
Pelatihan *Massage* Dengan Menggunakan Minyak Tradisional

Didik Purwanto¹, Ratna Djafar², Maryam Ali³, Mohamad Isra⁴, Salim⁵, Muh.
Rizal Simal⁶, Nuradha Rizkiansyah⁷, Rio Febrian⁸

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia¹

Pendidikan Profesi Guru, Universitas Tadulako, Indonesia^{2,3,4,5,6,7,8}

Email: didik@untad.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan *massage* yang dilakukan adalah dengan memberikan sosialisasi sebagai awal dan kemudian pelaksanaan selanjutnya adalah melakukan pelatihan dan praktek langsung serta membuat minyak tradisional sebagai nilai tambah dari produk yang dihasilkan oleh mahasiswa PPG dalam tugas mata kuliah proyek kepemimpinan. Selama ini mahasiswa ketika praktek perkuliahan *massage* menggunakan minyak yang sudah jadi dari pabrik dan selain itu juga dirasa sangat boros untuk kantong mahasiswa karena harus beli dan jika mau bagus bisa menggunakan minyak *baby oil* tetapi harganya cukup mahal. Oleh karena itu kami berupaya untuk mengenalkan cara mengolah produk-produk minyak tradisional untuk mendapatkan manfaat yang lebih baik dari minyak tersebut salah satunya dengan membuat *massage oil* dari minyak tradisional dari daun sesewanua sebagai nilai tambah juga dalam ekonomi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan cara memproduksi sendiri *massage oil* untuk kesehatan seluruh anggota keluarga serta memberdayakan ibu-ibu PKK untuk menghasilkan produk yang bisa untuk meningkatkan pendapatan. Mitra yang diajak kerja sama pada pengabdian ini adalah perkumpulan warga Kelurahan Lasoani, Mantikulore, Kota Palu. Pelaksanaan pengabdian berlangsung dengan dihadiri sekitar 10 orang. Pelatihan pembuatan formulasi *massage oil* dengan penambahan berbagai minyak tradisional berjalan dengan baik. Ibu-ibu yang mengikuti sangat senang dengan pelatihan tersebut. Hasil kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar peserta puas dengan pengabdian ini.

Kata Kunci: Pemberdayaan; pengabdian masyarakat; minyak tradisional.

ABSTRACT

The massage training carried out was by providing socialization as a start and then the next implementation was to conduct direct training and practice and make traditional oil as an added value of the products produced by PPG students in the leadership project course assignment. So far, students when practicing massage lectures use ready-made oil from the factory and besides that it is also considered very wasteful for students' pockets because they have to buy it and if you want it to be good you can use baby oil but the price is quite expensive. Therefore, we are trying to introduce how to process traditional oil products to get better benefits from the oil, one of which is by making massage oil from traditional oil from sesewanua leaves as an added value also in the economy. This community service aims to introduce how to produce your own massage oil for the health of all family members and empower PKK mothers to produce products that can increase income. The partner invited to collaborate in this community service is the Lasowani Village community association, Mantikulore, Palu City. The implementation of the community service took place with around 10 people attending. The training on making massage oil formulations with the addition of various traditional oils went well. The mothers who participated were very happy with the training. The questionnaire results showed that most participants were satisfied with this service.

Keywords: Empowerment; community service; traditional oil

PENDAHULUAN

Terapi pijat sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu, dengan catatan tertulis pertama yang berhubungan Bahasa Indonesia: ke budaya Tiongkok dan Mesir kuno di mana minyak dan herbal digunakan sebagai tambahan untuk mengobati nyeri otot (Trofa et al., 2020). *Massage* merupakan keterampilan yang melibatkan unsur – unsur pengetahuan yang ilmiah, naluri, dan seni merawat tubuh.hal tersebut diperoleh melalui jalur pendidikan formal (bersertifikat) dan non formal (pengalaman) (Manjayati et al., 2021). Pijat merupakan keterampilan yang melibatkan unsur pengetahuan ilmiah, naluri, dan seni merawat tubuh. Ini diperoleh melalui pendidikan formal (bersertifikat) dan nonformal (pengalaman) (Choroszewicz et al., 2020). Seorang tukang pijat atau masseur pria dan masseus atau masseur wanita harus memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang pijat, karena ketika merawat pasien seorang terapis harus mampu mendiagnosis, memberikan solusi, dan mengeksekusi atau memberikan perawatan (Juliana, 2016). Ilmu pijat memiliki berbagai jenis, yaitu pijat terapi, pijat kecantikan atau kosmetik, pijat olahraga, pijat tradisional, pijat higienis, pijat relaksasi, pijat aromaterapi, pijat refleksi, dan pijat oriental. Teknik pijat dalam pijat adalah disebut manipulasi (Purwanto et al., 2023). Manipulation *massage* terdiri dari pemijatan, penekanan, pengecilan, penggilingan, pengocokan, pemukulan, dan sebagainya (Macdonald et al., 2014). Sport massage juga dapat menjadi bagian dari bisnis (Timoteo et al., 2017).

