



Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat melalui Pelatihan *Sport Massage* di Kota Samarinda

Improving Community Welfare Through Sport Massage Training In Samarinda City

Muchamad Samsul Huda¹, Didik Cahyono*², Muhammad Sukron Fauzi³, Gyta

Krisdiana Cahyaningrum⁴, Naheria⁵, Muhammad Saiin⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan /Pendidikan Jasmani/
Universitas Mulawarman, Indonesia

Alamat: Jalan Muara Pahu Kampus Gunung Kelua Kota Samarinda

Korespondensi penulis: didikcahyono86@gmail.com*

Article History:

Received: Oktober 03, 2024;

Revised: Oktober 18, 2024;

Accepted: November 10, 2024;

Online Available: November 12, 2024;

Keywords: Community

Empowerment, Training, Sport
Massage

Abstract: *The community service program titled "Improving Welfare through Sport Massage Training in Samarinda City" aimed to equip participants with sport massage skills beneficial for health and economic potential. The program was conducted through a comprehensive approach, including material delivery, treatment demonstrations, hands-on practice, skill evaluation, and real-condition simulations. The initial stage focused on delivering basic concepts of sport massage, simple anatomy and physiology, and fundamental techniques through interactive presentations. Experienced instructors then demonstrated proper massage techniques on main body parts and specific areas prone to tension or injury, emphasizing safety and comfort. Participants were divided into small groups for hands-on practice, receiving guidance and feedback from instructors. Skill evaluation ensured participants understood correct and safe techniques. Real-condition simulations allowed participants to role-play as massage service providers, enhancing their confidence in handling clients professionally. The program resulted in high participant satisfaction levels, with the highest satisfaction in the practice and simulation sessions. Participants showed significant improvement in understanding and applying sport massage techniques, and increased readiness to practice their skills professionally. This community service program successfully empowered participants with valuable skills that contribute to both health and economic well-being in Samarinda City.*

Abstrak

Program pengabdian masyarakat berjudul "Meningkatkan Kesejahteraan Melalui Pelatihan Pijat Olahraga di Kota Samarinda" ini bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan pijat olahraga yang bermanfaat bagi potensi kesehatan dan ekonomi. Program ini dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif, termasuk pengiriman materi, demonstrasi perawatan, praktik langsung, evaluasi keterampilan, dan simulasi kondisi nyata. Tahap awal berfokus pada penyampaian konsep dasar pijat olahraga, anatomi dan fisiologi sederhana, dan teknik dasar melalui presentasi interaktif. Instruktur berpengalaman kemudian mendemonstrasikan teknik pijat yang tepat pada bagian tubuh utama dan area tertentu yang rentan terhadap ketegangan atau cedera, menekankan keamanan dan kenyamanan. Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil untuk praktik langsung, menerima bimbingan dan umpan balik dari instruktur. Evaluasi keterampilan memastikan peserta memahami teknik yang benar dan aman. Simulasi kondisi nyata memungkinkan peserta untuk bermain peran sebagai penyedia layanan pijat, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menangani klien secara profesional. Program ini menghasilkan tingkat kepuasan peserta yang tinggi, dengan kepuasan tertinggi dalam sesi latihan dan simulasi. Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam memahami dan menerapkan teknik pijat olahraga, dan peningkatan kesiapan untuk melatih keterampilan mereka secara profesional. Program pengabdian

masyarakat ini berhasil memberdayakan peserta dengan keterampilan berharga yang berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan ekonomi di Kota Samarinda.

Kata Kunci : Pemberdayaan Masyarakat, Pelatihan, Sport Massage

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan masyarakat merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan sosial dan ekonomi suatu wilayah. Di tengah perkembangan zaman yang semakin pesat, peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak hanya dapat diwujudkan melalui pembangunan infrastruktur dan pelayanan kesehatan, tetapi juga melalui pemberdayaan keterampilan yang bernilai ekonomi dan kesehatan. Dalam konteks ini, pelatihan sport massage atau pijat olahraga menjadi salah satu bentuk intervensi pengabdian masyarakat yang relevan, terutama untuk meningkatkan kesejahteraan dan membuka peluang ekonomi baru bagi Masyarakat (Palang et al., 2019)(Akhmad et al., 2021). Program ini dirancang untuk membantu masyarakat menguasai keterampilan dasar sport massage yang dapat dimanfaatkan baik untuk kesehatan pribadi maupun sebagai potensi usaha.

