

**PELATIHAN MASASE DAN TERAPI FRIRAGE BAGI MASYARAKAT  
MENTAWAI**

**Liza, Sri Gusti Handayani**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[lizafik@yahoo.co.id](mailto:lizafik@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Kabupaten Kepulauan Mentawai dikenal luas oleh masyarakat Nusantara dan dunia Internasional. Mentawai memiliki sejuta pesona akan potensi kepariwisataan itu, baik wisata bahari maupun wisata alam, wisata seni, budaya, serta wisata sejarah, sehingga tidak heran jika Mentawai dijuluki sebagai surga dunia. Memajukan Pariwisata Sumbar, jangan sampai melupakan potensi besar pariwisata yang ada di Kabupaten Kepulauan Mentawai. Kebijakan pengembangan generasi muda dilakukan secara terkoordinasi, terarah, integral dan komprehensif. Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan para pemuda dalam bidang masase dan frirage. Para pemuda di Desa Maileppet Siberut Selatan Kep. Mentawai banyak yang belum memiliki pekerjaan dan cenderung tidak produktif, padahal Mentawai mempunyai potensi yang sangat besar dalam hal potensi pariwisata. Adapun permasalahan mitra antara lain: 1) Rendahnya pengetahuan Pemuda Desa Maileppet tentang ilmu massase dan Terapi Frirage, 2) Rendahnya keterampilan Pemuda Desa Maileppet dalam melakukan Masase Dan Terapi frirage 3) Kurangnya pengetahuan dan pengalaman Pemuda Desa Maileppet dalam mengelola dan menjalankan sebuah klinik massase dan terapi frirage untuk mendukung pengembangan kepariwisataan di Kab. Mentawai. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah para pemuda dan masyarakat Desa Maileppet Siberut Selatan Kep. Mentawai sebanyak 30 orang. Model pembinaan melalui Kegiatan pelatihan dalam bidang keahlian Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada pemuda tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: 1) Dibuatnya workshop dan pelatihan yang dengan materi sport massase dan terapi frirage, 2) Dibuat kegiatan workshop manajemen pengelolaan klinik massase dan Terapi frirage. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan para pemuda dan masyarakat Desa Maileppet Siberut Selatan Kep. Mentawai di bidang masase dan terapi frirage, meningkatnya pengetahuan dan pengalaman para pemuda dan masyarakat Desa Maileppet Siberut Selatan Kep. Mentawai dalam mengelola manajemen klinik masase dan terapi frirage. Hasil kegiatan menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet di bidang masase, 2) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet di bidang terapi frirage, 3) Meningkatnya pengetahuan dan pengalaman Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet dalam mengelola manajemen klinik masase dan terapi frirage.

***Kata kunci: Massase, Terapi Frirage***



## **PENDAHULUAN**

Usaha pembinaan generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa ditujukan agar mereka dapat menjadi generasi yang lebih baik, lebih bertanggung-jawab dan lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa. Pembinaan dilakukan melalui bentuk-bentuk dan cara-cara kegiatan yang dapat diterima oleh generasi muda itu sendiri. Dalam hal ini maka pembinaan itu meliputi gerakan olahraga, lewat berbagai organisasi untuk meningkatkan kegiatan produktif dan kesegaran jasmani yang bersifat kreatif, melalui penyediaan berbagai latihan, bimbingan dan rangsangan untuk melaksanakan sendiri proyek-proyek sederhana dan lewat berbagai kesempatan kerja yang terbuka.

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Menjelaskan bahwa: Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Pengembangan kehidupan berorganisasi di kalangan generasi muda baik di lingkungan sekolah dan kampus maupun di kalangan masyarakat luas termasuk keolahragaan dan organisasi kepemudaan lainnya sangat penting artinya. Melalui Organisasi pemuda diberikan kesempatan untuk memanfaatkan waktu secara produktif dalam rangka mempersiapkan diri untuk tanggung jawab yang lebih besar di masa mendatang, sekaligus meningkatkan partisipasi generasi muda dalam proses pembangunan.

Pembinaan generasi muda pada umumnya bertalian erat baik dengan usaha-usaha pendidikan sekolah (pendidikan formil) maupun dengan kegiatan pendidikan luar sekolah (non- formil). Pengembangan kehidupan berorganisasi di kalangan generasi muda dilakukan dalam lingkungan sekolah dan kampus begitu pula di kalangan masyarakat luas (dalam organisasi keolahragaan ataupun organisasi kepemudaan lainnya).

Kebijaksanaan pengembangan generasi muda dilakukan secara terkoordinasi, terarah, integral dan komprehensif. Hal ini berarti bahwa antara satu organisasi/lembaga dengan orga-nisasi/lembaga lainnya dibina hubungan saling mengisi dan saling membantu dalam rangka meningkatkan



integrasi pemuda dalam pelaksanaan program-program pembangunan serta partisipasinya dalam proses pembangunan pada umumnya.

Kabupaten Kepulauan Mentawai dikenal luas oleh masyarakat Nusantara dan dunia Internasional. Mentawai memiliki sejuta pesona akan potensi kepariwisataan itu, baik wisata bahari maupun wisata alam, wisata seni, budaya, serta wisata sejarah, sehingga tidak heran jika Mentawai dijuluki sebagai surga dunia. Memajukan Pariwisata Sumbar, jangan sampai melupakan potensi besar pariwisata yang ada di Kabupaten Kepulauan Mentawai. Adapun yang menjadi dilema pada pengembangan pariwisata di Mentawai adalah salah satunya adalah banyaknya resort yang beroperasi tanpa izin di Mentawai, Pemkab rugi ratusan juta rupiah per tahun, wisata Mentawai pun tak bangkit-bangkit. Mengibaratkan Mentawai yang kaya namun kekayaan itu tak mensejahterakan masyarakatnya karena semua yang ada itu tidak terkelola dengan baik. Terjadinya persoalan tersebut karena tidak adanya keseriusan pemerintah dalam mengelola wisata Mentawai. Meski banyak pengakuan bahwa sektor pariwisata Mentawai sangat potensial menghasilkan banyak pemasukan bagi PAD Mentawai.

Namun realitanya pariwisata tersebut tak menyumbang banyak perubahan. Uangnya hilang tak tentu arah. Perusahaan Pariwisata telah diberikan Izin oleh Pemda Mentawai untuk membangun resort dan melaksanakan bisnis pariwisata sejak tahun 2003. Kondisi ini semakin diperparah dengan kondisi pemuda di Kabupaten Kepulauan Mentawai. Banyak pemuda yang menjadi pengangguran dan tidak produktif. Para pemuda banyak putus sekolah dan pekerjaannya lebih banyak menjadi nelayan dan petani.

Pelatihan masase dan terapi frirage dapat dipandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan para pemuda dan masyarakat Mentawai untuk memajukan Pariwisata dalam memberikan layanan kepada pengunjung dalam bentuk pemijatan, karena selama ini sangat sedikit sekali tenaga masseur yang ada Di Pulau Siberut Kepulauan Mentawai. Dengan kata lain, pelatihan masase terapi cedera olahraga akan sangat bermanfaat untuk memperdalam atau memperluas kemampuan mereka memberikan layanan pengembangan pariwisata dengan menjadi tenaga pemijatan.



Masase adalah perbuatan adalah tangan (manipulasi) pada bagian lunak tubuh kita dengan prosedur manual atau mekanik dengan metode tertentu yang bertujuan untuk menghasilkan efek fisiologis, profilaktik, dan teraapeutik bagi tubuh. Pengertian masase dilihat dari aspek pelaksanaannya dapat dibedakan atas dua macam, yakni: (1) pelaksanaan masase secara manual; dan (2) mekanik. Masase secara manual adalah perbuatan dengan tangan (manipulasi) pada jaringan lunak di permukaan kulit/tubuh seseorang untuk menghasilkan efek atau manfaat yang diinginkan. Masase secara mekanis adalah pemijatan dengan menggunakan alat bantu (mekanik) tertentu seperti vibrator pada jaringan lunak di permukaan kulit/tubuh seseorang untuk mendapatkan efek atau manfaat yang diinginkan. Jadi, perbedaan antara pelaksanaan masase secara manual dan mekanis terletak pada alat yang digunakan. Pelaksanaan masase secara manual tidak menggunakan alat bantu mekanis tertentu.

Masase terapi (*therapeutic massage*) merupakan salah satu bentuk masase penyembuhan. Melalui masase terapi ini dilakukan upaya-upaya pemijatan untuk memulihkan kesehatan seseorang yang sedang sakit. Akhir-akhir ini kita mengenal terapi pemijatan frirage yang disebut juga frirage massage. Frirage merupakan singkatan dari friction (menggerus) dan effleurage (gosokan/menggosok). Pemijatan frirage ini merupakan metode gabungan antara terapi pengobatan tradisional China dengan terapi pengobatan tradisional Jawa. Ciri khas pemijatan frirage terletak pada teknik/manipulasi yang digunakan. Dalam hal ini manipulasi yang digunakan hanyalah friction dan effleurage saja dengan menggunakan dua jari yakni ibu jari (jempol) dan jari telunjuk.

Selain frirage, kita juga mengenal masase terapi yang dinamakan terapi zona refleksi (reflexi zona therapy). Terapi zona refleksi berasal dari Tiongkok. Pengobatan atau penyembuhan dilakukan dengan pemijatan pada telapak kaki atau telapak tangan. Dalam terapi zona refleksi ini dilakukan pembagian tubuh manusia atas sepuluh garis zona yang didasarkan pada sepuluh jari tangan dan sepuluh jari kaki. Tujuan terapi zona refleksi adalah untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang berhubungan dengan refleksi-refleksi pada telapak kaki atau telapak tangan, seperti: sakit kepala, sakit pada leher, dan bahu.

Di samping untuk memberikan layanan rehabilitasi, perbaikan atau pengobatan yang diakibatkan cedera, hasil pelatihan ini juga dapat diterapkan oleh pemuda



dan masyarakat dalam menjadi pemandu atau guide pariwisata di daerah Kepulauan Mentawai. Beracuan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraa Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dan Pemuda Desa Maileppet Siberut Selatan Kepulauan Mentawai tentang masase dan terapi frirage sehingga bisa meningkatkan jiwa wirausaha di bidang tersebut dan dapat mendukung pengembangan kepariwisataan di Kepulauan mentawai. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: PKM Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Masase Dan Terapi Frirage Dalam Rangka Mendukung Pengembangan Pariwisata Di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai.

#### **PERMASALAHAN MITRA**

Adapun permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Rendahnya pengetahuan Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet tentang ilmu massase dan Terapi Frirage.
- 2) Rendahnya keterampilan Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet dalam melakukan Masase Dan Terapi frirage
- 3) Kurangnya pengetahuan dan pengalaman Pemuda Desa Maileppet dalam mengelola dan menjalankan sebuah klinik massase dan terapi frirage untuk mendukung pengembangan kepariwisataan di Kab. Mentawai.

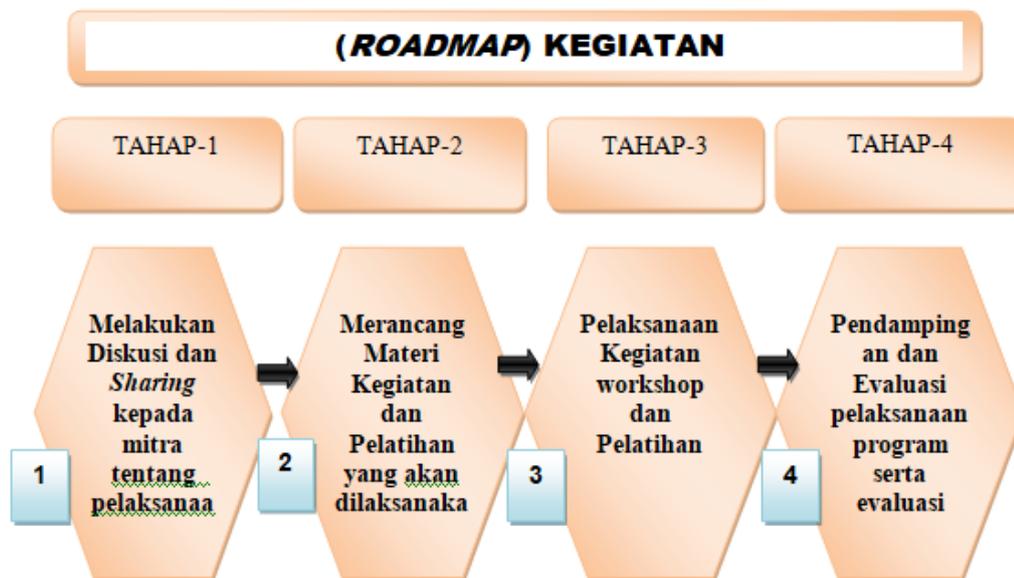
#### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada Pemuda dan masyarakat Desa Maileppet tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Dibuatnya workshop dan pelatihan yang dengan materi sport massase dan terapi frirage
2. Dibuat kegiatan workshop manajemen pengelolaan klinik massase dan terapi frirage.



## METODE PELAKSANAAN



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang masase penyegaran

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang masase penyegaran mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang masase penyegaran di masyarakat. Dari kegiatan ini lahir para pemuda dan masyarakat yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan masase penyegaran.

### b) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang terapi frirage.

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang terapi Frirage mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang terapi Frirage di masyarakat. Dari kegiatan ini lahir para pemuda dan masyarakat yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan terapi Frirage.

### c) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga.

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang terapi manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga di masyarakat. Dari



kegiatan ini lahir para pemuda dan masyarakat yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan Hasil Kegiatan ” PKM Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Masase Dan Terapi Frirage Dalam Rangka Mendukung Pengembangan Pariwisata Di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai yang Berkualitas dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang masase penyegaran
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang terapi frifage.
3. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga.

### **Saran**

1. Kepada masyarakat dan para pemuda di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai untuk senantiasa menerapkan masase penyegaran dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kepada masyarakat dan para pemuda di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai untuk menerapkan terapi frirage dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pemerintah daerah Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk dapat melengkapi insfratraktur kesehatan.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk melakukan penyuluhan dan pendampingan rutin untuk penerapan masase penyegaran dan terapi frirage.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Bambang, Ali Setia Graha. 2004. *Terapi Pemijatan Frirage*. Yogyakarta, FIK UNY.



- Basoeki, Sunarjo. 1973. *Massage*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.
- Darni, 2008. "*Pemijatan Frirage Cara Sehat dan Dua Jari*". Makalah Seminar Nasional Lokakarya Kurikulum Model Pembelajaran Kelas dan Pelatihan Massage, Padang 19-21 April.
- Darni, 2009. *Massage Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi*. Wineka Media, Malang.
- Depdikbud. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdikbud, 1980/1981. *Spor Massage*. Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.
- Mashoed. 1980/1981. *Masase Olahraga Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: PT. New Aqua.
- Ridwan, 1993. *Pengantar Massage Olahraga*. Padang: IKIP.
- Wijanarko, Bambang, dkk. 2010. *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Perkasa.

