



Pendampingan Sports Massage Relaksasi Otot Dan Cedera Pada Dosen dan Karyawan Universitas Bina Darma

Vina Lamonda Rizki¹, Komang Julia wati², Fani Nurrahma³, Priya Risaldi⁴, I Bagus Endrawan⁵, Martinus⁶, M. Haris Satria⁷

^{1,2,3,4,6} Fakultas Sosial Humaniora, Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma, Palembang

^{5,7} Magister Pendidikan, Jasmani, Universitas Bina Darma

Email Korespondensi: vinalr291@gmail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada Dosen Universitas Bina Darma dalam mengatasi rasa sakit yang disebabkan oleh cedera atau ketegangan otot yang sering dialami. Terapi Sport Massage diusulkan sebagai solusi untuk relaksasi otot dan penanganan cedera yang berkaitan dengan aktivitas olahraga. Cedera dapat terjadi akibat berbagai aktivitas fisik, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang memengaruhi sistem muskuloskeletal serta organ-organ lain yang berhubungan, sehingga dapat mengganggu fungsi sistem tersebut. Oleh karena itu, layanan massage untuk penanganan cedera saat ini sangat diperlukan. Pengetahuan tentang sport massage juga sangat penting, mengingat banyak manfaatnya dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Selain itu, massage dapat membantu meredakan ketegangan otot yang muncul akibat rutinitas sehari-hari. Dalam konteks kesibukan Dosen Universitas Bina Darma yang padat, dampak positif dari massage dapat menjadi metode yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, menciptakan rasa relaksasi, dan berfungsi sebagai langkah awal dalam penanganan cedera.

Kata Kunci: Sport Massage, Cedera, Relaksasi.

PENDAHULUAN

Massage atau pijat merupakan bahasa universal bagi umat manusia. Hampir setiap hari manusia melakukan pemijatan sendiri. Rupa-rupanya massage merupakan salah satu manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian badan yang sakit atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan. Saat ini, pentingnya terapi massage sudah dikenal luas. Massage diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernafasan. Menurut (Graha & Yuniana, 2021), massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, yakni dengan genjotan-genjotan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentrarefleks. Hal senada diutarakan oleh (Pratama et al., 2020) massage adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. (Akhmad et al., 2021)

seiring berjalannya waktu masyarakat umum juga membutuhkan *sport massage* untuk menghilangkan rasa nyeri, penat, pegal pada bagian otot tubuh tertentu setelah beraktivitas. Secara umum tujuan dari *sport massage* adalah memperlancar peredaran darah, merangsang persarafan untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsan, meningkatkan tonus dan kekenyalanotot (elastisitas) untuk mempertinggi daya kerjanya, mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga. Sport

massage dilakukan untuk menekan atau menghilangkan rasa sakit pada bagian tubuh, pada awal tindakan massage berakibat rasa sakit akibat penekanan (petrissage/friction) pada bagian otot tertentu namun setelah itu badan terasa lebih bugar kembali (Kaplan dkk, 2014:137). (Irawan, 2017), (Shen et al., 2021)

, sport massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga, seperti halnya yang telah diungkapkan oleh (Mulya et al., 2021), (Welis et al., 2023) bahwa manfaat dari massage sangat bermanfaat untuk recovery dari sakit dan kelelahan. Massage yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga. penanganan yang utama diberikan. Tindakan ini diharapkan akan meringankan rasa sakit dan juga mencegah agar cedera tersebut tidak berdampak lebih buruk dan kesakitan yang lebih fatal (Fredianto & Noor, 2020).

Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut. Sebelum ke rumah sakit, pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita.(Pandu Kresnapati, 2021)

memperkenalkan manfaat dan teknik sport massage, mahasiswa dapat lebih memahami cara menjaga kebugaran tubuh dan mencegah cedera, terutama bagi mereka yang aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sport massage bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta relaksasi bermanfaat meringankan kelelahan jasmani dan rohani. Mengurangi nyeri memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan massage meningkatkan sirkulasi darah (Hadi & Kusumawardhana, 2021).

