

Masyarakat bugar: Layanan sports massage pada masyarakat Kota Ngawi saat kegiatan car free day

I Made Dwi Sastra Wargama^{1*}, Andy Widhiya Bayu Utomo²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi Jl. Ir. Soekarno No. 9 (Ring Road Barat) Grudo Ngawi, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author: sastrawargama@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRACT
<p>Diajukan: 2025-02-11 Direvisi: 2025-03-29 Diterima: 2025-04-21 Diterbitkan: 2025-05-31</p> <p>Keywords <i>Physical fitness; sports massages; participation; car free day.</i></p>	<p><i>High physical activity among the people of Ngawi City, especially during Car Free Day (CFD), can increase the risk of physical and mental fatigue if not balanced with adequate recovery. To overcome this, the team from STKIP Modern Ngawi organized a community service program in the form of socialization and sports massage practices in the CFD area of Ngawi Square. This activity aims to increase public understanding of the importance of post-physical activity recovery and introduce sports massage as one of the effective methods to maintain fitness. The activity implementation method consisted of preparation, implementation, and evaluation stages. A total of 43 residents from various age groups and educational backgrounds actively participated in this activity. The evaluation results showed that participants felt the direct benefits of sports massage, such as muscle relaxation, improved blood circulation, and a general sense of comfort. In addition, this activity is also a means of education and strengthening student skills in field practice. Sports massage is proven to be an alternative solution in maintaining and restoring public health, and it has the potential to be a business opportunity in the future. In conclusion, this service activity effectively increases public awareness of the importance of maintaining health and fitness through simple, affordable, and applicable methods.</i></p>
<p>Kata Kunci Kebugaran jasmani; <i>sports massage</i>; partisipasi; <i>car free day</i>.</p>	<p>Kegiatan fisik yang tinggi di kalangan masyarakat Kota Ngawi, khususnya saat pelaksanaan <i>Car Free Day (CFD)</i>, dapat meningkatkan risiko kelelahan fisik dan mental jika tidak diimbangi dengan pemulihan yang memadai. Untuk mengatasi hal tersebut, tim dari STKIP Modern Ngawi menyelenggarakan program pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan praktik sports massage di area CFD Alun-alun Ngawi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemulihan pasca aktivitas fisik dan mengenalkan <i>sports massage</i> sebagai salah satu metode efektif untuk menjaga kebugaran. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 43 warga dari berbagai kelompok usia dan latar belakang pendidikan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasakan manfaat langsung dari <i>sports massage</i>, seperti relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan rasa nyaman secara umum. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana edukasi dan penguatan keterampilan mahasiswa dalam praktik lapangan. <i>Sports massage</i> terbukti menjadi solusi alternatif dalam menjaga dan memulihkan kesehatan masyarakat, serta memiliki potensi sebagai peluang usaha di masa depan. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui metode yang sederhana, terjangkau, dan aplikatif.</p> <p>Copyright © 2025, Wargama & Utomo This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> 
<p>Cara mengutip: Wargama, I. M. D. S., & Utomo, A. W. B. (2025). Masyarakat bugar: Layanan sports massage pada masyarakat Kota Ngawi saat kegiatan car free day. <i>DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat</i>, 1(2), 54-63. https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i2.595</p>	

