

PELATIHAN MASSAGE KEBUGARAN UNTUK MENINGKATKAN PELUANG USAHA BAGI KARANG TARUNA RW 01 KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG

Muhammad Putra Ramadhan¹, Qory Tifani Rahmatika¹, Nindi Kusuma Dewi¹,
Achmad Masfi¹, Dyah Putri Permatasari²

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia

²Universitas Brawijaya, Indonesia

*Corresponding Author:
Muhammad Putra Ramadhan

Abstract.

Activities regarding community service, namely fitness massage training to increase business opportunities for Youth Organization RW 01 Tlogomas Village, Malang City to increase business opportunities for Youth Organization youth. The purpose of this activity is to help youth Karang Taruna understand and master fitness massage skills. The method used in this service is through three stages, namely material socialization, demonstration and practicum, and evaluation. This activity was attended by 25 participants, namely members of the Youth Organization, consisting of 16 men and 9 women. The results of this service showed that the activity was successful and there was an increase in participants' knowledge and skills about fitness massage. This is indicated by the rise in the average post-test score, which is 12.92. The implementation of this activity is expected to provide Karang Taruna members with positive activities and become an effort to increase independent businesses. In addition, Karang Taruna members are expected to improve their fitness massage skills by attending certified training so that the implementation can be legality.

Keywords: Youth organization, fitness, massage

PENDAHULUAN

Karang Taruna merupakan sebuah organisasi pemuda pemudi yang ada di Indonesia. Karang Taruna menjadi salah satu media yang dimiliki oleh masyarakat untuk mengembangkan generasi muda secara nonpartisan, yang tumbuh dari kesadaran dan tanggung jawab sosial masyarakat, terutama generasi muda di wilayah Desa/Kelurahan atau komunitas sejenis, khususnya dalam bidang kesejahteraan sosial (Suci & Fathoni, 2023). Sebagai sebuah organisasi sosial pemuda pemudi, Karang Taruna bertujuan untuk memberdayakan dan mengembangkan kegiatan ekonomi produktif dengan memanfaatkan semua potensi yang ada di lingkungan, baik sumber daya manusia maupun alam (Ariyani, 2023). Organisasi ini mengikuti Pedoman

Dasar dan Pedoman Rumah Tangga serta memiliki struktur pengurus dan masa jabatan yang diatur mulai dari tingkat Desa/Kelurahan hingga Nasional (Ariyani, 2023). Semua ini merupakan bagian dari regenerasi organisasi untuk keberlanjutan dan pembinaan anggota Karang Taruna, baik saat ini maupun di masa mendatang (Ningsih et al., 2020).

Karang Taruna RW 01 Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang memiliki anggota yang terdiri dari total 40 pemuda dan pemudi. Selain itu, Karang Taruna tersebut memiliki anggota yang berusia antara 12 hingga 40 tahun, dengan batasan usia pengurus antara 17 hingga 35 tahun. Karang Taruna ini didirikan dengan tujuan memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada remaja, misalnya dalam bidang keorganisasian, ekonomi, olahraga, ketrampilan, advokasi, keagamaan, dan kesenian (Ningsih et al., 2020). Pemuda pemudi Karang Taruna merupakan pelopor dalam memajukan kesejahteraan masyarakat sekitar. Anggota Karang Taruna RW 01 Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang merupakan generasi muda yang bertanggung jawab sosial secara rekreatif, kreatif, edukatif, ekonomis produktif, dan berbagai kegiatan lainnya dengan memanfaatkan semua sumber daya dan potensi kesejahteraan sosial di lingkungan mereka secara mandiri.

Saat ini, masih terdapat potensi besar yang belum terealisasi sepenuhnya pada generasi muda. Situasi ini disebabkan oleh fokus mayoritas pemuda dan pemudi di RW 01 Kelurahan Tlogomas pada upaya meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarganya. Akibatnya, pemuda pemudi belum sepenuhnya dapat mengembangkan ide dan kontribusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat sekitar. Selain itu, didapatkan temuan bahwa sebagian pemuda dan pemudi hanya memiliki pendidikan hingga tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau bahkan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kondisi ini menjadi salah satu faktor penyebab belum tercapainya kesejahteraan masyarakat secara optimal. Hasil wawancara dengan Ketua Karang Taruna diketahui bahwa masih banyak pemuda pemudi yang belum memiliki pekerjaan yang menjanjikan setelah lulus sekolah. Lebih lanjut, Ketua Karang Taruna menjelaskan bahwa tingkat pendidikan dan kurangnya keahlian khusus yang dimiliki menjadi salah satu masalah pemuda pemudi belum memiliki pekerjaan yang menjanjikan dan hanya sebagai buruh kasar. Selain itu, Ketua RW 01 Tlogomas juga mengatakan sangat ingin sekali Karang Taruna memiliki berbagai kegiatan, terutama dalam mengembangkan diri misalnya seperti kursus dalam bidang tertentu dengan harapan agar kegiatan tersebut dapat memberikan nilai lebih bagi pemuda pemudi Karang Taruna.