Daun sesewanua (*Clerodendron squamatum Vahl*) secara empiris telah digunakan oleh masyarakat di beberapa daerah di Sulawesi Utara untuk mengobati berbagai macam penyakit (Kumakauw et al., 2020). Pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan cara memproduksi sendiri *massage oil* untuk kesehatan seluruh anggota keluarga serta memberdayakan ibu-ibu PKK untuk menghasilkan produk yang bisa untuk meningkatkan pendapatan selain itu dilakukan pelatihan *massage* untuk ibu-ibu PKK. Melalui pemberdayaan ini diharapkan masyarakat meningkat kesehatannya sehingga bisa lebih produktif dan bisa meningkatkan taraf perekonomian keluarganya. Mitra yang diajak kerja sama pada pengabdian ini adalah perkumpulan warga Kelurahan Losowani, Kawatuna, Kota Palu. Mitra merupakan ibu-ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan sebagai penjual makanan, membuka kios, dan lain-lain. Sebagian dari ibu-ibu tersebut merupakan ibu rumah tangga yang belum memiliki penghasilan. Sasaran dari pengabdian ini untuk memberdayakan ibu-ibu yang sebagian masih sebagai ibu rumah tangga. Bentuk pengabdian ini sejalan dengan mata kuliah proyek kepemimpinan sebagai agen perubahan di Masyarakat. Dari uraian latar belakang, maka permasalahan mitra dapat mencakup hal-hal, antara lain masih minimnya pengetahuan dan

keampilan mengenai minyak atsiri dan pengolahannya. Masalah lainnya yaitu kebutuhan masyarakat modern untuk memiliki kondisi kesehatan yang maksimal dengan sesuatu yang praktis dan mudah digunakan, serta belum adanya ide peluang usaha yang terkait dengan minyak tradisional, khususnya *massage oil* yang bisa digunakan untuk meningkatkan kesehatan seluruh anggota keluarga.

METODE

Metode pendekatan yang dilakukan untuk mendukung realisasi program pengabdian masyarakat ini yaitu : a. Berkoordinasi dengan aparat kelurahan setempat (dalam hal ini bapak lurah). b. Mendatangi kelompok ibu-ibu PKK yang akan menjadi mitra c. Menjelaskan tujuan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan kepada kelompok mitra d. Mengundang peserta kelompok mitra yang menjadi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini. Pelaksanaan pengabdian masyarakat Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pelatihan dan pendampingan kepada mitra yang pelaksanaannya akan dilaksanakan di Kelurahan Lasoani, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK HASIL

Tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan koordinasi sekaligus meminta izin terkait pelaksanaan pelatihan massage dan pembuatan minyak tradisional di Kelurahan Losoani, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu. Hal ini disambut baik oleh Kepala Kelurahan Lasoani. (Gambar 1)



Gambar 1. Izin Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Lasoani, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu. Pengabdian ini dimulai dengan acara sambutan dan materi. Sambutan dimulai dengan pembukaan dan penjelasan mengenai tujuan dari pengabdian ini. Acara pengabdian ini dihadiri sekitar 10 orang dari perkumpulan ibu-ibu PKK (Gambar 2).



Gambar 2.