PENDAHULUAN

Kabupaten Ngawi sebagai daerah daerah lumbung padi terbesar kedua se-Jawa Timur, oleh karena itu, Kabupaten Ngawi mempunyai peranan besar dalam mempertahankan ketahanan pangan Nasional (khususnya Jawa Timur) (Untari et al., 2024). Dilihat dari demografi kabupaten ngawi, memang yang paling mendominasi adalah petani/pekebun, wiraswasta, pelajar/mahasiswa <https://karangjati-ngawi.desa.id/first/statistik/1>. Tentu hal ini mempengaruhi tingkat kelelahan masyarakat setelah seharian bekerja karena tuntutan atau beban. Hal ini ditandai dengan berbagai persoalan seperti, lelahnya kondisi fisik dan mental yang berkelanjutan tanpa pemulihan yang memadai, dan mengurangi tingkat produktifitas masyarakat (Rizki et al., 2025). Kelelahan fisik menyebabkan gangguan pada variabel fisiologis tradisional (yaitu, denyut jantung, laktat darah, atau penyerapan oksigen) (Zarantonello et al., 2024). Adapun Kelelahan mental merupakan kondisi psikobiologis seperti meningkatnya rasa lelah, penurunan motivasi, dan fisiologis lainnya (Ding et al., 2025). Jadi ketika seseorang yang mengalami kelelahan secara berlebihan, maka sistem pertahanan tubuh menjadi menurun. Ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terkena berbagai penyakit tidak menular maupun menular. Beberapa gejala yang bisa muncul akibat infeksi virus, antara lain demam, nyeri otot, dan infeksi tenggorokan itu bisa menjadi salah satu alasan kenapa kelelahan perlu diminimalisir. Oleh karena itu perlunya edukasi lebih lanjut serta sosialisasi yang dibarengi kegiatan sports massage kepada masyarakat, sehingga memahami manfaat dari pentingnya menjaga Kesehatan dan kebugaran.

Sports massage bukan hanya sekedar untuk relaksasi semata, namun memiliki peranan penting dan solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami seseorang yang aktif berolahraga (untuk kompetitif) maupun masyarakat umum (Martín-Rodríguez et al., 2024), seperti untuk meningkatkan performa, mencegah terjadinya cedera, mempercepat proses pemulihan, hal ini menjadikan dasar landasan semakin dini memulai sehingga harapannya memperoleh kesehatan yang baik (Altarriba-Bartes et al., 2021). Kesehatan Kesehatan yang dimaksud adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya terbebas dari penyakit (Kapoor et al., 2022).

Partisipasi merupakan suatu proses atau keterlibatan seseorang secara individu maupun kelompok yang dilaksanakan dalam suatu agenda atau kegiatan. Hal ini didasari dengan kontribusi, atau keterlibatan dalam berbagai aspek kehidupan seperti kegiatan olahraga yang diselenggarakan, budaya, politik, sosial, dan ekonomi. Dalam partisipasi, seseorang individu atau kelompok harus memiliki keterlibatan (kontribusi) peran yang aktif demi untuk mencapai suatu tujuan (Jamil et al., 2024). Masyarakat yang sedang melakukan aktivitas *Car Free Day (CFD)* antusiasmenya sangat positif dan beragam terhadap kegiatan mahasiswa PJKR STKIP Modern Ngawi yang dilaksanakan pada hari Minggu 25 Mei 2025 bertempat di alun-alun Kabupaten Ngawi dan yang mendasari kegiatan *sports massage* salah satu luaran dari perkuliahan yaitu praktik UAS (Ujian Akhir Semester), juga sebagai sarana edukasi, mengembangkan bakat dan kreatifitas siswa, promosi kampus ataupun jurusan, dan kampanye sosial yang melibatkan berbagai lapisan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan arahan dari bapak menteri dengan tema PJKR STKIP MODERN NGAWI BERDAMPAK, yang artinya kampus berdampak melalui kegiatan olahraga (praktik *sports massage*) mahasiswa kepada masyarakat saat CFD di alun-alun Ngawi.

CFD menjadi suatu kegiatan dengan istilah *New Trend Activism* yang merujuk pada suatu bagi masyarakat kota ataupun kabupaten untuk menikmati hiburan dan kegiatan berbelanja (Sakera et al., 2024). CFD juga merupakan hari bebas dari kendaraan bermotor baik roda 2 maupun roda 4 dan sejenisnya. Kegiatan ini pada umumnya dilakukan pada hari minggu berlokasi Kawasan Taman atau ruang terbuka yang di cirikan dengan penutupan ruas jalan. CFD memiliki tujuan agar berkurangnya polusi udara, meningkatkan kualitas hidup,serta mendorong masyarakat agar hidup sehat, bugar, dan ramah terhadap lingkungan (Shilton et al., 2024). CFD awalnya dilaksanakan pada kota-kota besar kemudian menjamur ke berbagai daerah dikarenakan memiliki dampak yang positif (Orhan et al., 2024), maka dari itu CFD menjadi momen yang tepat untuk melaksanakan suatu kegiatan dikarenakan disaat momen tersebut berbagai lapisan masyarakat melakukan berbagai macam kegiatan seperti berolahraga, jual beli, bersosial dan sebagainya.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dampak kepada masyarakat yang sehat serta bugar, menambah wawasan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, meningkatkan kerativitas mahasiswa pendidikan jasmani dan rekreasi, dan nantinya akan menjadi peluang membangun usaha dalam bentuk pelayanan/jasa. Kegiatan ini relevan dengan dan mendukung *Sustainable Development Goals (SDGs)* nomor 3 yaitu *Good Health and Well-Being* (Kehidupan Sehat dan Sejahtera). Hal ini karena kegiatann ini menjelaskan pentingnya pemulihan pasca aktivitas fisik melalui *sports massage*, yang terbukti memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat pemulihan otot — upaya promotif dan preventif terhadap kelelahan fisik dan gangguan kesehatan. Selain itu juga meningkatkan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan

jasmani. partisipasi dalam kegiatan ini mencakup berbagai usia dan latar pendidikan, mendukung prinsip kesehatan universal (*universal health coverage*). Selain dampak kesehatannya, artikel juga menekankan potensi *sports massage* sebagai peluang usaha jasa yang berkelanjutan, yang juga berkontribusi terhadap aspek kesejahteraan sosial dan ekonomi komunitas.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini pelaksanaannya di Pendopo alun-alun Ngawi, pelaksanaan pengabdian ini diikuti oleh mahasiswa dan mahasiswi Angkatan 2023 semester 4 (kelas A dan kelas B) yang berjumlah 47 Orang, masyarakat Kabupaten Ngawi yang mengikuti aktivitas *car free day* sebanyak 43 orang (31 laki-laki dan 12 perempuan). Gambar 1 merupakan tahap pelaksanaan kegiatan *sports massage* oleh mahasiswa dan mahasiswi PJKR STKIP Modern Ngawi.



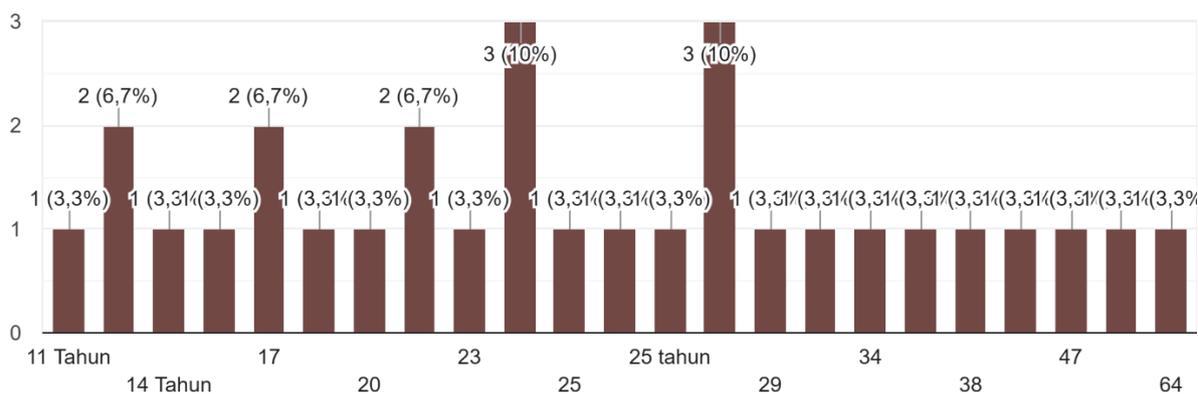
Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap persiapan: a) Penyusunan tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa; b) Penyediaan sarana dan prasarana seperti, panduan dan referensi saat perkuliahan, perlengkapan alat pendukung (matras, lution, handuk, dan sebagainya).
2. Pelaksanaan sosialisasi: a) Sesi pembukaan yang mencakup sambutan dari penyelenggara dan pengantar tentang pentingnya *sports massage* sebagai salah satu peluang usaha yang menjanjikan; b) Penyampaian materi teori oleh dosen, mencakup pengenalan *sports massage*, manfaat dan indikasi/kontraindikasi; c) Demonstrasi teknik dasar *sports massage* oleh dosen disertai penjelasan langkah-langkah yang mudah dipahami; d) Sesi praktik secara langsung dan peserta mencoba menerapkan teknik yang telah dipelajari dengan bimbingan dosen.
3. Evaluasi dan Diskusi: a) Evaluasi hasil praktik untuk memastikan mahasiswa dan mahasiswi memahami dan mampu menerapkan teknik dengan benar, tepat serta efisien b) Pengisian angket kepuasan peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dimulai dari penyampaian materi yang dilaksanakan selama perkuliahan maupun sebelum memulai kegiatan sampai dengan praktek langsung dilapangan dan mengukur minat peserta dalam menjadikan *sports massage* sebagai pendapatan namun tidak melupakan dari tujuan untuk menyehatkan dan membugarkan masyarakat; c) Observasi perkembangan peserta dalam melakukan teknik *sports massage* dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan yang mendatang.

