

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang teratur dan rutin yang dilakukan oleh individu untuk mencapai tujuan tertentu. Selain membantu peserta mencapai tujuannya, olahraga juga berfungsi sebagai sarana kesenangan dan pemeliharaan kesehatan. Olahraga adalah aktivitas yang menyenangkan dan mengasyikkan. Mereka yang melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi menjadi lelah. Kelelahan mengakibatkan sistem metabolisme energi menjadi menurun, maka tidak dapat disembuhkan dengan istirahat. Oleh karena itu, perlu untuk memulihkan keadaan fisik. Olahraga adalah ilmu dan seni menerapkan *massage* dan teknik terkait untuk menjaga kesehatan atlet dan meningkatkan performa atlet (Benjamin dan Lamp 1999).

Penerapan *sport massage* merupakan salah satu cara menjaga kondisi fisik yang prima. *Sport massage* memiliki pengaruh stimulasi pada fungsi organ tubuh dan modifikasi aktivitas fisik yang dilakukan, menjadikannya komponen yang sangat berharga dalam latihan agar tetap berguna menjaga dan memulihkan keadaan fisik yang lemah. Tiga kali seminggu, *massage* selama 30-45 menit juga dapat membantu menenangkan tubuh dan meredakan ketegangan otot. Menyentuh otot-otot tubuh sebelum, selama, dan setelah berolahraga merangsang otot-otot tubuh.

Sport massage melibatkan manipulasi teknik gerakan sebagai alasan untuk mengendurkan otot setelah berolahraga. Teknik manipulasi jaringan lunak dengan menggunakan tekanan dan gerakan adalah *massage*. Cara ini bisa digunakan ke seluruh tubuh atau area tertentu saja (misal punggung, kaki, dan lengan). Metode gerak seperti ini berfungsi sebagai aplikasi dasar *massage* Swedia. Metode umum tujuh teknik manipulasi yang digunakan selama pijat olahraga: *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction*, *tapotement*, dan *walken* (Novita 2010). *Sport massage* menekankan pada tangan terapis dan teknik bantuan tubuh lainnya, meskipun sering kali *masseur* juga terlihat memijat pasien

sambil menggunakan instrument khusus (Sandra dan Malang 2023). Ini dimaksudkan untuk mengendurkan otot dan meningkatkan fungsi otot. Manusia dituntut untuk terus memenuhi kebutuhannya saat ini dengan bekerja di luar atau di dalam untuk menciptakan ekonomi yang stabil. Tanpa menyadari hasilnya, semua buruh berlomba-lomba menaikkan tarif hidup mereka dengan bekerja. Aktivitas para pegawai Universitas Bina Darma yang meliputi jadwal mengajar yang padat, duduk terlalu lama, dan tanggu jawab keluarga diduga memberi efek kelelahan pada tubuh mereka. Akibatnya, mereka sering mengalami kelelahan otot, yang meningkatkan resiko cedera.

Sistem kerja dan sumber daya manusia sama-sama bergantung pada keselamatan dan kesehatan kerja (K3) (Novianti, S, dan Oleo 2022). Kondisi tempat kerja seperti keributan, panas, dan pencahayaan yang buruk semuanya dapat memberikan rasa tidak nyaman pada pasien (Gaol, Camelia, dan Rahmiwati 2018). Kelelahan di tempat kerja adalah masalah serius yang harus ditangani dengan tepat karena dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk produktivitas yang lebih rendah, penurunan kapasitas kerja, masalah kesehatan, dan ketidak mampuan untuk bertahan dari kecelakaan di tempat kerja. (Innah et al. 2021). Ketidak mampuan untuk mempertahankan power output otot adalah definisi lain dari kelelahan (Wahyuni dan Indriyani 2019). Kelelahan kerja adalah kriteria komprehensif yang mencakup tidak hanya kelelahan fisik dan psikologis tetapi juga penurunan kinerja fisik, adanya prasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja (Indrawati dan Nufus 2018). Dampak klinis kelelahan termasuk nyeri otot, kekakuan, nyeri, kelemahan, kecepatan berkurang, dan ketidaknyamanan (Novita Intan Arovah 2015). Pekerja menghabiskan sebagian besar hari kerja dengan duduk untuk waktu yang lama, yang mengakibatkan masalah lutut dan kaki akibat kerja menetap. Duduk dalam waktu lama juga sangat buruk untuk sejumlah masalah kesehatan (Septiari 2020). Konsentrasi adalah upaya mengarahkan perhatian pada suatu hal tertentu dengan mengabaikan masukan yang tidak penting (Fridaram et al. 2021). Kelelahan adalah cara tubuh memberitahu Anda untuk beristirahat. Jika istirahat tidak

dilakukan, kelelahan ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk bekerja (Rahayu dan Effendi 2017). Sejak zaman nenek moyang kita, orang mengira bahwa pijat dapat mengobati kondisi termasuk masalah psikologis dan tekanan darah serta masalah otot. *Sport massage* dapat digunakan sebagai cara untuk merilekskan tubuh dan menghilangkan kelelahan setelah berolahraga bagi orang yang sering melakukan olahraga intensitas tinggi dan tidak memiliki waktu istirahat karena pijat dapat merangsang sistem saraf yang mempengaruhi relaksasi otot dan pembuluh darah (Sport dan Malingga 2018).

Nyeri otot dan cedera dapat mempersulit seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hampir tidak ada perbandingan antara pengobatan modern, seperti obat-obatan, dan perawatan tradisional seperti *massage*. Tubuh harus segera menyembuhkan rasa lelah yang dialami saat menjalankan tugas sehari-hari agar rasa lelah tidak berlarut-larut dalam waktu yang lama dengan cara yang positif, yaitu dengan memberikan *massage* (Kandupi dan Wahyudi 2021). Karena *massage* dapat berdampak pada relaksasi atau pemulihan bagian otot yang cedera dan jaringan lain pada tubuh dengan tujuan untuk menurunkan ketegangan otot, maka tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari kehidupan sehari-hari.

