

Pendampingan Pemulihan Fisik (*Recovery*) sebagai Upaya Mengurangi Kelelahan Pasca Gerak Jalan Mojokerto-Surabaya

Mochamad Azhar Ilmi*¹, Yuni Fitriyah Ningsih², A Burhanuddin Kusuma Nugraha³, Joesoef Roepajadi⁴, Nazilatus Shurdi⁵, Marine Sandaniarah⁶

^{1,2,3,4}Program Studi Masase, ^{5,6}Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*e-mail corresponding author: mochamadilmi@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan utama dari program pengabdian masyarakat ini yaitu membantu mengurangi tingkat kelelahan fisik yang dialami peserta pasca gerak jalan serta meningkatkan pengetahuan peserta mengenai metode pemulihan fisik yang efektif dan aman. Metode pelaksanaan ini bersifat langsung, adaptif, dan berbasis kebutuhan individu serta subjek pada penelitian ini yaitu peserta gerak jalan Mojokerto-Suroboyo dan datang secara sukarela ke lokasi yang telah disediakan. Pelaksanaan layanan dilakukan secara fleksibel dengan treatment masase dilakukan secara individual dengan menyesuaikan kondisi dan kebutuhan masing-masing peserta dengan teknik effleurage, petrissage, dan friction. Hasil Kegiatan menunjukkan bahwa masase yang diberikan secara individual dan langsung di lokasi kegiatan mampu membantu mengurangi kelelahan otot, nyeri, serta meningkatkan rasa rileks pada peserta. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemulihan fisik melalui pendinginan, peregangan, rehidrasi, dan istirahat setelah aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program pendampingan pemulihan fisik melalui metode masase olahraga merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif, aplikatif, dan bermanfaat dalam membantu pemulihan kondisi fisik peserta pada kegiatan olahraga massal.

Kata kunci: Pemulihan Fisik, Kelelahan, Gerak Jalan, dan Masase

Abstract

The main objective of this community service program is to help reduce the level of physical fatigue experienced by participants after the walk and increase participants' knowledge about effective and safe physical recovery methods. This implementation method is direct, adaptive, and based on individual needs. The subjects in this study were participants in the Mojokerto-Suroboyo walk and came voluntarily to the location provided. The service implementation was carried out flexibly with massage treatments carried out individually by adjusting the conditions and needs of each participant using effleurage, petrissage, and friction techniques. The results of the activity showed that massage provided individually and directly at the activity location was able to help reduce muscle fatigue, pain, and increase relaxation in participants. In addition, this activity also increased participants' understanding of the importance of physical recovery through cooling, stretching, rehydration, and rest after physical activity. Based on the results of the activity implementation, it can be concluded that the physical recovery assistance program through the sports massage method is an effective, applicable, and beneficial form of intervention in helping the recovery of participants' physical condition in mass sports activities

Keywords: Physical Recovery, Fatigue, Walking, and Massage

1. PENDAHULUAN

Kegiatan gerak jalan dengan intensitas sedang hingga tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan fisik yang signifikan, terutama pada kelompok usia dewasa hingga lanjut. Kelelahan fisik yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan nyeri otot, menurunkan performa fisik, serta meningkatkan risiko cedera pada aktivitas [1]. Gerak jalan Mojokerto-Surabaya merupakan salah satu kegiatan fisik yang menuntut daya tahan tubuh tinggi karena melibatkan jarak tempuh yang panjang dan durasi

aktivitas yang relatif lama. Aktivitas fisik dengan durasi panjang akan menyebabkan terjadinya kelelahan otot akibat penyediaan energi saat beraktivitas olahraga [2]. Kondisi ini apabila tidak diimbangi dengan proses pemulihan yang baik dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik secara bertahap.

