

Edukasi dan Pelatihan untuk Mengurangi Nyeri Punggung dengan Metode Segment Massage Pijat Memijat

Rizal Wahyudi

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

Abstrak

Permasalahan yang sering terjadi pada kalangan masyarakat adalah sakit punggung di karenakan banyak masyarakat yang kecapean sehabis pulang bekerja. Dalam menangani hal ini, penulis menawarkan solusi dengan melakukan edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode Segment Massage pijat memijat pada masyarat. 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 adalah Edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode segment massage pijat memijat

Kata Kunci

Edukasi, Pelatihan,
Metode Segment massage

Pendahuluan

Permasalahan yang di hadapi oleh masyarakat desa pejanggik adalah minimnya pengetahuan dalam hal mengatasi nyeri atau pegal pada punggung, di karenakan di desa pejanggik mayoritas masyarakatnya menjadi petani dan peternak, sehingga sehabis pulang bekerja banyak keluhan dari warga yang merasa pegal dan nyeri pada bagian punggung sehingga kami dari Tim KKN –T mengadakan pelatihan pijat memijat atau (massage). Hal ini penulis anggap sebagai permasalahan prioritas sebab sesuai dengan prodi penulis, yakni pendidikan olahraga dan kesehatan.

Permasalahan yang sering terjadi pada kalangan masyarakat adalah sakit punggung di karenakan banyak masyarakat yang kecapean sehabis pulang bekerja. Dalam menangani hal ini, penulis menawarkan solusi dengan melakukan edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode Segment Massage pijat memijat pada masyarat di desa pejanggik khususnya di Dusun Ular naga.



Gambar 2.1 Pelatihan massage

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 fisik 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.

Kegiatan edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode segment massage ini dilakukan di salah satu rumah warga di dusun ular naga Desa pejanggik Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan pelatihan ini dilakukan guna memberikan edukasi terhadap masyarakat di Desa pejanggik khususnya untuk menambah pengetahuan dan skil masyarakat dalam perihal mijat memijat. terlebih lagi akan memiliki nilai tambah bagi masyarakat yakni dapat mengelola atau menjaga dan merawat kondisi tubuh sehingga masyarakat akan lebih sehat dan kuat dalam hal pekerjaan.

Metode Pengabdian

1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

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.

2. Berikut ini merupakan tahap metode pelaksanaan kegiatan

a. Posisi Pasien

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 ada perasaan cemas, takut sekali atau asing terhadap keadaan sekitarnya.



Gambar 3.1 tahapan metode pelaksanaan

Untuk melihat apakah si pasien benar-benar dalam keadaan rileks selama perawatan diberikan, 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.

b. Penggunaan Bahan Pelicin

Beberapa macam bahan pelicin yang dapat digunakan dalam melakukan Massage, antara lain:

1. Berupa minyak cair : baby oil, minyak zaitun, minyak aroma terapi
2. (almond,lavender,dll), minyak kelapa(ikan dorang),dll.
3. Berupa bedak : baby talk, salycil talk, dll.
4. Berupa bahan cair beraroma : hand body, citra,dll.
5. Berupa vaselin : balsem, vicks, avitson, dll.
6. Berupa cream : counterpain, stop-x, rheumason cream, dll.
7. Berupa sabun : sabun mandy, sabun cuci, dll.

Dari berbagai bahan pelicin yang dikemukakan di atas, maka ada syarat-syarat yang harus dipenuhi, yaitu :

1. Tidak mengganggu kulit pasien, misalkan yang tidak tahan rheumason karena panasnya, tidak perlu diberikan karena akan menimbulkan panas yang berlebihan dan rasa tidak nyaman.
2. Tidak berbau terlalu tajam sehingga mengganggu pasien.
3. Tidak terlalu cepat menguap.
4. Selesai Massage hendaknya dibersihkan dengan handuk, jangan sampai banyak pelicin yang tertinggal pada kulit.

c. Arah Gerakan Tangan

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).

d. Manipulasi Pada Pasien

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.

e. Manipulasi Gerakan Massage Bagian Pinggang/Punggung

Dalam gerakan atau teknik massage bagian pinggang maupun punggung ada 7 gerakan yang harus di kuasai seperti:

1. Effleurage (menggosok)
2. Friction (menggerus)
3. Walken (menggosok melintang otot)
4. Tapotement (memukul)
5. Shaking (menggoncang)
6. Skin Rolling (menggeser lipatan kulit)
7. Effleurage (menggosok)



Gambar 3.2 Manipulasi gerakan massage

Hasil dan Pembahasan

Setiap kegiatan maupun proker yang di laksanakan dalam kelompok KKN-T yang bertempat di Desa Pejanggih, khususnya di Dusun Ular naga mendapatkan hasil yang sangat memuaskan, karna kegiatan maupun proker yang telah direncanakan terrealisasikan



dengan baik yang dirancang oleh 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.

Adapun hasil yang dicapai dari penyelenggaraan Proker adalah Edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode segment massage pijat memijat yang dilaksanakan di Desa pejanggik khususnya dusun ular naga.

1. Daya Tarik

Penyelenggaraan proker kegiatan Edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode segment massage pijat memijat memberikan daya tarik bagi masyarakat Desa pejanggik khususnya Dusun ular naga. Karna sebagian besar masyarakat penjangik mayoritas petani dan peternak masyarakat di desa ini rata-rata pekerja keras yang menyebabkan banyak anggota tubuh yang merasa nyeri dan pegal, sehingga warga pejanggik antusias mengikuti pelatihan massage ini untuk mendapatkan ilmu mijat memijat.

2. Pemahaman Awal

Massage bukan hanya bermanfaat bagi para atlit saja melainkan bias di gunakan untuk terapi dan mengobati anggota tubuh yang keseleo, massage ini juga cocok bagi para pekerja keras untuk memperlancar peredaran darah dan memulihkan anggota tubuh yang sudah di paksa bekerja sepanjang hari.

3. Sebagai Hasil Laporan Akhir Kegiatan KKN-T

Hasil Pelaksanaan kegiatan ini adalah Edukasi dan pelatihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan metode segment massage pijat memija, 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 secara kolaborasi yang dilaksanakan di desa pejanggik, khususnya di dusun ular naga, menjadi lading pencarian pengalaman dan ilmu yang sangat berharga bagi mahasiswa KK-T. Dalam hal pelaksanaan kegiatan proker yang telah disusun menjadi bahan ajar bagi setiap individu dalam keanggotaan kelompok kolaborasi dan setiap pogram kerja yang dilaksanakan mendapatkan hasil yang sangat baik dan membuat setiap individu menjadi orang yang lebih memahami berbagai karakter orang, sehingga kami menjadi lebih sabar menerima keluhan dari masyarakat.

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



Artikel Pengabdian Mahasiswa
Program KKN Tematik
Universitas Pendidikan Mandalika 2022

Tema:
“KKN Tematik :
Merdeka Belajar –
Kampus Merdeka
(MBKM)”

TIM KKN. 2022 pembuatan Pupuk cair organik sistem Eco-enzyme dengan memanfaatkan limbah rumah tangga :Desa pejanggik
Junaidi. 2021. Pembuatan eco-enzyme sebaagai solusi pengolahan limbah rumah tangga.*jurnal pembelajaran pemberdayaan masyarakat.*