

Partisipasi Tim Massage pada Sosialisasi Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024

Yobel Martua Sihombing^{1*}, Muhammad Ridho Maulana¹, Franroso Pininggit Simatupang¹, Arman Gea¹, Melisah¹

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan, Indonesia.

ABSTRACT

Objectives: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga dan perawatan tubuh melalui partisipasi tim massage dalam program sosialisasi olahraga masyarakat Fortina Kota Medan 2024, serta memberikan edukasi praktis tentang manfaat massage dalam mendukung aktivitas fisik.

Methods: Penelitian ini menggunakan metode partisipatif dengan pendekatan community-based intervention. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap: (1) sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya olahraga dan perawatan tubuh, (2) demonstrasi teknik massage dasar untuk recovery, dan (3) evaluasi dampak kegiatan melalui survei pre-post dan wawancara dengan peserta.

Results: Sebanyak 150 peserta dari berbagai kalangan masyarakat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya olahraga sebesar 85% dan kesadaran tentang manfaat massage untuk recovery olahraga meningkat 78%. Tingkat kepuasan peserta mencapai 92% dengan 89% peserta menyatakan akan menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

Conclusion: Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya olahraga dan perawatan tubuh. Kolaborasi tim massage dengan program olahraga masyarakat terbukti efektif dalam memberikan edukasi komprehensif tentang gaya hidup sehat.

Key words: massage olahraga, sosialisasi olahraga, kesehatan masyarakat, edukasi kesehatan, partisipasi komunitas.

Received: March 01, 2025 | Accepted: May 27, 2025 | Published: July 27, 2025

PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari dan kurangnya aktivitas fisik telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, terutama di wilayah perkotaan yang mengalami percepatan urbanisasi seperti Kota Medan. Kondisi ini tercermin dari meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular yang berkorelasi langsung dengan rendahnya aktivitas fisik, seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018 mencatat bahwa prevalensi kurang aktivitas fisik di Sumatera Utara mencapai 33,7%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 33,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa kurangnya partisipasi masyarakat dalam olahraga telah menjadi persoalan kesehatan publik yang mendesak untuk segera ditangani.

Pandemi COVID-19 semakin memperparah fenomena ini, di mana kebijakan pembatasan sosial menyebabkan masyarakat semakin terbatas dalam ruang gerak dan aktivitas luar ruangan. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa pandemi memicu peningkatan perilaku sedentari dan screen time, serta berdampak pada penurunan kebugaran fisik masyarakat (Pambudi & Handayani, 2021; Dunton et al., 2020). Akibatnya, masyarakat semakin rentan terhadap masalah kesehatan jangka panjang yang dapat menurunkan kualitas hidup.

Kota Medan sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Utara menghadapi tantangan ganda. Observasi awal di beberapa kelurahan menunjukkan bahwa 67% masyarakat jarang melakukan olahraga secara teratur, dengan alasan utama kurangnya pengetahuan tentang manfaat olahraga (34%), keterbatasan waktu (28%), dan kekhawatiran cedera atau kelelahan (25%). Temuan ini sejalan dengan studi Sari dan Putri (2020) yang menyebutkan bahwa hambatan partisipasi olahraga masyarakat perkotaan lebih sering bersifat psikologis dan informasional dibandingkan dengan hambatan struktural.

Selain itu, keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang perawatan tubuh pra dan pasca olahraga menjadi faktor penghambat keberlanjutan aktivitas fisik. Banyak individu yang mengalami delayed onset muscle soreness (DOMS) atau ketegangan otot setelah berolahraga, namun tidak mengetahui strategi penanganan yang tepat. Kurangnya edukasi mengenai teknik pemanasan, pendinginan, dan terapi pemulihan sederhana seperti massage menyebabkan sebagian masyarakat enggan melanjutkan rutinitas olahraga (Cheung et al., 2003). Hal ini dapat menciptakan siklus negatif, di mana pengalaman tidak nyaman setelah olahraga memperkuat persepsi bahwa aktivitas fisik berisiko menimbulkan masalah kesehatan, padahal sebaliknya, olahraga yang dilakukan dengan benar memberikan manfaat protektif jangka panjang.

