



---

**Pelatihan Teknik Massage Untuk Kebugaran Tubuh**  
**Pada Warga Dusun Leong Barat, Desa Tegal Maja**

**Rizqi Wahyu Akbar**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Email: [rizkiwahyu@gmail.com](mailto:rizkiwahyu@gmail.com)

**Abstrak (Indonesia)**

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan pelatihan teknik massage untuk kebugaran tubuh pada warga Dusun Leong Barat Desa Tegal Maja. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah koordinasi, sosialisasi, dan implementasi atau praktik lapangan. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) tahun 2022 di Desa Tegal Maja, kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara kelompok 35 dapat berjalan dengan lancar termasuk program kegiatan “Massage untuk kebugaran tubuh”, saya sebagai salah satu mahasiswa telah menyalurkan ilmu yang telah saya pelajari di bangku perkuliahan (berbagi ilmu pengetahuan) bagi saya sendiri walaupun hanya sekedar gerakan dasar semoga bisa bermanfaat bagi warga Dusun Leong Barat yang saya ajarkan, dari kegiatan yang saya adakan ini dapat dilihat sejauh mana perkembangan warga dalam menjaga kebugaran tubuh.

**Kata Kunci**

Pelatihan, massage, kebugaran, olahraga.

**Pendahuluan**

Desa Tegal Maja merupakan salah satu Desa di Kabupaten Lombok Utara Kecamatan Tanjung yang memiliki Geologi pegunungan, sehingga Desa Tegal Maja memiliki medan yang cukup miring. Tegal Maja bisa di bilang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarana terutama dari segi keolahragaan. Di desa Tegal maja dari segi keolahragaan masih terbilang minim. Sehingga, karena hal tersebut membuat minat masyarakat terutama dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan rebahan di dalam rumah ketimbang beraktivitas di luar. Sehingga dengan masalah tersebut saya selaku peserta kkn mengambil suatu kesimpulan, bagaimana mengurangi aktivitas generasi muda Desa Tegal Maja yang tadinya main game dan rebahan di rumah menjadi aktivitas di luar rumah dengan berolahraga, Dengan cara membuat latihan olahraga dengan cabor futsal, karna berdasarkan observasi minat generasi muda di desa Tegal Maja lebih ke olahraga futsal, sehingga dengan latihan ini, semoga dapat meningkatkan minat generasi muda di Desa Tegal Maja dalam berolahraga.

Dari hasil observasi yang telah kami lakukan pada kegiatan KKN, terdapat berbagai permasalahan yang ada pada masyarakat Desa Tegal Maja yang perlu mendapat perhatian, penanganan dan pembenahan. Permasalahan tersebut mulai dari permasalahan penduduk, sumber daya manusia, sarana dan prasarana serta administrasi pemerintah desa yang menjadi tulang punggung kegiatan di tingkat desa. Adapun masalah yang di hadapi masyarakat desa Tegal Maja meliputi beberapa bidang antara lain: (1) Bidang kesehatan dan keluarga berencana: Masalah yang ditemukan dalam hal kesehatan dan posyandu adalah kurangnya



tenaga atau petugas kesehatan yang diperlukan untuk membantu penanganan kesehatan di desa tegal maja. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap kesehatan dan pertumbuhan anak sehingga mengakibatkan turunnya imunitas anak; (2) Bidang administrasi dan pemerintah desa: Masalah yang ditemukan dalam bidang pembinaan administrasi dan pemerintahan Desa Tegal Maja adalah data yang ditemukan masih merupakan data lama sehingga perlu disempurnakan. Masalah yang lain dalam bidang ini adalah profil desa tahun 2022 belum ada dan belum diperbaharui; (3) Bidang pendidikan: Masalah yang ditemukan dalam bidang ini anak-anak di dusun leong desa tegal maja memiliki minat belajar yang tinggi terutama dalam Bahasa Inggris, hanya saja disekolah dan madrasah di dusun leong tidak memiliki mata pelajaran Bahasa Inggris sehingga kurangnya pemahaman terhadap Bahasa Inggris itu sendiri; (4) Bidang kebersihan dan lingkungan hidup: (5) Masalah yang ditemukan di kantor desa adalah taman yang ada di halaman depan kantor desa kurang tertata rapi. Sedangkan masalah kebersihan dan lingkungan hidup di sekitar kantor desa dan pemukiman warga yaitu tingkat kebersihan yang masih kurang. Hal itu disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan; (6) Bidang sumber daya alam dalam upaya peningkatan produksi pertanian:

Dengan observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN-T Universitas Pendidikan Mandalika lokasi KKN-T Desa Tegal Maja angkatan 2019 tahun 2022. Desa Tegal Maja merupakan salah satu desa yang sebagian besar masyarakatnya tiap hari merasakan kelelahan dan penurunan kebugaran dikarenakan rata-rata masyarakat di desa tegal maja aktivitasnya atau pekerjaannya dikebun untuk mengumpulkan hasil bumi.

