

**Pelatihan kombinasi terapi *masase* dan *stretching*
di kampung Emas Krapyak Seyegan**

Nur Azis Rohmansyah*, Sumarjo, Yudik Prasetyo
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Koresponden e-mail: nurazisrohmansyah@uny.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini diadakan dengan tujuan (1) Untuk memberikan pelatihan Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching* di Kampung Emas Krapyak Seyegan dan (2) Untuk meningkatkan keterampilan serta pengetahuan pengelola dan instruktur tentang Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching*. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dengan melakukan pelatihan secara langsung kepada pengelola tentang Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching*. Melalui kegiatan ini, masyarakat kampung emas krapyak IX tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga peluang untuk mengembangkan keterampilan yang dapat diaplikasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk mendukung kemandirian ekonomi. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup penyampaian teori tentang konsep dasar sport massage, demonstrasi teknik oleh praktisi profesional, dan praktik langsung yang melibatkan peserta secara aktif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman, serta observasi langsung selama praktik untuk menilai penguasaan teknik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat dan teknik sport massage, serta antusiasme untuk mempraktikkannya secara mandiri. Kendati demikian, terdapat saran untuk memperpanjang durasi praktik untuk pendalaman keterampilan. Dengan pendekatan komprehensif, sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat Kampung Emas Krapyak IX.

Kata Kunci: *kombinasi treatment, terapi masase, stretching*

**Training on combined massage and stretching therapy
in Kampung Emas Krapyak Seyegan**

Abstract

This community service program was carried out with two main objectives: (1) to provide training on the Combined Massage and Stretching Therapy in Kampung Emas Krapyak Seyegan, and (2) to enhance the skills and knowledge of managers and instructors regarding this therapy. The program was conducted through direct training sessions focusing on the principles and practice of Combined Massage and Stretching Therapy. Through this activity, the community of Kampung Emas Krapyak IX not only gained health benefits but also opportunities to develop practical skills that can be applied in daily life and support economic independence. The implementation methods included delivering theoretical materials on the basic concepts of sport massage, demonstrations of techniques by professional practitioners, and hands-on practice involving active participation from trainees. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure improvements in understanding, along with direct observations during practice to assess mastery of techniques. The results showed increased participants' understanding of the benefits and techniques of sport massage, along with strong enthusiasm to continue practicing

independently. However, feedback suggested extending the duration of hands-on practice to allow deeper skill development. With this comprehensive approach, the program is expected to provide positive benefits for the community of Kampung Emas Krapyak IX.

Keywords: *combined treatment, massage therapy, stretching*

PENDAHULUAN

Cedera merupakan salah satu akibat dari gaya/kekuatan yang bekerja pada tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya atau kekuatan ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Mukrimaa et al., 2016). Terjadinya cedera pada manusia dapat diakibatkan karena aktivitas fisik yang dilakukan, seperti aktivitas sehari-hari maupun pada aktivitas olahraga. Cedera dapat terjadi kapanpun dan dimana saja, dapat terjadi di alam terbuka saat *out bound*, pusat kebugaran, tempat olahraga,kantor, lingkungan rumah, ataupun di lingkungan pendidikan seperti perguruan tinggi ataupun sekolah. Cedera yang paling banyak terjadi dan dialami manusia yaitu pada saat melakukan olahraga. Cedera dapat terjadi pada tubuh manusia yaitu cedera pada sistem jaringan lunak dan cedera pada sistem otot rangka. Cedera pada sistem jaringan lunak berupa perdarahan atau syok, sedangkan cedera pada sistem otot rangka berupa patah tulang (fraktur), geser sendi (dislokasi), terkilir otot (strain) dan terkilir sendi (sprain).

