

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini, olahraga menjadi trend atau kebiasaan untuk sebagian masyarakat umum, bahkan bisa dibilang menjadi gaya hidup yang di butuhkan oleh masyarakat untuk saat ini karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong dan membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Bachthiar et al., 2022).

Olahraga merupakan sesuatu aktifitas yang melibatkan gerak tubuh, sehingga sering menimbulkan suatu permasalahan pada sistem gerak manusia atau sering disebut cedera. Cedera olahraga merupakan kerusakan pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Akibat aktivitas olahraga yang sering dilakukan, banyak orang mengalami gangguan pada otot, sendi, dan tulang yang disebabkan oleh seringnya melakukan gerakan dengan intensitas tinggi. Apabila hal ini terjadi maka seorang pelatih maupun atlet harus bisa memberikan penanganan cedera dengan baik, apabila tidak ditangani dengan baik maka dikhawatirkan dapat menimbulkan resiko yang lebih fatal seperti dislokasi pada tulang (cacat) bahkan bisa berakibat kematian. Jenis-jenis cedera yang sering ditemui dalam berolahraga seperti, kelelahan, kram, patah tulang, trauma (benturan), geger otak, pingsan dan sebagainya (Ita et al., 2022).

Pada era industry 4.0 banyak ilmuwan yang mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan (IPTEKOR) dengan baik di bidang keolahragaan, kesehatan maupun dibidang sarana dan prasarana

dengan tujuan memberikan pertolongan keamanan bagi para atlet. Banyak metode penanganan cedera olahraga yang dikembangkan oleh ilmuwan keolahragaan yang dapat digunakan untuk memberikan pencegahan dan penanganan cedera yang dialami oleh atlet seperti metode *sport massage* (Ita et al., 2022).

Dari zaman nenek moyang masase dipercaya dapat mengatasi keluhan seperti gangguan otot, gangguan tekanan darah, dan gangguan psikologis. Bagi masyarakat yang sering melakukan olahraga intensitas tinggi dan kurangnya waktu istirahat, *sport massage* (Masase Olahraga) dapat dijadikan sarana untuk merelaksasi tubuh dan membuang rasa lelah setelah berolahraga, karena dengan masase otot dapat digerakkan secara pasif, masase dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada relaksasi otot serta fase kontriksi dan dilatasi pembuluh darah. Menurut Endang Triyanto (2014: 5) “Terapi masase yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh”. Salah satu bentuk masase yang populer di kalangan olahragawan yaitu *sport massage*. *Sport massage* yaitu *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya, terutama olahragawan (Mubarak, 2020).

Di dunia olahraga *sport massage* sekarang dilihat sebagai cara yang paling efektif untuk relaksasi akibat kelelahan atau rasa capek setelah melakukan aktifitas fisik lainnya. Dewasa ini banyak bukti telah mendukung posisi *sport massage*, yaitu banyaknya kelompok mendirikan klinik atau praktik *sport massage* di berbagai tempat, baik di universitas maupun di masyarakat luas. Secara hakikat *sport massage* mampu menurunkan detak jantung, memaksimalkan tekanan darah, mempercepat aliran darah dan limfa, menurunkan ketegangan otot, memperluas jangkauan pergerakan sendi serta menurunkan nyeri. *Sport massage* digunakan bukan hanya untuk atlet tetapi bisa dapat masyarakat yang mempunyai aktifitas bukan olahraga yang menguras kerja tubuh (Nagara, 2020).

*Sport massage* menurut Bambang Priyonoadi merupakan salah satu jenis *massage* kesehatan yang khusus diberikan kepada orang-orang yang sehat

badannya terutama olahragawan. *Massage* ini lebih mengutamakan kepada pengaruhnya yaitu melancarkan peredaran darah. *Sport massage* atau *massage* olahraga adalah cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. *Massage* olahraga membantu peredaran darah dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot secara benar. Selain itu, *massage* olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Jadi *massage* olahraga banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan untuk olahragawan. *Sport massage* perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet (Setyagraha et al., 2019). *Sport massage* dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga, manfaat dari *massage* sangat bermanfaat untuk recovery dari sakit dan kelelahan. *Massage* yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga (Baan et al., 2022).

Teknik *sport massage* yang digunakan disebut teknik manipulasi, dimana gerakan manipulasi ini adalah gerakan-gerakan pada tubuh pasien saat dilakukan *massage*. Gerakan atau teknik nya adalah *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction*, *tappotement*, *walken*, *skin rolling*, dan *vibration*. Dalam melakukan teknik tersebut harus dikuasai agar mendapatkan hasil dan manfaat yang maksimal. Jika teknik manipulasi pada saat melakukan telah dilakukan dengan benar, diharapkan akan mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet ataupun pada pemain olahraga. *Massage* yang baik juga harus didukung oleh adanya saran dan prasarana yang lengkap dan memadai salah satunya ruang *massage* yang nyaman (Kurniawan, 2021).

