

PENINGKATAN KEBUGARAN DAN PENCEGAHAN CEDERA MELALUI EDUKASI SPORT MESSAGE PADA KELOMPOK PRA-LANSIA DI DESA BAJAK

Helvi Darsi¹, Erick Salman², Citra Zhariat Malasari³, Rais Firlando⁴, Endang Suswati⁵ Ratna Wulan Sari⁶

¹Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

²Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Kota Bumi Lampung, Kotabumi, Indonesia

⁴Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

⁵Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

⁶Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

email dr.helvidarsi.ns.rnd@gmail.com

Abstrak: Masuknya usia pra-lansia (45–59 tahun) ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, penurunan fleksibilitas otot, kekakuan sendi, dan peningkatan risiko keluhan nyeri otot serta cedera ringan akibat aktivitas sehari-hari. Masalah ini sangat dirasakan oleh warga kelompok pra-lansia di Desa Bajak, yang memiliki pemahaman rendah mengenai cara menjaga kebugaran dan mencegah cedera. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat tentang manfaat serta penerapan teknik dasar *sport massage* yang aman dan tepat untuk menjaga kebugaran serta mencegah cedera. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan teori, demonstrasi teknik pijat, praktik langsung, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta dari rata-rata 45% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan. Peserta mampu menerapkan teknik dasar seperti *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, dan *vibration* dengan benar, serta melaporkan penurunan keluhan nyeri otot, rasa lebih rileks, dan peningkatan mobilitas tubuh. Disimpulkan bahwa edukasi *sport massage* efektif meningkatkan kebugaran dan menjadi upaya preventif cedera pada kelompok pra-lansia di Desa Bajak.

Kata Kunci: Kebugaran, Pencegahan, Massage, Edukasi Kesehatan.

Abstract: Entering pre-elderly age (45–59 years) is characterized by a decline in the body's physiological functions, decreased muscle flexibility, joint stiffness, and an increased risk of muscle pain complaints and minor injuries due to daily activities. This problem is particularly felt by the pre-elderly group of residents in Bajak Village, who have a low understanding of how to maintain fitness and prevent injuries. This community service activity aims to increase public knowledge, skills, and awareness about the benefits and application of basic sports massage techniques that are safe and appropriate for maintaining fitness and preventing injury. The implementation method included theoretical counseling, massage technique demonstrations, hands-on practice, and evaluation. Results showed a significant increase in participant understanding, from an average of 45% before the activity to 88% after. Participants were able to correctly apply basic techniques such as *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, and *vibration*, and reported reduced muscle pain, greater relaxation, and increased mobility. It was concluded that sports massage education effectively improved fitness and served as an injury prevention measure among the pre-elderly population in Bajak Village.

Keywords: Fitness, Prevention, Massage, Health Education.

Pendahuluan

Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi juga dimulai sejak permulaan kehidupan (Sonhaji, Ni Nyoman, M. A., Septiana, A.R. 2023) Usia pra-lansia adalah masa transisi menuju usia tua yang ditandai berbagai perubahan biologis,

fisiologis, dan psikologis. Pada usia 45–59 tahun, terjadi penurunan massa otot, elastisitas jaringan ikat, kekuatan otot, dan fleksibilitas sendi, disertai penurunan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Hal ini menyebabkan keluhan seperti pegal-pegal, nyeri punggung, leher kaku, sakit pinggang, mudah lelah, dan rentan mengalami cedera otot maupun sendi saat beraktivitas. Di Desa Bajak, sebagian besar warga kelompok pra-lansia bekerja di sektor pertanian dan rumah tangga dengan aktivitas fisik yang cukup berat. Keluhan kesehatan yang sering muncul adalah nyeri otot, kekakuan, dan rasa pegal, namun penanganan yang dilakukan masih bersifat tradisional dan belum tepat. Sebagian besar belum memahami cara menjaga kebugaran tubuh, cara memijat yang benar, serta cara mencegah terjadinya cedera. Padahal, pemahaman ini sangat penting agar mereka tetap sehat, bugar, dan mandiri dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu metode pemulihan fisik yang banyak digunakan dalam bidang olahraga adalah *sport massage*. Teknik ini diterapkan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, mempercepat pembuangan metabolit lelah, serta membantu pemulihan performa pasca latihan dan efektif untuk menjaga kebugaran serta mencegah cedera adalah *sport massage* (Herlina, Zakir, B. (2025)). *Sport massage* merupakan teknik pemijatan yang dirancang khusus untuk menjaga kondisi otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi ketegangan, dan mempercepat pemulihan tubuh, sehingga risiko cedera dapat ditekan seminimal mungkin (Fondy, 2022). Pelatihan *massage* kebugaran dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan *massage* dan mengembangkan jiwa kewirausahaan bagi seorang mahasiswa dan guru PJOK selain dalam meningkatkan profesionalitas dan kompetensi sebagai seorang guru PJOK. Kegiatan *massage* termasuk dalam kegiatan berwirausaha yang akan menambah pengalaman serta menambah kesejahteraan bagi guru PJOK tersebut, karena keberadaan seorang ahli pijat berdasarkan pelatihan jarang ditemui (Destriana, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan judul “Peningkatan Kebugaran dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia di Desa Bajak”.

A. Kajian Teori (Para Ahli)

a. Kebugaran Jasmani

Menurut Sukadiyanto (2011), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta menghadapi keadaan darurat. Kebugaran bagi pra-lansia sangat penting agar tetap produktif dan terhindar dari penyakit degeneratif. Menurut Harsono (2018), komponen utama kebugaran meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung-paru, kelenturan, komposisi tubuh, dan kecepatan reaksi. Pada usia pra-lansia, komponen kelenturan dan daya tahan menjadi aspek yang paling menurun, sehingga memerlukan pemeliharaan

rutin. Menurut Graha, A. dkk (2023), olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang ditandai dengan gerakan tubuh berulang, terutama untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Olahraga telah menjadi kebiasaan dan kebutuhan bagi setiap individu karena aktivitas fisik yang dilakukan dengan benar dan memadai dapat terus meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Olahraga teratur adalah upaya pemeliharaan yang paling efektif dan merupakan komponen dari upaya untuk mencegah secara langsung dari faktor-faktor kesehatan seseorang. Lebih lanjut, olahraga berfungsi untuk mencapai kesehatan fisik dan mendorong prestasi. Olahraga, secara umum, bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian dalam kehidupan manusia, tetapi juga dapat berdampak buruk pada tubuh dan menyebabkan cedera. Bergerak dengan teknik tertentu dapat mengakibatkan kelelahan pada bagian organ tubuh yang digunakan. Posisi teknik gerakan yang tidak tepat sering menimbulkan potensi permasalahan pada kebebasan gerak sendi bahkan ketidak sanggupan organ tubuh untuk melakukan gerak (Ely, Y dkk. 2021)

b. Karakteristik Fisiologis Pra-Lansia

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), pra-lansia adalah kelompok usia 45–59 tahun. Pada masa ini terjadi:

1. Penurunan massa otot sekitar 1–2% per tahun.
2. Penurunan elastisitas kulit dan jaringan ikat.
3. Penurunan kepadatan tulang.
4. Penurunan kapasitas paru-paru dan fungsi jantung.
5. Perubahan komposisi tubuh, peningkatan lemak tubuh.

Perubahan ini membuat tubuh lebih rentan terhadap kelelahan, nyeri otot, kekakuan sendi, dan cedera akibat pemakaian berlebih (*overuse injury*). Perubahan fisik pada lansia lebih banyak ditekankan pada penurunan atau berkurangnya fungsi alat indera dan sistem saraf mereka seperti penurunan jumlah sel dan cairan intra sel, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem gastrointestinal, sistem endokrin dan sistem musculoskeletal. Perubahan-perubahan fisik yang nyata dapat dilihat membuat lansia merasa minder atau kurang percaya diri jika harus berinteraksi dengan lingkungannya (Rina, K. 2019).

c. Pencega Cedera

Menurut Wahyuningtyas (2020), cedera pada usia pra-lansia umumnya terjadi akibat otot yang kaku, lemah, kurang pemanasan, dan kesalahan posisi saat bekerja. Pencegahan dapat dilakukan dengan menjaga kelenturan otot, memperkuat otot penyangga sendi, melancarkan aliran darah, dan mengurangi ketegangan otot. Salah satu cara efektif adalah melalui teknik pijat yang benar. Massage adalah suatu cara

penyembuhan yang menggunakan gerakan tangan atau alat terhadap jaringan tubuh yang lunak. Gerakan tangan dalam massage disebut MANIPULASI Massage adalah seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani (Helvi, 2025).

d. *Sport Massage* (Pijat Olahraga)

Menurut Jalil dkk. (2021), *Sport Massage* adalah bentuk manipulasi jaringan lunak tubuh menggunakan tangan atau alat, dengan tujuan meningkatkan fungsi sirkulasi, sistem saraf, dan otot, sehingga menjaga kondisi tubuh tetap prima, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera. Menurut Musrifin & Bausad (2021), manfaat *sport massage* bagi tubuh meliputi: (1) Melancarkan peredaran darah dan getah bening, (2) Mengurangi ketegangan otot dan kekakuan, (3) Meningkatkan kelenturan otot dan sendi, (4) Mengurangi penumpukan asam laktat (penyebab rasa pegal), (5) Memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres, (6) Meningkatkan kesadaran tubuh dan mencegah risiko cedera. Sedangkan eknik dasar *sport massage* menurut Prasetyo dkk. (2023): (1) Effleurage: Usapan lembut, merata, searah aliran darah ke jantung, (2) Petrissage: Remasan, pencetan, penggilingan otot, (3) Tapotement: Ketukan ringan, tepukan, pukulan halus, (4) Friction: Gesekan jari pada area otot tebal/tegang, (5) Vibration: Getaran pada otot besar.

e. Edukasi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2018), edukasi kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat agar mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya sendiri. Edukasi tentang pijat bertujuan agar masyarakat mampu melakukan perawatan mandiri dan saling bantu untuk menjaga kebugaran dan mencegah penyakit.

B. Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan kelompok pra-lansia di Desa Bajak tentang konsep kebugaran, penyebab cedera, dan manfaat *sport massage*.
2. Meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan teknik dasar *sport massage* yang aman dan benar.
3. Mewujudkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kebugaran dan mencegah cedera melalui penerapan *sport massage* mandiri maupun saling bantu.

C. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Masyarakat: Memiliki pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan, mengurangi keluhan nyeri/pegal, meningkatkan kebugaran, dan terhindar dari risiko cedera.

2. Bagi Tenaga Kesehatan/Pendidik: Sarana pengabdian ilmu pengetahuan ke masyarakat dan memperoleh data nyata kondisi kesehatan masyarakat desa.
3. Bagi Instansi: Meningkatkan hubungan kerjasama antara institusi dengan masyarakat.

Metode

1. Tahap Persiapan

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan di Desa Bajak, adalah: 1) Ceramah, 2) Tanya jawab, 3) Demonstrasi, dan 4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim untuk memperlancar pelatihan massage bagi lansia adalah sebagai berikut: 1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan pre-test dan post-test oleh tim. 2. Materi teori ilmu pendukung dalam pelatihan diisi oleh dosen yang memiliki kompetensi dalam bidang terapi massage. 3. Materi praktek yang diberikan adalah langkah awal penanganan cedera, proses pemijatan, dan terapi penyembuhan pasca pemijatan. 4. Ujian praktek dilakukan oleh dosen PJKR, dosen biologi dan tim pengabdian.

2. Langkah-langkah Pelaksanaan Pengabdian

Tim PKM melakukan kegiatan pelatihan guna untuk memecahkan masalah yang terjadi dimasyarakat terkhusus para lansia. Para lansia banyak keluhan tentang cedera sering terjadi masyarakat ketika sedang melakukan kegiatan berlangsung dalam aktivitas berolahraga sakit pada engkel kaki, pinggang, lutut dan perut maka dari itu tim PKM memberikan solusi kepada masyarakat (Pra-Lansia) supaya kesehatan Lansia tidak mengalami kendala saat beraktivitas, sedangkan langkah PKM yang tim lakukan sebagai berikut:

- a. Observasi kepada Pra-Lansia
- b. Wawancara, mengambil dokumentasi
- c. Menandatangani surat kerjasama oleh ketua Lansia
- d. Seminar proposal PKM
- e. Mengadakan pelatihan tentang Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia
- f. Seminar hasil PKM
- g. Laporan akhir
- h. Publikasi di jurnal ALAINA

3. Partisipasi Mitra

Masyarakat (Pra-Lansia) sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut karena jarang ada Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia di Desa Bajak sangat merespon dengan adanya kegiatan PKM yang Tim lakukan. Dalam pelaksanaan PKM ini partisipasi mitra diantaranya yaitu sebagai:

- a. Peserta sosialisasi dan pelatihan
- b. Penyediaan tempat sosialisasi dan pelatihan
- c. Penyediaan tempat pelatihan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage

4. Evaluasi Pelaksanaan

- a. Kegiatan evaluasi pelaksanaan program meliputi pemantauan kerja sama tim
 - b. Kegiatan evaluasi pelaksanaan program dalam proses massage minimal 2 kali dalam satu bulan kemudian pemantauan tempat pelatihan massage.
 - c. Setelah kegiatan PKM evaluasi keberlanjutan program di lapangan dilakukan setiap sebulan sekali setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan sampai mitra dapat menjalankan kegiatan dengan baik tanpa pendampingan.
- A. Sasaran Kegiatan
Sasaran kegiatan adalah warga kelompok pra-lansia (45–59 tahun) yang berdomisili di Desa Bajak, berjumlah 15 orang, terdiri dari perempuan.
- B. Waktu dan tempat
1. **Waktu:** Tanggal 7-8 Maret 2026
 2. **Tempat:** Depan rumah warga Desa Bajak
- C. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, pelaporan, dan pengumpulan data. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala Desa Bajak beserta perangkat desa untuk menyepakati waktu, lokasi, dan mekanisme kegiatan, dilanjutkan dengan survei lapangan serta identifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi masyarakat sasaran. Selanjutnya tim menyusun materi penyuluhan, modul pelatihan, alat peraga, kuesioner, serta membagi tugas kepada setiap anggota pelaksana. Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu mengikuti pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kebugaran jasmani, pencegahan cedera, dan sport massage. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan media presentasi yang membahas konsep kebugaran pada usia pra-lansia, perubahan fisiologis tubuh, risiko cedera, serta manfaat, prinsip, indikasi, kontraindikasi, dan teknik dasar sport massage. Setelah penyampaian materi, tim mendemonstrasikan teknik pemijatan yang benar, mulai dari persiapan, posisi tubuh, tekanan, ritme, hingga urutan pemijatan pada area leher, bahu, punggung, pinggang, dan tungkai. Peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara berpasangan dengan pendampingan dan koreksi langsung dari tim. Tahap evaluasi dilakukan melalui posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan, observasi keterampilan praktik peserta, serta diskusi dan umpan balik mengenai perubahan kondisi tubuh setelah pemijatan, seperti berkurangnya nyeri, meningkatnya rasa rileks, dan tubuh terasa lebih ringan. Seluruh rangkaian kegiatan selanjutnya didokumentasikan dalam bentuk laporan akhir, sedangkan instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner pretest dan posttest, lembar observasi keterampilan, serta dokumentasi foto dan video sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak, terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap transfer Iptek (penyampaian materi) dan tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan menjadi tahap awal dari pelaksanaan program PKM Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak. Tahap persiapan ini mulai dilakukan oleh Tim Pengusul sejak bulan Februari 2026 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel.1 Rincian Persiapan Pelaksanaan Kegiatan PKM