Massage merupakan salah satu teknik perawatan tubuh yang melibatkan penggunaan kedua tangan yaitu area telapak tangan dan jari-jari untuk memanipulasi tubuh (Kurniawan & Kurniawan, 2021; Nilawati et al., 2024).

Massage memiliki beberapa manfaat seperti melancarkan peredaran darah, relaksasi, pengurangan nyeri, pemeliharaan organ tubuh, dan pemeliharaan kebugaran (Kurniawan & Kurniawan, 2021). Selain itu, dengan terampil melakukan massage dapat membuka usaha baru yang akan memperbaiki kesejahteraan secara materi (Junaidi et al., 2017; Munawar et al., 2024). Hal ini tidak lepas karena keberadaan seorang masseur/masseus atau ahli massage sekarang sangat diperlukan, terutama dalam bidang olahraga. Tidak sedikit setiap klub olahraga, seperti sepak bola memiliki masseur/masseus yang handal dan para masseur/masseus menerima gaji yang cukup besar (Junaidi et al., 2017; Naheria et al., 2023). Secara umum, jika dalam satu lingkungan masyarakat memiliki ahli pijat (masseur/masseus) yang cukup banya, maka beberapa keluhan masyarakat akan keletihan dan kebugaran dapat teratasi. Apabila keterampilan massage dikuasai oleh masyarakat Kelurahan Tlogomoas, khususnya pemuda pemudi Karang Taruna, diyakini akan memberikan penghasilan tambahan untuk mendorong kesejahteraan ekonomi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, seluruh anggota tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra yang terdiri dari Ketua Karang Taruna, Ketua RT, dan Ketua RW. Tahap ini dimulai dengan mencari permasalahan yang dapat ditindaklanjuti oleh tim pengabdian. Kemudian, tim pengabdian melakukan analisis situasi dan menentukan solusi. Kemudian, setelah melakukan hal tersebut, tim pengabdian melakukan koordinasi kembali untuk menjelaskan tujuan, manfaat, target peserta, kebutuhan alat dan tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan presentasi, tanya jawab, demonstrasi dan praktik.

a. Presentasi dan tanya jawab

Presentasi merupakan kegiatan penyampaian materi kepada peserta yang dalam pelaksanaannya sering disertai dengan alat bantu visual untuk menyampaikan informasi, membujuk, atau menghibur (Usera & Fuller, 2024). Pada kegiatan ini, presentasi dilakukan untuk menyampaikan materi yang meliputi konsep umum dan teori-teori pijat kebugaran. Setelah melakukan presentasi, tim pengabdian melakukan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab merupakan sesi

interaktif setelah presentasi dimana audiens dapat mengajukan pertanyaan untuk memperjelas atau memperdalam materi yang disampaikan (Azies, 2018).

b. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan untuk meningkatkan proses pelaksanaan pengabdian. Demonstrasi melibatkan penggunaan alat bantu untuk mengilustrasikan secara langsung teknik-teknik pijat kebugaran. Selain itu, demonstrasi bertujuan untuk merangsang minat peserta, meningkatkan efisiensi pembelajaran, dan memberikan pendekatan langsung pada materi yang dibahas, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman belajar mengajar secara keseluruhan (Endayani et al., 2020). Pada kegiatan ini, demonstrasi dilakukan setelah penjelasan materi diberikan. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian secara langsung.

c. Modul

Modul dalam kegiatan ini disusun oleh tim pengabdian. Tujuan penggunaan modul adalah sebagai panduan bagi peserta untuk melakukan pijat kebugaran (Utomo & Wahyudi, 2021). Modul berisi tentang konsep umum pijat kebugaran, indikasi dan kontraindikasi pijat kebugaran, teknik dasar pijat kebugaran, dan tahapan melakukan pijat kebugaran pada pasien dengan posisi telungkup, terlentang, dan duduk.

d. Praktik

Praktik merupakan proses melakukan kegiatan yang berulang kali dilakukan untuk memperoleh, menyempurnakan, dan menguasai keterampilan (Britzman, 2012). Pada kegiatan pengabdian ini, praktik dilakukan agar peserta dapat memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat kebugaran. Pada kegiatan ini, praktik dilakukan langsung oleh peserta secara bergantian dan didampingi oleh tim pengabdi.

