulu oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang memiliki kompetensi atau pengalaman dalam *massage*.

3. Praktik

Metode praktek diharapkan agar ibu-ibu PKK dan mahasiswa lainnya dapat secara langsung mempraktekan teknik-teknik dan gerakan *massage* yang telah didemonstrasikan.

4. Tanya Jawab

Tanya jawab digunakan untuk bertanya secara jelas tentang *massage* dan teknik yang benar.

Hasil Dan Pembahasan

1. Profil Desa

Desa Karangnongko adalah desa yang terletak di Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Desa Karangnongko memiliki luas 133,6415 Ha, dan jumlah populasi sekitar 31,901 jiwa. Dengan batas wilayah sebelah Utara adalah Desa Kanoman, sebelah Selatan adalah Desa Malangjiwan Kecamatan Kebonarum, sebelah Barat adalah Desa Jetis, dan sebelah Timur adalah Desa Jagalan. Kondisi geografis Desa Karangnongko memiliki ketinggian tanah dari permukaan laut 250 M. Orbitasi Desa Karangnongko, jarak dari pemerintahan kecamatan 0.2Km, jarak dari kabupaten/kota 7.5Km, jarak dari ibukota provinsi 100Km, dan jarak dari ibukota negara 550 Km.

Sejarah Desa Karangnongko sendiri berasal dari cerita nenek moyang yang konon desa ini memiliki kekayaan berupa pohon nangka yang berlimpah. Lalu pohon tersebut ditebangi dan lahannya dijadikan sebagai pemukiman warga, sehingga saat ini pohon nangka menjadi jarang (dalam bahasa jawa artinya arang). Oleh karena itu Kyai Demeling dipercaya sebagai orang yang membuat dan menamakan desa ini menjadi Desa Karangnongko.

Salah satu obyek wisata yang dibanggakan oleh masyarakat Desa Karangnongko yaitu wisata Candi Merak yang berdiri di tengah-tengah lingkungan penduduk Desa Karangnongko. Candi Merak terdiri dari satu candi induk yang menghadap ke arah Timur dan tiga candi perwara yang menghadap ke arah Barat.

2. Pelatihan *Massage* di Desa Karangnongko

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 25 Juli tahun 2024 di Posko UNNES Giat 9 Karangnongko, di RW 03 Bekelan, Desa Karangnongko, Klaten, Jawa Tengah. Metode pelaksanaan diawali dengan pemberian pengetahuan basic atau dasar

mengenai *massage*, manfaat *massage*, serta tata cara melakukan *massage*, *massage* yang kami praktekan merupakan *massage* untuk kesehatan, dimana pelatihan dasar disertai teknik dasar kami berikan kepada ibu-ibu PKK Desa Karangnongko.

Kegiatan kami mulai dengan memperkenalkan *massage* beserta kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Kami juga memberikan pengetahuan yang disertai dengan pengembangan kompetensi kepada ibu-ibu PKK Desa Karangnongko serta masyarakat sekitarnya agar dapat lebih produktif dan juga dapat digunakan sebagai peluang pekerjaan baru bagi masyarakat Desa Karangnongko.

Kemudian kegiatan kami lanjutkan dengan memberikan teori yang disertai dengan praktik, yang mana seluruh ibu-ibu PKK atau peserta yang hadir pada hari itu untuk langsung mempraktekkan teori tersebut yang tentu saja didampingi oleh rekan kami yang memang sudah mendapatkan teori dan pelatihan selama menjadi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.



Gambar 1. Sosialisasi Pengenalan Teknik *Massage*

Gerakan atau teknik dasar *massage* yang kami praktikan antara lain:

a. Menggosok Ringan

Mengingat jaringan kulit yang dimiliki manusia sangatlah perasa dan tajam, dan menggosok merupakan hal yang sangat penting dan mudah untuk di praktikan sebelum memberikan rangsangannya yang lebih keras kepada kulit. Cara menggosok ini dapat membantu menaikkan metabolisme didalam tubuh, dan juga mengistirahatkan jaringan tubuh sebelum mempersiapkan keadaan tubuh agar dapat menerima gerakan lain kepada tubuh, menggosok juga memegang peran penting dalam mempengaruhi berjalannya aliran darah serta cairan getah bening.

b. Cara Menggosok Keras

Setelah menggosok ringan sudah dilakukan, gosokan dengan tempo lebih kuat, dengan menggunakan telapak tangan, lengan bawah, bagian tiga jari, serta sidik jari dengan memberikan tekanan sedikit lebih kuat pada bagian yang diinginkan.

c. Cara Memijat

Dalam melakukan pijatan haruslah memberikan sebuah tekanan yang jauh lebih kuat pada bagian yang ingin di *massage*, posisi tangan atau bagian tubuh yang di *massage* pun harus dipastikan rileks dengan posisi tubuh yang benar juga. Kemudian *massage* dilakukan dengan

tekanan ringan, sedang dan kuat dengan proporsi perlahan. Gerakan yang diberikan pun harus dipastikan benar dan mengenai otot yang tepat agar tidak terjadi kesalahan dalam memijat.

d. Cara Memukul

Memukul-mukul badan dilakukan dengan menggunakan jari, telapak tangan bagian luar dan datar seperti tulang dengan menempel atau memukulkan, sedangkan untuk otot lembut dapat menggunakan jari dan telapak tangan untuk memukul.



