

Program Pelayanan Masase sebagai Upaya Mengurangi Kelelahan Pasca Aktivitas Kebugaran Lari 1,6 KM

Yuni Fitriyah Ningsih^{*1}, Joesoef Roepajadi², Mochamad Azhar Ilmi³, Marine Sandanairah⁴

^{1,2,3}Program Studi Masase, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail corresponding author: yuniningsih@unesa.ac.id^{1}

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan pemulihan fisik melalui masase olahraga kepada peserta kegiatan kebugaran lari sejauh 1,6 KM. Kegiatan dilaksanakan dengan menyediakan tempat dan fasilitas masase, di mana peserta dapat menerima layanan sesuai dengan keluhan yang dirasakan setelah aktivitas lari. Subjek kegiatan adalah peserta lari yang secara sukarela mengikuti layanan masase. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pelayanan langsung, dengan pemberian treatment masase selama kurang lebih 5–10 menit per peserta, difokuskan pada area otot yang mengalami nyeri, kekakuan, atau kelelahan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami keluhan pada otot ekstremitas bawah, terutama betis dan paha. Layanan masase yang diberikan mampu membantu mengurangi keluhan otot dan meningkatkan rasa rileks setelah aktivitas fisik. Evaluasi dan monitoring secara deskriptif menunjukkan respons positif dari peserta, tanpa ditemukannya efek samping yang signifikan. Kegiatan ini menghasilkan luaran berupa model layanan masase olahraga berbasis kebutuhan individu serta peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemulihan pasca olahraga. Program ini dinilai aplikatif dan berpotensi untuk dikembangkan pada kegiatan kebugaran masyarakat lainnya.

Kata kunci: Masase Olahraga, Kebugaran, Pemulihan, Lari 1,6 KM.

Abstract

This community service program aims to provide physical recovery services through sports massage to participants of running fitness activities as far as 1.6 KM. The activity is carried out by providing a place and massage facilities, where participants can receive services according to the complaints felt after the running activity. The subject of the activity is the runner who voluntarily participates in the massage service. The method of implementation uses a direct service approach, with the administration of massage treatment for approximately 5–10 minutes per participant, focused on muscle areas that experience pain, stiffness, or fatigue. The results of the activity showed that the majority of participants experienced complaints in the muscles of the lower extremities, especially the calves and thighs. The massage services provided are able to help reduce muscle complaints and increase a sense of relaxation after physical activity. Descriptive evaluation and monitoring showed a positive response from participants, without finding significant side effects. This activity produced outputs in the form of a sports massage service model based on individual needs and increased public awareness of the importance of post-sports recovery. This program is considered applicable and has the potential to be developed in other community fitness activities.

Keywords: Sports Massage, Fitness, Recovery, 1.6 KM Run.

Submitted: 2025-09-22	Revised: 2025-11-19	Accepted: 2026-02-24
-----------------------	---------------------	----------------------

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas kebugaran, khususnya lari jarak menengah seperti lari, jogging ataupun hanya sekedar berjalan kaki menunjukkan kesadaran yang semakin tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani [1]. Aktivitas ini banyak diterapkan dalam pendidikan jasmani, tes kebugaran, serta program latihan kebugaran umum. Lari 1,6 KM dikenal sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang menuntut kerja sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal secara optimal [2]. Meskipun memiliki banyak manfaat, aktivitas ini juga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik apabila tidak diimbangi dengan pemulihan yang tepat.

Kelelahan pasca aktivitas lari sering ditandai dengan nyeri otot, penurunan performa, serta rasa tidak nyaman pada tubuh [3]. Kondisi ini dapat memengaruhi motivasi individu untuk melakukan aktivitas kebugaran secara berkelanjutan [4]. Pada beberapa individu, kelelahan yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan risiko cedera otot maupun gangguan fungsional lainnya [5]. Oleh karena itu, upaya pemulihan pasca aktivitas fisik menjadi aspek yang sangat penting dalam program kebugaran [6]. Fenomena kurangnya perhatian terhadap pemulihan pasca latihan masih sering dijumpai, baik pada pelaku olahraga rekreasi maupun peserta program kebugaran terstruktur. Fokus sering kali hanya diberikan pada pelaksanaan latihan tanpa mempertimbangkan proses pemulihan [7]. Urgensi penanganan kelelahan pasca aktivitas kebugaran semakin meningkat seiring dengan padatnya aktivitas dan tuntutan performa fisik yang optimal. Pemulihan yang efektif diperlukan agar tubuh dapat kembali ke kondisi siap beraktivitas [8].

