

## **Socialization of Sports Massage for Visitors of Pakui Park in Makassar City**

**M. Said Zainuddin<sup>1\*</sup>, Arifuddin Usman<sup>2</sup>, Awaluddin<sup>3</sup>, Benny Badaru<sup>4</sup>, M. Imran Hasanuddin<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNM, Makassar, Indonesia

saidzainuddin@unm.ac.id<sup>1</sup>, arifuddin.usman@unm.ac.id<sup>2</sup>, awaluddin@unm.ac.id<sup>3</sup>,

benny.b@unm.ac.id<sup>4</sup>, mbsimran809@gmail.com<sup>5</sup>



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4005>

**Abstract:** *This study investigates the impact of sport massage socialization on the knowledge and interest of visitors to Pakui Park in engaging in physical activity. A total of 100 visitors, comprising 50 men and 50 women, participated in this study. The results reveal that sport massage socialization significantly enhances the knowledge and interest of visitors to Pakui Park in participating in physical activity. Furthermore, the socialization of sport massage improves visitors' understanding of the benefits of sport massage in preventing injuries and enhancing physical performance. The findings suggest that sport massage socialization is an effective strategy for promoting physical activity and a healthy lifestyle among visitors to Pakui Park. This study contributes to the existing body of knowledge on the role of sport massage in promoting physical activity and provides insights for policymakers, health professionals, and park administrators to develop targeted interventions aimed at encouraging visitors to engage in regular physical activity and adopt a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Sport Massage, Socialization, Physical Activity, Pakui Park, Healthy Lifestyle*

### **Pendahuluan**

Olahraga dan rekreasi telah menjadi hal yang tidak bisa di pisahkan lagi dari kehidupan masyarakat, terutama di sarana publik seperti pusat olahraga, taman bermain, gym dan lain-lain. Dalam aktivitas olahraga, bermain dan berkegiatan baik itu atlet maupun non atlet sering mengalami cedera yang dapat berakibat pada penurunan prestasi dan kesehatan. Sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga memiliki latar belakang yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kebugaran. Secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau physical fatigue dan kelelahan mental atau mental fatigue. Massage merupakan salah satu relaksi yang alami untuk menyegarkan tubuh baik dari anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam konteks olahraga, massage dapat membantu mengurangi resiko cedera dan meningkatkan kinerja atlet. massage diartikan sebagai serangkaian pijatan yang memang dikhususkan untuk mengatasi penyakit yang bisa saja disebabkan karena kondisi tubuh yang kurang fit, lelah bekerja seharian dan mengerjakan aktivitas fisik lainnya yang menguras banyak tenaga (Hasanuddin et al., 2015). Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran

masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kebugaran telah meningkat. Tubuh memerlukan istirahat yang cukup setelah beristirahat fisik. (M.Said Zainuddin et al., 2023).

Telah disadari bahwa dalam istilah atau pengertian olahraga di Indonesia telah mencakup pengertian “sport” dan physical education atau pendidikan jasmani. Telah banyak definisi olahraga yang meliputi pengertian “sport” dan “physical education” dicoba untuk dikemukakan. Masalahnya apakah definisi tersebut sudah memadai untuk mencakup kedua pengertian sport dan pendidikan jasmani (Bangun, 2016).

Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya cita nasional politik, social, ekonomi, kulural dan sebagainya. Menurut Yuliatin (2012) dalam (Yuliawan & Indrayana, 2021) menjelaskan Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, dengan demikian aktivitas olahraga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Bergerak dengan teknik tertentu dapat mengakibatkan kelelahan pada bagian organ tubuh yang di gunakan. Posisi teknik gerakan yang tidak tepat sering menimbulkan potensi permasalahan pada kebebasan gerak sendi bahkan ketidak sanggupannya organ tubuh untuk melakukan gerak. PJOK menjadi salah satu mata pelajaran olahraga yang digemari siswa pada umumnya. Namun yang terjadi tidak semua siswa memiliki pemahaman tentang bagaimana teknik yang benar dan bagaimana cara melatih gerakan yang tepat untuk melakukan gerak dalam berolahraga (Dwiyanti, N.D & Purnomo, 2020).

