

OPTIMALISASI KEBUGARAN LANSIA MELALUI SOSIALISASI TEKNIK *MASSAGE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN CIDERA DAN RELAKSASI

Via Diah Rohmana¹, Rendhitya Prima Putra², Nurma Kusnun Kodriyah³, Widi Hidayanto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur , Indonesia.

[1viadiyahrohmana@unpkdr.ac.id](mailto:viadiyahrohmana@unpkdr.ac.id)

Abstract

The increasing number of elderly people in Indonesia demands promotive and preventive interventions to maintain health, fitness, and quality of life. Elderly people in Krajan Sub-district, Dermosari Village, Tugu, Trenggalek, experience various problems such as muscle pain, limited mobility, and a low understanding of fitness maintenance techniques, including the use of massage as a recovery effort. This community service program aims to improve the knowledge and skills of the elderly and their caregivers through training in basic massage techniques, especially effleurage, which are safe and appropriate to the elderly's physiological needs. The activity was carried out using a participatory approach that actively involved partners at every stage, from problem identification, socialization, training, technique application, mentoring, to evaluation. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding and ability to apply massage techniques correctly. Socialization and practice-based training successfully brought positive changes to the health literacy of the elderly, as seen from the increased accuracy of movements, pressure, and rhythm of massage after the training. Follow-up mentoring strengthened participants' application skills in safely applying effleurage techniques in daily activities. This program has a short-term impact in the form of improved skills and a long-term impact in the form of potential for independent application in the community environment. Thus, this community service activity is able to provide a strategic contribution in supporting the fitness and quality of life of the elderly, as well as opening up opportunities for developing similar programs in the future.

Keywords: elderly; sports massage; effleurage; community service; physical fitness.

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut adanya intervensi promotif dan preventif untuk menjaga kesegasehatan, kebugaran, serta kualitas hidup Lansia di Dsn Krajan, Desa Dermosari, Tugu, Trenggalek, menunjukkan berbagai permasalahan seperti nyeri otot, keterbatasan mobilitas, dan rendahnya pemahaman mengenai teknik pemeliharaan kebugaran, termasuk pemanfaatan massage sebagai upaya pemulihan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta pendampingnya melalui pelatihan teknik dasar massage, khususnya *effleurage*, yang aman dan sesuai dengan kebutuhan fisiologis lansia. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan mitra secara aktif pada setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah, sosialisasi, pelatihan, penerapan teknik, pendampingan, hingga evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik massage dengan benar. Sosialisasi dan pelatihan berbasis praktik berhasil memberikan perubahan positif pada literasi kesehatan lansia, terlihat dari meningkatnya ketepatan gerakan, tekanan, dan ritme pijatan setelah pelatihan. Pendampingan lanjutan memperkuat kemampuan aplikatif peserta dalam menerapkan teknik effleurage secara aman dalam kegiatan sehari-hari. Program ini memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan keterampilan dan jangka panjang berupa potensi penerapan mandiri di lingkungan komunitas. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini mampu memberikan kontribusi strategis dalam mendukung kebugaran dan kualitas hidup lansia, serta membuka peluang pengembangan program serupa di masa mendatang.

Kata Kunci: lansia; massage olahraga; effleurage; pengabdian Masyarakat; kebugaran jasmani.

Submitted: 2025-11-30

Revised: 2025-12-07

Accepted: 2025-12-17

Pendahuluan

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia berdampak pada meningkatnya jumlah lansia yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), kelompok lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisik, seperti kelemahan otot, nyeri sendi, serta keterbatasan mobilitas yang berimplikasi pada

kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan agenda *Decade of Healthy Ageing 2020–2030* dari WHO (2020) yang menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif untuk menjaga kemandirian serta kesejahteraan lansia.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti bermanfaat adalah massage. Terapi massage dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi yang signifikan (Santoso & Lestari, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa massage juga mampu memperbaiki fleksibilitas otot (Effendi & Setiawan, 2022), meningkatkan kualitas tidur (Fitriana & Prasetyo, 2021), serta mengurangi rasa nyeri akibat gangguan musculoskeletal (Yuliana & Darmawan, 2023). Dengan demikian, massage memiliki potensi besar sebagai intervensi sederhana namun efektif dalam menjaga kebugaran jasmani lansia. Selain manfaat kesehatan, edukasi yang tepat mengenai teknik massage menjadi faktor penting agar praktik yang dilakukan aman dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Penelitian Hidayat & Saputra (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis gambar mampu meningkatkan literasi kesehatan lansia secara signifikan. Oleh karena itu, pengembangan modul edukasi interaktif yang dilengkapi dengan demonstrasi langsung diharapkan dapat menjadi inovasi berkelanjutan dalam mendukung kemandirian lansia dan pendamping mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan teknik massage bagi lansia dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran, mencegah cedera, serta memberikan relaksasi. Melalui pendekatan edukatif dan praktis, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif tidak hanya bagi lansia, tetapi juga keluarga, kader kesehatan, dan komunitas yang terlibat dalam perawatan sehari-hari. Mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah kelompok lansia yang berada di Dsn Krajan, Rt 009 Rw 003 Desa Dermosari, Tugu, Trenggalek. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2024, jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 11,75% dari total populasi, yang menandakan Indonesia memasuki era *aging population*. Di wilayah mitra, jumlah lansia cukup signifikan, dengan dominasi rentang usia 60–75 tahun. Secara potensi, lansia di wilayah mitra cukup aktif dalam kegiatan sosial dan olahraga ringan seperti senam lansia dan jalan sehat. Namun, terdapat beberapa permasalahan utama yang dihadapi, antara lain:

- 1) Rendahnya pemahaman mengenai pentingnya pemeliharaan kebugaran jasmani dan pencegahan cedera. Sebagian besar lansia masih menganggap aktivitas olahraga cukup dengan berjalan kaki atau senam ringan tanpa memperhatikan aspek pemulihan dan relaksasi otot.
- 2) Kurangnya literasi kesehatan terkait manfaat massage. Lansia belum memahami bahwa massage bukan hanya sekadar relaksasi, tetapi juga memiliki fungsi preventif terhadap cedera dan peningkatan kualitas tidur serta sirkulasi darah.
- 3) Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan komplementer. Meskipun fasilitas kesehatan dasar tersedia, layanan rehabilitatif seperti massage umumnya hanya didapatkan di klinik atau pusat kebugaran berbiaya relatif tinggi.

Data awal wawancara dengan Ketua RT menunjukkan bahwa >70% anggota sering mengalami keluhan nyeri otot, sendi, dan pegal setelah aktivitas olahraga. Hal ini menjadi salah satu permasalahan mendasar yang perlu segera ditangani agar lansia tetap aktif, sehat, dan produktif. Oleh sebab itu program pengabdian Masyarakat ini sangat relevan dan bermanfaat bagi lansia pada daerah tersebut.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, yang artinya semua pihak terlibat secara aktif dari awal hingga akhir. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dsn Krajan, Rt 009 Rw 003 Desa Dermosari, Tugu, Trenggalek. Pendekatan ini dipilih karena dapat menciptakan kerja sama yang baik, transparan, dan berorientasi pada kebutuhan nyata masyarakat. Dengan pendekatan ini, mitra tidak hanya menerima program, tetapi juga terlibat dalam pengambilan keputusan, pelaksanaan, serta pengembangan solusi yang berkelanjutan. Diharapkan program ini tidak hanya bermanfaat sementara, tetapi juga bisa mendorong kemandirian mitra dalam jangka panjang. Pelaksanaan program ini dirancang secara sistematis, Tahapan pertama adalah mengidentifikasi masalah, yaitu memahami kondisi masyarakat, tantangan yang dihadapi, potensi yang dimiliki, serta kebutuhan terutama yang perlu segera diperbaiki. Proses ini dilakukan melalui observasi dilapangan, wawancara dan diskusi kelompok. Setelah masalah teridentifikasi, tim Menyusun perencanaan Solusi dan strategi yang sesuai dengan kondisi Masyarakat.

Selanjutnya ada tahapan sosialisasi untuk menjelaskan tujuan program, manfaat yang akan diperoleh, pembagian tugas, serta cara pelaksanaan. Hal ini bertujuan agar semua pihak memiliki pemahaman yang sama dan memiliki komitmen untuk menjalankan program. Tahapan berikutnya Adalah pelatihan, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mitra, baik teknis maupun non teknis. Pelatihan dilakukan secara aktif melalui demonstrasi, praktik langsung dan diskusi sehingga peserta dapat memahami dan menguasai materi dengan baik. Setelah pelatihan program dilanjutkan dengan penerapan teknologi atau inovasi yang telah disusun, penerapan ini disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi mitra sehingga Solusi yang diberikan dapat digunakan dan berkelanjutan. Selama penerapan, tim melakukan pendampingan secara berkala untuk memastikan teknologi bisa digunakan dengan baik pendampingan ini mencakup bimbingan teknis, penyelesaian hambatan, serta penguatan kemampuan mitra menghadapi perubahan.