Gambar 2. Pelatihan Teknik *Massage* kepada Warga



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Ibu-Ibu PKK

3. Implementasi Nilai Pancasila

Kegiatan *massage* pada ibu-ibu PKK di Desa Karangnongko pada hari Kamis, 25 Agustus 2024 dilakukan dari jam 14.00 sampai jam 17.00 WIB yang dihadiri oleh 30 ibu-ibu PKK sesuai dengan rencana awal. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahapan yaitu yang pertama penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi ketiga praktek *massage* dan terakhir sesi tanya jawab tentang *massage*.

Teknik *massage* terdiri dari 1 set yaitu terdiri dari 3 wilayah yaitu, tangan, kaki, punggung serta cara menarik yang tidak boleh dipraktikkan apabila terdapat cedera otot atau salah urat sebelum berkonsultasi oleh dokter.

1. Arah garis lurus

Arah yang sering dipakai untuk teknik massage pada saat menggosok area badan.

2. Arah garis bengkok

Arah yang sering dipakai untuk melakukan massage dengan menggoncangkan pada bagian yang terdiri dari banyak otot.

3. Arah bentuk sekrup

Arah yang berputar-putar dengan maju ke depan menggunakan telapak tangan.

4. Arah keliling

Arah yang biasanya dilakukan pada saat massage yaitu otot halus menggunakan ibu jari.

Pelaksanaan Selama Kegiatan dan Hasil Pengabdian:

1. Persiapan Awal Pelaksanaan

Tahapan awal sebelum pelaksanaan yaitu melalui persiapan yang sangat matang. Tahapan dimulai dengan kolaborasi dengan mahasiswa KKN desa lain dalam mendemonstrasikan massage agar tidak terjadi kesalahan dalam memberikan teknik massage dan observasi secara langsung dengan ibu-ibu PKK di Desa Karangnongko yang mereka butuhkan dan hampir semua memberikan jawaban massage untuk mengurangi kelelahan. Selain itu juga jadwal pelaksanaan harus dikondisikan dengan jadwal ibu-ibu PKK supaya tidak mengganggu waktu yang lain dan akhirnya memutuskan waktu pelaksanaan pada hari Kamis, 25 Agustus 2024 dilakukan pada siang hari.

2. Tahap Pendampingan

Tahap pendampingan bertujuan untuk membimbing ibu-ibu PKK selama pelatihan massage berlangsung dari awal hingga akhir. Pendampingan diharapkan agar ibu-ibu PKK memahami seluruh proses dalam melakukan massage secara benar dan baik. Diharapkan dengan adanya pendampingan ibu-ibu PKK dapat semangat dan dapat mengaplikasikan tata cara yang baik dan benar sehingga muncul rasa motivasi untuk dapat melakukan sendiri baik di tempat pelatihan ataupun di rumah dan memunculkan dorongan untuk selalu terus berlatih serta memanfaatkan skill dan keterampilan yang didapat.

3. Tahapan Praktik

Tahapan ini diberitahukan kepada seluruh ibu-ibu PKK tentang apa saja yang harus disediakan dan memberikan penjelasan secara singkat tentang kegunaan alat dan bahan yang telah dibawa. Alat yang dibawa yaitu body lotion dan bahan yang perlu dibawa adalah handuk. Kegunaan adanya body lotion supaya memudahkan proses massage dan fungsi handuk untuk mengelap sisa lotion. Dalam pelaksanaan, ibu-ibu PKK diberikan kesempatan untuk melakukan massage dengan ibu-ibu yang lain sehingga bisa dilakukan secara bergantian.

Simpulan

Desa Karangnongko adalah desa yang terletak di Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Desa Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten sendiri memiliki kondisi sosial budaya yang beragam, yang menonjol pada desa ini adalah mayoritas beraktivitas sebagai petani. Karena hal itu kegiatan pengabdian yang dibuat oleh UNNES GIAT 9 Desa Karangnongko adalah Pelatihan Massage pada ibu-ibu Desa Karangnongko. *Massage* atau pijat sendiri memiliki banyak manfaat yaitu berupa relaksasi diri, mengurangi nyeri pada kondisi