Fenomena yang sering terjadi pasca kegiatan gerak jalan adalah kurangnya perhatian terhadap proses pemulihan fisik (recovery). Banyak peserta yang langsung kembali beraktivitas tanpa melakukan penanganan khusus terhadap kondisi tubuhnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan pengetahuan dan praktik pemulihan yang tepat. Pemulihan merupakan bagian penting dalam setiap aktivitas fisik karena berfungsi untuk mengembalikan jaringan otot yang mengalami kelelahan, serta mencegah terjadinya cedera. Kondisi ini menjadi perhatian penting khususnya bagi kelompok akademisi yang memiliki mobilitas tinggi, karena kesadaran akan pentingnya pemulihan menjadi dasar untuk menjaga performa tubuh dan kesehatan jangka panjang [3]. Dengan adanya pemulihan yang baik, seseorang dapat mempertahankan produktivitas kerja dan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami gangguan kesehatan yang berarti.

Masase atau pijat olahraga merupakan salah satu metode pemulihan yang telah lama dikenal dan terbukti efektif dalam membantu mempercepat proses pemulihan, mengurangi kelelahan otot serta meningkatkan sirkulasi darah [4]. Secara fisiologis, sport massage juga berperan dalam mengurangi ketegangan otot melalui teknik pijatan yang meliputi tekanan, gesekan, pemijatan, dan peregangan [5]. Dalam konteks kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendampingan pemulihan fisik melalui masase merupakan salah satu solusi yang relevan dan aplikatif untuk diterapkan kepada peserta gerak jalan [6], [7]. Kegiatan ini tidak hanya membantu mengurangi kelelahan otot, tetapi juga memberikan edukasi mengenai pentingnya recovery setelah aktivitas fisik guna menjaga kebugaran dan mencegah cedera [8]. Urgensi dari kegiatan ini terletak pada pentingnya menjaga kondisi fisik pasca aktivitas berat agar tidak berdampak pada penurunan produktivitas dan kesehatan jangka panjang.

Kelelahan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan akumulasi stres fisik pada tubuh yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga dalam jangka waktu tertentu berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal, seperti nyeri otot, kekakuan sendi, dan penurunan fungsi Gerak [3]. Selain itu, kelelahan yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi system saraf dan psikologis, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya rasa Lelah, serta berkurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya sistematis untuk memberikan edukasi sekaligus praktik langsung terkait teknik pemulihan fisik yang tepat. Pendampingan yang dilakukan tidak hanya berfokus pada tindakan masase, tetapi juga mencakup pemberian pemahaman mengenai pentingnya recovery dalam aktivitas fisik [9].

Melalui pendekatan ini, peserta diharapkan mampu mengadopsi kebiasaan pemulihan yang baik secara mandiri di masa mendatang. Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan pemulihan. Keseimbangan antara fisik dan pemulihan merupakan prinsip penting dalam menjaga kebugaran jasmani, karena tanpa adanya pemulihan yang cukup, tubuh akan lebih rentan mengalami kelelahan kronis dan cedera [10], [11]. Selain itu, dilakukan pula demonstrasi teknik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai bentuk self-recovery, seperti peregangan statis, Teknik, relaksasi otot, dan pengaturan pola hidrasi setelah aktivitas fisik. Adanya kombinasi antara praktik dan edukasi, diharapkan efektivitas program dapat meningkat secara signifikan karena peserta tidak hanya menerima layanan secara langsung, tetapi juga memperoleh pengetahuan yang dapat diterapkan secara mandiri [12].

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu mengurangi tingkat kelelahan fisik yang dialami peserta pasca gerak jalan. Tujuan lainnya adalah meningkatkan pengetahuan peserta mengenai metode pemulihan fisik yang efektif dan aman. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung terkait manfaat masase dalam proses recovery. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk implementasi ilmu keolahragaan dan kesehatan kepada masyarakat secara langsung, sehingga ilmu yang dimiliki tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga aplikatif dan bermanfaat bagi masyarakat luas [13]. Dengan demikian, kegiatan

pendampingan pemulihan fisik melalui metode masase ini diharapkan dapat menjadi model program pelayanan kesehatan olahraga yang dapat diterapkan pada kegiatan olahraga massal lainnya[14].

