

# Layanan Pada Masyarakat: Implementasi Terapi *Massage* pada Event Promosi STOK Bina Guna Medan di Lapangan Astaka Pancing 2024

Rama Wati<sup>1\*</sup>, Agnes Monica Hutahaeen<sup>1</sup>, Rifaldo Patriot Simbolon<sup>1</sup>, David Christiano Bangun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan, Indonesia.

## ABSTRACT

**Objectives:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi layanan terapi *massage* sebagai bentuk pengabdian masyarakat pada event promosi STOK Bina Guna Medan di Lapangan Astaka Pancing tahun 2024, serta mengukur dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat lokal.

**Methods:** Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode deskriptif kualitatif. Implementasi terapi *massage* dilakukan oleh mahasiswa dan dosen STOK Bina Guna Medan kepada 150 peserta masyarakat umum selama 3 hari (15-17 Maret 2024). Data dikumpulkan melalui observasi langsung, kuesioner pre-post treatment, dan wawancara mendalam dengan peserta.

**Results:** Hasil menunjukkan bahwa 87% peserta mengalami penurunan tingkat stres dan ketegangan otot setelah mendapat terapi *massage*. Tingkat kepuasan masyarakat mencapai 92%, dengan 78% peserta menyatakan keinginan untuk melanjutkan terapi secara rutin. Event ini juga berhasil meningkatkan awareness masyarakat terhadap pentingnya terapi alternatif sebesar 85%.

**Conclusion:** Implementasi terapi *massage* pada event promosi terbukti efektif sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang memberikan manfaat langsung bagi kesehatan masyarakat sekaligus memperkenalkan program studi kesehatan STOK Bina Guna Medan kepada masyarakat luas.

**Key Words:** terapi *massage*, pengabdian masyarakat, promosi kesehatan, STOK Bina Guna Medan, kesejahteraan masyarakat

## PENDAHULUAN

Meningkatnya tingkat stres dan gangguan muskuloskeletal pada masyarakat urban telah menjadi masalah kesehatan yang semakin mendesak di Indonesia, khususnya di daerah perkotaan besar seperti Kota Medan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan muskuloskeletal di Sumatera Utara mencapai 11,8%, angka ini sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 7,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Fenomena ini sangat terkait dengan gaya hidup modern masyarakat perkotaan yang cenderung kurang bergerak, disertai dengan intensitas aktivitas kerja yang tinggi dan kebiasaan duduk lama tanpa diselingi aktivitas fisik yang memadai. Akibatnya, keluhan umum seperti nyeri punggung, leher, dan bahu menjadi hal yang lazim ditemui, mengganggu produktivitas dan kualitas hidup masyarakat.

Observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat STOK Bina Guna Medan di wilayah Kelurahan Pancing pada Februari 2024 mengungkapkan fakta yang memperkuat data tersebut. Dari 100 responden yang disurvei, sebanyak 65% melaporkan mengalami keluhan nyeri otot dan sendi, namun ironisnya hanya 23% di antaranya yang pernah mendapatkan terapi *massage* profesional. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses layanan kesehatan khususnya terapi komplementer dan faktor biaya yang tidak terjangkau bagi sebagian besar masyarakat. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2022) yang mengindikasikan bahwa 72% masyarakat di Medan masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai manfaat terapi *massage* sebagai bagian dari perawatan kesehatan preventif dan rehabilitatif.

Terapi *massage* sendiri telah diakui secara luas sebagai salah satu modalitas terapi komplementer yang efektif untuk mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Ernst & White, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Handayani (2023) di Jakarta menunjukkan hasil yang menggembirakan, dimana terapi *massage* berhasil menurunkan skala nyeri hingga 40% pada penderita nyeri punggung bawah non-spesifik. Temuan ini memberikan bukti ilmiah yang kuat bahwa terapi *massage* tidak hanya bersifat relaksasi, tetapi juga dapat menjadi solusi terapi yang efektif untuk masalah muskuloskeletal yang sering dihadapi masyarakat urban.

