

ASPLIKASI PIJAT KRETEG UNTUK CEDERA OLAHRAGA DENGAN PELATIHAN MESSAGE

Wisnu Mahardika¹, Iwan Arya Kusuma², Jasmani³, Eriek Satya Haprabu⁴, Slamet
Sudarsono⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[1wisnu.mahardika@gmail.com](mailto:wisnu.mahardika@gmail.com)

Abstract

The implementation of the kreteg massage has gone smoothly and enthusiastically from the participants who were extraordinary. Pijat kreteg merupakan pijat dengan 2 metode yaitu pijat chiropractic dan akupressuse menjadi materi utama dalam pelatihan ini. With the implementation of this training, it is one of the stepping stones to become a therapist who has more abilities and makes a provision to become a reliable therapist to open his own business in the health sector. With a combination of theory and practice material, participants can clearly understand each available material. The method used is in the form of activities in this sports training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the uptake from trainers who participate directly on location, namely at AULA UTP Surakarta with theory and direct practice in the field. This training is provided so that participants know and understand the application of basic kreteg massage technique training in improving human resources, so that it can support an increase in the standard of living for the participants. The material that I conveyed in this activity was about the basic techniques of kreteg massage.

Keywords: Kreteg Massage, Massage Training

Abstrak

Pelaksanaan pijat kreteg sudah berjalan dengan lancar dan dengan antusias dari peserta yang sangat luar biasa. Aplikasi Pijat kreteg merupakan pijat dengan 2 metode yaitu pijat chiropractic dan akupressuse menjadi materi utama dalam pelatihan ini. Dengan terselenggaranya pelatihan ini merupakan salah satu batu loncatan untuk menjadi terapis yang mempunyai kemampuan lebih dan menjadikan suatu bekal untuk menjadi terapis yang handal untuk membuka usaha sendiri dalam bidang kesehatan. Dengan materi kombinasi teori dan praktek menjadikan peserta dapat memahami dengan jelas setiap materi yang ada. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari pelatih yang ikut langsung di lokasi yaitu di AULA UTP Surakarta dengan teori dan langsung praktek dilapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan teknik dasar pijat kreteg dalam peningkatan sumber daya manusia, sehingga dapat menunjang penambahan taraf hidup bagi pesertanya. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar pijat kreteg.

Kata Kunci: Pijat Kreteg, Pelatihan Massage

Submitted: 2023-07-03

Revised: 2023-07-12

Accepted: 2023-07-21

Pendahuluan

Dengan observasi yang sudah dilakukan bahwa kota solo belum mempunyai sumberdaya massage terutama pijat kreteg yang mumpuni dan ahli dalam bidang ini maka pengabdian melihat melalui pelatihan massage khususnya cedera olahraga akan membekali peserta dengan ilmu yang dapat meningkatkan taraf hidup yang lebih baik. Pengabdian membekali peserta dengan materi pijat cepat guna untuk menyembuhkan orang cedera olahraga. Dengan teknik Smart Massage Injury merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas dengan penanganan cepat cedera [1][2][3]. Smart massage injury adalah suatu teknik pemijatan cepat untuk menangani pasien yang mengalami cedera dalam olahraga maupun cedera yang terjadi dalam kegiatan sehari-hari menggunakan kombinasi chiropractic dan akupresure. Chiropractic adalah prosedur yang dilakukan oleh ahli terapi yang sudah menjalani pelatihan khusus atau chiropractor[4][5]. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengembalikan kemampuan gerak sendi agar bergerak seperti sedia kala. Akupresure merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Akupresure dilakukan dengan cara memberikan

tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, tetapi tidak menggunakan jarum [1].

Metode

Pelaksanaan Pelatihan Aplikasi Pijat Kreteg Untuk Penanganan Cedera dengan metode praktek dan metode demonstrasi, sehingga peserta dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam menangani cedera olahraga secara benar. Pengabdian ini dilaksanakan oleh beberapa praktikan yaitu: Wisnu Mahardika, Iwan Arya Kusuma, Jasmani, Eriek Satya Haprabu, Slamet Sudarsono.

