JSMT
Journal of Sport Massage Therapy
Vol. 02 No. 01, Februari, 2026, pp. 11-18

Masase Olahraga sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Peserta pada Kegiatan Konferensi Nasional KPPTI

***Mochamad Azhar Ilmi[1], Joesoef Roepajadi[2], Burhanuddin Kusuma Nugraha[3], Nazilatus Shurdi[4]**

[1] Program Studi Terapi Dan Masase Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia; mochamadilmi@unesa.ac.id

[2] Program Studi Terapi Dan Masase Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia; joesoefroepajadi@unesa.ac.id

[3] Program Studi Terapi Dan Masase Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia; anugraha@unesa.ac.id

[4] Program Studi Terapi Dan Masase Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia; nazilatus.22135@mhs.unesa.ac.id.

***MAI**; mochamadilmi@unesa.ac.id

Article History:
Received:
Revised:
Accepted:

Abstract: *The goal of this Community Service Program (PKM) is to provide practical interventions through a direct-service, applied approach that integrates sports massage services and health maintenance education. Implementation methods include preparation and coordination, provision of a massage team and equipment, individualized sports massage services, simple education on health maintenance and good posture, and evaluation through observation and participant feedback. Results showed that participants experienced reduced muscle tension and fatigue, increased comfort, relaxation, and readiness to continue the series of activities at the KPPTI national conference. The health education provided also received a positive response and encouraged participants to apply the information gained in their daily activities. This activity has the potential to be developed as a routine health mentoring program for other scientific or professional activities with a more comprehensive scope of services and evaluation methods*

Keywords: *Community Service, Sports Massage, Health Education, Direct Services*

Abstrak: Tujuan dari PKM ini yaiut untuk memberikan intervensi praktis melalui pendekatan aplikatif berbasis layanan langsung dengan mengintegrasikan layanan masase olahraga dan edukasi upaya pemeliharaan kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi tahapan persiapan dan koordinasi, penyediaan tim masase dan peralatan, pemberian layanan masase olahraga secara individual, edukasi sederhana mengenai pemeliharaan keseshatan dan postur tubuh yang baik, serta evaluasi melalui observasi dan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peserta merasakan penurunan ketegangan dan kelelahan otot, pengingkatan rasa nyaman, relaksasi, dan kesiapan untuk melanjutkan rangkaian kegiatan konferensi nasional KPPTI. Edukasi kesehatan yang diberikan juga

mendapat respons positif dan mendorong peserta untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini berpotensi dikembangkan sebagai program pendampingan kesehatan rutin pada kegiatan ilmiah atau profesional lainnya dengan cakupan layanan dan metode evaluasi yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Masase Olahraga, Edukasi Kesehatan, Layanan Langsung

Pendahuluan

Partisipasi dalam kegiatan ilmiah seperti Konferensi Nasional KPPTI menuntut keterlibatan peserta dalam durasi yang relatif panjang dengan intensitas aktivitas duduk, berdiri, serta mobilitas yang cukup tinggi. Kondisi tersebut menempatkan tubuh pada beban statis dan dinamis secara berulang, yang apabila tidak diimbangi dengan postur tubuh yang tepat dan pengelolaan aktivitas fisik yang baik, berpotensi menimbulkan berbagai keluhan muskuloskeletal. Menurut [1] faktor sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, aktivitas yang berlebihan, serta trauma. Akan berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, ketegangan otot, hingga penurunan kenyamanan tubuh, khususnya pada area leher, bahu, punggung, dan ekstremitas bawah [2], [3], [4]. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kelelahan fisik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, produktivitas, dan kualitas partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung [5]. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang bersifat praktis, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu memulihkan kondisi fisik sekaligus meningkatkan kenyamanan peserta selama kegiatan berlangsung.

Masase olahraga merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang telah banyak dilaporkan efektif dalam membantu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain itu, masase juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres kortisol dan mengurangi tingkat kecemasan, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan kondisi fisiologis dan psikologis individu [6], [7], [8]. Selain manfaat fisiologis, masase juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman, rileks, dan penurunan stress [9]. Meskipun demikian, efektivitas masase olahraga akan lebih optimal apabila dipadukan dengan edukasi sederhana mengenai pemeliharaan kesehatan tubuh dan postur kerja yang baik. Edukasi ini berperan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan peserta dalam mengelola kondisi tubuh secara mandiri. Dengan demikian, kombinasi intervensi masase dan edukasi diharapkan mampu memberikan manfaat yang tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berkelanjutan [10].

