

Turnitin Originality Report

Processed on: 23-Jan-2020 10:50 PM WIB
 ID: 1245415114
 Word Count: 3534
 Submitted: 1

Similarity Index

17%

Similarity by Source

Internet Sources: 11%
 Publications: 8%
 Student Papers: 13%

Pemberdayaan Pemuda
 Karang Taruna Melalui
 Pemanfaatan Keterampilan
 Massage Kebugaran Berbasis

Aplikasi Android By Danar
 Pamungkas

2% match (publications)

[Khurotul Aeni. "Penerapan Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar Untuk Diagnosa Hama Dan Penyakit Padi", INTENSIF, 2018](#)

1% match (Internet from 30-Sep-2019)

<https://e-journal.unair.ac.id/BIOPASCA/article/download/10669/6025>

1% match (publications)

[Agus Supriyoko, Wisnu Mahardika. "Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2018](#)

1% match (Internet from 05-Aug-2019)

<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM/article/download/55/pdf>

1% match (Internet from 05-Nov-2018)

<http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/JPMI/article/download/011-05/979>

1% match (Internet from 10-May-2019)

<https://es.scribd.com/doc/154481168/DASAR-DASAR-FISIOTERAPI-PADA-CEDERA-OLAHRAGA>

1% match (Internet from 26-Jun-2017)

<http://eprints.uny.ac.id/9071/2/BAB%201%20-%2008603141045.pdf>

1% match (publications)

[Ardi Nuryadi, Budi Santoso, Indaryanti Indaryanti. "Kemampuan Pemodelan Matematika Siswa Dengan Strategi Scaffolding With A Solution Plan Pada Materi Trigonometri Di Kelas X SMAN 2 Palembang", Jurnal Gantang, 2018](#)

1% match (Internet from 28-Jul-2019)

<https://peerj.com/articles/3908/>

1% match (Internet from 26-Dec-2019)

<https://docobook.com/pengaruh-kelelahan-emosional-terhadap.html>

1% match (Internet from 21-Aug-2019)

<https://pt.scribd.com/document/220485432/Laporan-Genetika-Ikan-Alami>

1% match (publications)

[R Irfani, P N Sadikin, B Nirmalajati, R Jumhari. "Implementation of participatory method in dairy farmers extension program in West Java", IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 2019](#)

< 1% match (publications)

[Endang Supriyadi, Maya Sofiana, Rita Wahyuni. "Pelatihan Pengenalan Aplikasi Perkantoran \(Typing Master dan Microsoft Word\) Bagi Remaja Karang Taruna RW. 08 Kelurahan Cinere Kecamatan Cinere Depok Jawa Barat", Jurnal Komunitas : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2019](#)

< 1% match (student papers from 21-Jan-2019)

[Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-01-21](#)

< 1% match (Internet from 17-Aug-2018)

<http://eprints.unm.ac.id/10301/1/ILHAM%20SUARDI%20-%20ARTIKEL.pdf>

< 1% match (student papers from 29-Jan-2016)

[Submitted to Universitas Diponegoro on 2016-01-29](#)

< 1% match (student papers from 07-Sep-2017)

[Submitted to iGroup on 2017-09-07](#)

< 1% match (Internet from 24-Jun-2019)

<https://e-journal.unair.ac.id/BIOPASCA/article/view/10669>

< 1% match (publications)

[Irwan Setyowidodo, Dema Yulianto, Aprilia Dwi Handayani. "RUMAH PINTAR DALAM TAMAN BELAJAR MASYARAKAT \(TBM\) BERBASIS KEARIFAN LOKAL", Jurnal Terapan Abdimas, 2018](#)

< 1% match (Internet from 31-Jul-2019)

<https://www.scribd.com/document/383181900/Skripsi-Ditto-Rahmawan-Putra-12803241016-pdf>

< 1% match (student papers from 13-Jun-2017)

[Submitted to Universitas Diponegoro on 2017-06-13](#)

