



PENINGKATAN KESEHATAN JAMA'AH MASJID MELALUI PENGABDIAN MASYARAKAT BERBASIS EDUKASI TEKNIK DASAR MASSAGE.

Muh. Syachrul Syamsuddin^{1*}, Benny Badaru², Awaluddin³, M. Said Zainuddin⁴, Andi Ridwan⁵

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: syachrul.syamsuddin@unm.ac.id

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: benny.b@unm.com

³Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: awaluddin@unm.ac.id

⁴Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: saidzainuddin@unm.ac.id

⁵Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: andi.ridwan@unm.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Accepted: 01 Juni 2025

Published: 05 Juni 2025

Keyword:

Recreational Sports; Healthy lifestyle; public

Kata Kunci:

Olahraga Rekreatif; Gaya Hidup sehat; masyarakat

Abstract

This socialization activity is intended to improve the health of the Da'watul Khaer Mosque congregation in Rappocini, Makassar City, through knowledge and practice of basic massage techniques. This activity was held as a response to the expansion of community needs, specifically mosque congregations, in terms of producing basic massage skills to be used in everyday life as an effort to maintain health. The implementation of activities using lectures, demonstrations, and direct practice methods involved 75 mosque congregations as participants. The material presented includes a basic understanding of massage, the benefits of massage on health, and basic massage techniques that are effective and safe. The findings of this activity showed an increase in participants' knowledge and skills in performing basic massage techniques, which can be proven through the participants' ability to perform the learned techniques well. The post-activity assessment showed a high level of satisfaction among participants and a positive change in the awareness of the importance of maintaining health. This program is also expected to serve as a starting point in building a healthier and more self-reliant community in handling minor health problems through the use of massage techniques.

Abstrak

Aktivitas sosialisasi ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan jama'ah Masjid Da'watul Khaer di Rappocini Kota Makassar, melalui pengetahuan dan latihan teknik dasar massage. Kegiatan ini digelar sebagai respon terhadap perluasan kebutuhan masyarakat secara spesifik jama'ah masjid, dalam hal menghasilkan keterampilan dasar massage untuk dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai usaha menjaga kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktek langsung melibatkan sebanyak 75 jama'ah masjid sebagai partisipan. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang massage, manfaat massage terhadap kesehatan, serta teknik

dasar massage yang efektif dan aman. Hasil temuan dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan teknik dasar massage, yang dapat dibuktikan melalui kemampuan peserta dalam melakukan teknik yang dipelajari dengan baik. Penilaian setelah kegiatan menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi di kalangan peserta serta terdapat perubahan positif atas kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Program ini juga diharapkan dapat berfungsi sebagai titik awal dalam pembangunan komunitas yang lebih sehat dan mandiri dalam menangani permasalahan kesehatan ringan melalui penggunaan teknik massage.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu dari sekian banyak faktor penting yang memainkan peran dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang di masyarakat. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Peraturan Pemerintah RI, 2009). Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama (Fuadi Husin, 2014). Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang baik. Tujuan umum sistem kesehatan adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, atau mencapai suatu keadaan sehat bagi individu atau kelompok-kelompok masyarakat (Laing, 2020). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan yaitu kesehatan adalah sebuah keadaan dimana manusia dari lahir dan batin tidak terganggu sehingga manusia tersebut dapat terus melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa.

Indonesia telah mencapai kemajuan signifikan dalam beberapa indikator kesehatan. Upaya berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan aksesibilitas layanan kesehatan, termasuk melalui pendekatan promotif dan preventif, serta penguatan sistem jaminan kesehatan nasional. Hanya, tantangan besar masih ada, terutama dalam pengendalian diri untuk hidup sehat secara mandiri, bagaimana memahami asupan gizi, pola makan teratur, tidur yang cukup dan pemeliharaan badan dengan massage. Pengetahuan ilmu di bidang massage memberi dampak yang menguntungkan bagi hidup masyarakat, dan ini perlu dikembangkan di lingkungan masyarakat pada umumnya.

Di Kota Makassar, praktik pijat atau lulut yang kini lebih dikenal sebagai *massage* bukanlah hal yang baru. Hampir di setiap daerah, termasuk pelosok, dapat ditemukan pemijat, baik laki-laki maupun perempuan, yang menjalankan profesi ini sebagai pekerjaan utama maupun sampingan. Menurut B. Badura dalam (Destriana et al., 2023) *massage* adalah tindakan instingtif yang

dilakukan dengan manipulasi tertentu, seperti mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu yang menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh.

Kata *massage* berasal dari kata Arab “*mash*” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “*massien*” yang berarti “memijat atau melulut”. Selanjutnya *massage* disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Dalam bahasa Indonesia, tulisan “*massage*” di adaptasi menjadi *masase* (Purnomo, 2016).

Penjelasan Fondy dalam (Rachman & Athar, 2022) *massage* mempunyai pengaruh terapeutik umum dan fisiologis, kondisi pantang *massage* yaitu ketika terjadi patah atau retak tulang, dislokasi, peradangan, daging sendi, daging tumbuh, saat demam, disentri, dan ibu mengandung.

