

PELATIHAN MASSAGE / PIJAT KEBUGARAN BAGI WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB KABUPATEN ROKAN HULU

Deri Putra¹, Resdianto ², Debby Indah³,Hendri Mulyadi⁴
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

^{1,2}Universitas Pasir Pengaraian, ^{3,4}Universitas Rokania
Email : ¹deriputra@upp.ac.id¹,²resdianto@upp.ac.id ³baisangka@gmail.com,
⁴hendrimulyadi@gmail.com

Abstract: *Correctional institutions (Lapas) function not only as a place of guidance but also as a means of developing skills for inmates so they can return to society productively. One form of independence development that can be provided is fitness massage skills training. The purpose of this community service activity is to improve the competence of inmates in the field of massage or fitness massage so that they can become a provision for work skills after release from prison. The method of implementation of the activity is carried out through a competency-based training approach that includes the provision of theoretical material, demonstrations of techniques, direct practice, and evaluation through practical and written tests. The training was carried out for 48 hours of lessons with materials covering entrepreneurial motivation, basic body anatomy, basic massage techniques, massage practice on specific body parts, and occupational hygiene and sanitation. The results of the activity showed that participants were able to understand the basic concepts of fitness massage and practice basic massage techniques correctly. In addition, this training is expected to increase employment opportunities for inmates after release and support the independence development program in the prison. This program also has the potential to reduce recidivism rates by improving work skills and entrepreneurial opportunities for inmates.*

Keywords: *skills training; fitness massage; correctional inmates; independence; community service*

Abstrak: Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memiliki fungsi tidak hanya sebagai tempat pembinaan tetapi juga sebagai sarana pengembangan keterampilan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) agar mampu kembali ke masyarakat secara produktif. Salah satu bentuk pembinaan kemandirian yang dapat diberikan adalah pelatihan keterampilan pijat kebugaran. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kompetensi WBP dalam bidang massage atau pijat kebugaran sehingga dapat menjadi bekal keterampilan kerja setelah bebas dari masa pidana. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan pelatihan berbasis kompetensi yang meliputi pemberian materi teori, demonstrasi teknik, praktik langsung, serta evaluasi melalui tes praktik dan tes tertulis. Pelatihan dilaksanakan selama 48 jam pelajaran dengan materi meliputi motivasi kewirausahaan, dasar anatomi tubuh, teknik dasar massage, praktik pijat pada bagian tubuh tertentu, serta higiene dan sanitasi kerja. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar pijat kebugaran dan mempraktikkan teknik dasar massage

secara benar. Selain itu, pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan peluang kerja bagi WBP setelah bebas serta mendukung program pembinaan kemandirian di Lapas. Program ini juga berpotensi menurunkan tingkat residivisme melalui peningkatan keterampilan kerja dan peluang wirausaha bagi WBP.

Kata kunci: Pelatihan keterampilan; pijat kebugaran, warga binaan pemasyarakatan; kemandirian; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang memiliki peran penting dalam proses pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Fungsi utama Lapas tidak hanya sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi juga sebagai lembaga pembinaan yang bertujuan mempersiapkan WBP agar dapat kembali ke masyarakat sebagai individu yang produktif dan bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan yang menekankan pentingnya pembinaan dan pemberdayaan bagi warga binaan. Salah satu bentuk pembinaan yang dapat dilakukan adalah melalui program pelatihan keterampilan kerja. Program pelatihan keterampilan sangat penting untuk memberikan bekal kemampuan kepada WBP sehingga mereka memiliki peluang kerja setelah bebas. Tanpa adanya keterampilan yang memadai, banyak mantan narapidana mengalami kesulitan mendapatkan pekerjaan karena keterbatasan kompetensi dan adanya stigma sosial di masyarakat.

Pelatihan massage atau pijat kebugaran merupakan salah satu keterampilan yang memiliki peluang kerja cukup besar di masyarakat. Jasa pijat kebugaran saat ini banyak dibutuhkan baik untuk relaksasi maupun pemulihan kondisi fisik. Selain itu, profesi ini tidak memerlukan modal yang besar dan dapat dijalankan secara mandiri sehingga sangat cocok dijadikan sebagai keterampilan bagi WBP. Kabupaten Rokan Hulu memiliki potensi pasar jasa pijat yang cukup

tinggi, terutama di daerah perkebunan dan pusat kegiatan ekonomi. Oleh karena itu, pelatihan massage bagi WBP di Lapas Kelas IIB Kabupaten Rokan Hulu diharapkan dapat memberikan peluang kerja sekaligus meningkatkan kemandirian ekonomi setelah mereka kembali ke masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan keterampilan pijat kebugaran bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Rokan Hulu sebagai upaya meningkatkan kompetensi, kemandirian, serta peluang kerja mereka setelah bebas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan keterampilan massage atau pijat kebugaran bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Rokan Hulu.

Peserta Kegiatan

Peserta pelatihan merupakan Warga Binaan Pemasyarakatan yang memenuhi kriteria berikut:

1. Memiliki minat dan motivasi mengikuti pelatihan.
2. Memiliki kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti praktik pijat.
3. Memiliki sisa masa pidana minimal enam bulan.
4. Jumlah peserta pelatihan direncanakan sebanyak 20 orang.

