



**PKM PELATIHAN TERAPI MASSAGE PADA KOMUNITAS PIJAT PAURU' BUTA
POLONGBANGKENG KABUPATEN TAKALAR**

***MESSAGE THERAPY TRAINING AT PAURU' BUTA MESSAGE COMMUNITY
POLONGBANGKENG TAKALAR REGENCY***

Wahyudin¹, Andi Atssam Mappanyukki², Aminuddin³, Yasriuddin⁴, Muhammad Nur⁵, M.Sahib Saleh⁶

^{1,2}Prodi Administrasi kesehatan, FIK Universitas Negeri Makassar

³Prodi Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Megarezky

^{4,5,6}Prodi Penjaskesrek, FIK Universitas Negeri Makassar

*andi.atssm@unm.ac.id

Abstrak: Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah Komunitas Pijat Tunanetra Pauru'Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar yakni salah satu komunitas pijat tunanetra di Kabupaten Takalar. Masalahnya adalah : (1) Masih terbatasnya pengetahuan dan penguasaan Tehnik dasar massage pada komunitas pijat tunanetra Pauru Buta Polobangkeng Kabupaten Takalar, (2) Tehnik terapi massage yang dilakukan komunitas pijat tuna netra pauru Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar masih dalam bentuk manual. Sasaran eksternal adalah Komunitas pijat tunanetra Kabupaten Takalar. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, tanya jawab, dan pendampingan. Hasil yang dicapai adalah (1) Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dinilai telah memenuhi target yang direncanakan. (2) Ketercapaian target luaran dapat dinilai dari peningkatan kemampuan peserta mitra baik dari segi penguasaan materi dan respon peserta pada saat melakukan praktek massage. (3) Ketercapaian seluruh tahapan pelaksanaan sesuai yang direncanakan, dimulai dari tahapan persiapan meliputi tahap observasi, konsolidasi, sosialisasi, penyusunan modul dan materi, serta administrasi pelaksanaan maupun tahapan pelaksanaan di lapangan meliputi tahap pemberian materi dan diskusi, pemilihan bahan, demonstrasi/praktek, dan pendampingan.

Kata Kunci: Terapi Massage, tunanetra, Pauru Buta, Polobangkeng, Kabupaten Takalar.

Abstract: *The partner of this Community Partnership Program (PKM) is the Pauru'Buta Polongbangkeng Blind Massage Community of Takalar Regency, which is one of the blind massage communities in Takalar Regency. The problems are: (1) There is still limited knowledge and mastery of basic massage techniques in the blind massage community Pauru Buta Polobangkeng Takalar Regency, (2) Massage therapy techniques performed by the blind massage community Pauru Buta Polongbangkeng Takalar Regency are still in manual form. The external target is the Takalar Regency blind massage community. The methods used were lectures, demonstrations, questions and answers, and mentoring. The results achieved are (1) The success of the target number of training participants is considered to have met the planned target. (2) The achievement of the output target can be assessed from the increase in the ability of partner participants both in terms of mastery of the material and the response of participants when practicing massage. (3) The achievement of all stages of implementation as planned, starting from the preparation stage including the observation stage, consolidation, socialization, preparation of modules and materials, and implementation administration as well as the implementation stage in the field including the stages of providing material and discussion, selection of materials, demonstration / practice, and assistance.*

Keywords: *Massage therapy, visually impaired, Pauru Buta, Polobangkeng, Takalar Regency.*

Received	Revised	Published
07 Mei 2023	20 Mei 2023	31 Mei 2023

Pendahuluan

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan komunitas pijat Pauru Buta Polobangkeng Kabupaten Takalar. Komunitas pijat Pauru'Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar awalnya bernama Pauru' Tau Tepo' Polongbangkeng berdiri pada tanggal 29 Maret 2018 yang bertempat tinggal di desa Dusun Tanasambayang Desa Timbuseng, Kecamatan polongbangkeng Utara, Kabupaten Takalar Propinsi Sulawesi Selatan. Komunitas ini sebagian besar berprofesi sebagai tukang pijat sebagai tambahan mata pencaharian dan menafkahi keluarganya