Lama Pelaksanaan pengabdian ini adalah tiga hari, 5-7 Mei 2023. Dengan tempat pelaksanaan di Aula FKIP UTP Surakarta. Pelaksanaan Pelatihan Pijat Kreteg untuk Cedera Olahraga.

Secara rinci metode penerapan Pengabdian ini adalah sebagai berikut :

No	Pendekatan	Materi
1.	Teori	Pemaparan materi
2.	Praktek	Praktek Pijat Kreteg
3.	Evaluasi	Tanya jawab antara peserta dengan pemateri

Materi

Penanganan cedera yang paling efektif dan mengena pada sasaran secara langsung memang pijat kfreteg untuk menyembuhkan cedera olahraga [6][1][7]. Ditambah materi kebugaran dasar yang menjadikan pelatihan ini semakin memiliki kualitas[2][7]. Jenis cedera yang di pelajari dalam peningkatan Sumberdaya dari pelatihan ini adalah:

1. Cedera Engkle

Pergelangan kaki keseleo atau ankle sprain adalah cedera pada pergelangan kaki akibat terputar atau terkilir. Kondisi ini bisa menyebabkan ligament dipergelangan kaki meregang atau robek[8][1].

2. Cedera Lutut

Cedera Lutut adalah cedera yang disebabkan oleh benturan langsung pada lutut . Kondisi ini bisa menyebabkan ligament lutut meregang atau robek. Cedera lutut dapat bersifat ringan hingga berat. Cedera lutut adalah salah satu jenis cedera yang paling sering terjadi. Pada kelompok atlet saja, diperkirakan sebanyak 2,5 juta atlet mengalami cedera lutut setiap tahunnya. Lutut yang mengalami cedera bisa menimbulkan rasa nyeri, memar, atau bengkak. Ketiga hal tersebut dapat muncul beberapa menit setelah seseorang mengalami cedera lutut.[6][9]

3. Cedera Hamstring

Cedera hamstring merupakan cedera yang menimpa tiga kelompok otot utama dari aspek posterior paha yang ada dibagian belakang. Ketiga kelompok otot tersebut, yaitu semitendinosus, semimebranosus, dan bicep femoris. Otot-otot ini tidak terlalu banyak digunakan saat seseorang berdiri atau berjalan. Otot hamstring akan sangat aktif ketika seseorang melakukan aktivitas yang menuntut seseorang membengkokkan tungkai kaki, seperti berlari, melompat, dan memanjat. Dengan melakukan aktivitas fisik melebihi batas, risiko cedera hamstring semakin tinggi.[10][9]

4. Cedera Dislokasi Pangkal Paha

Dislokasi adalah istilah medis untuk menggambarkan cedera yang terjadi di persendian, dimana tulang bergeser dan keluar dari posisi normalnya. Dislokasi bisa terjadi di jari, bahu, lutut, siku tangan,

pangkal paha, maupun area pergelangan tangan kaki. Cedera pangkal paha merupakan kondisi nyeri pada otot pangkal paha akibat banyaknya tekanan atau adanya benturan keras yang dialami. Apabila otot di area ini tegang, mereka dapat robek atau meregang secara berlebihan. Cedera pangkal paha biasa terjadi pada orang yang banyak melakukan aktivitas fisik tinggi yang membutuhkan banyak gerakan berlari dan melompat. Apalagi jika gerakan tersebut dilakukan secara tiba-tiba dengan perubahan arah. Bisa dipastikan risiko cedera pangkal paha akan sangat tinggi.[11][12]