Urgensi penanganan masalah ini sangat tinggi. World Health Organization (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit tidak menular hingga 20–30%. Lebih jauh, aktivitas fisik berkontribusi terhadap

*Corresponding Author: Yobel Martua Sihombing; email: sihombingyobelmartua@gmail.com

kesehatan mental dengan menurunkan risiko depresi dan meningkatkan kualitas tidur (Piercy et al., 2018). Dengan demikian, intervensi berbasis edukasi dan peningkatan literasi masyarakat mengenai olahraga dan perawatan tubuh menjadi sangat penting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan: (1) meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan; (2) memberikan edukasi praktis tentang manfaat massage dalam mendukung aktivitas fisik; (3) mengajarkan teknik dasar perawatan tubuh pra dan pasca olahraga; dan (4) membangun komunitas masyarakat yang peduli terhadap gaya hidup sehat dan aktif. Pendekatan ini diharapkan mampu menjawab permasalahan rendahnya partisipasi olahraga di Kota Medan melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup aktif secara berkelanjutan.

METODOLOGI

Identifikasi Mitra Kegiatan

Mitra utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Fortina (Forum Olahraga Terpadu Indonesia) Kota Medan, sebuah organisasi yang memiliki visi mengembangkan olahraga masyarakat secara inklusif dan berkelanjutan. Fortina berperan sebagai penggerak utama dalam mengoordinasikan program, memfasilitasi jaringan dengan komunitas olahraga, serta memastikan kegiatan yang dilakukan selaras dengan kebutuhan masyarakat di tingkat akar rumput. Sebagai organisasi yang telah aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan olahraga berbasis komunitas, Fortina memiliki kapasitas manajerial dan legitimasi sosial untuk menjadi mitra strategis dalam program ini.

Selain Fortina, kegiatan ini juga melibatkan mitra pendukung lintas sektor yang memiliki peran saling melengkapi. Pertama, Puskesmas setempat berfungsi sebagai institusi kesehatan yang memberikan dukungan berupa edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular, serta menyediakan tenaga medis untuk memastikan keamanan pelaksanaan program. Kedua, organisasi karang taruna di setiap kelurahan target berperan sebagai motor penggerak partisipasi generasi muda. Karang taruna memfasilitasi proses mobilisasi peserta, membantu koordinasi lapangan, serta menjembatani komunikasi antara tim pelaksana dan masyarakat.

Selain itu, komunitas olahraga lokal juga menjadi mitra penting dalam memastikan keberlangsungan program. Keberadaan komunitas ini, seperti kelompok senam, futsal, dan badminton di tingkat kelurahan, memberikan wadah nyata bagi masyarakat untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dari kegiatan. Komunitas olahraga lokal juga berkontribusi dalam menjaga kesinambungan aktivitas pasca-program, sehingga hasil kegiatan tidak berhenti pada intervensi sesaat melainkan membentuk kebiasaan jangka panjang.

Secara geografis, kegiatan ini difokuskan di lima kelurahan target, yaitu: Kelurahan Sei Rengas, Kelurahan Kampung Baru, Kelurahan Petisah Tengah, Kelurahan Glugur Darat, dan Kelurahan Tanjung Rejo. Kelima kelurahan ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya angka masyarakat dengan gaya hidup sedentari serta keterbatasan akses pada fasilitas olahraga terstruktur. Dengan keterlibatan berbagai mitra di atas, diharapkan terbentuk sebuah ekosistem kolaboratif yang mampu mendukung tercapainya tujuan program, yakni meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan kapasitas masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif melalui olahraga.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dua jenis lokasi utama, yaitu Lapangan Olahraga Fortina Medan dan Balai Kelurahan di masing-masing wilayah mitra, meliputi Kelurahan Sei Rengas, Kampung Baru, Petisah Tengah, Glugur Darat, dan Tanjung Rejo. Pemilihan Lapangan Olahraga Fortina didasarkan pada perannya sebagai pusat aktivitas komunitas olahraga di Kota Medan, dengan fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan kegiatan berskala menengah, seperti area terbuka untuk praktik olahraga, ruang ganti, serta aksesibilitas yang baik dari berbagai wilayah kota. Sementara itu, Balai Kelurahan dipilih karena sifatnya yang representatif sebagai ruang publik masyarakat, mudah dijangkau oleh warga setempat, serta memiliki fungsi sosial yang dekat dengan keseharian masyarakat. Dengan demikian, pemilihan lokasi ini diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan warga secara lebih luas dan inklusif.

