

**PELATIHAN MASASE KEBUGARAN DAN MASASE BAYI BAGI
IBU-IBU DAN PEMUDI DI KENAGARIAN SUNGAI NYALO**

Liza¹⁾, Irfan Oktavianus²⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: lizaaza@fik.unp.ac.id

Abstract

Kenagarian Sungai Nyalo is a Kenagarian that has beautiful natural charm located in the Coastal Coast region, the Coastal Coast region has beaches and hills that are the mainstay. Kenagarian Sungai Nyalo has the beauty of tourism, this is a potential that can be sold and has a high value that can be an attraction for visitors who can provide benefits to the local community and make visitors enjoy the natural charm offered by Kenagarian Sungai Nyalo. The problem faced by partners is the low level of knowledge and skills of mothers and young women in the field of fitness massage and baby massage. The mothers in Kenagarian Sungai Nyalo are mostly just housewives, tend to be unproductive, whereas Kenagarian Sungai Nyalo has a huge potential in terms of tourism potential that can be used as land for additional income for these women and girls.

The partner problems include: 1) Lack of knowledge of mothers and women about the science of massage fitness and baby massage, 2) Low skills of mothers and young women in the Kenagarian Sungai Nyalo in massage fitness and baby massage, 3) Lack of knowledge and experience of mothers and young women of the Kenagarian Sungai Nyalo in managing and running a massage fitness and baby massage clinic to support the development of tourism in the Kenagarian Sungai Nyalo.

The target audience for this activity were 30 Nyalo River women and young women. Coaching model through training activities in the field of expertise To overcome the problems that exist in the mothers and young women, then given the solution are as follows: 1) The creation of workshops and training with material massage fitness and baby massage, 2) Created activities management workshop for the management of massage fitness clinics and baby massage.

The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of Kenagarian Sungai Nyalo Women and Young Women in the field of massage fitness and baby massage, to increase the knowledge and experience of Kenagarian Sungai Nyalo r Women and Young Women in managing the management of a massage fitness and baby clinic massage (baby massage. The results of the activities concluded 1) Increased knowledge and skills of the mothers and young women of the Kenagarian Sungai Nyalo in the field of fitness massage, 2) Increased knowledge and skills of the mothers and young women of the Kenagarian Sungai Nyalo in



the field of baby massage, 3) Increased knowledge and experience of the Mother Thousands and young women of Kenagarian Sungai Nyalo in managing the management of a fitness massage and baby massage clinic.

Keywords: fitness massage, baby massage

Abstrak

Kenagarian Sungai Nyalo merupakan Kenagarian yang memiliki pesona alam yang indah yang berada di kawasan pesisir pantai, kawasan pesisir pantai ini mempunyai pantai dan bukit yang menjadi andalan. Kenagarian Sungai Nyalo mempunyai keindahan pariwisata, ini merupakan potensi yang bisa dijual serta memiliki nilai tinggi yang bisa jadi daya tarik buat pengunjung yang dapat memberikan manfaat bagi masyarakat setempat serta membuat pengunjung menikmati pesona alam yang ditawarkan oleh Kanagarian Sungai Nyalo. Masalah yang dihadapi oleh mitra adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dan pemudi dalam bidang masase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi). Ibu-ibu di Kenagarian Sungai Nyalo sebahagian besar hanya sebagai ibu rumah tangga, cenderung tidak produktif, padahal Kenagarian Sungai Nyalo mempunyai potensi yang sangat besar dalam hal potensi pariwisata yang dapat dijadikan sebagai lahan untuk tambahan penghasilan bagi ibu-ibu dan pemudi tersebut. Adapun permasalahan mitra antara lain: 1) Rendahnya pengetahuan Ibu-ibu dan Pemudi tentang ilmu massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi), 2) Rendahnya keterampilan Ibu-ibu dan pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi), 3) Kurangnya pengetahuan dan pengalaman Ibu-ibu dan Pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam mengelola dan menjalankan sebuah klinik massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi) untuk mendukung pengembangan kepariwisataan di Kenagarian Sungai Nyalo. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah para Ibu-ibu dan Pemudi Kenagarian Sungai Nyalo sebanyak 30 orang. Model pembinaan melalui Kegiatan pelatihan dalam bidang keahlian Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada Ibu-ibu dan Pemudi tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: 1) Dibuatnya workshop dan pelatihan yang dengan materi massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi), 2) Dibuat kegiatan workshop manajemen pengelolaan klinik massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan para Ibu-ibu dan Pemudi Kenagarian Sungai Nyalo di bidang massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi), meningkatnya pengetahuan dan pengalaman para Ibu-ibu dan Pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam mengelola manajemen klinik massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi). Hasil kegiatan menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan



keterampilan para Ibu-ibu dan Pemuda Kenagarian Sungai Nyalo di bidang masase kebugaran, 2) Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan Ibu-ibu dan Pemuda Kenagarian Sungai Nyalo di bidang masase bayi, 3) Meningkatnya pengetahuan dan pengalaman Ibu-ibu dan Pemuda Kenagarian Sungai Nyalo dalam mengelola manajemen klinik masase kebugaran dan *baby massage* (Pijat bayi).

Kata kunci: Masase Kebugaran, Baby Massage (Pijat Bayi)

Pendahuluan

Ibu merupakan seorang sosok yang hebat memiliki peran penting dalam keluarga untuk mendidik anak-anaknya, hingga menjaga kesehatan keluarga. Upaya pembinaan ibu-ibu dalam pendidikan, pertumbuhan dan perkembangan anak memiliki pengaruh yang sangat penting terutama pada masa bayi. Keberhasilan pendidikan, pertumbuhan dan perkembangan yang baik sangat ditentukan oleh sentuhan tangan ibu meskipun keikutsertaan ayah tidak dapat diabaikan. Berbagai cara dapat dilakukan oleh ibu-ibu dalam rangka meningkatkan dan menjaga kesehatan semua anggota keluarga. Dalam hal ini dapat dilakukan pembinaan melalui pemberdayaan masyarakat dan ibu-ibu dibidang kesehatan adalah menumbuhkembangkan Posyandu. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI Tentang Kesehatan Nasional Nomor 36 Tahun 2009 bahwa: Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Pembinaan ibu-ibu melalui pelayanan kader posyandu merupakan pelayanan dasar terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang kesehatan serta tumbuh kembang anak. Di samping itu sentuhan ibu dengan melakukan pemijatan kepada bayinya dapat menstimulasi dan mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan bayi. Selanjutnya dengan memberikan stimulasi raba, gerak dan kombinasi stimulasi lainnya



yang dilakukan ibu kepada bayinya akan bermanfaat untuk perkembangan emosional dan intelektualnya di masa mendatang.

Perkembangan anak akan optimal bila sejak bayi mendapatkan perhatian dan stimulasi perkembangan yang cukup. Bayi yang dapat ransangan secara tepat dan berkesinambungan akan mempengaruhi perkembangan otaknya (Kompas:2009). Untuk itu anak perlu dipersiapkan agar anak bisa tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuannya. Memijat bayi secara rutin merupakan salah satu cara untuk memberikan sesuatu yang lebih untuknya. Lebih banyak waktu untuk membangun ikatan dengannya. Lebih banyak stimulasi sensorik. Perkembangan bayi yang lebih sehat.

Kenagarian Sungai Nyalo merupakan Kenagarian yang memiliki pesona alam yang indah yang berada di kawasan pesisir pantai, kawasan pesisir pantai ini mempunyai pantai dan bukit yang menjadi andalan. Masyarakatnya yang mempunyai budaya bergotong royong menghantarkan nagari yang berusia enam tahun ini terpilih sebagai nagari berprestasi tingkat provinsi. Meski belum terlalu dikenal di dalam negeri, turis asing banyak yang sudah berwisata di kawasan ini, kawasan ini dijuluki sebagai "Paradise of the South". Kawasan Sungai Nyalo yang masih terhitung baru ini belum dikelola dengan baik, seperti juga tempat penginapan (homestay) yang tersedia masih sedikit.

Pelatihan masase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi) dapat dijadikan sebagai suatu sarana dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu dan pemuda Sungai Nyalo dalam peningkatan kebugaran setelah aktivitas fisik serta tercapainya pertumbuhan fisik dan perkembangan anak yang optimal. Dengan kata lain, pelatihan masase kebugaran dan pijat bayi dapat memperluas kemampuan mereka sebagai tenaga masase kebugaran

dan *baby massage* (pijat bayi). Pelatihan masase ini dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan serta keterampilan ibu-ibu dan pemuda sebagai tenaga masase, sehingga dapat dijadikan sebagai layanan jasa bagi pengunjung dan mendukung pengembangan pariwisata Nagari Sungai Nyalo.

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 kebugaran merupakan masase yang dilakukan pada bagian lunak tubuh dengan prosedur manual yang dapat diberikan kepada siapa saja baik tua, maupun muda. Melalui masase kebugaran dapat meningkatkan kualitas kerja otot, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, menjadikan kondisi tubuh kepada keadaan normal setelah melakukan aktivitas fisik. Masase kebugaran yang dilakukan secara rutin atau berkelanjutan dapat menghindarkan dari berbagai penyakit, menimbulkan gairah kerja dan menghilangkan kelelahan atau rasa jenuh.

Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Masase bayi juga suatu cara yang dapat menyenangkan untuk membantu mempererat ikatan ibu dan si kecil. Hal ini merupakan kunci untuk perkembangan bayi. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa (Maharani, 2009). Selanjutnya *Baby massage* merupakan salah satu cara yang menyenangkan yang akan membuat perasaan nyaman pada bayi. Bayi yang mendapat pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Selain fisik, pijat juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin bonding antara anak dan orang tua. Seterusnya bayi yang di pijat secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan dan berat badannya.

Pelatihan masase kebugaran dan masase bayi dapat dijadikan sebagai wadah dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dan pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam menunjang pariwisata dengan layanan masase kepada pengunjung. Selama ini belum ada tenaga masase kebugaran dan masase bayi di daerah ini. Pelatihan ini akan bermanfaat dalam menciptakan tenaga-tenaga masase yang dapat memberikan layanan kepada pengunjung dalam menikmati keindahan alam Kenagarian Sungai Nyalo.

PERMASALAHAN MITRA

Adapun permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Rendahnya pengetahuan Ibu-ibu dan pemudi Kenagarian Sungai Nyalo tentang ilmu massase kebugaran dan masase bayi.

- 2) Rendahnya keterampilan Ibu-ibu dan pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam melakukan Masase kebugaran dan masase bayi.
- 3) Kurangnya pengetahuan dan pengalaman Ibu-ibu dan pemudi Kenagarian Sungai Nyalo dalam mengelola dan menjalankan sebuah klinik massase kebugaran dan masase bayi dalam rangka menunjang pariwisata di Kenagarian Sungai Nyalo.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada ibu-ibu dan Pemudi di Kenagarian Sungai Nyalo tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

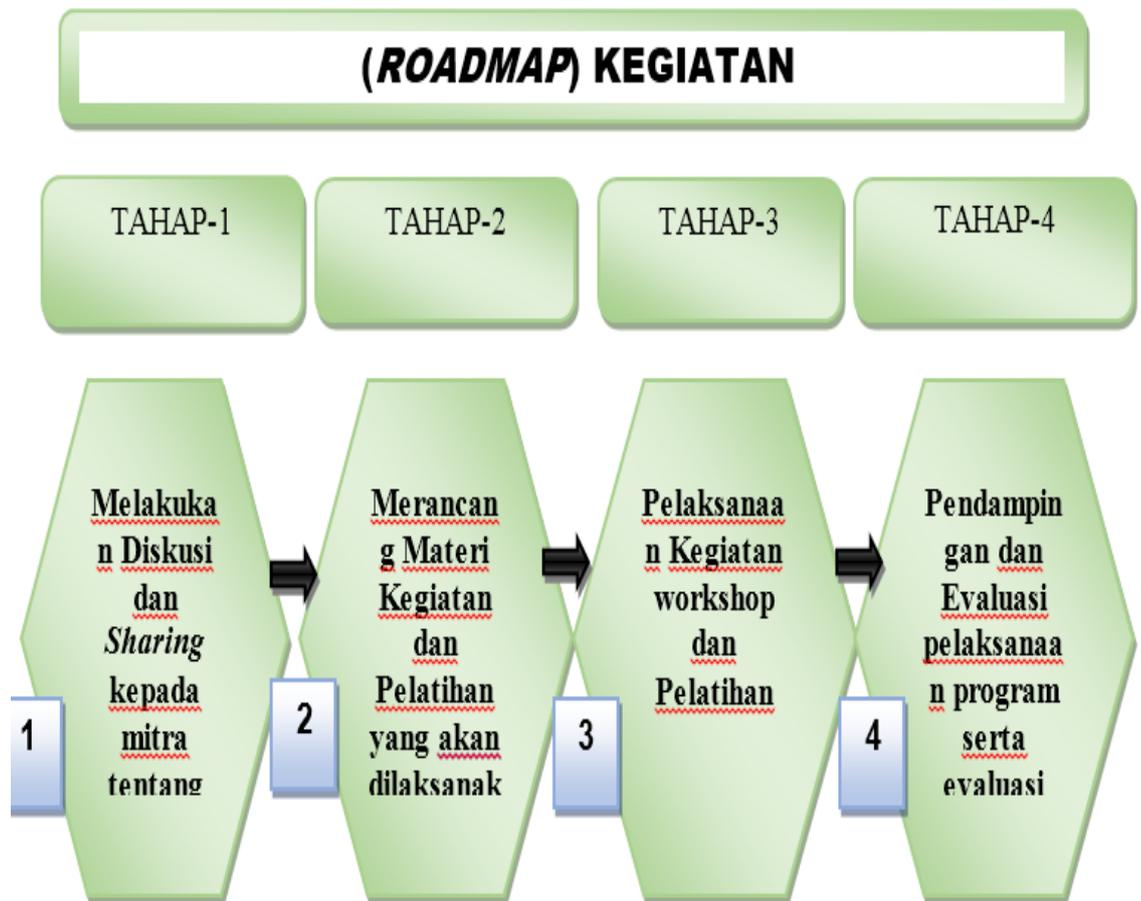
- 1) Dibuatnya workshop dan pelatihan yang dengan materi sport massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi).
- 2) Dibuat kegiatan workshop manajemen pengelolaan klinik massase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi).

Target luaran dari kegiatan ini adalah dihasilkan

1. Jasa: meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dan pemudi di Kenagarian Sungai Nyalo di bidang *baby massage* (pijat bayi).
2. Jasa: meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dan pemudi di Kenagarian Sungai Nyalo di bidang *baby massage* (pijat bayi).
3. Jasa: meningkatnya pengetahuan dan pengalaman ibu-ibu dan pemudi di Kenagarian Sungai Nyalo dalam mengelola manajemen klinik masase kebugaran dan *baby massage* (pijat bayi).



METODE PELAKSANAAN



HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentangmasase kebugaran

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan tentang masase kebugaran mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang masase kebugaran baik dalam masyarakat maupun bagi pengunjung yang menikmati pesona dan keindahan Kenagarian Sungai Nyalo. Dari kegiatan ini lahir para ibu-ibu dan pemuda yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan masase kebugaran.

b) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang baby massage (pijat bayi).

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang masase bayi mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang masase bayi dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dari kegiatan ini lahir para ibu-ibu dan pemudi yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan masase bayi.

c) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase kebugaran dan baby massage (pijat bayi).

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase dan cedera olahraga mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase masase dan masase bayi. Dari kegiatan ini lahir ibu-ibu dan pemudi yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan manajemen pengelolaan sebuah klinik masase kebugaran dan masase bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Kegiatan "PKM Pemberdayaan Ibu-ibu dan Pemudi Sebagai Tenaga Masase Kebugaran dan Baby massage (Pijat



Bayi) di Kenagarian Sungai Nyalo dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang masase Kebugaran
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang *massage baby* (pijat bayi).
3. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan sebuah klinik masase kebugaran dan *massage baby* (pijat bayi).

Saran

1. Kepada Ibu-ibu dan Pemudi di Kenagarian sungai Nyalo untuk dapat senantiasa menerapkan masase kebugaran dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kepada Ibu-ibu dan Pemudi di Kenagarian sungai Nyalo untuk menerapkan *massage baby* (pijat bayi) dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pemerintah daerah Pesisir Selatan Kenagarian Sungai Nyalo untuk dapat melengkapi insfratraktur kesehatan.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan untuk melakukan penyuluhan dan pendampingan rutin untuk penerapan masase kebugaran dan *massage baby* (pijat bayi).

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang, Ali Setia Graha. 2004. *Terapi Pemijatan Frirage*. Yogyakarta, FIK UNY.
- Darni, 2009. *Massage Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi*. Wineka Media, Malang.
- Depkes, 2009. Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan
- Kemenkes. 2016. *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Maharani, Sabrina. 2009. *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Kata Hati
- Rosalina, Ina. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Bandung: Trikarsa Multi Media.

