

Implementation Of Hydrotherapy as a Potential Community Service Activity in Bantengan Arts in Malang Regency, East Java

Donny Setiawan¹, Wawan Setiawan², Galih Farhanto³

¹⁻³Physical Education, Health and Recreation, PGRI Banyuwangi University

Email: donnysetiawaneva@gmail.com



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6440>

Abstract: *The Bantengan art form involves physical movements that can cause fatigue in the performers, particularly in the legs. Long-term practice and performance activities can lead to fatigue. Fatigue can interfere with daily activities and performance. This article aims to describe the implementation of hydrotherapy as a potential community service activity in the Bantengan art form in Malang, East Java. The article was compiled through observations and interviews with the Putra Mandala Junior (PMJ) art group, whose members are children aged 9–14 who are still attending elementary and middle school. The fatigue experienced has the potential to disrupt learning activities at school, thus impacting academic achievement. The results of the observations and interviews serve as the basis for developing potential hydrotherapy applications. The implementation concept is presented in the form of problems and solutions, activity methods, and applicable hydrotherapy technologies. Hydrotherapy technology is presented in schematic form with explanations to form the basis for technological application.*

Keyword: *Hydrotherapy, Community Service Activity, Potency, Bantengan*

Pendahuluan

Seni tradisional Bantengan adalah seni pertunjukan budaya tradisi yang menggabungkan seni pencak silat, unsur sendra tari, olah kanuragan, musik, dan syair atau mantra yang sangat kental dan berbasis magis (Khoyyum et al., 2017). Bantengan merupakan perpaduan pergelaran tari, *olah kanuragan*, serta atraksi hewan banteng yang diperankan oleh dua orang sebagai kepala dan ekor (Radhia, 2019). Kepala banteng, yang dibuat dari tanduk sapi dengan kepala kayu, adalah ciri khas kesenian ini, sehingga disebut Bantengan (Fadeli et al., 2024).

Kesenian Bantengan memiliki gerak fisik yang energik dan dinamis dengan gerak dominan di bagian kaki karena gerak Bantengan meniru perilaku hewan banteng di alam. Gerak ini meliputi gerak melompat, menjejakkan kaki, berjalan dan berlari. Gerak dominan kaki memiliki potensi resiko kelelahan karena durasi pertunjukkan dimana setiap lagu atau musik pengiring Bantengan rata-rata lebih dari 7 menit. Para pemain Bantengan memiliki resiko kelelahan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari maupun mengganggu aktifitas penampilan mereka selanjutnya.

Kesenian Bantengan merupakan seni pertunjukkan yang umumnya dilakukan di tempat terbuka yang cukup luas. Lapangan rumput, tanah, semen bahkan permukaan aspal sering dijadikan sebagai

tempat pertunjukkan. Pertunjukkan dilakukan di siang hari maupun di malam hari. Kondisi tempat pertunjukkan dan kondisi sekitarnya dapat menjadi faktor penunjang terhadap kelelahan yang dialami para pemain Bantengan.

Permasalahan kelelahan ini membutuhkan solusi yang difokuskan pada upaya mengurangi kelelahan, khususnya kelelahan yang berlebihan. Pemberian pengetahuan tentang kondisi fisik tubuh diprediksi dapat mengurangi risiko kelelahan ini sehingga aktivitas lain tetap dapat berjalan secara optimal. Penerapan metode-metode terapi kelelahan fisik, khususnya bagian kaki sangat diperlukan untuk para pemain Bantengan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan mitra kelompok seni Bantengan antara lain telah dilakukan untuk pembuatan naskah cerita teater (Pramono & Sabri, 2023) dan penyusunan profil kelompok seni (Finahari et al., 2024). Sedangkan potensi kesenian Bantengan sebagai topik kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan untuk identifikasi potensi usaha berbasis kesenian Bantengan (Puspitosarie et al., 2025) dan identifikasi resiko dari aspek keselamatan dan kesehatan kerja atau K3 (Sholihah et al., 2025).

Salah satu metode terapi untuk kelelahan kaki adalah hidroterapi. Terapi air atau *hydrotherapy* (hidroterapi) merupakan jenis terapi yang menggunakan medium air untuk meningkatkan kesehatan. Hidroterapi dalam konteks keolahragaan adalah penggunaan air sebagai media terapi untuk membantu pemulihan, pencegahan cedera, dan peningkatan kebugaran tubuh atlet maupun individu biasa. Ini merupakan metode fisioterapi yang sangat populer karena sifat unik air yang memberikan daya apung, tekanan hidrostatik, dan resistensi alami, yang semuanya bermanfaat dalam rehabilitasi dan latihan fisik. Untuk itu, perlu dilakukan kajian implementasi hidroterapi sebagai potensi kegiatan pengabdian masyarakat kesenian Bantengan di Malang, Jawa Timur.