Cedera olahraga adalah suatu kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan yang disertai dengan fungsi yang timbul karena adanya trauma fisik secara langsung dari kegiatan olahraga baik yang bersifat ringan (tanpa memerlukan penanganan medis) maupun berat. Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi karena adanya trauma akut atau stress berulang pada otot dan sendi terkait dengan aktivitas olahraga (Yusni, 2019). Cedera olahraga dapat diakibatkan karena kecelakaan, melakukan teknik olahraga yang buruk, perlengkapan yang tidak memadai, dan penggunaan berlebihan (overuse) pada bagian tubuh tertentu (Elmagd, 2016). Cedera olahraga adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, tulang yang terjadi saat atau sesudah berolahraga (Priyonoadi, 2012). Cedera secara praktis berdasarkan berat ringannya dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu Graha (2012):

- a. Cedera Tingkat I (Cedera Ringan) yaitu cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, misalnya kekuatan dari otot dan kelelahan. Pola cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.
- b. Cedera Tingkat II (Cedera Sedang) yaitu tingkatan kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada *reformance atlet*, keluhan bisa berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi tanda-tanda inflamasi, misalnya lebar otot, strain otot tingkat II, *sprain*, tendon-tendon, robeknya *ligament (sprain grade)*.
- c. Cedera Tingkat III (Cedera Berat) yaitu cedera yang serius, yang ditandai adanya kerusakan jaringan pada tubuh, misalnya robek otot, *ligament* maupun fraktur atau patah tulang.

Cedera olahraga sering kali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas merah (rubor), bengkak (tumor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan fungsi (*functio laesa*). Pembuluh darah di lokasi cedera akan melebar (vasodilatasi) dengan maksud untuk mengirim lebih banyak nutrisi dan oksigen dalam mendukung penyembuhan. Pelebaran pembuluh darah itulah yang mengakibatkan lokasi cedera terlihat lebih merah (rubor). Cairan darah yang banyak dikirim di lokasi cedera akan merembes ke luar dari kapiler menuju ruang antar sel dan menyebabkan bengkak (tumor). Dengan dukungan

banyak nutrisi dan oksigen, metabolisme di lokasi cedera akan meningkat dengan sisanya metabolisme yang berupa panas. Kondisi itulah yang menyebabkan lokasi cedera akan lebih panas (kalor) dibandingkan dengan lokasi lain. Tumpukan sisa metabolisme dan zat kimia lain akan merangsang ujung saraf di lokasi cedera dan menimbulkan nyeri (dolor). Rasa nyeri juga dipicu oleh tertekannya ujung saraf karena pembengkakan yang terjadi di lokasi cedera. Baik rubor, tumor, kalor, maupun dolor akan menurunkan fungsi organ atau sendi di lokasi cedera yang dikenal dengan istilah penurunan fungsi atau *functiolaesa*. Beberapa faktor penyebab cedera ada banyak hal. Cedera merupakan hal yang paling tidak diinginkan oleh setiap manusia, baik saat melakukan aktivitas harian ataupun saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Cedera dapat memberikan efek trauma yang berkepanjangan sehingga apabila tidak ada perlakuan akan mengakibatkan kecacatan bahkan kematian. Menurut Ali Satia Graha (2009), faktor penyebab terjadinya cedera adalah sebagai berikut:

- a. *External Violence* (sebab yang berasal dari luar), Cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, meliputi perlengkapan olahraga, sarana olahraga, dan fasilitas pendukung lainnya misalnya: *body contact*, lapangan tidak rata, dan lain sebagainya.
- b. *Internal Violence* (sebab yang berasal dari dalam), Cedera ini terjadi karena kondisi atlet, program latihan, kapasitas pelatih, koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Ukuran tungkai kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi, ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macam cedera yang terdapat berupa robeknya otot, tendon, atau *ligamentum*.
- c. *Over-Use* (Pemakaian Terus Menerus), Cedera ini timbul karena pemakaian otot berlebihandan lelah. Cedera karena *overuse* menempati 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera akibat *overuse* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya dapat ringan yaitu kekuatan otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling berat adalah terjadi *fracture*.

