



Peningkatan Keterampilan Masase Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumahtangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif

¹Darni, ²Wilda Welis, ³Ibnu Adli Marta

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: darni@fik.unp.ac.id¹, wildawelis70@gmail.com², ibnu@fik.unp.ac.id³

Abstract

Degenerative diseases, including high blood pressure and obesity, are problems that have become the focus of public health to date. Various factors contribute to degenerative diseases, including high blood pressure and obesity, including sedentary lifestyles, unhealthy lifestyles such as lack of exercise, consumption of high-fat and low-fiber snack foods, and the indirect impact of technological developments. Counterparts' problem in the field is the insufficient knowledge of homemakers and teenage girls about the prevention and treatment of degenerative diseases through food management and physiotherapy aspects with the massage. The community partnership program (PKM) solutions and output targets are 1) lack of knowledge of homemakers and teenage girls preventing degenerative diseases, exceptionally high blood pressure. 2) the lack of knowledge and skills of homemakers and teenage girls about alternative medicine that can be done at home to treat high blood pressure. 3) The ignorance of homemakers and teenage girls in the principles of healthy and good cooking and good food presentation for people with high blood pressure. The PKM activity results showed the enthusiasm of the PKM activity participants in participating in the implementation of massage training activities and menu counseling for the prevention of degenerative diseases. The nutritional knowledge of homemakers and teenage girls about healthy food to prevent degenerative diseases, especially the menu for preventing high blood pressure before PKM activities, is still low. Likewise, homemakers and teenage girls' knowledge and skills about massage to prevent degenerative diseases, exceptionally high blood pressure have never got this skill at all. The community partnership program activities are continuing to implement and apply these massage skills to volunteer patients.

Keywords: Massage, High Blood Pressure, Menu

Abstrak

Masalah penyakit degeneratif termasuk darah tinggi dan obesitas merupakan masalah yang menjadi fokus kesehatan masyarakat hingga saat ini. Ada berbagai faktor yang menyumbang terhadap terjadinya penyakit degeneratif termasuk darah tinggi serta obesitas antara lain pola hidup kurang gerak (sedentary), gaya hidup kurang sehat seperti kurang olahraga, konsumsi makanan jajanan berlemak tinggi dan rendah serat serta dampak tidak langsung perkembangan teknologi. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah rendahnya pengetahuan ibu rumahtangga dan remaja putri tentang pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif baik melalui aspek pengelolaan makanan dan aspek fisioterapi dengan masase. Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah: 1) Kurangnya pengetahuan ibu-ibu dan remaja putri dalam mencegah penyakit degeneratif terutama penyakit darah tinggi. 2) kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dan remaja putri tentang pengobatan alternatif yang dapat dilakukan dirumah dalam pengobatan penyakit darah tinggi. 3) Ketidaktahuan para ibu-ibu dan remaja putri dalam kaidah memasak yang sehat dan baik serta penyajian makanan yang baik untuk penderita darah tinggi. Hasil Kegiatan PKM ini menunjukkan antusias peserta kegiatan PKM dalam mengikuti pelaksanaan kegiatan pelatihan masase dan penyuluhan menu untuk pencegahan penyakit degenerative sangat antusias sekali. Tingkat pengetahuan gizi ibu-ibu rumahtangga dan remaja putrid tentang makanan sehat untuk pencegahan penyakit degenerative terutama menu untuk pencegahan penyakit darah tinggi sebelum kegiatan PKM masih rendah. Demikian juga dengan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumahtangga dan remaja putri tentang masase untuk pencegahan penyakit degenerative terutama darah tinggi belum pernah mendapatkan keterampilan ini sama sekali. Kegiatan Program kemitraan masyarakat ini masih berlanjut dengan pelaksanaan dan penerapan keterampilan masase ini kepada pasien sukarelawan.