Salah satu bentuk pemulihan yang banyak digunakan dalam dunia olahraga adalah masase atau pijat olahraga [9]. Masase dipercaya mampu memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat proses pemulihan [10]. Program pelayanan masase sebagai bagian dari layanan kebugaran masih belum banyak diterapkan secara sistematis, khususnya setelah aktivitas lari jarak menengah seperti 1,6 KM. Padahal, intervensi ini relatif mudah dilakukan dan memiliki risiko minimal [11]. Masase tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga memiliki manfaat fisiologis dalam mengurangi akumulasi asam laktat dan meningkatkan elastisitas otot [12]. Hal ini menjadikan masase sebagai alternatif solusi yang potensial dalam mengatasi kelelahan [13].

Dalam konteks kebugaran masyarakat, pelayanan masase dapat dijadikan sebagai program pendukung untuk meningkatkan kualitas pemulihan dan kenyamanan peserta setelah melakukan aktivitas fisik [14]. Alternatif solusi penanganan kelelahan pasca aktivitas lari sebenarnya cukup beragam, mulai dari pendinginan aktif, stretching, hingga penggunaan alat pemulihan modern. Namun, tidak semua metode mudah diakses atau ekonomis. Masase menjadi salah satu solusi yang relatif terjangkau, dapat dilakukan secara manual, dan tidak memerlukan peralatan khusus [13]. Keunggulan ini membuat masase relevan untuk diterapkan dalam berbagai setting kebugaran [15].

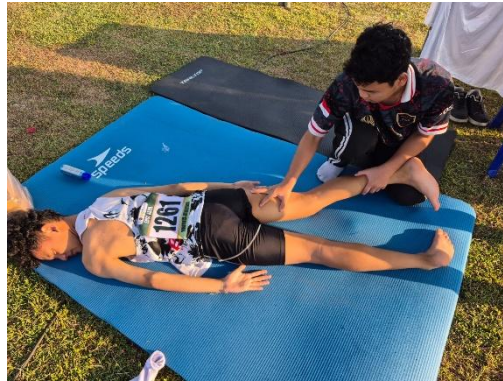
Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengkaji program pelayanan masase sebagai upaya mengurangi kelelahan pasca aktivitas kebugaran lari 1,6 KM. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas masase dalam menurunkan tingkat kelelahan fisik setelah aktivitas lari. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis mengenai penerapan program pelayanan masase dalam kegiatan kebugaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi olahraga, instruktur kebugaran, dan institusi terkait dalam mengembangkan program pemulihan pasca aktivitas fisik yang lebih efektif.

2. METODE

Kegiatan PKM dilaksanakan pada waktu yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan jadwal kegiatan kebugaran lari 1,6 KM. Lokasi kegiatan berada di area yang mudah diakses oleh peserta, dengan penyediaan ruang khusus untuk layanan masase. Ruang tersebut dirancang untuk memberikan kenyamanan, keamanan, serta privasi bagi peserta selama menerima perlakuan. Kegiatan dilaksanakan secara terintegrasi dalam rangkaian kegiatan kebugaran lari sejauh 1,6 KM, yang diikuti oleh masyarakat umum. Pelayanan masase diberikan setelah peserta menyelesaikan aktivitas lari sebagai upaya membantu pemulihan kondisi fisik dan mengurangi keluhan muskuloskeletal.

Tim pelaksana menyediakan tempat dan fasilitas pendukung yang memadai untuk pelaksanaan layanan masase. Fasilitas yang disediakan meliputi matras atau bed masase, handuk, minyak atau lotion masase, serta alat kebersihan dan sanitasi. Selain itu, disediakan area tunggu bagi peserta serta pengaturan alur layanan untuk memastikan kegiatan berjalan tertib dan efisien. Setelah menyelesaikan lari 1,6 KM, peserta yang berminat menerima layanan masase diarahkan ke area pelayanan. Sebelum perlakuan, peserta diminta menyampaikan keluhan atau bagian tubuh yang dirasakan tidak nyaman

akibat aktivitas fisik, seperti nyeri otot, kekakuan, atau kelelahan. Berdasarkan keluhan tersebut, terapis memberikan layanan masase yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta.



