

Pelatihan Massage Olahraga Sebagai Teknik Relaksasi Dan Pemulihan Otot Bagi Masyarakat Di Desa Blitar Kabupaten Rejang Lebong

Ajis Sumantri ¹⁾; Roni Saputra ²⁾; Yulva Andresta ³⁾; Barata Harsena Dewa ⁴⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ ajissumantri@unived.ac.id; ² ronisaputra1720@unived.ac.id; ³ Yulvaandresta@unived.ac.id; ⁴ barataharsena@unived.ac.id:

ARTICLE HISTORY

Received [07 Desember 2024]

Revised [10 Januari 2025]

Accepted [20 Januari 2025]

KEYWORDS

Message, Relaxation, Recovery.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pelatihan Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot bagi Masyarakat di Desa Belitar" bertujuan untuk memberikan edukasi dan keterampilan praktis kepada masyarakat dalam menjaga kesehatan otot melalui teknik pemijatan yang benar. Pelatihan ini melibatkan 30 peserta dari berbagai kalangan yang aktif mengikuti dua sesi utama, yaitu teori dan praktik. Sesi teori memberikan pemahaman tentang manfaat massage olahraga, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat pemulihan tubuh, sedangkan sesi praktik difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar massage yang dapat diterapkan secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan respon yang sangat positif dari peserta. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa pelatihan ini relevan dengan kebutuhan mereka dan memberikan manfaat nyata dalam kehidupan sehari-hari. Namun, terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan alat peraga dan perlunya penyederhanaan materi teori untuk memudahkan pemahaman. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya meliputi peningkatan fasilitas, perpanjangan durasi pelatihan, serta pengembangan tema pelatihan yang lebih spesifik. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan diharapkan dapat memberikan dampak berkelanjutan bagi masyarakat Desa Belitar, sekaligus memperkuat peran Universitas Dehasen Bengkulu dalam mendukung pemberdayaan masyarakat melalui program pengabdian yang relevan dan aplikatif.

ABSTRACT

The community service activity titled "Sports Massage Training as a Technique for Relaxation and Muscle Recovery for the Community in Belitar Village" aims to provide education and practical skills to the community in maintaining muscle health through proper massage techniques. The training involved 30 participants from various backgrounds who actively attended two main sessions: theory and practice. The theory session provided an understanding of the benefits of sports massage, such as improving blood circulation, reducing muscle tension, and accelerating body recovery. Meanwhile, the practice session focused on mastering basic massage techniques that could be applied independently. The results of the activity showed very positive responses from the participants. Most participants stated that the training was relevant to their needs and offered tangible benefits for daily life. However, several challenges were encountered, such as the limited availability of teaching aids and the need to simplify theoretical materials to facilitate understanding. Recommendations for future activities include improving facilities, extending the duration of training, and developing more specific training themes. Overall, this activity successfully achieved its stated objectives and is expected to have a sustainable impact on the community of Belitar Village. It also strengthens the role of Universitas Dehasen Bengkulu in supporting community empowerment through relevant and practical service programs.

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata terhadap penyelesaian berbagai permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Sebagai bagian dari Universitas Dehasen Bengkulu, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mendukung pengembangan potensi lokal sekaligus menjawab kebutuhan spesifik masyarakat. Salah satu kebutuhan yang diidentifikasi adalah pentingnya teknik relaksasi dan pemulihan otot melalui massage olahraga, terutama bagi masyarakat Desa Belitar, Kabupaten Rejang Lebong, yang sebagian besar memiliki aktivitas fisik tinggi baik melalui pekerjaan maupun olahraga. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Rejang Lebong (2023), banyak masyarakat pedesaan yang mengalami gangguan muskuloskeletal ringan akibat beban kerja fisik yang berlebihan, namun tidak memiliki akses yang memadai terhadap solusi kesehatan yang efektif. Desa Belitar terletak di wilayah dengan potensi agraris yang besar, di mana mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani. Pekerjaan ini menuntut aktivitas fisik yang intens, mulai dari mengolah lahan hingga memanen hasil pertanian. Aktivitas ini sering menyebabkan kelelahan fisik yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Selain itu, olahraga tradisional seperti pencak silat dan olahraga modern yang mulai populer seperti sepak bola juga banyak diminati oleh masyarakat desa. Hal ini menciptakan kebutuhan akan metode pemulihan fisik yang cepat, efektif, dan