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang dengan pendekatan Aplikatif Berbasis Layanan Langsung (Direct Service). Pendekatan ini mengintegrasikan pemberian layanan masase olahraga secara langsung dengan pendampingan individual serta edukasi ringan kepada peserta

Konferensi Nasional KPPTI. Melalui kombinasi intervensi fisik dan transfer pengetahuan, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa penurunan kelelahan, tetapi juga mendorong peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kenyamanan tubuh dalam aktivitas sehari-hari.

Metode

Metode yang diterapkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah pendekatan Aplikatif Berbasis Layanan Langsung (Direct Service) yang mengutamakan pendampingan individual dan edukasi komprehensif. Kegiatan masase olahraga diberikan secara langsung kepada peserta sebagai bentuk layanan fisik interaktif. Pendampingan ini secara strategis didesain untuk tidak hanya memberikan relief fisik instan, tetapi juga membangun suasana yang personal, nyaman, dan relaks bagi setiap partisipan. Lebih lanjut, layanan langsung ini diperkuat dengan edukasi ringan mengenai pemeliharaan kesehatan dan postur yang baik. Kombinasi intervensi fisik dan transfer pengetahuan ini memastikan bahwa manfaat kegiatan PKM tidak hanya bersifat sementara, melainkan memberikan dampak berkelanjutan (sustainability) terhadap upaya peningkatan kesadaran dan kesejahteraan peserta Konferensi Nasional KPPTI. Pelaksanaaan dilakukan secara bertahap sebagai berikut:

1. Persiapan dan koordinasi, untuk mengidentifikasi lokasi dan perizinan tempat
2. Mengumpulkan tim terapis dan alat yang kompeten
3. Pemberian layanan masase dengan teknik relaksasi dan pemulihan ringan
4. Memberikan edukasi ringan dan singkat pada peserta Konferensi Nasional KPPTI
5. Evaluasi serta pelaporan kegiatan guna mengumpulkan umpan balik dari peserta.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berlangsung secara sistematis dan terstruktur sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, yaitu dimulai dari persiapan dan koordinasi lokasi, pengumpulan tim terapis beserta peralatan pendukung, hingga pemberian layanan masase olahraga dan edukasi kepada peserta Konferensi Nasional KPPTI. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di area konferensi dengan tetap memperhatikan kenyamanan, privasi, dan keamanan peserta. Layanan masase olahraga diberikan secara individual menggunakan teknik relaksasi dan pemulihan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik serta keluhan masing-masing peserta. Studi [6] menegaskan bahwa masase membantu mengurangi kelelahan fisik dan

meningkatkan kenyamanan tubuh peserta konferensi, dapat tercapai dengan baik. Indikator ketercapaian tujuan ditentukan melalui observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan serta umpan balik lisan dari peserta setelah menerima layanan[11], [12]. Tolak ukur keberhasilan kegiatan meliputi respons positif peserta, penurunan keluhan ketegangan dan kelelahan otot, serta meningkatnya rasa nyaman dan kesiapan peserta untuk melanjutkan rangkaian kegiatan konferensi. Didukung oleh penelitian [13] masase juga berkontribusi pada peningkatan mood dan kesiapan individu untuk melanjutkan aktivitas dengan kondisi tubuh yang lebih baik. Serangkain kegiatan pada konferense dapat dibantu oleh masase dalam mengurangi stres fisiologis dan meningkatkan pemulihan tubuh dan dapat kembali mengikuti kegiatan konferense [7].

Pembahasan



Gambar 1. *Briefing* Tim Masase

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, mayoritas peserta melaporkan adanya penurunan rasa tegang dan kelelahan otot setelah mendapatkan layanan masase olahraga[14], [15]. Peserta juga menyampaikan perasaan lebih rileks, segar, dan nyaman, sehingga mampu kembali mengikuti kegiatan konferensi dengan kondisi fisik yang lebih optimal[16]. Selain itu, edukasi singkat mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang baik dan pemeliharaan kesehatan fisik mendapat respons yang positif[17]. Hal ini ditunjukkan melalui ketertarikan peserta untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam aktivitas sehari-hari, khususnya selama mengikuti kegiatan ilmiah dengan durasi panjang.



(a) (b)

Gambar 2. Pelaksanaan Layanan Langsung Masase

Keunggulan utama dari kegiatan ini terletak pada pendekatan Aplikatif Berbasis Layanan Langsung (Direct Service), yang memungkinkan peserta memperoleh manfaat secara nyata dan segera[18]. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta konferensi yang mengalami kelelahan fisik akibat aktivitas statis dan mobilitas tinggi[19]. Selain itu, integrasi antara layanan masase dan edukasi kesehatan memberikan nilai tambah karena tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif[20]. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan waktu pelayanan sehingga tidak semua peserta dapat dilayani secara maksimal, serta evaluasi yang masih bersifat subjektif berdasarkan persepsi peserta. Keterbatasan ini menjadi catatan penting untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan di masa mendatang.



(a) (b) (c)

Gambar 3. Edukasi Ringan dan Singkat

Secara umum, tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan tergolong rendah hingga sedang, terutama terkait pengaturan waktu, ruang, dan alur pelayanan agar tidak mengganggu agenda utama konferensi. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki

peluang pengembangan yang cukup besar, baik dari segi peningkatan jumlah terapis, pengembangan instrumen evaluasi kuantitatif, maupun perluasan jenis layanan kesehatan pendukung lainnya. Ke depan, kegiatan serupa berpotensi untuk dikembangkan menjadi program pendampingan kesehatan rutin pada kegiatan ilmiah atau profesional lainnya. Artikel ini juga dapat diperkuat dengan dokumentasi pendukung berupa foto pelaksanaan kegiatan, alur layanan masase, serta tabel atau grafik ringkasan respons peserta sebagai luaran kegiatan PKM.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pendekatan Aplikatif Berbasis Layanan Langsung (Direct Service) yang mengintegrasikan masase olahraga dan edukasi kesehatan terbukti memberikan manfaat nyata bagi peserta Konferensi Nasional KPPTI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan kelelahan dan ketegangan otot serta peningkatan rasa nyaman dan relaksasi, sehingga peserta dapat melanjutkan aktivitas konferensi dengan kondisi fisik yang lebih optimal. Keunggulan kegiatan ini terletak pada pemberian layanan secara langsung dan individual yang sesuai dengan kebutuhan peserta serta dipadukan dengan edukasi promotif dan preventif. Namun demikian, keterbatasan waktu pelaksanaan dan evaluasi yang masih bersifat subjektif menjadi kekurangan yang perlu diperhatikan. Ke depan, kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan melalui perluasan cakupan layanan, penggunaan instrumen evaluasi kuantitatif, serta penerapan pada berbagai kegiatan ilmiah atau profesional lainnya guna meningkatkan keberlanjutan dan dampak program.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada panitia penyelenggara Konferensi Nasional KPPTI atas kesempatan dan dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pelayanan masase olahraga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta konferensi yang telah berpartisipasi dan memanfaatkan layanan masase olahraga sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebugaran dan kenyamanan selama kegiatan berlangsung.

Apresiasi yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Program Studi Terapi dan Masase Olahraga atas dukungan, kontribusi, dan keterlibatan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada seluruh dosen, mahasiswa, serta pihak-pihak terkait yang telah berperan dalam mendukung kelancaran kegiatan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peserta konferensi serta menjadi bentuk kontribusi nyata Program Studi Terapi dan Masase Olahraga dalam penerapan ilmu terapi dan masase olahraga untuk mendukung pemeliharaan kesehatan masyarakat.

Daftar Referensi

[1] A. Saidi, “PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TEKNIK SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP SKALA NYERI PADA PENDERITA LOW BACK

PAIN DI PUSKESMAS JAYA LOKA," Nursing Journal, vol. 1, no. 1, pp. 32–43, 2021.

[2] T. H. A. Dang, K. R. Starke, F. Liebers, H. Burr, A. Seidler, and J. Hegewald, "Impact of sitting at work on musculoskeletal complaints of German workers - results from the study on mental health at work (S-MGA)," J Occup Med Toxicol, vol. 19, no. 1, p. 9, Mar. 2024, doi: 10.1186/s12995-024-00408-7.

[3] A. R. Kett, T. L. Milani, and F. Sichting, "Sitting for Too Long, Moving Too Little: Regular Muscle Contractions Can Reduce Muscle Stiffness During Prolonged Periods of Chair-Sitting," Front Sports Act Living, vol. 3, p. 760533, Nov. 2021, doi: 10.3389/fspor.2021.760533.

[4] A. Sunjaya and P. K. Sasmita, "HUBUNGAN POSISI DAN DURASI DUDUK TERHADAP NYERI OTOT PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ATMA JAYA," Damianus Journal of Medicine, vol. 22, no. 3, pp. 216–224, Dec. 2023, doi: 10.25170/djm.v22i3.4048.

