

## **Pelatihan Massage Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan untuk Menciptakan Peluang Kerja pada Ibu-Ibu Pkk di Desa Pringsari**

Ika Nilawati<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email Korespondensi: ikanilawati@unw.ac.id

### **ABSTRAK**

*Massage* merupakan suatu ilmu alami masyarakat yang berkembang dengan pesat, hal itu merupakan akibat dari manfaat *massage* itu sendiri yang begitu besar terhadap fisik dan psikologis manusia. *Massage* adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. *Massage* di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai *theurapetic* tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan *massage* dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan, kompetensi ibu-ibu PKK Desa Pringsari tentang *massage* kebugaran, kesehatan, kecantikan untuk meningkatkan dan menciptakan peluang kerja baru. Target yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, kompetensi, dan menciptakan peluang kerja baru bagi ibu-ibu PKK Desa Pringsari. Metode dalam kegiatan ini berupa pelatihan kepada ibu-ibu PKK Desa Pringsari dengan cara memberikan materi teori, pengetahuan dasar, dan praktek secara langsung. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini dengan pemaparan materi, tanya jawab, diskusi, Pelatihan dilaksanakan sebanyak 2 kali secara teori dan praktek, hal ini dilakukan agar peserta tidak hanya sekedar memahami teorinya saja. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh data dengan persentase baik 56,52%, cukup 17,39%, kurang 73,91%. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada bahwa ibu-ibu PKK di desa Pringsari mengalami peningkatan pengetahuan dan penambahan kemampuan *soft skill* tentang *massage* kebugaran, Kesehatan, dan kecantikan.

**Kata Kunci:** Pelatihan, *Massage*, Wanita

### **ABSTRACT**

*Massage is a natural science of society that is developing rapidly, this is a result of the enormous benefits of massage itself on human physical and psychological well-being. Massage is a form of body care using both hands on the palms and fingers. Massage in Indonesia is better known as massage which was originally intended as body therapy which eventually developed to achieve greater body beauty. Massage can provide benefits in the form of relaxation, reducing pain, repairing body organs, and maintaining fitness. The aim of this community service activity is to provide knowledge and competence to Pringsari Village PKK women regarding massage, fitness, health and beauty to improve and create new job opportunities. The target to be achieved in this community service is increasing knowledge, competence and creating new job opportunities for PKK women in Pringsari Village. The method for this activity is in the form of training for PKK women in Pringsari Village by providing theoretical material, basic knowledge and direct practice. This Community Service Method involves presenting material, questions and answers, discussions. Training is carried out twice in theory and practice, this is done so that participants do not just understand the theory. Based on the results of community service activities, data was obtained with a good percentage of 56.52%, fair 17.39%, poor 73.91%. The conclusion of this service activity was that PKK mothers in Pringsari village experienced increased knowledge and additional soft skills regarding massage, fitness, health and beauty.*

**Keywords:** *Massage*, Training, Women

### **1. PENDAHULUAN**

*Massage* merupakan suatu ilmu alami masyarakat yang berkembang dengan pesat, hal itu merupakan akibat dari manfaat *massage* itu sendiri yang begitu besar terhadap fisik dan psikis manusia. *Massage* berasal dari kata *massein* dalam Bahasa Yunani yang berarti menggosok,

diartikan menekan dengan lembut, berasal dari bahasa Arab *mash*, dan menurut bahasa Perancis *masser* yang berarti mengeramasi (Priyonoadi, 2008). *Massage* mempunyai pengaruh *terapeutik* umum dan fisiologis, kondisi pantang *massage* yaitu ketika terjadi patah atau retak tulang, dislokasi, peradangan, daging sendi, daging tumbuh, saat demam, disentri, dan ibu mengandung (Fondy, 2012).

*Massage* adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. *Massage* di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai *theurapetic* tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan *massage* dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan *massage* atau pijat diyakini menjadikan peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin *relaks*, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan (Junaidi et al., 2017). *Massage* adalah tindakan yang menggunakan naluri atau yang dilakukan dengan manipulasi tertentu, seperti mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu yang menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh (B. Badura, 2020).

*Massage* menjadi salah satu alternatif pengobatan yang diandalkan dalam pengobatan beberapa gangguan kesehatan manusia sejak disertifikasinya *massage therapy* sejak tahun 1992 oleh America Therapy Association. *Masase* merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk (Park et al., 2017).