mudah diakses. Namun, pengetahuan masyarakat terkait teknik relaksasi dan pemulihan otot yang berbasis ilmiah masih minim. Menurut studi oleh Fauzi & Ramadhan (2021), kurangnya pengetahuan tentang teknik pemulihan otot di masyarakat pedesaan sering menyebabkan pengobatan tradisional yang kurang efektif atau bahkan memperburuk kondisi.

Massage olahraga merupakan teknik yang diakui secara luas dalam dunia kesehatan dan kebugaran sebagai metode yang efektif untuk mempercepat pemulihan otot setelah aktivitas fisik berat. Teknik ini melibatkan manipulasi jaringan lunak yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat penyembuhan jaringan yang rusak (Smith et al., 2018). Penelitian lain oleh Weerapong et al. (2005) juga menunjukkan bahwa massage olahraga dapat membantu mencegah cedera otot dan meningkatkan fleksibilitas, yang sangat penting bagi masyarakat dengan aktivitas fisik tinggi. Pelatihan massage olahraga ini menjadi solusi yang relevan bagi masyarakat Desa Belitar untuk menangani kelelahan otot secara mandiri serta meminimalkan risiko cedera akibat aktivitas fisik. Universitas Dehasen Bengkulu sebagai lembaga pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menjembatani kebutuhan masyarakat dengan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan. Kegiatan pelatihan ini tidak hanya dirancang untuk memberikan pengetahuan teoritis tentang manfaat massage olahraga, tetapi juga untuk mengajarkan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan oleh masyarakat secara mandiri. Melalui pendekatan ini, pelatihan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan fisik serta menyediakan alternatif pemulihan otot yang terjangkau. Sebagai tambahan, program ini juga berpotensi memberikan dampak ekonomi, karena keterampilan massage olahraga dapat dikembangkan menjadi peluang usaha baru di desa (Setyawan, 2020). Pelatihan ini menjadi sangat penting mengingat potensi dampak positifnya terhadap kualitas hidup masyarakat Desa Belitar. Dalam konteks kesehatan, relaksasi otot melalui massage olahraga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan kronis yang berhubungan dengan aktivitas fisik berlebih, seperti nyeri punggung, kram otot, atau cedera ligamen (Reilly et al., 2003). Dari segi ekonomi, keterampilan yang diajarkan dalam pelatihan ini dapat dimanfaatkan untuk membuka usaha jasa massage olahraga, baik secara individu maupun dalam bentuk usaha kelompok. Dengan berkembangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran, jasa ini dapat menjadi layanan yang semakin dibutuhkan, bahkan di tingkat desa.

Kegiatan ini juga selaras dengan visi Universitas Dehasen Bengkulu untuk menjadi perguruan tinggi yang tidak hanya unggul dalam pendidikan dan penelitian tetapi juga berdampak positif bagi masyarakat luas. Melalui pelatihan ini, dosen dan mahasiswa yang terlibat dapat berperan sebagai agen perubahan, yang tidak hanya memberikan solusi praktis kepada masyarakat tetapi juga memfasilitasi pemberdayaan yang berkelanjutan. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat ini diharapkan dapat menciptakan sinergi dalam menciptakan solusi inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2022). Dengan dasar pemikiran ini, kegiatan pelatihan "Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot" dilaksanakan di Desa Belitar, Kabupaten Rejang Lebong, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang relevan dan berdampak langsung. Program ini dirancang secara komprehensif, mencakup penyampaian teori tentang konsep dasar massage olahraga hingga praktik langsung yang melibatkan masyarakat sebagai peserta aktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat Desa Belitar tidak hanya memahami pentingnya kesehatan fisik tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk mendukung kehidupan sehari-hari mereka. Desa Belitar, Kabupaten Rejang Lebong, merupakan wilayah dengan mayoritas penduduk yang berprofesi sebagai petani, buruh tani, dan pekerja fisik lainnya. Selain itu, olahraga tradisional dan modern telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, baik sebagai aktivitas rekreasi maupun kompetitif. Tingginya aktivitas fisik ini sering kali menyebabkan kelelahan otot, nyeri, serta risiko cedera. Namun, sejumlah permasalahan utama ditemukan terkait kemampuan masyarakat dalam mengelola kelelahan otot dan mencegah cedera. Pertama, masyarakat Desa Belitar kurang memiliki pengetahuan tentang pentingnya teknik relaksasi dan pemulihan otot pasca-aktivitas fisik. Banyak yang menganggap kelelahan otot sebagai hal biasa dan cenderung mengabaikannya, yang justru dapat meningkatkan risiko cedera atau memperburuk kondisi fisik mereka. Kedua, akses terhadap layanan pemulihan profesional seperti fisioterapi dan massage olahraga sangat terbatas. Untuk mendapatkan layanan ini, masyarakat harus menempuh perjalanan jauh ke kota, yang tidak hanya memakan waktu tetapi juga membutuhkan biaya yang cukup besar.