Masase merupakan suatu seni gerakan tangan yang di terapkan dengan tujuan agar mendapatkan kenyamanan, kesenangan dan pemeliharaan kesehatan jasmani. Masase membantu penderita rileks dan mengurangi rasa nyeri. Selain masase, terdapat satu komponen penting dalam memberbaiki fungsi jaringan musculoskeletal dan jaringan lain yang mengalami gangguan, yaitu exercise therapy (Kurniawan & Kurniawan, 2021). Terapi masase secara fisiologis memperlancar peredaran darah, merilekskan otot dan mengurangi peradangan sehingga dapat diketahui bahwa terapi masase dan terapi latihan dapat membantu proses penyembuhan cedera, khususnya cedera bahu yang ditandai berkurangnya tanda radang (nyeri) dan meningkatkan relaksasi otot yang berdampak pada meningkatnya luas jangkauan gerak sendi (BM. Wara Kushartanti, 2015: 2).

Menurut Graha, n.d. (2019) Manfaat dari setiap teknik masase terapi Cedera Olahraga metode Ali Satia Graha, antara lain: 1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan myogilosis atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan pengerasan serabut otot. 2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan. 3. Tarikan (traksi) bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi

untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergesekan antar kedua tulang sendi tersebut. 4. Mengembalikan sendi pada posisinya (repositi) bermanfaat untuk mengembalikan posisi kedua sendi menuju pelekatan pada sendi yang normal setelah memperoleh ruang hasil dari penarikan (traksi) tanpa mengalami pergesekan diantara kedua sendi tersebut sehingga ROM pada sendi bergerak bisa normal.

Stretching adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek, rileksasi, nyeri berkurang dan spasme berkurang (Suwantini et al., 2015). stretching otot pada posisi yang benar, dapat mencegah atau mengurangi kekakuan dan perasaan yang tidak nyaman atau nyeri pada otot, mengurangi nyeri leher dengan cara menstimulasi golgi tendon, jumlah sakomer meningkat, pelepasan zat adhesi berkurang, relaksasi serta meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga nyeri berkurang. Nelson & Kokkonen (2014) menyampaikan bahwa ada beberapa manfaat latihan melalui program peregangan teratur: 1. Peningkatan fleksibilitas, stamina (daya tahan otot), dan kekuatan otot (tingkat manfaatnya bergantung pada seberapa banyak tekanan yang diberikan pada otot, 2. Mengurangi nyeri otot, 3. Meningkatkan mobilitas otot dan sendi, 4. Pergerakan otot yang lebih efisien dan kelancaran gerak, 5. Kemampuan yang lebih besar untuk mengerahkan kekuatan maksimal melalui rentang gerak yang lebih luas, 6. Pencegahan beberapa masalah punggung bawah

Cedera dapat terjadi dimana saja. Tempat *out bound* atau lokasi berolahraga merupakan salah satu tempat dimana sering terjadinya kasus cedera. Didalam melaksanakan outbound atau olahraga, setiap pengunjung di Kampung Emas Krapyak Seyegan harus melakukan semua aktivitas fisik sesuai dengan Standar Operasional Prosedur. Namun dalam pelaksanaan yang dilakukan, cedera sering terjadi pada pengunjung seperti terkilir (strain maupun sprain), dislokasi, perdarahan, memar, atau bahkan fraktur (patah tulang). Masih ada pengelola atau instruktur yang kurang memahami pertolongan pertama yang harus dilakukan pada cedera tersebut. Karena pertolongan pertama akan mengurangi resiko cedera yang lebih parah bahkan dapat mengurangi nyeri atau tingkat keparahan pada pengunjung yang mengalami cedera. Dengan adanya permasalahan tersebut, maka tim pengabdi berinisiatif untuk melakukan Pelatihan Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching* untuk dapat menerima dan manambah wawasan pengetahuan dan keterampilan tentang pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera. Dengan adanya kegiatan pelatihan ini diharapkan pengelola mampu melakukan pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera sehingga apabila terjadi kasus cedera pada pengunjung, maka instruktur dapat segera menolong. Rancangan pemecahan masalah tersebut terdiri dari (1) Mengenalkan jenis melakukan pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera dengan kombinasi Terapi Masase dan *Stretching*, (2) dalam penerapannya terdiri dari dua tahap, teoritis dan praktik.