Kota Samarinda, sebagai pusat ekonomi dan aktivitas olahraga di Kalimantan Timur, memiliki kebutuhan yang tinggi akan layanan pemulihan fisik dan kesehatan. Banyak masyarakat, baik yang berprofesi sebagai atlet, pekerja fisik, maupun pekerja kantoran, menghadapi risiko kelelahan dan ketegangan otot akibat aktivitas harian yang padat. Kondisi ini menimbulkan peluang besar bagi layanan sport massage yang secara khusus ditujukan untuk menangani kelelahan otot, cedera ringan, serta mempercepat proses pemulihan tubuh.(Destriana et al., 2023) Namun, keterbatasan akses terhadap pelatihan keterampilan pijat olahraga yang profesional dan minimnya pemahaman mengenai teknik yang aman dan efektif menjadi kendala bagi masyarakat yang ingin mengembangkan keterampilan ini sebagai sumber penghasilan.

Program pelatihan sport massage ini hadir sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan dan ekonomi melalui pengabdian kepada masyarakat(Kadir et al., 2024). Pelatihan ini tidak hanya akan memberikan pengetahuan mengenai teknik sport massage yang efektif, tetapi juga memperkenalkan dasar-dasar pemahaman anatomi tubuh, penanganan cedera ringan, dan prinsip-prinsip dasar sport massage yang aman. Dengan kemampuan tersebut, peserta pelatihan diharapkan mampu memberikan layanan pijat olahraga yang profesional dan berkualitas, serta dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka sendiri maupun orang lain di lingkungan sekitarnya(Damarjati & Saputra, 2024).

Pelatihan ini juga bertujuan untuk mendorong kemandirian ekonomi masyarakat Samarinda. Dengan menguasai keterampilan sport massage, peserta pelatihan memiliki kesempatan untuk membuka usaha pijat olahraga yang dapat membantu meningkatkan penghasilan keluarga. Terlebih lagi, di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan fisik, layanan sport massage yang berkualitas menjadi kebutuhan yang dapat menarik banyak pelanggan, terutama mereka yang aktif secara fisik dan membutuhkan pemulihan otot secara rutin. Sport massage juga dapat membantu mengurangi ketergantungan masyarakat pada obat-obatan pereda nyeri dengan menawarkan pendekatan non-medis yang lebih alami (Muchamad Samsul Huda et al., 2022) (Naheria et al., 2023).

Program ini akan melibatkan berbagai tahapan, termasuk sosialisasi dan edukasi mengenai manfaat sport massage, pelatihan keterampilan teknis pijat olahraga, serta evaluasi keterampilan yang telah diperoleh oleh peserta. Sosialisasi awal bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar kepada masyarakat tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan fisik dan manfaat sport massage dalam mendukung kesejahteraan (Saniah & Suhartiningsih, 2015). Tahap selanjutnya adalah pelatihan teknis yang akan dilakukan secara praktis, sehingga peserta dapat langsung mempraktikkan teknik-teknik sport massage dengan bimbingan instruktur yang berpengalaman (Olahraga et al., 2024).

Sebagai seorang dosen, pengabdian kepada masyarakat melalui program pelatihan sport massage ini merupakan bentuk nyata kontribusi perguruan tinggi dalam mengembangkan keterampilan masyarakat secara holistik. Pengembangan program ini didasarkan pada kebutuhan masyarakat lokal akan layanan kesehatan yang mudah diakses, serta upaya meningkatkan keterampilan masyarakat agar lebih mandiri secara ekonomi (Ramadhan et al., 2024). Dengan kemampuan sport massage yang dikuasai, masyarakat tidak hanya dapat memanfaatkan keterampilan ini untuk kesehatan pribadi, tetapi juga dapat mengembangkan layanan pijat olahraga sebagai profesi yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan keluarga (M Paramita1a, S Muhlisin1, 2023) (M Paramita1a, S Muhlisin1, 2023).