Sarana prasarana juga sebagai salah satu hal yang wajib di persiapkan sebelum melakukan *sport massage*. Yang paling penting disiapkan adalah *bed*, karena *bed massage* adalah tempat yang paling pertama membuat nyaman bagi pasien yang akan dilakukan *massage*. Pemilihan tempat tidur (*bed*) harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan untuk pasien agar tidak menghambat ketika masseur akan melakukan manipulasi *massage* kepada

pasien. Idealnya *bed massage* yaitu dapat diatur untuk pasien bisa tidur telungkup, terlentang ataupun posisi setengah duduk *semi fowler* dengan bermacam-macam variasi sudutnya. Pengaturan sudut dan tinggi bed juga harus sesuai dengan kebutuhan masseur, bed yang tidak sesuai dengan tinggi masseur dapat mengganggu kerja masseur tersebut. Jika bed nya terlalu rendah akan menyebabkan lelahnya otot-otot pinggang dan punggung *masseur* (Kurniawan, 2021).

Perkembangan bermacam-macam model *bed massage*, mulai dari sederhana sampai inovasi baru yang memberikan kenyamanan dan fasilitas lebih yang dapat disesuaikan oleh kebutuhan. Berbagai macam *bed massage* tersebut mempunyai kelemahan dan kelebihan masing-masing. Penggunaan *bed massage* yang sering digunakan mempunyai bentuk yang permanen, sehingga dalam penggunaannya sulit untuk dibawa dan dipindahkan. Perlunya inovasi terbaru dimana bisa memberikan kelebihan dibanding *bed massage* yang permanen. *Bed massage portable* didesain untuk memudahkan saat digunakan dari lokasi satu ke lokasi yang lain, menghemat tempat, dan dapat diatur sesuai kebutuhan *masseur*. Dari keuntungan tersebut *bed massage portable* sangat efisien digunakan. Kemudahan tersebut membuat banyak peminat yang beralih dari *bed massage* permanen ke *bed massage portable*.

Studi pendahuluan peneliti pada bulan April 2023 di kota Palembang di beberapa di beberapa klinik atau tempat pelayanan jasa *massage* belum ditemukan *bed massage portable*, begitu juga untuk masseur atau masseus yang menerima layanan *home sevice* juga belum memiliki *bed massage portable*. Mengingat pentingnya *bed massage portable* bagi *masseur* dan pasien untuk lebih nyaman saat di *massage*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengembangan *Bed Massage Portable* yang sesuai dengan Antropometri dan ergonomis bagi *masseur/masseus* dan nyamana bagi pasien/klien *massage*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana spesifikasi produk pengembangan *bed massage portable* yang sesuai kebutuhan *masseur* dan pasien

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui spesifikasi produk *bed massage portable* yang sesuai dengan *masseur* dan pasien

### D. Spesifik Produk yang Dikembangkan

Terdapat satu model *bed massage portable* dengan lebar 75 cm, panjang 200 cm dan tinggi dapat di *adjust* disesuaikan dengan kebutuhan *masseur*. Mekasisme model *bed massage portable* masih manual (*non electric*).

**Tabel 1.1 Model *bed massage portable* yang sudah ada dan *bed massage portable* yang akan dikembangkan**

Indikator	Model <i>bed massage</i> yang sudah ada	Model <i>bed massage portable</i> yang akan dikembangkan
Material/bahan	Campuran besi dan kayu masih menggunakan kayu pada struktur rangka penopang <i>bed massage</i> .	Menggunakan besi solid untuk pelapis matras menggunakan papan <i>plywood</i> 9 mm.
Dimensi Ukuran	Panjang 230 cm lebar 90 cm dan tinggi 70 tentunya dengan ukuran segitu akan sulit untuk dipindah-pindahkan.	Panjang 100-200 cm (dapat di <i>adjust</i> ) tinggi 70-90 cm (dapat di <i>adjust</i> ) sedangkan untuk lebar 75 cm tidak dapat di <i>adjust</i> tentunya dengan spesifikasi yang seperti ini mudah untuk dipindahkan.

Kerangka	Sebagian kayu dengan besi tentu dengan seiring berjalannya waktu dapat merubah ketahanan kerangka.	Rangka menggunakan besi solid dengan sistem las untuk menyatukan rangka besi yang digukan berdimensi kecil namun memiliki ketahanan yang bagus, untuk menghindari korosi permukaan besi dilapisi cat anti karat.
Matras	Ketebalan matras 20 cm bahan yang digunakan yaitu busa lembaran yang karakteristiknya lembut dan mudah menyusut.	Tebal matras 15 cm menggunakan matras dengan bahan busa <i>rebonded</i> karakter busa tidak mudah menyusut karena dibuat dari potongan-potongan busa kecil yang diolah menjadi satu.
Cover Matras	Berbahan kulit sintetis dengan permukaan halus dan masih menggunakan pelapis kain karena hanya digunakan dalam ruangan.	Berbahan kulit sintetis memiliki motif kulit jeruk dengan ketebalan 1,5 mm agar menyesuaikan dengan konsep <i>portable</i> .

## E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat untuk:

### 1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru tentang pengembangan model *bed massage portable* dalam bidang *massage*.

### 2. Secara Praktis

a. Bagi *Masseur*

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bagi *masseur* dalam pemilihan *bed massage* yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Bagi klinik *massage*

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk klinik *massage* dalam pemilihan *bed massage*.

c. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang baik untuk pengembangan model *bed massage* yang lebih efisien mengarah pada industri.

d. Bagi Peneliti

Menjadi penelitian awal dalam mengembangkan kemampuan dan skil dalam bidang *sport massage*

**F. Asumsi Pengembangan**

Pengembangan model *bed massage portable* dalam klinik *massage*, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi *masseur* dalam pemilihan *bed massage* yang tepat dan sesuai dengan kajian ergonomis.