

## IMPLEMENTASI SPORT MASSAGE DI CAR FREE DAY CIANJUR

Mela Aryani<sup>1</sup>, Ervan Kastrena<sup>2</sup>, Asep Ramdhan Afriyandi<sup>3</sup>, Adi Rahadian<sup>4</sup>, Andi Kurniawan Pratama<sup>5</sup>, Taupik Rochman<sup>6</sup>, Firdaus Hendry Probowo Yudho<sup>7</sup>, Eneng Fitri Amalia<sup>7</sup>, Muhamad Syamsul Taufik<sup>8</sup>, Goesti Sabda Lakana<sup>9</sup>, M. Sandi Mulyadi<sup>10</sup>, Andini Suci Augusti<sup>11</sup>, Fahmi Maulana Sidik<sup>12</sup>, Dandi Marchan<sup>13</sup>, M. Guntur Gaos Sungkawa<sup>14</sup>

<sup>1-14</sup>Universitas Suryakencana

E-mail : [melaaryani@unsur.ac.id](mailto:melaaryani@unsur.ac.id)

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received: 10-11-2024

Revised :11-12-2024

Accepted: 15-12-2024

**Key words:** sport message ,  
car free day

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Cianjur is one of the district capitals in West Java with a dense population, but it is difficult for people to find qualified masseurs, especially sports massage. Massage courses are compulsory courses that must be taken by PJKR Element students to fulfill their credits. Massage courses are unique courses because students must understand theory and practice. Therefore, we as lecturers and students carry out community service by holding free sports massages in places that are often visited by the community, namely the Cianjur city car free day, which aims to ensure that people can feel the benefits of these activities, including the body becoming fresher, not sore, feeling more relaxed and so on so that people get benefits from these activities. This PKM activity was carried out during two meetings on February 11-18, 2024 with a total of 327 massage objects from various educational backgrounds and professions. The community felt happy and satisfied and hoped that similar activities could be carried out every week.*

### ABSTRAK

Kota Cianjur merupakan salahsatu ibukota kabupaten yang ada di Jawa Barat dengan jumlah penduduk yang padat, namun sulit bagi masyarakat untuk menemukan tukang pijit yang mumpuni khususnya sport massage. Mata kuliah massage merupakan mata kuliah wajib yang harus diikuti mahasiswa PJKR Unsur untuk memenuhi SKSnya. Mata kuliah massage adalah salahsatu mata kuliah yang unik

karena mahasiswa harus memahami teori dan praktek. Oleh karena itu kami selaku dosen dan mahasiswa melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan mengadakan sport massage gratis di tempat yang sering dikunjungi masyarakat yaitu car free day kota Cianjur yang bertujuan agar masyarakat dapat merasakan keuntungan dari kegiatan tersebut di antaranya badan menjadi lebih segar, tidak pegal-pegal, merasa lebih rileks dan lain sebagainya sehingga masyarakat mendapatkan benefit dari kegiatan tersebut. Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama dua pertemuan pada tanggal 11-18 Februari tahun 2024 dengan jumlah objek massage sebanyak 327 orang dari berbagai latar belakang pendidikan dan profesi yang berbeda. Masyarakat merasa senang dan puas dan berharap agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan setiap minggu.

## PENDAHULUAN

*Sport massage* merupakan salahsatu jenis pijat yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan atlet dan individu yang aktif secara fisik. Tujuannya adalah untuk membantu meningkatkan kinerja, mencegah cedera, mempercepat pemulihan, dan mengurangi ketegangan otot. Secara historis pijat telah hadir dalam budaya di seluruh dunia untuk berbagai tujuan, bapak pengobatan barat (*Hippocrates*) menggambarkan hal itu anakritis (menggosok) adalah praktik penyembuhan yang umum di Yunani kuno (Rantala, 2019). *Massage* adalah sekelompok prosedur yang paling baik dilakukan dengan tangan, seperti gesekan, adonan, manipulasi, penggulungan, dan perkusi pada jaringan luar. tubuh dengan berbagai cara, baik dengan tujuan kuratif, paliatif, atau higienis (Douglas, 1980) Tujuan dari pemijatan tradisional adalah untuk menyembuhkan rasa pegal, meredakan nyeri, meregangkan kekakuan, dan memulihkan kekuatan setelah seharian bekerja (Kuhmujen, 1891; Rantala, 2019).