Kata Kunci: Masase, Darah Tinggi, Menu

Peningkatan Keterampilan Masase Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumah Tangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif

¹Darni, ²Wilda Welis, ³Ibnu Adli Marta

Analisis Situasi

Salah satu misi pembangunan kesehatan Indonesia adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan. Peningkatan derajat kesehatan dapat dicapai dengan meningkatkan status gizi masyarakat, termasuk pada kelompok wanita dewasa. Sebagian besar jumlah penduduk Indonesia adalah wanita dan menurut hasil penelitian sebanyak 32.9% wanita dewasa Indonesia mengalami obesitas sedangkan di Sumatera Barat kurang lebih 30% wanita dewasa juga mengalami obesitas [1]. Tingginya angka kegemukan pada wanita dewasa semakin meningkat, terutama di kota-kota besar. Secara nasional hasil Riset kesehatan Dasar menunjukkan tahun 2007 angka obesitas pada wanita dewasa adalah 13.9%, tahun 2010 sebesar 15.5% dan pada tahun 2013 terjadi peningkatan menjadi 32.9% [1]. Kejadian obesitas dapat berdampak terhadap bermunculan berbagai penyakit degenerative seperti tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung coroner dan penyakit degeneratif lain. Hampir seluruh penyakit degeneratif merupakan 10 penyebab kematian tertinggi di dunia [2]. Munculnya berbagai macam penyakit degeneratif menurunkan produktifitas dan umur harapan hidup seseorang.

Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit darah tinggi dan penyumbatan pembuluh darah yang berakibat penyakit jantung. Kegemukan dapat disebabkan oleh asupan makanan sumber lemak yang berlebihan. Akibat dari menumpuknya lemak karena pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan kegemukan yang berdampak pada penyempitan pembuluh darah dan dampak lainnya. Asupan makanan sumber lemak dan karbohidrat tanpa dibarengi dengan aktifitas fisik dalam waktu yang lama, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan energy yang melebihi energy yang digunakan. Kelebihan energi tersebut akan diubah menjadi lemak dan ditimbun di dalam sel lemak bawah kulit. Selain kelebihan asupan makanan dan kurangnya aktifitas fisik, kegemukan dapat juga disebabkan oleh kelainan genetic, kelainan metabolik dan kemajuan teknologi yang meminimalisir gerak.

Ada beberapa perlakuan yang dapat mengurangi kejadian kegemukan pada wanita dewasa. Pengaturan asupan makanan melalui diet lemak dan karbohidrat merupakan perlakuan yang banyak dilakukan. Meningkatkan aktifitas fisik dengan intensitas yang sedang merupakan cara lain yang dapat mengurangi obesitas atau kegemukan pada wanita. Perlakuan lain yang dapat dilakukan untuk meminimalisir kegemukan yaitu melalui bedah atau sedot lemak. Berbagai cara perlakuan untuk meminimalisir kejadian kegemukan atau obesitas yang sudah banyak dilakukan memiliki kelemahan antara lain memerlukan upaya yang kurang nyaman seperti pengurangan makanan melalui diet dan olahraga yang teratur dengan program latihan yang ketat.

Kelemahan metode penurunan kegemukan yang beresiko tinggi seperti pembedahan atau sedot lemak, dapat menyebabkan kematian dan resiko lain. Berdasarkan kekurangan dalam penanganan kegemukan ini diperlukan alternative yang relative aman dan nyaman untuk menurunkan resiko kegemukan. Menurut..Darni (2009) masase dapat mengurangi kegemukan melalui penurunan persentase lemak tubuh dengan manipulasi-manipulasi gerakan yang dilakukan pada masase. Selain menurunkan persentase lemak tubuh, massase dapat memperlancar peredaran darah dan memperbaiki system kardiovaskular sehingga dapat menanggulangi penyakit darah tinggi.

Seseorang dikatakan darah tinggi apabila peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Tekanan darah normal apabila mempunyai tekanan darah normal jika catatan tekanan darah untuk *sistole* < 140 mmHg dan *diastole* < 90mmHg. Yang paling ideal adalah 120/80 mmHg. Hasil survey yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan angka penyakit degeneratif termasuk darah tinggi di Sumatera Barat termasuk di Kabupaten Padang Pariaman masih tergolong tinggi yaitu 31.2%.