Gambar 1. Relaksasi pada otot paha belakang

Pemberian masase dilakukan dengan teknik dasar masase olahraga yang berfokus pada relaksasi dan pemulihan otot. Durasi treatment diberikan selama kurang lebih 5–10 menit per peserta, dengan penyesuaian pada tingkat keluhan dan kondisi fisik individu. Perlakuan difokuskan pada kelompok otot yang dominan digunakan saat aktivitas lari, seperti otot tungkai, betis, paha, dan punggung bawah. Selama pelaksanaan kegiatan, tim melakukan monitoring terhadap respons peserta selama dan setelah pemberian masase. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui umpan balik lisan dari peserta mengenai tingkat kenyamanan, rasa rileks, serta perubahan keluhan yang dirasakan setelah layanan masase. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

Pelaksanaan kegiatan memperhatikan aspek etika dan keselamatan peserta. Seluruh layanan diberikan oleh tenaga yang memiliki pengetahuan dasar tentang masase olahraga. Peserta diberikan penjelasan singkat mengenai prosedur yang akan dilakukan, dan layanan dihentikan apabila peserta merasakan ketidaknyamanan atau nyeri yang berlebihan selama treatment.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa layanan masase pasca aktivitas lari 1,6 KM berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang positif dari peserta. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya jumlah individu yang memanfaatkan layanan masase setelah menyelesaikan aktivitas kebugaran, menunjukkan adanya kebutuhan nyata terhadap layanan pemulihan fisik setelah olahraga. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat, mayoritas peserta menyampaikan keluhan berupa nyeri otot ringan hingga sedang, terutama pada ekstremitas bawah. Keluhan paling sering dilaporkan meliputi nyeri betis, paha belakang (hamstring), paha depan (quadriceps), serta pergelangan kaki akibat aktivitas lari yang bersifat repetitif.

Selain nyeri otot, beberapa peserta juga mengeluhkan kekakuan otot dan rasa pegal yang muncul segera setelah aktivitas fisik. Kondisi ini umumnya dialami oleh peserta yang jarang melakukan olahraga lari atau memiliki tingkat kebugaran fisik yang belum optimal, sehingga adaptasi tubuh terhadap beban latihan masih terbatas. Keluhan lain yang ditemukan meskipun dengan persentase lebih rendah adalah rasa tidak nyaman pada punggung bawah dan bahu. Hal ini diduga berkaitan dengan postur tubuh yang kurang tepat saat berlari serta ketegangan otot akibat kelelahan selama aktivitas kebugaran. Menanggapi berbagai keluhan tersebut, tim pengabdian memberikan solusi berupa layanan masase olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Pendekatan ini memungkinkan peserta menerima perlakuan yang lebih spesifik sesuai dengan area tubuh yang mengalami keluhan, sehingga efektivitas layanan dapat lebih optimal.



(a)

(b)

Gambar 2. Relaksasi otot bahu (a) dan paha depan (b)

Teknik masase yang diterapkan difokuskan pada relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta pengurangan ketegangan jaringan otot. Perlakuan diberikan secara singkat namun terarah, dengan durasi 5–10 menit per peserta, sehingga tetap efisien tanpa mengurangi manfaat yang dirasakan. Pada peserta dengan keluhan nyeri betis dan paha, masase difokuskan pada otot gastrocnemius, soleus, quadriceps, dan hamstring. Sementara itu, peserta dengan keluhan punggung bawah mendapatkan perlakuan ringan pada area lumbal untuk membantu mengurangi ketegangan otot pasca aktivitas lari.