2. METODE

Penelitian pada kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan memberikan layanan langsung berupa pendampingan pemulihan fisik (recovery) melalui teknik masase kepada peserta kegiatan Gerak Jalan Mojokerto–Surabaya. Kegiatan ini dilaksanakan pada lokasi yang telah disediakan dan disesuaikan dengan titik istirahat atau area akhir kegiatan, sehingga memudahkan akses bagi peserta yang membutuhkan layanan pemulihan. Fasilitas yang disediakan dalam kegiatan ini meliputi tempat pelaksanaan masase yang nyaman dan aman, seperti area beralas matras, serta perlengkapan pendukung lainnya seperti minyak pijat, es batu, handuk, dan alat kebersihan. Penataan tempat dilakukan dengan memperhatikan aspek kenyamanan dan sirkulasi udara guna mendukung efektivitas proses pemulihan.

Subjek dalam kegiatan ini adalah peserta Gerak Jalan Mojokerto–Surabaya yang mengalami kelelahan fisik pasca aktivitas. Peserta yang ingin mendapatkan layanan masase diperbolehkan untuk datang secara sukarela ke lokasi yang telah disediakan. Pelaksanaan layanan dilakukan secara fleksibel, di mana peserta dapat menyampaikan keluhan yang dirasakan, seperti nyeri otot, pegal pada bagian tertentu (kaki, paha, betis, punggung), atau kelelahan umum. Berdasarkan keluhan tersebut, tenaga pelaksana akan melakukan asesmen sederhana untuk menentukan jenis dan teknik masase yang sesuai.

Pemberian treatment masase dilakukan secara individual dengan menyesuaikan kondisi dan kebutuhan masing-masing peserta. Teknik yang digunakan meliputi effleurage, petrissage, dan friction yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat proses pemulihan. Durasi pemberian masase disesuaikan dengan tingkat kelelahan dan keluhan peserta, dengan tetap memperhatikan prinsip keamanan dan kenyamanan. Selain itu, selama proses berlangsung, peserta juga diberikan edukasi singkat mengenai pentingnya pemulihan fisik serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Dengan metode pelaksanaan yang bersifat langsung, adaptif, dan berbasis kebutuhan individu, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan manfaat optimal dalam mengurangi kelelahan fisik serta meningkatkan pemahaman peserta terkait pentingnya recovery setelah aktivitas fisik intens.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kegiatan Gerak Jalan Mojokerto–Surabaya dilakukan melalui pendampingan pemulihan fisik (recovery) dengan menggunakan metode masase. Peserta kegiatan ini cukup beragam, mulai dari usia remaja hingga usia dewasa, kegiatan ini juga mendapatkan antusiasme dan respons positif dari para peserta. Prioritas pada kegiatan ini yaitu memberikan pendampingan pemulihan fisik yang memiliki intensitas cukup tinggi dan pemahaman dasar terkait dengan pentingnya menjaga kondisi bugar tubuh pasca kegiatan gerak jalan.



(a) (b) (c)
Gambar 1. Observasi Keluhan Peserta

Pendampingan pemulihan fisik dilakukan secara individual dan langsung di lokasi kegiatan dengan pendekatan adaptif berdasarkan kebutuhan dan keluhan masing-masing peserta. Pendekatan individual ini memungkinkan pemberian intervensi yang lebih tepat sasaran karena disesuaikan dengan kondisi fisik dan tingkat kelelahan peserta, sehingga metode pendampingan yang bersifat langsung dan adaptif ini dinilai cukup efektif dalam membantu mempercepat proses pemulihan serta mencapai target kegiatan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan pendampingan yang dilakukan di titik istirahat dan area akhir kegiatan juga memberikan keuntungan karena peserta dapat segera memperoleh penanganan pada fase pemulihan akut setelah melakukan aktivitas fisik. Penanganan yang diberikan meliputi teknik masase olahraga seperti effleurage, petrissage, dan friction yang disesuaikan dengan kondisi otot peserta. Pemberian masase setelah aktivitas fisik diketahui dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi sehingga tubuh dapat kembali ke kondisi yang lebih optimal.