Hal ini antara lain disebabkan karena tingginya prevalensi masyarakat yang tidak mengonsumsi buah dan sayuran di Sumatera Barat (93.6%) dan kurangnya melakukan aktifitas fisik (48.2%) [1] (Kemenkes RI 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Darni dkk (2019) telah membuktikan bahwa masase olahraga berpengaruh terhadap penurunan persen lemak tubuh dan tekanan darah pada ibu-ibu Dharmawanita FIK UNP. Oleh karena telah dapat dibuktikan bahwa masase dapat menurunkan tingkat persen lemak tubuh dan tekanan darah ibu-ibu Dharmawanita maka dapat diberikan pengetahuan dan keterampilan masase kepada ibu-ibu dan remaja putri di Kanagarian Buayan Kabupaten Padang Pariaman. Sebagai upaya pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif



(obesitas dan tekanan darah tinggi) terhadap perbaikan system kardiovaskular dan komposisi tubuh.

Adapun tujuan kegiatan PKM ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang pencegahan penyakit degenerative terutama penyakit darah tinggi melalui pelatihan masase dan penyuluhan menu makanan untuk pencegahan penyakit darah tinggi bagi remaja putrid dan ibu rumahtangga kader dan anggota PKK Kanagarian Buayan, Kabupaten Padang Pariaman. Program kemitraan masyarakat ini diharapkan berkontribusi terhadap pencegahan penyakit degeneratif termasuk penyakit darah tinggi, diabetes melitus, stroke dan penyakit jantung koroner. Luaran kegiatan PKM ini adalah draf artikel pada jurnal nasional dan video kegiatan Program Kemitraan Masyarakat.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan penjelasan analisis situasi pada bagian terdahulu, permasalahan mitra yang telah diuraikan antara lain adalah :

- Tingginya kejadian penyakit degeneratif termasuk penyakit darah tinggi yang dialami oleh masyarakat di Kanagarian Buayan dapat menurunkan angka umur harapan hidup (UHH) dan kualitas pengembangan sumberdaya manusia secara keseluruhan.
- Pola konsumsi makanan masyarakat yang tinggi kandungan lemak dan tinggi garam menyebabkan percepatan kejadian penyakit degeneratif yang terjadi dalam masyarakat Kanagarian Buayan, Kecamatan Batang Anai.
- Kurangnya pengetahuan masyarakat terutama kelompok ibu-ibu dan remaja putri tentang pengolahan dan penyusunan menu seimbang untuk pencegahan penyakit degeneratif termasuk penyakit darah tinggi
- Terdapat data pendukung tentang rendahnya aktifitas fisik masyarakat dan kurangnya masyarakat mengonsumsi buah dan sayur.
- Belum banyak dilakukan sosialisasi pencegahan penyakit dan pengobatan alternatif yang berbasis peningkatan keterampilan masase pada ibu-ibu rumahtangga dan remaja putri

METODE PELAKSANAAN

Tahapan Kegiatan

Kegiatan Program kemitraan masyarakat ini akan dilakukan dengan metode ceramah melalui pelatihan, diskusi kelompok dalam bentuk peer group study, demonstrasi penyusunan menu dan training keterampilan masase. Adapun tahapan yang akan dilakukan pada kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan PKM

Peningkatan Keterampilan Masase Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumahtangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif

¹Darni, ²Wilda Welis, ³Ibnu Adli Marta

Metode Pendekatan yang ditawarkan

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat adalah sebagai berikut.

- a. Dalam hal meningkatkan penerapan pola gizi seimbang pada keluarga di lakukan dengan pendekatan ceramah dan diskusi peer group yang melibatkan kader PKK dan remaja putri.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya beragam makanan untuk mencegah penyakit darah tinggi dilakukan dengan pendekatan ceramah dengan alat bantu media
- c. Peningkatan keterampilan ibu-ibu rumahtangga dan remaja putri dalam teknik masase dilakukan pendekatan demonstrasi dan praktek teknik petrisase dan efflurase untuk meningkatkan aliran darah.
- d. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program melibatkan pihak pemda dan dinas terkait.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program diuraikan sebagai berikut:

1. Partisipasi mitra ditunjukkan dalam penyediaan bahan baku dalam praktek pengolahan makanan sehat keluarga untuk menu penyakit darah tinggi.
2. Pada saat pelatihan partisipasi mitra adalah menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, media komunikasi seperti microphone, sound system dan lainnya.

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Evaluasi pelatihan dilakukan melalui keaktifan dan antusiasme peserta dalam kegiatan pelatihan berlangsung. Melakukan evaluasi materi pelatihan dengan pretest dan postes kuesioner.
2. Dalam setiap minggunya tim pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar pelatihan untuk memantau sejauhmana tingkat keterampilan para ibu-ibu dalam membuat makanan sehat untuk darah tinggi dan mengevaluasi keterampilan masase ibu-ibu rumahtangga dan remaja putri. Evaluasi juga dilakukan dengan memantau penerapan teknik masase kepada anggota keluarga.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program Kemitraan Masyarakat tentang “Peningkatan Keterampilan Masase Dan Menyusun Menu Darah Tinggi Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumahtangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif” telah dilakukan di Ruang kelas SD 14 Kanagarian Buayan Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan ini dibuka oleh Bapak Kepala Nagari Buayan Bapak Deni Setiawan, SH dan dihadiri oleh sekretaris Nagari Bapak Agung SH dan Bapak Kapalo Jorong Titian Aka Kanagarian Buayan. Pada kegiatan pembukaan juga dihadiri oleh tim pelaksana kegiatan PKM Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yaitu Dra Darni, M.Pd.sebagai Ketua Pelaksana dan Ibu Adli Martha, M.Pd sebagai anggota pelaksana dan Dr Wilda Welis, M.Kes sebagai narasumber kegiatan serta para tim pelaksana lapangan.



Gambar 1. Laporan Ketua pelaksana



Gambar 2. Pembukaan dan sambutan Wali Nagari Buayan



Gambar 3. Peserta Pelatihan



Gambar 4. Penyampaian Materi Teori Masase oleh Pemateri

Pengertian Masase adalah adalah suatu cara penyembuhan yang menggunakan gerakan tangan atau alat terhadap jaringan tubuh yang lunak. Masase adalah seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapat kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani. Adapun macam-macam masase yaitu: 1) Masase Esalen, dirancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum, 2) *Rolfing*, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan adhesi atau pelekatan dalam jaringan *fleksibel (fascia)* yang mengelilingi otot-otot kita.

Secara umum gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada fascia. 3) *Deep Tissue* Masase menggunakan *stroke* atau tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan pergeseran. 4) *Neuromuscular* masase adalah suatu bentuk masase yang mengaplikasikan tekanan jari

Peningkatan Keterampilan Masase Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumahtangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif

¹Darni, ²Wilda Welis, ³Ibnu Adli Marta

yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. 5) *Bindegewebs* masase atau *connective tissue* masase, merupakan suatu tipe teknik pelepasan *myofascial* yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (*fascia*) yang terletak di antara kulit dan otot. 6) Masase Frirage, dirancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan penyembuhan cedera ringan berupa cedera otot.

Pelaksanaan kegiatan praktek masase dilakukan dengan didampingi oleh ahli masase yaitu Dra Darni, M.Pd. serta didampingi oleh tenaga lapangan yang sudah terlatih keahlian masase. Hasil penilaian awal keterampilan masase peserta menyebutkan seluruh peserta belum pernah memiliki pengetahuan tentang masase. Setelah dilakukan pelatihan masase pada peserta dilakukan penilaian terhadap keterampilan. Berikut adalah penilaian keterampilan masase peserta pelatihan.