Hasil layanan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasakan penurunan keluhan nyeri dan rasa lebih rileks setelah menerima masase. Peserta menyampaikan adanya sensasi ringan pada otot, berkurangnya rasa kaku, serta peningkatan kenyamanan tubuh secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa masase olahraga dapat menjadi solusi praktis dan aplikatif dalam mendukung pemulihan fisik setelah aktivitas kebugaran masyarakat. Layanan yang singkat namun tepat sasaran terbukti mampu memberikan dampak positif bagi peserta. Dari sisi pelaksanaan, kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi tidak langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya pemulihan pasca olahraga. Peserta menjadi lebih memahami bahwa aktivitas fisik sebaiknya diikuti dengan upaya pemulihan yang tepat untuk mencegah cedera dan kelelahan berlebihan.

Monitoring kegiatan dilakukan secara langsung selama pelaksanaan layanan masase. Tim pelaksana mengamati kondisi peserta sebelum dan sesudah treatment, termasuk ekspresi kenyamanan, respons tubuh, serta komunikasi verbal terkait perubahan keluhan yang dirasakan. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui umpan balik lisan dari peserta. Mayoritas peserta menyatakan puas terhadap layanan yang diberikan, baik dari segi kenyamanan tempat, sikap terapis, maupun manfaat yang dirasakan setelah treatment. Evaluasi juga menunjukkan bahwa durasi 5–10 menit dinilai cukup efektif untuk pelayanan dalam kegiatan massal. Meskipun singkat, waktu tersebut mampu memberikan efek relaksasi dan pemulihan awal, terutama bila disesuaikan dengan keluhan spesifik peserta.

Dari hasil monitoring, tidak ditemukan efek samping atau keluhan lanjutan yang signifikan akibat pemberian masase. Hal ini menunjukkan bahwa prosedur yang diterapkan telah sesuai dengan prinsip keamanan dan etika pelayanan kesehatan olahraga. Kendala yang ditemukan selama kegiatan relatif minimal, terutama terkait keterbatasan waktu dan jumlah peserta yang cukup banyak. Namun, pengaturan alur pelayanan dan komunikasi yang baik mampu meminimalkan antrean dan menjaga kelancaran kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini dinilai efektif sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam bidang olahraga dan kesehatan. Layanan masase pasca lari mampu menjawab kebutuhan masyarakat akan pemulihan fisik yang aman dan mudah diakses.

Produk luaran utama dari kegiatan ini adalah layanan masase olahraga berbasis keluhan individu, yang dapat dijadikan model kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang. Model ini bersifat aplikatif, fleksibel, dan mudah diadaptasi pada berbagai kegiatan kebugaran masyarakat. Selain itu, luaran kegiatan juga berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya

pemulihan pasca olahraga. Peserta menjadi lebih memahami peran masase sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam menjaga kebugaran dan kesehatan otot.