(a) (b)
Gambar 2. Layanan Pemulihan Fisik

Melalui kegiatan pendampingan ini, peserta tidak hanya mendapatkan layanan pemulihan fisik, tetapi juga memperoleh edukasi singkat mengenai pentingnya melakukan pendinginan (cooling down), peregangan, dan pemenuhan kebutuhan cairan setelah aktivitas fisik. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemulihan setelah aktivitas fisik guna mencegah kelelahan berlebih dan risiko cedera. Kegiatan pendampingan pemulihan fisik ini secara umum mendapatkan respons yang positif dari para peserta. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta menyampaikan bahwa setelah mendapatkan layanan masase mereka merasakan otot menjadi lebih rileks, nyeri berkurang, serta tubuh terasa lebih ringan dan segar. Kondisi ini menunjukkan bahwa masase olahraga yang diberikan pada fase pemulihan akut setelah aktivitas fisik dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses pemulihan kelelahan.



Gambar 3. Pemberian Edukasi Pemulihan Fisik Individu

Selain itu, pendekatan komunikasi yang dilakukan selama proses pendampingan juga menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan, karena interaksi antara terapis dan peserta tidak hanya berfokus pada tindakan masase, tetapi juga diisi dengan edukasi mengenai pentingnya pemulihan setelah aktivitas fisik, seperti melakukan pendinginan, peregangan statis, rehidrasi, dan istirahat yang cukup. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan pemulihan fisik dengan metode masase pada peserta Gerak Jalan Mojokerto–Surabaya dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Program ini tidak hanya memberikan manfaat dalam bentuk penurunan tingkat kelelahan fisik peserta, tetapi juga memberikan manfaat edukatif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemulihan (recovery) setelah aktivitas fisik. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu bentuk pelayanan kesehatan olahraga yang aplikatif dan bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi peserta kegiatan olahraga massal yang berisiko mengalami kelelahan fisik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan pemulihan fisik pada peserta Gerak Jalan Mojokerto–Surabaya yang dilakukan dengan metode masase olahraga dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pendampingan yang dilakukan secara individual, langsung di lokasi kegiatan, dan bersifat adaptif berdasarkan kebutuhan peserta terbukti efektif dalam membantu mengurangi kelelahan otot serta mempercepat proses pemulihan setelah aktivitas fisik berdurasi panjang. Teknik masase yang digunakan, seperti effleurage, petrissage, dan friction, memberikan manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi pada peserta.