Jumlah komunitas pijat tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng (Mitra) sebanyak 15 orang yang terdiri dari laki-laki 12 orang dan perempuan 3 orang dengan latar belakang berbeda-beda dan semuanya sudah berkeluarga dan punya anak masing-masing. Ketua Komunitas pijat tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar adalah Dg Mali. Komunitas pijat tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng sebenarnya sangat membutuhkan keterampilan/skill secara khusus yang sesuai dengan kemampuan fisiknya sehingga dapat meningkatkan taraf pendapatan ekonominya serta dapat mempertahankan hidupnya dari dari penghasilan memijat

Di tempat pijat terapi tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar buka setiap hari mulai jam 9 pagi sampai jam 21 malam, mereka siap untuk menerima pelanggan. Kadang-kadang juga mereka yang keluar apabila ada panggilan dari pelanggan untuk di pijat di rumahnya dengan honor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kalau massase di tempat. Apabila di lakukan ditempat pijat tarif yanag dikenakan pelanggan sebesar Rp. 50.000 dan apabila di lakukan diluar tarifnya sebesar Rp. 75.000. Komunitas pijat tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng dalam melakukan terapi pijat atau masase masih mengandalkan dari pemahamannya saja, tidak melalui suatu pendekatan pelatihan terapi yang secara sistematis dan komprehensif, mereka hanya mendapat pelajaran secara otodidak sehingga kemampuan melakukan pijat atau masase dilakukan dengan kurang baik atau seadanya saja.



Gambar. 1. Komunitas Pijat Tunanetra sebagai Mitra PKM

Mayoritas mereka memiliki tingkat pendidikan dan kualitas SDM yang rendah dan mengalami hambatan dalam hal akses informasi. Hal ini membuat mereka menjadi tidak berdaya secara ekonomi, sosial, pendidikan dan kesehatan. Ketidakberdayaan dari faktor internal tersebut diperburuk dengan adanya eksklusi sosial yaitu proses yang menghalangi atau menghambat tuna netra untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, ekonomi, pendidikan dan politik di dalam masyarakat dengan utuh. Untuk mengangkat kondisi tunanetra dari ketidakberdayaan ekonomi, pendidikan dan kesehatan, dibutuhkan usaha pemberdayaan bagi tunanetra. Pemberdayaan dalam hal ini adalah pemberdayaan tunanetra pada bidang-bidang tertentu.

Masase atau pijat yang dilakukan komunitas pijat tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng (Mitra) mungkin saja merugikan pasien yang dimasase dalam hal kesehatan. Hal ini disebabkan karena mereka tidak mengetahui pengetahuan mengenai tehnik-tehnik dalam pelaksanaan masase dan memahami syarat-syarat sebagai masseur/masseuse dan mekanika gerakan, demikian juga pengetahuan tentang keadaan pasien, komunitas pijat terapi tuna netra Pauru'Buta Polongbangkeng tidak memahami secara mendalam apa kegunaan dalam melakukan hal massase, dan tidak mengetahui sistematika tehnik-tehnik terapi pijat atau masase.

Masase atau pijatan merupakan penyembuhan yang mampu memberikan banyak manfaat bagi sistem tubuh. Pijat adalah sebuah perawatan preventif yang penting untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kata masase sendiri berasal dari arab "mash" berarti menekan dengan lembut. Masase mempunyai definisi perbuatan dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian lunak dari tubuh dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktik dan terapeutik bagi tubuh. Manipulasi itu dilakukan secara teratur sesuai dengan anatomi tubuh yaitu dari permukaan ke arah dalam dari bagian tubuh yang lunak kulit dan mucours, dibawah kulit (jaringan konjunktiva) dan lapisan lemak, otot-otot pembuluh darah dan syaraf periferis jaringan-jaringan dan organ-organ tubuh bagian dalam. Prosedur manual terkenal dengan nama manipulasi masase yang terdiri berbagai macam gerakan tangan pada permukaan tubuh dengan tekanan ke arah dalam seperti menggosok (effleurage), menekan dan memeras jaringan-jaringan (petrissage), memberi pukulan dengan berirama pada bagian-bagian tubuh yang berdaging (tapotement) dan lain-lain.