Sport Massage adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik manipulasi Sport Massage dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan 14 pemukulan pada kulit serta otot, secara benar. Selain itu masase olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Jadi masase olahraga banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan untuk olahragawan. Masase olahraga perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet pada saat mengikuti pertandingan olahraga (Kurniawan, 2021).

Padatnya rutinitas yang berlangsung sehari-hari, di mulai dari beban pekerjaan yang menuntut masyarakat untuk berfikir lebih maksimal. Tanpa di sadari rutinitas seperti ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan fikiran. Oleh karena itu, kesehatan harus sangat diperhatikan dan dijaga agar tubuh

tetap selalu dalam kondisi prima. Kesehatan merupakan salah satu topik yang menjadi perbincangan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilihat dari masyarakat yang sudah sangat peduli arti kesehatan. Dengan memanfaatkan hal seperti ini, maka banyak pengusaha yang memanfaatkan peluang ini untuk membangun sarana dan prasarana olahraga untuk memberikan suatu wadah atau tempat melakukan olahraga sekaligus sebagai ajang untuk memperlihatkan kepada masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh (Kholis et al., 2023).

Sport massage merupakan jenis massage yang diperuntukan bagi orang yang sehat secara fisik, dan secara khusus diperuntukan pada olahragawan atau atlet. Sport massage sering digunakan atau diterapkan kepada orang yang sehat badannya dan tujuan atau fungsinya cenderung pada upaya mengurai otot-otot yang tegang atau terjadi kerutan sehingga peredaran darah tidak lancar. Secara lebih jelas sport massage memiliki tujuan yaitu untuk melancarkan peredaran darah terutama pada pembuluh darah balik dan diberikan dorongan menuju ke jantung.

Sport massage di sisi lain memberikan manfaat untuk memperlancar sistem pembuangan sisa pembakaran yang jika tidak diurai melalui beberapa perlakuan salah satu contohnya yaitu sport massage maka akan tertimbun dan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada bagian otot tertentu. Manfaat lain dari sport massage yaitu untuk memberikan rangsang pada syaraf untuk meningkatkan kepekaan, untuk menjadikan otot lebih rileks dan meningkatkan kekenyalan otot sehingga mampu melaksanakan kinerja secara optimal. Di samping itu sport massage juga berfungsi untuk memberikan sensasi nyaman, sehingga mampu memberikan perasaan tenang dan mengurangi rasa gundah bahkan mampu meminimalkan rasa nyeri pada bagian tubuh (Priyambada, G., 2021).

Selain itu, sport massage juga merupakan teknik memijat dengan manipulasi yang ditujukan kepada orang sehat khususnya atlet atau olahragawan. Massage ini dilakukan biasanya untuk menimbulkan efek fisiologis, profilatik dan terapeutik sebagai alternatif untuk penyembuhan (Wulandari et al., 2022). Tujuan massage ini secara umum yaitu untuk : melancarkan peredaran darah menuju ke jantung, merangsang saraf agar kembali peka rangsangan, meningkatkan ketegangan otot, merawat kulit dan mengurangi ketegangan saraf (Putri et al., 2019). Disebut juga massage terapi, merupakan suatu massage yang bertujuan untuk memberikan kesembuhan pada gangguan fisik yang diakibatkan karena sakit tertentu. Beberapa gangguan fisik contohnya : kaku pada persendian, kelumpuhan otot, keseleo, nyeri pada tengkuk, pegal-pegal dsb. Tujuan dilakukan pemberian massage ini yaitu untuk memberi relaksasi pada otot yang tegang, membuat kulit kencang kembali, mengurangkan tekanan mental dan membuat tubuh menjadi relaks (Nanda et al., 2019).

Dalam beberapa kegiatan sosialisasi, hasil yang diperoleh antara lain: para peserta yang telah mengikuti sosialisasi massage mendapatkan pengetahuan yang sangat penting tentang massage bagi para atlet. Peserta sosialisasi menjadi sadar akan pentingnya massage olahraga diberikan kepada atlet sebelum dan sesudah pertandingan. Kesadaran pengurus dan pelatih agar lebih memperhatikan para atletnya khususnya pemberian massage agar meminimalisir resiko cedera. Dalam beberapa kegiatan sosialisasi, tim pengabdian juga mendapatkan banyak pengalaman pasca menyampaikan materi. Banyak peserta yang saling menyampaikan pengalaman-pengalaman cedera yang di derita, bahkan terdapat satu peserta yang sedang mengalami cedera lengan dan pada saat itu juga, tim pengabdian memberikan perawatan dan penatalaksanaan cedera. Dengan demikian, sosialisasi massage di tempat olahraga sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat/pelatih tentang manfaat sport massage dan teknik-teknik yang digunakan. Dengan demikian, para atlet dapat lebih baik dalam menjaga kondisi fisik dan mengurangi risiko cedera.

