

Pelatihan Circulo Massage dan Sport Massage dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi

Liza Liza^{1*}, Aulia Asman²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: lizaaza@fik.unp.ac.id.

Abstract

Bukittinggi as a tourism industry, no wonder many local and foreign tourists who visit this city. Tourists who have traveled long distances to this city want to enjoy their vacation and the beauty of Bukittinggi City by releasing fatigue, with a fitness massage service. The many questions and requests of tourists visiting Bukittinggi City in terms of fitness massage services make a promising business opportunity for the people of Bukittinggi City, especially for the people of Guguak Panjang District which is right in the heart of Bukittinggi City. The method of implementing the activity is in the form of training and direct discussions about Circulo Massage and Sport Massage in the Guguak Panjang District community and continued with online monitoring and evaluation of exercises in an effort to train community skills to answer requests from tourists visiting Bukittinggi City. The number of training participants was 26 people consisting of cadre representatives from 7 Kelurahan in Guguak Panjang District. This activity was carried out on August 19, 2021. The results of the training activities showed that it increased the knowledge and skills of the people of Guguak Panjang District in Circulo Massage and Sport Massage.

Keywords: Circulo Massage; Sport Massage; Training.

How to Cite: Liza, L. & Asman, A. (2022). Pelatihan Circulo Massage dan Sport Massage Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 37-41.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

Pendahuluan

Keindahan alam yang dimiliki Kota Bukittinggi menjadi daya tarik pengunjung yang berwisata ke daerah ini. Kota Bukittinggi menjadi kota tujuan dan persinggahan wisatawan yang berkunjung ke Sumatera Barat. Setiap tahun terjadi peningkatan jumlah wisatawan yang berkunjung ke Kota Bukittinggi. Dapat dilihat dari peningkatan angka kunjungan tahun 2016 sebanyak 27.516 wisatawan mancanegara dan 1.040.000 wisatawan nusantara meningkat menjadi 31.841 wisatawan mancanegara dan 1.118.319 wisatawan nusantara pada tahun 2018 (Dewi & Vina, 2021). Karena Situasi pandemi terjadi penurunan yang drastis di tahun 2020 total hanya 507.316 orang wisatawan yang berkunjung. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan wisatawan setelah perjalanan jauh yang mereka tempuh menuju Kota Bukittinggi, banyak dari wisatawan yang ingin menghilangkan kelelahan dengan ingin dimasase, dan menanyakan tempat klinik layanan masase. Sementara di Kota Bukittinggi ini belum ada klinik layanan masase yang memiliki keterampilan *circulo massage* dan *sport massage* yang dapat mengatasi kelelahan, menjadi lebih rileks dan tubuh lebih bugar.

Pelatihan *circulo massage* dan *sport massage* dipandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kota Bukittinggi. Pengetahuan dan keterampilan masyarakat ini menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung pariwisata dalam memberikan layanan masase kebugaran yang dapat di tawarkan dan diberikan kepada pengunjung. Layanan masase kebugaran ditawarkan untuk mengatasi kelelahan mereka setelah perjalanan jauh dan dapat melanjutkan perjalanan dengan kondisi fit serta bugar tanpa kelelahan yang berarti.

Melalui pelatihan ini akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang *circulo massage* dan *sport massage*, sehingga masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota

Bukittinggi bisa menjadi masseur yang dapat memberikan layanan masase kepada wisatawan yang berkunjung ke Kota Bukittinggi, sehingga hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung pariwisata di Kota Bukittinggi. Belum ada masyarakat yang menguasai *circulo massage* dan *sport massage* yang dapat ditawarkan/diberikan kepada wisatawan yang berkunjung dan melepas kepenatan setelah perjalanan jauh. Di samping potensi keindahan alam Kota Bukittinggi, layanan masase kebugaran merupakan peluang usaha dan sektor pendukung wisata yang dapat dilakukan dengan memberdayakan masyarakat dan membekali mereka dengan keterampilan dan pengetahuan *circulo massage* dan *sport massage*.