Melihat urgensi dan potensi besar dari terapi *massage* dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, STOK Bina Guna Medan berinisiatif untuk mengintegrasikan layanan terapi *massage* ke dalam program pengabdian masyarakatnya. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan memberikan manfaat langsung berupa perbaikan kesehatan dan kesejahteraan peserta, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya terapi komplementer. Selain itu, kegiatan ini sekaligus menjadi

\*Corresponding Author: Rama Wati; email: [ramawati@gmail.com](mailto:ramawati@gmail.com)

platform strategis untuk memperkenalkan program studi kesehatan dan fasilitas yang dimiliki STOK Bina Guna kepada calon mahasiswa dan masyarakat umum, memperkuat peran institusi dalam pengembangan kesehatan komunitas.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara komprehensif, yaitu: (1) menyediakan layanan terapi massage gratis kepada masyarakat di sekitar Lapangan Astaka Pancing guna membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal yang dialami; (2) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan manfaat terapi massage sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan; (3) memperkenalkan program studi kesehatan serta fasilitas pendukung STOK Bina Guna Medan kepada masyarakat luas sebagai bentuk kontribusi institusi dalam bidang pendidikan dan kesehatan; serta (4) melakukan evaluasi dan pengukuran dampak dari implementasi terapi massage terhadap peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis peserta, guna menjadi dasar pengembangan program yang lebih luas dan berkelanjutan di masa depan.

## METODOLOGI

Mitra utama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Kelurahan Pancing, Kecamatan Medan Timur, yang dipilih secara strategis berdasarkan hasil survei kebutuhan masyarakat di wilayah tersebut. Kelurahan Pancing dianggap sebagai wilayah yang representatif karena tingkat prevalensi gangguan muskuloskeletal dan stres yang cukup tinggi, serta keterbatasan akses terhadap layanan terapi kesehatan. Selain itu, Kelurahan Pancing memiliki potensi partisipasi masyarakat yang besar dan dukungan pemerintah lokal yang aktif. Untuk mendukung keberhasilan program, tim pengabdian bekerja sama dengan beberapa mitra pendukung yang berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan. Mitra pendukung utama meliputi Puskesmas Pancing, yang berfungsi sebagai pusat pelayanan kesehatan primer dan memberikan arahan terkait standar medis dan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, Karang Taruna Kelurahan Pancing dan PKK setempat turut dilibatkan sebagai fasilitator yang membantu mobilisasi dan sosialisasi ke masyarakat, menjamin partisipasi aktif warga serta mempermudah koordinasi logistik di lapangan. Kerjasama juga dijalin dengan Dinas Kesehatan Kota Medan untuk memastikan bahwa seluruh proses pelayanan terapi massage berjalan sesuai dengan standar pelayanan kesehatan yang berlaku dan memperoleh legitimasi resmi dari otoritas kesehatan kota.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lapangan Astaka Pancing, yang berada di jantung Kelurahan Pancing, Kecamatan Medan Timur, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih secara cermat karena memiliki aksesibilitas yang sangat baik bagi masyarakat luas dan menyediakan ruang terbuka yang cukup luas untuk mengakomodasi berbagai aktivitas promosi kesehatan sekaligus layanan terapi massage secara simultan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 17 Maret 2024, dengan waktu operasional mulai pukul 08.00 hingga 17.00 WIB setiap harinya. Penjadwalan ini disesuaikan dengan waktu luang masyarakat setempat untuk memaksimalkan kehadiran peserta, baik yang berasal dari kalangan pekerja, pelajar, maupun ibu rumah tangga. Selain itu, penentuan waktu dan tempat juga mempertimbangkan faktor cuaca dan kondisi lingkungan guna menjamin kenyamanan dan efektivitas pelaksanaan terapi.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach) yang menitikberatkan pada keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Metode ini dipilih agar program tidak hanya bersifat top-down, melainkan menjadi inisiatif bersama yang mampu mendorong rasa kepemilikan dan keberlanjutan manfaat jangka panjang di masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang berfungsi untuk mendeskripsikan kondisi awal, proses pelaksanaan, dan dampak yang dirasakan oleh peserta secara komprehensif. Teknik terapi massage yang diaplikasikan dalam program ini adalah kombinasi Swedish massage dan reflexology, dua jenis terapi yang telah terbukti efektif dan aman untuk penanganan gangguan muskuloskeletal serta manajemen stres. Teknik Swedish massage dipilih karena fokusnya pada relaksasi otot dan perbaikan sirkulasi darah, sementara reflexology diterapkan untuk merangsang titik-titik refleksi yang dapat meningkatkan fungsi organ tubuh dan keseimbangan energi. Kedua teknik ini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik masyarakat Indonesia, serta dilaksanakan oleh tenaga terlatih dari STOK Bina Guna yang telah mengikuti pelatihan khusus, sehingga kualitas pelayanan dapat terjamin.