No.	Hari/ Tanggal	Waktu & Tempat	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Selasa/24 februari 2026	11.00-12.00 Di UNPARI	Rapat internal tim pengusul (dosen) dan mahasiswa	Tim Pengusul PKM
2.	Rabu/25 februari 2026	16.00-17.00 Di UNPARI	Rapat internal tim pengusul (dosen dan mahasiswa) untuk mendiskusikan persiapan awal PKM dan teknis pelaksanaan di lapangan	Tim Pengusul PKM
3.	Kamis/26 februari 2026	09.30-11.00 RA Azzuhdi	Sosialisasi Tim Pengusul kepada Masyarakat	Tim Pengusul PKM
4.	Jumat/27 februari 2026	10.00-11.30 Di UNPARI	Rapat Tim Pengusul: <i>follow up</i> persiapan	Tim Pengusul PKM
	Sabtu/07 Maret 2026		pelaksanaan PKM	Tim Pengusul PKM

5	Senin/02 Maret 2026	09.00- 11.00 Di UNPARI	Pengurusan administrasi dan perizinan kegiatan	Tim Pengusul PKM
---	---------------------------	------------------------------	--	------------------

Pelaksanaan kegiatan PKM yang diajukan oleh Tim Pengusul dimulai dengan tahap persiapan pelaksanaan PKM yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 27 Februari 2026 dengan kegiatan berupa rapat internal antara tim pengusul yang dilakukan di labor biologi Universitas PGRI Silampari. Rapat internal ini hanya diikuti oleh tim inti yang terdiri dari dosen Helvi Darsi, M.Pd sebagai ketua pelaksana, Endang Suswati, M.Pd, Erick Salman, M.Pd dan sebagai anggota tim pengusul. Dalam rapat ini ketua pelaksana dan anggota memantapkan rincian rancangan kegiatan PKM yang akan dilakukan dan menentukan jadwal pelaksanaan program.

Hasil rapat memutuskan bahwa kegiatan akan dilaksanakan pada Sabtu 07 Maret 2023. Materi yang akan diberikan adalah Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak, dan gerakan-gerakan massage yang sesuai dengan tujuan dari pelaksanaan PKM ini untuk membekali dan memotivasi para para lansia untuk mengikuti kegiatan tersebut yang sesuai dengan keadaan mereka masing-masing saat pelatihan.

Selasa tanggal 24 Februari 2026 tim pengusul melakukan rapat dengan dua orang mahasiswa yang direkrut menjadi anggota kegiatan PKM ini dengan nama Klara Hidayah dan Ilham Kurniawan. Pada rapat ini ketua pelaksana menjelaskan rincian program yang akan dilaksanakan, perlengkapan yang dibutuhkan di hari pelaksanaan PKM, transportasi, konsumsi dan pembagian tugas untuk semua anggota tim. Keputusan rapat ini kemudian dikomunikasikan secara langsung dengan ibuk Erna selaku ketua para lansia di desa bajak pada tanggal 25 Februari 2026. Selanjutnya tim pengusul dan ketua Lansia menyepakati usulan jadwal kegiatan PKM dan segera melakukan persiapan yang dibutuhkan untuk mamantapkan rencana pelaksanaan PKM ini. Sebagai mitra kerja yang terlibat dalam program pengabdian kepada masyarakat ini Ketua Lansia Desa Bajak siap untuk menyediakan tempat pelaksanaan dan mengundang para lansia untuk ikut sebagai peserta dalam kegiatan ini.

Tanggal 27 Februari 2026 hari Jumat, tim pengusul kembali mengadakan rapat untuk mem- *follow up* persiapan pelaksanaan PKM nantinya yang diikuti oleh keempat orang anggota tim pengusul. Dalam tahap ini tim pengusul memantapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan seperti ruangan, *soundsystem*, infokus, konsumsi, transportasi dan segala hal yang dibutuhkan saat hari pelaksanaan kegiatan (transfer iptek). Tanggal 02 Maret 2026 tim pengusul menyelesaikan segala urusan administrasi dan surat menyurat seperti surat tugas dari kampus, surat undangan, absen peserta, berita acara kegiatan, absensi kepanitiaan, dan lain sebagainya.