Dengan metode ini, diharapkan sosialisasi *sports massage* dapat mengedukasi masyarakat Ngawi serta memberikan manfaat optimal kepada mahasiswa, baik dalam pemahaman teori maupun kemampuannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan mahasiswa STKIP Modern Ngawi, terdapat ragam lapisan masyarakat, hal ini dapat dilihat kuesioner angket yang diberikan saat berpartisipasi, keterlibatan dalam kegiatan praktik, mengikuti diskusi, serta antusiasme dalam mendengarkan penjelasan kegiatan. Sebagian masyarakat juga membantu dalam penyebaran informasi terhadap kegiatan ini. Berdasarkan hasil wawancara partisipasi masyarakat dapat ditinjau dari usia, jenis kelamin, Pendidikan terakhir yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Usia Responden

Berdasarkan hasil kegiatan, demografi masyarakat yang berpartisipasi berasal dari berbagai kelompok lapisan yang pertama dengan rentang usia 11 tahun hingga 64 tahun, jenis kelamin responden didominasi laki-laki berjumlah 31 orang, sedangkan perempuan 12 orang (Gambar 2). Selanjutnya Pendidikan terakhir responden dari SD hingga Strata I (Tabel 1). Hal ini mencerminkan keberagaman minat dan partisipasi masyarakat terhadap kegiatan yang diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa STKIP Modern Ngawi. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap praktik *sports massage* yang dilakukan oleh mahasiswa dan mahasiswi PJKR. Sebagian besar peserta merasa puas dengan berbagai manfaat yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan *sports massage*, seperti merasa lebih senang dan bahagia, relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah. Kegiatan ini juga bertujuan memfasilitasi mahasiswa seperti untuk mengasah kemampuan mahasiswa baik secara teori maupun praktik, agar mahasiswa menjadi lebih berani dan siap terjun secara langsung dilapangan, sebagai sarana edukasi bagi masyarakat mengenai pentingnya pemeliharaan Kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, interaksi antara mahasiswa dan masyarakat mempererat hubungan sosial dan meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap institusi Pendidikan.

Tabel 1. Sebaran Pendidikan Terakhir Responden

No	Pendidikan Terakhir	Jumlah
1	SD	5
2	SMP	3
3	SMA/SMK	21
4	D3	1
5	D4 & S1	13
	Total	43

Fokus Kegiatan

Dari 43 responden, yang lebih dominan menginginkan bagian tertentu seperti kaki bagian depan dan belakang, bagian lengan atas maupun lengan bawah berikut penjelasannya:

1. Fokus Pemijatan Area kaki

Banyak Responden menyatakan bahwa pemijatan kaki memberikan sensasi relaksasi yang sangat memuaskan. Kaki menjadi tumpuan dan menopang tubuh untuk beraktivitas sehari-hari baik secara ringan maupun berlebihan (berat), sehingga kaki sering kali menanggung beban stress dan kelelahan. Seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada anggota bagian tubuh, nyeri, atau bahkan nyeri kronis (Hosseini et al., 2021). Untuk mengatasi masalah ini, perlunya penanganan khusus dan salah satunya dengan sport massage, baik untuk atlet maupun masyarakat umum (Davis et al., 2020), dan berbagai produk telah muncul untuk meningkatkan relaksasi dan pemulihan (Toyjanov et al., 2024). Hal ini didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa pemijatan kaki dapat membantu mengurangi pembengkakan pada ibu hamil dan memberikan kenyamanan emosional bagi individu yang sedang memiliki gangguan psikologis (Sahran et al., 2024). Selain itu pemijatan pada area kaki juga sebagai sarana peningkatan kualitas hidup, kecemasan (Ren et al., 2021), dan mengatasi permasalahan kualitas tidur (Arslan et al., 2021).

