

PELATIHAN MASSAGE KEBUGARAN SEBAGAI MEDIA UNTUK MENCIPTAKAN PELUANG USAHA BAGI REMAJA KARANG TARUNA DI DESA NGULANKULON KABUPATEN TRENGGALEK

Slamet Junaidi¹, Yulingga Nanda Hanief², Muhammad Yanuar Rizky³, M. Anis
Zawawi⁴, Mokhammad Firdaus⁵, Rizki Burstiando⁶, Rendhitya Prima Putra⁷, Dhedhy
Yuliawan⁸, Wing Prasetya Kurniawan⁹, Irwan Setiawan, Weda¹⁰
ynh90@unpkediri.ac.id

Penjaskesrek

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak: Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan. Terampil massage dapat membuka usaha baru yang akan memperbaiki kesejahteraan secara materi. Karena keberadaan seorang *masseur/masseus* sekarang sangat diperlukan, apalagi dalam olahraga. Tidak sedikit setiap klub sepak bola memiliki *masseur/masseus* yang handal dan para *masseur/masseus* menerima gaji besar. Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan adalah pelatihan massage sebagai media untuk menciptakan peluang usaha bagi remaja Karang Taruna di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. Sasaran dalam pelatihan ini ditujukan pada remaja yang tergabung pada Karang Taruna Desa Ngulankulon. Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode pemetaan social, sosialisasi, perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan program dan monitoring dan evaluasi. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa hasil positif diantaranya: 1) Peserta menunjukkan antusias yang tinggi. Hal ini disebabkan karena memang selama ini jarang ada kegiatan pelatihan yang berkaitan tentang massage atau pijat, dan 2) Para peserta aktif bertanya dan menceritakan berbagai pengalaman mengalami cedera. Peserta juga kooperatif dalam melakukan praktek massage secara bergantian. Kesimpulan dalam pelatihan ini adalah dengan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada remaja serta menumbuhkan semangat berwirausaha dibidang jasa sebagai pendongkrak tingkat perekonomian masyarakat karang taruna di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek.

Kata kunci: Massage, peluang usaha, kebugaran.

ANALISIS SITUASI

Karang Taruna adalah organisasi kepemudaan di Indonesia. Karang Taruna merupakan wadah pengembangan generasi muda nonpartisan, yang tumbuh atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat khususnya generasi muda di wilayah Desa / Kelurahan atau komunitas sosial sederajat, yang terutama bergerak dibidang kesejahteraan sosial (Wikipedia). Sebagai organisasi sosial kepemudaan Karang Taruna merupakan wadah pembinaan dan pengembangan serta pemberdayaan dalam upaya mengembangkan kegiatan ekonomis produktif dengan pendayagunaan semua potensi yang tersedia dilingkungan baik sumber daya manusia maupun sumber daya alam yang telah ada. Sebagai organisasi kepemudaan, Karang Taruna berpedoman pada Pedoman Dasar dan Pedoman Rumah Tangga di mana telah pula diatur tentang struktur pengurus dan masa jabatan dimasing-masing wilayah mulai dari Desa / Kelurahan sampai pada tingkat Nasional. Semua ini wujud dari pada regenerasi organisasi demi kelanjutan organisasi serta pembinaan anggota Karang Taruna baik dimasa sekarang maupun masa yang akan datang.

Karang Taruna di desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek beranggotakan pemuda dan pemudi berusia mulai dari 11 - 45 tahun dan batasan sebagai Pengurus adalah berusia mulai 17 - 35 tahun. Karang Taruna didirikan dengan tujuan memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para remaja, misalnya dalam bidang keorganisasian, ekonomi, olahraga, ketrampilan, advokasi, keagamaan dan kesenian. Pada dasarnya, mereka para pemuda dan pemudi merupakan pelopor dalam memajukan kesejahteraan masyarakat. Para pemuda dan pemudi yang tergabung dalam karang taruna desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek merupakan generasi muda yang dapat mengembangkan tanggung jawab sosial yang bersifat rekreatif, kreatif, edukatif, ekonomis produktif dan kegiatan lainnya dengan mendayagunakan segala sumber dan potensi kesejahteraan sosial di lingkungannya secara swadaya.