Metode

Penyusunan potensi implementasi hidroterapi dilakukan dengan pengamatan terhadap aktifitas kesenian Bantengan. Pengamatan difokuskan pada kelompok seni Bantengan Putra Mandala Junior (PMJ) yang beranggotakan anak-anak. PMJ berdomisili di Dusun Temboro, Kelurahan Cemorokandang, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Mayoritas anggota PMJ (29 anak) adalah siswa kelas 4-6 Sekolah Dasar dan 4 orang siswa kelas 7 – 8 SMP.

Tahapan pelaksanaan kegiatan PkM disusun secara sistematis untuk memastikan solusi hidroterapi tepat sasaran bagi anggota paguyuban Bantengan PMJ. Berikut tahapanya:

1. Tahap Observasi dan Identifikasi Masalah Melakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas kesenian Bantengan pada kelompok PMJ di Dusun Temboro. Fokus

pengamatan adalah intensitas gerakan kaki, durasi latihan/performa, dan postur tubuh anak-anak (SD-SMP) saat beratraksi untuk memetakan titik lelah otot.

2. Tahap Wawancara Mendalam (Needs Assessment) Melakukan diskusi dengan 33 anggota PMJ (siswa SD & SMP) serta pengurus paguyuban. Tujuannya adalah memvalidasi frekuensi kelelahan kaki, durasi pemulihan alami, serta dampak fisik yang dirasakan setelah tampil.
3. Tahap Analisis Potensi Kelelahan dan Desain Solusi Menganalisis data hasil observasi dan wawancara untuk menentukan spesifikasi teknologi hidroterapi yang dibutuhkan. Tahap ini mencakup penentuan suhu air, durasi perendaman, dan desain alat hidroterapi yang ergonomis bagi anak-anak.
4. Tahap Implementasi dan Aplikasi Teknologi Penerapan desain hidroterapi kepada anggota PMJ. Pada tahap ini, dilakukan demonstrasi penggunaan teknologi hidroterapi sebagai bentuk intervensi langsung untuk mengurangi kelelahan kaki setelah beraktivitas seni.
5. Tahap Monitoring dan Evaluasi Mengukur efektivitas terapi melalui kuesioner atau observasi lanjutan guna melihat tingkat pemulihan kelelahan kaki pada subjek sebelum dan sesudah penerapan teknologi hidroterapi.

Dalam PKM ini wawancara juga dilakukan pada kelompok seni PMJ untuk mendapatkan informasi kelelahan yang sering dialami dan dampak permasalahan yang ada. Hasil pengamatan selanjutnya menjadi dasar dalam menganalisis potensi kelelahan kaki yang terjadi dan penerapan hidroterapi yang dapat dilakukan. Desain penerapan hidroterapi juga dilakukan sebagai bentuk aplikasi teknologi yang dapat diterapkan dalam terapi.

Tabel 1. Peran Pelaksana PkM

Jabatan/Peran	Uraian Tugas
Ketua Pelaksana	Mengoordinasi seluruh tahapan kegiatan, menjalin komunikasi dengan mitra (PMJ Cemorokandang), serta bertanggung jawab atas laporan kemajuan dan akhir.
Anggota 1	Bertanggung jawab dalam melakukan analisis kelelahan kaki, menentukan prosedur klinis hidroterapi, dan memantau dampak kesehatan pada anak-anak.
Anggota 2	Bertanggung jawab dalam merancang dan mengembangkan desain aplikasi teknologi hidroterapi yang akan diterapkan kepada mitra.
Anggota 3	Mengelola instrumen wawancara, melakukan pendekatan psikologis kepada anggota PMJ yang masih anak-anak, serta mendokumentasikan seluruh tahapan kegiatan.

Hasil dan Diskusi

Hasil Pengamatan dan Wawancara

Putra Mandala Junior (PMJ) berdiri 8 Desember 2023 di Dusun Temboro, RW 03, Kelurahan Cemorokandang, Kota Malang. Ketua Bp. Edy Winarto dan beranggotakan 27 anak berusia 8 – 15 tahun. PMJ memiliki legalitas berupa Nomor Induk Kesenian 400.6.3.1/01.01.001/35.73.401/VI/2025 dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang. PMJ telah memiliki pengalaman lebih dari 20 kali pertunjukkan di wilayah Malang dan sekitarnya.