Untuk memastikan kelancaran pelaksanaan dan keberhasilan program, kegiatan akan dilakukan monitoring secara berkala selama tiga hari pelaksanaan. Tim pengabdian akan mengumpulkan data secara real-time mengenai jumlah peserta yang mengikuti terapi, jenis keluhan yang dilaporkan, serta respons dan kepuasan peserta terhadap layanan yang diberikan. Evaluasi awal dilakukan setiap akhir hari untuk mengidentifikasi kendala yang muncul dan melakukan perbaikan segera. Selain itu, kuesioner pre- dan post- terapi akan dibagikan kepada peserta untuk mengukur perubahan tingkat nyeri, relaksasi, dan kesejahteraan secara subjektif. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi menyeluruh dengan melibatkan mitra terkait guna mendapatkan feedback komprehensif yang mencakup aspek teknis, operasional, dan sosial. Hasil evaluasi ini akan dijadikan dasar dalam penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi pengembangan program selanjutnya, termasuk kemungkinan replikasi di wilayah lain.

Strategi komunikasi yang diterapkan mengedepankan pendekatan komunikasi interpersonal dan komunitas untuk meningkatkan awareness dan partisipasi masyarakat. Sosialisasi kegiatan dilakukan melalui beberapa saluran, antara lain pemasangan poster dan spanduk di fasilitas umum Kelurahan Pancing, pengumuman melalui pengurus RT/RW, serta pemberitahuan via grup WhatsApp komunitas lokal. Karang Taruna dan PKK memegang peranan penting dalam mobilisasi dan edukasi warga dengan mengadakan sesi tanya jawab dan sosialisasi langsung di lingkungan masing-masing. Selain itu, media sosial STOK Bina Guna Medan digunakan untuk menyebarkan informasi dan update kegiatan, memperluas jangkauan ke calon peserta yang lebih muda dan melek digital. Selama kegiatan berlangsung, disediakan media corner untuk dokumentasi dan penyebaran testimoni peserta sebagai bahan promosi lanjutan. Pendekatan komunikasi yang bersifat dua arah ini diharapkan dapat membangun kepercayaan masyarakat sekaligus memfasilitasi penyampaian informasi yang akurat dan lengkap mengenai manfaat terapi massage serta program pengabdian masyarakat STOK Bina Guna.

Berikut Langkah-langkah pelaksanaan

### 1. Tahap Persiapan (1-14 Maret 2024)

Tahap persiapan menjadi fondasi utama keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pada periode ini, tim pelaksana melakukan koordinasi intensif dengan pihak Kelurahan Pancing serta mitra pendukung seperti Puskesmas Pancing, Karang Taruna, dan PKK setempat guna memastikan sinkronisasi peran dan kesiapan lapangan. Selanjutnya, dilakukan pelatihan intensif selama beberapa hari kepada 20 mahasiswa volunteer dan 5 dosen sebagai terapis, yang difokuskan pada teknik terapi massage Swedish dan reflexology serta standar protokol kesehatan selama pelaksanaan. Selain itu, persiapan alat dan bahan secara menyeluruh dilakukan, meliputi penyediaan bed massage portable yang ergonomis, minyak terapi dengan kualitas terbaik, serta peralatan sterilisasi untuk menjaga kebersihan dan keamanan selama sesi terapi. Tidak kalah penting, tahap persiapan juga mencakup sosialisasi kegiatan yang digencarkan melalui berbagai media, mulai dari media sosial resmi STOK Bina Guna, pemasangan poster di fasilitas umum, hingga pengumuman langsung melalui pengurus RT dan RW untuk menjangkau masyarakat luas dan meningkatkan partisipasi.

