

## Masase Olahraga sebagai Strategi Preventif Pemeliharaan Kesehatan Peserta Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa Tahun 2025

Muhammad Azhar Ilmi\*<sup>1</sup>, Joesoef Roepajadi<sup>2</sup>, A. Burhanuddin Kusuma Nugraha<sup>3</sup>, Yuni Fitriyah Ningsih<sup>4</sup>, Marine Sandanairah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Masase, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

<sup>5</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

\*e-mail corresponding author: [mochamadilmi@unesa.ac.id](mailto:mochamadilmi@unesa.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Kegiatan konferensi akademik dengan durasi panjang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan ketegangan otot pada peserta, yang dapat berdampak pada menurunnya kenyamanan dan konsentrasi selama kegiatan berlangsung. Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 merupakan kegiatan akademik strategis yang melibatkan intensitas diskusi dan aktivitas yang tinggi, sehingga membutuhkan dukungan terhadap kebugaran fisik peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan masase sebagai upaya mendukung kenyamanan dan relaksasi peserta konferensi. Metode pelaksanaan meliputi penyediaan tempat dan fasilitas masase, dengan subjek kegiatan merupakan peserta konferensi yang secara sukarela memanfaatkan layanan sesuai dengan keluhan fisik yang dirasakan. Pemberian masase dilakukan dengan durasi singkat disesuaikan dengan area tubuh yang mengalami ketegangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami keluhan pada leher, bahu, dan punggung akibat posisi duduk yang lama dan aktivitas statis. Pemberian layanan masase mampu membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung kesiapan fisik peserta untuk melanjutkan rangkaian kegiatan konferensi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa layanan masase dapat menjadi solusi aplikatif dalam mendukung kualitas pelaksanaan kegiatan akademik formal.

**Kata kunci:** Preventif Pemeliharaan Kesehatan, Konferensi Akademik, Masase Olahraga

### Abstract

*Academic conference activities of long duration have the potential to cause physical fatigue and muscle tension in participants, which can affect comfort and concentration during the event. The 2025 Senate Academic Conference of PTNBH Unesa is a strategic academic activity involving high-intensity discussions and activities, thus requiring support for participants' physical fitness. This community service activity aims to provide massage services as an effort to support the comfort and relaxation of conference participants. The implementation method includes the provision of space and massage facilities, with the activity subjects being conference participants who voluntarily use the services according to the physical complaints they experience. The massage is provided for a short duration, adjusted to the area of the body experiencing tension. The results of the activity show that the majority of participants experienced complaints in the neck, shoulders, and back due to prolonged sitting and static activities. Providing massage services was able to help reduce muscle tension, increase comfort, and support participants' physical readiness to continue with the conference activities. This activity demonstrates that massage services can be an applicable solution in supporting the quality of formal academic activities.*

**Keywords:** Preventive health maintenance, academic conferences, and sports massage

Submitted: 2025-09-23	Revised: 2025-11-20	Accepted: 2026-02-25
-----------------------	---------------------	----------------------

## 1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis tidak hanya dalam pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat akademik melalui kegiatan pengabdian. Salah satu bentuk pengabdian yang relevan adalah pelayanan kesehatan dan kebugaran bagi civitas akademika, khususnya pada kegiatan berskala besar seperti Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025. Kegiatan konferensi yang melibatkan Majelis Senat Akademik umumnya berlangsung dalam durasi yang panjang dengan intensitas diskusi dan aktivitas yang tinggi.

Kondisi tersebut menuntut kesiapan fisik dan mental peserta agar dapat berpartisipasi secara optimal sepanjang kegiatan.