Selain memberikan manfaat secara fisik, kegiatan pendampingan ini juga memberikan manfaat edukatif kepada peserta mengenai pentingnya melakukan pemulihan setelah aktivitas fisik melalui pendinginan, peregangan, rehidrasi, dan istirahat yang cukup. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan kelelahan secara langsung, tetapi juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan setelah melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program pendampingan pemulihan fisik melalui metode masase olahraga merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif, aplikatif, dan bermanfaat dalam membantu pemulihan kondisi fisik peserta pada kegiatan olahraga massal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. A. Ginting, “KELELAHAN DAN KERUSAKAN OTOT PADA LATIHAN: REVIEW ARTIKEL,” *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, vol. 7, no. 1, pp. 59–68, Feb. 2023, doi: 10.24114/ko.v7i1.48375.
- [2] I. M. Y. Parwata, “KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol. 1, no. 1, pp. 2–13, Jun. 2015, doi: 10.59672/jpkr.v1i1.2.
- [3] F. M. Hidayat, F. M. Syandi, M. I. Fauzi, M. R. P. Setiabudid, S. Hidayatullah, and M. A. Setiawan, “ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG PEMULIHAN DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA,” *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, vol. 5, no. 3, pp. 559–567, Oct. 2025, doi: 10.38048/jor.v5i3.5932.
- [4] A. B. G. D. S. Nagara and J. Roepajadi, “PENGARUH PEMBERIAN SPORT MASSAGE SETELAH AKTIFITAS FISIK TERHADAP DENYUT NADI PEMULIHAN PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA,” *Kesehatan Olahraga*, vol. 8, no. 1, 2020, doi: 10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v8i1.30612.
- [5] S. Darmawan, M. Irsyad, S. Fauzia, and M. A. Setiawan, “Tinjauan Pustaka Sistematis: Dampak Active Recovery terhadap Penurunan Denyut Nadi Pasca Aktivitas Olahraga,” *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, vol. 6, no. 1, pp. 52–65, Sep. 2025, doi: 10.55081/joki.v6i1.4209.
- [6] B. S. Hadi, “FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG BANDAR LAMPUNG 202,” 2019.
- [7] L. N. Patandung and E. Widowati, “Indeks Massa Tubuh, Kelelahan Kerja, Beban Kerja Fisik dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal,” *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, vol. 6, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.15294/higeia.v6i1.51839.
- [8] R. B. R. Ronny, R. Ronald, A. Y. Sahruni, and Q. Jumrotul 'Aqobah, “Dampak Sport Massage terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa,” *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, vol. 14, no. 4, pp. 200–206, Aug. 2024, doi: 10.37630/jpo.v14i4.1611.
- [9] I. K. Yoda, G. D. Tisna Ms, I. G. Suwiwa, K. C. A. Kusuma, and N. K. M. Junior, “Recovery methods to reduce fatigue among athletes: A systematic review and future directions,” *j. Sport Area*, vol. 9, no. 2, pp. 217–234, Jun. 2024, doi: 10.25299/sportarea.2024.vol9(2).16928.
- [10] A. J. Amar, T. S. Guntoro, T. Wanena, Y. Wandik, and M. F. P. Putra, “Sport recovery penunjang prestasi yang sering dilupakan,” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, vol. 22, no. 4, pp. 19–25, Jul. 2023, doi: 10.20527/multilateral.v22i4.16469.
- [11] N. Manalu, K. windro Simatupang, K. A. Simanjuntak, J. W. Sitopu, and H. J. Sitorus, “PENTINGNYA ISTIRAHAT TERHADAP PEMULIHAN FISIK DAN MENTAL ATLET,” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, vol. 10, no. 04, pp. 250–254, Nov. 2025, doi: 10.23969/jp.v10i04.36233.
- [12] Haikal, M. A. Hudain, and W. M. Wahid, “PENGARUH RECOVERY DENGAN TEKNIK STRETCHING STATIS DAN RECOVERY DENGAN TEKNIK TERAPI MUSIK TERHADAP KELELAHAN PADA MAHASISWA PRODI IKOR FIKK UNM,” *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, vol. 16, no. 1, pp. 89–95, Feb. 2025, Accessed: Apr. 05, 2026. [Online]. Available: https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/article/view/4164?utm_source=chatgpt.com
- [13] Y. F. Ningsih, H. Wisnu, S. Hartoto, A. Yulfadinata, and N. A. Arief, “Sosialisasi Pengelolaan Cedera Melalui Masase,” *Laksana Olahraga*, vol. 2, no. 02, pp. 018–025, Nov. 2024, doi: 10.26740/laksanaolahraga.v2i02.63805.
- [14] R. Syaifullah and A. A. P. Shidiq, “Sports Massage Service for Central Java Pencak Silat Regional Training Athletes in Efforts to Reduce Pain and Maximize Recovery After Intense Training,” *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 4, pp. 782–788, Nov. 2024, doi: 10.20527/btjpm.v6i4.11213.