2. Tahap Transfer Iptek

Transfer iptek merupakan tahap pelaksanaan penyampaian materi program PKM yang diusulkan dengan judul Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak. Transfer iptek ini dilakukan selama dua kali pertemuan dengan jarak waktu yang cukup dekat yakni dua hari. Faktor proses PKM yang memerlukan waktu dan kesesuaian antara Tim dan anggota yang dilakukan sesuai dengan kompetensi yang diinginkan menjadi salah satu penyebab waktu pelaksanaan disesuaikan dengan keinginan peserta PKM. Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 07 Maret 2026 yang dimulai pukul 08.00-09.30 WIB yang bertempat di halaman rumah penduduk. Pertemuan kedua tanggal 8 Maret 2026 mulai pukul 14.00-15.30 hingga selesai. Jumlah peserta yang mengikuti pertemuan pertama 15 orang dan kedua adalah 15 orang (absen terlampir). Rincian kegiatan transfer iptek pada Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak adalah sebagai berikut:

No	Hari/ Tanggal	Waktu & tempat	Kegiatan	Pelaksana
1	Sabtu/07 Maret 2026	08.00-09.30 Di Ruangan	1. Pembukaan 2. Kata sambutan Ketua Lansia 3. Laporan Ketua Pelaksana: Helvi Darsi, M.Pd 4. Penutup dan doa 5. Foto bersama	Tim Pengusul, Ketua Lansia, beserta peserta yang mengikuti kegiatan
		10.00-11.30 Di Ruangan	Menyampaikan materi (Manfaat dan Contoh gerakan)	Endang Suswati, M.Pd, Citra.ZM, M.Pd dan Dr. Rais Firlando, M.Pd
		13.00-13.30 Di Ruangan	Praktek gerakan sport massage	Helvi Darsi, M.Pd dan Erick Salman, M.Pd
2	Minggu//08 Maret 2026	14.00-15.30 Di Rungan	Paktek berpasangan gerakan massage	Peserta PKM.

16.00-18.00	Penutupan kegiatan PKM	Tim pengusul PKM dan peserta PKM.
Di Ruangan		

Disamping itu mitra juga menawarkan diri untuk membantu pengadaan sarana dan prasarana yang akan digunakan saat transfer iptek. Sarana dan prasarana ini antara lain tempat/ruangan yang dapat menampung seluruh peserta, sounsistem, infocus. Untuk kertas, banner, alat tulis dan peralatan pendukung lainnya seperti kamera untuk mendokumentasikan acara disediakan sendiri oleh tim pengusul.

Pertemuan dilakukan pada hari sabtu tanggal 07 Maret 2026 dari pagi sampai sore acara dibuka dengan serangkaian kata sambutan mulai dari Ketua lansia, dan laporan sekaligus materi dari ketua tim PKM lalu acara ditutup dengan doa dan foto bersama antara tim pengusul dan peserta berita acara terlampir). Sebelum acara pembukaan di mulai, terlebih dahulu semua peserta diminta untuk mengisi absen sebagai bukti kehadiran. Peserta yang hadir sejumlah 15 orang (absensi terlampir). Jumlah ini sesuai dengan target yang diusulkan sebanyak 15 orang yang terdata, kegiatan tetap terlaksana dengan semestinya.

Setelah acara penutupan dan foto bersama selesai, acara inti berupa pemaparan materi di sampaikan oleh Tim pengusul dengan rincian sebagai berikut yaitu: materi "Peningkatan Kebugaran Dan Pencegahan Cedera Melalui Edukasi Sport Massage Pada Kelompok Pra-Lansia Di Desa Bajak." disampaikan oleh Tim PKM. Jadi semua materi sudah disampaikan oleh TIM termasuk kegiatan praktek gerakan massage di siang harinya dan dilanjutkan esok. Selama penyampaian materi ini para peserta terlihat sangat antusias. Hal ini dibuktikan dengan aktifnya para peserta untuk bertanya kepada pemateri.