PJKR adalah kepanjangan dari Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi nmerupakan program studi yang terdapat di FKIP Unsur yang lebih menekankan pada kemampuan Pendidikan jasmani dalam hal ini permainan, aktivitas fisik dan olahraga, rekreasi dan juga Kesehatan (Septiadi & Aryani, 2018). berkaitan dengan hal tersebut, di Prodi PJKR terdapat mata kuliah *massage* olahraga, tujuannya adalah untuk mengajarkan para mahasiswa agar bisa dan mahir dalam massage baik secara teori maupun dari segi keterampilan sehingga dapat mengaplikasikannya kepada orang lain baik di keluarga, Masyarakat, siswa atau bahkan dapat menjadi mata pencaharian oleh mahasiswa itu sendiri.

*Car free day* merupakan hari bebas kendaraan bermotor yang biasanya dilaksanakan pada hari libur dan biasanya dilaksanakan di jalan-jalan umum. Begitupula dengan di Cianjur, *car free day* di Cianjur tepatnya di jalan Abdullah bin Nuh dilaksanakan setiap hari Minggu. Terdapat banyak aktivitas di *car free day* diantaranya adalah berolahraga (lari, sepeda, skateboard, Sepatu roda dll), jalan santai dan ada juga yang memanfaatkannya dengan berjualan dan berbelanja.

Banyaknya masyarakat yang melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga yang

ada di *car free day* membuat kami untuk melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat, PKM ini sendiri merupakan salahsatu kewajiban kami dalam melaksanakan tridarma perguruan tinggi (Yudho et al., 2022); (Sugiarni et al., 2023), dalam hal ini dengan menyelenggarakan sport massage gratis untuk para pengunjung agar pegunjung dapat merasakan manfaat dari kegiatan *sport massage* tersebut diantaranya adalah (1) Meningkatkan Performa dalam hal ini Membantu meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak, serta mengurangi kekakuan otot, yang dapat meningkatkan kinerja atlet, (2) Pencegahan Cedera: Mengurangi ketegangan otot dan membantu mendeteksi ketidakseimbangan atau masalah sebelum menjadi cedera serius, (3) Pemulihan yang Lebih Cepat: Mempercepat proses penyembuhan dengan meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfatik, serta membantu mengurangi rasa sakit setelah latihan intens, (4) Mengurangi Nyeri Otot: Mengurangi rasa sakit otot yang timbul setelah latihan atau kompetisi, serta mengatasi kekakuan, (5) Relaksasi dan Pengurangan Stres: Membantu meredakan stres dan ketegangan yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan umum dan kinerja.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diikuti oleh dosen dan mahasiswa. Terdapat tiga dosen dan tiga puluh mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian ini. Masing-masing mahasiswa diberikan target lima orang masyarakat yang menjadi objek massage sehingga objek massage seluruhnya yaitu 327 orang dengan rincian 150 orang pada minggu pertama dan 177 orang pada minggu kedua. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa yang sudah menyelesaikan mata kuliah massage olahraga.

**Partisipan**, masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Masyarakat yang sedang melaksanakan aktivitas ada *Car Free Day* Cianjur dengan jumlah keseluruhan 327 orang.

**Waktu dan Tempat Penelitian**, kegiatan Implementasi *Sport Massase* di *Car Free Day* Cianjur dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Maret dan April tahun 2024 yang bertempat di Di *Car Free Day* Cianjur dengan beralamat di Jalan Abdullah bin Nuh Cianjur. Dilaksanakan selama 2 pertemuan yaitu pada tanggal 11 dan 18 Februari 2024 dengan jadwal pertemuan setiap hari Minggu pukul 06.30-10.00 WIB.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama dua pertemuan yaitu pada hari minggu tanggal tanggal 11 dan minggu berikutnya pada tanggal 18 Februari 2024 yang dimulai pada pukul 06.30-10.00 WIB.