< 1% match (Internet from 03-Oct-2019)

<http://umanradieta.blogspot.com/2011/03/?m=0>

< 1% match (student papers from 10-Dec-2015)

[Submitted to University of Strathclyde on 2015-12-10](#)

< 1% match (Internet from 07-Jan-2020)

<https://zombiedoc.com/prosiding9052aaa8a9c3466cfd23e89d0644a77f18005.html>

< 1% match (Internet from 25-Dec-2019)

<https://issuu.com/widodowinarso/docs/12060-35245-2-pb>

< 1% match (Internet from 20-Nov-2019)

<https://lowongan-terbaru-pns.blogspot.com/2018/01/info-cpns-cara-dapat-pin-untuk-login.html>

< 1% match (Internet from 31-Jul-2016)

<http://obeyherbal.blogspot.com/2015/08/apa-itu-ace-maxs.html>

< 1% match (publications)

[Suwarsito Suwarsito, Hindayati Mustafidah. "Pemberdayaan Kelompok Karang Taruna dalam Program Pembenuhan Ikan Lele Secara Intensif", JPPM: JURNAL PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT, 2017](#)

< 1% match (publications)

[Rina Firliana, Dwi Harini, Anas Rahmat A. "Sistem Informasi Layanan Kredit UKM Berbasis SMS Gateway", INTENSIF, 2017](#)

< 1% match (student papers from 14-Jan-2017)

[Submitted to Universitas Negeri Jakarta on 2017-01-14](#)

< 1% match (publications)

[Yuni Astuti, Ali Mardius. "Pelatihan Massage di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang", JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 2017](#)

< 1% match (student papers from 05-Oct-2016)

[Submitted to Udayana University on 2016-10-05](#)

< 1% match (student papers from 22-Nov-2019)

[Submitted to UIN Sunan Gunung DJati Bandung on 2019-11-22](#)

[Available online at: http:// ojs.unpkediri .ac.id/index.php/ PPM](http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM) DOI: [https://doi.org/10.29407/ ja.v2i2.12565](https://doi.org/10.29407/ja.v2i2.12565) Pemberdayaan Pemuda Karang Taruna Melalui Pemanfaatan Keterampilan Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo¹, Yulingga Nanda Hanief², Dinar Putra Pamungkas³ ardhimardiyanto@unpkediri.ac.id, yulingganandahanief@gmail.com ^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi ³Program Studi Teknik Informatika Universitas Nusantara PGRI Kediri Received: 29 10 2018. Revised: 09 11 2018. Accepted: 12 01 2019 Abstract: Often people experience fatigue as a result of daily activities, but none of them took the initiative to restore their fitness through fitness massage. The youth of Karang Taruna in Ngulankulon Village and Ngulanwetan Village, Pogalan District, Trenggalek Regency have strong potential to develop skills in the field of fitness massage. The young people who are members of Karang Taruna members are dominated by people who are not economically productive. Most young people experience dependence on smartphones. Young people have not been able to use smartphones for positive activities. Therefore, empowerment is needed for youths of Ngulankulon Village and Ngulanwetan Village to develop communities that can be independent in the health sector, so [that they can make a real contribution to the development of](#) integrated fitness massage skills by applying science and technology towards positive things in community life. Empowerment is implemented in the form of android-based fitness massage training. The method applied is Participatory Learning and Action (PLA). This method succeeded in increasing knowledge and fitness massage skills for trainees. The results of the pretest showed the participants' level of understanding was 66%, while after taking part in the training and mentoring, posttest was conducted with the result of an understanding level of 89%. The data shows an increase in fitness massage skills for youth youth. Keywords:

Empowerment, Youth Organization, Massage, Android Abstrak: Seringkali masyarakat mengalami kelelahan sebagai akibat aktivitas sehari-hari, namun tidak ada satupun dari mereka yang berinisiatif untuk mengembalikan kebugarannya melalui massage (pijat) kebugaran. Pemuda-pemudi Karang Taruna Desa Ngulankulon dan Desa Ngulanwetan Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek memiliki potensi yang kuat untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang massage kebugaran. Pemuda-pemudi yang tergabung dalam anggota karang taruna di dominasi oleh masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi. Sebagian besar pemuda-pemudi mengalami ketergantungan terhadap smartphone. Para pemuda-pemudi belum mampu menggunakan smartphone untuk kegiatan yang positif. Maka dari itu, diperlukan pemberdayaan bagi [pemuda-pemudi karang taruna](#) Desa Ngulankulon [dan](#) Desa Ngulanwetan [untuk mengembangkan](#) masyarakat [yang](#) dapat mandiri dibidang kesehatan, agar dapat memberikan kontribusi riil terhadap perkembangan keterampilan Peer reviewed under responsibility of [Universitas Nusantara PGRI Kediri](#). © 2019 [Universitas Nusantara PGRI Kediri](#), All right reserved, [This is an open access article under the CC BY license \(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/\)](#) massage kebugaran yang terintegrasi dengan mengaplikasikan IPTEK kearah hal yang positif dalam kehidupan bermasyarakat. Pemberdayaan yang diterapkan berupa pelatihan massage kebugaran berbasis android. Metode yang diterapkan adalah Participatory Learning and Action (PLA). Metode ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan massage kebugaran bagi peserta pelatihan. Hasil pretest menunjukkan tingkat pemahaman peserta sebesar 66%, sedangkan setelah mengikuti pelatihan dan pendampingan dilakukan posttest dengan hasil tingkat pemahaman sebesar 89%. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan dan keterampilan massage kebugaran pada pemuda-pemudi karang taruna. Kata kunci: Pemberdayaan, Karang Taruna, Massage, Android ANALISIS SITUASI Pada perkembangannya kesehatan masyarakat sangat penting, menurut Winslow (1958), mengemukakan ilmu kesehatan masyarakat merupakan ilmu dan seni yang dapat mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan, pengorganisasian pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial yang mendukung agar setiap orang dimasyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya. Karena pada dasarnya ilmu kesehatan masyarakat ini berasal dari berbagai macam disiplin ilmu. Kerjasama antara American Assosiation For Health Physical Education and Recreation dengan the Society State Director of Health, Phisical Education and Recreation (1950) menyatakan 4 tujuan, yaitu : pengembangan dan pemeliharaan secara maksimal efisiensi fisik, pengembangan keterampilan, kemandirian dan hubungan sosial, dan menikmati rekreasi. Keterampilan dalam hal ini adalah masyarakat yang dituntut untuk menguasai keahlian tertentu yang dapat bermanfaat bagi kesehatan di masyarakat. Apalagi dengan adanya media elektronik yang semakin canggih, maka akan dengan mudah mengakses segala sesuatu. [Kabupaten Trenggalek merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Timur yang terletak di bagian selatan wilayah](#) pulau [Jawa](#). Pelaksanaan pembangunan [ini](#) telah membuahkan hasil yang menggembirakan dengan tingkat pertumbuhan ekonomi tahun 2014 tercatat 5,41% dimana sektor pertanian masih mendominasi dalam pembentukan PDRB yaitu 31,21% disusul sektor perdagangan besar dan eceran 15,23% sektor industri pengolahan 14,00% sedangkan sektor lainnya kurang dari 10%. Dari sektor lainnya yang

