



Pelatihan Penanganan Sakit Lengan dan Nyeri-Nyeri pada Persendian dengan Menggunakan Metode Massage pada Masyarakat

Ihsan Erwansyah

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail:

Abstrak

Kegiatan masyarakat yang bertani yang dilakukan sehari-hari akan terus berdampak pada gangguan persendian maka dari itu, berdasarkan permasalahan yang di hadapi oleh mitra serta hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan masyarakat desa pejanggik. Salah satu carayang dapat menyelesaikan permasalahan pada persendian masyarakat adalah dengan melakukan pelatihan teknik dasar Massage. Berdasarkan dari permasalahan tersebut pelatihan tehnik massage bisa menjadi solusi yang tepat. Metode pelaksanaan kegiatan merupakan prosedur awal yang ditempuh dalam melaksanakan suatu kegiatan observasi. perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan kegiatan. Hasil Pengabdian berupa praktik dan berbagi ilmu tentang massage ke masyarakat,

Kata Kunci

Metode, Massage.

Pendahuluan

Kegiatan masyarakat yang bertani yang di lakukan sehari-hari akan terus berdampak pada gangguan persendian maka dari itu, berdasarkan permasalahan yang di hadapi oleh mitra serta hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan masyarakat desa pejanggik. Salah satu carayang dapat menyelesaikan permasalahan pada persendian masyarakat adalah dengan melakukan pelatihan teknik dasar Massage.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut pelatihan tehnik massage bisa menjadi solusi yang tepat. Pelatihan tehnik massage ini sendiri nantinya akan sangat bermanfaat bagi masyarakat di desa pejanggik karena dengan adanya pelatihanini mereka bisa menghindari gangguan cedera pada otot dan juga memperlancar siklus darah bahkan terhindar penyakit.

Selain untuk memberi pengetahuan tehnik massage, pelatihan ini juga bertujuan untuk menciptakanmasyarakat yang profesional dalam bidang massage di desapejanggik

Segment Massage adalah Massage yang ditujukan untuk membantu masyarakat dalam penyembuhan terhadap gangguan/kelainan-kelainan fisik, terutama disebabkan oleh cuaca, kerja yang kelewat batas, perkosaan atau paksaan (trauma) pada badan serta kelainan pisik yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Contoh: kekakuan persendian sesudah terjadinya radang sendi (arthritis), kelayuan atau kelumpuhan otot karena berkurangnya fungsi syaraf, distorsi atau keseleo pada sendi, rasa nyeri pada tengkuk, sakit boyok pegel dan sebagainya.

Massage tubuh dengan cara manual adalah salah satu cara perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan dan di Indonesia lebih dikenal dengan istilah pijat, yang pada awalnya massage bertujuan sebagai theurapetic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh dan kesegaran jasmani.

Yang paling utama dari manfaat massage adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening. Dimana massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh.



Treatment massage akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolic semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Selain hal tersebut banyak sekali manfaat massage bagi peningkatan fungsi-fungsi fisiologis tubuh.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan merupakan prosedur awal yang ditempuh dalam melaksanakan suatu kegiatan observasi. perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan kegiatan.

Dalam melaksanakan kegiatan KKN-T sebagai salah satu bentuk mata kuliah wajib Universitas Mandalika, penulis memiliki metode tersendiri dalam memilih metode pelaksanaan kegiatan. Penulis juga dibantu oleh teman teman KKN-T dalam menentukan metode pelaksanaan kegiatan, baik dalam menyampikan solusi, saran, keritik, dan pendapat demi terlaksananya kegiatan atau proker yang baik.

Posisi pasien yang akan di Massage hendaknya mengambil posisi serileks mungkin, agar bagian yang akan di Massage tidak mengalami ketegangan (kendor). Keadaan rileks dari pasien ini sangatlah penting, agar manipulasi yang diberikan memperoleh hasil yang sebaikbaiknya, selain itu keadaan rileks akan memberikan istirahat jasmani dan rohani. Hal ini diperlukan mengingat banyak orang yang mengalami kesibukan, ketegangan dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Terkadang jika seorang pasien diminta untuk rileks, tanpa disadari ia justru menimbulkan ketegangan pada anggota tubuhnya, hal ini timbul karena adaperasaan cemas, takut sekali atau asing terhadap keadaan sekitarnya.

Untuk melihat apakah si pasien benar-benar dalam keadaan rileks selama perawatandiberikan, maka dapat di tes dengan memberikan manipulasi dengan sedikit gerakan pasif yaitu mengangkat salah satu anggota badan ke atas dan kemudian dibiarkan jatuh. Jika masih ada ketegangan, maka pasien diminta berbaring lagi seakan-akan tidak bertenaga sama sekali. Pasien harus dalam keadaan hangat selama di Massage, dan diharapkan tidak terhembus oleh angin, meskipun di dalam ruangan terdapat banyak ventilasi. Selain itu selama di Massage, bagian tubuh yang tidak di Massage harus ditutup atau diselimuti. Hal tersebut perlu diperhatikan agar pasien tetap dalam kondisi nyaman dan efek Massage dapat dirasakan secara maksimal.