Pelatihan *circulo massage* dan *sport massage* dipandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan para masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi. Dengan menjadi seorang masseur masyarakat telah ikut berpartisipasi dalam mendukung dan memajukan Pariwisata dengan memberikan layanan masase kebugaran kepada pengunjung, hal ini juga akan meningkatkan perekonomian masyarakat yang kurang produktif diakibatkan karena pandemi.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pemberian materi melalui pelatihan *circulo massage* dan *sport massage*. Adapun langkah-langkah rancangan kegiatan ini adalah:

1. Melakukan Diskusi dan Sharing kepada mitra tentang pelaksanaan kegiatan; Pada tahapan ini, pengabdi setelah mendapat izin dari pihak LP2M, selanjutnya berkoordinasi dengan pihak pemerintahan Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi dalam pengurusan izin. Diskusi dengan mitra terkait waktu, tempat pelaksanaan, responden yang akan mengikuti pelatihan serta jumlahnya. Setelah ditetapkan responden, pengabdi membuat grup WhatsApp dalam mempermudah komunikasi dan koordinasi untuk tahapan pelaksanaan.
2. Merancang Materi Kegiatan dan Pelatihan yang akan dilaksanakan
3. Tahapan selanjutnya adalah penyusunan materi pelatihan bersama tim pengabdi dan narasumber terkait materi yang akan dibutuhkan dalam pelaksanaan pelatihan.
4. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan
5. Pendampingan dan evaluasi pelaksanaan program serta evaluasi keberlanjutan program. Responden yang terlibat dalam pelaksanaan adalah perwakilan setiap kelurahan se Kecamatan Guguak Panjang.

Selanjutnya metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Diskusi langsung dengan masyarakat Kecamatan Guguak Panjang yang terpilih sebagai responden sasaran kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Pelatihan tentang *circulo massage*
3. Pelatihan tentang *sport massage*
4. Pelatihan tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik *circulo massage* dan *sport massage*.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan yaitu dengan pemberian pengetahuan dan keterampilan yang melibatkan seluruh peserta dalam melaksanakan praktek *circulo massage* dan *sport massage*.



Gambar 1. Pelatihan *Sport Massage*



Gambar 2. Pelatihan *Circulo Massage*

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauhmana tingkat pemahaman dan keterampilan masyarakat Kecamatan Guguak Panjang yang telah dilatih.
2. Evaluasi juga dilakukan dengan melihat uji coba pengelolaan manajemen klinik masase.
3. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak setempat tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pelatihan *circulo massage* dan *sport massage* bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi. Hal ini dipandang sebagai suatu cara yang dapat menjawab pertanyaan wisatawan yang berkunjung ke kota ini. Layanan masase kebugaran yang dapat ditawarkan dan berikan kepada pengunjung untuk mengatasi kelelahan mereka setelah perjalanan jauh dan dapat melanjutkan perjalanan dengan kondisi fit serta bugar tanpa kelalahan yang berarti. Dengan kata lain, pelatihan *circulo massage* dan *sport massage* akan sangat bermanfaat untuk memperdalam atau memperluas kemampuan masyarakat dalam memberikan layanan masase kebugaran untuk mendukung pariwisata dengan menjadi tenaga masseur.

Circulo massage merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Seperti diketahui bahwa lancarnya sirkulasi darah akan berdampak pada lancarnya penyaluran makanan ke sel. Makanan sebagai sumber energi sel akan dibakar dengan oksigen (O₂). Pembuangan metabolisme akan menghilangkan rasa lelah, kaku dan tegang otot di saraf, sedangkan penyaluran makanan dan oksigen akan mendukung kebugaran tubuh (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008). *Circulo massage* merupakan salah satu jenis *massage* yang dijadikan sebagai alternatif untuk menghilangkan rasa lelah dan letih. Hal ini dikarenakan *circulo massage* dirancang untuk memperbaiki sirkulasi darah tepi sehingga membantu pengembalian dan pengolahan sisa metabolisme, di samping memberi relaksasi otot dan saraf (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008).