menjadi kekurangan ini merupakan sektor dimana masyarakat berwirausaha dan pada sektor ini persentasenya sedikit dari pada yang lain. Karang taruna merupakan organisasi pemuda sebagai tempat untuk mengembangkan diri. Pengembangan diri tersebut dikemas dalam sebuah kegiatan yang produktif, dengan memberdayakan segala potensi yang ada pada diri pemuda. Karang taruna di desa Ngulankulon Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek beranggotakan pemuda dan pemudi berusia mulai dari 11 – 45 tahun dan batasan pengurus adalah berusia mulai 17 – 35 tahun (Junaidi et al., 2017). Pada dasarnya, mereka para pemuda dan pemudi merupakan pelopor dalam memajukan kesejahteraan masyarakat (Junaidi et al., 2017). Hasil survey awal diperoleh sejumlah informasi bahwa sebagian besar pemuda- pemudi yang tergabung pada Karang Taruna Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan tergolong memiliki jenjang pendidikan maksimal setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Setelah tamat dari SMA, mereka belum mendapatkan bekal keterampilan atau keahlian khusus, sehingga kegiatan sehari-hari yang dilakukan adalah membantu orang tua untuk bertani. Kegiatan tersebut dilakukan untuk memperbaiki perekonomian rumah tangga. Bertani merupakan pekerjaan yang sangat membutuhkan tenaga ekstra, tidak sedikit masyarakat selepas bertani mengalami kelelahan yang berarti. Namun banyak diantara mereka yang mengambil inisiatif beristirahat pasif (tidur) untuk mengembalikan kebugarannya seperti sedia kala. Beberapa masyarakat berusaha untuk menggunakan jasa massage atau pijat, namun mereka tak satupun menjumpai ahli pijat. Kondisi seperti inilah yang sebenarnya dapat dijadikan sebagai peluang bagi pemuda- pemudi untuk memperoleh keterampilan massage atau pijat kebugaran. Belum adanya seseorang yang menguasai massage kebugaran dan seringnya masyarakat yang mengalami kelelahan setelah bekerja (bertani) maupun beraktivitas lainnya menjadi permasalahan yang sangat serius. Ketika mengalami kelelahan setelah bertani maupun aktivitas lainnya, maka penduduk tidak dapat melanjutkan aktivitasnya kembali, dan produktifitas yang dihasilkan akan menurun. SOLUSI DAN TARGET Untuk meningkatkan keterampilan pada pemuda-pemudi karang taruna perlu diadakan pelatihan. Untuk mewujudkan hal tersebut Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang akan dilakukan adalah dengan mengadakan sosialisasi, diskusi dan pelatihan tentang pentingnya massage kebugaran yang diintegrasikan dengan aplikasi android sebagai perangkat lunak. Massage adalah suatu seni gerak tangan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal (Wijanarko & Riyadi, 2010). "Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai theurapetic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan" (Junaidi et al., 2017). Sedangkan menurut Arovah (2011) massage adalah salah satu modalitas fisioterapi yang banyak digunakan atlet untuk meningkatkan performa fisik maupun untuk mengatasi cedera serta gangguan fisik lainnya akibat kerja fisik dengan intensitas tinggi. Salah satu tujuan perlakuan massage adalah membawa darah dari berbagai organ menuju jantung. Darah yang berasal dari berbagai organ, diantarkan ke jantung untuk diganti dengan darah baru yang banyak mengandung oksigen dan nutrisi. Dengan darah yang banyak

