

Pengabdian Kepada Masyarakat *Roadshow*: Wujudkan Kebugaran Melalui Layanan Massage

Article History:

Received: 30-04-2025

Revised: 30-05-2025

Accepted: 10-06-2025

Abstract: *This community service activity aims to raise public awareness about the importance of maintaining physical fitness through non-medical approaches, particularly through massage therapy. The program was conducted in the form of a roadshow across various locations, such as schools, community centers, and residential areas, providing free massage services and educating the public about the benefits of massage for both physical and mental health. The methods used included live demonstrations, brief training on basic massage techniques, and light health consultations. The results of the activity showed high enthusiasm from the community, an increased understanding of the benefits of massage, and the creation of a healthy and relaxing atmosphere in the target environments. This initiative serves as a concrete step in promoting and preventing public health through a simple yet effective practice. It is hoped that this activity will continue and inspire the community to adopt healthy habits independently..*

Keywords: community service, massage, fitness, touch therapy, roadshow.

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui pendekatan non-medis, salah satunya dengan terapi massage. Program dilaksanakan dalam bentuk roadshow di berbagai lokasi, seperti sekolah, pusat komunitas, dan lingkungan perumahan, dengan memberikan layanan massage gratis serta edukasi tentang manfaat massage bagi kesehatan fisik dan mental. Metode yang digunakan meliputi demonstrasi langsung, pelatihan singkat teknik massage dasar, serta sesi konsultasi kesehatan ringan. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat, peningkatan pemahaman tentang manfaat massage, dan terciptanya suasana sehat dan relaksasi di lingkungan sasaran. Kegiatan ini menjadi langkah konkret dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat melalui sentuhan yang sederhana namun efektif. Harapannya, kegiatan ini dapat berkelanjutan dan menginspirasi masyarakat untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat secara mandiri.

Kata Kunci: Massage, Kebugaran, roadshow.

Pendahuluan

Kebugaran fisik merupakan elemen penting dalam menunjang kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Tubuh yang bugar tidak hanya mampu menjalankan aktivitas

sehari-hari dengan lebih optimal, tetapi juga lebih tahan terhadap berbagai penyakit dan gangguan kesehatan [1], [2]. Di era modern saat ini, di mana gaya hidup yang sibuk dan tekanan pekerjaan sering kali menjadi tantangan, menjaga kebugaran tubuh menjadi semakin penting. Salah satu cara yang efektif untuk mewujudkan kebugaran adalah melalui layanan massage.

Massage telah dikenal sejak lama sebagai metode yang efektif untuk meredakan ketegangan otot, mengurangi stres, serta memperbaiki sirkulasi darah. Lebih dari sekadar relaksasi, layanan massage yang tepat dapat menjadi bagian integral dari program kebugaran [3], [4]. Massage tidak hanya membantu dalam pemulihan otot pasca-latihan, tetapi juga meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat proses penyembuhan [5]. Berbagai jenis massage, seperti Swedish massage, deep tissue massage, dan sports massage, menawarkan manfaat yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dalam mencapai kebugaran optimal.

Selain itu, massage juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional, yang merupakan bagian penting dari konsep kebugaran secara keseluruhan [6], [7], [8]. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, massage dapat membantu menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, layanan massage menjadi salah satu pendekatan holistik dalam mencapai kebugaran yang komprehensif.

Melalui pendekatan yang profesional dan tepat, massage dapat menjadi solusi yang efektif untuk mereka yang ingin meningkatkan kebugaran tubuh secara alami dan menyeluruh [9]. Studi-studi terbaru juga mendukung bahwa massage memberikan dampak positif yang signifikan pada kebugaran, baik untuk individu yang aktif secara fisik maupun mereka yang menjalani gaya hidup kurang aktif.