Metode Pelatihan

Metode pelaksanaan pelatihan dilakukan melalui beberapa pendekatan pembelajaran yaitu:

1. **Ceramah**
Digunakan untuk memberikan pemahaman teori mengenai anatomi tubuh, etika profesi, dan konsep dasar pijat kebugaran.
2. **Demonstrasi**
Instruktur memperagakan teknik pijat kebugaran yang benar kepada peserta.
3. **Praktik langsung**
Peserta mempraktikkan teknik pijat secara berpasangan dengan pengawasan instruktur.
4. **Diskusi**
Digunakan untuk membahas pengalaman praktik serta pemecahan masalah yang muncul selama pelatihan.
5. **Materi Pelatihan**

Materi pelatihan meliputi beberapa topik utama yaitu:

1. Motivasi kewirausahaan dan etika profesi jasa
2. Dasar anatomi dan fisiologi tubuh
3. Teknik dasar pijat kebugaran
4. Praktik pijat pada bagian tubuh seperti kepala, punggung, dan kaki
5. Higiene dan sanitasi kerja
6. Evaluasi dan uji kompetensi

Total durasi pelatihan adalah **48 jam pelajaran** dengan kombinasi teori dan praktik.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi pelatihan dilakukan melalui dua metode yaitu:

1. **Tes tertulis** untuk mengukur pemahaman peserta terhadap teori dasar.
2. **Tes praktik** untuk menilai kemampuan peserta dalam

melakukan teknik pijat kebugaran secara benar.

Standar kelulusan peserta ditetapkan dengan nilai minimal 75.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan massage bagi WBP memberikan beberapa hasil yang cukup positif. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan pelatihan, terutama pada sesi praktik teknik pijat kebugaran. Melalui pelatihan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai dasar-dasar anatomi tubuh manusia yang berkaitan dengan praktik pijat kebugaran. Pengetahuan ini penting agar teknik pijat yang dilakukan tidak menimbulkan cedera serta sesuai dengan prinsip kesehatan.

Selain itu, peserta juga mempelajari berbagai teknik dasar pijat seperti *effleurage*, *petrissage*, dan *tapotement*. Teknik-teknik tersebut merupakan dasar dalam praktik massage kebugaran yang digunakan untuk membantu relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah.

Pelatihan ini tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai etika

profesi dan pelayanan kepada pelanggan. Hal ini penting agar peserta memiliki sikap profesional ketika menjalankan profesi sebagai terapis pijat di masyarakat. Dari sisi pemberdayaan, pelatihan ini memberikan peluang bagi WBP untuk memiliki keterampilan kerja yang dapat dimanfaatkan setelah bebas dari masa pidana. Keterampilan pijat kebugaran dapat dijalankan secara mandiri dengan modal yang relatif kecil sehingga berpotensi menjadi sumber penghasilan.

Program pelatihan ini juga mendukung tujuan pembinaan kemandirian di Lembaga Pemasyarakatan. Dengan adanya keterampilan yang dimiliki oleh WBP, diharapkan mereka dapat lebih mudah beradaptasi kembali dengan kehidupan masyarakat serta mengurangi kemungkinan melakukan tindak pidana kembali.

DAFTAR PUSTAKA

Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>

Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin*, 130(1), 3–18.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.3>

Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.

KESIMPULAN

Pelatihan massage atau pijat kebugaran bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan kemandirian WBP.

Kegiatan pelatihan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar kepada peserta mengenai teknik pijat kebugaran yang benar dan aman. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan bekal keterampilan kerja yang dapat dimanfaatkan oleh WBP setelah bebas dari masa pidana. Dengan adanya pelatihan keterampilan seperti ini, diharapkan WBP memiliki peluang yang lebih besar untuk bekerja atau berwirausaha secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi potensi residivisme.

<https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>

Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446–460.

Moraska, A. (2005). Sports massage. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 370–380.

Bervoets, D. C., et al. (2015). The effectiveness of massage therapy on pain and anxiety. *Pain Medicine*, 16(1), 148–159.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pelayanan Pijat Kebugaran*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasarakatan.
- Direktorat Jenderal Pemasarakatan. (2020). *Pedoman Pembinaan Warga Binaan Pemasarakatan*. Jakarta: Kemenkumham RI.
- Smith, M., Stallings, M., & Mariner, S. (2019). Massage therapy for stress reduction. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 12(1), 12–20.
- Crane, J. D., et al. (2012). Massage therapy attenuates inflammatory signaling. *Science Translational Medicine*, 4(119), 119ra13. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3002882>
- Rapaport, M. H., et al. (2010). A preliminary study of massage therapy effects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(10), 1071–1078.
- Kurniawan, A. (2017). Pengaruh pijat kebugaran terhadap pemulihan kelelahan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 120–128.
- Suryadi, D., & Nugroho, A. (2019). Pelatihan keterampilan bagi warga binaan. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 14(1), 45–52.
- Hidayat, R. (2020). Program pembinaan keterampilan di lembaga pamasarakatan. *Jurnal Ilmu Sosial*, 18(2), 101–110.
- Yusuf, M., & Rahmawati, N. (2021). Efektivitas pelatihan vokasional dalam meningkatkan kemandirian warga binaan. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 11(3), 210–220.
- Widodo, S. (2018). Peran pelatihan keterampilan dalam rehabilitasi narapidana. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 14(2), 89–97.
- Putra, R., & Saputra, H. (2022). Pemberdayaan warga binaan melalui pelatihan keterampilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 33–40.
- Davis, C. M. (2009). *Complementary Therapies in Rehabilitation*. New Jersey: SLACK Incorporated.
- Fritz, S. (2013). *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage*. St. Louis: Elsevier.