Pada tahap terakhir, program dievaluasi untuk menilai efektivitas, capaian, serta perubahan yang terjadi. Evaluasi mencakup analisis dari hasil, proses, serta dampak dampak penerapan teknologi. Berdasarkan evaluasi, tim Menyusun rekomendasi dan strategi untuk menjaga keberlanjutan manfaat program meskipun kegiatan telah selesai. Keberlanjutan dilakukan melalui transfer pengetahuan, pelatihan tambahan, serta pembentukan kader yang mampu melanjutkan penggunaan teknologi secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian ini memberikan efek yang menguntungkan bagi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra mengenai Teknik dasar pijat olahraga, terutama effleurage. Pada tahap awal, identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa mitra masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai cara pijat yang benar, manfaat dari terapi, dan standar keselamatan dalam pelaksanaanya. Penemuan tersebut menjadi dasar dalam merancang materi pelatihan yang lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan yang ada.



Gambar 1. Pemahaman cara pijat yang benar

Dilihat dari gambar diatas, melalui acara sosialisasi dan pelatihan, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai prinsip-prinsip dasar pijat, fungsi fisiologis serta Teknik yang tepat dalam melakukan effleurage. Pelatihan berlangsung dengan praktik langsung, sehingga peserta dapat mencoba berbagai Gerakan, tekanan, dan ritme pijatan. Evaluasi singkat di akhir sesi memperlihatkan bahwa Sebagian besar peserta mampu melakukan Teknik dengan mandiri dan dengan Tingkat akurasi yang meningkat dibandingkan sebelum pelatihan.



Gambar 2. Tahap Pendampingan Teknik *Massage*

Pada gambar diatas merupakan tahap pendampingan, peserta mendapatkan arahan tambahan untuk memastikan bahwa Teknik yang mereka terapkan memenuhi standar keselamatan dan kenyamanan bagi klien. Beberapa peserta bahkan mulai menerapkan Teknik tersebut dalam aktifitas olahraga di lingkungan sekitar mereka, yang menunjukan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan aplikatif mereka. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan keterampilan dasar mitra dalam pijat olahraga dan mendorong penerapan Teknik yang aman dan benar. Kerja sama yang aktif antara tim pelaksana dan mitra serta pendekatan pelatihan yang berbasis praktik terbukti efektif dalam menciptakan perubahan positif dan keberlanjutan program.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelatihan dasar teknik pijat olahraga, terutama effleurage, telah dilaksanakan dengan baik dan menghasilkan dampak yang signifikan bagi warga di Dsn Krajan, Desa Dermosari, Tugu, Trenggalek. Melalui metode partisipatif, masyarakat terlibat secara aktif mulai dari pengidentifikasi kebutuhan hingga evaluasi, sehingga solusi yang ditawarkan benar-benar sesuai dengan keadaan dan potensi yang ada.

Pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali manfaat pijat, prosedur keselamatan, serta teknik pelaksanaan effleurage yang benar. Dampak positif terlihat dari peningkatan keterampilan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat dan juga meningkatnya kesadaran mereka akan pentingnya penerapan metode yang tepat untuk mendukung kesehatan dan pemulihan tubuh. Pendampingan yang diberikan juga berkontribusi pada penguatan pemahaman peserta serta mendorong kemandirian dalam menerapkan teknik pijat secara berkelanjutan. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan keuntungan jangka pendek berupa peningkatan keterampilan, melainkan juga membuka peluang jangka panjang bagi masyarakat untuk memanfaatkan keterampilan ini sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan dan potensi ekonomi. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dapat dianggap sukses dan pantas untuk dikembangkan lebih lanjut dalam program-program serupa di masa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- American Massage Therapy Association. (2021). *Massage Therapy in Integrative Care and Pain Management*. AMTA Research Report.
- Effendi, F., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan fleksibilitas otot pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 101–110.
- Fitriana, D., & Prasetyo, A. (2021). Efektivitas pijat refleksi terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 55–62.
- Hidayat, R., & Saputra, Y. (2020). Inovasi media edukasi berbasis gambar untuk meningkatkan literasi kesehatan lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 5(3), 145–153.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Santoso, B., & Lestari, M. (2022). Efektivitas massage therapy dalam menurunkan nyeri muskuloskeletal pada lansia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 89–97.
- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing 2020–2030*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R., & Darmawan, D. (2023). Massage sebagai intervensi non-farmakologis untuk relaksasi dan pencegahan cedera. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 4(1), 25–33.