a). Kaki Bagian Depan

Pemijatan pada bagian depan memiliki berbagai manfaat untuk kebugaran jasmani, terutama dalam meningkatkan mobilitas, fleksibilitas, dan kesehatan secara menyeluruh.



Gambar 3. Pemijatan Kaki bagian Depan

b). Kaki Bagian Belakang

Pemijatan pada kaki bagian belakang yang meliputi tumit, telapak kaki bagian bawah, dan bagian belakang pergelangan kaki, memiliki manfaat signifikan untuk kebugaran jasmani.



Gambar 4. Pemijatan Kaki Bagian Belakang

2. Pemijatan Bagian Lengan

Tangan sebagai bagian tubuh yang sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga sering menjadi area yang dipilih untuk dipijat. Permasalahan yang ada pada tangan menjadi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan *sports massage* (Baan et al., 2022) karena Sebagian responden merasa tangan mereka membutuhkan perhatian lebih lanjut atau penanganan khusus melalui pemijatan (Jacquier-Bret & Gorce, 2023).

a). lengan atas

Pemijatan pada lengan bagian atas (termasuk bicep, trisep, dan otot-otot sekitar bahu) memiliki berbagai manfaat untuk kebugaran jasmani. Lengan atas memiliki peran penting dalam berbagai aktivitas fisik, seperti angkat beban, berenang, dan olahraga raket. Oleh karena itu, pemeliharaan kondisi otot lengan atas sangat krusial bagi kebugaran jasmani



Gambar 5. Pemijatan pada Bagian Lengan Atas

b). Lengan Bawah

Pelaksanaan *massage* pada lengan bawah, yang mencakup otot-otot seperti *brachioradialis*, *flexor*, dan *extensor*, merupakan teknik terapeutik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan otot, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera pada area lengan bawah. Area ini berperan penting dalam berbagai aktivitas fisik, seperti angkat beban, bersepeda, dan olahraga raket. Oleh karena itu, pemeliharaan kondisi otot lengan bawah sangat krusial bagi kebugaran jasmani.



Gambar. 5 Lengan Bagian Bawah

Dampak Yang Diperoleh Setelah Melakukan *Massage*

Frekuensi durasi *sports massage* dapat disesuaikan dengan kebutuhan tiap kondisi fisik individu berdasarkan tujuan Kesehatan dan kebugaran, dan sebagai berikut rekomendasinya:

- 1) Tingkat Aktivitas Tinggi (Intensitas Kerja Tinggi) contohnya pada atlet profesional, pekerja fisik berat, atau individu yang berlatih intensif 6–7 kali seminggu. Rekomendasi *sports massage* dengan frekuensi 1–2 kali seminggu, tujuannya mempercepat pemulihan otot, mencegah cedera, dan menjaga fleksibilitas otot. Dengan durasi 30–90 menit per sesi. *Sports massage* membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat proses pemulihan setelah latihan intensif (Anggraini et al., 2025).
- 2) Tingkat Aktivitas Sedang (Intensitas Kerja Sedang) contohnya pada pekerja kantoran dengan rutinitas olahraga 3–5 kali seminggu, atau individu yang aktif secara fisik tetapi tidak berlatih secara intensif. Rekomendasi *Massage* dengan frekuensi: Setiap 2–4 minggu (Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM, 2020), tujuannya untuk mencegah penumpukan ketegangan otot, menjaga fleksibilitas, dan mendukung pemulihan. Adapun durasinya antara 30–60 menit per sesi (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2018). *Sports massage* membantu menjaga kesehatan otot dan mencegah cedera akibat aktivitas fisik yang rutin (Mayapada Hospital, 2022).

