

PKM SPORT MESSAGE BAGI MASYARAKAT DESA KARIMUNJAWA KABUPATEN JEPARA

Maftukin Hudah¹, Valdyan Drifanda², Nizaruddin³, Muhtarom⁴,
Yanuar Hery Murtianto⁵

Universitas PGRI Semarang
Email : maftukinhudah10@upgris.ac.id,

ABSTRACT

The purpose of this community service is: 1) giving knowledge to the Community karimunjawa Village Jepara Regency in understanding the basic sport massage, 2) providing skills in handling sports massage and sports injuries. Sport Massage activities for the villagers karimunjawa Jepara Regency 2019 which follows a total of 20 residents and youth coral cadets, which will be held in April. The methods taken are demonstration, question and answer, problem solving, and direct practice of massage process. The results of the activities are as follows: 1) Karimunjawa villagers can know the stages of handling sports massage and sports injuries, 2) karimunjawa villagers are satisfied with the results of the training and hope to be held training at a wider stage about the knowledge of injury management with the approach of sport massage karimun village residents karimun java district jepara district. As advice during the training activities, among others: 1) injury management activities with a sport massage approach can be done to all the villagers karimunjawa jepara district, (2) become an opportunity for the villagers karimunjawa district karimunjawa jepara district.

Keywords: Sport Massage, Karimunjawa Village, Massage Business Opportunities

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah: 1) memberi pengetahuan kepada Masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara dalam memahami sport massage dasar, 2) memberikan keterampilan penanganan sport massage dan cedera olahraga. Kegiatan Sport Massage bagi masyarakat desa karimunjawa Kabupaten Jepara 2019 yang mengikuti berjumlah 20 warga dan para pemuda karang taruna, yang akan dilaksanakan pada bulan april. Metode yang ditempuh adalah demonstrasi, tanya jawab, problem solving, dan praktek langsung proses massage. Hasilnya kegiatan adalah sebagai berikut: 1) warga desa Karimunjawa dapat mengetahui tahapan penanganan sport massage dan cedera olahraga, 2) warga desa karimunjawa merasa puas terhadap hasil pelatihan dan berharap diadakan pelatihan pada tahapan yang lebih luas lagi tentang pengetahuan penanganan cedera dengan pendekatan sport massage warga desa karimun java

kecamatan karimun jawa kabupaten jepara. Sebagai saran selama kegiatan pelatihan, di antaranya: 1) kegiatan penanganan cedera dengan pendekatan sport massage dapat dilakukan kepada seluruh masyarakat desa karimunjawa kabupaten jepara, (2) menjadi peluang bagi warga desa karimunjawa kecamatan karimunjawa kabupaten jepara.

Kata Kunci: *Sport Massage*, Desa Karimunjawa, Peluang Usaha Massage

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Massage adalah suatu cara penyembuhan yang menggunakan gerakan tangan atau alat terhadap jaringan tubuh yang lunak. Gerakan tangan dalam massage disebut MANIPULASI Massage adalah seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Massage dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak dan orang-orang yang kita cintai ataupun pada binatang-binatang piaraan. Kata massage berasal dari kata Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “massien” yang berarti “memijat atau melulut”. Selanjutnya massage disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Para pelakunya biasa disebut sebagai masseur untuk pria dan massaeuse untuk wanita.

Pengobatan cedera biasanya diawali dengan melakukan metode “RICE” yaitu Rest, Ice, Compression, and Elevation untuk membantu menghilangkan rasa sakit, mengurangi pembengkakan, dan mempercepat penyembuhan.

- Rest. Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera.
- Ice. Letakkan bungkusan es (ice pack) pada bagian tubuh yang mengalami cedera.
Lakukan selama 20 menit, 4 – 8 kali sehari.
- Compressing. Balut bagian tubuh yang mengalami cedera dan ditekan agar tidak terjadi pembengkakkan.
- Elevation. Tinggikan posisi bagian tubuh yang mengalami cedera agar transportasi aliran darah kembali lancar.
- Referral. jika sudah dengan tahapan ke 4 diatas tidak dapat tertangani maka di bawa ke pada ahli nya atau ke rumah sakit untuk dapat di tangani.