Rasa lelah yang dirasakan dalam tubuh dapat diminimalkan dengan pijatan selama beberapa menit dan bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan kesehatan. *Masase* merupakan salah satu perawatan cedera dengan menggunakan sentuhan untuk merangsang produksi bahan kimia tertentu dalam sistem kekebalan yang mendorong penyembuhan. *Masase* dapat menghancurkan tumbukan asam laktat yang terakumulasi selama latihan sehingga otot menjadi *relaks*, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, meregangkan sendi, serta meredakan rasa nyeri (Kozier et al., 2018). Pemberian manipulasi *masase frirage* yaitu gabungan antara gerusan (*friction*) dan gosokan (*efflurage*) yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, merangsang serabut-serabut saraf otot agar *relaks*, meningkatkan sistem peredaran darah dan melancarkannya, serta mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses regenerasi (Graha & Priyonoadi, 2012). Mekanisme pengaruh *massage* pada penurunan nyeri yaitu *Gate Control* teori dimana teori ini menjelaskan bahwa rasa nyeri dianggap dapat merangsang serat saraf yang lebih pendek dan kurang terisolasi sehingga sinyal rasa nyeri terhambat untuk sampai ke otak dibandingkan sinyal tekanan yang dibawa oleh serat saraf yang lebih banyak *mielin* karena mampu mengirimbkan rangsangan tekanan lebih cepat dari rangsangan rasa nyeri yang bisa ditransmisikan (Beran et al., 2015). *Massage* juga dapat menangani dan mencegah cedera ada atlet (Wardani et al., 2023). *Massage* mengaktifkan serat berdiameter besar ( $A\beta$ ), menghambat pesan rasa nyeri yang dibawa oleh serat yang lebih kecil (serat  $A\delta$  dan C) ke otak (Champaneri et al., 2014). Sinyal tekanan dari *masase* ditransmisikan lebih cepat agar sinyal rasa nyeri tertutup (Kamali et al., 2014).

Aktivitas masyarakat yang pada umumnya telah bekerja atau beraktivitas tentunya memerlukan relaksasi untuk kebugaran tubuhnya agar pulih kembali. Banyak cara yang dapat dilakukan ketika mengalami kelelahan dan untuk mempercepat pemulihan setelah aktivitas salah satunya adalah dengan metode *massage* (Purnomo, 2015). *Massage* bisa menjadi solusi masyarakat untuk memberikan relaksasi dan kesegaran tubuh. Selain itu juga terdapat masyarakat aktif berolahraga yang membutuhkan pelayanan *massage*.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, masyarakat Desa Pringsari Kecamatan Pringapus sebagian masyarakat bekerja sebagai petani, berkebun atau buruh pabrik sehingga banyak keluarga merasakan kelelahan atau rasa capek yang berlebihan, bahkan beberapa mengalami gangguan Kesehatan seperti nyeri pata tubuh atau kram otot. Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan dan pengembangan *soft skill* untuk ibu-ibu PKK di desa Pringsari. Diharapkan setelah mendapatkan pelatihan *massage* kebugaran, kesehatan, dan kecantikan masyarakat desa pringsari menjadi tenaga profesional dalam *massage* atau pijat memijat, dan nantinya bisa membuka peluang kerja baru seperti pijat capek, membuka salon sehingga bisa mendapatkan pendapatan untuk membantu penghasilan keluarga.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di rumah ketua PKK di desa Pringsari dengan metode pelaksanaan pemberian pengetahuan dasar dan pelatihan *massage* kebugaran, kesehatan, dan kecantikan kepada ibu-ibu PKK. Pelatihan yang diberikan meliputi pemberian pelatihan teknik-teknik dasar *massage* kebugaran, teknik-teknik dasar *massage* kesehatan, teknik-teknik dasar *massage* kecantikan dan manfaat yang diperoleh dari *massage*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner.



Gambar 1 Sosialisasi *massage* kebugaran dan kesehatan



Gambar 2 Sosialisasi *massage* kecantikan



Gambar 3 Pelatihan *massage* kebugaran dan Kesehatan



Gambar 4 Pelatihan *massage* kecantikan

#### 4. PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023. Kegiatan ini dimulai dengan presensi peserta pelatihan, selanjutnya acara dilanjutkan dengan materi dasar tentang *massage* kemudian diberikannya pelatihan *massage* Kebugaran, Kesehatan dan Kecantikan. Dengan target ibu-ibu PKK Desa Pringsari dan Masyarakat sekitar. pelatih renang dan anak disabilitas. Tujuan diberikan pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pengembangan kompetensi kepada ibu-ibu PKK Desa Pringsari dan Masyarakat sekitar agar lebih produktif dan dapat menciptakan peluang kerja baru bagi masyarakat.