- 3) Tingkat aktivitas Rendah (Intensitas Kerja Rendah) contohnya pada pekerja kantoran dengan sedikit atau tanpa aktivitas fisik, atau individu yang jarang berolahraga. Rekomendasi frekuensinya setiap 4–6 minggu (Fuji Spa Center, 2024). Tujuannya adalah untuk mencegah kekakuan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan postur tubuh. Durasinya kisaran 30–60 menit per sesi. *Sports massage* membantu mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh posisi duduk lama dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Bagi orang yang mengalami cedera cukup serius maka direkomendasikan untuk pemulihan cedera dengan frekuensi 1–2 kali seminggu pada tahap awal pemulihan. Tujuannya ini untuk mendukung proses penyembuhan, mengurangi peradangan, dan meningkatkan mobilitas. Dengan durasi kisaran 30–60 menit per sesi. *Sports massage* ini dapat membantu mempercepat pemulihan cedera dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi pembentukan jaringan parut.

Manfaat yang didapatkan dari *Sports Massage*

1. Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Relaksasi

Massage memberikan efek relaksasi seperti rasa senang dan Bahagia karena Pemijatan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan (Kholilah, 2024). Pelepasan endorfin ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, berkontribusi pada kesejahteraan mental secara keseluruhan (Shrihari, 2019).

2. Peningkatan sirkulasi darah

Setelah menerima perlakuan *sports massage*, tubuh mengalami peningkatan aliran darah dan getah bening secara signifikan. Peningkatan sirkulasi ini berperan penting dalam mengoptimalkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan otot yang aktif bekerja. Selain itu, *sports massage* juga mempercepat proses pembuangan limbah metabolik, seperti asam laktat, yang umumnya menumpuk setelah aktivitas fisik intens. Dengan demikian, teknik ini dapat secara efektif membantu mengurangi nyeri otot, meringankan rasa lelah, serta mempercepat proses pemulihan tubuh secara menyeluruh (Miller et al., 2021).

3. Mengurangi Ketegangan dan Nyeri Otot (Relaksasi otot)

Massage memberikan efek relaksasi. Teknik pemijatan seperti *effleurage* (gerakan memanjang) dan *petrissage* (gerakan menguleni) dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri (Buttagat et al., 2024). Pemijatan ini merangsang sistem saraf untuk mengurangi sinyal nyeri yang dikirim ke otak, memberikan efek analgesik alami.

4. Meningkatkan Fleksibilitas dan Rentang Gerak

Massage dapat membantu melepaskan adhesi dan ketegangan pada jaringan ikat (fasia) yang membatasi gerakan. Dengan meningkatkan kelenturan otot dan jaringan ikat, pemijatan membantu meningkatkan rentang gerak sendi, yang penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa olahraga (Shrihari, 2019).

5. Mendukung Pemulihan Pasca-Latihan Setelah Latihan Intens

Pemijatan dapat membantu mempercepat proses pemulihan dengan mengurangi pembengkakan dan meningkatkan aliran darah ke otot yang Lelah (Karadavut & Acar, 2024). Hal ini sangat penting untuk fungsi tubuh menjadi lebih normal sehingga memungkinkan otot untuk pulih lebih cepat dan siap untuk melakukan program latihan berikutnya (Works et al., 2023).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *sports massage* memberikan berbagai manfaat, mulai dari mempercepat pemulihan otot hingga meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan pendekatan dan metode yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu, teknik ini berpotensi menjadi bagian integral dalam rutinitas kebugaran dan pemeliharaan kesehatan jangka panjang. Meskipun awalnya dirancang untuk mendukung performa dan pemulihan atlet, *sports massage* juga terbukti efektif bagi individu dengan gaya hidup aktif maupun mereka yang mengalami ketegangan otot akibat stres atau aktivitas harian. Oleh karena itu, *sports massage* tidak hanya relevan dalam konteks olahraga, tetapi juga sebagai strategi preventif dan terapeutik dalam menjaga kualitas hidup secara menyeluruh.