Warga Karimunjawa Kecamatan Karimunjawa Kabupaten Jepara masih awan kaitanya dengan *sport massage* dan penanganan cedera dengan pendekatan *Sport massage*, namun mereka memahami arti pijat harus datang ke tukang pijat ketika mengalami sakit, meriang, kurang enak badan, panas, cedera saat melakukan aktivitas olahraga di desa dan untuk tukang pijat di desa karimunjawa tidak semuanya dapat datang jika dibutuhkan oleh warga karena keterbatasan tukang pijat. Berdasarkan hasil *survey* desa karimunjawa merupakan destinasi wisata yang berkembang dengan populasi pengunjung wisata local dan manca negara yang banyak dalam 1 minggu mencapai 3000 pengunjung setiap minggu, untuk mencari tukang pijat harus mencari tukang pijat didesa sebelah, oleh sebab itu maka dengan latar belakang situasi sebenarnya bisa dipelajari dengan cara ilmu pengetahuan di bidang olahraga yaitu *sport massage*.

Berdasarkan kenyataan di atas, tim pengabdi merasa perlu untuk memberikan keterampilan penanganan cedera dengan pendekatan *sport massage* dengan memiliki keterampilan *massage*. Dan juga Berdasarkan observasi didapatkan beberapa kendala/ masalah yang ada di lapangan adalah:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat memiliki kemampuan penanganan cedera dengan pendekatan sport massage
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya penanganan cedera dengan pendekatan sport massage untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit.

PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan Tim Pengabdi dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan di desa Karimunjawa, adalah: 1) Ceramah, 2) Tanya jawab, 3) Demonstrasi, dan 4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdi untuk memperlancar pelatihan massage bagi warga miskin di Kota Semarang adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan pre-test dan post-test oleh tim pengabdi.
2. Materi teori ilmu pendukung dalam pelatihan diisi oleh para pengabdi dari dosen-dosen PJKR yang memiliki kompetensi dalam bidang terapi massage.
3. Materi praktek yang diberikan adalah langkah awal penanganan cedera, proses pemijatan, dan terapi penyembuhan pasca pemijatan.
4. Ujian praktek dilakukan oleh dosen PJKR dan tim pengabdi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang dilaksanakan 3 hari yaitu pada hari Jumat 19 April 2019 hingga hari Minggu 21 April 2019 ini dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Bertempat di aula Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. Dalam penyelenggaraan jumlah peserta yang hadir berjumlah 20 Orang. Berdasarkan pada program kerja dan target tim Program

Kemitraan Masyarakat hingga saat ini, proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1

Ketercapaian Program

No	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana (%)	Belum terlaksana (%)	
1	Penanganan cedera olahraga	100	-	Terlaksana pada tanggal 20 dan 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
2	Anatomi tubuh Manusia	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
3	Strategi Peluang Usaha Massage	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 dan 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa
4	Fisiologi tubuh Manusia	100	-	Terlaksana pada tanggal 19 April di Aula desa Karimunjawa
5	Marketing on-line	100	-	Terlaksana pada tanggal 21 April 2019 di Aula Desa Karimunjawa

Tim Program Kemitraan Masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mendapatkan hasil antara lain:

1. Pemberian bekal penanganan dan teori tentang penanganan cedera olahraga untuk pengetahuan warga desa Karimunjawa;
2. Pemberian materi strategi peluang usaha agar masyarakat mengetahui besarnya peluang massage untuk dijadikan sebagai sebuah usaha;
3. Pemberian sosialisasi anatomi tubuh manusia sebagai pengetahuan untuk warga tentang bentuk tubuh manusia;
4. Pemberian sosialisasi fisiologi tubuh manusia sebagai pengetahuan untuk warga tentang bentuk tubuh manusia;
5. Pemberian materi marketing on-line massage untuk bekal warga agar mampu memasarkan usahanya melalui media daring.