mengandung oksigen, perasaan nyaman **dan** tenang akan timbul. Massage juga dapat menghancurkan asam laktat yang mengendap dalam darah. Aktivitas yang berat menimbulkan zat sampah yang disebut asam laktat. Melalui teknik gerusan, asam laktat dapat dihancurkan. Penelitian yang dilakukan oleh Suardi (2018) menunjukkan [ada pengaruh massage terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet bola basket BEM FIK UNM](#). Pengaruh [massage](#) yang paling penting adalah reflek yang merangsang sirkulasi dan metabolisme, setresi hormonal, dan reaksi neorovegatalive. Dengan ini memastikan fungsi proteksinya terhadap gerakan, pembuluh dan hormonal, merangsang fungsi regenerasi sel-sel konjunktiva, mempengaruhi kelancaran proses penyembuhan beserta pembentukan cicatrik, melawan retakan-retakan atau bencolan-benjolan yang kadang-kadang terbentuk dalam jaringan dan mengaktifkan resorpsi infiltrate atau penumpukan petologis (Ekananda, 2014). Menurut Best & R. Hunter (2008) menguraikan bahwa pengaruh massage secara berkelanjutan [dapat: 1. Membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis](#) lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe. [2. Mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri \(gate control\)](#) serta meningkatkan hormon morphin endogen. [3. Meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi ketegangan/spasme atau kram otot.](#) [4. Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot](#) sehingga dapat meningkatkan performa fisik atlet sekaligus mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet. Adanya pemberian perlakuan massage yang dilakukan oleh masseur kepada pasien akan sedikit banyak membantu pasien dalam memberikan ketenangan baik secara psikologis, fisiologis ataupun mekanis. Selain akibat yang ditimbulkan tersebut, massage [juga dapat mengurangi rasa sakit yang diakibatkan](#) adanya cedera pada saat beraktivitas ringan maupun berat. Oleh karena itu dalam pemberian massage seorang masseur diharapkan akan memberikan rasa senang, aman, nyaman dan damai. Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya efek positif dari perlakuan massage sebagai berikut: 1. Janah (2013) dengan judul "[Pengaruh Massage Dan Contrasbath Terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Anak Setelah Olahraga](#)" menyimpulkan bahwa dampak perlakuan massage dapat memulihkan anak dari kelelahan setelah berolahraga. 2. Ilmi, Purwanto, & Tinduh (2018) dengan judul "[Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik](#)" menyimpulkan [terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan manipulasi effleurage, petrissage, shaking, dan tapotement 6 jam setelah aktivitas eksentrik terhadap penurunan intensitas nyeri pada jam ke 24](#) 3. Ananto (2017) dengan judul "[Pengaruh Massage Teknik Effleurage terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo](#)" menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya massage teknik effleurage pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. 4. Purnomo (2015) dengan judul "[Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob](#)" menunjukkan adanya [penurunan kadar asam laktat pada](#) kelompok [latihan anaerob](#) setelah diberi manipulasi sport massage. 5. Uihao, (2015) dengan judul "[Pengaruh Massage dan Hot Bath terhadap Penurunan Kelelahan pada Pemain Futsal](#)" menyimpulkan pemberian massage dapat menurunkan kelelahan yang dialami oleh pemain futsal. Perangkat lunak atau aplikasi android digunakan sebagai media karena zaman sekarang mulai dari masyarakat bawah sampai atas tidak asing dengan android atau smartphone karena sudah menjadi bagian dari kehidupan. Dan perangkat aplikasi tersebut akan diberikan kepada mitra untuk menunjang pemantauan keterampilan.

Target luaran yang diharapkan dari pelatihan massage kebugaran berbasis android adalah meningkatnya pengetahuan akan pentingnya massage kebugaran bagi pemuda-pemudi karang taruna dan semakin berkembangnya keterampilan massage kebugaran yang dimiliki oleh pemuda-pemudi karang taruna, sehingga dapat menciptakan ketentraman bagi masyarakat Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan. PELAKSANAAN Metode yang diterapkan pada pelatihan massage kebugaran berbasis android adalah Participatory Learning and Action (PLA). Metode [PLA merupakan metode pemberdayaan masyarakat](#) dengan [proses belajar \(ceramah, curah pendapat, diskusi](#) dan pendampingan). Dengan metode tersebut, masyarakat akan mendapatkan berbagai pengetahuan yang berasal dari [pengalaman yang dibentuk dari lingkungan kehidupan mereka yang sangat kompleks](#) (Silmi, 2017). Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dalam program PKM ini terdiri dari kegiatan ilmiah, pendidikan, pelatihan, serta praktik melalui pendampingan, bimbingan dan asistensi. [Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:](#)

1. Persiapan [kegiatan](#) dimulai dengan menyediakan prasarana dan sarana berupa video tutorial, buku panduan dan aplikasi berbasis android. Prasarana dan sarana tersebut disusun untuk menunjang kegiatan pelatihan.
2. Merekrut calon peserta yang berminat untuk menekuni massage kebugaran. Target yang hendak dicapai adalah 25 peserta.
3. Sebelum dilakukan pelatihan dan pendampingan, peserta diminta untuk mengisi angket sebagai pretest. Setelah itu dilakukan kegiatan sosialisasi berupa pemaparan materi yang ditujukan pada pemuda karang taruna Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan dengan maksud agar terjadi peningkatan pengetahuan dan pengalaman ilmiah.