Namun pada kenyataannya masih banyak potensi yang ada pada generasi muda yang belum di ekspresikan secara maksimal. Hal itu disebabkan karena mayoritas pemuda dan pemudi yang ada di desa Ngulankulon konsentrasi untuk memperbaiki ekonomi keluarga. Sehingga mereka belum secara maksimal mencurahkan gagasan maupun ide yang dapat menunjang kesejahteraan bagi masyarakat sekitar. Beberapa pemuda dan pemudi memiliki latar belakang pendidikan hanya sampai pada Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan pada

Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hal itu yang menjadi salah satu faktor belum tercapainya kesejahteraan masyarakat.

Usaha untuk memperbaiki ekonomi keluarga menjadikan masyarakat desa Ngulankulon untuk giat bekerja sehingga tidak sedikit mereka mengalami kelelahan. Masyarakat yang mengalami kelelahan sebagian besar menempuh solusi untuk beristirahat pasif (tidur). Beberapa masyarakat berinisiatif datang ke ahli pijat (massage). Namun tersedianya ahli massage di desa Ngulankulon sangat terbatas sekali. Sehingga apabila satu aspek ini diselesaikan, maka akan berpengaruh baik pada aspek lainnya.

Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai *theurapetic* tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan.

Manipulasi tubuh/massage secara manual dilakukan oleh seseorang yang ahli dalam masage/pijat. Laki-laki yang ahli dalam massage disebut sebagai *masseur*, jika seorang perempuan disebut *masseus*. Selain itu, dengan terampil massage dapat membuka usaha baru yang akan memperbaiki kesejahteraan secara materi. Karena keberadaan seorang *masseur/masseus* sekarang sangat diperlukan, apalagi dalam olahraga. Tidak sedikit setiap klub sepak bola memiliki *masseur/masseus* yang handal dan para *masseur/masseus* menerima gaji besar. Jika dalam satu desa memiliki ahli pijat (*masseur/masseus*) yang tercukupi, beberapa keluhan masyarakat akan kelelahan dimungkinkan dapat teratasi. Apabila keterampilan massage dikuasai oleh masyarakat desa Ngulankulon, diyakini akan memberikan penghasilan tambahan untuk mendorong kesejahteraan ekonomi. Sehingga, perlu kiranya masyarakat desa Ngulankulon mengikuti pelatihan massage kebugaran sebagai usaha mensejahterakan masyarakat.

Melihat permasalahan tersebut, pengusul bersama pengurus Karang Taruna desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek mengusulkan pelatihan massage kebugaran sebagai media untuk menciptakan peluang usaha bagi remaja. Dengan adanya pelatihan tersebut, diharapkan para pemuda dan pemudi desa Ngulankulon memiliki

keterampilan massage dan dapat secara mandiri menciptakan peluang usaha yang dapat memberikan kesejahteraan ekonomi.

SOLUSI DAN TARGET

Dengan adanya pelatihan massage kebugaran diharapkan para pemuda dan pemudi mampu menciptakan peluang usaha untuk meningkatkan kesejahteraan bersama. Adapun manfaat yang akan diperoleh bagi masyarakat sekitar yaitu warga dapat merasakan tubuh yang bugar.

Kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pelatihan ini terdiri dari kegiatan ilmiah, pendidikan, pelatihan, serta praktek dengan menggunakan metode partisipatoris melalui pendampingan, bimbingan dan asistensi. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kegiatan sosialisasi yang ditujukan pada pemuda dan pemudi Karang Taruna Desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek yang berusia 11 – 45 tahun dengan maksud agar terjadi peningkatan pengetahuan dan pengalaman ilmiah.
2. Pelatihan dimaksudkan untuk meningkatkan ketrampilan para pemuda dan pemudi.
3. Metode pendampingan, partisipasi, dan terbimbing dimaksudkan bahwa peserta selama program kegiatan berlangsung.

Solusi yang ditawarkan dibangun dari kebutuhan permasalahan yang muncul pada mitra dan pelaksanaannya seperti berikut:

1. Pemetaan sosial

Melakukan pemetaan sosial oleh tim di Desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek untuk aspek sosial, ekonomi, pendidikan, demografis dan geografis.

2. Sosialisasi

Penyampaian informasi tentang Pelatihan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. Perencanaan

Pada tahap ini akan dilakukan persiapan penyusunan rencana kegiatan.

4. Pengorganisasian

Pada tahap ini akan dilakukan perekrutan calon *masseur* sebagai tahap awal pelaksanaan kegiatan pelatihan. Selain itu, pada tahap ini secara bersamaan sudah dimulai sosialisasi program kegiatan pelatihan kepada peserta.