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi terkait *massage* dalam hal ini *massage* olahraga atau *sport massage* kepada masyarakat yang ada disekitar *car free day* baik pengunjung maupun pedagang yang ada disana. Sosialisasi dilaksanakan oleh saya sendiri sebagai ketua tim pengabdian juga oleh Dr. Ervan Kastrena, M.Pd yang memberikan sosialisasi terkait dengan massage untuk masyarakat dan oleh Asep Ramdhan Afriyuandi. S.Si., M.Pd yang membahas mengenai Memberikan sosialisasi terkait dengan *sport massage* dan terkait dengan penanganan cedera.

Sambil kegiatan sosialisasi berjalan, para mahasiswa yang terdiri dari tiga

puluh mahasiswa memijit masyarakat yang ingin dipijit yang terdapat disekitar car free day tersebut. Bagian yang mahasiswa pijit yaitu tungkai, punggung, pundak, lengan dan kepala hal itu disesuaikan dengan keluhan yang dialami oleh objek yang akan dipijit tersebut.

Antusiasme masyarakat dalam kegiatan ini sangat tinggi hal itu dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang ingin dipijit dan berkonsultasi terkait dengan keluhan yang dideritanya. Bahkan masyarakat bukan hanya berkonsultasi terkait dengan kegiatan massage juga berkonsultasi terkait dengan olahraga dan kesehatan yang selanjutnya akan dijawab oleh masseur namun jika masseur tidak memiliki jawaban maka akan dijawab lebih lanjut oleh pada dosen pendamping.

Pada minggu pertama, seluruh mahasiswa yang ditugaskan untuk memijit (masseur) mendapatkan objek pijit masing-masing sebanyak lima orang sehingga total masyarakat yang dipijit sebanyak 150 orang. Terdapat berbagai kalangan yang menjadi objek pijit pada minggu pertama ini diantaranya adalah pedagang, pegawai swasta,, dosen, mahasiswa, siswa, ibu rumah tangga dan PNS bahkan TNI pun ada beberapa yang dipijit. Mayoritas pekerjaan masyarakat yang meminta jasa pijit kami yaitu pegawai swasta dan pedagang yang masing- masing memiliki persentase sebesar 30% dan 24%.

Jika dilihat dari jenis kelamin, pada minggu pertama yang banyak dipijit adalah laki-laki dengan persentase sebesar 76% dan sisanya yaitu sebesar 24% perempuan. Dilihat dari usia, mayoritas yang meminta jasa kami yaitu 63% dewasa, 25% orang tua dan 12% anak-anak. Keluhan yang banyak diderita oleh objek massage pada minggu pertama ini adalah pegal-pegal, kelelahan, pusing, masuk angin, tidak enak badan.

Ketika ditanya terkait dengan kepuasan masyarakat tentang adanya pengabdian pada masyarakat dalam hal ini *sport massage* hampir seluruh masyarakat merasa senang dan puas dan berharap agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan setiap minggu.

Di minggu kedua, mahasiswa yang ditugaskan untuk memijit (*masseur*) mendapatkan objek pijit masing-masing sebanyak lima orang bahkan ada beberapa yang memegang 6 sampai tujuh orang sehingga total masyarakat yang dipijit sebanyak 177 orang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak masyarakat yang ingin menggunakan jasa kami dalam memijit. Namun karena terdapat pembatasan waktu pelaksanaan *car free day* hanya sampai pukul 10.00 kami membatasi jumlah yang akan dipijit.

Kalangan yang menjadi objek pijit pada minggu kedua ini hampir sama dengan diminggu pertama yaitu pedagang, pegawai swasta, dosen, mahasiswa, siswa, ibu rumah tangga, PNS, TNI dan ada beberapa atlet yang juga ingin dipijit. Atlet yang melaksanakan pijit pada minggu kedua ini diantaranya atlet bola tangan, sepak bola, futsal, bola voli, bulu tangkis dan panjat tebing ada juga yang mekaskanakan aktivitas fisik seperti weight training.

Dilihat dari pekerjaan, masyarakat yang meminta jasa pijit kami yaitu pegawai swasta sebanyak 25% dan atlet sebanyak 23%. Sisanya tersebar dari berbagai jenis pekerjaan. Atlet yang paling banyak dipijit pada minggu kedua ini adalah atlet bola tangan dan sepak bola.