tubuh akibat beraktivitas, dan menjaga kebugaran tubuh, dan lain sebagainya. Pelatihan *massage* yang dilakukan oleh peserta Giat 9 Karangnongko juga diharapkan dapat membantu ibu-ibu PKK dalam mengatasi rasa letih akibat aktivitas yang umumnya telah melakukan banyak kegiatan, bekerja yang tentu saja sangat diharapkan dapat merelaksasi tubuh agar dapat pulih kembali, dengan ini diharapkan pelatihan *massage* ini dapat menjadi sebuah jalan keluar untuk ibu-ibu PKK Desa Karangnongko dalam memberikan relaksasi dan kebugaran tubuh, dan diharapkan juga masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK dapat memanfaatkan pelatihan *massage* ini dalam kehidupan sehari-hari. Desa Karangnongko adalah desa yang terletak di Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Desa Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten sendiri memiliki kondisi sosial budaya yang beragam, yang menonjol pada desa ini adalah mayoritas beraktivitas sebagai petani. Karena hal itu kegiatan pengabdian yang dibuat oleh UNNES GIAT 9 Desa Karangnongko adalah Pelatihan *Massage* pada ibu-ibu Desa Karangnongko. *Massage* atau pijat sendiri memiliki banyak manfaat yaitu berupa relaksasi diri, mengurangi nyeri pada kondisi tubuh akibat beraktivitas, dan menjaga kebugaran tubuh, dan lain sebagainya. Pelatihan *massage* yang dilakukan oleh peserta Giat 9 Karangnongko juga diharapkan dapat membantu ibu-ibu PKK dalam mengatasi rasa letih akibat aktivitas yang umumnya telah melakukan banyak kegiatan, bekerja yang tentu saja sangat diharapkan dapat merelaksasi tubuh agar dapat pulih kembali, dengan ini diharapkan pelatihan *massage* ini dapat menjadi sebuah jalan keluar untuk ibu-ibu PKK Desa Karangnongko dalam memberikan relaksasi dan kebugaran tubuh, dan diharapkan juga masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK dapat memanfaatkan pelatihan *massage* ini dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Atssam Mappanyukki, A., Nur, M., Saleh, Ms., Administrasi kesehatan, P., & Universitas Negeri Makassar, F. (2023). PKM PELATIHAN TERAPI MASSAGE PADA KOMUNITAS PIJAT PAURU' BUTA POLONGBANGKENG KABUPATEN TAKALAR MASSAGE THERAPY TRAINING AT PAURU' BUTA MASSAGE COMMUNITY POLONGBANGKENG TAKALAR REGENCY. Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(1).
- Nuraini, S. (2016). PELATIHAN MASSAGE BAGI EKS TENAGA KERJA INDONESIA DI-SUBANG JAWA BARAT. Sarwahita, 13(1), 27–33.
- <https://doi.org/10.21009/sarwahita.131.05>
- Drifanda, V., Hudah, M., & Ginting, R. (2020). Sport Entrepreneur (Sport Massage) untuk Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Desa Jungsemi Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2020. Journal of Dedicators Community, 5(2), 103–109.
- <https://doi.org/10.34001/jdc.v5i2.1201>
- Hana, C., Sugeng, I., Zar'in, A. U., Manja, E. S. A., Gatot, S., Supriyadi, Suhaimi, I., & Kusumawati, Y. (n.d.). PENGENALAN SPORT MASSAGE KEPADA MASYARAKAT PADA EVENT CAR FREE DAY DI KEDIRI. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Mulyaningsih, E., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Muhammadiyah Palopo, U. (2019). SPORT MASSAGE TRAINING AND DEVELOPMENT IN KELURAHAN SENG

KECAMATAN BELOPA LUWU DISTRICT. JURNAL BERKARYA PENGABDIAN PADA MASYARAKAT, 1(2).

- Pendidikan Olahraga, J., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2020). Pengenalan Sport Masage Pada Masyarakat Melalui Aksi Sosial Upaya Semarak Dies Natalis Universitas Negeri Padang Yang Ke 64. *Journal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
<https://doi.org/10.24036/jba.v%vi%i.48>
- Liza, L., & Asman, A. (2022). Pelatihan Circulo Massage dan Sport Massage dalam Upaya. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 37–41.
<https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.246>
- Kusuma, B., Fatkhur Royana, I., & Anhar Fahmi, D. (n.d.). Sport Massage bagi Masyarakat Desa Sumberejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal 2020. *Jurnal Program Kemitraan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Munawar, A. Al, Girsang, D. G., Sitorus, D. L., Devira, Pangestu, D., Agustian, M. A., Yayiri, M. F., Sitombing, L. P., & Artika, N. (2024). Pelatihan Sport Massage Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Bekerjasama Dengan Pengurus Provinsi PERWOSI Sumatera Utara Corresponding Author: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA, 2(4).
<https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Astuti, Y., & Mardius, A. (2017). PELATIHAN MASSAGE DI KOMPLEK PERUMAHAN ADINEGORO INDAH KELURAHAN BATANG KABUNG, KECAMATAN KOTO TANGAH, KOTA PADANG. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 108–113.
- Nilawati, I., Kristiningrum, W., & Putri, R. A. (n.d.). Pelatihan Massage Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan untuk Menciptakan Peluang Kerja pada Ibu-Ibu PKK di Desa Pringsari. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 6(1).
- Destriana, Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Pratama, R. R., & Destriani. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK). *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA (JPMB)*, 1(3).
- Gustini, S., Mintarsih, W., & Silalahi, U. A. (2022). Pendidikan dan Pelatihan Metode Pijat Endorpin Kepada Kader Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN*.
- Ratnaningsih, E., Riska, H., & Azmy, I. F. (2023). Pelatihan Pijat Tui Na Sebagai Strategi dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita di Padukuhan Setan, Kabupaten Sleman. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare>