

Edukasi Pijat dan Peregangan Mandiri untuk Mengurangi Nyeri Otot pada Wanita Dewasa

Dinan Mitsalina¹, Apta Mylsidayu²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

*email penulis korespondensi: Dinanmitsalina@unj.ac.id

HP. 087887931302

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita dewasa mengenai pijat dan peregangan mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan otot dan mencegah ketegangan akibat aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya keluhan kelelahan otot pada wanita dewasa yang disebabkan oleh postur tubuh statis dan kurangnya pemahaman tentang perawatan otot sederhana. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif melalui pelatihan dan praktik langsung yang melibatkan 25 peserta wanita berusia produktif. Peserta mendapatkan materi tentang konsep dasar pijat dan peregangan, manfaat terhadap kebugaran otot, serta teknik pelaksanaannya yang mudah dilakukan di rumah. Evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang pijat dan peregangan mandiri serta motivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini terbukti efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta memiliki potensi untuk dikembangkan melalui media digital agar edukasi kesehatan otot dapat menjangkau lebih banyak individu.

Kata kunci: pijat mandiri, peregangan mandiri, edukasi kesehatan, wanita dewasa, pengabdian masyarakat

Abstract

This community service program aimed to increase adult women's knowledge of self-massage and stretching as an effort to maintain muscle health and prevent tension caused by daily activities. The activity was motivated by the high incidence of muscle fatigue among adult women due to static postures and limited understanding of simple muscle care techniques. The program applied an educative-participatory approach through workshops and hands-on practice involving 25 female participants of productive age. Participants received materials on the basic concepts of massage and stretching, their benefits for muscle fitness, and practical techniques that can be easily performed at home. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to measure the improvement of participants' knowledge after the training. The results showed an increase in participants' understanding and awareness of self-massage and self-stretching, as well as their motivation to apply the techniques independently. This program proved effective and relevant to community needs, with potential for further development through digital media to expand access to muscle health education.

Keyword: self-massage, self-stretching, health education, adult women, community service

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1607>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Nyeri otot merupakan salah satu keluhan yang banyak dialami wanita dewasa akibat berbagai faktor, seperti aktivitas kerja yang padat, posisi tubuh yang kurang ergonomis, stres, maupun kurangnya aktivitas fisik. Terdapat 40,5% penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Penelitian yang melibatkan 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia, *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) menunjukkan presentase tertinggi yakni sebesar 16%. Kerugian yang diakibatkan oleh kondisi *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) diperkirakan dapat mencapai 14.726 dolar/ tahun atau setara dengan 150 juta rupiah (Jatmika et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup, produktivitas kerja, serta kesejahteraan psikologis. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah wanita dewasa berusia 25–45 tahun yang tinggal di wilayah perkotaan dengan aktivitas sehari-hari cukup padat, baik sebagai pekerja kantor, ibu rumah tangga, maupun wirausaha. Profil sasaran menunjukkan bahwa mayoritas memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas olahraga rutin, sehingga pendekatan melalui pijat dan peregangan mandiri (*self-massage* dan *self-stretching*) menjadi alternatif praktis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan biaya tinggi maupun peralatan khusus (Buttagat et al., 2020; Capobianco et al., 2019; Lee & Gak, 2014; Yoshimura et al., 2021).

Permasalahan utama yang teridentifikasi adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan wanita dewasa dalam melakukan teknik pijat dan peregangan secara tepat. Sebagian besar hanya mengandalkan obat pereda nyeri atau pijat tradisional, tanpa memahami teknik yang sesuai standar kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang sistematis mengenai pijat dan peregangan mandiri yang aman, sederhana, serta efektif untuk mengurangi nyeri otot. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan dasar mengenai penyebab dan pencegahan nyeri otot pada wanita dewasa, melatih keterampilan peserta dalam melakukan pijat mandiri dengan teknik sederhana, melatih peserta melakukan peregangan mandiri pada kelompok otot utama yang sering mengalami ketegangan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan diri (*self-care*) dalam menjaga kesehatan otot dan sendi (Chokprasit et al., 2023).