Luaran lain yang dihasilkan adalah dokumentasi kegiatan dan laporan pelaksanaan PKM yang dapat digunakan sebagai bahan publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian kepada masyarakat. Dokumentasi ini mencerminkan proses, hasil, serta dampak kegiatan secara sistematis. Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kegiatan PKM layanan masase pasca lari 1,6 KM memberikan manfaat nyata bagi peserta, baik secara fisik maupun edukatif. Kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa layanan masase pasca aktivitas lari 1,6 KM terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Layanan masase selama 5–10 menit yang disesuaikan dengan keluhan individu terbukti memberikan manfaat berupa penurunan keluhan nyeri dan kekakuan otot serta meningkatkan rasa rileks setelah aktivitas kebugaran. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan berjalan aman, efisien, dan bermanfaat, tanpa ditemukan efek samping yang signifikan. Kegiatan ini menghasilkan luaran berupa model layanan masase olahraga yang aplikatif serta peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemulihan pasca olahraga, sehingga berpotensi untuk dikembangkan dan direplikasi pada kegiatan kebugaran masyarakat lainnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. H. Tison *et al.*, “Worldwide physical activity trends since COVID-19 onset,” no. January, pp. 2020–2022, 2020.
- [2] E. D. Y. Mintarto, B. A. Pramono, and Y. S. Mustar, “Original Article Indirect estimation of fitness level through assessing maximal oxygen uptake using the 1-mile and 2000-meter jogging protocols,” vol. 21, no. May, pp. 1561–1566, 2021, doi: 10.7752/jpes.2021.03198.
- [3] B. A. Franklin, T. M. H. Eijsvogels, A. Pandey, J. Quindry, and P. P. Toth, “American Journal of Preventive Cardiology Physical activity , cardiorespiratory fitness , and cardiovascular health : A clinical practice statement of the American Society for Preventive Cardiology Part II : Physical activity , cardiorespiratory fitness , minimum and goal intensities for exercise training , prescriptive methods , and special patient populations,” *Am. J. Prev. Cardiol.*, vol. 12, no. September, p. 100425, 2022, doi: 10.1016/j.ajpc.2022.100425.
- [4] C. C. Greco, “Current Research in Physiology Could middle- and long-distance running performance of well-trained athletes be best predicted by the same aerobic parameters ?,” vol. 5, no. February, pp. 265–269, 2022, doi: 10.1016/j.crphys.2022.06.006.
- [5] M. C. Murphy *et al.*, “Epidemiology of musculoskeletal injury in military recruits : a systematic review and meta - analysis,” *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.*, vol. 8, 2023, doi: 10.1186/s13102-023-00755-8.
- [6] S. Li, M. Kempe, M. Brink, and K. Lemmink, “Effectiveness of Recovery Strategies After Training and Competition in Endurance Athletes : An Umbrella Review,” *Sport. Med. - Open*, 2024, doi: 10.1186/s40798-024-00724-6.
- [7] E. Vatne, J. M. Oliva-lozano, C. Saenz, and R. Cost, “Post-Exercise Recovery Modalities in Male and Female Soccer Players of All Ages and Competitive Levels : A Systematic Review,” pp. 1–17, 2025.
- [8] H. Zouhal, A. Ben Abderrahman, A. Jayavel, and A. C. Hackney, “Effects of Passive or Active Recovery Regimes Applied During Long - Term Interval Training on Physical Fitness in Healthy Trained and Untrained Individuals : A Systematic Review,” *Sport. Med. - Open*, 2024, doi: 10.1186/s40798-024-00673-0.
- [9] D. Arsovski, “Deep Tissue Massage Therapy : Effects on Muscle Recovery and Performance in Athletes,” vol. 18, no. 2, pp. 40–51, 2025.
- [10] Z. Burhan, “Pengaruh Sport Massage terhadap Recovery Fatigue dan Peningkatan Kebugaran

- Atlet Beladiri pada Sesi Latihan Intensif,” vol. 1, no. 5, pp. 151–158, 2025.
- [11] J. Roepajadi, A. M. Sholikhah, H. Wismanadi, A. B. K. Nugraha, and A. Firmansyah, “Comparing the Effectiveness of Various Recovery Method Combinations on Improving Leg Muscle Power and Blood Lactic Acid Level,” *Phys. Educ. Theory Methodol.*, vol. 25, no. 5, pp. 1055–1061, Sep. 2025, doi: 10.17309/tmfv.2025.5.04.
- [12] K. D. Efda and R. L. Ambardini, “The Effectiveness of Sports Massage and Cold Water Immersion towards Fatigue Recovery and Post-Exercise Stress Levels of Sprinters at the Student Sports Education and Training Center (PPLP),” vol. 07, no. 05, pp. 2373–2382, 2024, doi: 10.47191/ijmra/v7-i05-66.
- [13] Marlina and R. S. A. Indrapuri, “Pengaruh Pemberian Massage dan Cooling Down terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan pada Atlet Olahraga Sepak Bola,” vol. 3, no. 1, 2023.
- [14] A. B. G. D. S. Nagara and J. Roepadjadi, “PENGARUH PEMBERIAN SPORT MASSAGE SETELAH AKTIFITAS FISIK TERHADAP DENYUT NADI PEMULIHAN PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Almas Bima Gastara Dwika Santono Nagara,” pp. 41–46.
- [15] S. Junaidi *et al.*, “Socialization of Sport Massage for Sports Coaches as Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries Sosialisasi Sport Massage bagi Pelatih Olahraga sebagai Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga,” vol. 2, no. 3, pp. 146–149, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.46838/ic.v2i3.660>