Kutipan dan Acuan

Menurut (Rahardjo, 1992:35) perlu memahami apakah itu RICE. 1. Rest (Istirahat) Istirahat adalah penting karena jika latihan tidak dilanjutkan atau melakukan aktifitas lain, dapat memperluas cedera. Hentikanlah pergerakan pada bagian tubuh yang cedera pada saat timbulnya rasa nyeri/ sakit untuk pertama kalinya. 2. Ice (es) Pendinginan atau mengurangi pendarahan dari pembuluh darah pada tempat cedera. Karena pendinginan menyebabkan pembuluh darah ditempat cedera berkontraksi/ menyempit. 3. Compression (Penekanan) Penekanan membatasi pembengkakan. Untuk penekanan, balutkan pembalut elastic dengan kuat diatas es, disekitar daerah cedera. Jangan membalut terlalu kuat, karena dapat menghentikan aliran darah. Tanda-tanda aliran darah berhenti ialah mati rasa, kejang dan sakit. Bila timbul rasa tersebut diatas, segera buka balutan. 4. Elevation

(Peninggian) Letakkan tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung, ini memanfaatkan gaya berat, untuk membantu cairan yang berlebihan. Program RICE ini dapat dikerjakan sampai selama dua puluh empat jam (dikerjakan 24 jam pertama setelah cedera). Bila tidak ada penyembuhan kirim ke dokter atau rumah sakit. Menurut (Paul M. Taylor 1997:31) hindari atau Do not HARM yaitu: 1. Heat atau hot, pemberian (balsam atau kompres air panas) justru akan meningkatkan pendarahan. 2. Alcohol, akan meningkatkan pembengkakan. 3. Running, atau exercise atau mencoba latihan terlalu dini akan memperburuk cedera. 4. Massage, pemijatan tidak boleh diberikan pada masa akut karena merusak jaringan.

PENUTUP

Di dalam pengabdian ini sebagai upaya dan potensi yang di kembangkan dalam pendekatan sport science dan peembangan kewirausahaan sebagai alternatif pengembangan dan kesejahteraan masyarakat

Kesimpulan

Setelah melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat ini, masyarakat Desa Karimunjawa Kabupaten Jepara mampu memaksimalkan potensi pengembangan massage. Bagi warga masyarakat desa karimunjawa mempunyai kemampuan teknik dasar sport massage dan penanganan cedera yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan warga desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. Pemberian sosialisasi dan pemberdayaan masyarakat desa karimunjawa sebagai desa sentra massage yang menjadi ciri khas desa karimunjawa sekaligus kedepannya mampu meningkatkan pertumbuhan ekonomi masyarakat setempat

Saran

Keunggulan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah memberikan wadah dan memfasilitasi masyarakat dalam mengembangkan dan meningkatkan potensi warga untuk meningkatkan kesejahteraan dalam sport massage. Pengabdian menyadari dalam kegiatan ini perlu ada pendampingan dan pelatihan secara terus menerus supaya masyarakat sekitar

DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, Marilyn. (2003). Teknik Pijat untuk Pemula. Jakarta: Erlangga.
- Fritz.S. (1990). Fundamentals of Therapeutic Massage. New York: Mosby Pres.
- Nanayakkara. (2006). Manfaat Terapi Air dan Pijatan pada Tubuh. Jakarta: PT.Rosdakarya.
- Pierce.C.E. (1999). Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis, Jakarta: Gramedia Pres.
- Sanyoto, W. K. (1995). Praktek Aneka Penyembuhan Dengan Pijat, Kerikan, dan Gosokan, Pekalongan: CV. Bahagia Pres.
- Soewito, M.D.S. (1995). Reflesiologi Penyembuhan Tanpa Obat Injeksi dan Operasi. Jakarta: Titik Terang Pres.
- Taylor, M. Paul, dkk. 1997. Mencegah & Mengatasi Cedera Olahraga Jakarta: PT Raja Grafindo
- Tommy, Fondy. (2012). Merawat Dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: Pustaka Tumbuh.
- Vitahealth. (2006). Pengobatan Alternatif dan Komplementer. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.