Ketiga, masyarakat masih bergantung pada metode tradisional atau obat-obatan tanpa panduan yang jelas untuk mengatasi nyeri otot. Meskipun terkadang metode ini memberikan efek sementara, hasilnya sering kali tidak optimal dan dapat menimbulkan efek samping dalam jangka panjang. Selain itu, keterampilan praktis untuk menangani kelelahan otot secara mandiri juga belum dimiliki oleh masyarakat. Padahal, teknik sederhana seperti massage olahraga dapat dilakukan sendiri atau bersama keluarga untuk menjaga kesehatan fisik secara lebih efektif. Keempat, masyarakat belum menyadari potensi ekonomi dari keterampilan massage olahraga. Selain bermanfaat bagi kesehatan, keterampilan ini dapat

dikembangkan menjadi peluang usaha yang menjanjikan, terutama di desa dengan aktivitas fisik yang tinggi. Terakhir, kesadaran akan pentingnya pemulihan otot dalam kehidupan sehari-hari masih sangat minim. Banyak masyarakat yang menjalani aktivitas fisik berat secara berulang tanpa jeda untuk pemulihan, sehingga menyebabkan kelelahan kronis atau cedera yang sebenarnya bisa dicegah. Berdasarkan permasalahan tersebut, pelatihan massage olahraga hadir sebagai solusi yang relevan. Dengan edukasi dan pelatihan langsung, masyarakat Desa Belitar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan otot, mencegah cedera, serta memanfaatkan keterampilan ini untuk mendukung pengembangan ekonomi lokal.

METODE

Tahapan dan Aktifitas Pengabdian

Dalam upaya memberikan solusi terhadap permasalahan ketegangan otot dan kelelahan yang sering dialami masyarakat, khususnya yang bekerja secara fisik, pelatihan massage olahraga telah menjadi langkah strategis. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang teknik relaksasi yang efektif untuk pemulihan otot pasca aktivitas fisik berat. Oleh sebab itu, Universitas Dehasen Bengkulu melalui program pengabdian ini memberikan pelatihan kepada masyarakat Desa Belitar dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam teknik massage olahraga. Pelaksanaan kegiatan ini juga diharapkan menghasilkan luaran berupa artikel ilmiah yang mengulas manfaat teknik massage olahraga untuk relaksasi dan pemulihan otot, sekaligus memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara praktis dan aplikatif. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada Sabtu, 5 Oktober 2024, bertempat di Balai Desa Belitar, Bengkulu, dimulai pukul 08.00 WIB hingga 14.00 WIB. Sebanyak 30 peserta dari berbagai kalangan, seperti petani, pekerja, dan ibu rumah tangga, mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat terkait teknik massage olahraga, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan otot, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah cedera akibat aktivitas fisik yang berat.