Dilihat dari jenis kelamin, pada minggu kedua ini masih didominasi oleh laki-

laki yaitu sebesar 66,5% sisanya 33,5% perempuan. Namun dilihat dari minggu pertama terlihat peningkatan perempuan yang menjadi objek massage, peningkatan yang terjadi sebesar 9,5%. Dari segi usia, 56% dewasa, 30% orang tua dan sianya yaitu 14 persen anak-anak.

Keluhan yang banyak diderita oleh objek massage pada minggu kedua ini sama seperti diminggu pertama yaitu pegal-pegal, kelelahan, pusing, masuk angin, tidak enak badan dan pada minggu kedua ini karena 23% objek massage adalah atlet keluhannya bertambah yaitu cedera baik cedera pada engkel, tungkai dan lengan. Terkait dengan kepuasan masyarakat tentang adanya pengabdian pada masyarakat dalam hal ini sport massage pada minggu kedua ini jawabannya sama dengan minggu pertama yaitu hampir seluruh masyarakat merasa senang dan puas dan berharap agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan setiap minggu. Berikut ini merupakan dokumentasi kegiatan massage :



Gambar 1 : Tim massage pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2 : Pelaksanaan massage di carfreeday



Gambar 3 : Pelaksanaan massage di carfreeday tim laki-laki



Gambar 4 : Pelaksanaan massage di carfreeday tim perempuan

## KESIMPULAN

Kegiatan sport massase ini sangat berdampak positif baik bagi mahasiswa sebagai penyedia layanan jasa maupun Masyarakat sebagai penerima layanan. Masyarakat merasa sangat puas dengan adanya kegiatan ini. Dan berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap minggu.

Implementasi sport massage di Car Free Day Cianjur dapat menjadi langkah positif dalam mendorong gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Cianjur. Kedepannya diharapkan Melalui kolaborasi antara pemerintah, praktisi kesehatan, dan masyarakat, kegiatan ini bisa memberikan manfaat besar untuk kesehatan fisik dan mental warga kota.

## DAFTAR PUSTAKA

Graham Douglas, A Treatise on Massage, Theoretical and Practical: Its History, Mode of Application and Effects, Indications and Contra-Indications, with Results in over Fifteen Hundred Cases (New York, 1890), 1–16.

- Hill, L. & Williams, A. (2016). *The Effect of Massage on Muscle Recovery Following Exercise*. *Clinical Journal of Sports Medicine*
- 'Kuhmujen, mustelmien ja ulkonaisten vammojen hoidosta', *Suomen Terveydenhoito - lehti*, July 1, 1891, 111–112; K. Relander, 'Sananen hieronnasta ja suomalaisesta saunasta', *Suomen Terveydenhoito - lehti*, December 1, 1892, 183–188; N.J. Arppe, 'V€ah€an hierojista ja hieromisesta', *Suomen Terveydenhoito - lehti*, March 1, 1901, 3–6
- Rantala, K. (2019). Keen on Massage: The Finnish Way to Olympic Success in the Twentieth Century. *International Journal of the History of Sport*, 36(2–3), 169–185. <https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1633309>
- Septiadi, W., & Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana. *Maenpo*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919>
- Sugiarni, R., Nurfajrin Ningsih, D., Nurviyani, V., Aryani, M., Jusniani, N., Indriyani, D., Octaviani Din, L., & Apriandi, D. (2023). Relawan Mengajar: Implementasi Literasi Dan Numerasi Melalui Dongeng Bagi Siswa Terdampak Pasca Gempa Di Sdn Cibulakan. *Jurnal Abdi Nusa*, 3(2), 67–73. <https://doi.org/10.52005/abdinusa.v3i2.128>
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Suryakencana, U., & Kunci, K. (2022). Pelatihan senam aerobik di masyarakat pada masa transisi pandemi covid-19 aerobic gymnastics training in community during the transition of the covid-19 pandemic. *Journal of Empowerment*, 3(1), 115–123. <https://doi.org/10.35194/je.v3i1.2394>