METODE

Metode kegiatan PkM dilakukan dengan melakukan pelatihan secara langsung kepada pengelola atau instruktur di Kampung Emas Krapyak Seyegan tentang Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching*. Kegiatan PkM ini juga memberikan pengalaman langsung kepada pengelola atau instruktur untuk praktik langsung ke lapangan. Kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini terdiri dari beberapa metode yaitu:

1. Pendekatan Langsung

Metode ini dipilih untuk mengetahui keadaan sesungguhnya yang ada di Kampung Emas Krapyak Seyegan. Dengan pendekatan langsung ini, tim PkM mengetahui keadaan geografis, sosial dan semua unsur di dalamnya. Hal tersebut dilakukan untuk merencanakan program kegiatan PkM yang akan dilakukan

2. *Online*

Kegiatan ini dilakukan dalam proses perencanaan kegiatan untuk mengkoordinasikan rencana kegiatan yang akan dilakukan. Beberapa pihak yang terlibat dalam kegiatan *online* ini adalah tim pelaksana kegiatan dan Pengurus Kampung Emas Krapyak Seyegan.

3. Pelatihan

Metode ini memberikan wawasan pengetahuan kepada khalayak sasaran (para pengelola atau instruktur Kampung Emas Krapyak Seyegan) tentang Kombinasi Terapi Masase dan *Stretching* dalam penanganan cidera.

4. Praktik Langsung

Dilakukan dengan mengaplikasikan langsung materi yang telah diperoleh dari pelatihan, karena akan lebih mudah dipahami dan dilakukan apabila diaplikasikan secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi sport massage menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai teknik dan manfaat sport massage. Berdasarkan evaluasi kuesioner, sekitar 85% peserta menyatakan bahwa mereka memahami teori dasar sport massage, sementara 75% peserta mampu mempraktikkan teknik dasar dengan benar, dan 65% peserta menunjukkan minat yang tinggi untuk menjadikan sport massage sebagai peluang usaha.

Pelaksanaan awal dimulai dengan penyampaian materi dari Abdul Kohar, S.Or., kepada peserta sebelum melakukan parktek langsung. Adapun materi berisikan tentang konsep dasar sport massage dan pemahaman tentang anatomi dan fisiologi. Materi inti sebelum melakukan treatment yaitu peserta harus memahami teknik dan gerak manipulasi sport massage seperti effleurage, petrissage dan vibration. Setelah penyampaian materi, tahap berikutnya adalah pemberian treatment oleh instruktur yang berpengalaman yaitu Wahyu Aji Nugroho, M.Or. Demonstrasi ini bertujuan memberikan gambaran langsung tentang penerapan sport massage yang benar. Pemberian treatment ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami teknik dan prosedur yang benar dalam melakukan sport massage. Banyak peserta menyatakan bahwa melalui demonstrasi langsung, mereka lebih mudah memahami gerakan dan teknik yang diperlukan. Diskusi interaktif yang dilakukan selama sesi sosialisasi juga memperlihatkan bahwa peserta sangat antusias dalam menggali informasi lebih dalam terkait penerapan sport massage, baik untuk kebutuhan pribadi maupun komunitas. Terdapat beberapa peserta bahkan menyatakan ketertarikan untuk mendalami bidang ini lebih lanjut. Beberapa peserta menyatakan komitmen untuk mengembangkan keterampilan lebih lanjut melalui pelatihan lanjutan. Selain itu, terdapat ide kolaborasi untuk membuka layanan sport massage secara kelompok, terutama di lingkungan Kampung Emas Krapyak IX.