5. Cedera Pinggang

Cedera pinggang adalah kondisi yang terjadi ketika pinggang mengalami penarikan. Ada banyak otot dan ligament yang menyokong tulang dibagian punggung. Otot dan ligamen yang meregang secara berlebihan mengakibatkan otot melemah dan tulang belakang menjadi tidak stabil. Ini yang memicu terjadinya cedera pinggang. Sakit pinggang adalah sakit pada punggung bagian bawah atau samping. Penderita sakit pinggang bisa mengalami sakit yang hilang timbul atau terus menerus, pada satu pinggang atau keduanya. Sakit pinggang ini bisa dialami oleh siapapun, terutama atlet sepak bola dan atlet senam. Sakit pinggang paling sering disebabkan oleh cedera otot atau sendi diarea pinggang, bisa akibat posisi tubuh yang salah, mengangkat benda berat, atau melakukan gerakan secara berulang. Sakit punggung bawah ini juga bisa disebabkan oleh gangguan pada organ ginjal, infeksi, atau masalah tulang belakang.[13][14]

6. Cedera Tulang belakang

Cedera saraf tulang belakang adalah kondisi yang menyebabkan terjadinya kerusakan saraf yang terletak disaluran tulang belakang. Cedera saraf tulang belakang umumnya disebabkan oleh kecelakaan saat berkendara, cedera saat berolahraga, atau kekerasan fisik. Saraf tulang belakang merupakan terusan dari otak yang membentang dari leher hingga ke tulang ekor. Saraf ini berperan penting pada proses pengiriman sinyal dari otak ke seluruh tubuh dan sebaliknya. Jika saraf ini rusak, akan terjadi gangguan pada beberapa fungsi tubuh. Seperti hilangnya kemampuan untuk bergerak atau merasakan sesuatu. Gejala utama yang biasanya dapat terlihat jelas pada cedera saraf tulang belakang adalah gangguan motoric yang berupa kelemahan otot dan gangguan sensorik yang berupa mati rasa.[1][15]

7. Cedera Leher

Whiplash injury adalah cedera leher akibat pergerakan yang cepat, tiba-tiba, dan sangat kuat berasal dari depan, samping, atau belakang kepala. Umumnya, cedera ini terjadi akibat kecelakaan kendaraan, tetapi kondisi ini mungkin saja terjadi karena kecelakaan olahraga, tindakan kekerasan dari orang lain, atau tak sengaja jatuh. Leher terdiri dari tulang belakang yang memanjang dari tengkorak ke tubuh bagian atas, tulang, ligament, dan otot leher menopang kepala, sehingga memungkinkan untuk menggerakkan kepala. Adanya kelainan, peradangan, atau cedera apa pun dapat menyebabkan sakit leher atau kekakuan.[16][17]

Dengan pelatihan pijat kreteg penanganan cedera yang sudah di siapkan oleh pengabdian maka program peningkatan sumber daya manusia dalam upaya peningkatan kualitas hidup peserta pelatihan dapat di maksimalkan. Dengan menganalisis situasi yang terjadi dilapangan maka pengabdian mengambil judul Aplikasi Pijat Kreteg Untuk Cedera Olahraga Dengan Pelatihan Massage.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini sudah terlaksana dengan baik dengan jumlah peserta 25 peserta. Peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan dan berjalan dengan baik menjadikan periksa untuk tahun depan untuk mengadakan kembali dengan lingkup yang lebih besar. Dengan keberhasilan pelaksanaan ini panitia optimis semua peserta tinggal pengembangan diri untuk membuka praktek di tempat masing-masing.

Pelaksanaan pelatihan ini lebih mendalam karena pembahasannya lebih detail tentang chiropractic dan akupressure dan menjadikan praktek aplikasi pijat kreteg berjalan dengan baik. Peserta dapat mendalami ilmu tulang dengan maksimal karena di sediakan alat peraga dan praktek secara langsung. Dengan melihat hasil pretes dan post tes, ternyata ada kenaikan kemampuan peserta setelah diadakan pelatihan. Ini menjadikan point plus dalam bidang kesehatan yang mempunyai tambahan tenaga praktisi tambahan terutama dalam penyembuhan cedera olahraga memakai metode Pijat Kreteg.