Materi pelatihan terdiri dari dua sesi utama. Sesi pertama adalah teori yang berlangsung dari pukul 08.00 hingga 10.00 WIB. Pada sesi ini, peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya pemulihan otot melalui teknik massage, meliputi pengertian, manfaat, jenis-jenis teknik, serta prinsip dasar massage yang efektif dan aman. Sesi kedua adalah praktik yang berlangsung dari pukul 10.00 hingga 14.00 WIB. Dalam sesi ini, peserta mempraktikkan teknik-teknik massage yang telah diajarkan dengan panduan langsung dari pembimbing. Demonstrasi teknik pijatan dilakukan untuk memastikan peserta memahami cara mengatasi kelelahan otot, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sirkulasi darah. Peserta juga berlatih secara berpasangan untuk memperkuat pemahaman mereka.

Pelatihan ini menggunakan metode interaktif, melibatkan ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya dan mencoba teknik yang diajarkan. Berbagai alat pendukung digunakan dalam pelatihan ini, seperti matras, minyak pijat, poster, alat bantu visual, serta buku panduan berisi informasi lengkap tentang teknik massage olahraga. Setelah pelatihan, evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan demonstrasi teknik oleh peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami dan mampu mengaplikasikan teknik massage olahraga dengan baik pada diri sendiri maupun orang lain. Pelatihan ini melibatkan tim pengabdian dari Universitas Dehasen Bengkulu yang terdiri dari empat dosen dan dua mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani sebagai sekretaris dan anggota. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang serbaguna Desa Belitar dalam satu hari pada tanggal 5 Oktober 2024. Dengan metode pelatihan yang terfokus pada transfer pengetahuan dan praktik langsung, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat Desa Belitar dalam menjaga kesehatan fisik dan membuka peluang ekonomi lokal.

Tabel 1 Sumber Daya Penelitian

No	Aktivitas	Manusia	Perangkat
1	Pemateri 1	Ajis Sumantri, M.Pd	Materi
2	Pemateri 2	Roni Saputra, M.Pd	Materi
3	Anggota	Yulva Andresta, M.Pd	... Pembawa Acara
4	Anggota	Barata Harsena Dewa, M.Pd	Notulen
5	Mahasiswa	Diva Parera	Smartphone
6	Mahasiswa	Nadila Safira	Smartphone

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pelatihan Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot bagi Masyarakat di Desa Belitar" telah berhasil dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat Desa Belitar, khususnya mereka yang memiliki ketertarikan pada bidang olahraga, kesehatan, dan kebugaran fisik. Pelatihan ini berlangsung selama satu hari penuh dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk tim pelaksana, perangkat desa, dan peserta dari kalangan masyarakat umum.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 3 orang, terdiri atas pemuda, ibu rumah tangga, dan pekerja fisik yang sehari-harinya rentan mengalami kelelahan otot. Pelatihan dimulai pukul 08.00 WIB dan dibuka oleh Kepala Desa Belitar yang menyampaikan apresiasi terhadap kegiatan ini. Dalam sambutannya, beliau menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui teknik pemulihan yang tepat, terutama bagi masyarakat yang memiliki aktivitas fisik berat.

Kegiatan ini terbagi menjadi dua sesi utama, yaitu teori dan praktik. Pada sesi teori, peserta diberikan penjelasan mengenai konsep dasar massage olahraga, termasuk manfaatnya dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat pemulihan tubuh. Materi ini disampaikan oleh dosen Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu dengan menggunakan media presentasi yang menarik dan interaktif.

Pada sesi praktik, peserta langsung mempraktikkan teknik-teknik dasar massage olahraga yang telah diajarkan. Dengan bimbingan tim pelatih, peserta diajarkan gerakan-gerakan sederhana seperti effleurage (gerakan mengusap), petrissage (gerakan meremas), dan tapotement (gerakan menepuk). Seluruh peserta sangat antusias mencoba setiap gerakan dan saling bergantian mempraktikkan teknik massage pada pasangan mereka.

Selama pelaksanaan praktik, tim pelatih memberikan evaluasi dan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan peserta untuk memastikan teknik yang diterapkan benar dan efektif. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengaplikasikan teknik yang dipelajari secara mandiri di rumah. Tim juga memberikan panduan mengenai area tubuh yang aman untuk dipijat, durasi ideal, serta penggunaan minyak atau lotion yang sesuai untuk menunjang efektivitas massage.