Secara umum, *massage* menimbulkan perasaan nyaman dan puas bagi penerimanya, tetapi dalam beberapa kasus, tekanan yang berlebihan atau penggunaan teknik yang tidak tepat akan menimbulkan rasa sakit. Fenomena seperti ini sering terjadi akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan teknik yang tepat dalam pijat olahraga.

Sadar bahwa pengetahuan masyarakat tentang pijat masih sangat terbatas, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan yang terintegrasi kepada masyarakat, terutama kepada jama'ah masjid. Dengan kegiatan sosialisasi ini, jama'ah akan dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan tentang *massage* yang dapat mereka praktekan di dalam lingkungan keluarga. Selain itu, dengan penyebaran ilmu *massage* yang lebih luas, diharapkan masyarakat juga semakin memahami manfaat teknik ini dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Inti dari *massage* adalah terletak pada keunikannya, yaitu suatu cara untuk berkomunikasi tanpa kata antara pemberi dan penerimanya. Dengan sentuhan tangan yang halus, lembut dan kadang-kadang kuat dan mantap yang dilakukan oleh seorang *massaeur*, akan menimbulkan rasa nikmat dan senang pasiennya (Basiran, 2014).

Di jama'ah Masjid Da'watul Khaer Rappocini Kota Makassar, banyak dikeluhkan terkait isu kesehatan ringan seperti ketegangan, sakit otot, dan kelelahan akibat aktivitas harian. Posisi tersebut makin menjadi hambatan sebagai konsekuensi dari kesenjangan jama'ah terhadap teknik-teknik dasar untuk menjaga kebugaran fisik mandiri. Menurut Tairas dalam Badaru, 2025 *massage* adalah metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah melalui tekanan atau pijatan pada titik-titik refleksi tertentu. Sehingga *massage* atau pijat merupakan salah satu cara tradisional yang terbukti efektif meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi otot tegang, dan memberikan relaksasi, sehingga berpotensi sebagai solusi non-medis yang mudah diimplementasikan di masyarakat. Terapi *masasage* adalah salah satu penanganan nyeri otot yang umum dilakukan. Pemijatan atau *massage* dapat

memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri (Triyadini., Asrin. & Utomo, 2010).

Urgensi dari kegiatan ini terletak pada pentingnya pemberdayaan anggota jamaah dalam menjalankan praktik perawatan diri secara mandiri dan alami, terutama di situasi di mana akses ke layanan kesehatan profesional terbatas. Alasan untuk melaksanakan kegiatan ini berlandaskan pada bukti-bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa teknik-teknik dasar massage dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat di dalam masyarakat.

Tujuan kegiatan ini adalah memperluas ilmu dan keterampilan anggota jama'ah Masjid Da'watul Khaer dalam pelaksanaan teknik dasar pemijatan agar mereka bisa secara mandiri mengatasi aduan fisik ringan dan bisa meningkatkan kualitas hidup mereka. Perancangan penyelesaian masalah meliputi penyampaian edukasi teori tentang manfaat dan prinsip-prinsip dasar pemijatan, demonstrasi teknik pemijatan yang aman, dan latihan langsung dibawah pengawasan instruktur.

Terapi pijat sangat efektif dalam mencegah prematuritas, meningkatkan pertumbuhan bayi, meningkatkan perhatian, mengurangi depresi dan agresi, mengurangi masalah motorik, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Ulasan ini mencakup terapi pijat penelitian dari dekade terakhir, sebagai pembaruan dari American Psychologist 1998 makalah tinjauan American Psychologist 1998. Model disajikan untuk potensi biokimia dan fisiologis mekanisme yang mendasari efek terapi pijat (Field et al., 2007).

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan dan bukti-bukti yang ada, hipotesis dari kegiatan ini menyatakan bahwa pelatihan mengenai teknik-teknik dasar massage akan berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu dalam menjaga kesehatan secara mandiri serta memperbaiki kondisi fisik ringan yang sering mereka alami.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan praktik selama 1 (satu) hari pada hari Jum'at 2 Mei 2025, pukul 13.00-15.00 wita. Kegiatan ini dilaksanakan di Masjid Da'watul Khaer, yang berlokasi di Jl. Rappocini Raya Kelurahan Buakana, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Kegiatan ini dihadiri oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM dan Dosen pengampuh mata kuliah teori praktik massage, dimana mahasiswa yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah mahasiswa yang bertempat tinggal tidak jauh dari lokasi masjid. Pemilihan tempat didasarkan pada lokasi yang strategis dan mudah diakses oleh para jama'ah masjid serta ketersediaan ruang yang memadai untuk kegiatan praktik.

Sasaran kegiatan adalah jama'ah Masjid Da'watul Khaer, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang yang terdiri dari dewasa hingga lansia. Peserta akan mengikuti kegiatan secara aktif dalam sesi penyuluhan dan praktik teknik dasar massage. Alat praktik massage yang digunakan adalah matras atau alas pijat, minyak pijat atau lotion (alami dan aman untuk kulit), handuk kecil. Dokumentasi dan administrasi adalah kamera atau HP untuk dokumentasi, daftar hadir, dan lembar evaluasi.