Secara keseluruhan, program ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan bagi masyarakat Kota Samarinda dalam hal kesejahteraan ekonomi dan kesehatan fisik. Selain membuka peluang usaha baru, pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan otot dan pemulihan fisik (Mahardika et al., 2023) (Suhartoyo et al., 2021). Ke depannya, program ini dapat menjadi model bagi pengembangan keterampilan masyarakat di bidang kesehatan di berbagai daerah, serta memperkuat peran perguruan tinggi dalam mendukung kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan pengabdian yang berkelanjutan.

2. METODE



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Pkm

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Meningkatkan Kesejahteraan melalui Pelatihan Sport Massage dalam Program Pengabdian Masyarakat di Kota Samarinda” dirancang untuk memberdayakan masyarakat melalui pelatihan keterampilan yang berdampak positif pada kesehatan dan ekonomi. Program ini mengadopsi pendekatan yang komprehensif dan sistematis agar seluruh peserta dapat menguasai keterampilan sport massage dengan baik dan dapat mempraktikkannya secara profesional. Berikut adalah metode pelaksanaan PKM ini:

1. Tahap Persiapan

- ✓ Survei dan Identifikasi Kebutuhan: Langkah pertama dalam persiapan program ini adalah melakukan survei kepada masyarakat dan pihak terkait di Kota Samarinda untuk mengidentifikasi minat dan kebutuhan akan pelatihan sport massage. Survei ini juga bertujuan memahami latar belakang peserta pelatihan, baik dari segi usia, pekerjaan, maupun pemahaman dasar mengenai kesehatan fisik dan pijat.
- ✓ Penyusunan Materi Pelatihan: Materi pelatihan disusun secara lengkap dan sistematis, meliputi dasar-dasar anatomi tubuh, teknik-teknik sport massage, aspek keamanan dan kenyamanan dalam pijat, hingga etika pelayanan. Materi ini akan disampaikan dalam bentuk presentasi, video demonstrasi, dan praktik langsung yang dipandu oleh tenaga profesional.

2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

- ✓ Pemberian Materi Dasar: Pada tahap awal pelatihan, peserta diberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan prinsip-prinsip dasar sport massage. Materi ini mencakup pemahaman anatomi tubuh, fokus pada bagian otot yang

sering terkena ketegangan, serta teknik pijat yang tepat untuk relaksasi dan pemulihan otot.

- ✓ **Praktik Sport Massage:** Setelah materi dasar, peserta dibagi menjadi kelompok kecil untuk memulai sesi praktik. Dalam sesi ini, peserta akan mempraktikkan teknik sport massage yang diajarkan dengan bimbingan langsung dari pelatih profesional. Setiap teknik dipraktikkan dengan teliti, mulai dari pijatan ringan hingga teknik yang lebih mendalam untuk menangani ketegangan otot.
- ✓ **Diskusi dan Tanya Jawab:** Setelah sesi praktik, dilakukan diskusi kelompok untuk meninjau kembali teknik yang telah dipelajari dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya. Diskusi ini memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan bertukar pengetahuan tentang sport massage, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dari para instruktur.

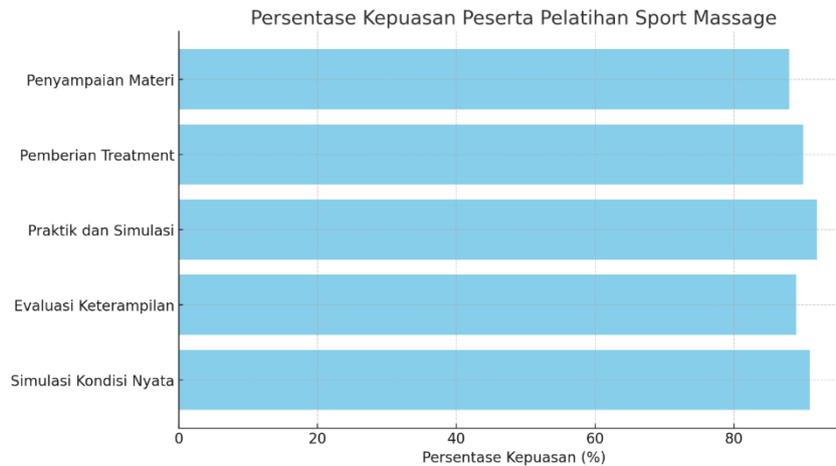
3. Evaluasi Keterampilan dan Umpan Balik