Beberapa penelitian mendukung pentingnya pijat dan peregangan sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi nyeri otot. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat pemulihan otot setelah aktivitas fisik. Sebuah penelitian menemukan bahwa peregangan rutin efektif mengurangi ketegangan otot leher dan bahu pada pekerja kantor. Penelitian lebih mutakhir juga menegaskan bahwa intervensi berbasis pijat dan peregangan memiliki manfaat signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri muskuloskeletal pada wanita dewasa (Ahmadi Barati et al., 2021; Bazzichi et al., 2010; Delano et al., 2022). Dengan demikian, edukasi pijat dan peregangan mandiri merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang relevan dan aplikatif, sekaligus sebagai hilirisasi hasil penelitian di bidang kesehatan olahraga dan rehabilitasi. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup wanita dewasa, baik dari sisi kesehatan fisik maupun produktivitas sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif-partisipatif melalui pendekatan pelatihan (*workshop*) dan praktik langsung. Metode ini dipilih untuk meningkatkan pemahaman wanita dewasa dalam melakukan pijat dan peregangan mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran otot. Kegiatan dilaksanakan di salah satu pusat komunitas wanita di wilayah perkotaan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang wanita berusia 25–45 tahun. Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan yang mencakup koordinasi dengan mitra komunitas, survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan pelatihan, serta penyusunan modul pembelajaran yang berisi panduan pijat dan peregangan mandiri berbasis prinsip kesehatan olahraga. Tahap pelaksanaan terdiri atas dua sesi utama, yaitu: (1) sesi edukasi mengenai konsep dasar kesehatan otot, manfaat pijat dan peregangan, serta prinsip penerapannya dalam kehidupan sehari-hari; dan (2) sesi praktik, di mana peserta mempelajari gerakan peregangan dinamis dan statis serta teknik pijat sederhana menggunakan tangan atau alat bantu ringan.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner tertutup yang berisi sepuluh pertanyaan terkait materi yang diberikan. Tingkat keberhasilan kegiatan dinilai dari peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta minimal 30% antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengukuran ini digunakan untuk menilai efektivitas metode pelatihan dalam meningkatkan pemahaman wanita dewasa terhadap konsep pijat dan peregangan mandiri.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari di pusat komunitas wanita di wilayah perkotaan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang wanita dewasa berusia 25–45 tahun. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Kegiatan diawali dengan sesi edukasi mengenai konsep dasar pijat dan peregangan mandiri, manfaatnya terhadap kesehatan otot, serta cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta tampak antusias dalam menyimak materi, yang disampaikan secara interaktif dengan disertai demonstrasi visual. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik, di mana peserta melakukan gerakan peregangan dinamis dan statis serta teknik pijat sederhana yang mudah diterapkan di rumah.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil analisis, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 35% setelah pelatihan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta hanya memiliki pemahaman dasar mengenai peregangan, dan belum mengetahui manfaat pijat mandiri terhadap relaksasi otot. Setelah pelatihan, hampir seluruh peserta dapat menjelaskan kembali prinsip dasar peregangan yang benar, urutan gerakan pijat sederhana, serta waktu yang tepat untuk melakukan keduanya dalam aktivitas harian. Hasil ini menunjukkan bahwa metode pelatihan edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita dewasa terhadap konsep pijat dan peregangan mandiri. Indikator keberhasilan kegiatan tercapai dengan baik, ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan peserta yang melampaui target minimal 30%. Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan positif dalam minat untuk menerapkan pijat dan peregangan secara mandiri di rumah. Keunggulan kegiatan ini adalah

pendekatan pelatihan yang praktis dan mudah diterapkan oleh masyarakat tanpa memerlukan alat khusus. Kelemahannya, waktu pelaksanaan yang singkat membuat pendalaman materi terbatas, terutama bagi peserta yang belum terbiasa dengan istilah atau konsep kesehatan olahraga.