Massge disebut sebagai pijat di Indonesia. Tukang pijat (*masseur*) baik laki-laki ataupun perempuan sudah menjadi hal yang lumrah di setiap daerah, termasuk desa-desa terpencil. Individu ini biasanya melakukan jasa *massage* sebagai pekerjaan sampingan (profesi). Pasien biasanya akan meminta *massage* lagi di lain waktu karena hasil *massage* dari hasil *massage* dapat membantu mereka merasa nyaman dan puas. Sering terjadi bahwa *massage* gagal membantu pasiennya merasa nyaman karena terlalu banyak menekan atau membuat kesalahan saat melakukan *massage*.

Ini dapat terjadi sebagai akibat dari kurangnya pengalaman atau pengetahuan yang akurat tentang teknik *sport massage*. *Massage* ini memiliki titik fokus khusus yang bukan hanya meraba-raba dan mencubit untuk berkomunikasi dengan tubuh. Lebih tepatnya, terapi *massage* dapat membantu kita menghindari

rasa sakit. Dalam hal ini, bahwa *sport massage* tidak hanya ditawarkan kepada atlet, *massage* juga dapat diberikan kepada semua orang termasuk orang tua dan anak-anak, pria atau wanita. *Sport massage* dapat digunakan untuk mengobati semua orang bahkan mereka yang memiliki penyakit ringan.

Kelelahan dan cedera tidak luput dari meningkatkannya aktivitas masyarakat, aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik olahraga atau meningkatnya jumlah salah satu jenis aktivitas tersebut. *Massage* adalah nama lain dari pijat yang didefinisikan sebagai sentuhan yang disengaja. *Massage* adalah kegiatan santai yang diikuti dengan percakapan antara dua orang yang menerimanya (Samsudin 2019). Menurut teori aliran energi *sport massage* berpotensi untuk secara langsung maupun tidak langsung meningkatkan fungsi masing-masing organ dalam tubuh.

Kemampuan tubuh untuk mengalirkan energi secara positif dapat ditingkatkan melalui *massage*, yang juga dapat memperkuat energi dan postur tubuh yang sudah lemah (Kusuma dan Anhar 2020). Dari pijat tradisional hingga modern, para ahli telah menghasilkan *massage* atau pijat. Salah satu peluang bisnis yang paling menguntungkan adalah *massage* dan banyak pengusaha memanfaatkannya untuk mendapatkan keuntungan dari layanan komersial. Baik daerah perkotaan maupun pedesaan sering memiliki jenis usaha ini.

Klinik *sport massage* Universitas Bina Darma merupakan klinik olahraga yang memberikan pelayanan kesehatan olahraga dan refleksi tubuh setelah seharian bekerja keras, secara spesifik terpadu dan sangat komprehensif. Klinik *sport massage* ini terletak di Jl. Jenderal Ahmad Yani No. 3, 9/10 Ulu, Kecamatan Serbang Ulu 1, Kota Palembang, Sumatra Selatan. Berdasarkan pengamatan yang ada pada dosen karyawan Universitas Bina Darma, terlihat banyak mengalami kelelahan yang dapat mengganggu kegiatan dalam proses mengajar dan bekerja karena duduk terlalu lama dan mengurus keluarga di rumah. *Sport massage* sangat dianjurkan untuk dosen karyawan Universitas Bina Darma dalam mengurangi rasa lelah dan meningkatkan energi tubuh pada saat melakukan kegiatan mengajar. Adanya klinik *sport massage* yang berada di

kampus sendiri memudahkan dosen karyawan untuk melakukan refleksi pada tubuh. Klinik *sport massage* melayani pasien terutama dosen karyawan yang ada di kampus dengan memiliki *masseur* pria dan wanita. Dosen karyawan bisa melakukan *massage* di kampus kapan saja. Adanya klinik *sport massage* yang ada di kampus serta tidak tahunya dosen karyawan dengan adanya klinik *sport massage* tersebut, dengan itu akan diangkat judul penelitian “Survei Pemahaman Dosen Karyawan Terhadap Pelayanan Klinik *Sport Masaage* Universitas Bina Darma”.

B. Identifikasi Masalah

Dari masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengusaha yang menawarkan *massage* bersaing untuk mencari pasien.
2. Kepekaan sifat pasien dalam menilai seberapa baik layanan yang diberikan oleh Klinik *Sport Massage* Universitas Bina Darma.
3. Ingin mengetahui pemahaman hasil survei pasien terhadap pelayanan Klinik *Sport Massage* Universitas Bina Darma.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada masalah survei pengetahuan pasien tentang layanan di Klinik *Sport Massage* Universitas Bina Darma dilihat dari identifikasi masalah pada paragraf di atas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dapat diambil dari penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan yaitu: bagaimana pelayanan Klinik *Sport Massage* Universitas Bina Darma menurut dosen karyawan Universitas Bina Darma.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pelayanan Klinik *Sport Massage* yang ada di Universitas Bina Darma.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk pasien: manfaat penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk acuan pelayanan pengobatan cedera dalam kegiatan olahraga.
2. Untuk masyarakat: manfaat yang didapatkan sebagai bahan informasi untuk pengobatan maupun terapi karena aktivitas sehari-hari.
3. Untuk penulis: dapat memberikan hasil penelitian sebagai bahan informasi kepada publik dengan pengobatan dan terapi cedera yang sedang dialami.