Kebugaran tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup yang sehat [10], [11]. Namun, di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari, banyak individu yang mengabaikan pentingnya perawatan tubuh secara menyeluruh, termasuk pemeliharaan kebugaran fisik dan mental [12], [13]. Salah satu metode yang terbukti efektif untuk mendukung kebugaran tubuh adalah terapi massage [14]. Massage tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot dan stress [15], tetapi juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, meredakan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur [16].

Namun, meskipun banyak manfaat yang bisa diperoleh dari massage, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari potensi terapi massage sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Faktor kurangnya informasi dan akses terhadap layanan massage yang berkualitas menjadi kendala utama dalam pemanfaatannya. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa roadshow, diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih lanjut kepada masyarakat mengenai manfaat massage serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh

secara alami.

Program ini bertujuan untuk memperkenalkan massage sebagai alternatif terapi yang mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri, serta mengedukasi masyarakat tentang teknik-teknik dasar massage yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya kebugaran tubuh dan mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan metode sosialisasi memberikan layanan langsung kepada masyarakat yang sedang berolahraga di lokasi Komplek Graha Family, subjek pengabdian adalah masyarakat setempat, Peserta yang mengikuti pengabdian 25 peserta, pengabdian dilakukan pada tanggal 24 oktober 2024 di kota Surabaya, menyediakan dan mendukung tenaga untuk pelaksanaan kebugaran melalui layanan massage untuk relaksasi, konsultasi keluhan otot dan sosialisasi manfaat massage bagi tubuh.

Hasil

Sosialisasi ini berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Masyarakat di wilayah Komplek Graha Family, kini sadar akan pentingnya terapi massage sebagai salah satu alternative untuk kebugaran dan penyembuhan akibat cedera olahraga. Sebagian besar masyarakat mengaku merasa lebih segar dan lebih rileks setelah menjalani sesi massage yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh mereka, teknik-teknik manipulasi massage yang diberikan secara langsung kepada pasien/masyarakat dapat memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Masyarakat merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan mengusulkan untuk membuka klinik massage di kampus Universitas Negeri Surabaya.



Gambar 1. Dokumentasi saat Roadshow Massage

Tabel 1. Respon Peserta Massage

No.	Respon Peserta	Keterangan
1	Merasa lebih rileks dan tenang	Mengurangi ketegangan otot dan stres mental
2	Mengalami peningkatan sirkulasi darah	Merasakan tubuh lebih hangat dan segar
3	Lebih fokus dan siap melanjutkan aktivitas	Meningkatkan konsentrasi dan energi
4	Punggung terasa lebih ringan	Mengurangi nyeri dan ketegangan pada punggung
5	Mengalami peningkatan energi	Membantu mengurangi rasa lelah
6	Tidur lebih nyenyak setelah sesi massage	Meningkatkan kualitas tidur
7	Merasa lebih positif dan bahagia	Massage membantu meredakan kecemasan
8	Rasa cemas berkurang	Mengurangi kecemasan dan stres emosional
9	Merasa lebih segar dan bersemangat	Meningkatkan mood dan suasana hati
10	Otot leher terasa lebih longgar	Mengurangi ketegangan pada otot leher
11	Sirkulasi darah lebih lancar	Peningkatan aliran darah setelah massage
12	Merasa tubuh lebih fleksibel	Peningkatan kelenturan tubuh
13	Stres berkurang	Massage memberikan rasa tenang dan rileks
14	Merasa lebih nyaman dan tidak tegang	Membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental
15	Tubuh terasa lebih ringan dan tidak kaku	Meredakan kekakuan otot-otot tubuh
16	Peningkatan mobilitas tubuh	Membantu melancarkan gerakan tubuh
17	Otot tangan terasa lebih lembut dan tidak kaku	Massage tangan membantu melemaskan otot tangan
18	Merasa lebih rileks dan siap bekerja kembali	Meningkatkan kesiapan untuk melanjutkan aktivitas
19	Kualitas tidur meningkat setelah massage	Tidur menjadi lebih lelap dan nyenyak
20	Kepala terasa lebih ringan	Mengurangi tekanan pada kepala dan leher
21	Meningkatkan rasa percaya diri	Mengurangi rasa cemas dan meningkatkan mood
22	Otot kaki terasa lebih relaksasi	Meningkatkan kenyamanan pada kaki
23	Merasa lebih terhubung dengan diri sendiri	Meningkatkan kesadaran tubuh dan relaksasi
24	Massage memberikan rasa hangat dan nyaman	Meningkatkan rasa kenyamanan tubuh secara keseluruhan
25	Mengurangi rasa sakit pada sendi dan otot	Mengurangi ketidaknyamanan pada tubuh