Keterbatasan Waktu

Dalam sesi pemijatan standar, keterbatasan waktu sering menjadi kendala bagi terapis untuk memberikan layanan pijat secara menyeluruh pada seluruh tubuh. Oleh karena itu, pemijatan biasanya difokuskan pada area tertentu seperti kaki dan tangan. Kedua area ini dipilih karena relatif mudah dijangkau, fleksibel dalam pelaksanaannya, serta memberikan manfaat relaksasi yang signifikan. Selain itu, beberapa individu juga melaporkan bahwa pemijatan pada bagian kaki dan tangan dirasakan paling efektif dalam mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas sehari-hari.



Gambar. 6 Dokumentasi Promosi Kegiatan *Sports Massage*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Alun-Alun Ngawi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan dengan tema Sosialisasi dan Praktik Sports Massage saat Car Free Day telah berjalan sesuai dengan sasaran dan tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan ini tidak hanya berhasil menarik partisipasi aktif dari masyarakat, tetapi juga mampu membuka wawasan mereka mengenai pentingnya menjaga, memulihkan, dan memelihara kesehatan serta kebugaran jasmani. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manfaat sports massage sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam menunjang kualitas hidup yang sehat dan bugar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) STKIP Modern Ngawi atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan melalui surat tugas No: 317/Ka/00.06/STKIP.M/V/202, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan juga diberikan kepada seluruh mahasiswa STKIP Modern Ngawi atas kerja sama, partisipasi aktif, serta kontribusi yang telah diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan. Meskipun kegiatan ini telah berjalan dengan lancar, tim pelaksana menyadari pentingnya evaluasi dan perbaikan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas program pengabdian pada periode berikutnya.

REFERENSI

- Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Casals, M., Peirau, X., & Calleja-González, J. (2021). The use of recovery strategies by Spanish first division soccer teams: a cross-sectional survey. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 297–307. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1819150>
- Anggraini, N., Susilo, T. E., & Saputro, S. (2025). Latihan Penguatan untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Lutut pada Pasien Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Pascaoperasi: Studi Kasus. *Sport Science and Health*, 7(3), 130–141. <https://doi.org/10.17977/um062v7i32025p130-141>
- Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: a randomized controlled study. *Journal of Human Hypertension*, 35(7), 627–637. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z>
- Baan, A. B., Rezeki, H. S., Marhadi, M., Kristatnti, D., & Purwanto, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224–236. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3.1956>
- Buttagat, V., Kluayhomthong, S., & Areeudomwong, P. (2024). The influence of traditional Thai massage on recovery from