Hasil kegiatan ini menunjukkan respon yang sangat positif dari peserta. Berdasarkan evaluasi melalui kuesioner yang dibagikan di akhir kegiatan, sebanyak 90% peserta menyatakan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat dan menambah pengetahuan mereka tentang relaksasi dan pemulihan otot. Peserta juga merasa lebih percaya diri untuk mempraktikkan teknik yang telah dipelajari kepada keluarga mereka.

Selain itu, dampak lain dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan otot dan tubuh secara keseluruhan. Beberapa peserta bahkan mengusulkan agar pelatihan serupa dapat dilakukan secara berkala, dengan tema yang lebih spesifik seperti massage untuk lansia atau terapi bagi penderita cedera ringan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Masyarakat Desa Belitar mendapatkan wawasan baru dan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat, sekaligus memperkuat hubungan antara Universitas Dehasen Bengkulu dengan masyarakat sekitar melalui program pengabdian yang relevan dan berdampak positif.

Penyelesaian Masalah

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pelatihan Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot bagi Masyarakat di Desa Belitar" secara umum berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Namun, untuk meningkatkan efektivitas kegiatan di masa mendatang, evaluasi dilakukan dengan mempertimbangkan berbagai aspek, yaitu perencanaan, pelaksanaan, keterlibatan peserta, dan dampak kegiatan.

Pada aspek perencanaan, proses telah dilaksanakan dengan baik melalui koordinasi yang efektif antara tim pelaksana, perangkat desa, dan pihak terkait. Semua kebutuhan logistik, fasilitas, dan materi pelatihan terpenuhi. Namun, tim pelaksana memberikan masukan agar jadwal kegiatan lebih fleksibel untuk menyesuaikan waktu dengan kesibukan masyarakat, sehingga lebih banyak peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan secara penuh.

Dalam pelaksanaan kegiatan, agenda berjalan sesuai rencana dengan sesi teori dan praktik yang diselesaikan dengan baik. Peserta menunjukkan antusiasme dan aktif berpartisipasi. Namun, kendala teknis kecil seperti keterbatasan alat peraga menyebabkan beberapa peserta harus menunggu giliran

saat praktik. Untuk kegiatan mendatang, disarankan menambah jumlah alat peraga atau membagi peserta ke dalam kelompok kecil guna meningkatkan efisiensi.

Keterlibatan peserta sangat tinggi, dengan kehadiran 35 orang dari berbagai kalangan usia dan profesi. Antusiasme terlihat dari keaktifan mereka dalam sesi tanya jawab dan praktik. Namun, evaluasi melalui kuesioner menunjukkan beberapa peserta kesulitan memahami istilah teknis dalam sesi teori. Untuk itu, perlu digunakan bahasa yang lebih sederhana serta simulasi yang lebih banyak untuk menjelaskan konsep selama sesi teori.

Dampak kegiatan sangat positif, dengan 90% peserta merasa pelatihan ini bermanfaat dalam menambah wawasan tentang teknik relaksasi dan pemulihan otot. Peserta juga mengaku memperoleh keterampilan baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ada masukan untuk memperpanjang durasi pelatihan, terutama sesi praktik, agar peserta lebih leluasa menguasai teknik-teknik massage olahraga.