Permasalahan yang dihadapi komunitas pijat tunanetra pauru buta Polobangkeng Kabupaten Takalar adalah kurangnya pengetahuan tentang terapi massage dan tehnik yang digunakan selama ini masih manual dan belum menggunakan tehnik massage yang seharusnya.

Untuk meningkatkan penguasaan tehnik terapi massage pada komunitas pijat tunanetra pauru buta Polongbangkeng Kabupaten Takalar maka perlu dilakukan "Pelatihan Terapi Massage pada Komunitas Pijat Pauru'Buta Polobangkeng Kabupaten Takalar dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan dimasa pandemic covid 19. Kegiatan ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan dan penguasaan tehnik terapi massage sehingga Komunitas Pauru Buta Polobangkeng akan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam melakukan massage sesuai dengan tehnik yang diharapkan dan dapat meningkatkan pendapatan dan taraf kehidupan mereka.

Untuk itu maka Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai pusat Ilmu Pengetahuan di bidang olahraga dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi dimana salah satunya yaitu melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dalam bentuk “Pelatihan Terapi Massage pada komunitas Pijat Pauru Buta Polobangkeng Kabupaten Takalar.



Gambar. 2. Pembukaan Acara dihadiri oleh Kepala Desa Timbuseng

Kondisi mitra sebagai berikut :

- a. Alat atau perlengkapan yang digunakan melakukan Pelatihan Terapi Massage adalah karpet massage, handuk, minyak gosok, Ballpoin, Map dan Jepitan Kertas.
- b. Yang dihasilkan adalah : (1) pengetahuan tentang dasar-dasar melakukan terapi massage., (2) tehnik massage yang sesuai petunjuk bukan lagi manual, (3) Pemahaman Mitra tentang terapi massage sebagai sebagai upaya meningkatkan keterampilan dan pendapatan ekonomi di tengah pandemic covid-19” bagi Anggota komunitas.
- c. Kegiatan ini nantinya akan dilakukan secara individu oleh masing-masing anggota.
- d. Pelaksanaan massage pada komunitas masih tergolong sangat sederhana dikarekan tidak menggunakan tehnik yang baik dan benar
- e. Mitra kurang memiliki pengetahuan tentang terapi massage yang benar.

Salah satu permasalahan yang dihadapi komunitas pijat tunanetra Pauru Buta Polobangkeng untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan melakukan terapi massage dikarenakan pengetahuan komunitas pijat tunanetra pauru buta Polobangkeng Kabupaten Takalar masih sangat kurang dan masih menggunakan tehnik manual, sehingga dalam pelaksanaan masih mengandalkan pengetahuan seadanya pada proses pemijatan (Observasi dan wawancara Ketua Komunitas Pauru Buta Polobangkeng, September 2020).

Indikator yang dapat dicapai dalam pelaksanaan pengabdian dalam masyarakat dalam bentuk “Pelatihan Terapi Massage pada Komunitas Pijat Pauru Buta Polobangkeng” adalah sebagai berikut : (1) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang tehnik melakukan massage/pemijatan dengan baik dan benar, (2) Peserta diharapkan dapat

mengetahui dan memahami tentang tehnik melakukan massage dengan baik dan benar, (3) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang cara melakukan gerakan-gerakan massage dengan baik dan benar. (5) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang titik-titik pemijatan dengan baik dan benar, (6) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami secara baik tentang hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum dan selama pemijatan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekurangan-kekurangan dalam pengetahuan dan tehnik melakukan massage selama ini dapat teratasi dengan memberikan Pelatihan terapi massage secara sistematis dan terarah.