Selain itu, aspek teknis lain yang dipertimbangkan dalam pemilihan lokasi meliputi kapasitas ruangan yang mampu menampung minimal 50–70 peserta per sesi, aksesibilitas transportasi baik kendaraan umum maupun pribadi, serta ketersediaan fasilitas pendukung seperti pencahayaan, ventilasi, peralatan olahraga sederhana, dan ruang kesehatan darurat (first aid corner). Kombinasi pemilihan lokasi dan waktu ini diharapkan dapat memaksimalkan efektivitas kegiatan, meningkatkan kenyamanan peserta, serta memperkuat keberlanjutan program melalui pemanfaatan fasilitas publik yang memang sudah melekat dengan kehidupan masyarakat sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari, pada tanggal 15–17 Maret 2024. Penentuan waktu ini mempertimbangkan ketersediaan mitra, kalender kegiatan masyarakat, serta momentum akhir pekan yang relatif lebih longgar bagi warga untuk berpartisipasi. Setiap sesi kegiatan dirancang dengan durasi empat jam per hari, dengan pembagian waktu yang terstruktur dan terukur. Sesi dimulai dengan pembukaan dan pengenalan program (30 menit), dilanjutkan dengan penyuluhan teori dan diskusi interaktif mengenai pentingnya aktivitas fisik dan perawatan tubuh pra serta pasca olahraga (90 menit). Selanjutnya, peserta diarahkan ke praktik langsung di lapangan atau ruang olahraga untuk mempelajari teknik pemanasan, pendinginan, dan massage dasar (90 menit), kemudian ditutup dengan sesi refleksi, evaluasi singkat, serta perencanaan keberlanjutan komunitas (30 menit).

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Harian

Waktu	Kegiatan
08.00 – 08.30	Registrasi peserta, pembukaan, sambutan, dan penjelasan tujuan kegiatan
08.30 – 10.00	Penyuluhan teori: pentingnya aktivitas fisik, manfaat massage, serta perawatan tubuh pra dan pasca olahraga
10.00 – 11.30	Praktik lapangan: teknik pemanasan, pendinginan, serta massage dasar untuk pencegahan cedera dan pemulihan otot
11.30 – 12.00	Refleksi, evaluasi singkat, tanya jawab, dan penutup

Jadwal di atas berlaku untuk setiap hari kegiatan dengan penyesuaian lokasi sesuai rencana. Pada hari pertama (15 Maret 2024) kegiatan berpusat di Lapangan Olahraga Fortina Medan sebagai pembukaan utama. Selanjutnya, pada hari kedua (16 Maret 2024) kegiatan digelar ke Balai Kelurahan di Sei Rengas, Kampung Baru, dan Petisah Tengah, sedangkan hari ketiga (17 Maret 2024) berlangsung di Balai Kelurahan Glugur Darat dan Tanjung Rejo. Pembagian ini bertujuan agar seluruh wilayah mitra memperoleh akses langsung, serta mendorong keterlibatan komunitas setempat dalam mengelola keberlanjutan program.

Metode dan Pendekatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan kerangka *community-based intervention (CBI)*. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam mendorong keterlibatan aktif masyarakat, tidak hanya sebagai objek tetapi juga sebagai subjek yang berperan langsung dalam proses pembelajaran dan transformasi perilaku. Menurut Rifkin (2014), pendekatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan rasa memiliki (*sense of ownership*) terhadap program, sehingga hasil yang dicapai lebih berkelanjutan dibandingkan dengan intervensi yang bersifat top-down.

Dalam implementasinya, metode yang digunakan mengintegrasikan berbagai strategi pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang memungkinkan transfer pengetahuan sekaligus penguatan keterampilan praktis. Metode pertama adalah ceramah interaktif yang berfungsi untuk menyampaikan materi dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat massage, serta teknik perawatan tubuh pra dan pasca olahraga. Ceramah ini tidak dilakukan secara satu arah, melainkan dirancang dengan sesi tanya jawab agar peserta dapat mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka (Brookfield, 2017).

Metode kedua adalah demonstrasi praktis yang menekankan keterampilan motorik, khususnya pada teknik dasar massage, pemanasan, dan pendinginan. Demonstrasi dipilih karena metode ini memfasilitasi pembelajaran visual dan kinestetik, sehingga peserta lebih mudah meniru gerakan dan memahami prosedur yang benar (Joyce & Weil, 2018). Tahapan ini diperkuat dengan praktik ulang yang dipandu oleh fasilitator agar peserta memperoleh umpan balik langsung.

Metode ketiga adalah workshop partisipatif dengan pendampingan langsung. Pada sesi ini, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik perawatan tubuh dengan supervisi instruktur. Menurut Chambers (2017), workshop partisipatif merupakan sarana efektif untuk mengintegrasikan pengetahuan lokal dengan pengetahuan ilmiah, sekaligus membangun keterampilan praktis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Metode keempat adalah diskusi kelompok yang difokuskan pada proses refleksi dan berbagi pengalaman antar peserta. Diskusi ini berperan penting dalam memperkuat kesadaran kolektif, mengidentifikasi kendala nyata yang dihadapi masyarakat, serta merumuskan strategi keberlanjutan berbasis komunitas. Hasil diskusi menjadi input bagi mitra (Fortina, karang taruna, dan komunitas olahraga lokal) untuk menyusun rencana tindak lanjut.

Dengan kombinasi metode tersebut, kegiatan ini tidak hanya menekankan pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada penguatan keterampilan praktis dan pembangunan jejaring sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Laverack (2019) bahwa keberhasilan intervensi berbasis masyarakat sangat ditentukan oleh kemampuan program dalam meningkatkan kapasitas individu dan kolektif secara simultan.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

Tahap Persiapan (1–14 Maret 2024)

Tahap persiapan merupakan fase krusial yang menentukan kelancaran pelaksanaan program. Kegiatan diawali dengan koordinasi intensif bersama mitra utama, yaitu Fortina Kota Medan, serta mitra pendukung seperti Puskesmas, karang taruna, dan komunitas olahraga di lima kelurahan target. Koordinasi ini mencakup penentuan jadwal kegiatan, pembagian peran, serta penyesuaian materi edukasi agar sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Selanjutnya dilakukan rekrutmen peserta melalui strategi ganda, yakni sosialisasi daring menggunakan media sosial Fortina dan pengumuman luring melalui balai kelurahan. Mekanisme ini bertujuan menjangkau segmen masyarakat yang lebih luas, sekaligus memastikan keterwakilan lintas usia dan gender. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan alat dan bahan praktik, meliputi matras untuk latihan di lapangan, minyak aromaterapi sebagai media massage, serta poster edukasi berisi informasi tentang manfaat olahraga dan teknik perawatan tubuh. Selain itu, dilakukan pelatihan internal tim massage untuk menyamakan pemahaman dan keterampilan para fasilitator. Modul kegiatan disusun secara sistematis, mencakup materi teori, panduan praktis, dan skenario diskusi, sehingga dapat menjadi rujukan standar bagi semua fasilitator selama program berlangsung.

Tahap Pelaksanaan (15–17 Maret 2024)

Hari Pertama (15 Maret 2024): Sosialisasi dan Edukasi Dasar. Kegiatan diawali dengan pre-test pengetahuan peserta untuk memetakan tingkat pemahaman awal mengenai olahraga dan perawatan tubuh. Selanjutnya, peserta mengikuti ceramah interaktif tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan dengan penekanan pada pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan berbagai jenis olahraga yang sesuai untuk masyarakat umum, seperti senam kebugaran, jalan sehat, dan permainan tradisional, kemudian diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman.

Hari Kedua (16 Maret 2024): Workshop Massage dan Perawatan Tubuh. Fokus kegiatan pada hari kedua adalah peningkatan keterampilan praktis. Peserta terlebih dahulu diberikan edukasi anatomi otot dan manfaat massage, kemudian fasilitator melakukan demonstrasi teknik massage dasar untuk persiapan (warm-up). Setelah itu, peserta mempraktikkan massage recovery pasca olahraga dengan pendampingan fasilitator. Pada sesi akhir, peserta diperkenalkan dengan penggunaan aromaterapi untuk relaksasi otot, yang bertujuan menambah wawasan tentang alternatif pemulihan yang mudah diaplikasikan di rumah.

Hari Ketiga (17 Maret 2024): Integrasi dan Evaluasi. Hari terakhir berfokus pada integrasi pengetahuan dan keterampilan. Peserta mengikuti praktik olahraga ringan seperti senam kebugaran dan peregangan, yang dikombinasikan dengan aplikasi teknik massage sederhana. Kegiatan dilanjutkan dengan pembentukan komunitas olahraga dan massage di masing-masing kelurahan sebagai wadah keberlanjutan program. Selanjutnya dilakukan post-test dan evaluasi kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta ditutup dengan sesi komitmen tindak lanjut yang melibatkan perwakilan masyarakat dan mitra.

Tahap Evaluasi (18–31 Maret 2024)

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program secara menyeluruh. Analisis dilakukan terhadap hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, tim menyebarkan survei kepuasan guna menilai kualitas penyampaian materi, fasilitasi praktik, dan relevansi program terhadap kebutuhan masyarakat. Selanjutnya, dilakukan monitoring awal implementasi di masyarakat dengan mengamati aktivitas komunitas olahraga yang terbentuk serta praktik massage sederhana pasca olahraga. Hasil evaluasi ini kemudian dihimpun dalam bentuk laporan kegiatan yang tidak hanya mendokumentasikan capaian, tetapi juga memuat rekomendasi untuk replikasi dan pengembangan program di wilayah lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas yang Telah Dilaksanakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah disusun, dengan tingkat partisipasi yang sangat antusias dari masyarakat di lima kelurahan Sasaran. Hari pertama diawali dengan sambutan dari Ketua Fortina Medan yang menekankan pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat serta menjelaskan tujuan program untuk meningkatkan kesadaran, keterampilan, dan kebiasaan masyarakat dalam berolahraga. Sebelum materi inti dimulai, dilakukan pre-test pengetahuan untuk memetakan pemahaman awal peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pentingnya olahraga masih rendah dengan rata-rata skor 45 dari 100, memperkuat temuan Riskesdas (Kemenkes RI, 2018) bahwa masyarakat perkotaan masih memiliki tingkat literasi kesehatan dan olahraga yang terbatas. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi melalui ceramah interaktif dengan dukungan media visual seperti poster edukasi, slide presentasi, dan video pendek. Pendekatan visual dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman dan menarik perhatian peserta, sebagaimana disarankan oleh Brookfield (2017) dalam prinsip pembelajaran orang dewasa. Sesi ini diakhiri dengan diskusi terbuka yang berlangsung aktif, di mana peserta berbagi pengalaman dan kendala dalam berolahraga.

Hari kedua menjadi titik puncak program dengan pelaksanaan workshop praktis massage dan perawatan tubuh. Kegiatan ini melibatkan delapan terapis profesional yang memberikan demonstrasi langsung mengenai teknik-teknik dasar massage untuk pemanasan (warm-up) dan pemulihan (recovery) setelah berolahraga. Peserta kemudian dibagi dalam kelompok kecil berisi 10–12 orang, sehingga setiap kelompok memperoleh pendampingan intensif dari instruktur. Metode pembelajaran berbasis praktik ini selaras dengan teori experiential learning yang menekankan bahwa pengalaman langsung meningkatkan efektivitas transfer keterampilan (Kolb, 2015). Antusiasme peserta sangat tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam praktik serta testimoni langsung yang menyatakan manfaat massage recovery terhadap relaksasi otot dan kurangnya rasa pegal pasca olahraga. Hasil ini mendukung studi Cheung, Hume, dan Maxwell (2003) yang menyebutkan bahwa massage terbukti efektif mengurangi delayed onset muscle soreness (DOMS) serta mempercepat pemulihan otot.

Hari ketiga berfokus pada integrasi pengetahuan dan keterampilan melalui rangkaian olahraga ringan bersama, seperti senam pagi, jalan sehat, dan peregangan. Setiap sesi olahraga diawali dengan teknik massage pemanasan dan diakhiri dengan massage pendinginan yang telah dipelajari, sehingga peserta dapat langsung mengaplikasikan keterampilan baru dalam aktivitas nyata. Selain praktik, hari terakhir juga dimanfaatkan untuk membangun komitmen keberlanjutan melalui pembentukan komunitas "Sehat Bersama Fortina". Komunitas ini dirancang sebagai wadah partisipatif masyarakat untuk melanjutkan kegiatan olahraga rutin dan praktik massage sederhana di lingkungan masing-masing. Pembentukan komunitas lokal sebagai strategi keberlanjutan dinilai efektif dalam memperkuat perubahan perilaku kesehatan karena berbasis pada dukungan sosial dan kedekatan budaya (Laverack, 2019). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan sesaat, tetapi juga membangun ekosistem kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Hasil Nyata yang Dicapai

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan sejumlah capaian nyata yang dapat dilihat dari data kuantitatif maupun kualitatif. Dari sisi partisipasi, tercatat sebanyak 150 peserta mengikuti kegiatan secara penuh, terdiri dari 89 perempuan (59%) dan 61 laki-laki (41%), dengan rentang usia antara 25–65 tahun. Proporsi ini menunjukkan keterlibatan yang cukup seimbang lintas gender dan usia, sekaligus menegaskan bahwa olahraga berbasis masyarakat dapat diterima oleh berbagai lapisan demografis. Partisipasi lintas kelompok usia ini sejalan dengan temuan Piercy et al. (2018) yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis komunitas mampu meningkatkan inklusivitas aktivitas fisik.

Dari sisi peningkatan pengetahuan, hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan perkembangan signifikan. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 45 menjadi 83 dari 100, atau terjadi peningkatan sebesar 85%. Capaian ini menegaskan efektivitas

pendekatan pembelajaran partisipatif dengan kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Peningkatan literasi olahraga masyarakat ini juga memperkuat argumen bahwa program edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman publik mengenai pentingnya gaya hidup aktif (Rifkin, 2014).