3. Tahap Evaluasi

Tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan adalah kehadiran tim pengabdi, kehadiran peserta, dan antusiasme peserta dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penyampaian materi yang mudah diterima oleh peserta dan komunikasi yang baik juga menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Sementara itu, untuk mengevaluasi pemahaman materi, tim pengabdian memberikan pre-test dan post-test. Keterampilan peserta dalam melakukan pijat kebugaran dievaluasi melalui praktik yang diawasi langsung oleh anggota tim pengabdian. Pada tahap ini, tim

pengabdian yang melakukan supervisi telah memiliki sertifikasi sport massage yang dikeluarkan oleh LANKOR dan PEPIORI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sejak bulan Juni 2024. Kegaitan diawali dengan koordinasi dan analisis kebutuhan mitra yaitu Ketua RW, Ketua RT, dan Ketua Krang Taruna. Hasil dari koordinasi awal menunjukkan bahwa mitra membutuhkan kegiatan yang dapat memberdayakan pemuda-pemudi dalam kegaitan yang positif. Selain itu, mitra juga ingin pemuda-pemudi tidak hanya melakukan rutinitas seperti HUT RI. Hasil analisis tersebut ditindaklanjuti oleh tim pengabdian untuk menemukan kegiatan yang sesuai, sehingga tim pengabdian memilih kegitan yaitu pelatihan massage kebugaran. Hal ini didasarkan pada mayoritas warga memiliki pekerjaan kasar seperti buruh, kuli, dan lain sebagainya yang memiliki kelelahan fisik yang tinggi. Dengan memiliki keterampilan massage kebugaran, maka pemuda-pemudi karang taruna akan dapat mengatasi permsalahan di masyarakat dan tentunya dapat meningkatkan peluang usaha.

Tim pengabdian melakukan koordinasi kembali untuk menjelaskan tujuan, manfaat, target peserta, kebutuhan alat dan tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Hasil koordinasi didapatkan kesepakatan bahwa pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari, dari jam 8:00 sampai jam 14:00. Semua kebutuhan dan tempat akan disediakan oleh tim pengabdian. Sementara itu, pihak mitra akan mengkondisikan peserta kegaitan dan membantu dalam penyediaan konsumsi.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 9 dan 10 Juli 2024. Kegaitan dilaksanakan di Laboratorium Massage Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang terdiri dari anggota Karang Taruna. Hasil pengabdian menunjukkan sebagian besar peserta kegiatan ini berjenis kelamin laki-laki (64.0%). Selain itu, rata-rata usia peserta kegiatan yaitu 22.08 tahun dengan usia usia termuda 18 tahun dan tertua 26 tahun (Tabel 3).

Tabel 3. Data Karaktersitik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	64.0
Perempuan	9	36.0
Pendidikan		
SMP	5	
SMA	12	

S1	8	
Usia		
Mean	22.08	
Min-Maks	18 - 26	
Std. Deviasi	2.812	

Proses pelaksanaan hari pertama memiliki topik pembahasan yaitu konsep umum massage kebugaran, teknik-teknik massage kebugaran, dan massage kebugaran pada pasien dengan posisi telungkup. Penyampain materi tentang konsep umum massage kebugaran meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi. Materi disampaikan dengan cara presentasi dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Kemudian untuk teknik-teknik massage kebugaran, dan massage kebugaran pada pasien dengan posisi telungkup dilakukan dengan metode demonstrasi dan dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh peserta.

Proses pelaksaan hari kedua, difokuskan pada massage kebugaran pada pasien dengan posisi terlentang dan duduk. Pada hari kedua, metode yang digunakan yaitu dengan metode demonstrasi dan dilanjutkan dengan praktik. Pelaksanaan parktik pada kegiatan ini dilakukan supervisi oleh tim pengbdian. Kemudian, saat melakukan praktik peserta dikelompokkan sesuai dengan jenis kelamin dan tim pengabdian yang memberikan supervisi juga sesuai dengan pembagian jenis kelamin.

Secara keseluruhan proses pelaksanan kegiatan ini dapat dikatakan sukses. Hal ini karena setiap kegiatan selalu diikuti oleh seluruh peserta Selain itu, didapatkan bahwa para peserta kegaitan sangat antusias dalam mengikuti setiap kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa peserta aktif bertanya selama sosialisasi materi. Selain itu, pada saat praktik massage secara mandiri, beberapa peserta juga aktif untuk meminta koreksi dari tim pengabdian untuk memastikan teknik massage yang dilakukan benar.