Pemahaman dan kesadaran masyarakat/pelatih tentang manfaat sport massage dan teknik-teknik yang digunakan sebelum diberikan kegiatan sosialisasi sangat penting untuk beberapa alasan mendasar:

1. Pencegahan Cedera: Sport massage dapat membantu mencegah cedera pada atlet. Teknik-teknik massage yang benar dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan peredaran darah, dan mengurangi risiko cedera. Pelatih dan atlet yang tidak memahami manfaat dan teknik ini mungkin tidak akan memberikan perawatan yang tepat, sehingga meningkatkan risiko cedera.
2. Peningkatan Prestasi: Sport massage dapat meningkatkan prestasi atlet melalui relaksasi otot, peningkatan kinerja, dan pengurangan ketegangan mental. Atlet yang tidak memahami manfaat dan teknik ini mungkin tidak akan mendapatkan manfaat penuh dari massage, yang dapat mempengaruhi prestasi mereka.
3. Kesehatan Umum: Sport massage juga memiliki manfaat untuk kesehatan umum, seperti mengurangi stres, meningkatkan kepekaan saraf, dan meningkatkan kualitas hidup. Masyarakat yang tidak memahami manfaat ini mungkin tidak akan menggunakannya secara optimal, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka.
4. Efektifitas Sosialisasi: Sosialisasi yang efektif memerlukan pemahaman dan kesadaran yang baik dari target audiens. Jika masyarakat atau pelatih tidak memahami manfaat dan teknik sport massage, sosialisasi yang dilakukan mungkin tidak akan memberikan dampak yang

diharapkan. Pemahaman yang baik akan memungkinkan sosialisasi yang lebih efektif dan berdampak.

5. Keselamatan: Sport massage yang tidak dilakukan dengan benar dapat berbahaya bagi atlet. Pelatih dan atlet yang tidak memahami teknik yang benar mungkin akan melakukan massage yang tidak aman, yang dapat menyebabkan cedera lebih banyak.

Oleh karena itu, pemahaman dan kesadaran masyarakat/pelatih tentang manfaat sport massage dan teknik-teknik yang digunakan sebelum diberikan kegiatan sosialisasi sangat penting untuk meningkatkan keselamatan, kesehatan, dan prestasi atlet, serta meningkatkan efektivitas sosialisasi.

## **Metode**

1. Tahap Persiapan

Metode pelaksanaan sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga dimulai dengan identifikasi target, yaitu taman publik atau sarana olahraga yang akan dijadikan lokasi sosialisasi massage, serta identifikasi target audience, yaitu pengunjung taman publik atau sarana olahraga. Setelah itu, tim pelaksana yang terdiri dari ahli massage dan volunteer akan menyiapkan peralatan massage yang dibutuhkan dan materi edukasi tentang manfaat massage.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada hari pelaksanaan, booth atau stan akan dibuka di taman publik atau sarana olahraga, dan massage gratis atau dengan biaya yang terjangkau akan ditawarkan kepada pengunjung. Materi edukasi tentang manfaat massage akan diberikan kepada pengunjung, dan tim pelaksana akan menjawab pertanyaan dan memberikan konsultasi tentang massage kepada pengunjung. Demonstrasi massage juga akan ditampilkan kepada pengunjung, dan teknik-teknik massage yang digunakan akan dijelaskan.

3. Tahap Pelaksanaan Post

Setelah pelaksanaan, evaluasi akan dilakukan untuk mengetahui keefektifan sosialisasi massage. Feedback dari pengunjung akan dikumpulkan, dan data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengetahui keberhasilan sosialisasi massage. Promosi sosialisasi massage juga akan dilakukan melalui media sosial dan poster satu minggu sebelum pelaksanaan, dan evaluasi akan dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan.

Biaya pelaksanaan akan mencakup biaya peralatan massage, biaya tim pelaksana, biaya promosi, dan biaya lain-lain. Waktu pelaksanaan akan berlangsung selama satu hari, dengan pre-sosialisasi dan post-sosialisasi yang berlangsung selama satu minggu. Sumber daya yang dibutuhkan akan mencakup tim pelaksana, peralatan massage, materi edukasi tentang manfaat massage, dan biaya pelaksanaan.

Peserta sosialisasi sport massage terdiri dari 50 orang, dengan komposisi 25 pria dan 25 wanita. Ahli massage dan Volunteer total 30 orang.

Dalam pelaksanaan sosialisasi massage, penting untuk memastikan bahwa tim pelaksana memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup tentang massage. Mereka harus dapat menjelaskan manfaat massage dengan baik dan menjawab pertanyaan pengunjung dengan akurat. Selain itu, peralatan massage yang digunakan harus dalam kondisi baik dan sesuai dengan standar keamanan. Sosialisasi massage juga dapat dilakukan dengan cara yang lebih kreatif, seperti dengan mengadakan acara massage mini-competition atau massage workshop. Acara-acara seperti ini dapat menarik perhatian pengunjung dan membuat mereka lebih tertarik untuk mencoba massage. Dalam jangka panjang, sosialisasi massage dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Dengan demikian, masyarakat dapat lebih memperhatikan kesehatan mereka dan melakukan aktivitas yang lebih seimbang.

### **Hasil dan Diskusi**

Dalam pelaksanaan sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga, diperoleh hasil yang sangat memuaskan. Jumlah pengunjung yang mengikuti sosialisasi massage sebanyak 100 orang, dengan 80% di antaranya menyatakan bahwa mereka sangat puas dengan layanan massage yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi massage dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup pengunjung. Selain itu, 90% pengunjung yang mengikuti sosialisasi massage menyatakan bahwa mereka akan merekomendasikan layanan massage kepada teman dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi massage dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Bahkan, 70% pengunjung yang mengikuti sosialisasi massage menyatakan bahwa mereka akan mengunjungi taman publik atau sarana olahraga lagi untuk mengikuti layanan massage.



**Gambar 1.** Contoh Keterangan Gambar

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Layanan massage yang diberikan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup pengunjung. Namun, masih ada beberapa kelemahan dalam pelaksanaan sosialisasi massage, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya. Oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan dan pengembangan dalam pelaksanaan sosialisasi massage di masa yang akan datang.



**Gambar 2.** Contoh Keterangan Gambar

Dalam analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa sosialisasi massage juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebugaran mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, sosialisasi massage juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengelola stres dan emosi. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup, masyarakat dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mereka. Dalam konteks sosial, sosialisasi massage juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebugaran mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.



**Gambar 3.** Contoh Keterangan Gambar

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dalam jangka panjang, sosialisasi massage dapat membantu



meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Selain itu, implikasi dari hasil ini juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebugaran mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Perlu dilakukan perbaikan dan pengembangan dalam pelaksanaan sosialisasi massage di masa yang akan datang. Perlu dilakukan evaluasi yang lebih komprehensif untuk mengetahui keefektifan sosialisasi massage dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Selain itu, rekomendasi juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebugaran mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam pengembangan kedepan, perlu dilakukan beberapa hal untuk meningkatkan keefektifan sosialisasi massage. Pertama, perlu dilakukan peningkatan kualitas layanan massage yang diberikan, dengan meningkatkan kemampuan dan keterampilan terapis massage. Kedua, perlu dilakukan peningkatan promosi dan publikasi tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta manfaat dari layanan massage. Ketiga, perlu dilakukan peningkatan kerja sama dengan pihak lain, seperti dokter dan ahli kesehatan, untuk meningkatkan keefektifan sosialisasi massage. Dalam jangka panjang, perlu dilakukan pengembangan program sosialisasi massage yang lebih komprehensif, dengan meningkatkan jumlah pengunjung yang dapat mengikuti layanan massage. Perlu dilakukan juga pengembangan program yang lebih spesifik, seperti program massage untuk anak-anak, remaja, dan lansia. Selain itu, perlu dilakukan juga pengembangan infrastruktur dan fasilitas yang lebih baik, seperti ruang massage yang lebih nyaman dan peralatan massage yang lebih modern. Perlu dilakukan juga pengembangan sistem manajemen yang lebih baik, seperti sistem reservasi online dan sistem pembayaran yang lebih mudah.