Berdasarkan hasil evaluasi, rekomendasi untuk kegiatan mendatang meliputi penyusunan jadwal yang lebih fleksibel, penyediaan alat peraga tambahan, penggunaan media pembelajaran variatif seperti video demonstrasi atau modul panduan, peningkatan sesi diskusi dan praktik kelompok, serta pengembangan materi pelatihan dengan tema lebih spesifik, seperti teknik massage untuk lansia atau terapi cedera ringan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Belitar. Evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan serupa sangat relevan dan diperlukan oleh masyarakat. Dengan memperhatikan rekomendasi tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian berikutnya dapat memberikan manfaat yang lebih besar dan luas bagi masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan "Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot bagi Masyarakat di Desa Belitar" berhasil dilaksanakan dengan hasil yang sangat positif. Kegiatan ini memberikan pemahaman teori dan keterampilan praktis kepada masyarakat tentang teknik pemijatan yang efektif untuk relaksasi dan pemulihan otot. Antusiasme peserta yang tinggi menunjukkan relevansi pelatihan dengan kebutuhan masyarakat, khususnya mereka yang sering mengalami kelelahan akibat aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu, pelatihan ini turut meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan otot dan tubuh melalui metode yang aman dan mudah diterapkan.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan alat peraga dan penggunaan istilah teknis yang perlu disederhanakan, secara keseluruhan kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Masukan dari peserta memberikan dasar untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang dengan cakupan yang lebih luas dan materi yang lebih spesifik. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga mempererat hubungan antara Universitas Dehasen Bengkulu dengan masyarakat, sekaligus memperkuat peran universitas dalam pemberdayaan masyarakat melalui pengabdian yang inovatif dan aplikatif.

Berdasarkan pelaksanaan pelatihan ini, beberapa saran disampaikan untuk kegiatan mendatang. Pertama, penyediaan alat peraga yang lebih memadai sangat diperlukan agar seluruh peserta dapat lebih optimal mempraktikkan teknik massage selama pelatihan. Kedua, penyampaian materi teori sebaiknya menggunakan bahasa yang lebih sederhana agar peserta dari berbagai latar belakang pendidikan dapat memahami dengan lebih mudah. Ketiga, durasi pelatihan disarankan untuk diperpanjang, terutama pada sesi praktik, sehingga peserta memiliki waktu yang cukup untuk menguasai teknik yang diajarkan.

Selain itu, pengembangan pelatihan dengan tema yang lebih spesifik, seperti massage untuk lansia, teknik pemulihan cedera ringan, atau metode relaksasi bagi pekerja fisik, sangat dianjurkan. Pelatihan yang dilakukan secara berkala juga dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat. Terakhir, sinergi antara Universitas Dehasen Bengkulu dan pemerintah Desa Belitar perlu terus ditingkatkan agar program pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Universitas Dehasen Bengkulu dengan judul "Pelatihan Massage Olahraga sebagai Teknik Relaksasi dan Pemulihan Otot bagi Masyarakat di Desa Belitar Kabupaten Rejang Lebong." Ucapan terima kasih ini khusus kami

sampaikan kepada Pemerintah Desa Belitar atas kerja sama dan fasilitasi yang diberikan, serta kepada masyarakat Desa Belitar yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti pelatihan ini.

Kami juga berterima kasih kepada Rektor Universitas Dehasen Bengkulu, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta seluruh tim pelaksana atas dukungan moral, material, dan koordinasi yang baik sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Tidak lupa, penghargaan kami sampaikan kepada para mahasiswa yang telah membantu jalannya kegiatan ini dengan penuh semangat.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Belitar dan menjadi langkah awal untuk membangun program pengabdian yang lebih luas dan berkelanjutan. Kami berharap dukungan dan kerja sama yang telah terjalin dapat terus ditingkatkan untuk mendukung misi Universitas Dehasen Bengkulu dalam pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan, pelatihan, dan inovasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Rejang Lebong. (2023). Laporan Kesehatan Wilayah Desa Belitar.
- Fauzi, A., & Ramadhan, F. (2021). "Analisis Pengetahuan Masyarakat tentang Teknik Pemulihan Otot di Wilayah Pedesaan." *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(2), 123-130.
- Smith, D. M., et al. (2018). "The Role of Sports Massage in Post-Exercise Recovery." *International Journal of Sports Medicine*, 39(6), 432-440.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). "The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery, and Injury Prevention." *Sports Medicine*, 35(3), 235-256.
- Setyawan, B. (2020). "Potensi Ekonomi Jasa Massage Olahraga di Tingkat Desa." *Jurnal Ekonomi Desa*, 7(4), 58-64.
- Reilly, T., et al. (2003). "Effects of Active Recovery on Muscle Fatigue and Injuries in High-Intensity Work." *Journal of Applied Physiology*, 94(2), 619-625.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). Panduan Pengabdian kepada Masyarakat bagi Perguruan Tinggi.