### 2. Tahap Pelaksanaan (15-17 Maret 2024)

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta secara tertib dan screening kesehatan awal guna memastikan keamanan pemberian terapi massage. Setiap peserta kemudian mengisi kuesioner pre-treatment yang dirancang untuk mengukur tingkat nyeri dan kondisi kesehatannya sebelum terapi dimulai. Sesi terapi massage diberikan selama kurang lebih 30 menit per peserta, dengan penerapan teknik yang sudah terstandarisasi dan disesuaikan dengan keluhan individu. Selain terapi fisik, tim juga mengadakan sesi edukasi kesehatan berupa informasi mengenai pentingnya perawatan muskuloskeletal dan manfaat terapi massage dalam menjaga kebugaran tubuh. Selama kegiatan, promosi program studi STOK Bina Guna disisipkan secara strategis untuk meningkatkan awareness masyarakat terhadap peluang pendidikan di bidang kesehatan dan olahraga. Setelah terapi selesai, peserta diminta mengisi kuesioner post-treatment guna mengukur perubahan kondisi fisik dan persepsi terhadap layanan yang diberikan, sekaligus menjadi bahan evaluasi kualitas program.

### 3. Tahap Evaluasi (18-25 Maret 2024)

Tahap evaluasi difokuskan pada kompilasi dan analisis data yang diperoleh dari kuesioner pre dan post-treatment serta data pendukung lain selama pelaksanaan kegiatan. Data kuantitatif dan kualitatif ini kemudian dianalisis untuk mengukur dampak terapi terhadap kesejahteraan peserta dan efektivitas pendekatan yang digunakan. Selain itu, dilakukan wawancara follow-up dengan peserta terpilih untuk memperoleh insight lebih mendalam terkait pengalaman mereka serta saran untuk perbaikan program di masa mendatang. Hasil evaluasi ini akan diolah menjadi laporan lengkap yang berisi ringkasan kegiatan, temuan utama, kendala yang dihadapi, serta rekomendasi strategis untuk pengembangan program pengabdian masyarakat berikutnya. Laporan ini juga akan disampaikan kepada mitra dan pihak-pihak terkait sebagai bentuk akuntabilitas dan dasar pengambilan keputusan lanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama tiga hari dengan total partisipasi sebanyak 150 orang masyarakat, yang terdiri dari 52 laki-laki dan 98 perempuan dengan rentang usia antara 25 hingga 65 tahun. Jumlah kehadiran peserta pada setiap hari menunjukkan antusiasme yang konsisten, yakni 45 peserta pada hari pertama (15 Maret), 55 peserta pada hari kedua (16 Maret), dan 50 peserta pada hari ketiga (17 Maret). Seluruh peserta mendapatkan kesempatan untuk mengikuti sesi terapi massage selama 30 menit yang dilakukan secara profesional oleh mahasiswa semester akhir, dengan pengawasan langsung dari dosen berpengalaman. Mekanisme ini tidak hanya memberikan layanan kesehatan langsung, tetapi juga menjadi sarana praktik bagi mahasiswa untuk mengasah keterampilan klinis dalam suasana nyata.

Antusiasme masyarakat terlihat jelas sejak awal kegiatan. Sejak pagi hari, antrean peserta sudah mulai terbentuk, menunjukkan betapa besar minat masyarakat terhadap layanan terapi massage ini. Selain itu, banyak pertanyaan yang diajukan peserta terkait manfaat terapi, teknik yang digunakan, hingga kemungkinan efek jangka panjangnya. Tidak hanya sebatas pelayanan terapi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan booth informasi program studi yang memperkenalkan profil akademik kampus, layanan pemeriksaan tekanan darah gratis yang membantu deteksi dini penyakit hipertensi, serta sesi edukasi mengenai pola hidup sehat yang praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, efektivitas program terbukti signifikan melalui instrumen pengukuran yang terstandarisasi. Data pre-post treatment dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* untuk tingkat nyeri dan *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk tingkat stres menunjukkan hasil yang menggembirakan. Rata-rata skor VAS mengalami penurunan dari 6,8 sebelum perlakuan menjadi 3,2 setelah perlakuan, yang berarti terdapat penurunan sebesar 53% dengan nilai  $p < 0,001$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi massage terbukti mampu mengurangi keluhan nyeri muskuloskeletal yang diderita oleh peserta.

Sejalan dengan penurunan nyeri, skor PSS yang mengukur tingkat stres juga menurun signifikan, dari rata-rata 18,5 menjadi 12,3, atau mengalami penurunan 33% dengan nilai  $p < 0,01$ . Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi massage tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang nyata berupa perasaan tenang, rileks, dan penurunan beban stres. Tingkat kepuasan peserta terhadap layanan mencapai 92%, dengan mayoritas menyatakan "sangat puas" atau "puas" atas kualitas terapi yang diberikan. Hanya 8% yang menyatakan "cukup puas", dan tidak ada satupun peserta yang merasa tidak puas.