Kelelahan fisik, ketegangan otot, serta ketidaknyamanan tubuh sering dialami oleh peserta konferensi, terutama akibat posisi duduk yang lama, aktivitas berpindah tempat, serta tingkat stres yang meningkat selama kegiatan berlangsung [1]. Apabila kondisi kelelahan dan ketegangan otot tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, produktivitas, serta kualitas fokus peserta konferensi [2]. Dalam konteks Majelis Senat Akademik, kualitas diskusi dan keputusan yang dihasilkan memiliki implikasi strategis bagi arah kebijakan dan pengembangan institusi. Oleh karena itu, dukungan terhadap kondisi fisik dan kebugaran peserta menjadi aspek yang tidak dapat diabaikan.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk membantu pemulihan fisik dan relaksasi tubuh adalah masase [3]. Masase dikenal sebagai metode sederhana, aman, dan efektif dalam membantu mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan kenyamanan tubuh [4]. Dalam dunia olahraga dan kesehatan, masase sering dimanfaatkan sebagai bagian dari program pemulihan untuk mempercepat relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Prinsip yang sama dapat diterapkan dalam konteks kegiatan akademik yang menuntut stamina dan fokus tinggi [5]. Namun demikian, penerapan layanan masase dalam kegiatan akademik formal seperti konferensi Majelis Senat Akademik masih relatif jarang dilakukan. Padahal, potensi manfaatnya sangat besar dalam mendukung keberlangsungan kegiatan secara optimal.

Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sebagai PTNBH memiliki komitmen untuk terus berinovasi dalam meningkatkan kualitas layanan bagi sivitas akademika. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu wadah strategis untuk mewujudkan komitmen tersebut. Penyelenggaraan layanan masase pada Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 merupakan bentuk inovasi layanan kesehatan dan kebugaran yang terintegrasi dengan kegiatan akademik. Kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada pelayanan, tetapi juga memiliki nilai edukatif, yaitu memperkenalkan pentingnya pemeliharaan kebugaran tubuh di lingkungan kerja akademik.

Pelaksanaan kegiatan masase ini semakin meningkat mengingat karakteristik peserta konferensi yang mayoritas merupakan akademisi senior dengan aktivitas kerja yang padat. Kelompok tersebut cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap keluhan muskuloskeletal akibat beban kerja statis dan kurangnya aktivitas fisik selama kegiatan berlangsung [6]. Tanpa adanya intervensi yang tepat, kondisi tersebut berpotensi menurunkan kenyamanan dan efektivitas pelaksanaan konferensi secara keseluruhan [7]. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang bersifat praktis, mudah diterapkan, dan tidak mengganggu rangkaian kegiatan utama konferensi. Layanan masase singkat dengan durasi terbatas menjadi solusi yang relevan karena dapat dilakukan di sela-sela kegiatan tanpa membutuhkan waktu pemulihan yang Panjang [8]. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga menjadi sarana implementasi keilmuan di bidang olahraga, kesehatan, dan kebugaran oleh civitas akademika Unesa [9].

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, peserta konferensi dalam hal ini diposisikan sebagai mitra sasaran yang memperoleh manfaat langsung dari program yang dilaksanakan. Kegiatan masase pada Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan kesiapan fisik peserta selama mengikuti rangkaian acara [10]. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan layanan masase sebagai upaya mendukung kebugaran dan kenyamanan peserta konferensi serta mengevaluasi manfaat layanan tersebut dalam konteks kegiatan akademik formal.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam rangka Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 dengan fokus pada pemberian layanan masase sebagai upaya mendukung kebugaran dan kenyamanan peserta selama kegiatan berlangsung. Metode pelaksanaan dirancang secara sederhana, aplikatif, dan tidak mengganggu rangkaian utama konferensi.

Tahap awal pelaksanaan PKM diawali dengan persiapan tempat dan fasilitas masase. Tim pelaksana menyediakan area khusus yang bersifat nyaman, aman, dan mudah diakses oleh peserta konferensi. Fasilitas yang disediakan meliputi matras atau bed masase, handuk, minyak atau lotion masase, serta perlengkapan pendukung lainnya yang menunjang pelaksanaan layanan masase singkat.