- gastrocnemius muscle fatigue: A single-blind randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 83, 103056. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103056>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018, 15 Maret). Lakukan aktifitas fisik 30 menit setiap hari. *Dinas Kesehatan Aceh*. <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2018/03/15/206/lakukan-aktifitas-fisik-30-menit-setiap-hari.html>
- Ding, C., Kim Geok, S., Sun, H., Roslan, S., Cao, S., & Zhao, Y. (2025). Does music counteract mental fatigue? A systematic review. *PLoS One*, 20(1), e0316252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316252>
- Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM. (2020, 23 Juni). Olahraga meningkatkan kebugaran dan kekebalan tubuh di masa new normal life. *FK-KMK UGM*. <https://fkkmk.ugm.ac.id/olahraga-meningkatkan-kebugaran-dan-kekebalan-tubuh-di-masa-new-normal-life/>
- Fuji Spa Center. (2024, 24 Agustus). *How many times a week is it best to get a massage?* Fuji Spa Center. <https://fujispacenter.vn/en/how-many-times-a-week-is-it-best-to-get-a-massage/>
- Hosseini, E., Daneshmandi, H., Bashiri, A., & Sharifian, R. (2021). Work-related musculoskeletal symptoms among Iranian nurses and their relationship with fatigue: a cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04510-3>
- Jacquier-Bret, J., & Gorce, P. (2023). Prevalence of body area work-related musculoskeletal disorders among healthcare professionals: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 841. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010841>
- Jamil, F. M., Hermawan, I., Arifin, Z., & Kurniawati, A. (2024). Partisipasi Masyarakat Garut Dalam Melakukan Olahraga Gym (Penelitian Kualitatif Deskriptif di Masagi Fitness Garut). *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(3), 3806–3822. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). Physical activity for health and fitness: past, present and future. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8918377/>
- Karadavut, Ö., & Acar, G. (2024). Effects of Sports Massage on Post-Workout Fatigue. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 15–29. <https://doi.org/10.55376/ijtsep.1486062>
- Kholilah, K. (2024). *Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. D Di Tpm Jamilah, Skm, S. Tr. Keb, Bdn, Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2023*. Universitas Nasional. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/9603>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Mayapada Hospital. (2022, 25 Oktober). Ini olahraga yang efektif untuk pekerja kantoran. *Mayapada Hospital*. <https://mayapadahospital.com/news/ini-olahraga-yang-efektif-untuk-pekerja-kantoran>
- Miller, B. C., Tirko, A. W., Shipe, J. M., Sumeriski, O. R., & Moran, K. (2021). The systemic effects of blood flow restriction training: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(4), 978. doi: 10.26603/001c.25791
- Orhan, C. C., Soman, J., & Wallace, S. W. (2024). Disconnecting a city centre to prevent through traffic: An a priori evaluation with a focus on freight transport. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 185, 104125. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2024.104125>
- Ren, N., Yang, G., Ren, X., & Li, L. (2021). Effects of foot massage on relieving pain, anxiety and improving quality of life of patients undergone a cervical spine surgery. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01667-2>
- Rizki, S. G., Hurriyati, D., & Jemakmun, J. (2025). Focus Group Discussion Untuk Meningkatkan Motivasi Terhadap Kelelahan Pada Pelaku UMKM di Desa Tanjung Tambak. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1187–1193. <https://doi.org/10.31949/jb.v6i2.12468>
- Sahran, S., Nugroho, N., & Annisa, R. (2024). Foot Massage Influences Circulation Fluctuations in the Event of Chronic Failure Edema of the Foot. *Tropical Health and Medical Research*, 6(2), 29–35. <https://doi.org/10.35916/thmr.v6i2.119>
- Sakera, G., Bulu, Y., Sel, Y., & Lian, Y. (2024). DAMPAK CAR FREE DAY TERHADAP PENGHASILAN UMKM KULINER DI KOTA KUPANG: PELUANG DAN TANTANGAN. *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi (JUPEK)*, 6(1), 110–118. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14349108>
- Shilton, T., Bauman, A., Beger, B., Chalkley, A., Champagne, B., Elings-Pers, M., Giles-Corti, B., Goenka, S., Miller, M., & Milton, K. (2024). More people, more active, more often for heart health—Taking action on physical activity. *Global Heart*, 19(1), 42. <https://doi.org/10.5334/gh.1308>
- Shrihari, T. G. (2019). Beta endorphins-holistic therapeutic approach to cancer. *Annals of Ibadan Postgraduate Medicine*, 17(2), 111. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7358813/>
- Toyjanov, M., Jumanazarov, A., & Akmyradovna, O. A. (2024). THE HEATED FOOT MASSAGER: A COMFORTABLE SOLUTION FOR FOOT PAIN RELIEF AND RELAXATION. *Наука и Мирозозрение*, 1(28), 125–129. <https://cyberleninka.ru/article/n/the-heated-foot-massager-a-comfortable-solution-for-foot-pain-relief-and->

relaxation

- Untari, D. S. H., Sumarji, S., & Mulyaningtyas, R. D. (2024). Strategi Pengembangan Usaha Tani Padi Berbasis Protokol Pertanian Organik Sebagai Pilot Project Kabupaten Ngawi. *Manajemen Agribisnis: Jurnal Agribisnis*, 24(2), 234–245. <https://doi.org/10.32503/agribisnis.v24i2.5842>
- Works, H. P., NY, N. J., Rupa, O., & Patient, F. A. Q. (2023). Maximizing Muscle Recovery: The Role of Post-Workout Nutrition. *Nutrition*. <https://www.rupahealth.com/post/maximizing-muscle-recovery-the-role-of-post-workout-nutrition>
- Zarantonello, L., Grappi, S., & Formisano, M. (2024). How technological and natural consumption experiences impact consumer well-being: The role of consumer mindfulness and fatigue. *Psychology & Marketing*, 41(3), 465–491. <https://doi.org/10.1002/mar.21925>