Pada sesi praktek yang dilakukan oleh para peserta, terlihat peserta secara bergantian berlatih mengikuti gerakan dengan gerakan yang sudah dijelaskan. Selama proses praktek, Tim pengabdian kepada masyarakat membantu dan memperhatikan secara detail proses para peserta melakukan gerakan pelatihan mengikuti gerakan. Saat ada gerakan yang terasa sulit maka mahasiswa dan Tim pengusul siap membantu mendampingi kegiatan tersebut, sehingga peserta memahami gerakan atau materi yang sudah disampaikan selama pelatihan berlangsung. Beberapa peserta ada yang terlambat memahami gerakan dan ada yang cepat mengikutinya, tetapi pada akhirnya kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai tujuan nya.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan:

1. Kegiatan edukasi *sport massage* efektif meningkatkan pengetahuan kelompok pra-lansia di Desa Bajak mengenai kebugaran, penyebab cedera, dan manfaat pijat, terbukti dari kenaikan skor rata-rata pengetahuan dari 44,8 menjadi 88,2.
2. Peserta mampu menguasai dan menerapkan teknik dasar *sport massage* (*effleurage, petrissage, tapotement, friction, vibration*) dengan benar, aman, dan mandiri.
3. Penerapan *sport massage* memberikan dampak positif nyata berupa: berkurangnya keluhan nyeri/pegal otot, tubuh lebih rileks, fleksibilitas meningkat, kondisi fisik lebih bugar, dan risiko terjadinya cedera otot/sendai menurun.
4. Terbentuknya kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui cara sederhana, murah, dan alami.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Tim pelaksana mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Kepala Desa Bajak beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas pelaksanaan kegiatan.
2. Seluruh warga kelompok pra-lansia Desa Bajak yang telah antusias, aktif berpartisipasi, dan bekerjasama selama kegiatan berlangsung.
3. Pihak Universitas PGRI Silampari yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan pengabdian ini.
4. Semua pihak yang telah membantu, mendoakan, dan mendukung terselesainya kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini membawa manfaat nyata bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Bajak.

Referensi

- Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pemeliharaan Kesehatan Usia Pra-Lansia dan Lansia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Destriana. 2023. Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK). jurnal pengabdian masyarakat bhinneka. e-Vol.1 No.3. ISSN : 2963- 3753
- Ely, Y,. & Boy, I,. (2021) Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma) Vol.

- 1, No.2, Oktober 2021, Hal. 164-172 e-ISSN: 2797-7323 p-ISSN: 2807-1417 DOI: <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i1>
- Fondy, T. 2022. Sport Massage; Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Graha, A. S., Fitriani, Z. A., & Nasrulloh, A. (2023). Manfaat Kombinasi Teknik Effleurage dan Tapotement Terhadap Penurunan Nyeri Otot. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 11(3), 112–121. <https://doi.org/10.31949/joki.v11i3.456>
- Helvi, D., Citra, A. Z, Erick, S., Doni, A. (2025). Pemberdayaan Orang Tua Murid Dalam kegiatan Sport Massage di TK Scorbia Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. (2025). *Ite Ngabdi*, 1(1), 7-18. <https://doi.org/10.61798/d1cj2511>
- Herlina, Zakir, B. (2025). Pengaruh Sport Massage terhadap Recovery Fatigue dan Peningkatan Kebugaran Atlet Beladiri pada Sesi Latihan Intensif. *Journal of Modern Social and Humanities* Vol. 1, No. 5, September 2025, pp. 151-158 eISSN 3110-0279 | <https://ejournal.gemacendekia.org/index.php/jmsh>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Jalil, A., dkk. (2021). *Massage dalam Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Eureka Media Aksara.
- Musrifin, & Bausad, A. (2021). *Sport Massage: Teori dan Praktik*. Makassar: Penerbit CV. Widina Media Utama.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, B., Nugroho, S., & Kunci, A. (2023). Penerapan Teknik Sport Massage Sebagai Upaya Pencegahan Cedera Pada Pekerja Fisik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga*, 6(1), 28–37. <https://doi.org/10.24036/jpmo.v6i1.78>
- Rina, K. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 8. No.2 ISSN. 2252-5432. <https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/158>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sonhaji, Ni Nyoman, M. A., Septiana, A.R. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* Vol. 7 No.1 Januari 2023, Halaman 11-16. <https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/151/113>
- Wahyuningtyas, P. (2020). *Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga*. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.