Metode

Pelatihan Terapi massage yang dilakukan dalam rangka mengatasi permasalahan mitra dilaksanakan dengan metode pendekatan yang menitikberatkan pada pendekatan partisipasi di setiap anggota komunitas Pauru Buta Polongbangkeng sebagai mitra. Bagian Inovasi pendekatan dengan partisipasi mitra yakni pendekatan masalah dengan melibatkan mitra dalam prosesnya, sehingga mitra dapat dan mampu mengetahui, memahami, mengevaluasi, dan melaksanakan. Keterlibatan mitra akan berdampak pada kemandirian mitra dalam menyelesaikan permasalahan serupa secara kreatif dan inovatif. Agar setiap proses dalam pendekatan ini berjalan dengan baik maka perlu dilakukan pelatihan melalui beberapa tahapan meliputi: tahapan persiapan meliputi observasi, konsolidasi, sosialisasi dan penyusunan materi, tahapan pelaksanaan dengan pelatihan dan praktek langsung, dan tahapan pendampingan dengan mengevaluasi partisipasi mitra selama kegiatan berlangsung. Garis besar tahapan-tahapan pelaksanaan dijelaskan sebagai berikut :

1. Penyuluhan

Tahapan ini dilaksanakan dengan cara mengumpulkan mitra, memberikan penjelasan mengenai materi kegiatan, berbagi pengetahuan dan informasi terkait dengan terapi massage pada komunitas pauru buta Polongbangkeng melalui kegiatan pelatihan. Selain memberikan penjelasan dengan metode ceramah, penyuluhan juga disertai dengan diskusi antara tim pelaksana kegiatan dengan mitra. Diskusi dilakukan melalui dialog dengan memberikan kesempatan kepada masyarakat yang ingin bertanya atau berbagi pengalaman dan berusaha mencari solusi yang tepat dan inovatif atas permasalahan terkait dengan materi pelatihan terapi massage yang dibahas.

2. Demonstrasi

Tahapan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan praktek langsung dengan berbagai tahapan gerakan manipulasi pada terapi massage. Kegiatan pelatihan dimulai dengan mempersiapkan alat dan bahan baku yaitu minyak gosok dan handuk kecil, kemudian dilanjutkan dengan praktek tata cara pemijatan pada gerakan-gerakan massage. Seluruh rangkaian kegiatan praktek pemijatan melibatkan mitra sebagai peserta pelatihan. Dengan adanya pelatihan terapi massage maka akan memberikan gambaran secara realistis kepada peserta terkait gerakan-gerakan manipulasi pada terapi massage yang harus dilakukan khususnya bagi komunitas tunanetra pauru buta polobangkeng Takalar. Kegiatan pelatihan Terapi Massage ini bertujuan untuk merangsang semangat peserta,

menumbuhkan semangat kemandirian, serta meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan gerakan-gerakan.