Respon peserta pengabdian menunjukkan bahwa massage memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik dan mental masyarakat. Setelah mengikuti sesi massage, peserta melaporkan perasaan yang lebih rileks, mengurangi ketegangan otot, serta merasa lebih segar dan berenergi. Selain itu, banyak peserta yang merasakan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan. Massage

terbukti efektif sebagai salah satu cara sederhana namun ampuh untuk mendukung kesejahteraan tubuh dan pikiran. Melalui kegiatan ini, masyarakat juga semakin sadar akan pentingnya perawatan diri melalui terapi massage, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan gaya hidup sehat dan berkelanjutan.

Diskusi

Kegiatan *roadshow* layanan massage sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat memberikan wawasan baru bahwa terapi sentuhan sederhana seperti pijat dapat menjadi sarana promotif dan preventif dalam menjaga kebugaran tubuh. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami manfaat langsung berupa relaksasi, penurunan ketegangan otot, dan peningkatan energi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa pijat dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, memperlancar peredaran darah, dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.

Antusiasme peserta yang tinggi dalam mengikuti demonstrasi dan pelatihan pijat dasar juga menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap pendekatan alternatif yang alami, murah, dan mudah diakses untuk mendukung kesehatan. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga berhasil membangun interaksi sosial yang hangat dan memperkuat hubungan antar individu, baik antara fasilitator dan peserta maupun antar peserta itu sendiri, khususnya saat praktik pijat berpasangan dilakukan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pelayanan langsung, tetapi juga memperkuat pemahaman masyarakat tentang pentingnya merawat tubuh secara rutin. Hal ini membuktikan bahwa pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan yang partisipatif dan aplikatif dapat menjadi strategi efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat secara menyenangkan dan membumi. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan, baik dari segi cakupan wilayah maupun bentuk layanan, agar dampaknya semakin luas dan berkelanjutan.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNESA yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam pengabdian ini. Terima kasih juga kepada UKM Masase UNESA yang telah membantu dalam pengabdian ini. Tanpa kontribusi mereka, pengabdian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Referensi

- [1] M. A. Zawawi, S. Lusianti, D. Yuliawan, M. Y. Rizky, A. Mardiyanto, and V. Dyska, "Peningkatan Perekonomian Masyarakat melalui Pelatihan Massage dan Reposisi Cedera," *Insa. CENDEKIA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–42, Dec. 2023, doi: 10.46838/ic.v1i2.430.
- [2] D. A. Bukit, S. A. Kemit, and U. N. Medan, "Meningkatkan gaya hidup bugar di kalangan remaja melalui evaluasi hasil tes kebugaran siswa indonesia," *Model. J.*