Tabel 1. Penilaian Keterampilan Masase Peserta Pelatihan

No	Nama	Sebelum	Setelah
1	Fitri	Belum memiliki keterampilan masase sebelumnya	80
2	Lise		70
3	Resti		80
4	Putri		75
5	Viola Amand		80
6	SyarahZamanika		85
7	Nadia Sukma		85
8	Oryen		65
9	SarliNovaniza		87
10	Dina		75
11	Kiki		75
12	Murniati		80
13	Ratnawillis		70
14	Silvia		70
15	Yurniati		80
16	Anita		80
17	Refneti		70
18	Tarsina		70
19	Nurmalis		75
20	Tuti		80
21	Ida		70
22	Masna		75

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan masase yang dilaksanakan pada kegiatan PKM tersebut terlihat bahwa ada sebagian peserta yang sudah memiliki kemampuan masase diatas 70. Hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian peserta memiliki bakat dan kemampuan masase yang baik. Bila peserta dilatih secara intensif diharapkan mampu menghasilkan tenaga masase yang baik untuk pencegahan penyakit degenerative terutama penyakit darah tinggi yang beresiko tingkat kematian yang cukup tinggi. Selain merupakan asset yang baik untuk keluarga dalam menghemat biaya pengobatan akibat tingginya angka kematian akibat penyakit degenerative.



Gambar 5. Alat dan Bahan Masase



Gambar 6. Praktek Pelatihan Masase

Peningkatan Keterampilan Masase Bagi Remaja Putri Dan Ibu Rumahtangga Untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif

¹Darni, ²Wilda Welis, ³Ibnu Adli Marta



Angka nasional menunjukkan penyakit degenerative merupakan penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Menurut hasil penelitian sebanyak 32.9% wanita dewasa Indonesia mengalami obesitas sedangkan di Sumatera Barat kurang lebih 30% wanita dewasa juga mengalami obesitas [1]. Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu factor resiko kejadian penyakit degenerative di masyarakat. Di satu sisi kemampuan masyarakat Indonesia dalam mengunjungi rumah sakit masih rendah, karena rendahnya kemampuan ekonomi masyarakat. Pencegahan penyakit merupakan pilihan yang tepat dilakukan untuk mengurangi beban masyarakat atas biaya berobat. Memberikan keterampilan masase merupakan salah satu alternative untuk membekali masyarakat terutama remaja putri dan ibu rumahtangga dalam berperan untuk pencegahan penyakit degenerative tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Telah dilakukan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang melibatkan remaja putrid dan ibu rumah tangga sebagai peserta. Terlihat antusias peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut. Selama ini masyarakat belum pernah mendapatkan pelatihan masase tersebut, sehingga mampu mmeningkatkan keterampilan masase. Seleum kegiatan kemampuan peserta dalam melakukan masase belum ada, setelah kegiatan PKM didapatkan rata-rata skor keterampilan peserta adalah 76.2. Bila dilihat secara umum skor ini sudah tergolong baik.

Sebaiknya pihak Kanagarian tetap memfasilitasi kegiatan ini untuk dilakukan selanjutnya. Diharapkan peserta juga dapat menerapkan keterampilan masase tersebut dalam lingkungan keluarga dan tetangga, agar keterampilan peserta semakin baik. Diharapkan juga keterlibatan Dinas Kesehatan dalam memberikan dukungan kegiatan pelatihan masase ini dalam pencegahan penyakit degenerative terutama kejadian penyakit darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.

WHO. 2018. TOP 10 Causes of Death. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>. Diakses tanggal 20 Februari 2019.

Darni. 2009. Masase Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi. Wineka Media. Malang.



Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Depkes RI. 2008. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
Kementerian Kesehatan RI.

Darni, Rosmaneli, Maidawilis. 2019. Laporan Penelitian: Pengaruh Masase Olahraga terhadap Tekanan Darah dan Persentase Lemak Tubuh Ibu-ibu Dhamawanita FIK UNP. LP2M. UNP.