3. Pendampingan

Tahapan pendampingan dilaksanakan pada seluruh rangkaian kegiatan pelatihan terapi massage, baik dari tahapan penyuluhan sampai pada evaluasi kegiatan. Pendampingan yang dilakukan saat penyuluhan meliputi transfer ilmu pengetahuan, konsultasi, diskusi, dan memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi peserta. Pendampingan selanjutnya meliputi pendampingan kegiatan pelatihan dan praktek langsung, mengawal proses dan memastikan bahwa tahapan pelatihan terapi massage dipahami oleh seluruh peserta. Pendampingan pada evaluasi kegiatan meliputi pemantauan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program yang dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan sesuai dengan garis besar tahapan-tahapan pelaksanaan yang telah direncanakan, melalui pendekatan masalah dengan melibatkan mitra dalam prosesnya, sehingga mitra mengetahui, memahami, mengevaluasi, dan melaksanakan. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi proses observasi dengan mengidentifikasi komunitas Pauru Buta Polobangkeng (komunitas pijat tunanetra), lokasi dan kesediaan mitra. Untuk mendukung proses observasi maka berbagai informasi tentang Pelatihan terapi massage dengan menerapkan metode ceramah dan praktek untuk memberikan pengetahuan dan tehnik massage dalam rangka meningkatkan keterampilan melakukan tehnik-tehnik gerakan dalam massage serta system pelaksanaannya dikelola melalui proses koordinasi dengan Pemerintah Desa setempat yakni Kepala Desa Timbuseng Kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar. Selanjutnya, proses konsolidasi dengan mitra melalui pemberian pemahaman dan materi terkait program kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Pihak mitra pada komunitas Pauru Buta Polobangkeng mendukung kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang dilakukan oleh pelaksana dalam rangka memberdayakan masyarakat khususnya masyarakat berkebutuhan khusus yakni kelompok tunanetra dikabupaten Takalar.

Tahap berikutnya yaitu proses sosialisasi melalui pendataan secara langsung jumlah peserta mitra yang mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil koordinasi dari pihak mitra dan pemerintah setempat serta analisis permasalahan yang dihadapi oleh anggota komunitas pijat tunanetra Pauru Buta Polobangkeng ditargetkan peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 15 orang. Pada pelaksanaannya, kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini diikuti oleh 13 orang yang terdiri dari 13 peserta adalah laki-laki. Kemudian dilakukan proses penyusunan modul dan materi presentasi sebagai bahan pendukung yang disusun secara sederhana disesuaikan dengan kondisi mitra sehingga lebih mudah dipahami. Modul pelatihan berisi alat, bahan dan tahapan Pelatihan Terapi massage. Modul dilengkapi dengan materi presentasi yang membahas tentang definisi terapi massage, manfaat, tehnik massage dan metode massage yang dilakukan, sebagai bahan referensi bagi mitra. Selain itu persiapan lainnya mencakup kegiatan administrasi pelaksanaan kegiatan yang terkait dengan perizinan, pendataan, estimasi anggaran, dan kegiatan administrasi lainnya serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan

dalam pelaksanaan kegiatan telah dilakukan sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan yang direncanakan.

Implementasi pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang meliputi tahapan pemberian materi dan diskusi, demonstrasi/praktek, dan pendampingan mitra berlangsung sesuai dengan tahap pelaksanaan yang telah direncanakan. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dalam rangka peningkatan kualitas tehnik melakukan massage melalui Latihan terapi massage dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 12 Mei-12 September 2020, di Desa Timbuseng Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. Kegiatan diawali dengan penyuluhan meliputi pemberian materi melalui presentasi dan pembagian modul pelatihan kepada peserta mitra yang hadir. Selain itu, peserta diberi kesempatan untuk bertanya atau berbagi pengalaman dalam diskusi yang dilakukan sebelum proses demonstrasi dilakukan. Peserta mengajukan pertanyaan seputar bahan, alat, serta tehnik yang digunakan dan dilakukan serta cara pelaksanaan, serta berbagi pengalaman dan solusi mengenai alternatif latihan lainnya.

Tahap selanjutnya yaitu demonstrasi/praktek yang merupakan tahapan penting dalam pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat ini. Tahapan ini meliputi tahapan persiapan alat dan bahan sebelum praktek serta memberikan penjelasan singkat tentang alat dan bahan kepada peserta mitra. Peserta yang terdiri dari 13 orang, masing-masing diberikan kesempatan untuk praktek terapi massage kepada sesama peserta. Dalam pelaksanaan praktek, peserta mitra berperan secara langsung dalam pelaksanaan massage, baik dalam menyediakan perlengkapan dan bahan, serta melakukan massage kepada peserta lainnya. Adapun tahapan pendampingan dilakukan dimulai sejak awal pelatihan sampai akhir pelatihan. Pendampingan ini bertujuan membimbing peserta selama pelatihan sehingga peserta memahami proses melakukan terapi massage secara baik dan benar. Selain itu, pendampingan dilakukan untuk menumbuhkan semangat dan kepercayaan diri peserta untuk mengaplikasikan tehnik-tehnik serta tata cara yang benar dan baik sehingga timbul motivasi untuk melakukan sendiri, berkreasi, dan diharapkan dengan pelatihan ini peserta mitra memiliki dorongan untuk selalu berlatih dengan memanfaatkan skill atau keterampilan serta pelatihan yang diberikan.