Pemateri menyampaikan juga berbagai jenis minyak tradisional yang digunakan dan juga manfaat minyak tradisional, yang salah satunya sebagai aromaterapi. Minyak urut dapat diperoleh melalui hasil distilasi ataupun ekstraksi dari tanaman atau daun sesewanua, sehingga aman ketika digunakan pada tubuh, karena bukan merupakan bahan-bahan sintesis kimia (Almeida et al., 2018; Asbahani et al., 2015; Kumar & Sahoo, 2010). Peserta sangat antusias mendengarkan dan banyak pertanyaan serta diskusi terjadi dalam kegiatan tersebut. Kemudian pembuatan minyak tradisional oleh ibu-ibu PKK (gambar 3)



Gambar 3.

Setelah penjelasan mengenai minyak tradisional, pemateri membagikan prosedur pembuatan formulasi *massage oil* kepada peserta. Kemudian pemateri menjelaskan secara singkat prosedur kerja yang harus dilakukan oleh peserta. Pemateri juga melakukan praktik pembuatan formulasi *massage oil* yang diikuti oleh peserta. Sebelumnya, setiap peserta diberikan paket yang telah dipersiapkan untuk pembuatan formulasi *massage oil*. Setelah minyak urut jadi maka selanjutnya dijelaskan cara melakukan *massage* dengan cara praktek langsung (gambar 4).



Gambar 4.

SIMPULAN

Kerlibatan mahasiswa PPG PJOK FKIP UNTAD memberikan peranan yang sangat penting dalam memberikan nilai tambah bagi ibu-ibu PKK Desa Lasowani karena peserta mendapat ilmu bagaimana cara menghasilkan minyak tradisional dan cara melakukan *massage* untuk mengatasi kecapean dan bisa dipraktekkan kepada keluarga maupun tetangga yang membutuhkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mitra diucapkan terima kasih atas kerjasama dan sumbang sih moril maupun material demi terlaksananya dan suksesnya kegiatan pengabdian terkhusus Lurah Lasoani dan Ibu-ibu PKK yang bersedia menjadi peserta selama kegiatan berlangsung dan kegiatan telah terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

Choroszewicz, P., Dobosiewicz, A. M., & Badiuk, N. (2020). Sports massage as a method of preventing delayed onest muscle soreness. In *Pedagogy and Psychology of Sport* (Vol. 6, Issue 2, pp. 104–112). <https://doi.org/10.12775/pps.2020.06.02.010>

- Juliana. (2016). Strategi Bertahan Hidup Tukang Pijat Tunanetra di Kota Pekanbaru. *Jom FISIP*, 3(1), 1–15. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/9302>
- Kumakauw, V. V., Simbala, H. E. I., & Mansauda, K. L. R. (2020). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Daun Sesewanua (*Clerodendron Squamatum* Vahl.) terhadap Bakteri *Staphylococcus aureus* *Escherichia coli* dan *Salmonella typhi*. *Jurnal MIPA*, 9(2), 86. <https://doi.org/10.35799/jmuo.9.2.2020.28946>
- Macdonald, G. Z., Button, D. C., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2014). Foam rolling as a recovery tool after an intense bout of physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(1), 131–142. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182a123db>
- Manjayati, E. S. A., Nurkholis, N., & Wijaya, F. J. M. (2021). Penerapan Metode Masase Tradisional “ESAM” terhadap Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3), 471–476. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i3.2289>
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., & Aini, K. (2023). Combination Therapy 1 (Dynamic Stretching & Cryotherapy) With Combination 2 (Dynamic Stretching & Massage) To Flexibility Hamstrings. *Journal Coaching Education Sports*, 4(2), 199–208. <https://doi.org/10.31599/jces.v4i2.2619>
- Timoteo, T. F., Seixas, M. B., Falci, M. F. A., Debien, P. B., Miloski, B., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2017). Impact of consecutive games on workload, state of recovery and well-being of professional volleyball players. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 20(3), 130–140.
- Trofa, D. P., Obana, K. K., Herndon, C. L., Noticewala, M. S., Parisien, R. L., Popkin, C. A., & Ahmad, C. S. (2020). The Evidence for Common Nonsurgical Modalities in Sports Medicine, Part 1: Kinesio Tape, Sports Massage Therapy, and Acupuncture. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons Global Research and Reviews*, 4(1). <https://doi.org/10.5435/JAAOSGlobal-D-19-00104>