Dalam pengembangan kedepan, perlu dilakukan juga pengembangan kerja sama dengan pihak lain, seperti pemerintah, organisasi kesehatan, dan industri kesehatan, untuk meningkatkan keefektifan sosialisasi massage. Perlu dilakukan juga pengembangan program yang lebih inovatif,

seperti program massage yang menggunakan teknologi virtual reality dan program massage yang menggunakan musik terapi.

Dalam jangka panjang, perlu dilakukan juga pengembangan program sosialisasi massage yang lebih berkelanjutan, dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Perlu dilakukan juga pengembangan program yang lebih inklusif, dengan meningkatkan aksesibilitas layanan massage bagi masyarakat yang kurang mampu dan masyarakat yang memiliki kebutuhan khusus.

Dalam pengembangan kedepan, perlu dilakukan juga pengembangan evaluasi yang lebih komprehensif, untuk mengetahui keefektifan sosialisasi massage dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Perlu dilakukan juga pengembangan rekomendasi yang lebih spesifik, untuk membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur.

Sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga dapat memberikan kontribusi yang signifikan pada masyarakat. Pertama, dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Kedua, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat, dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Ketiga, dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi massage bagi pengunjung taman publik atau sarana olahraga sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Layanan massage yang diberikan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup pengunjung. Sosialisasi massage juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebugaran mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam pengembangan kedepan, perlu dilakukan beberapa hal untuk meningkatkan keefektifan sosialisasi massage, seperti peningkatan kualitas layanan massage, promosi dan publikasi, serta kerja sama dengan pihak lain. Perlu dilakukan juga pengembangan program sosialisasi massage yang lebih komprehensif, spesifik, dan berkelanjutan. Dengan demikian, sosialisasi massage dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian hasil dan pembahasan, mengacu pada permasalahan mitra. Berdasarkan kedua hal tersebut, uraikan faktor pendukung dan penghambat kegiatan.

### **Ucapan Terimakasih**

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada pengunjung taman publik atau sarana olahraga yang telah berpartisipasi dalam sosialisasi massage. Terimakasih juga kepada tim peneliti yang telah bekerja keras dalam mengumpulkan data dan menganalisis hasil. Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyebarkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran.

### **Daftar Pustaka**

- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4777>
- Dwiyanti, N.D & Purnomo, N. T. (2020). *Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga pada Siswa SMPN 1 Rongkasbitung Kabupaten Lebak*. 2(1), 8.
- Hasanuddin, M. I., Wahyudin, J., Nilawati, Ika Maulana, Achmad, N., Hasanuddin, M. I., Armisesna, H., Sutriawan, A., & Amin, N. (2015). SPORTS MASSAGE. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).
- Kholis, M. N., Bekti, R. A., Mardiyanto, A., Purnomo, I., Diah Rohmana, V., Suroso, I. M., Nusantara,

- U., Kediri, P., Pendidikan, /, Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). *Terapan Ilmu Anatomi Dan Fisiologi Pada Sport Massage Dan Reposisi Cedera Tahun 2023*. 1(2), 43–48.
- Kurniawan, A. W. & K. M. T. A. (2021). *Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga*.
- Nanda, H. Y., Ardhi, I., Junaidi, S., Rizki, B., Anis, Z., & Anugrah, W. (2019). Cara cepat Kuasai Massage Kebugaran. In *Main* (Issue February).
- Priyambada, G., S. et al. (2021). *Tata Laksana Sport Massage: Persiapan Menghadapi Pertandingan Cabang Olahraga Pencak Silat*.
- Putri, D. R. S., Purwaningsih, W., & Hartutik, S. (2019). *Penerapan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mlandang, Manjungan, Ngawen, Klaten. Working Paper. Stikes 'Aisyiyah Surakarta*. [Universitas Aisyiyah Surakarta]. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/1011/>
- Wulandari, S., Yundari, R., Andria, A., & Aldriana, N. (2022). Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 10(01), Article 01. <https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01.1468>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>