



Pelatihan Penanganan Sakit Kepala dan Nyeri Pada Sendi dengan Menggunakan Metode Massage

M. Rizki Insani

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

Abstrak

Permasalahan prioritas yang sering terjadi di kalangan masyarakat ialah perih sakit kepala dan nyeri punggung ataupun sendi yang sering dialami masyarakat yang berprofesi sebagai Petani, Dalam menangani hal ini, penulis menawarkan solusi dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan menjelaskan teori dan melakukan praktek Massage pada masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan merupakan prosedur awal yang ditempuh dalam melaksanakan suatu kegiatan *observasi*. perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan kegiatan. Adapun hasil yang dicapai dari penyelenggaraan Proker Pelatihan Massage ini adalah daya Tarik masyarakat dan pemahaman awal mengenai massage.

Kata Kunci

Sakit Kepala dan Nyeri.

Pendahuluan

Permasalahan prioritas yang di hadapi oleh masyarakat desa dakung ialah minimnya sumber daya manusia, terutama dalam hal prestasi dibidang olahraga. Hal ini penulis anggap sebagai permasalahan prioritas sebab sesuai dengan prodi penulis, yakni Pendidikan Olahraga Permasalahan prioritas yang sering terjadi di kalangan masyarakat ialah perih sakit kepala dan nyeri punggung ataupun sendi yang sering di alami masyarakat yang berprofesi sebagai Petani, Dalam menangani hal ini, penulis menawarkan solusi dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan menjelaskan teori dan melakukan praktek Massage pada masyarakat di desa Pejanggik khususnya di Dusun Ular naga.

Tangan yang ideal untuk melakukan Massage adalah yang lebar, penuh kelembutan, hangat dengan sentuhan yang sensitif dan enak (nyaman). Tangan yang lembab atau selalu berpeluh merupakan ciri tangan yang kurang sesuai untuk pekerjaan ini. Tangan harus dicuci bersih sebelum melakukan perawatan, kuku-kuku harus juga selalu bersih dan pendek. Kulit harus selalu dipelihara dalam keadaan lembut, licin, dan supel. Jika perlu menggunakan cream atau lotion. Keterampilan tangan akan meningkat dengan latihan-latihan yang tepat dan dilakukan sejak pertama-tama belajar Massage. Kelemasan tangan juga harus diusahakan. Tangan yang sensitif dikembangkan dengan latihan-latihan merasakan secara berhati-hati. Masseur harus mampu dan keadaan jaringan yang dimanipulasi. Masseur harus mampu menggunakan tangan kiri sama mahirnya dengan tangan kanan

Untuk menjaga kondisi dan kekuatan tangan pada saat melakukan Massage, seorang masseur/masseuse hendaknya juga melakukan latihan-latihan, misalnya : push up, angkat barbel dan hand grip. Selain itu keterampilan tangan harus selalu dilatih untuk meningkatkan ketepatan, kecepatan dan kelembutan. Gerakan tangan yang benar dari seorang masseur/masseuse adalah ke arah centripetal yaitu gerakan tangan yang mengikuti pembuluh darah balik (vena) yang membawa darah kotor ke jantung. Pada bagian-bagian di bawah jantung harus diarahkan ke atas (ke arah jantung), sedangkan pada bagian tubuh di atas



jantung terutama leher sebagai jembatan penghubung kepala harus diarahkan ke bawah (ke arah jantung) melalui pembuluh darah balik (vena).

Manipulasi atau pegangan yang dilakukan seorang masseur/masseuse dilakukan dengan tekanan yang cukup disesuaikan kondisi si pasien dan penuh perasaan sehingga mendatangkan rasa enak (nyaman) pada pasien yang bersangkutan. Pada saat melakukan Massage, tangan masseur/masseuse harus dalam keadaan rileks, tidak kaku atau tegang. Jika perlu harus menggunakan berat badannya untuk memberikan tambahan tekanan, tetapi tetaplah harus dalam batasbatas yang sesuai menurut kebutuhannya, sehingga tidak sampai menimbulkan bercak-bercak merah (memar) yang menimbulkan rasa sakit. Masseur/masseuse tetap harus memusatkan perhatiannya terhadap tugas yang dihadapi dan selalu sensitif (peka) terhadap segala perubahan-perubahan yang terjadi pada si pasien. Hal-hal yang perlu mendapatkan perhatian antara lain:

1. Keadaan kulit, misalnya kulit yang kasar, suhu (dingin/panas), atau warna kemerah-merahan (bengkak).
2. Keadaan abnormal pada jaringan di bawah kulit, misalnya pembekakan (haematome), pengerasan atau penebalan (miogelosen), jaringan yang lunak, otot kaku atau kejang-kejang.
3. Pergeseran pada sendi atau perubahan dalam luas gerak persendian.
4. Tanda-tanda kelelahan, kesulitan dalam pernapasan dan lain-lain.