Tahapan Pelaksanaan dan persiapan koordinasi dengan pengurus masjid dan calon peserta, pembukaan kegiatan oleh panitia dan pihak masjid penyampaian materi mengenai manfaat massage terhadap kesehatan, terutama untuk menjaga kebugaran dan mengurangi keluhan nyeri otot dan sesi praktik oleh peserta secara berpasangan dengan pendampingan oleh tim pelaksana. Dalam tahap evaluasi penyebaran kuesioner singkat untuk menilai pemahaman peserta, diskusi dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Da'watul Khaer, Kelurahan Rappocini, Kota Makassar. Kegiatan ini melibatkan sekitar 35 orang anggota jama'ah yang menjadi peserta aktif. Sosialisasi teknik dasar massage dilakukan dengan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu penyuluhan singkat dan praktik langsung. Sesi dimulai dengan penyuluhan mengenai manfaat massage dalam meredakan kelelahan, melancarkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot.

Dalam kegiatan ini, dimana massage dipergunakan, tidak semua macam manipulasi dipakai sekaligus, tetapi dipilih beberapa gerakan manipulasi yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan perawatan. Manipulasi adalah gerakan-gerakan masseur pada tubuh pasien saat melakukan massage (Kurniawan, A.B, Kurniawan, 2021). Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi teknik-teknik dasar massage seperti:

- Effleurage (usap ringan)
- Petrissage (remasan)
- Tapotement (tepukan lembut)
- Friction (gosokan kuat untuk titik nyeri)
- Stretching ringan

Para peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan dan bertanya secara dengan bimbingan dari tim pelaksana, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Respon peserta sangat positif. Sebagian besar jama'ah menyatakan bahwa mereka sebelumnya belum pernah mendapat pelatihan serupa. Mereka sangat antusias mencoba teknik-teknik pijat yang diajarkan, khususnya karena

bersifat sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri sendiri maupun anggota keluarga



Gambar 1 & 2. Pemberian Materi dan praktek massage

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dasar peserta dalam melakukan massage. Dari 35 peserta: Dalam jumlah 30 orang (85,7%) menyatakan memahami dan dapat mempraktikkan setidaknya tiga teknik dasar massage mandiri, yaitu effleurage (usap), petrissage (remas), dan friction (gosok). Dalam jumlah 28 orang (80%) melaporkan merasakan manfaat langsung setelah latihan massage, yaitu berkurangnya ketegangan otot, merasa lebih rileks, serta peredaan nyeri ringan di leher, bahu, dan punggung. Berjumlah 32 orang (91,4%) mengungkapkan perasaan tertarik untuk melanjutkan latihan ini secara sistematis di rumah sebagai selingan hidup sehat. Dapat dirasakan hanya 2 orang (5,7%) yang masih mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik selain karena faktor usia atau kurangnya mobilitas, tetapi selalu menunjukkan semangat dan minat pada materi.

KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa teknik dasar massage dapat disosialisasikan secara efektif kepada masyarakat umum, termasuk kelompok usia lanjut, dengan pendekatan yang sederhana, interaktif, dan praktis. Selain memberikan manfaat langsung terhadap kebugaran dan kenyamanan tubuh, kegiatan ini juga mendorong peserta untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri dan keluarganya. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan dalam bentuk pelatihan lanjutan secara berkala, serta dapat diperluas cakupannya ke komunitas lain sebagai bagian dari promosi kesehatan berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat dan Jama'ah masjid Da'watul Khaer Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini atas sambutan hangat, partisipasi aktif, serta dukungan yang telah diberikan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung. Tanpa keterbukaan, kerjasama, dan antusiasme dari warga, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan.

Kami juga menghargai segala bentuk masukan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada tim pengabdian, sehingga proses transfer ilmu dan keterampilan dapat berjalan secara efektif. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dan menjadi awal dari kerja sama yang lebih erat di masa yang akan datang.

DAFTAR RUJUKAN

- Basiran. (2014). Massage Untuk Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 71–81.
- Destriana, D., Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Pratama, R. R., & Destriani, D. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 1(3).
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2007). Massage therapy research. *Developmental Review*, 27(1), 75–89.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dr.2005.12.002>
- Fuadi Husin, A. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Kurniawan, A.B, Kurniawan, M. T. . (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Laing, E. (2020). Pelaksanaan Pembangunan Bidang Kesehatan Di Kecamatan Kayan Selatan Kabupaten Malinau. *Jurnal Administrative Reform*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.52239/jar.v7i2.3085>
- Peraturan Pemerintah RI. (2009). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tentang Kesehatan (PP No 36 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2009)* (Vol. 19, Issue 19, p. 19).
- Purnomo, A. M. I. (2016). Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, 3(1).
- Rachman, A., & Athar, A. (2022). Implementasi Keterampilan Massage Kepada Masyarakat di Kota Banjarbaru. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 46.
<https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i1.2639>
- Triyadini., Asrin. & Utomo, A. S. (2010). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 5, No.3, Nopember 2010. In *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* (Vol. 5, Issue 3, pp. 174–181).
http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/jks20100503_174-181.pdf