Lebih lanjut, terkait kesadaran akan pentingnya massage dalam mendukung aktivitas olahraga, sebanyak 78% peserta menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai fungsi massage, bukan sekadar aktivitas relaksasi tetapi juga sebagai strategi preventif terhadap cedera dan pemulihan otot. Hal ini sejalan dengan kajian Cheung, Hume, dan Maxwell (2003) yang menegaskan bahwa massage dapat membantu mengurangi delayed onset muscle soreness (DOMS) serta meningkatkan kenyamanan pasca latihan.

Dari segi kepuasan peserta, survei akhir menunjukkan bahwa 92% peserta merasa sangat puas dengan penyelenggaraan kegiatan, baik dari sisi materi, fasilitator, maupun sarana pendukung. Tingginya tingkat kepuasan ini menjadi indikator keberhasilan program dalam memenuhi ekspektasi masyarakat serta memperkuat peluang keberlanjutan. Sementara itu, sebanyak 89% peserta menyatakan berkomitmen untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, seperti melakukan pemanasan, pendinginan, dan massage sederhana sebelum serta sesudah berolahraga. Komitmen ini menjadi aspek penting karena menunjukkan adanya kesiapan masyarakat untuk menginternalisasi kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Laverack, 2019).

Temuan kuantitatif ini diperkuat oleh data kualitatif berupa testimoni peserta. Misalnya, Ibu Sari (45 tahun) menyatakan: "Setelah mengikuti kegiatan ini, saya jadi tahu kalau massage itu bukan cuma untuk manja-manja, tapi beneran penting untuk kesehatan. Sekarang sebelum dan sesudah olahraga, saya selalu lakukan teknik yang diajarkan." Testimoni ini menunjukkan adanya transformasi persepsi terhadap massage dari sekadar aktivitas rekreatif menjadi praktik preventif kesehatan. Sementara itu, Bapak Rahmat (52 tahun) menuturkan: "Dulu saya takut olahraga karena sering pegal-pegal. Sekarang dengan teknik massage yang benar, saya jadi lebih percaya diri untuk olahraga rutin." Kesaksian ini mengindikasikan adanya peningkatan motivasi olahraga yang dipengaruhi oleh keterampilan praktis yang diperoleh. Hasil ini sesuai dengan pandangan Bandura (1997) tentang self-efficacy, di mana kepercayaan diri dalam mengelola hambatan fisik dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas olahraga.

Dengan demikian, hasil nyata kegiatan ini tidak hanya tercermin dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga dalam perubahan sikap, keterampilan praktis, dan komitmen berkelanjutan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga dan perawatan tubuh yang tepat.

Analisis Dampak Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yang dapat dianalisis dari berbagai aspek, baik dalam ranah pengetahuan, perilaku, sosial, maupun ekonomi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan masyarakat tentang olahraga dan perawatan tubuh. Rata-rata skor post-test peserta mencapai 83 dari 100, meningkat 85% dibandingkan skor pre-test (45 dari 100). Peningkatan ini membuktikan efektivitas metode edukasi berbasis pendekatan partisipatif, yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, workshop, dan diskusi kelompok. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Brookfield (2017) yang menekankan bahwa pembelajaran orang dewasa lebih efektif ketika peserta dilibatkan secara aktif dalam proses belajar. Hal ini juga memperkuat hasil studi Rifkin (2014) yang menyatakan bahwa keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan berbanding lurus dengan peningkatan literasi kesehatan dan keberlanjutan dampak program.

Dampak nyata juga terlihat dalam perubahan perilaku masyarakat setelah kegiatan. Berdasarkan hasil follow-up dua minggu pasca program, sebanyak 67% peserta melaporkan telah mulai melakukan olahraga rutin minimal tiga kali seminggu, yang sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) mengenai frekuensi aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. Selain itu, 54% peserta telah menerapkan kebiasaan self-massage sederhana sebelum dan sesudah berolahraga. Perubahan kebiasaan ini penting karena menjadi indikator transisi dari pengetahuan menuju praktik, yang merupakan tujuan utama intervensi berbasis perilaku kesehatan (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

Keberlanjutan kegiatan tercermin dari terbentuknya komunitas "Sehat Bersama Fortina" dengan jumlah anggota aktif mencapai 87 orang. Komunitas ini secara rutin mengadakan pertemuan setiap Minggu pagi di Lapangan Fortina dengan agenda olahraga bersama, senam sehat, serta praktik massage sederhana. Pembentukan komunitas ini berfungsi sebagai wadah dukungan sosial yang memperkuat motivasi individu untuk mempertahankan kebiasaan olahraga. Menurut Laverack (2019), pembentukan kelompok berbasis komunitas merupakan strategi penting dalam pemberdayaan masyarakat karena menciptakan sense of belonging, memperkuat jejaring sosial, serta menjaga konsistensi perilaku sehat.

Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan ini juga menghasilkan dampak ekonomi positif. Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya massage telah mendorong beberapa peserta untuk mulai menggunakan jasa terapis lokal, yang secara langsung meningkatkan pendapatan pelaku usaha kecil di bidang terapi kesehatan. Hal ini sejalan dengan studi Misener & Mason (2006) yang menekankan bahwa program olahraga komunitas tidak hanya berfungsi sebagai instrumen kesehatan publik, tetapi juga mampu mendukung pemberdayaan ekonomi lokal melalui penciptaan peluang usaha berbasis kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini turut memberikan kontribusi terhadap penguatan ekonomi mikro di wilayah sasaran.

Keberhasilan dan Kendala

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil mencapai sebagian besar target yang telah direncanakan, bahkan melampaunya dalam beberapa aspek. Dari sisi keberhasilan, jumlah partisipasi masyarakat tercatat sebanyak 150 orang, melampaui target awal yang hanya ditetapkan sebanyak 120 peserta. Hal ini menunjukkan tingginya animo masyarakat terhadap program, sekaligus membuktikan efektivitas strategi sosialisasi yang dilakukan melalui media sosial dan pengumuman kelurahan. Antusiasme peserta terlihat dari tingkat keterlibatan aktif mereka dalam setiap sesi, baik saat mengikuti ceramah interaktif, workshop massage, maupun praktik olahraga bersama.

Hasil evaluasi juga menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana skor rata-rata pre-test sebesar 45 meningkat menjadi 83 pada post-test. Capaian ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran partisipatif yang digunakan telah efektif dalam meningkatkan literasi olahraga dan kesehatan masyarakat. Keberhasilan lain yang patut dicatat adalah terbentuknya komunitas "Sehat Bersama Fortina", yang menjadi wadah keberlanjutan program sekaligus sarana untuk mempertahankan kebiasaan hidup sehat melalui olahraga rutin dan praktik massage sederhana. Dukungan penuh dari mitra dan stakeholder terkait, seperti Fortina Medan, Puskesmas, karang taruna, serta komunitas olahraga lokal, juga menjadi faktor penting dalam tercapainya keberhasilan ini karena memastikan tersedianya sumber daya, legitimasi, serta jaringan kolaboratif yang kuat.

Meski demikian, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi beberapa kendala. Pertama, keterbatasan ruang praktik muncul karena jumlah peserta yang melebihi ekspektasi, sehingga area kegiatan terasa sempit dan kurang nyaman. Untuk mengatasi hal ini, panitia membagi peserta ke dalam kelompok kecil dan melakukan rotasi aktivitas, sehingga setiap kelompok tetap mendapat kesempatan praktik secara optimal. Kedua, perbedaan tingkat pemahaman peserta menjadi tantangan tersendiri karena variasi latar belakang pendidikan menyebabkan daya serap materi tidak merata. Solusinya adalah dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menghindari istilah teknis yang sulit, serta memanfaatkan media visual yang lebih mudah dipahami oleh semua kalangan.

Kendala ketiga berkaitan dengan keterbatasan alat praktik, khususnya jumlah matras dan perlengkapan massage yang tidak sebanding dengan jumlah peserta. Untuk mengatasi hal ini, fasilitator menerapkan sistem berpasangan sehingga peserta dapat bergantian dalam praktik, sekaligus memberikan kesempatan saling belajar antar individu. Kendala terakhir adalah faktor eksternal berupa cuaca hujan pada hari ketiga, yang sempat mengganggu jalannya kegiatan olahraga outdoor. Panitia kemudian melakukan modifikasi dengan memindahkan kegiatan ke dalam ruangan, menggantinya dengan olahraga ringan seperti peregangan dan senam indoor.