Solusi pemecahan masalah yang saya rasa sangat tepat dengan cara menjaga kebugaran dengan memakan makanan yang bergizi dan sedikit melakukan massage, dan memberikan penjelasan apa itu Massage untuk kebugaran tubuh. Massage untuk kebugaran tubuh adalah merupakan manipulasi yang bertujuan untuk merileksasikan otot-otot yang tegang melancarkan peredaran darah, dan limfe. Otot yang tidak rileks akan mengganggu peredaran darah, pembuluh limfe, dan persarafan. Adapun bagian-bagian gerakan massage yakni; Effleurage (mengusap), Friction (menggosok), Petrisage (memijit atau meramas), Tapotage (mengetuk), Vibration (menggetar), Gerakan terpadu, Skin rolling.

Namun ada beberapa solusi pemecahan masalah di desa Tegal Maja: (1) Melakukan sosialisasi terhadap masyarakat tentang peran orang tua terhadap tumbuh peranak supaya para orang tua memahami apa yang akan menjadi kewajiban kepada anak-anaknya, seperti menciptakan lingkungan yang ramah, nyaman, aman, dan menyenangkan memenuhi kebutuhan gizi anak, menjaga kesehatan anak, membangun komunikasi yang baik, dan mendukung aktivitas anak; (2) Permasalahan ini dapat diatasi dengan mengadakan pendampingan belajar bahasa Inggris di dusun leong. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan 3 kali dalam seminggu; (3) Kami sebagai mahasiswa KKN membantu mengatur dan merapikan buku-buku administrasi dan arsip-arsip yang ada di kantor desa; (4) Dalam bidang kebersihan kami beserta warga mengadakan kegiatan gotong royong untuk membersihkan lingkungan sekitar sehingga masalah kebersihan yang ada di desa Tegal Maja dapat diatasi



dengan baik terutama di area kantor desa dan di beberapa dusun yang masih membutuhkan perhatian lebih mengenai kebersihan lingkungan; (5) Solusi dan pembuatan abon jambu mete tersebut memerlukan bahan utama yakni daging buah jambu mete, kemudian bahan-bahan yang lain di butuhkan diantaranya santan, bawang putih, bawang merah, lada, gula pasir, merica, garam, dan minyak goreng; (6) Permasalahan yang terakhir yaitu kurangnya pengetahuan pengujung terhadap tempat tinggal masing masing kepala dusun. Kami mahasiswa KKN berdiskusi perilah membuat papan nama dusun di setiap rumah kepala dusun di desa Tegal Maja guna membantu pengujung yang ingin datang bertamu ke rumah kepala dusun agar pengujung tidak kebingungan mencari rumah kepala dusun.

### **Metode Pengabdian**

Program kegiatan tentang “Massage untuk kebugaran tubuh” Metode kegiatan ini adalah mengenalkan beberapa gerakan massage terutama massage untuk kebugaran tubuh. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dan sosialisasi: Koordinasi langsung bersama warga dusun Leong Barat desa Tegal Maja yaitu bapak kadus Hapid Hanafi S.E. dan para pemain warga dusun Leong Barat.
2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan: Sebelum di lakukan kegiatan pengenalan perlu adanya konsultasi terlebih dahulu bersama Mitra dan DPL yang di bantu oleh semua anggota KKN-T kelompok 35 Desa Tegal Maja. Adapun tahapan kegiatan pelaksanaan kegiatan adalah:
  - a. Pertama yakni dengan melakukan Sosialisasi terhadap warga Dusun Leong Barat tentang Massage untuk kebugaran tubuh. Adapun jadwal dan uraian kegiatan ini di lihat pada Bab IV.
  - b. Kedua, tahap kunjungan langsung kerumah kader didusun leong barat.
  - c. Ketiga, pelaksanaan sekaligus praktik massage.
  - d. Keempat, kegiatan terakhir melakukan evaluasi bersama terhadap pelaksanaan dan hasil yang dicapai selama kegiatan dimana masing masing warga mempraktikan nya.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pada bagian ini dijelaskan terkait jadwal kegiatan dan proses pelaksanaan pengabdian yang dilakukan dan hasil pengabdian yang telah dicapai. Berikut susunan jadwal kegiatan pengabdian ini:

