



Surabaya, 6 April 2022

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

“Menuju Indonesia Bangkit dan Tangguh melalui Riset dan Pengabdian berbasis Teknologi”



Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlet KONI Bantul Yogyakarta

Dody Tri Iwandana*, Ardhika Falaahudin, Muhammad Romadhoni

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia.

*Email: dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Massage merupakan teknik pijatan yang sasaran utama yaitu sirkulasi darah dan limfe. Massage bertujuan untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran. Fungsi hormon endorfin adalah sebagai penenang. Massage juga menghasilkan hormon tiroksin yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh. Hormon tiroksin didapat dari teknik gerakan effleurage dan tapotement. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh massage dengan menggunakan teknik tapotement yang bertujuan merangsang saraf simpatis untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endorfin yang berfungsi sebagai penenang. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang cara massage untuk menjaga kebugaran bagi atlet kabupaten bantul dalam persiapan porda DIY 2022. Dari kegiatan ini dapat diperoleh beberapa manfaat diantaranya jika dilihat secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang olahraga, kemudian secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi atlet maupun para pelatih khususnya mengenai aspek-aspek terkait cara massage untuk menjaga kebugaran bagi atlet kabupaten bantul dalam persiapan Porda DIY 2022.

Kata kunci: Kebugaran, Massage

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja adalah berkurangnya kemampuan dan ketahanan tubuh. Kelelahan merupakan respon fisiologis yang kompleks meliputi kelelahan fisiologis dan psikologis, tetapi dominan hubungannya dengan penurunan fisik, dan penurunan motivasi dan produktivitas kerja. Secara klinis kelelahan fisiologis dapat ditandai dengan timbulnya kelelahan, kelemahan, kekakuan otot dan nyeri. Kelelahan secara fisiologis merupakan keadaan berkurangnya energi tubuh akibat pemakaian yang berlebihan.

Keadaan lelah meliputi aspek fisiologis maupun aspek psikologis dan kelelahan bersifat subjektif dimana ditandai dengan penurunan kinerja fisik, perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja. Kelelahan baik secara fisiologis maupun psikologis pada dasarnya merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat.

Pada dasarnya massage memberikan rangsangan terhadap syaraf motorik sehingga menimbulkan refleksi (Cheatham, 2019). Massage juga bersifat menggiatkan apabila diberikan dengan rangsangan cepat dalam waktu yang singkat (Fallis, 2013). Massage dengan kecepatan sedang dengan waktu agak lama dapat menghilangkan atau mengurangi rasa sakit atau bersifat memberikan recovery pada organ yang digunakan setelah melakukan aktivitas atau olahraga (Field, 2016). Massage yang lembut memberikan pengaruh yang menenangkan, disamping itu juga dapat memelihara kondisi syaraf (Trampas et al., 2010). Terutama berpesan besar pada recovery kondisi saraf perifer.

Massage dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone morphin endogen seperti endorfin, enkefalin dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine. Secara fisiologis, masase terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi serta mengurangi nyeri (Davis et al., 2020).

METODE

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlit dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlit dan pelatih bisa mengetahui cara massage untuk menjaga kebugaran bagi atlit kabupaten bantul dalam persiapan Porda DIY 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap-tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pra kegiatan

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk sosialisasi dan pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan KONI Bantul menjadi sasaran programnya.

b. Saat kegiatan

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu Sosialisasi massage untuk menjaga kebugaran bagi atlit kabupaten bantul dalam persiapan Porda DIY 2022 yang menjadi menjadi sasaran programnya adalah Atlet Tim Kabupaten Bantul dalam Porda DIY 2022.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim dan menyusun laporan.



Gambar 1. Kordinasi kegiatan dengan KONI Bantul DIY

Massage bertujuan untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran (Novita Intan Arovah, 2015). Massage menghasilkan hormon endorphin yang didapat dari teknik gerakan friction. Fungsi hormon endorfin adalah sebagai penenang. Massage juga menghasilkan hormon tiroksin yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh (Sumarjo et al., 2019). Hormon tiroksin didapat dari teknik gerakan effleurage dan tapotement. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh massage dengan menggunakan teknik tapotement yang bertujuan merangsang saraf simpatis (Sumarjo et al., 2021).

Teknik andalan massage adalah friction dengan gerakan sirkuler. Tapotement dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil friction, dan effleurage dirnaksudkan untuk penenangan. Pada awal pijatan sengaja langsung diberikan friction untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya horrnnon endorfin yang berfungsi sebagai penenang (Dawson et al.,

2011). Seluruh anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan dimanipulasi dalam circulo massage ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh. Manipulasi atau cara pegangan atau grip adalah cara menggunakan tangan dalam melakukan massage dalam daerah-daerah tertentu, serta memberikan pengaruh tertentu pula.

KESIMPULAN

Dari kegiatan ini dapat diperoleh beberapa manfaat diantaranya jika dilihat secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang olahraga, kemudian secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi atlet maupun para pelatih khususnya mengenai aspek-aspek terkait cara massage untuk menjaga kebugaran bagi atlet kabupaten bantul dalam persiapan Porda DIY 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheatham, S. W. (2019). Roller massage: A descriptive survey of allied health professionals. *Journal of Sport Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1123/jsr.2017-0366>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 608–614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Dawson, K. A., Dawson, L., Thomas, A., & Tiidus, P. M. (2011). Effectiveness of regular proactive massage therapy for novice recreational runners. *Physical Therapy in Sport*, 12(4), 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.02.007>
- Fallis, A. . (2013). Sport & Remedial Massage Therapy. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. In *Complementary Therapies in Clinical Practice* (Vol. 24). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Novita Intan Arovah, K. P. dan. (2015). Perbandingan efektivitas circulo massage dansport massage dalam mengatasi kelelahan kerjakaryawan laki - laki gadjah mada medical center. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4584>
- Sumarjo, Kristiyanto, A., Sulaeman, E. S., & Rahma, N. (2021). Investigating the effectiveness of sport and circulo massages to improve the work productiveness. *WSEAS Transactions on Business and Economics*, 18. <https://doi.org/10.37394/23207.2021.18.103>
- Sumarjo, Sulaeman, E. S., Kristiyanto, A., & Rahma, N. (2019). The Effect of Sport and Circulo Massage on the Improvement of Work Productivity of the Physically Disabled. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.5>
- Trampas, A., Kitsios, A., Sykaras, E., Symeonidis, S., & Lazarou, L. (2010). Clinical massage and modified Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretching in males with latent myofascial trigger points. *Physical Therapy in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.02.003>