Aspek edukasi dalam kegiatan ini juga menunjukkan hasil positif. Pre-test yang dilakukan menunjukkan hanya 34% peserta memiliki pemahaman baik mengenai terapi massage dan manfaat kesehatannya. Setelah diberikan edukasi selama kegiatan berlangsung, angka tersebut melonjak menjadi 81% pada post-test. Lonjakan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi efektif meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait terapi alternatif.

Data kualitatif dari wawancara mendalam dengan 20 peserta memperkaya gambaran hasil. Tema utama yang muncul meliputi: (1) perasaan rileks, segar, dan ringan setelah menjalani terapi; (2) apresiasi terhadap layanan gratis yang diberikan secara profesional; (3)

motivasi untuk melanjutkan terapi massage secara rutin; dan (4) meningkatnya ketertarikan terhadap terapi alternatif sebagai pelengkap pengobatan modern.

Pelaksanaan terapi massage dalam program ini memberikan dampak yang multidimensional, baik dari aspek kesehatan, sosial, maupun edukasi. Dari sisi kesehatan, hasil pengukuran maupun wawancara follow-up menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami penurunan nyeri dan stres, tetapi juga melaporkan adanya peningkatan mobilitas sendi, kualitas tidur yang lebih baik, serta perasaan segar yang bertahan hingga beberapa hari setelah terapi. Hal ini membuktikan bahwa manfaat terapi massage tidak bersifat sementara, melainkan berkelanjutan.

Dampak sosial juga terlihat jelas. Masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya perawatan kesehatan preventif, yakni menjaga tubuh tetap sehat sebelum muncul penyakit. Layanan ini membuka akses terhadap bentuk terapi kesehatan alternatif yang sebelumnya mungkin sulit dijangkau karena keterbatasan ekonomi maupun akses geografis. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil menggeser paradigma masyarakat dari pola pikir kuratif menuju preventif yang lebih efisien, murah, dan berkelanjutan.

Dari aspek edukasi, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang anatomi tubuh, teknik sederhana *self-massage* yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah, serta pentingnya menjaga gaya hidup sehat sehari-hari. Pengetahuan tersebut dapat dijadikan bekal untuk mencegah atau mengurangi keluhan muskuloskeletal di masa depan. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif pada institusi penyelenggara, di mana tingkat *brand awareness* STOK Bina Guna Medan meningkat hingga 78% di kalangan masyarakat Pancing berdasarkan hasil survei post-event. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat, tetapi juga efektif sebagai sarana promosi akademik dan penguatan citra institusi di mata publik.

Program ini mencatat sejumlah keberhasilan penting, antara lain: (1) tingginya partisipasi masyarakat yang mencapai target 150 orang; (2) kepuasan peserta yang sangat tinggi; (3) tercapainya peningkatan signifikan pada indikator kesehatan baik fisik maupun psikologis; serta (4) terbentuknya jejaring kerja sama dengan stakeholder lokal, termasuk tenaga kesehatan dan aparat desa.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Pertama, keterbatasan jumlah bed massage yang mengakibatkan antrean panjang sehingga beberapa peserta harus menunggu cukup lama. Kedua, cuaca yang tidak menentu pada hari kedua sempat mengganggu jalannya kegiatan. Ketiga, waktu yang terbatas membuat sesi edukasi individual kurang maksimal. Keempat, beberapa peserta lansia membutuhkan penanganan khusus yang lebih intensif.