Kegiatan pengabdian akan dilakukan di salah satu rumah warga di Desa Pejanggik Kecamatan Peraya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah.. Kegiatan ini dilakukan guna memberikan edukasi dan menggugah masyarakat di Desa Pejanggik khususnya untuk dapat mengatasi masalah sakit dan nyeri pada tubuh dengan cara massage (Memijat). Hal tersebut sangat berguna bagi msyarakat yang beprofesi sebagai Petani agar tubuh lebit fit dan bekerja dengan maksimal.

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.

1. Perencanaan / Penyusunan Program Kerja

Perencanaan merupakan langkah awal yang harus ditempuh oleh seorang peneliti dalam menentukan bagaimana hasil yang ingin dicapai. Keberhasilan akan terlihat apabila perencanaan dikelola dengan baik. Sebaliknya, kegagalan dari kegiatan merupakan akibat dari sikap acuh pihak penyelenggara yang menanggapi tidak perlunya perencanaan dalam membangun kegiatan .

Selama melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik di kelurahan Pejanggik, khususnya di kantor lurah penulis dibantu oleh teman teman mahasiswa – mahasiswa KKN dan setaf lurah Pejanggik.

2. Sosialisasi Program Kerja



Guna mendukung suksesnya pelaksanaan program kerja yang sudah di rencanakan, maka langkah yang penulis dan team KKN adalah mensosialisasikan program apa saja yang akan dilakukan selama masa KKN di desa Pejanggik.

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan yang akan dilakukan, pelaksanaan kegiatan program KKN dari penulis yang di selenggarakan di desa Pejanggik dilakukan secara konsisten dan kontinyu sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah disusun bersama team KKN Tematik kelompok 42.

Hasil dan Pembahasan

Proses pelaksanaan setiap kegiatan-kegiatan proker dalam kelompok KKN-T yang bertempat di Desa Pejanggik, khususnya Dusun Ular Naga mendapatkan hasil yang sangat baik dan memuaskan, karna proker yang telah direncanakan dan dirancang pada anggota kelompok berjalan dengan sangat baik dan lancar sehingga mendapatkan hasil yang baik dan memuaskan seperti yang diharapkan meskipun ada beberapa kendala yang terjadi dalam pelaksanaan proker tersebut. Dalam pelaksanaan setiap proker yang telah direncanakan merupakan bentuk kerjasama dari anggota KKN-T.

Adapun hasil yang dicapai dari penyelenggaraan Proker Pelatihan Masagge yang dilaksanakan di Desa Pejanggik Khususnya Ular naga

1. Daya Tarik

Penyelenggaraan kegiatan penanaman apotik hidup memberikan daya tarik bagi masyarakat Desa Pejanggik khususnya Dusun Ular naga. Dapat mengatasi masalah sakit kepala dan nyeri pada bagian tubuh tertentu dengan melakukan (Masagge).

2. Pemahaman Awal

Selain dapat mengatasi sakit dan nyeri di bagian tubuh tertentu, Masagge juga dapat merelaksasikan tubuh dan menghilangkan stress.

3. Sebagai Hasil Laporan Akhir Kegiatan KKN-T

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Masagge (Memijat) menjadi bahan utama laporan penulis dalam menyelesaikan program KKN-T tahun 2022 Universitas Mandalika, penulisan laporan ini ditujukan kepada LPPM Undikma selaku lembaga yang telah merencanakan program KKN-T periode 2022-2023.

Kesimpulan

KKN-T kolaborasi yang dilaksanakan di desa Pejanggik, khususnya di dusun Ular naga, menjadi ajang pencarian pengalaman yang sangat berharga bagi mahasiswa KK-T. Dalam hal pelaksanaan kegiatan proker yang telah disusun menjadi bahan ajar bagi setiap individu dalam keanggotan kelompok kolaborasi dan setiap pogram kerja yang dilaksanakan mendapatkan hasil yang sangat baik.

Saran

Selama mengadakan kegiatan KKN-T Kolaborasi penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan KKN-T serta dalam penyusunan laporan karya ilmiah masih banyak kesalahan dan kekurangan yang perlu diperbaiki, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari seluruh lapisan masyarakat guna tercapainya kesempurnaan laporan.



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 kepala dan nyeri – nyeri pada sendi dengan menggunakan metode massage di Desa Pejanggik

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