Subjek dalam kegiatan ini adalah peserta Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 yang secara sukarela memanfaatkan layanan masase. Peserta tidak dibatasi berdasarkan usia atau jenis kelamin, selama mengikuti rangkaian kegiatan konferensi dan bersedia menerima layanan yang diberikan. Pelaksanaan layanan masase bersifat opsional dan berbasis kebutuhan peserta. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan fisik yang dirasakan, seperti kelelahan otot leher, bahu, punggung, atau bagian tubuh lainnya akibat aktivitas konferensi. Informasi keluhan tersebut digunakan sebagai dasar penentuan teknik dan area masase yang diberikan.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelayanan Masase Pada Civitas Akademik

Pemberian treatment masase dilakukan oleh tenaga yang kompeten dengan memperhatikan prinsip kenyamanan dan keamanan peserta. Durasi masase berkisar antara 5–10 menit untuk setiap peserta, disesuaikan dengan jenis keluhan dan waktu yang tersedia di sela-sela kegiatan konferensi. Durasi singkat ini dipilih agar layanan tetap efektif tanpa mengganggu agenda utama peserta. Selama pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian juga melakukan observasi sederhana terhadap respons dan tingkat kenyamanan peserta setelah menerima layanan masase. Observasi ini digunakan sebagai bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan serta untuk melihat manfaat layanan masase dalam konteks kegiatan akademik formal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa layanan masase pada Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, layanan masase dimanfaatkan oleh peserta konferensi yang mengalami keluhan fisik akibat aktivitas akademik yang padat dan durasi kegiatan yang relatif Panjang [6]. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas keluhan peserta berkaitan dengan ketegangan otot pada area leher, bahu, dan punggung atas. Keluhan ini umumnya disebabkan oleh posisi duduk yang statis dalam waktu lama serta intensitas diskusi yang tinggi selama sesi konferensi.

Selain keluhan pada leher dan bahu, sebagian peserta juga melaporkan rasa pegal pada punggung bawah dan tungkai. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh aktivitas berpindah tempat antar ruang konferensi serta kelelahan fisik secara umum akibat rangkaian acara yang berlangsung seharian. Keluhan fisik yang disampaikan peserta cenderung bersifat ringan hingga sedang, namun berpotensi mengganggu kenyamanan dan konsentrasi apabila tidak ditangani. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan layanan kebugaran sederhana sangat dibutuhkan dalam kegiatan akademik berskala besar. Sebagai bentuk respons terhadap keluhan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi pelayanan masase singkat yang disesuaikan dengan kebutuhan individu peserta. Peserta diberikan kebebasan untuk menentukan area tubuh yang ingin mendapatkan layanan masase berdasarkan keluhan yang dirasakan. Pelayanan masase

difokuskan pada teknik relaksasi otot sederhana dengan durasi 5–10 menit per peserta. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu mengurangi ketegangan otot tanpa menimbulkan rasa lelah tambahan atau mengganggu jadwal utama konferensi.



Gambar 2. Pelayanan Masase Subjek Keluhan Pada (a) Tangan dan (b) Bahu

Sebagian besar peserta merasakan peningkatan kenyamanan tubuh setelah menerima layanan masase. Peserta menyampaikan bahwa rasa pegal berkurang dan tubuh terasa lebih rileks, sehingga dapat kembali mengikuti rangkaian konferensi dengan kondisi fisik yang lebih baik. Manfaat layanan masase juga terlihat dari aspek psikologis, di mana peserta merasa lebih tenang dan segar setelah mendapatkan treatment. Hal ini menunjukkan bahwa masase tidak hanya berkontribusi pada pemulihan fisik, tetapi juga pada relaksasi mental peserta konferensi. Dari sisi efektivitas, layanan masase singkat dinilai sesuai dengan karakteristik kegiatan konferensi akademik. Waktu pelaksanaan yang fleksibel memungkinkan peserta memanfaatkan layanan tanpa harus meninggalkan sesi penting dalam waktu lama. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui observasi langsung dan umpan balik lisan dari peserta. Evaluasi ini difokuskan pada tingkat pemanfaatan layanan, jenis keluhan yang dominan, serta respons peserta setelah menerima layanan masase.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ketertarikan peserta terhadap layanan masase tergolong tinggi, terutama pada sesi-sesi konferensi dengan durasi panjang. Hal ini mengindikasikan bahwa kebutuhan akan layanan kebugaran sederhana cukup signifikan dalam konteks kegiatan akademik formal. Monitoring kegiatan dilakukan secara berkelanjutan selama konferensi berlangsung untuk memastikan layanan diberikan secara aman, nyaman, dan sesuai prosedur. Tim pengabdian juga memastikan bahwa fasilitas yang digunakan selalu dalam kondisi layak dan higienis. Monitoring ini berperan penting dalam menjaga kualitas layanan serta meminimalkan potensi ketidaknyamanan bagi peserta. Dengan adanya monitoring yang baik, setiap kendala yang muncul dapat segera ditangani oleh tim pelaksana. Dari hasil monitoring, tidak ditemukan keluhan serius atau efek samping negatif akibat pemberian layanan masase. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang diterapkan telah sesuai dengan prinsip keamanan dan kenyamanan peserta. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi tim pelaksana sebagai bentuk implementasi keilmuan di bidang kesehatan dan kebugaran. Tim memperoleh pengalaman langsung dalam memberikan pelayanan berbasis kebutuhan pada lingkungan akademik.