Menurut (Huda et al., 2024) peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak hanya dapat diwujudkan melalui pembangunan infrastruktur dan pelayanan kesehatan, tetapi juga melalui pemberdayaan keterampilan yang bernilai ekonomi dan kesehatan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat telah membuka banyak peluang usaha di bidang kesehatan dan kebugaran. Salah satu bidang yang mulai berkembang pesat adalah layanan sport massage, yaitu teknik pijat khusus yang ditujukan untuk membantu pemulihan, mencegah cedera, dan meningkatkan performa fisik para individu, khususnya atlet dan mereka yang aktif secara fisik. Menurut (et al., 2020) Sport massage belum terlalu umum di Indonesia padahal memiliki banyak manfaat kesehatan untuk orang yang sering berolahraga.

Sport massage juga dibutuhkan bukan hanya oleh atlet profesional namun oleh mereka yang memiliki aktivitas non olahraga tetapi banyak melakukan aktivitas fisik yang berulang,(Kadir et al., 2024),misalnya seseorang yang sering kali duduk di depan laptop atau komputer dalam waktu yang lama dan ibu yang sering menggendong anak yang masih kecil hanya menggunakan satu tangan tanpa bantuan kain gendongan.

Keterampilan pijat adalah kombinasi pengetahuan, naluri, dan seni merawat tubuh yang diperoleh dari latihan pijat yang sering, atau “jam terbang yang tinggi”. Seorang pemijat perlu memiliki kelincahan, kekuatan, dan kemampuan melakukan gerakan tangan mekanis dengan arah menuju jantung agar dapat mengurangi rasa sakit yang dialami pasien (Prasetyo & Nugroho, 2023)

Manfaat massage adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening, dimana massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh, treatment massage akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolic semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. (Arman et al., 2024)

Sport Massage merupakan sebuah perlakuan yang dapat membuat seseorang menjadi rileks dan dapat melancarkan peredaran darah (Musrifin & Bausad, 2021; Rosmaneli & Darni, 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 pemukulan pada kulit serta otot, secara benar (Kurniawan & Kurniawan, 2021).

Teknik *massage effleurage*, yaitu sentuhan lembut di punggung atau bagian tubuh luar, merangsang relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri dan stres, berkontribusi pada kenyamanan dan proses persalinan yang lebih lancar (Sanjaya, 2023).

massage effleurage yaitu melepaskan bahan kimia endorphin di sinapsis otak dan sel saraf tulang belakang, yang menghambat transmisi sinyal nyeri. Selain meredakan nyeri, cara ini juga dapat menenangkan otot yang tegang dan melancarkan aliran darah ke daerah yang terasa nyeri (Sihite, 2021)

METODE

Kegiatan Penerapan Terapi *Sport Massage* Sebagai Solusi Relaksasi Otot dan Penanganan Cedera Pada Dosen Universitas Bina Darma dilaksanakan di Laboratorium *Sport Massage* Universitas Bina Darma Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111.


Metode pelaksanaan dengan melaksanakan kegiatan sesuai dengan SOP yang sudah berlaku di Laboratorium Sport Massage. Adapun SOP yang harus dilakukan oleh *masseur\ masseuse* dalam penanganan klien antara lain :

1. Terapis berpakaian rapi wangi menjaga attitude dengan baik
2. Berkomunikasi kepada klien menjelaskan tentang diagnosa yang akan dilakukan dengan cara mengisi *form assesmen* dan dokumentasi (terlampir)
3. Menyiapkan ruang pelayanan *massage* dengan kondisi yang bersih dan nyaman.
4. Memastikan setiap ruangan memiliki handuk pembersih *bed massage*.
5. Menyiapkan peralatan yang akan digunakan, seperti *oil massage*, kain, dan handuk kecil.
6. Klien diperkenankan masuk ke ruang pelayanan *massage*, *masseur/masseuse* memperkenalkan diri, dilanjutkan dengan komunikasi terkait dengan keluhan pasien
7. Klien diarahkan ke tempat yang telah disediakan *masseur/masseuse* untuk melakukan teknik *isport*.
8. Klien di persilahkan untuk menggunakan perlengkapan *massage* dan menepati posisi yang telah disiapkan.
9. *Masseur/masseuse* segera mencuci tangan dengan sabun dan mengeringkannya dengan handuk bersih
10. *Masseur/masseuse* menghidupkan music instrumental relaxing.
11. *Masseur/masseuse* menginformasikan tindakan *massage* akan dilakukan menggunakan lampu infrared terapi yang waktu pemakaian 40 menit serta jeda selama 5 menit dengan jarak 30cm dari permukaan kulit pasien.
12. Setelah selesai, *masseur/masseuse* wajib menginformasikan kepada klien bahwa tindakan telah selesai. Dan merapikan kembali ruangan menggunakan handuk pembersih bed setelah klien meninggalkan ruangan *massage*
13. *Masseur/masseuse* wajib mengkontak klien kembali pasca tindakan (3x24 jam) untuk menanyakan kembali kabar dari klien untuk menanyakan kembali kabar dari klien