Tabel 2. Jadwal Pertemuan Kegiatan pelatihan

Hari/Tanggal	Materi	Ketercapaian
Sabtu, 9 Juli 2024	Konsep umum massage kebugaran yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi	Sukses
	Teknik-teknik dasar massage kebugaran	Sukses
	Massage pada pasien dengan posisi telungkup	Sukses
Minggu, 10 Juli 2024	Massage pada pasien dengan posisi terlentang	Sukses



Gambar 1. Massage Kebugaran pada Pasien dengan Posisi Terlentang



Gambar 2. Massage Kebugaran pada Pasien dengan Posisi Duduk

Tahap evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* untuk setiap materi kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memahami dan melakukan massage kebugaran. Hasil evaluasi diketahui bahwa rata-rata peningkatan skor peserta yaitu 12.92, dengan peningkatan terendah 11.4 dan tertinggi 16.0 (Tabel 3).

Tabel 3. Skor Pre-test dan Post-test Peserta

No	Topik	Skor		Perubahan Skor
		Pre-test	Post-test	
1.	Konsep umum massage kebugaran yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi	72.8	86.4	13.6
2.	Teknik-teknik dasar massage kebugaran	72.6	88.6	16.0
3.	Massage pada pasien dengan posisi telungkup	71.8	84.6	12.8
4.	Massage pada pasien dengan posisi terlentang	73.4	84.8	11.4
5.	Massage pada pasien dengan posisi duduk	74.6	85.4	10.8
Rata-rata perubahan skor				12.92

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelatihan massage kebugaran untuk meningkatkan peluang usaha bagi Karang Taruna RW 01 Kelurahan Tlogomas Kota Malang berjalan dengan sukses. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta yang merupakan anggota Karang Taruna. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kegiatan Karang Taruna, khususnya dalam memberikan keterampilan yang dapat memberikan penghasilan tambahan untuk mendorong kesejahteraan ekonomi. Sementara itu, keberlanjutan dari kegiatan ini, diharapkan para peserta untuk mengikuti pelatihan massage kebugaran yang tersertifikasi, sehingga memiliki legalitas.

REFERENSI

- Ariyani, N. (2023). Pemberdayaan Karang Taruna Unit Padukuhan Kalipucang dalam Pemenuhan Hak Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4(1), 40–52. <https://doi.org/10.26874/jakw.v4i1.287>
- Azies, F. (2018). Reciprocal Q/A Presentation: What It Means to the Students. *Leksika*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.30595/lks.v12i1.2346>
- Britzman, D. P. (2012). *Practice makes practice: A critical study of learning to teach*. Suny Press.
- Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155>
- 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.
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM/article/view/11718/692>
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka.
<https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Munawar, A. Al, Girsang, D. G., Sitorus, D. L., Devira, D., Pangestu, D., Agustian, M. A., Yayiri, M. F. I., Sihombing, L. P., & Artika, N. (2024). Pelatihan Sport Massage Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Bekerjasama Dengan Pengurus Provinsi PERWOSI Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 1103–1108.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i4.956>
- Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., Cahyono, D., Fauzi, M. S., & Cahyani, A. D. (2023). Peningkatan SDM melalui Pelatihan Massage Kebugaran Di LPK Samarinda. *Community Development Journal*, 4(5), 9933–9937.
- Nilawati, I., Wahyu Kristiningrum, & Risma Aliviani Putri. (2024). Pelatihan Massage Kebugaran, Kesehatan, dan Kecantikan untuk Menciptakan Peluang Kerja pada Ibu-Ibu Pkk di Desa Pringsari. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), 7–11.
<https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.2720>
- Ningsih, E., Agus Budianto, Kartika Udyani, Yustia Wulandari M, Shofiyya Julaika, & Dian Yanuarita P. (2020). Pemberdayaan Pemberdayaan Karang Taruna Desa Gampingrowo dengan Pelatihan Hidroponik. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 333–338.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i2.4033>
- Suci, S. N. K., & Fathoni, T. (2023). Pemberdayaan Karang Taruna Dalam Meningkatkan Potensi Desa Wisata Melalui Sadar Wisata Di Desa Bancangan Sambit. *Journal of Community Development and Disaster Management*, 5(2), 81–89. <https://doi.org/10.37680/jcd.v5i2.2928>
- Usera, D., & Fuller, A. (2024). Team Presentation Theory II: Q&A Management. *Business and Professional Communication Quarterly*, 1–19.
<https://doi.org/10.1177/23294906241248384>
- Utomo, A. W. B., & Wahyudi, A. N. (2021). Media Pembelajaran Sport Massage untuk Mahasiswa, A Research and Development Study. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2), 108–113.
<https://doi.org/10.37471/jpm.v6i2.206>