Kelompok seni Bantengan Putra Mandala Junior melakukan latihan rutin dilakukan setiap Jumat malam pkl. 19.00 – 21.00 WIB karena hari Sabtu dan Minggu adalah libur sekolah untuk wilayah Kota Malang. Latihan dan pertunjukan dilakukan dengan pendampingan orang dewasa yang mengikuti kelompok seni dewasa dan para orang tua. Pertunjukkan umumnya dilakukan di sore hari (pkl 15.00 – 17.00) dan di malam hari (mulai pkl 20.00). Durasi pertunjukkan umumnya adalah 1 – 2,5 jam.

Permasalahan pada pemain Bantengan berusia anak-anak terjadi saat mendapatkan undangan pertunjukan yang dilakukan di malam hari, khususnya di malam menjelang hari sekolah aktif. Hal ini mengacu pada jam-jam ijin penyelenggaraan malam hari yang dimulai sekitar jam 19.00 waktu setempat. Durasi pertunjukan umumnya adalah 1,5 – 2 jam. Dengan demikian, para pemain muda ini akan sampai di rumah kembali setelah pukul 21.00 waktu setempat, bahkan bisa lebih malam.

Kelelahan berpotensi untuk mengganggu proses belajar di sekolah. Di sisi lain, potensi kesenian ini juga dibutuhkan pihak sekolah karena ada beberapa aktivitas sekolah yang membutuhkan bakat-bakat seni siswanya. Kelelahan berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa (Welong et al., 2020). Kelelahan siswa dapat berakibat burnout study (Utami & Sucipto, 2024) yang berdampak pada kejenuhan dan konsentrasi siswa dalam belajar (Ramadhani et al., 2022). Respon kejenuhan dapat terjadi dalam bentuk tidak masuk kelas, suka membolos dan tidur di dalam kelas saat ada pelajaran (Yulistiorini et al., 2022).

Penyelesaian permasalahan kelelahan diharapkan dapat memastikan faktor kesehatan pemain junior tetap terjaga, dan keberlangsungan berkesenian pada pemain-pemain junior juga bisa dipertahankan. Hal ini diperlukan agar kegiatan berkesenian tidak mengganggu aktivitas sekolah dan ketercapaian tujuan proses pembelajaran akademik para pemain. Dengan demikian dampak pada munculnya potensi kerugian dalam bentuk penurunan prestasi maupun risiko putus sekolah, bisa dihindari. Keberlangsungan kelompok kesenian junior ini juga merupakan aset masyarakat, khususnya yang terlibat dalam organisasi, yang dapat mendatangkan tambahan uang saku, ataupun biaya pendidikan anggota-anggotanya.

Konsep Pengabdian Masyarakat

Permasalahan pertama difokuskan pada aspek sosial kemasyarakatan untuk peningkatan pengetahuan mitra. Materi yang disampaikan terkait dengan pengetahuan tentang metode menjaga kebugaran tubuh untuk meningkatkan performansi pagelaran, dengan meminimasi resiko kelelahan berlebih. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan atau penyampaian materi kebugaran tubuh secara langsung kepada mitra. Kegiatan ini juga didukung dengan pemberian alat terapi berbasis hidroterapi dan dilakukan penyampaian materi terkait penggunaan alat.

Permasalahan kedua adalah untuk aspek manajemen. Dalam hal ini kegiatan diarahkan pada upaya menjaga keberlangsungan usaha. Keberlanjutan usaha didapatkan salah satunya dari keterjagaan performa masing-masing pemain dalam menjalankan tugas bermain dalam pagelaran. Kegiatan ini didukung dengan pemberian bantuan perlengkapan yang dibutuhkan mitra. Performa pemain ditata melalui manajemen pasca pagelaran, yaitu dengan memberikan teknologi perawatan pemain di setiap selesai menjalankan pagelaran.

Solusi kedua permasalahan di atas dapat ditangani dengan solusi:

1. Pembelajaran Teknik Kebugaran Tubuh.

Dalam perspektif keolahragaan, menjaga kebugaran tubuh adalah upaya sistematis untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik seseorang agar tetap sehat, bugar, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Metode menjaga kebugaran tubuh dari sisi keolahragaan biasanya melibatkan prinsip latihan yang terstruktur, terukur, dan terencana. Dalam keolahragaan, metode latihan biasanya mengikuti prinsip FITT, yaitu *frequency* (frekuensi, seringnya latihan), *intensity* (intensitas, beban latihan), *time* (durasi, lama waktu latihan), dan *type* (jenis latihan yang dilakukan). Prinsip-prinsip ini yang akan dijabarkan dalam proses pembelajaran.

2. Perawatan Pasca Pagelaran

Pada kegiatan ini dikenalkan teknik perawatan hidroterapi yang sangat lazim dilakukan pada bidang keolahragaan. Hidroterapi dalam konteks keolahragaan adalah penggunaan air sebagai media terapi untuk membantu pemulihan, pencegahan cedera, dan peningkatan kebugaran tubuh atlet maupun individu biasa. Ini merupakan metode fisioterapi yang sangat populer karena sifat unik air yang memberikan daya apung, tekanan hidrostatik, dan resistensi alami, yang semuanya bermanfaat dalam rehabilitasi dan latihan fisik. Secara spesifik, hidro terapi bertujuan untuk pemulihan tubuh setelah latihan berat (*recovery*), rehabilitasi cedera olahraga, seperti cedera otot, ligamen, atau sendi, mengurangi nyeri otot dan kelelahan (DOMS – *Delayed Onset Muscle*

Soreness), meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas sendi, relaksasi otot dan mental, dan meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Kegiatan perawatan paska pagelaran juga meliputi desain dan pembuatan alat hidroterapi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan metode:

a. Sosialisasi.

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan tim dan mitra untuk pemberian materi standar kebugaran. Pelaksanaan diawali dengan penyusunan materi yang disesuaikan dengan peserta yang masih anak-anak. Pemberian materi menggunakan metode tatap muka dan diskusi. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan dengan memberikan tes pada peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

b. Pelatihan.

Tahap pelatihan dilakukan untuk penggunaan dan perawatan alat hidroterapi.

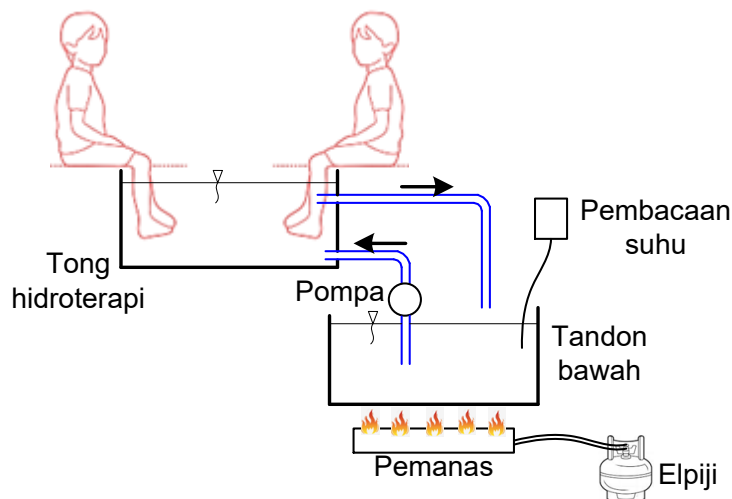
c. Penerapan Teknologi

Hidroterapi adalah peralatan pemulihan kelelahan berbasis air hangat. Air hangat disirkulasikan menggunakan pompa untuk mengoptimalkan proses pemulihan dari kelelahan. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan kaki karena tari Bantengan banyak mengandalkan gerak kaki. Aplikasi alat hidroterapi didasarkan pada penelitian yang memvariasikan temperatur air sebesar 25, 30 dan 40°C. Laju aliran air divariasikan sebesar 0 (air diam); 0.25 dan 0.50 liter/detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *circulated flow of hydrotherapy* berpengaruh terhadap kelelahan kaki. Pengaruhnya terlihat pada kadar asam laktat yang lebih kecil. Semakin besar laju aliran air maka kadar asam laktat cenderung semakin besar. Suhu air yang lebih besar juga menghasilkan kadar asam laktat yang lebih kecil (Setiawan, 2019).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa aplikasi alat hidroterapi dengan validitas pakar mencapai rata-rata 87%, yang mengkategorikannya sangat layak. Validitas untuk uji coba skala kecil adalah 80%, dan untuk uji coba skala besar, 84%, keduanya dianggap sangat baik. Secara umum, perangkat hidroterapi ini layak untuk mempercepat pemulihan setelah latihan fisik dan berpotensi meningkatkan performa atletik (Setiawan et al., 2024).