Materi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang telah dilaksanakan meliputi materi presentasi dan pemberian modul. Materi presentasi menguraikan tentang definisi terapi massage, manfaat, jenis dan bentuk pelatihan terapi massage yang digunakan.

Adapun modul yang diberikan kepada peserta Program Kemitraan Masyarakat berisi uraian mengenai alat, dan peralatan serta bahan, dan tahapan pelaksanaan praktek terapi massage.



Gambar 3. Memperkenalkan Gerakan dalam Massage

1. Gerakan-gerakan dasar massage yang mesti dikuasai adalah:

a. Cara menggosok ringan (effleurage)

Jaringan kulit manusia memiliki organ perasa yang tajam. Cara menggosok sangat penting sebagai gerakan persiapan sebelum memberi rangsangan keras pada kulit. Cara ini mempercepat metabolisme tubuh, mengistirahatkan jaringan tubuh dan mempersiapkan keadaan tubuh supaya menerima berbagai perangsang dari gerakan tangan yang lain. Di samping itu arah menggosok juga sangat mempengaruhi aliran peredaran darah dan cairan getah bening.

b. Cara menggosok keras (effleurage)

Menggosok keras tubuh dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, lengan bawah, bagian sidik ibu jari, tiga jari yang lain (jari telunjuk, jari tengah, jari manis). Saat melakukan masase, masseur menggosok keras dan memberi tekanan pada bagian yang dimaksud.

c. Cara memijat (petrissage)

Masseur memijat dengan memberi tekanan yang cukup dan bagian yang akan dimasase harus rilek dan posisi tubuh harus benar. Kemudian masase dimulai dengan tekanan ringan, sedang dan akhirnya keras, pada saat masase yang dimasase harus tenang (tidak bergerak-gerak). Saat melakukan pemijatan gerakan tangan harus disesuaikan dengan otot, misalnya otot kecil yang digunakan sebagai alat pemijat adalah jari dan untuk otot besar digunakan punggung tangan atau telapak tangan untuk memasase.

d. Cara memukul (tapotement)

Memukul tubuh dapat dilakukan jari atau telapak tangan, pada bagian luas dan datar seperti selingkung tulang belikat memakai dua tangan yang tertempel atau memukulkan, sedangkan pada otot lembut seperti selingkung otot pinggang digunakan jari. Pada bagian yang banyak otot misalnya pinggul sebaiknya digunakan telapak tangan untuk memukul.

Memukul dengan kecepatan tinggi, menimbulkan rangsangan lebih keras sehingga dapat memperluas pembuluh darah.

e. Cara menggerus (friction)

Menggerus dengan menggunakan telapak tangan dilakukan dengan memberikan tekanan pada bagian otot halus dengan memakai jari. Tekanan yang dilakukan pada permukaan kulit harus perlahan-lahan dan saat dimasase otot harus rilek. Menggerus dapat memberikan berbagai manfaat, misalnya menaikkan suhu tubuh, kekuatan otot karena naiknya ketegangan kulit.

f. Cara menggoncang (shaking)

Menggoncang sering digunakan untuk otot trisep dan otot bisep di lengan atas, pinggang, otot paha dan otot betis di tungkai. Menggoncangnya harus cepat dan gerakannya disesuaikan bentuk atau arah otot agar tidak kesakitan jika goncangannya berlebihan. Cara tersebut bermanfaat memulihkan ketegangan otot akibat pertandingan atau latihan, mempercepat transport informasi saraf ke jaringan tubuh, mencegah sakit ringan pada otot, mempercepat pasokan gizi pada jaringan tubuh dan mencegah rintangan gerakan tubuh akibat kekejangan otot dalma bertanding.