Gambar 1. Sosialisasi Pra Pelatihan

4. Pelatihan dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan pemuda karang taruna sehingga mampu memberikan pertolongan pertama pada cedera. Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan
5. [Metode pendampingan, partisipasi, dan terbimbing dimaksudkan bahwa peserta selama program kegiatan berlangsung.](#) Gambar 3. Pelaksanaan Pendampingan
6. Monotoring dan Evaluasi (MONEV) dilaksanakan di akhir kegiatan pada tanggal 1 September 2018. Kegiatan ini meliputi pengisian angket dan tes praktik massage kebugaran secara keseluruhan. HASIL DAN LUARAN Kegiatan pelatihan ini dilakukan sejak awal bulan Juni 2018 hingga akhir Agustus 2018. Kegiatan PKM ini diawali dengan:

1. Survey Lokasi Survey lokasi atau penjajagan lokasi dilakukan di Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan, guna memperoleh informasi tentang pemuda-pemudi karang tarunanya. Hasil survey ini berupa temuan beberapa pemuda-pemudi terlihat santai di rumah dan belum memiliki pekerjaan tetap. Hal ini sebagai dasar alasan untuk mereka dapat mengikuti pelatihan supaya nantinya memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat memberikan kompetensi massage kebugaran.
2. Pengadaan Prasarana dan Sarana Demi menunjang pelatihan, maka diperlukan prasarana dan sarana pendukung. Dalam pelatihan ini prasarana dan sarana yang dimaksud adalah video tutorial, buku panduan dan aplikasi berbasis android. Selain itu juga ada gedung atau aula untuk kegiatan sosialisasi dan pelaksanaan pelatihan.
3. Perekrutan Peserta Pelatihan Proses perekrutan dilakukan dengan terjun secara langsung ke lapangan. Diawali dengan promosi kegiatan yang dibuktikan dengan brosur, tim pengabdian yang dibantu oleh perangkat desa merekrut pemuda dan pemudi karang taruna Desa Ngulankulon dan Desa Ngulanwetan.
4. Sosialisasi Kegiatan Pelatihan Sosialisasi dilakukan oleh tim pengabdian/ Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi masyarakat kana pentingnya massage kebugaran, terutama karena masyarakat dominan memiliki pekerjaan petani yang notabene mengurus

fisik, maka pelatihan ini dirasa sangat penting untuk mengembalikan kebugaran. 5. Pelaksanaan Pelatihan Pelaksanaan pelatihan dimulai pada bulan Juni 2018 dengan diawali pemaparan materi teori sebagai pondasi awal dalam menekuni massage kebugaran jasmani. Materi yang disampaikan meliputi sejarah massage, macam-macam massage, kegunaan massage, kontraindikasi massage, dan anatomi fisiologi tubuh. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi praktik yang diikuti oleh peserta dengan praktik secara berpasangan. 6. Pendampingan Pendampingan ini bertujuan untuk mendampingi peserta dalam proses penyerapan materi baik secara teori maupun praktik. Tim pengabdian melakukan pendampingan dalam bentuk tes praktik yang dilakukan oleh peserta pendampingan. 7. Evaluasi Bentuk evaluasi yang dilakukan adalah dengan menguji peserta pelatihan secara praktik massage kebugaran secara berpasangan. Tim pengabdian mengevaluasi gerakan dalam beberapa komponen, diantaranya adalah 1) nama teknik, 2) urutan teknik, 3) tekanan yang diberikan, 4) irama gerakan, dan 5) durasi massage. Untuk mengetahui peningkatan pemahaman atau pengetahuan peserta pelatihan, tim pengabdian telah memberikan pretest dan posttest berupa kuesioner. Kuesioner yang diberikan terdiri dari 10 item pertanyaan dimana ada 5 opsi jawaban yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dari 28 peserta yang hadir, diperoleh prosentasi tingkat pemahaman sebelum dan sesudah pelatihan sebagai berikut:

Gambar 4. Prosentase Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui prosentase sebelum dilakukan pelatihan, tingkat pemahaman peserta pelatihan terhadap massage kebugaran sebesar 66%. Setelah mengikuti pelatihan dan pendampingan, peserta mengalami peningkatan pemahaman menjadi 89%. Hal ini berarti peserta menerima materi teori dan praktik dengan baik. Peningkatan pengetahuan ini disertai dengan peningkatan keterampilan. Hasil Kegiatan PKM 1. Ketersediaan Prasarana dan Sarana Penunjang Untuk menindaklanjuti analisis situasi, dimana masyarakat masih awam dalam bidang massage kebugaran, melalui PKM, tim pengabdian menciptakan prasarana dan sarana penunjang agar dapat dipelajari, tidak hanya bagi peserta pelatihan, namun bagi siapapun yang berminat untuk mendalami massage kebugaran. Prasarana dan sarana yang berhasil diciptakan adalah video tutorial, buku panduan dan aplikasi berbasis android yang gratis di unduh di playstore pada link s.id/pijatkebugaran. Gambar 5. Cover Compact Disk (CD) Video Tutorial Gambar 6. Cover Buku Panduan Gambar 7. Halaman Depan Aplikasi Pijat Kebugaran (s.id/pijatkebugaran)

2. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Berkat mengikuti pelatihan, masyarakat memiliki pengetahuan yang baru tentang massage kebugaran. Masyarakat mulai memahami secara teori aplikasi atau penerapan massage kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengikuti pelatihan, keterampilan massage kebugaran para peserta menjadi meningkat. Masyarakat dapat secara langsung praktik massage kebugaran dengan orang lain. Pengetahuan dan keterampilan massage kebugaran yang telah melekat pada masyarakat, diharapkan dapat bermanfaat bagi kehidupan mereka. Tidak tertutup kemungkinan, dengan keterampilan yang mereka miliki dapat digunakan sebagai akses untuk menambah pemasukan melalui jasa massage kebugaran. Harapan jangka panjang, masing-masing desa memiliki tempat khusus yang dibuat di balai desa untuk layanan massage kebugaran. Sehingga hal ini menjadi solusi bagi masyarakat untuk memperbaiki tingkat ekonomi mereka. 3. Peningkatan Ketentraman Masyarakat Dampak positif yang dirasakan masyarakat yang mengeluh karena kelelahan dan kecapekan adalah kembalinya stamina, kondisi fisik

maupun kebugaran yang dikarenakan oleh treatment massage kebugaran. Sehingga, masyarakat tidak khawatir seandainya mereka bekerja berat (intensitas tinggi) yang menimbulkan kelelahan yang luar biasa. Hanya dengan meminta bantuan kepada para peserta melalui treatment massage kebugaran, mereka dapat mengembalikan kebugaran seperti sedia kala.

SIMPULAN Kegiatan pelatihan massage kebugaran berbasis aplikasi android [dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan](#) bagi pemuda-pemudi [karang taruna Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek](#). Selain itu, masyarakat juga merasakan ketentraman sejak munculnya masseur/masseus baru di wilayah Desa Ngulankulon dan Ngulanwetan Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek. Adapun saran untuk kegiatan pengabdian ini antara lain: 1. Perlu sosialisasi massage kebugaran dapat dipelajari oleh siapa saja [melalui aplikasi berbasis android yang dapat diunduh di playstore atau appstore](#). 2. Pelatihan ini perlu dikembangkan, agar menjadi salah satu program yang dapat menghasilkan masseur/masseus professional yang dapat meningkatkan perekonomian masyarakat melalui jasa massage kebugaran.