Kesimpulan

Aplikasi Pijat Kreteg untuk penanganan cedera olahraga, sangat efektif sekali menggunakan kombinasi chiropractic dan akupresure untuk mengembalikan dislokasi tulang. Penerapan yang mudah dan penanganan yang cepat memberikan efek nyaman untuk pasien dalam proses penyembuhan cedera. Sudah terlaksana dengan baik Aplikasi Pijat Kreteg untuk Cedera Olahraga dengan Pelatihan Massage.

Daftar Pustaka

- [1] W. Mahardika, *Smart Massage Injury*. Yuma Pustaka, 2023. [Online]. Available: <https://yumapustaka.com/product/smart-massage-injury/>
- [2] M. T. A. Ari Wibowo, Kurniawan, *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. 2021. [Online]. Available: <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- [3] N. R. Fahriyah, K. M. Winahyu, S. Nur, and A. Ahmad, "SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI : TELAHAH LITERATUR," vol. 6, no. 1, 2021.
- [4] M. Sánchez, E. Anitua, G. Orive, I. Mujika, and I. Andia, "Platelet-rich therapies in the treatment of orthopaedic sport injuries," *Sport. Med.*, vol. 39, no. 5, pp. 345–354, 2009, doi: 10.2165/00007256-200939050-00002.
- [5] A. Ibu *et al.*, "PENGARUH ENDORPHIN MESSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I PERSALINAN NORMAL IBU PRIMIPARA," 2011.
- [6] A. Setiawan, "Faktor Timbulnya Cedera Olahraga," *Media Ilmu Keolahragaan Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 94–98, 2011.
- [7] N. T. Purnomo, "Pengaruh circulo massage dan swedia massage terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada latihan anaerob," *J. Phys. Educ. Sport.*, vol. 2, no. 1, pp. 181–185, 2013.
- [8] J. W. H. Manik, M. Bisa, and B. Rahmansyah, "Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang," *J. Fisioter. dan Rehabil.*, vol. 5, no. 1, pp. 69–75, 2021, doi: 10.33660/jfrwhs.v5i1.133.
- [9] R. dan B. M. F, "Pijat Kaki Untuk Kesehatan - Google Buku," *Penebar Swadaya*, 2009. <https://books.google.co.id/books?id=B6NadNLOetAC&pg=PP1&dq=ruhito+pijat+refleksi&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiK68eBq7vfAhVMXn0KHxjmADsQ6AEIKTAA#v=onepage&q=ruhito+pijat+refleksi&f=false> (accessed Dec. 25, 2018).
- [10] P. Barata, M. Cervaens, R. Resende, O. Camacho, and F. Marques, "Hyperbaric Oxygen Effects on Sports Injuries," *Ther. Adv. Musculoskelet. Dis.*, vol. 3, no. 2, pp. 111–121, 2011, doi: 10.1177/1759720X11399172.
- [11] Q. H. Looi *et al.*, "Mesenchymal stem cell therapy for sports injuries - From research to clinical practice," *Sains Malaysiana*, vol. 49, no. 4, pp. 825–838, 2020, doi: 10.17576/jsm-2020-4904-12.
- [12] L. D. Fortune and E. Gillespie, "The Influence of Practice Standards on Massage Therapists ' Work Experience : A Phenomenological Pilot Study," no. May 2010, 2016.
- [13] Y. Morimoto, A. Saito, and Y. Tokuhashi, "Low level laser therapy for sports injuries," *Laser Ther.*, vol. 22, no. 1, pp. 17–20, 2013, doi: 10.5978/islm.13-OR-01.
- [14] D. P. Astuti, A. Putri, and S. Dewi, "Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas," vol. XII, no. I, pp. 451–457, 2019.
- [15] N. A. Kusumastuti, D. Tamtomo, and H. Salimo, "Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months," pp. 161–169, 2007.

- [16] A. S. Sari and Y. A. Saputro, "Persepsi Pencegahan Dan Perawatan Cedera Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta," *KoPeN Konf. Pendidik. Nas.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–22, 2018.
- [17] L. D. Fortune and E. Gillespie, "The Influence of Practice Standards on Massage Therapists ' Work Experience : A Phenomenological Pilot Study," pp. 5–11, 2010.