HASIL

Hasil dari penerapan terapi sport massage sebagai solusi relaksi dan penanganan cedera ringan pada Dosen Universitas Bina Darma diuraikan pada tabel

Tabel Kegiatan PKM

NO	NAMA DOSEN	KELUHAN	PENANGANAN
1	Ibu S.A 	Mengalami ketegangan otot	Penanganan ini melibatkan terapi relaksasi menyeluruh dengan tujuan untuk membuat tubuh lebih santai, mengurangi ketegangan otot yang dirasakan, menjaga fleksibilitas tubuh, serta meningkatkan sirkulasi darah.

NO	NAMA DOSEN	KELUHAN	PENANGANAN
2	Ibu C.P 	Merasakan ketegangan pada bagian C1-C8 yang terjadi karena telalu lama duduk bekerja di depan laptop.	Penanganan yang di lakukan dengan melakukan treatment massage yang di mulai dari bagian C1-C8 lalu di lanjut pada bagian Thoracic dalam proses penguraian nya menggunakan teknik effleurage.
3	Ibu I.V 	Cedera bagian scapula	Penangan yang di lakukan dengan menggunakan lampu infrared selama 5 menit dan berjarak 30cm, serta memberikan treatment dengan teknik effleurage, one digit dan two digit untuk meningkatkan sirkulasi darah agar lebih rileks dan tepat pada titik yang bermasalah.
4	Ibu N.A 	Ketegangan otot karena kelelahan beraktivitas di luar ruangan	Penanganan yang di lakukan dengan melakukan treatment teknik effleurage pada back terapi untuk mengurangi ketegangan otot pada pasien

5	A.G	Cidera bagian pinggang	Penanganan kali ini melakukan treatment di bagian punggung bawah di area pinggang dengan cara membantu meregangkan tubuh melakukan usapan lembut di bagian pinggang dengan cara melingkar dan memberikan tekanan menyebar di bagian otot dibagian pinggang
---	-----	------------------------	--



NO	NAMA DOSEN	KELUHAN	PENANGANAN
6	Bapak A.H	Rasa berat di bagian bahu sebelah kanan	Penanganan yang dilakukan dengan menggunakan teknik effleurage yaitu suatu gerakan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan di sekitar bahu dan leher untuk merileksasi otot bagian di ulangin selama 2-3 menit
7	Bapak B.D	Mengalami ketegangan otot di bagian punggung	Penanganan yang dilakukan diawali dengan usapan effleurage pijatan dilakukan dengan usapan tekanan yang sedang menggunakan ibu jari yang bertujuan untuk membantu meredakan ketegangan otot punggung di bagian tengah dan atas



KESIMPULAN

Penerapan terapi sport massage sebagai metode untuk relaksasi dan penanganan cedera memiliki potensi yang sangat besar dalam meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan. Dengan menggunakan teknik yang tepat, terapi ini tidak hanya berfungsi untuk mempercepat proses pemulihan dari cedera, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kebugaran dan fleksibilitas tubuh. Terapi ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan rasa nyaman yang diperlukan setelah aktivitas fisik yang intens. Meskipun terapi sport massage terbukti efektif dalam menangani cedera ringan dan mendukung pemulihan otot, penting untuk diingat bahwa pengawasan medis tetap diperlukan, terutama dalam kasus cedera yang lebih serius. Hal ini untuk memastikan bahwa penanganan yang tepat dan aman diberikan, sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan dan pemulihan dapat berlangsung dengan optimal. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi bagian integral dari program kesehatan dan kebugaran yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada Laboratorium *Sport Massage* Universitas Bina Darma yang sudah memberikan kami kesempatan untuk terus mengasah skill massage dan kepada PIC Lab *Sport Massage* Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd yang selalu memberikan dukungan, arahan dan