- ✓ **Evaluasi Keterampilan Praktik:** Evaluasi keterampilan dilakukan melalui penilaian langsung pada saat peserta melakukan teknik sport massage pada rekan kelompoknya. Instruktur memberikan umpan balik mengenai ketepatan teknik, keamanan, serta kenyamanan yang diberikan selama pijat. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap peserta telah menguasai teknik dasar dengan benar dan aman.
- ✓ **Pengisian Angket Kepuasan:** Peserta diminta mengisi angket yang mencakup penilaian terhadap kualitas pelatihan, pemahaman materi, dan kenyamanan selama praktik. Angket ini juga digunakan untuk mengukur seberapa besar keinginan peserta untuk mempraktikkan sport massage secara mandiri atau sebagai layanan kesehatan yang dapat menghasilkan pendapatan.
- ✓ **Observasi Perkembangan Peserta:** Tim pengabdian juga melakukan observasi perkembangan peserta selama pelatihan. Observasi ini berfungsi untuk melihat perubahan keterampilan dan kepercayaan diri peserta dalam menguasai teknik sport massage.

Dengan pendekatan metode yang sistematis dan berfokus pada pemberdayaan, program ini diharapkan dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat Kota Samarinda. Keterampilan sport massage yang dikuasai oleh peserta diharapkan tidak hanya menjadi tambahan keterampilan, tetapi juga dapat menjadi sumber penghasilan yang mendukung kesejahteraan ekonomi masyarakat secara lebih luas.

3. HASIL

Persentase Kepuasan Peserta Pelatihan Sport Massage



Gambar 2. Persentase Kepuasan Peserta Pelatihan Sport Massage

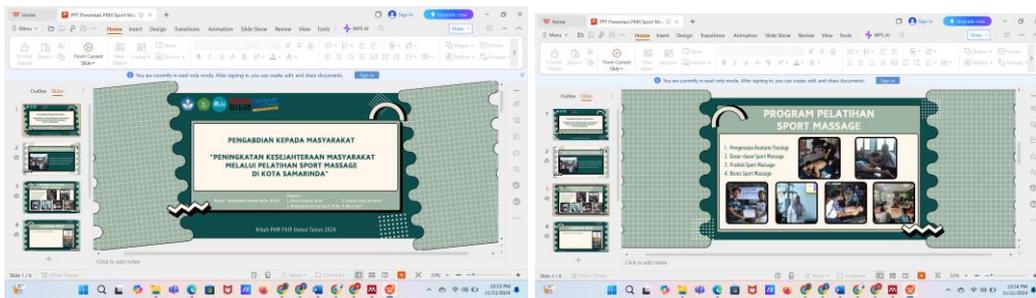
Hasil pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat untuk pelatihan sport massage menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi di berbagai tahap kegiatan. Berikut adalah rincian persentase kepuasan peserta berdasarkan kategori:

1. **Penyampaian Materi:** 88%
2. **Pemberian Treatment:** 90%
3. **Praktik dan Simulasi:** 92%
4. **Evaluasi Keterampilan:** 89%
5. **Simulasi Kondisi Nyata:** 91%

Dari diagram batang di atas, dapat dilihat bahwa tingkat kepuasan peserta paling tinggi ada pada sesi Praktik dan Simulasi, diikuti oleh Simulasi Kondisi Nyata. Secara keseluruhan, program ini memberikan hasil yang positif dan sesuai dengan harapan peserta.

Program Pengabdian Masyarakat yang bertajuk “Meningkatkan Kesejahteraan melalui Pelatihan Sport Massage dalam Program Pengabdian Masyarakat di Kota Samarinda” telah dilaksanakan dengan tujuan membekali masyarakat dengan keterampilan sport massage yang bermanfaat bagi kesehatan dan potensi ekonomi. Berikut adalah hasil dari pelaksanaan setiap tahap kegiatan:

1. Penyampaian Materi



Gambar 3. PPT Materi PKM

Pada tahap awal, materi mengenai sport massage disampaikan kepada peserta untuk memberikan pemahaman dasar sebelum praktik langsung. Penyampaian materi mencakup:

- **Konsep Dasar Sport Massage:** Peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya sport massage dalam membantu pemulihan otot dan mengurangi ketegangan akibat aktivitas fisik. Materi ini menjelaskan manfaat kesehatan dan perbedaan sport massage dengan pijat konvensional.
- **Anatomi dan Fisiologi Sederhana:** Untuk memberikan pemahaman menyeluruh, peserta diajarkan anatomi dasar, terutama bagian-bagian otot dan jaringan yang sering dipijat, serta bagaimana menjaga keamanan saat melakukan pijatan.
- **Teknik Dasar Sport Massage:** Materi mengenai teknik dasar sport massage disampaikan, mencakup teknik pemanasan, tekanan, serta cara melakukan pijatan yang sesuai untuk berbagai kebutuhan otot.

Penyampaian materi dilakukan melalui presentasi interaktif yang dilengkapi dengan gambar dan video untuk memudahkan pemahaman peserta. Sesi tanya jawab juga diadakan untuk memastikan peserta memahami semua konsep sebelum melanjutkan ke tahap praktik. Respon dari peserta cukup baik, dengan antusiasme untuk memahami konsep dasar sport massage yang dapat mereka aplikasikan dalam praktik nantinya.

2. Memberikan Treatment

Setelah peserta memahami materi dasar, tahap berikutnya adalah pemberian treatment oleh instruktur yang berpengalaman. Demonstrasi ini bertujuan memberikan gambaran langsung tentang penerapan sport massage yang benar. Kegiatan dalam tahap ini meliputi:

- **Demonstrasi Teknik Pijatan pada Bagian Tubuh Utama:** Instruktur menunjukkan teknik pijatan pada bagian-bagian tubuh utama yang sering mengalami ketegangan, seperti punggung, bahu, lengan, dan kaki. Demonstrasi ini dilakukan dengan penjelasan rinci tentang teknik tekanan dan gerakan yang efektif.

- **Penerapan Teknik Khusus:** Instruktur juga memberikan contoh teknik untuk menangani area otot yang sering mengalami cedera atau ketegangan akibat aktivitas berat, seperti olahraga. Peserta diajarkan bagaimana cara memijat dengan hati-hati untuk menghindari cedera dan memaksimalkan efek relaksasi.
- **Penjelasan tentang Kenyamanan dan Keselamatan:** Dalam pemberian treatment ini, penekanan diberikan pada aspek keselamatan dan kenyamanan klien, seperti cara mengatur tekanan pijatan, serta memastikan postur tubuh yang tepat agar proses pemijatan dapat berjalan efektif dan aman.

Pemberian treatment ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami teknik dan prosedur yang benar dalam melakukan sport massage. Banyak peserta menyatakan bahwa melalui demonstrasi langsung, mereka lebih mudah memahami gerakan dan teknik yang diperlukan.

3. Peserta Melakukan Praktik, Evaluasi, dan Simulasi

Setelah mendapatkan pemahaman melalui teori dan demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan sport massage secara langsung dan melakukan simulasi yang disertai evaluasi. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- **Praktik Langsung:** Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil dan melakukan praktik sport massage pada rekan mereka. Dalam sesi ini, instruktur memantau setiap kelompok, memberikan arahan dan umpan balik mengenai teknik yang digunakan peserta. Praktik langsung ini membantu peserta untuk menerapkan teknik sport massage dengan lebih percaya diri dan mendapatkan pengalaman dalam melakukan pijatan yang efektif.
- **Evaluasi Keterampilan:** Instruktur melakukan evaluasi terhadap teknik pijat yang dilakukan oleh peserta. Umpan balik diberikan mengenai aspek-aspek seperti ketepatan tekanan, ritme pijatan, dan kenyamanan klien. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap peserta memahami teknik yang benar dan aman.
- **Simulasi Kondisi Nyata:** Untuk memberikan pengalaman yang mendekati kondisi nyata, simulasi dilakukan di mana peserta berperan sebagai penyedia layanan sport massage dan mempraktikkan keterampilan mereka seolah-olah melayani klien sesungguhnya. Dalam simulasi ini, mereka dilatih untuk berkomunikasi dengan “klien”, mengidentifikasi kebutuhan mereka, dan memberikan pijatan yang sesuai. Simulasi ini juga melibatkan penanganan kasus-kasus tertentu, seperti ketegangan otot di area tertentu atau rasa lelah yang memerlukan perawatan lebih spesifik.