- Progr. Stud. PGMI*, vol. 11, no. 1, pp. 312–320, 2024.
- [3] A. S. Sa'roni and A. S. Graha, "Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis," *MEDIKORA*, vol. 18, no. 2, pp. 56–63, Dec. 2019, doi: 10.21831/medikora.v18i2.29197.
- [4] E. B. Fahrizqi, R. M. Aguss, and R. Yuliandra, "Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu," *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–14, May 2021, doi: 10.33365/jsstcs.v2i1.876.
- [5] B. R. Ilahi, S. Raibowo, Y. Yarmani, and F. Hiasa, "Pelatihan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan KinesioTape Pada Tenaga Pengajar Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Provinsi Bengkulu," *Dharma Raflesia J. Ilm. Pengemb. dan Penerapan IPTEKS*, vol. 20, no. 1, Jun. 2022, doi: 10.33369/dr.v20i1.21150.
- [6] E. Efendi, M. A. H. Salam, M. Daffa, S. Sanjaya, and R. N. Azmi, "Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental," *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sos. dan Kebud.*, vol. 14, no. 2, pp. 175–188, Dec. 2023, doi: 10.32505/hikmah.v14i2.7639.
- [7] D. Setiawan and I. M. Soraya, "Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam," *J. Olahraga dan Kesehat. Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, Dec. 2020, doi: 10.55081/joki.v1i1.292.
- [8] Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, and J. Jupri, "Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman," *J-ABDIJ. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 11, pp. 3179–3184, Apr. 2022, doi: 10.53625/jabdi.v1i11.1898.
- [9] A. B. Baan, H. S. Rezeki, M. Marhadi, D. Kristatnti, and D. Purwanto, "Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Bina Darma*, vol. 2, no. 3, pp. 224–236, Oct. 2022, doi: 10.33557/pengabdian.v2i3.1956.
- [10] S. S. Kadir, A. I. Haryanto, G. Ramadan, I. Fataha, G. Samin, and A. A. Gani, "Peran Permainan Tradisional untuk Melestarikan Kearifan Lokal," *J. Sibermas (Sinergi Pemberdaya. Masyarakat)*, vol. 10, no. 3, pp. 560–569, Oct. 2021, doi: 10.37905/sibermas.v10i3.11412.
- [11] K. A. T. Widhiyanti, N. W. A. Rusetayanti, N. W. Ariawati, and N. L. P. Indrawathi, "Pelatihan Dan Pendampingan Keterampilan Masase Olahraga Dasar Bagi Mahasiswa Semester 1 Untuk Meningkatkan Pelayanan P3k Pada Prodi Penjaskesrek Universitas Pgri Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Widya Mahadi*, vol. 2, no. 1, pp. 62–73, Dec. 2021, doi: 10.59672/widyamahadi.v2i1.1585.
- [12] V. Vitara *et al.*, "Pendampingan Tim Massage Bina Darma Pada Tim Panjat Tebing Di Porprov," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Bina Darma*, vol. 3, no. 3, pp. 255–261, Oct. 2023, doi: 10.33557/pengabdian.v3i3.2722.
- [13] L. Liza, A. Asman, and W. W. Dinata, "Penyuluhan Kesehatan Bagi Masyarakat Dan Pelatihan Sport Massage Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Upaya Tanggap Covid 19 Di Kenagarian Lasi Kecamatan Candung," *J. Dharma Pendidik. dan Keolahragaan*, vol. 1, no. 1, pp. 19–25, May 2021, doi: 10.33369/dharmapendidikan.v1i1.16065.

-
- [14] D. Destriana, S. Aryanti, K. Octara, S. Solahuddin, R. Resah Pratama, and D. Destriani, "Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)," *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 3, Feb. 2023, doi: 10.58266/jpmb.v1i3.50.
- [15] C. P. Brooks, L. D. Woodruff, L. L. Wright, and R. Donatelli, "The Immediate Effects of Manual Massage on Power-Grip Performance After Maximal Exercise in Healthy Adults," *J. Altern. Complement. Med.*, vol. 11, no. 6, pp. 1093–1101, Dec. 2005, doi: 10.1089/acm.2005.11.1093.
- [16] F. Rahman *et al.*, "Edukasi Cara Mengatasi Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) pada Komunitas Sepeda di Tasikmadu," *Bima Abdi J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 254–258, Oct. 2022, doi: 10.53299/bajpm.v2i2.224.