UCAPAN TERIMA KASIH Kami tim pengabdian [mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada masyarakat, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah mendanai kegiatan ini, sehingga kegiatan](#) Program kemitraan Masyarakat (PKM) [dapat terselesaikan dengan membawa manfaat bagi masyarakat umum](#). **DAFTAR PUSTAKA** Ananto, D. P. (2017). Pengaruh Massage Teknik Effleurage terhadap [Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo](#). Universitas Negeri Yogyakarta. Arovah, N. I. (2011). [Masase dan Prestasi Atlet](#). Retrieved from [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/4.+Masase+dan+Prestasi+Atlet.p df](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/4.+Masase+dan+Prestasi+Atlet.pdf). Best, T. M., & R. Hunter, A. (2008). [Effectiveness of sport massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise](#). *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2008. Sport Massage. Jakarta :Proyek Pembinaan dan Pengembangan Prasarana dan Sarana. [Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah., Pemuda dan Olahraga](#). Ilmi, M. A., Purwanto, B., & Tinduh, D. (2018). [Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik](#). *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2). Janah, N. (2013). [Pengaruh Massage dan Contrastbath terhadap Pemulihan Kelelahan pada Anak Setelah Olahraga](#). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/25402/9/NASKAH_PUBLIKASI.pdf Joesoef, Roepajadi. (2011). *Massage Olahraga*. FIK UNESA Surabaya. Junaidi, S., Hanief, Y. N., Rizky, M. Y., Zawawi, M. A., Firdaus, M., Burstiando, R., ... Weda, W. (2017). [PELATIHAN MASSAGE KEBUGARAN SEBAGAI MEDIA UNTUK TARUNA DI DESA NGULANKULON KABUPATEN TRENGGALEK](#). *Jurnal ABDINUS*, 1(1), 39–44. Lawrence, Baloti. D., dkk. 1983. *Massagework, A Practical Encyclopedia of Massage Techniques*. New York : ThePutman Publishing., Medison Avenue. Nugraha, A. S., [Wijanarko, B. & Riyadi, S. \(2010\). Massage Terapi Cedera Olahraga](#). *Surakarta : Yuma Pustaka*. Purnomo, T. N. (2015). [Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage pada Latihan Anaerob](#). *Journal Physical Education and Sports*, 4(2): 141-146. [Silmi, A. F. \(2017\). Participatory Learning and Action \(Pla\) Di Desa Terpencil](#). *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 99 –117. Retrieved from <http://journal.uin-suka.ac.id/dakwah/JPMI> Ulhao, S. (2015). [Pengaruh Massage dan Hot Bath terhadap Penurunan Kelelahan pada Pemain Futsal](#). *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/40280/26/NASKAH_PUBLIKASI.pdf [Wijanarko, B. & Riyadi, S. \(2010\). Sport Massage](#). *Surakarta : Yuma Pustaka*. *Jurnal*

ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Jurnal
ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Ardhi
Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar Putra
Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019,
169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar
Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2),
2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief,
Danar Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2
(2), 2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda
Hanief, Danar Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian
Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo,
Yulingga Nanda Hanief, Danar Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal
Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra
Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS
: Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto
Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar Putra Pamungkas Jurnal
ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019, 169-180 Ardhi
Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar Putra
Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2), 2019,
169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief, Danar
Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2 (2),
2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda Hanief,
Danar Putra Pamungkas Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 2
(2), 2019, 169-180 Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Yulingga Nanda
Hanief, Danar Putra Pamungkas <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM
170 Vol 2 No 2 Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 171
Vol 2 No 2 Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 172 Vol
2 No 2 Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 173 Vol 2 No
2 Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 174 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 175 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 176 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 177 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 178 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 179 Vol 2 No 2
Tahun 2019 <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/> PPM 180 Vol 2 No 2
Tahun 2019