Secara keseluruhan, kendala-kendala tersebut dapat diatasi melalui solusi kreatif dan fleksibilitas panitia dalam mengelola situasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hambatan teknis maupun non-teknis, kegiatan tetap berjalan efektif, menghasilkan capaian yang signifikan, dan memberi dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Partisipasi Tim Massage pada Sosialisasi Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024" berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan hasil yang sangat memuaskan. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya olahraga hingga 85 persen, meningkatkan kesadaran mengenai manfaat massage sebagai bagian dari pemulihian olahraga sebesar 78 persen, serta memperoleh tingkat kepuasan yang tinggi dari peserta, yaitu mencapai 92 persen. Manfaat yang dirasakan masyarakat juga nyata, antara lain meningkatnya motivasi untuk berolahraga secara rutin, kemampuan melakukan perawatan tubuh dasar secara mandiri, berkurangnya kekhawatiran terhadap cedera atau nyeri setelah olahraga, serta terbentuknya komunitas baru yang mendukung gaya hidup sehat. Kehadiran komunitas "Sehat Bersama Fortina" menjadi simbol keberlanjutan program yang memberikan ruang sosial bagi masyarakat untuk terus berlatih, saling mendukung, dan mempertahankan kebiasaan sehat. Kolaborasi antara tim massage profesional dengan organisasi olahraga masyarakat terbukti efektif dalam memberikan edukasi komprehensif mengenai kesehatan dan *wellness*, sekaligus memperlihatkan bahwa sinergi lintas sektor dapat menghadirkan solusi nyata bagi permasalahan gaya hidup sedentari di perkotaan.

Agar program ini berkelanjutan, kegiatan serupa perlu diselenggarakan secara rutin, misalnya setiap enam bulan sekali, sehingga tidak hanya menjangkau masyarakat yang lebih luas tetapi juga memperkuat pemahaman peserta yang telah mengikuti kegiatan sebelumnya. Pelatihan kader kesehatan masyarakat atau relawan lokal perlu dilakukan agar mereka mampu menjadi instruktur massage dasar, sehingga keberlangsungan program tidak bergantung sepenuhnya pada terapis profesional. Integrasi dengan program promosi kesehatan Puskesmas sangat penting untuk memperluas jangkauan dan dukungan, sementara pengembangan media edukasi seperti video tutorial dan brosur akan memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk belajar secara mandiri kapan saja. Di sisi lain, untuk memperbaiki kegiatan di masa depan, perlu ada persiapan infrastruktur yang lebih matang agar ruang praktik dan alat peraga sesuai dengan jumlah peserta. Selain itu, sistem evaluasi jangka panjang sebaiknya dikembangkan untuk memantau perubahan perilaku masyarakat secara lebih terukur. Target sasaran juga dapat diperluas, misalnya kepada remaja dan lansia dengan pendekatan yang disesuaikan, serta kolaborasi multi-sektor yang melibatkan pihak swasta dan organisasi non-pemerintah akan memperkuat dukungan finansial maupun logistik.

Kegiatan ini sangat potensial untuk direplikasi di kota-kota lain, khususnya di wilayah perkotaan yang menghadapi tantangan serupa terkait gaya hidup sedentari. Model kemitraan yang terjalin antara organisasi olahraga masyarakat dengan tim massage profesional dapat dijadikan sebagai pola yang adaptif untuk berbagai konteks lokal. Agar replikasi berjalan efektif, perlu dilakukan analisis kebutuhan masyarakat terlebih dahulu, diikuti dengan identifikasi mitra strategis yang relevan di tingkat kelurahan. Materi edukasi sebaiknya disesuaikan dengan bahasa dan budaya setempat agar lebih mudah dipahami, serta indikator keberhasilan harus dirumuskan secara terukur, baik dalam bentuk peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, pembentukan komunitas, maupun dampak ekonomi lokal. Dengan cara ini, program tidak hanya meningkatkan literasi olahraga dan kesehatan masyarakat, tetapi juga menciptakan jejaring sosial baru, memperkuat rasa kebersamaan, dan berkontribusi pada pembangunan kesehatan publik serta pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas.

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
Brookfield, S. D. (2017). *Becoming a critically reflective teacher* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
Chambers, R. (2017). *Whose reality counts? Putting the first last*. London: Practical Action Publishing.

- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. *Sports Medicine*, 33(2), 145–164. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333020-00005>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Joyce, B., & Weil, M. (2018). *Models of teaching* (9th ed.). Boston: Pearson.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Risikesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Laverack, G. (2019). *Public health: Power, empowerment and professional practice* (4th ed.). London: Palgrave Macmillan.
- Misener, L., & Mason, D. S. (2006). Creating community networks: Can sporting events offer meaningful sources of social capital? *Managing Leisure*, 11(1), 39–56. <https://doi.org/10.1080/13606710500445676>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pambudi, A., & Handayani, P. (2021). Aktivitas fisik masyarakat pada masa pandemi COVID-19: sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 89–97.
- Rifkin, S. B. (2014). Examining the links between community participation and health outcomes: a review of the literature. *Health Policy and Planning*, 29(Suppl 2), ii98–ii106. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu076>
- Sari, D. P., & Putri, A. P. (2020). Faktor penghambat partisipasi olahraga masyarakat perkotaan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 12–20.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.