Teknologi dan inovasi yang dapat diterapkan adalah peralatan hidroterapi (Gambar 1). Tong hidroterapi dan tandon bawah berpenampang silinder dengan diameter 80 cm dan tinggi 50 cm sehingga volume air $\pm 0,25 \text{ m}^3$. Ukuran ini memungkinkan untuk digunakan oleh 2-3 anak sekaligus yang duduk berkeliling di tepi tong dengan kaki di rendam sampai batas lutut. Tong dan tandon dibuat

dengan bahan galvanis anti karat. Pompa air digunakan untuk mensirkulasi air dengan pengaturan katup dan pipa PVC berdiameter 1 inchi. Sirkulasi telah teruji dapat meningkatkan proses pemulihan. Pemanas air menggunakan bahan elpiji yang relatif murah dan mudah digunakan. Sebuah alat pembacaan suhu dipasang di tandon bawah untuk memantau suhu air pada temperatur 30 – 35°C. Alat hidroterapi akan bermanfaat untuk merelaksasi otot-otot kaki yang mengalami kelelahan. Terapi ini akan berguna untuk menjaga kebugaran anak-anak setelah berlatih atau menari Bantengan sehingga aktivitas lainnya tidak terganggu.



Gambar 1. Skema instalasi hidroterapi

Kesimpulan

Identifikasi hidroterapi sebagai potensi pemulihan kelelahan kaki pemain seni Bantengan telah dilakukan. Metode ini berpotensi dalam pemulihan kelelahan sehingga kondisi fisik para pemain seni dapat terjaga dengan baik. Komunikasi dan koordinasi dengan mitra kegiatan sangat diperlukan sebelum implementasi metode ini.

Daftar Referensi

- Fadeli, M., Alfrita, A., & Wibowo, A. K. A. (2024). Eksistensi perempuan dalam pelestarian budaya lokal seni bantengan di kecamatan pacet Mojokerto di tengah diterminasi teknologi komunikasi. *"Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2024,"* 9(1), 30–38.
- Finahari, N., Rubiono, G., & Alfiana. (2024). Pendampingan Penyusunan Profil Kelompok Seni Bantengan Lembu Sekar Melati Kabupaten Malang. *Tekiba, Jurnal Teknologi Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 195–200.
- Khoyyum, A., Faris, A., Thoriqoh, I. U., & Nisak, L. (2017). Seni Tradisional Bantengan Di Dusun Boro Panggungrejo Gondanglegi Malang: Sebuah Kajian Etnografi. *Jurnal Penelitian Ilmiah Intaj*, 1, 49–76. www.bantenganku.blogspot.com

- Pramono, K. H., & Sabri, I. (2023). Pembuatan Naskah Cerita Teater Pada Kelompok Kesenian Bantengan Turangga Jaya Desa Wiyu Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. *Gayatri : Jurnal Pengabdian Seni Dan Budaya*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.20111/gayatri.v1i1.24>
- Puspitosarie, E., Soebiyakto, G., & Handini, D. P. (2025). The Potential of Community Service Activities for the Development of Traditional Bantengan Art-Based Product Businesses in Malang , East Java. *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 9(4), 155–160.
- Radhia, H. A. (2019). Pergelaran Bantengan “Banteng Wareng” Madyopuro Malang: Telaah Antropologi Kesenian. *Jurnal Studi Budaya Nusantara*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.21776/ub.sbn.2019.003.02.04>
- Ramadhani, O. R., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan. *Jurnal Pancar: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 242–250.
- Setiawan, D. (2019). Pengaruh circulated flow of hydrotherapy terhadap kelelahan kaki. *Power Of Sport*, 2(2), 38–44.
- Setiawan, D., Ayubi, N., & Mukhtarsyaf, F. (2024). Design of a hydrotherapy device to accelerate recovery from muscle fatigue after physical exercise. *Sport TK*, 13, 1–8. <https://doi.org/10.6018/sportk.579021>
- Sholihah, Q., Arifianto, E. Y., & Setyaningsih, P. (2025). Risks Identification In Bantengan Arts Activities As A Basis For Community Service Activities Based On Occupational Safety And Health (K3). *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 9(4), 397–402.
- Utami, P. D., & Sucipto, M. A. B. (2024). Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 976–987. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 125. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>
- Yulistiorini, C. E., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 10–15.