5. Pelaksanaan Program

Melakukan pelatihan, pendidikan dan praktek (demonstrasi) dengan cara di dampingi dan di bimbing oleh narasumber dan instruktur praktek. Pelaksanaan program pada tahap ini dilaksanakan 1 hari, untuk kemudian dikaji dan dilakukan pengembangan.

6. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi program dilakukan pada saat sebelum dan sesudah pelatihan.

PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan, tim pengabdian merencanakan kegiatan dalam beberapa langkah. Langkah pertama sebelum melakukan kegiatan pelatihan, tim pengabdian melakukan pemetaan terhadap masyarakat berdasarkan faktor sosial, ekonomi, pendidikan, demografis dan geografis. Setelah terpetakan, maka tim pengabdian memberikan sosialisasi tentang adanya pelatihan, hal ini bertujuan agar masyarakat mempersiapkan diri untuk mengikuti pelatihan. Kemudian, tim pengabdian melakukan rencana apa saja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pelatihan. Pada ahap selanjutnya, tim pengabdian melakukan perekrutan calon masseur sekaligus menyampaikan program pelatihan yang akan dijalani oleh peserta. Pada tahap ini tim membagi kegiatan dalam beberapa kelompok, karena peserta yang mengikuti melebihi batas kuota yang sudah ditentukan di awal rencana. Sehingga dalam pelaksanaannya, peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan dalam satu hari beranggotakan 7-8 peserta. Beberapa pesera didampingi oleh praktisi untuk dapat berkonsultasi lebih lanjut terkait materi yang disampaikan. Monitoring dan evaluasi program dilakukan pada saat sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian, proses penyampaian materi lebih fokus dan daya serap para peserta lebih tinggi.

HASIL DAN LUARAN

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa hasil positif sebagai berikut:

1. Peserta menunjukkan antusias yang tinggi. Hal ini disebabkan karena memang selama ini jarang ada kegiatan pelatihan yang berkaitan tentang massage atau pijat.
2. Para peserta aktif bertanya dan menceritakan berbagai pengalaman mengalami cedera.
3. Peserta juga kooperatif dalam melakukan praktek massage secara bergantian.

Melalui pelatihan massage, banyak keterampilan baru yang diperoleh peserta pelatihan massage di Desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek. Selain itu, tim pengabdian juga mendapatkan banyak pengalaman pasca menyampaikan materi. Banyak

peserta yang saling menyampaikan pengalaman-pengalaman cedera yang di derita, bahkan terdapat satu peserta yang sedang mengalami cedera *ankle* dan pada saat itu juga, tim pengabdian memberikan perawatan dan penatalaksanaan cedera.

Secara umum, pelaksanaan pelatihan *massage* sebagai media untuk menciptakan peluang usaha bagi remaja karang taruna di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek berjalan sesuai rencana dan lancar. Hanya saja kendala keterbatasan dana yang membuat pelaksanaan pelatihan mengalami keterbatasan dalam bentuk waktu pelaksanaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pelatihan *massage* sebagai media untuk menciptakan peluang usaha bagi remaja karang taruna di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek dapat disimpulkan bahwa: Dengan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada remaja karang taruna di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. Dengan pelatihan dapat menumbuhkan semangat berwirausaha dibidang jasa sebagai pendongkrak tingkat perekonomian masyarakat.

Saran yang dapat disampaikan adalah Kegiatan semacam ini hendaknya dilaksanakan dengan rutin, agar keterampilan peserta yang mengikuti pelatihan dapat terasah dengan baik. Kegiatan pelatihan *massage* sebaiknya dilaksanakan secara instensif, dengan memaksimalkan dana.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2008. *Sport Massage*. Jakarta :Proyek Pembinaan dan Pengembangan Prasarana dan Sarana.
- Joesoef, Roepajadi. 2011. *Massage Olahraga*. FIK UNESA Surabaya.
- Lawrence, Baloti. D., dkk. 1983. *Massagework, A Practical Encyclopedia of Massage Techniques*. New York : The Putman Publishing., Medison Avenue.
- Nugraha, Ali Satya, Bambang, Riyadi. 2010. *Massage Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Wijanarko, Bambang., Slamet Riyadi. 2010. *Sport Massage*. Surakarta : Yuma Pustaka