

Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness

Puji Setyaningsih¹, Arya T Candra², Moh. Agung Setiabudi³, Wawan Setiawan⁴, Galih Farhanto⁵

^{1,2,3,4,5} PGRI Banyuwangi University

Email: ¹myedu37@gmail.com, ²aryacandra0189@gmail.com, ³agungsetiabudi.budi@gmail.com, ⁴wawan11setiawan11@gmail.com, ⁵galihfarhanto19@gmail.com

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i1.1176>

Abstract: *Massage is an activity of rubbing or massaging certain parts of the human body which aims to improve blood circulation and provide stimulation to relax injured muscles. In massage there are various kinds including beauty massage, health massage, sports massage. In this activity, the massage carried out by students of the PGRI Banyuwangi University is a health massage by means of reflection, massage is carried out on the legs so that it can stimulate nerves and can increase body immunity. It is hoped that with activities, especially the community around the PGRI Banyuwangi University campus, they can get health massage. The method of implementing this activity is 1) the activity preparation stage, 2) the implementation phase includes training on sports and massage activities, 3) the evaluation stage, which is making a final report. The results of the massage activities were quite a lot, the responses from the participants were quite good and they felt comfortable after the massage, the activity process was smooth and orderly.*

Keyword: *Massage, Fitness, Covid 19*

Pendahuluan

Pandemi dari bahasa Yunani *pan* yang artinya adalah epidemi Penyakit yang menyebar di wilayah yang luas, misalnya beberapa benua, atau di seluruh dunia. (Valerisha et al., 2020) pandemi corona virus COVID-19 telah memunculkan tantangan baru untuk diatasi oleh negara-bangsa. Secara khusus, yaitu mengenai bagaimana negara merespons dan berupaya mencegah dan menghentikan penyebaran virus jauh lebih luas. (Handayani et al., 2020) mengemukakan sikap dan kepatuhan masyarakat dalam menjaga protokol selama pandemi sangat minim dan menimbulkan isu mengenai "*herd immunity*". Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya dengan mensosialisasikan gerakan *Social Distancing* (Buana, 2020). Dimasa pandemi ini dan ditambah dengan musim penghujan, masyarakat harus mampu menyikapi cuaca tersebut dengan pola hidup sehat melalui olahraga yang rutin. Hal tersebut tentunya memberikan manfaat positif terhadap daya tahan tubuh atau sistem imun tubuh kita. Dengan tingginya sistem imunitas/daya tahan pada tubuh pada seseorang, maka resiko untuk terpapar virus covid 19 akan semakin rendah, karena virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia yang lainnya (Candra et al., 2020). Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat serta tidur cukup (Sukendra, 2015).

Pola hidup masyarakat khususnya perkotaan yang selalu sibuk dengan pekerjaan serta pola hidup yang kurang sehat dengan bekerja sampai malam, pola makan juga yang kurang sehat dengan memakan makanan siap saji. Hal ini yang membuat hidup masyarakat perkotaan menjadi kurang baik. Kondisi diperkotaan dengan udara yang bercampur dengan polusi asap kendaraan dan pabrik-pabrik yang mencemari udara ditambah lagi dengan limbah yang dibuang di sungai-sungai. Inilah yang dapat memperburuk masyarakat perkotaan. Serta kurangnya tanaman yang berfungsi sebagai filter menurunkan kadar CO₂ pada saat melakukan aktifitas fotosintesis dengan mengubah CO₂ dan air karbihidrat dan O₂. Dengan lingkungan yang tidak sehat masyarakat perkotaan harus bisa menanggulangi dan menjaga kesehatan. Akan tetapi (Suryani, 2020) berpendapat bahwa Selama masa pandemi, terjadi peningkatan kualitas udara perkotaan. Dengan rutin berolahraga diharapkan masyarakat perkotaan dapat terhindar dari segala penyakit dan tubuh menjadi sehat. Selain dengan aktivitas berolahraga terdapat juga cara lain untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik seseorang, salah satunya dengan menggunakan terapi pijat (*massage*).

Pengetahuan tentang *massage* tidak tercipta dari satu atau beberapa zaman atau hasil ciptaan beberapa orang, tetapi adalah hasil dari pengalaman pemikiran dan penelitian orang zaman ke zaman (Nuraini, 2016). *Massage* atau pijat merupakan terapi nyeri yang paling primitif yang menggunakan refleks lembut manusia untuk menahan, menggosok atau meremas bagian tubuh yang nyeri. (Lestari & Apriyani, 2019) berpendapat *massage* atau pijat merupakan terapi nyeri yang paling primitif yang menggunakan reflex lembut manusia untuk menahan, menggosok atau meremas bagian tubuh yang nyeri. Disamping hidup sehat dengan berolahraga dapat juga dengan cara *massage* refleksi supaya memperbarui saraf-saraf yang telah mati dengan cara merangsang menipulasi. (Mayangsari & Hidayati, 2020) mengemukakan pijat merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan *mood*. Kegunaan *massage* adalah memperlancar peredaran darah dan sistem limfa. *Massage* kesehatan bertujuan untuk merileksasi tubuh dengan memanipulasi bagian tubuh agar menghindari suatu penyakit jadi bersifat perventif (pencegahan sebelum munculnya penyakit).