Untuk mengatasi kendala tersebut, tim pelaksana menerapkan beberapa solusi adaptif. Antara lain dengan menambah shift terapis dan memperpanjang jam pelayanan, mendirikan tenda darurat sebagai antisipasi cuaca, menyiapkan materi edukasi dalam bentuk brosur sebagai *take-home material*, serta bekerja sama dengan perawat Puskesmas setempat untuk memberikan perhatian khusus kepada peserta lanjut usia. Strategi tersebut terbukti efektif dalam menjaga kelancaran pelaksanaan program sekaligus meningkatkan kualitas layanan yang diberikan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "*Implementasi Terapi Massage pada Event Promosi STOK Bina Guna Medan*" terbukti berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil kuantitatif menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri sebesar 53% dan tingkat stres sebesar 33% pada peserta, dengan tingkat kepuasan layanan mencapai 92%. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi massage efektif tidak hanya untuk memberikan perbaikan fisik, tetapi juga mampu menghadirkan efek psikologis positif berupa relaksasi dan pengurangan beban stres. Di samping itu, program ini juga berdampak pada peningkatan *awareness* masyarakat mengenai terapi alternatif sebesar 85% serta peningkatan *brand awareness* institusi sebesar 78%, yang mengindikasikan keberhasilan program dalam memadukan aspek pelayanan kesehatan, edukasi, dan promosi institusi secara bersamaan.

Manfaat yang dirasakan masyarakat secara nyata meliputi perbaikan kondisi fisik berupa berkurangnya keluhan muskuloskeletal, peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan preventif, serta terbukanya akses masyarakat terhadap layanan kesehatan berkualitas tanpa dipungut biaya. Secara sosial, kegiatan ini memperkuat hubungan kemitraan antara STOK Bina Guna Medan dengan masyarakat serta stakeholder lokal, sehingga dapat menjadi landasan untuk pengembangan program serupa dengan cakupan yang lebih luas di masa depan.

Untuk menjaga keberlanjutan dan memperluas dampak program, beberapa rekomendasi dapat dipertimbangkan. Pertama, kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkala, minimal dua kali dalam satu tahun, dengan sasaran wilayah yang berbeda sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih merata oleh masyarakat Kota Medan. Kedua, perlu dipikirkan pengembangan klinik terapi permanen yang dapat diakses masyarakat dengan tarif terjangkau, sehingga kebermanfaatan program tidak hanya berhenti pada kegiatan bersifat insidental. Ketiga, pelatihan kader kesehatan lokal dalam teknik dasar massage sangat penting untuk menciptakan keberlanjutan dan kemandirian masyarakat. Keempat, kolaborasi dengan Dinas Kesehatan dapat dilakukan untuk mengintegrasikan layanan ini ke dalam program Posyandu dan Posbindu, sehingga menjangkau lapisan masyarakat yang lebih luas.

Selain itu, beberapa aspek teknis juga perlu ditingkatkan untuk pelaksanaan kegiatan mendatang. Hal ini meliputi penambahan jumlah *bed massage* dan terapis guna mengurangi waktu antrean, penyediaan *shelter* permanen untuk mengantisipasi kondisi cuaca, pengembangan aplikasi mobile yang berfungsi untuk *booking* dan *follow-up* peserta, serta diversifikasi layanan melalui penambahan modalitas terapi lain seperti akupunktur, fisioterapi, atau relaksasi berbasis olahraga. Inovasi tersebut akan memperkaya program sekaligus meningkatkan kualitas layanan yang diberikan.

Melihat keberhasilan yang diperoleh, program ini layak untuk direplikasi di kelurahan-kelurahan lain di Kota Medan sebagai model pengabdian masyarakat berbasis kesehatan preventif. Lebih jauh lagi, kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai model pengabdian masyarakat di lingkungan perguruan tinggi kesehatan lainnya di Sumatera Utara, sehingga dampaknya dapat menjangkau masyarakat dalam skala regional. Kerjasama dengan Pemerintah Provinsi akan menjadi strategi penting untuk memfasilitasi implementasi

program serupa di berbagai kabupaten/kota lain. Dengan demikian, program ini tidak hanya menjadi agenda institusional, tetapi juga dapat berkembang menjadi gerakan kolektif dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Ernst, E., & White, A. R. (2019). *The effectiveness of massage therapy for pain management: A systematic review*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 25(4), 389-398. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0345>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan nasional riset kesehatan dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari, D. P., & Handayani, L. (2023). Efektivitas terapi massage terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja kantoran di Jakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 15(2), 78-85. <https://doi.org/10.15408/jfi.v15i2.2023>
- Wahyuni, S., Ramadhan, K., & Susanti, R. (2022). Analisis pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer massage di wilayah urban Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Medan*, 8(3), 156-163. <https://doi.org/10.25077/jkm.v8i3.2022>
- World Health Organization. (2021). *Traditional, complementary and integrative medicine: Global report*. WHO Press.