Circulo Massage dapat mengurangi tekanan pada pembuluh arteri dan vena, serta melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Pijat dapat menurunkan frekuensi detak jantung serta menurunkan tekanan darah. Pembengkakan yang kerap timbul akibat trauma, juga dapat dikurangi dengan pijatan yang melancarkan sirkulasi cairan yang dihasilkan oleh pembuluh getah bening (Samsudin, 2019). Untuk itulah *circulo massage* ditujukan terutama untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008). *Circulo massage* bermanfaat untuk membantu mengurangi kelelahan kerja. Di dalam *circulo massage* terdapat gerakan andalan berupa friction dengan gerakan sirkuler yang berfungsi sebagai kejutan untuk merangsang keluarnya hormon endorfin sebagai penenang (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008). Macam-macam manipulasi *circulo massage* yang digunakan adalah: (1) Friction (menggerus); (2) Tapotement (memukul); (3) Walken; (4) Effleurage (menggosok); (5) Skin Rolling (melipat kulit) (Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008).

Sports massage atau masase olahraga merupakan suatu unsur yang sangat berharga dalam latihan-latihan bagi olahragawan tetapi bagi seseorang yang bukan olahragawan juga tetap bermanfaat demi menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Graha & Priyonoadi, 2009). Beberapa teknik manipulasi

yang digunakan dalam *sports massage*, yaitu: effleurage, petrissage, shaking atau Kniding, tappotement, friction, walken, vibration, stroking, dan skin-rolling.

Sport massage bermanfaat untuk menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Graha & Priyonoadi, 2009). *Sport massage* sering digunakan untuk membantu mempercepat pemulihan dari nyeri otot, mempersiapkan latihan, dan meningkatkan kinerja atlet (Hart, Swanik, & Tierney, 2005). Pengaruh *sport massage* terhadap fisiologi yakni mempengaruhi semua jaringan tanpa terkecuali walaupun letaknya lebih dalam di dalam tubuh, misalnya kulit, otot, syaraf perifer, syaraf pusat, serta peredaran darah dan lymphe (Ningsih, 2016). Selanjutnya *sport massage* bertujuan sebagai; (1) untuk melancarkan peredaran darah; (2) Merangsang persyarafan; (3) meningkatkan ketegangan otot (tonus) dan kekeyalan otot (elastisitas) untuk mempertinggi daya kerjanya; (4) membersihkan dan menghaluskan kulit; (5) Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit, hingga dapat menidurkan pasien (Priyonoadi, 2011).

Penguasaan keterampilan *circulo massage* dan *sport massage* memiliki banyak manfaat yang dapat dimaksimalkan dalam pengelolaan wisata. Hal tersebut terkait dengan kebutuhan pengunjung untuk memperoleh layanan masase kebugaran terbaik saat berwisata. Selama ini banyak pengunjung yang datang dari wilayah di luar Sumatera Barat pada saat tiba berwisata ke Kota Bukittinggi akan merasa kelelahan karena sudah menempuh perjalanan yang jauh dan menanyakan serta mencari tempat-tempat layanan masase kebugaran.



Gambar 3. Foto Bersama Peserta PKM

Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Kegiatan Pelatihan *Circulo Massage* dan *Sport Massage* di Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan masyarakat Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi tentang *circulo massage* dan *sport massage*.
2. Meningkatnya keterampilan masyarakat Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi tentang *circulo massage* dan *sport massage*.
3. Lahirnya tenaga-tenaga masseur *circulo massage* dan *sport massage*.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi. (2020). *Kota Bukittinggi Dalam Angka 2020*. Bukittinggi: Badan Pusat Statistik Kota Bukittinggi.
- Dewi, A., Vina K., (2021). Analisis Pengembangan Objek Wisata Untuk Meningkatkan Kunjungan Wisatawan Pada Taman Margasatwa dan Budaya Kinantan Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. *Ensiklopedia Social Review*, 3(1).
- Graha, A.S., Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hart, J. M., Swanik, C. B., & Tierney, R. T. (2005). Effects of sport massage on limb girth and discomfort associated with eccentric exercise. *Journal of Athletic Training*, 40 (3), 181.
- Ningsih, Y. F. (2016). Pengaruh Sport Massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).

- Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage*. Yogyakarta: FIK UNY
- Samsudin, S. (2019). *Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran*. Jakarta: FIK UNJ
- Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY. (2008). Pelatihan Circulo Massage. *Makalah*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta