

**Penyuluhan Kesehatan Bagi Masyarakat Dan Pelatihan
Sport Massage Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh
Dalam Upaya Tanggap Covid 19 Di Kenagarian Lasi
Kecamatan Candung**

Liza^{1*}, Aulia Asman¹, Windo Wiria Dinata¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Alamat Jl. Prof . Dr. Hamka
lizaaza@fik.unp.ac.id

Abstrak

Pengabdian penyuluhan kesehatan dan pelatihan *sport massage* bertujuan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam tanggap Covid-19 dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Di samping itu masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap tanggap Covid-19 dan pemuda/i serta masyarakat dapat menjadi tenaga masase agar dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh anggota masyarakat pada umumnya dan keluarga khususnya. Mitra dalam pengabdian ini adalah masyarakat dan pemuda/i di Kenagarian Lasi Kecamatan Candung. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan adalah diskusi langsung dengan masyarakat, merancang dan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan, melakukan penyuluhan kesehatan dan pelatihan *sport massage*. Teknik dalam pengumpulan data dengan menggunakan angket tentang pengetahuan kesehatan, pengetahuan dan keterampilan *sport massage*. Hasil pengabdian didapatkan bahwa: 1) meningkatnya pengetahuan tentang penyuluhan kesehatan; 2) meningkatnya pengetahuan dan keterampilan tentang *sport massage*. Melalui pengabdian ini didapat bahwa melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan *sport massage* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh dalam rangka tanggap Covid 19. Kata kunci: kesehatan, sport massage, imunitas tubuh

Abstract

The practice of health education and sport massage is aimed at adding knowledge and skill to increasing body immunity in covid a9 response to covid 19 prevention efforts. In addition to that society can grow awareness concern for covid 19 dar response young people and communities can serve as massages in order to help boost the immunity in particular. Partners in this devotion are community and youth of the nation. The approach approach offered in conflict resolution is a direct discussion with sociey designing and preparing the tools and materials needed, the education and training of sport massage. An medical knowledge. The knowledge and skill of sport massage. Service is obtained, that: 1) Increased knowledge of health education; 2) increased knowledge and skill with the sport massage. Such devotion is obtained tht through training in health and sport massage can increase knowledge and dependability in an effort to increase body immunity in order for covid 19 response.

Keywords: Health education, sports massage, body immunity

INTRODUCTION

Penyakit Coronavirus (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus jenis baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia. Virus ini menyebabkan penyakit saluran pernapasan (seperti flu) dengan gejala seperti batuk,

demam, dan pada kasus yang lebih serius, pneumonia. Di tengah Pandemi Corona Virus (Covid-19) yang semakin meluas, dengan kasus Covid-19 semakin hari semakin bertambah dan terus mengalami peningkatan, hal ini disebabkan kurangnya kedisiplinan masyarakat terhadap himbauan pemerintah.

Upaya pemerintahan Indonesia dalam menangani Covid-19 yaitu melalui Kementerian Kesehatan RI memprioritaskan pengendalian penyebaran Covid-19 melalui upaya sosial distancing, physical distancing, Pemakaian APD (Alat Pelindung Diri) dan sanitizer serta kebijakan lock down dan PSBB. Enam pilar penatalaksanaan Covid-19 yaitu edukasi, pola makan sehat dan seimbang, jaga kebersihan diri dan lingkungan, Sosial distancing, farmakologi dan Kelola stress.

Masase memiliki peran yang luar biasa dalam kehidupan, masase bisa mempengaruhi proses-proses fisiologi dalam tubuh. Masase dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi rasa nyeri, memperbaiki organ tubuh dan memelihara kebugaran tubuh. Dengan gerakan/manipulasi masase diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin rileks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan. (Yulianti, 2010) mengungkapkan bahwa masase meningkatkan hormon oksitosin tubuh, yang dengan sendirinya membantu mengatur kadar hormon yang terkait dengan stress, dimana sentuhan ringan masase dapat, menurunkan hormon stres dan peningkatan produksi berbagai sel tubuh yang meningkatkan respon sistem kekebalan tubuh. Adapun permasalahan mitra di Kangarian Lasi Kecamatan Candung yang kami dapatkan adalah sebagai berikut: 1) masih minimnya pengetahuan masyarakat terhadap cara dalam pencegahan penyebaran Covid-19; 2) masih banyak masyarakat yang belum mentaati protokol yang sudah ditetapkan pemerintah; 3) Belum ada penyuluhan dan pelatihan bagaimana cara meningkatkan imunitas tubuh supaya tetap sehat dan terhindar dari penyebaran Covid-19.

Berdasarkan permasalahan mitra masyarakat Kangarian Lasi maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan *sport massage*
Dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan, akan diberikan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyebaran Covid-19 serta pelatihan pemuda/i dan masyarakat sebagai tenaga *sport massage* untuk yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan sistem imunitas tubuh.
2. Pelatihan manajemen pengelolaan klinik *sport massage*
Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan mengelola klinik masase. Dalam pelatihan akan diperkenalkan bagaimana mengelola klinik masase yang mempunyai daya jual yang tinggi sehingga berguna untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat luas dan mengatasi tantangan perekonomian pasca Covid-19 ini.
3. Memberikan bantuan panduan penyuluhan kesehatan dan *sport massage*

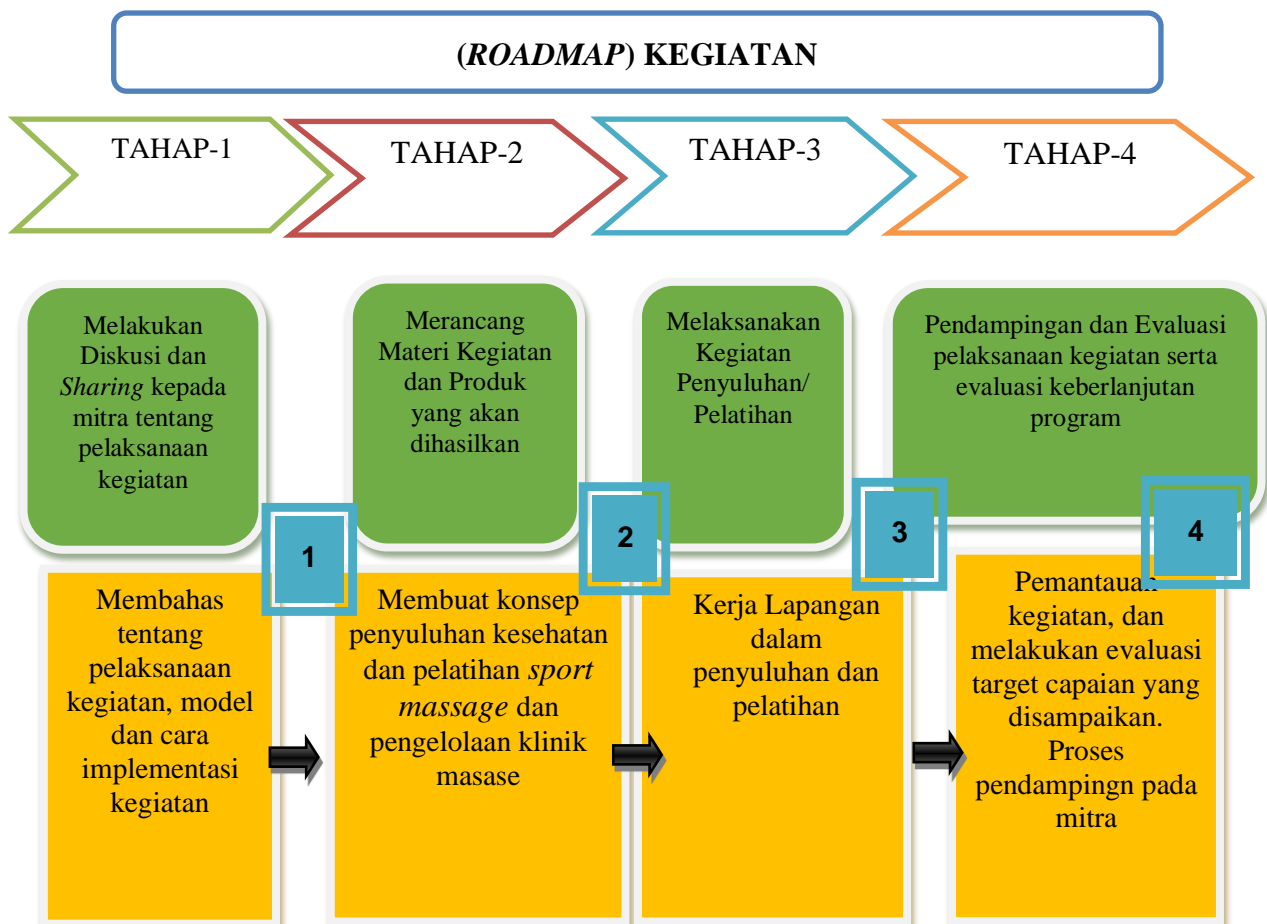
Bantuan panduan penyuluhan kesehatan dan *sport massage* yaitu berupa buku panduan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta buku panduan masase serta CD nya.

Dengan adanya solusi di atas diharapkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap masyarakat Kangarian Lasi dalam pengetahuan, kepedulian tanggap Covid-19 serta keterampilan sebagai tenaga masase. Target luaran dari kegiatan ini adalah dihasilkan dalam kegiatan ini adalah:

1. Jasa: meningkatnya pengetahuan masyarakat Kenagarian Lasi di bidang kesehatan.
2. Jasa: meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kenagarian Lasi di bidang *sport massage*
3. Jasa: Meningkatnya pengetahuan dan pengalaman pemuda/i dan masyarakat Kenagarian Lasi dalam pembuatan dan pengelolaan klinik masase.

METHODS

Adapun tahapan langkah-langkah kegiatan disampaikan dalam roadmap kegiatan berikut ini:



Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Diskusi langsung dengan masyarakat Kenagarian Lasi yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Merancang atau mempersiapkan alat atau bahan yang dibutuhkan untuk menunjang proses terlaksananya kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan *sport massage* untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19.
3. Melakukan Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan *sport massage* untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19
4. Pelatihan manajemen dan pengelolaan suatu klinik *sport massage*.

Ada dua tahapan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat. Tahap awal adalah tahap persiapan. Pada tahap Persiapan dilakukan Audiensi dengan Wali Nagari dan kelompok sasaran. Selanjutnya pengurusan izin untuk pengabdian Kepada masyarakat kepada wali nagari Kanagarian Lasi Kecamatan Candung. Setelah mendapatkan izin dari wali nagari tahapan selanjutnya, pengurusan izin kepada wali jorong-wali jorong yang memimpin jorong masing-masing serta mempersiapkan audien yang akan diberi penyuluhan kesehatan dan pelatihan *sport massage*.

Tahap yang kedua, Pelaksanaan Kegiatan, sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan *sport massage* dilakukan, kami sebagai tim pengabdian menerapkan terlebih dahulu protokol kesehatan baik kami sebagai tim pengabdian maupun audiensi yaitu dengan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan pengecekan suhu tubuh. Setelah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan diisi oleh narasumber dan praktek teknik serta manipulasi-manipulasi *sport massage*. Seterusnya penyuluhan kesehatan secara online karena keterbatasan pada tatap muka audiensi.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan *Sport Massage*

RESULTS AND DISCUSSION

Menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi kewajiban di masa pandemi ini. Apalagi, belum diketahui kapan usai penyebaran virus Corona atau Covid-19 dan obat resminya akan beredar. Penyuluhan kesehatan mengenai cara pencegahan Covid-19 sangat penting diberikan kepada masyarakat. Selain itu, pemberian informasi mengenai cara transmisi dan tingkat keparahan penyakit juga dapat diberikan untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat.

Massage atau pijat merupakan bahasa universal bagi umat manusia. Hampir setiap hari manusia melakukan pemijatan sendiri. Rupa-rupanya *massage* merupakan salah satu manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian badan yang sakit atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan (Nuraini, 2016). *Massage* menjadi salah satu solusi yang ditawarkan dalam meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi. *Massage* diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernafasan. Sekarang semakin dimengerti oleh banyak orang bahwa *massage* sangat dibutuhkan untuk tetap terbinanya kesegaran jasmani walaupun menggunakan manipulasi yang sangat sederhana sebagai reaksi alamiah tubuh. Ada banyak jenis *massage* yang di rekomendasikan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan salah satunya yaitu *sport massage*.

Sport massage adalah suatu *massage* yang ditujukan kepada semua orang yang sehat. Dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua ataupun orang dewasa baik pria maupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage*. Tujuannya secara umum adalah Melancarkan peredaran darah, terutama dorongan terhadap darah veneus atau darah venosa menuju ke jantung. lancarnya peredaran darah ini selanjutnya akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan-jaringan. Merangsang persyarafan, terutama saraf tepi (perifer) untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsang Meningkatkan ketegangan otot (tonus) dan kekenyalan otot (elastisitas) untuk mempertinggi daya kerjanya. Membersihkan dan menghaluskan kulit. Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit, hingga dapat menidurkan pasien (Priyonoadi, 2011).

Pelatihan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat dan pelatihan *sport massage* ini dilakukan selama dua hari yang diikuti oleh 20 orang peserta yang merupakan masyarakat dari golongan pemuda maupun ibu-ibu yang ada di Kenagarian Lasi Kecamatan Condong. Para peserta tampak begitu antusias mengikuti pelatihan karena melalui pelatihan ini peserta memperoleh informasi dan keterampilan bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi serta melakukan manipulasi berupa *sport massage* yang dapat di berikan ke anggota keluarga guna meningkatkan rasa rileks dan senang bagi pasien *massage* itu sendiri. *Sport massage* sendiri diharapkan dapat memulihkan kondisi tubuh yang lelah setelah melakukan berbagai aktifitas

berat. *Sport massage* akan membuat system persendian akan menjadi kuat dan kemudahan untuk memobilisasi/ menggerakkan persendian yang kaku. Hal inilah yang nantinya dapat membuat pertahanan tubuh dalam merespons berbagai penyakit menjadi lebih baik sehingga lahir imunitas tubuh yang baik pula. Selain itu, beberapa hasil pengabdian menyarankan bahwa untuk tetap dapat mempertahankan imunitas tubuh di masa Covid-19 dapat dilakukan dengan berolahraga yang mempunyai intensitas rendah hingga sedang dan mengkonsumsi makanan bergizi (Nopiyanto et al., 2020; Kardi et al., 2020).



Gambar2. Foto Bersama Peserta PKM

CONCLUSION

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan didapat hasil bahwa meningkatnya pengetahuan kesehatan dan meningkatnya keterampilan *sport massage* masyarakat di Kenagarian Lasi. Hal ini terlihat dari cara masyarakat yang sudah sadar dan mulai patuh dalam menerapkan protokol kesehatan, mulainya mempraktekkan manipulasi *sport massage* pada anggota keluarga, serta merasakan manfaat setelah diberikan perlakuan *sport massage*. Kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah penyebaran virus Covid-19.

ACKNOWLEDGEMENT

Rasa syukur tim pengabdian ucapkan kepada Allah SWT karena berkat beliau telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga kami dapat melakukan kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu kami. Terima kasih kepada pimpinan Universitas Negeri Padang, Pimpinan dan civitas Fakultas Ilmu Keolahrgaan serta pihak Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan waktu

yang seluas-luasnya kepada kami dalam melakukan kegiatan pengabdian. Kepada mahasiswa dan masyarakat sekitar yang telah banyak membantu dan mempermudah kami dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENCES

- Graha, A.S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 62-70.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Muzani, Ahmad. (2020). Pandemi Covid 19. Jawa Pos.com Jurnal Penelitian Sains. Diakses 22 April 2020.
- Nugraha, Ali Satya, Bambang, Riyadi. (2010). *Massage Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Nuraini, Sri. (2016). Pelatihan *Massage* Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia di Subang Jawa Barat. *Jurnal Sarwahita Vol 13 No 1 Hal 27-33*, Universitas Negeri Jakarta.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Priyonoadi, B. (2008). *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
- Yulianti. (2010). *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.