Dari sisi pelaksanaan, tingkat kesulitan relatif rendah karena kegiatan tidak membutuhkan fasilitas khusus, namun dibutuhkan pendampingan instruktur yang kompeten agar gerakan dilakukan dengan benar. Kegiatan ini memiliki peluang pengembangan melalui pelatihan lanjutan berbasis komunitas dengan penambahan media digital seperti video panduan pijat dan peregangan, sehingga edukasi dapat menjangkau lebih banyak masyarakat wanita dewasa.

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pijat dan peregangan mandiri ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita dewasa mengenai pentingnya perawatan otot melalui teknik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Peningkatan pengetahuan sebesar 35% setelah kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif melalui pelatihan interaktif memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa model pelatihan berbasis partisipatif mampu meningkatkan kemampuan kognitif peserta karena mereka terlibat aktif dalam proses belajar dan praktik secara langsung (Hartono et al., 2015). Pijat dan peregangan merupakan bentuk perawatan diri yang berperan penting dalam menjaga fungsi muskuloskeletal dan meningkatkan relaksasi (Lee & Gak, 2014; MacLennan et al., 2023; Monteiro et al., 2017). Edukasi mengenai hal ini menjadi relevan bagi wanita dewasa, khususnya mereka yang memiliki aktivitas padat dan cenderung mengalami kelelahan otot akibat postur statis dalam bekerja maupun kegiatan rumah tangga. Aktivitas edukatif yang menekankan pada praktik langsung mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku preventif terhadap risiko ketegangan otot.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penyampaian materi dengan metode demonstratif dan partisipatif lebih mudah diterima oleh peserta dibandingkan metode ceramah satu arah. Selain memberikan pemahaman teoritis, kegiatan ini juga memotivasi peserta untuk lebih peduli terhadap kesehatan otot dan kebugaran tubuh mereka. Hal ini sesuai dengan temuan yang menjelaskan bahwa pelatihan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap praktik kesehatan mandiri karena peserta mengalami langsung manfaat dari kegiatan yang dipelajari (Tar Lim et al., 2024). Meskipun hasilnya positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Durasi pelatihan yang singkat menyebabkan tidak semua peserta memiliki kesempatan untuk mendalami seluruh teknik dengan optimal. Selain itu, pengukuran hanya berfokus pada aspek pengetahuan sehingga belum mencerminkan perubahan perilaku atau keterampilan secara menyeluruh. Namun demikian, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat, khususnya wanita dewasa, mengenai pentingnya pijat dan peregangan mandiri sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Boora & Sharma, 2016; Buttagat et al., 2020; Shodiq et al., 2025).

Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan pendekatan *blended learning* melalui media digital untuk memperluas jangkauan edukasi. Penggunaan video tutorial atau aplikasi interaktif dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan

keterlibatan peserta sekaligus memantau perubahan pengetahuan dan perilaku jangka panjang. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan otot pada wanita dewasa, tetapi juga berpotensi mendukung pencegahan keluhan muskuloskeletal secara berkelanjutan di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan wanita dewasa tentang pijat dan peregangan mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan otot. Melalui metode edukatif-partisipatif yang menggabungkan teori dan praktik, peserta memahami manfaat serta cara penerapan pijat dan peregangan yang benar dalam aktivitas sehari-hari. Program ini efektif karena mudah diterapkan dan relevan dengan kebutuhan wanita aktif, meskipun waktu pelaksanaan yang singkat membatasi pendalaman materi. Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan media digital dan pendampingan berkelanjutan agar penerapan pijat dan peregangan mandiri dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat wanita dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Barati, A., Farhadi, L., & Khalily, M. (2021). Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Combination of Massage - Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea of Female Students of Razi University of Kermanshah. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.5812/jcrps.102312>
- Bazzichi, L., Dini, M., Rossi, A., Corbianco, S., Giovannoni, E., Consensi, A., Giacomelli, C., Feo, F. De, Sernissi, F., Rossi, B., & Bombardieri, S. (2010). A combination therapy of massage and stretching increases parasympathetic nervous activity and improves joint mobility in patients affected by fibromyalgia. *Health*, 02(08), 919–926. <https://doi.org/10.4236/health.2010.28136>
- Boora, M., & Sharma, S. (2016). Study on Effectiveness of Static Stretching and Massage on Hamstring Flexibility in Normal Adults. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 03(03), 01–05. <https://doi.org/10.9790/6737-03030105>
- Buttagat, V., Techakhot, P., Wiriya, W., Mueller, M., & Areeudomwong, P. (2020). Effectiveness of traditional Thai self-massage combined with stretching exercises for the treatment of patients with chronic non-specific low back pain: A single-blinded randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.03.017>
- Capobianco, R. A., Mazzo, M. M., & Enoka, R. M. (2019). Self-massage prior to stretching improves flexibility in young and middle-aged adults. *Journal of Sports Sciences*, 37(13), 1543–1550. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1576253>
- Chokprasit, P., Yimthiang, S., & Veerasakul, S. (2023). Development and efficacy evaluation of a personalised self-care programme for reducing work-related musculoskeletal disorders among rubber farmers in Thailand. *Heliyon*, 9(10), e20664. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20664>

- Delano, E. H., Kushartanti, W., Amajida, A., Humam, M. F., & As Shafi, S. H. (2022). The effectiveness of massage therapy combined with stretching toward blood pressure of elderly people with hypertension. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 196–207. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47877>
- Hartono, Widodo, J., Rahman, M., & Prihatin, T. (2015). Effectiveness of Participatory Training Model for Development of Cognitive Ability in Scientific Articles Writing as Research Results. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, 6(4), 290–294. <https://doi.org/10.7763/ijimt.2015.v6.617>
- Jatmika, L., Fachrin, S. A., & Sididi, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan MSDS Pada Pekerja Buruh Di Pelabuhan Yos Sudarso Tual. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 563–574. <https://doi.org/10.33096/woph.v3i3.622>
- Lee, J. H., & Gak, H. B. (2014). Effects of self stretching on pain and musculoskeletal symptom of bus drivers. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(12), 1911–1914. <https://doi.org/10.1589/jpts.26.1911>
- MacLennan, M., Ramirez-Campillo, R., & Byrne, P. J. (2023). Self-Massage Techniques for the Management of Pain and Mobility with Application to Resistance Training: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(11), 2314–2323. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004575>
- Monteiro, E. R., Skarabot, J., Vigotsky, A. D., Brown, A. F., Gomes, T. M., & Novaes, J. da S. (2017). Acute Effects of Different Self-Massage Volumes on the Fms™ Overhead Deep Squat Performance. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 94–104. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28217420><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5294950>
- Shodiq, B., Safei, I., Aryatama, B., & Sembaba Tarigan, B. (2025). The Effect of Manurak Massage Method and PNF Stretching on Shoulder Muscle Pain in the ITERA Boxing Community. *Journal of Wellness, Complementary, and Traditional Medicine*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.21831/jwctm.v1i1.1000>
- Tar Lim, R. B., Shin Chow, D. W., & Zheng, H. (2024). A Scoping Review of Experiential Learning in Public Health Education From the Perspective of Students, Faculty, and Community Partners. *Journal of Experiential Education*, 47(1), 72–110. <https://doi.org/10.1177/10538259231171073>
- Yoshimura, A., Sekine, Y., Schleip, R., Furusyo, A., Yamazaki, K., Inami, T., Murayama, M., & Hirose, N. (2021). The acute mechanism of the self-massage-induced effects of using a foam roller. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 27, 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.02.012>