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

| Hari/Tanggal             | Kegiatan               | Uraian Kegiatan                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selasa, 30 november 2022 | Sosialisasi<br>massage | Proker<br>Menjelaskan secara singkat tentang apa itu Massage, dan alat apa saja yang dibutuhkan sebelum melakukan massage. |



---

|                        |                                                     |                                                                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis, 1 Desember 2022 | Berkunjung ke rumah kader dusun Leong barat.        | Pengumpulan warga dusun Leong Barat, alat apa saja yang dibutuhkan, dan mengambil dokumentasi. |
| Jumat 2 Desember 2022  | Praktik secara langsung di rumah kader Leong barat. | Praktik secara langsung.                                                                       |

---

Kuliah Kerja Nyata Tematik atau KKN-T Pendidikan dan Pemberdayaan MBKM 2022 ini adalah kegiatan regular Pengabdian Kepada Masyarakat yang di selenggarakan oleh Universitas Pendidikan Mandalika tahun akademik 2022/2023, salah satunya yang berlokasi di Desa tegal Maja Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara oleh kelompok 35. Kegiatan KKN-T MBKM dimulai pada tanggal 1 Oktober, sedangkan program kerja ini dilaksanakan pada tanggal 29 November - 2 Desember 2022.

Memulai Kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa KKN-T Desa Tegal Maja dapat membantu masyarakat yang terlibat dalam program KKN-T yang dibuat oleh mahasiswa KKN-T Salah satu program kerja yang dibuat adalah Massage untuk kebugaran tubuh pada warga di Desa Tegal Maja, kegiatan atau program kerja yang saya adakan ini mendapat respon baik bagi warga dusun Leong Barat yang berada di Desa Tegal Maja. Hal ini dapat dilihat dari antusias warga Dusun Leong Barat karena kebanyakan dari warga merasakan keletihan pada saat pulang dari kebun.



**Gambar 1. Proses pelatihan massage untuk kebugaran tubuh**

Saya dan tim KKN-T kelompok 35 banyak mendapatkan apresiasi berupa ucapan terima kasih dari warga Dusun Leong Barat Desa Tegal maja dan mereka berharap kegiatan



yang saya lakukan dapat di aplikasikan oleh para warga dan generasi seterusnya. Selama kegiatan ini dari KKN-T MBKM 2022 berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan ini kami banyak menghadapi kendala seperti hujan yang sering menghambat kami untuk melakukan kegiatan yang ada di lapangan.

### **Kesimpulan**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) tahun 2022 di Desa Tegal Maja, kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara kelompok 35 dapat berjalan dengan lancar termasuk program kegiatan “Massage untuk kebugaran tubuh”, saya sebagai salah satu mahasiswa telah menyalurkan ilmu yang telah saya pelajari di bangku perkuliahan (berbagi ilmu pengetahuan) bagi saya sendiri walaupun hanya sekedar gerakan dasar semoga bisa bermanfaat bagi warga Dusun Leong Barat yang saya ajarkan, dari kegiatan yang saya adakan ini dapat dilihat sejauh mana perkembangan warga dalam menjaga kebugaran tubuh.

### **Saran**

Dari penjabaran di atas saya sebagai penulis menyarankan agar kiranya kegiatan KKN-T Universitas Pendidikan Mandalika dimasa yang akan datang agar terus berkelanjutan di mulai dari tingkat kota, kecamatan, desa atau dusun yang menjadi tempat sarana KKN-T. Sedangkan saran bagi teman teman KKN kedepannya agar benar benar menerapkan waktu lebih disiplin terutama ketika bergantian jadwal piket di kantor desa yang suka kesiangan bangun. Bagi warga khususnya Dusun Leong Barat dengan adanya program kegiatan ini agar lebih semangat dan lebih giat lagi dalam latihan massage.

### **Daftar Pustaka**

- Kusno., Suarti, N. K. A., Sukri, A., Rizka, M. A., Permana, D., & Cahyadi, L. A. (2022). *Buku panduan program KKN Tematik Merdeka Belajar-Kampus Merdeka berbasis pendidikan dan pemberdayaan tahun 2022*. LPPM, Universitas Pendidikan Mandalika.
- Rizka, M. A. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.