Dampak positif dari kegiatan ini juga terlihat dari umpan balik peserta yang mengapresiasi manfaat sport massage dalam membantu mengurangi rasa pegal dan meningkatkan relaksasi setelah aktivitas fisik. Selain itu, beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mulai mempraktikkan teknik ini secara mandiri dan membagikan informasi

yang mereka peroleh kepada rekan-rekan mereka. Sport massage menjadi salah satu opsi usaha yang fleksibel dan sesuai dengan tren gaya hidup sehat di masyarakat. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta mencerminkan kebutuhan akan program yang menghubungkan pelatihan keterampilan dengan potensi ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta cenderung lebih tertarik pada program yang memberikan manfaat langsung, baik untuk pengembangan diri maupun kemandirian ekonomi. Meskipun banyak peserta yang berminat untuk memulai usaha di bidang sport massage, terdapat beberapa tantangan yang perlu diantisipasi. Salah satunya adalah kebutuhan untuk mendapatkan sertifikasi profesional agar layanan yang diberikan memenuhi standar industri. Selain itu, peserta perlu mempelajari strategi bisnis yang lebih mendalam untuk menghadapi persaingan di pasar. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta terkait sport massage serta membuka wawasan mereka terhadap potensi usaha di bidang ini. Program serupa disarankan untuk terus dikembangkan, dengan fokus pada penguatan aspek praktik dan pemberian dukungan untuk keberlanjutan usaha.





Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

SIMPULAN

Sosialisasi *sport massage* bagi masyarakat Kampung Emas Krapyak IX berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya terkait dengan aktivitas fisik. Peningkatan pemahaman ini diikuti dengan antusiasme peserta dalam mempraktikkan teknik yang telah diajarkan. Kegiatan ini juga menunjukkan potensi besar untuk memberikan dampak positif tidak hanya pada individu peserta, tetapi juga pada masyarakat Kampung Emas Krapyak IX secara luas. Melalui kegiatan ini sebagian besar peserta menunjukkan minat tinggi untuk

menjadikan sport massage sebagai peluang usaha, dengan beberapa peserta mulai merancang ide bisnis terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, S. D. (2013). Identifikasi kasus-kasus cedera pada pasien putri yang physical therapy clinic. *Jurnal Fisioterapi*, 1–6.
- Anggait, L. (2022). *Terapi masase dalam intervensi fisioterapi*. BFS Media.
- BM. Wara Kushartanti, N. A. (2015). Pengaruh terapi masase, terapi latihan, dan terapi kombinasi masase dan latihan dalam penyembuhan cedera bahu kronis pada olahragawan. *Medikora*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4582>
- Elmagd, M. A. (2016). Common sports injuries. *Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 142–148.
- Graha, A. S. (2009). *Pedoman dan modul terapi masase frirage: Penatalaksanaan terapi masase dan cedera olahraga pada lutut dan engkel*. Klinik Terapi Fisik UNY.
- Graha, A. S. (2013). Metode Ali Satia Graha (therapy massage sport injury).
- Hanief, Y. N. (2019). *Cara cepat kuasai massage kebugaran berbasis aplikasi Android* (1st ed.). CV. Kasih Inovasi Teknologi.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). Sport massage: Pijat kebugaran olahraga. Retrieved from <https://fik.um.ac.id/wpcontent/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Buku ajar pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera olahraga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2014). *Stretching anatomy*. In J. Kokkonen (Ed.), *Stretching anatomy*.
- Rahmaniar, A., Saharullah, & Sarifin. (2019). Identifikasi cedera olahraga pada atlet sepak bola Freedom FC Makassar. *Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–6.
- Setyawati, D. (2014). Kombinasi ultrasound dan traksi bahu ke arah kaudal terbukti sama efektifnya dengan kombinasi ultrasound dan latihan Codman Pendulum dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional sendi bahu pada penderita sindroma impingement suba. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 14(1), 11. Retrieved from <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/1107>
- Suwantini, N. W. P., & Wibawa, A. (2015). Auto stretching lebih menurunkan intensitas nyeri otot upper trapezius daripada neck Cailliet exercise pada penjahit payung Bali di Desa Mengwi. *Jurnal Skripsi Fisioterapi*.
- Wuriani. (2019). Stretching dan nyeri musculoskeletal.
- Yusni. (2019). *Cedera olahraga* (1st ed.). Syiah Kuala University Press.