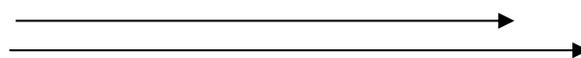
g. Cara menarik (extention)

Cara ini memulihkan stress otot dari kelelahan. Cara tersebut digunakan pada bagian otot leher dan otot paha serta seluruh otot belakang untuk memperbaiki gerakan otot.

Masase dengan cara menarik tidak boleh dilakukan apabila ada cedera otot atau pemutusan otot sebelum konsultasi dengan dokter.

(1) Arah garis lurus

Arah ini sering digunakan saat melakukan teknik masase pada saat menggosok.



Gambar 4: Arah garis lurus

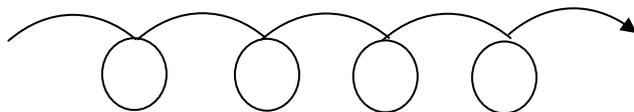
(2) Arah garis bengkok

Arah ini sering digunakan saat melakukan masase dengan cara menggoncang pada bagian yang banyak ototnya.



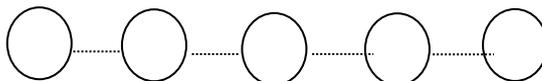
Gambar 5: Arah garis bengkok

- (3) Arah bentuk sekrup
Arah ini berputar-putar dan maju ke depan dengan menggunakan telapak tangan.



Gambar 6 Arah bentuk sekrup

- (4) Arah keliling
Arah ini biasanya dilakukan saat masase pada otot halus dengan menggunakan ibu jari.



Gambar 7 Arah keliling.

Kesimpulan

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dalam rangka "Pemberdayaan pada Anggota Komunitas Pijat tunanetra Pauru Buta Polobangkeng Desa Timbuseng Kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar " dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gerakan-gerakan manipulasi dalam massage untuk meningkatkan taraf kehidupan anggota komunitas.
2. Metode pelaksanaan pelatihan yang diterapkan dinilai berhasil meningkatkan kepercayaan diri, semangat, ketertarikan, dan mendapatkan penghasilan tambahan secara ekonomi serta keterampilan peserta terhadap Pelatihan Terapi Massage yang dilakukan.
3. Tingginya minat peserta dalam mengikuti kegiatan ini ditandai dengan kehadiran seluruh anggota komunitas yang ada.
4. Hasil pelaksanaan Pelatihan terapi massage membuat hasil sangat diperlukan oleh peserta dalam rangka menambah pengetahuan serta pemahaman terkait tata cara pemijatan yang benar dan dapat membantu tambahan ekonomi bagi keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Pemerintah Kota Makassar , Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

Referensi

Burns, R. B., Konsep Diri, Terjemahan Eddy, Jakarta: Penerbit Arcan, 1993.

Jung Chang Hee, Masase Olahraga untuk Masyarakat Umum Malang Universitas Negeri Malang, 2002).

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2008. Sport Massage. Jakarta :Proyek Pembinaan dan Pengembangan Prasarana dan Sarana.

Joesoef, Roepajadi. 2011. Massage Olahraga. FIK UNESA Surabaya. Lawrence, Baloti. D., dkk. 1983. Massagework, A Practical Encyclopedia of Massage Techniques. New York : The Putman Publishing., Medison Avenue.

Nugraha, Ali Satya, Bambang, Riyadi. 2010. Massage Terapi Cedera Olahraga. Surakarta : Yuma Pustaka.

Wijanarko, Bambang., Slamet Riyadi. 2010. Sport Massage. Surakarta : Yuma Pustaka.