Hasil dan Pembahasan

Dalam melakukan kegiatan studi lapangan dalam bentuk proram KKN ini telah di rencanakan sebuah pendekatan sosial terhadap masyarakat Desa Pejanggik Kecamatan praya tengah kabupaten Lombok Tengah pendekatan sosial yang dimaksud adalah menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan studi lapangan dengan cara edukasi dan sosialisasi langsung ketempat kegiatan, untuk menyusun dan memintak izin kepada masyarakat perencanaan kegiatan studi lapangan.

Dari hasil edukasi dan sosialisai yang telah dilaksanakan sejak minggu pertama berlangsungnya KKN di Desa pejanggik dan khusus untuk program individu ini saya fokuskan kepada masyarakat pejanggikdengan melakukan pelaksanaan kegiatan ialah sosialisasi tentang massage secara umum.

Kegiatan ini terselenggara dengan baik, hal ini dikarenakan atas kerja sama dan koordinasi serta komunikasi dengan mitra dan mendapat dukungan dari kepala desa pejanggik sekaligus sebagai mitra dan penanggung jawab kegiatan dan di bantu oleh seluruh kepala dusun setempat.

Kegiatan ini telah selesai dilaksanakan, adapun hasil yang dicapai antara lain: pertama, kegiatan ini di terima baik oleh masyarakat, hal ini dapat dilihat dari antusiasme masyarakat dan dalam sampel foto di bawah merupakan praktik dengan salah satu masyarakat di desa pejanggik.



Foto 1 : sosialisasi tentang massage



Foto 2 dan 3 : praktik tentang massage

Kedua, masyarakat merasa pembelajaran beberapa cara melakukan massage secara mandiri yang diberikan oleh mahasiswa KKN-Tematik kelompok 42 sangat membantu, mengingat masyarakat disana sering mengeluhkan sakit dibagian persendian diakibatkan pekerjaan rata-rata masyarakat di desa pejanggik berprofesi sebagai petani.

Saya dan tim KKN-T kelompok 42 banyak mendapatkan apresiasi berupa ucapan terima kasih dari masyarakat dan berharap kegiatan semacam ini tidak hanya untuk pelatih massage saja, melainkan ada program lain sebagainya yang dari fakultas yang berbeda.

Selama kegiatan ini dari KKN-T KMBM 2022 berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan ini kami banyak menghadapi kendala seperti halnya sulitnya untuk membuat masyarakat berkumpul dalam rangka melakukan sosialisasi di desa sehingga kami melakukan dengan cara berkomunikasi dengan satu orang paman yang kebetulan akrab dengan kami untuk membuat masyarakat berkumpul agar lebih mudah bersosialisasi, Alhamdulillah berjalan dengan baik.

Kesimpulan



Pelaksanaan Kuliah kerjanya (KKN) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) Tahun 2022 di desa pejanggik, kecamatan praya tengah, kabupaten Lombok tengah Kelompok 42 dapat belajar dengan lancer termasuk program kegiatan pengenalan dasar-dasar massage, saya sebagai salah satu mahasiswa telah melakukan Transfer knowledge (berbagi ilmu pengetahuan) tentang informasi mekanisme massage serta memberikan massage bagi masyarakat, bagi Saya sendiri walaupun hanya sekedar massage yang sederhana, saya Merasa sangat puas karena partisipasi masyarakat sangat tinggi dimana Masyarakat turun aktif dalam pelaksanaan program kegiatan sehingga Masyarakat dapat pemahaman baru tentang massage dan beberapa cara Sederhana untuk massage secara pribadi.

Saran

Dari penjabaran di atas saya sebagai penulis menyarankan agar kiranya Kegiatan KKN-TUNDIKMA dimasa yang akan datang agar terus berkelanjutan dimulai dari tingkat kota, kecamatan, desa atau dusun yang menjadi tempat sasaran KKN-T. sedangkan saran bagi teman-teman KKN kedepannya agar benar benar menerapkan manajemen waktu lebih disiplin terutama ketika menjalankan program kerja KKN dan bagi masyarakat hendaknya memahami bahwa pentingnya menjaga tubuh agar dalam bekerja seperti profesi petani yang sangat berat bisa tetap terlaksana karena pada dasarnya pekerjaan mereka rentan terjadi yang namanya Sakit di bagian persendian.

Daftar Pustaka

LPPM Universitas Pendidikan Mandalika. Buku Panduan KKN TEMATIK MBKM 2022 :
UNDIKMA

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pejanggik,Praya_Tengah,_Lombok_Tengah

M. Rizki Insani (2022): pelatihan penanganan sakit lengan dan nyeri – nyeri pada sendi dengan menggunakan metode massage di Desa Pejanggik

Metger S. Postpartum Massage; Birth and Beyond, www. Americanpregnancy .org ;2013