Langkah awal yang itu memberikan materi teori maupun praktek, kemudian para peserta pelatihan mencoba praktek langsung dengan probandus. Tujuan dari praktek ini agar semua peserta pelatih memiliki pengalaman langsung memijat atau melakukan *massage*. Pelatihan *massage* dalam program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan solusi dari permasalahan ibu-ibu PKK Desa Pringsari dalam dalam mengembangkan kompetensi dan produktif sehingga dapat menciptakan peluang kerja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Pelatihan Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
	≤ 30 Tahun	6	26,09%
	≥ 31 Tahun	17	73,91%
	Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa total peserta pelatihan yaitu 23 ibu-ibu dengan rentan usia kurang dari sama dengan 30 tahun sebanyak 6 perempuan dan lebih dari sama dengan 31 tahun sebanyak 17 perempuan. Berdasarkan karakteristik nantinya dapat diketahui sejauh mana pengetahuan dan daya tanggap ibu-ibu PKK Desa Pringsari dalam menerima informasi yang dapat diperoleh. Berikut merupakan hasil pre-test dari pengetahuan pelatih tentang *massage* Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan Sebelum Diberikan Pelatihan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	2	8,70%
Cukup	3	13,04%
Kurang	18	78,26%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan Ibu-ibu PKK Desa Pringsari tentang *massage* kebugaran, kesehatan, dan kecantikan sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang (78,26%) cukup (13,04%) dan sebagian kecil responden berpengetahuan baik (8,70%). Setelah dilakukan Pre-test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian pelatihan *massage* Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan dan sesudahnya diberikan kuesioner kembali untuk dapat mengetahui sejauh pelatih dapat menerima informasi yang diberikan. Berikut merupakan hasil post-test pengetahuan Ibu-ibu PKK Desa Pringsari tentang *massage* Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan

Tabel 3. Frekuensi Pengetahuan Setelah Diberikan Pelatihan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	15	65,22%
Cukup	7	30,43%
Kurang	1	4,35%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa pengetahuan dan kompetensi tentang *massage* kebugaran, kesehatan, dan kecantikan yang sesudah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan baik (65,22%), pengetahuan cukup (30,43%) dan sebagian kecil responden berpengetahuan kurang (4,35%).

## 5. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat “Pelatihan *Massage* Kebugaran, Kesehatan dan Kecantikan pada Ibu-Ibu PKK di Desa Pringsari” ini yaitu dimilikinya pengetahuan, kompetensi *massage*, dan mengembangkan *soft skill* Masyarakat Desa Pringapus. Dan hasil dari pelatihan ini memiliki memanfaatkan yaitu membuka peluang kerja baru bagi Masyarakat seperti pijat capek, pijat Kesehatan, dan pijat kecantikan seperti membuka salon sehingga bisa mendapatkan pendapatan untuk membantu penghasilan keluarga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Kepada Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat
2. LPPM Univesitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.
3. Ketua PKK Desa Pringsari sebagai tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- B. Badura. (2020). Teknik *massage* sport dan Injury. Universitas Negeri Makassar.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2015). *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing*. Pearson.
- Fondy, T. (2012). *Merawat dan mereposisi cedera tubuh*. Pustaka Tumar.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi masase frirage penatalaksanaan cedera pada anggota gerak tubuh bagian bawah*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Junaidi, S., Hanief, Y. N., Rizky, M. Y., Zawawi, M. A., Firdaus, M., Burstiando, R., Putra, R. P., Yuliawan, D., Kurniawan, W. P., Setiawan, I., & Weda, W. (2017). Pelatihan *Massage* Kebugaran Sebagai Media Untuk Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. *Jurnal ABDINUS*, 1(1), 39–44.
- Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., & Roh, H. (2017). Application of *massage* for ankle joint flexibility and balance. *Journal of Physical Therapy Science*.
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat swedish *massage* untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, 3(1). <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.200>.
- Priyonoadi, B. (2008). *Sport massage (masase olahraga)*. FIK UNY.
- Kamali, F., Panahi, F., Ebrahimi, S., & Abbasi, L. (2014). Comparison between *massage* and routine physical therapy in women with subacute and chronic nonspecific low back pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27(4), 475–480.
- Kozier, B. J., Erb, G., Berman, A. T., Snyder, S., Frandsen, G., Buck, M., Ferguson, L., Yiu, L., & Stamler, L. L. (2018). *Fundamentals of canadian nursing: Concepts. In Process, and Practice* (4th ed.). Pearson Canada Inc.
- Wardani, A. K., Zekha, N. N. M., Nilawati, I., & Amin, N. (2023). Sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan Cabor Bola Voli Putri PPLOP Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 15.