Produk luaran dari kegiatan pengabdian ini meliputi terselenggaranya layanan masase terstruktur pada kegiatan Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025. Layanan ini menjadi model pelayanan kebugaran yang dapat direplikasi pada kegiatan akademik lainnya. Selain layanan langsung, luaran kegiatan juga berupa data deskriptif keluhan fisik peserta yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program serupa di masa mendatang. Luaran lainnya adalah peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh selama mengikuti kegiatan akademik yang padat. Hal ini diharapkan dapat mendorong penerapan gaya kerja yang lebih sehat di lingkungan perguruan tinggi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa layanan masase pada Conference Majelis Senat Akademik PTNBH Unesa 2025 telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peserta konferensi. Layanan ini mampu menjawab kebutuhan peserta terhadap dukungan kebugaran fisik di tengah aktivitas akademik yang padat dan berlangsung dalam durasi yang panjang. Mayoritas peserta yang memanfaatkan layanan masase mengalami keluhan berupa ketegangan otot pada leher, bahu, dan punggung akibat posisi duduk statis dan intensitas kegiatan konferensi. Pemberian masase singkat terbukti efektif dalam membantu mengurangi keluhan tersebut serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi peserta. Pelaksanaan kegiatan yang bersifat fleksibel, berbasis kebutuhan peserta, serta didukung oleh fasilitas yang memadai menjadikan layanan masase mudah diterima dan tidak mengganggu rangkaian utama konferensi. Evaluasi dan monitoring menunjukkan bahwa layanan dapat diberikan secara aman, nyaman, dan sesuai dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. A. Muryani and S. Arifin, "Analisis Postur Kerja Dan Durasi Kerja Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Dan Nyeri Leher Pada Pekerja Kantoran : A Systematic Literature Review," vol. 9, pp. 3422–3429, 2025.
- [2] S. Lp and D. Kholi, "Impact of Prolonged Sitting on Well-being and Productivity among Computer Workstation Users : Ergonomic Study," 2021, doi: 10.23880/eoij-16000266.
- [3] D. Arsovski, "Deep Tissue Massage Therapy : Effects on Muscle Recovery and Performance in Athletes," vol. 18, no. 2, pp. 40–51, 2025.
- [4] 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.
- [5] 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.
- [6] A. R. Kett, T. L. Milani, F. Sichting, and A. M. Hunter, "Sitting for Too Long , Moving Too Little : Regular Muscle Contractions Can Reduce Muscle Stiffness During Prolonged Periods of Chair-Sitting," vol. 3, no. November, pp. 1–9, 2021, doi: 10.3389/fspor.2021.760533.
- [7] A. Radwan, L. Barnes, R. Deresh, and C. Englund, "Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers : A systematic review Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers : A systematic review," *Cogent Eng.*, vol. 9, no. 1, 2022, doi: 10.1080/23311916.2022.2026206.
- [8] R. Baker, P. Coenen, E. Howie, A. Williamson, and L. Straker, "The Short Term Musculoskeletal and Cognitive Effects of Prolonged Sitting During Office Computer Work", doi: 10.3390/ijerph15081678.
- [9] G. García-pérez-de-sevilla, A. B. Franco, A. Trinidad, and P. Gasque-celma, "Stress , pain intensity , and work productivity in individuals with chronic pain: a cross- sectional observational study," 2025.
- [10] 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.