Ketika beraktivitas sehari-hari hampir seluruh anggota tubuh dipergunakan untuk melakukan aktivitas tersebut, sehingga menimbulkan rasa kelelahan bahkan sampai berlebih. Sehingga untuk menanganinya atau mengobatinya perlu dipijat/*massage* supaya proses pemulihan kondisi tubuh dapat dilakukan dengan lebih cepat (Widhiyanti et al., 2018). Metode *massage* juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri (Triyadini et al., 2010).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi *massage* pada masa pandemi merupakan salah satu bentuk upaya menjaga kebugaran. Sasaran pengabdian ini adalah warga di wilayah kampus Universitas PGRI Banyuwangi yang berjumlah 30 orang. Tahapan persiapan meliputi survei lokasi, setelah itu berkoordinasi dengan pihak kampus untuk mengadakan perijinan peminjaman ruangan kampus sebagai tempat *massage*. Selain itu kami melakukan sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan diadakan *massage* di Kampus C Uniba Banyuwangi. Perlengkapan yang digunakan dengan menyediakan segala sarana prasarana *massage*, seperti matras, minyak zaitun serta handuk. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 2 hari pada tanggal 26-27 Desember 2020, berikut tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

1. Tahap Persiapan:
 - a. Mendata tim pelaksana kegiatan *massage* gratis
 - b. Pelaksana bersama tim mempersiapkan seluruh kebutuhan untuk pelaksanaan program *massage* gratis
 - c. Warga didata dengan mengisi absensi dan biodata serta mengikuti protokol kesehatan
2. Tahap Pembukaan:

Memberikan beberapa arahan kepada seluruh tim terkait apa saja yang harus dilaksanakan dalam kegiatan program *massage* gratis
3. Tahap Pelaksanaan:

Warga masuk keruangan untuk perlakuan *massage*.
4. Tahap Evaluasi Akhir
Pada tahap ini dilakukan pembuatan laporan tahap akhir yang berisi laporan hasil kegiatan *massage* sekaligus saran dan kritik yang berkaitan dengan pelaksanaan program.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *massage* gratis yang dilakukan pada tanggal 26-27 Desember 2020 pada pukul 07.30 – 12.00 WIB berlokasi dikampus C Universitas PGRI Banyuwangi. Pelaksanaan awal peserta *massage* mengisi absen terlebih dahulu setelah itu mengantri untuk di *massage* diruang *massage*. Pelaksanaan *massage* kurang lebih 15 menit untuk setiap orang warga. Adapun bagian tubuh yang di *massage* adalah bagian tangan dan kaki. Karena sebagian besar bagi para warga bagian itu yang paling banyak mengalami kelelahan. Setelah melakukan *massage*

warga diperbolehkan untuk istirahat lebih lama sampai kondisinya kembali prima untuk kembali melanjutkan aktivitas dalam kegiatan massage ini terdapa t30 warga yang memanfaatkan kegiatan massage tersebut. Dengan demikian antusias dari warga cukup baik terhadap kegiatan massage ditahun 2020. Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat massage:



Gambar 1. Pelaksanaan Massage

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan, warga kertosari tepatnya disekitar kampus Universitas PGRI Banyuwangi merasa puas dan sangat terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa massage gratis. Kegiatan massage tersebut sangat penting dilaksanakan sebagai kegiatan yang sangat membantu bagi warga. Massage sangat bermanfaat sekali bagi proses pemulihan tubuh yang pegal-pegal, cedera, atau sakit, karena massage bisa melancarkan peredaran darah (Mayangsari & Hidayati, 2020). Hal ini dapat dimaksimalkan lagi dengan lebih gencar untuk memberikan sosialisasi hidup sehat dan rutin berolahraga serta informasi kepada masyarakat luas. Kegiatan massage gratis pada masa pandemi ini secara tidak langsung merupakan salah satu upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan kegiatan massase gratis, ditemukan fakta bahwa masyarakat cukup terbantu dikarenakan masyarakat tidak perlu mengeluarkan biaya untuk merefleksikan tubuh mereka. Terdapat beberapa masyarakat yang berpendapat bahwa dengan adanya kegiatan massage ini mampu mengurangi dan menurunkan rasa capek setelah beraktivitas sehari-hari dan tentunya juga mampu menjaga serta meningkatkankebugaran. Oleh karena itu beberapa masyarakat berharap bahwasanya kegiatan massase gratis ini untuk dapat dilakukan secara rutin. Saran tersebut tentunya merupakan masukan yang bersifat konstruktif bagi prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi untuk selalu dapat mengabdikan diri kepada masyarakat.

Daftar Referensi

- Buana, D. R. (2020). No Title Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(3).
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., Mislani, & Efendi, D. K. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 20–24.
- Handayani, T. R., Dewi, A., Tri, D. A., Aris, W., & Tri, A. J. (2020). *Pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity*. 10(3), 373–380.
- Lestari, S., & Apriyani, N. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan. *Kesehatan*, 10 (1), 12–18.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan E Ndhorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162–167.
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2).
- Suryani, A. S. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Lingkungan Global. *Bidang Kesejahteraan Sosial*, 12(13).
- Triyadini, Asrin, & Upoyo, A. S. (2010). Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(3), 174–181.
- Valerisha, Putra, A., & Adi, M. (2020). Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*.
- Widhiyanti, K. T., NW, A., & Ari, R. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Partial Sebagai Tambahan Pemanasan Terhadap Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 82–87.