[5] S. Fauzi, R. L. Isnaini, R. Dzunur'aini, and N. Fajrin, "DAMPAK KETIDAKSESUAIN ERGOMONI SARANA KURSI KAYU PADA KENYAMANAN PENDIDIK : FIELD STUDY AMM YOGYAKARTA," Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic), vol. 8, no. 2, pp. 14–22, Jan. 2023, Accessed: Dec. 17, 2025. [Online]. Available: https://ojs.unud.ac.id/index.php/jei/article/view/86830

[6] R. Pinar and F. Afsar, "Back Massage to Decrease State Anxiety, Cortisol Level, Blood Prsessure, Heart Rate and Increase Sleep Quality in Family Caregivers of Patients with Cancer: A Randomised Controlled Trial," Asian Pac J Cancer Prev, vol. 16, no. 18, pp. 8127–8133, 2015, doi: 10.7314/apjcp.2015.16.18.8127.

[7] W. Van Dijk, A. C. Huizink, J. Müller, K. Uvnäs-Moberg, A. Ekström-Bergström, and L. Handlin, "The Effect of Mechanical Massage and Mental Training on Heart Rate Variability and Cortisol in Swedish Employees-A Randomized Explorative Pilot Study," Front Public Health, vol. 8, p. 82, 2020, doi: 10.3389/fpubh.2020.00082.

[8] E. Yanti, D. C. Rahayuningrum, and E. Arman, "EFEKTIFITAS MASSASE PUNGGUNG DAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI," jkms, vol. 10, no. 1, p. 18, June 2019, doi: 10.30633/jkms.v10i1.305.

[9] C. A. Moyer, L. Seefeldt, E. S. Mann, and L. M. Jackley, "Does massage therapy reduce cortisol? A comprehensive quantitative review," J Bodyw Mov Ther, vol. 15, no. 1, pp. 3–14, Jan. 2011, doi: 10.1016/j.jbmt.2010.06.001.

[10] P. Fahrudin and A. Ridwan, "Acute Effects of Combined Massage Therapy and Sun Salutation Yoga on Pain Reduction and Range Of Motion in Patients with Nonspecific Low Back Pain," Journal of Wellness, Complementary, and Traditional Medicine, vol. 1, no. 1, pp. 37–46, 2025.

[11] "Improving health literacy in community populations: a review of progress | Health Promotion International | Oxford Academic." Accessed: Dec. 18, 2025. [Online]. Available: https://academic.oup.com/heapro/article-abstract/33/5/901/3091768?redirectedFrom=PDF

[12] D. J. P. T. Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, "Panduan penelitian dan

pengabdian kepada masyarakat edisi XIII." Accessed: Dec. 18, 2025. [Online]. Available: https://repositori.kemendikdasmen.go.id/23041/

[13] T. Field, "Massage therapy research review," Complement Ther Clin Pract, vol. 24, pp. 19–31, Aug. 2016, doi: 10.1016/j.ctcp.2016.04.005.

[14] J. D. Crane et al., "Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage," Sci Transl Med, vol. 4, no. 119, p. 119ra13, Feb. 2012, doi: 10.1126/scitranslmed.3002882.

[15] M. Dakić, L. Toskić, V. Ilić, S. Đurić, M. Dopsaj, and J. Šimenko, "The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review," Sports (Basel), vol. 11, no. 6, p. 110, May 2023, doi: 10.3390/sports11060110.

[16] M. L. Mathunjwa, S. Mahlangu, M. Haddad, M. L. Mathunjwa, S. Mahlangu, and M. Haddad, "Evaluating the Impact of Massage Therapy on Performance and Well-Being in Taekwondo Practitioners: A Systematic Review," International Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 22, no. 5, May 2025, doi: 10.3390/ijerph22050742.

[17] "Determining the Benefits of Massage Mechanisms: A Review of Literature, Rehabilitation Science, Science Publishing Group." Accessed: Dec. 18, 2025. [Online]. Available: https://www.sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/10023299

[18] E. Nolte, M. Karanikolos, and B. Rechel, "Service delivery," in Health system performance assessment: A framework for policy analysis [Internet], European Observatory on Health Systems and Policies, 2022. Accessed: Dec. 18, 2025. [Online]. Available: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590196/

[19] K. Kaczmarek and P. Romaniuk, "The use of evaluation methods for the overall assessment of health policy: potential and limitations," Cost Eff Resour Alloc, vol. 18, no. 1, p. 43, Dec. 2020, doi: 10.1186/s12962-020-00238-4.

[20] D. Anurogo, M. Muntasir, A. Wilanda, S. Andarmoyo, and J. Sangaji, "The Impact of Health Education and Healthcare Access on the Quality of Life and Well-being of the Elderly in Indonesia," The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities, vol. 1, no. 02, pp. 46–57, Feb. 2024, doi: 10.58812/esssh.v1i02.211.