kepercayaan selama saya belajar *Sport Massage*. Terimakasih Kepada Dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan dukungan dan arahnya. Terimakasih kepada dosen Univeritas Bina Darma yang sudah mempercayai kami dalam menangani setiap keluhan yang di rasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., Sukarman, M. I., & Syarifuddin, E. W. (2021).
- Arman, N., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Pattimura, U. (2024). Pelatihan massage pada mahasiswa penjas 1. *Pattimura Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(Volume 2 Nomor 2), 228–231. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pattimuramengabdikan/article/view/14214/8384>
- Effects Of Sports Massage On The Physiological And Mental Health Of College Students Participating In A 7-Week Intermittent Exercises Program. International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18095013>
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). *Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice*. 1267–1272. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Graha, A. S., & Yuniana, R. (2021). The Effect Of Sports Massage With Meditation
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat Article Info*. 11 Jpom, 2(1), 11–14. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>
- Huda, M. S., Cahyono, D., Fauzi, M. S., Cahyaningrum, K., Saiin, M., Keguruan, F., Pendidikan, P., & Mulawarman, U. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat melalui Pelatihan Sport Massage di Kota Samarinda Improving Community Welfare Through Sport Massage Training In Samarinda City. 3(4), 16–26.
- Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga*
- Kadir, S., Haryanto, A. I., Dako, S., & Gorontalo, U. N. (2024). *Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah di Kota Gorontalo*. 1(2), 66–72. <https://doi.org/10.37905/jardian.v2i1.27181>
- Kajian Pustaka Pemberian Sport Massage Dan Stretching Terhadap Pemulihan Kelelahan Otot Dan Kadar Asam Laktat Pada Atlet. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka. [file:///G:/E Book/eBook-Sport-Massage.pdf](file:///G:/E%20Book/eBook-Sport-Massage.pdf)
- Melalui Sport Massage Dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Karawang.*
- Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, & Jupri, J. (2022). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3179–3184. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i11.1898>
- Mulya, D. Y., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2021).*
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2). <https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.2012>
- On Myalgia Disorders. *Medikora*, 20(2). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V20i2.43082>
- Pandu Kresnapati, D. A. S. (2021). *Journal of Sport Coaching and Physical Education PENGARUH TEKNIK DASAR MANIPULATIF SPORT MASSAGE UKM PENCAK SILAT UPGRIS*. 6(1), 52–58.
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.30604/ajope.v2i1.1219>

Rosmaneli, R., & Darni, D. (2020). Pengenalan Sport Masage Pada Masyarakat Melalui Aksi Sosial Upaya Semarak Dies Natalis Universitas Negeri Padang Yang Ke 64. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1).

<https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.48>

Salnjalyal, R. (2023). *Pemberialn Pijalt Efflualralge Dallalm Menurunkaln Nyeri Spalsme Otot Paldal Ibu Halmil Trimester Iii: Studi Kalsus*. 16.

<https://doi.org/10.35960/Vm.V16i3.1085>

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2017.

Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. (2021).

Sihite, R. S. (2021). Pengaruh Effleuralge Malssalge Terhaldalp Penurunaln Intensitals

Nyeri Persallinaln Kallal I False ALktif Di Klinik Praltalmal Murni Kalbupalten

Talpalnuli Tengalh 2021. Repository Unalr. <https://>

[repository.unalr.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3009/1/Skripsali Ralmaldhial](https://repository.unalr.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3009/1/Skripsali%20Ralmaldhial)

Susalnti Sihite.pdf

Sosisalisasi Sport Massage Bagi Atlet Dan Pelatih Ampenan Futsal Club Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika) E-Issn 2722-824x*, 2(1i).

Sports Massage: How Does It Affect Reducing Lactic Acid Levels In Athletes? International Journal Of Human Movement And Sports Sciences, 11(1). <https://doi.org/10.13189/Saj.2023.110103>

Welis, W., Darni, & Mario, D. T. (2023).