Hasil dari tahap praktik, evaluasi, dan simulasi ini menunjukkan bahwa peserta mengalami

peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan sport massage. Melalui umpan balik dan arahan dari instruktur, peserta mampu memperbaiki teknik yang kurang tepat dan meningkatkan ketepatan dalam melakukan pijatan yang aman dan nyaman. Simulasi juga meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk menghadapi klien dalam situasi sebenarnya, dan mereka merasa lebih siap untuk mempraktikkan keterampilan ini secara profesional.

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal Persentasi materi sport massage, demontrasi sport massage dan Praktik lapangan sport massage.



Gambar 4. Penyampaian Materi



Gambar 5. Demonstrasi Sport Massage Oleh Pematери



Gambar 6. Praktek Sport Massage yang dilakukan peserta



Gambar 7. Foto Bersama Pemateri dan Peserta

5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang memuaskan. Penyampaian materi, pemberian treatment, serta praktik, evaluasi, dan simulasi sport massage telah berhasil memberikan bekal keterampilan yang lengkap kepada peserta. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam bidang sport massage, tetapi juga membuka peluang bagi mereka untuk mengembangkan layanan pijat olahraga sebagai sumber penghasilan, yang diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat Kota Samarinda.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih Kepada Dekan beserta Wakil Dekan I bidang Akademik, Wakil Dekan II bidang Umum dan Keuangan, Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Alumni FKIP Universitas Mulawarman yang telah menyelenggarakan kegiatan hibah PKM Tahun 2024 dan khususnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Mulawarman

DAFTAR REFERENSI

- Akhmad, N., Sukarman, M. I., & Syarifoeuddin, E. W. (2021). Sosialisasi Sport Massage Bagi Atlet Dan Pelatih Ampenan Futsal Club Kota Mataram. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT CAHAYA MANDALIKA (ABDIMANDALIKA)* e-ISSN 2722-824X, 2(1i), 101–104. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/article/view/428>
- Damarjati, M., & Saputra, S. A. (2024). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga SWIMMING CLUB Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*. 3, 70–82.
- Destriana, D., Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Resah Pratama, R., & Destriani, D. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(3), 225–233. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v1i3.50>

- Kadir, S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Rohmah, N. (2024). *Pelatihan Self-Massage untuk Karateka dalam Mengatasi Kelelahan Pasca Latihan*. 6(September), 323–336.
- M Paramita¹, S Muhlisin¹, dan I. P. (2023). *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 1 , Nomor 4 , November 2023 ISSN : 2986-7819*. 1(November), 677–686.
- Mahardika, W., Kusuma, I. A., Haprabu, E. S., & Sudarsono, S. (2023). Aplikasi Pijat Kreteg Untuk Cedera Olahraga Dengan Pelatihan Massage. *Proficio*, 4, 117–121. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2678%0Ahttps://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/download/2678/520521644>
- Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, & Jupri, J. (2022). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3179–3184. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i11.1898>
- Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & ... (2023). Peningkatan Sdm Melalui Pelatihan Massage Kebugaran Di Lpk Samarinda. ... *Journal: Jurnal ...*, 4(5), 9933–9937. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21075%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/21075/15058>
- Olahraga, B., Peningkatan, D., Fauzi, L. M., & Cahyaningrum, G. K. (2024). *PEMBERDAYAAN KARANG TARUNA MELALUI DEBORA (DESA OLAHRAGA DESA MANUNGGAL JAYA*. 5(5), 9710–9715.
- Palang, P., Remaja, M., & Negeri, S. M. A. (2019). *Rodhistya Athoillah * Awatiful Azza Mohammad Ali Hamid * Universitas*. 267–279.
- Ramadhan, M. P., Rahmatika, Q. T., Dewi, N. K., Masfi, A., Permatasari, D. P., Malang, U. N., Brawijaya, U., & Ramadhan, M. P. (2024). *Pelatihan Massage Kebugaran untuk Meningkatkan Peluang Usaha bagi Karang Taruna RW 01 Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. 4(3).
- Saniah, E. N., & Suhartiningsih. (2015). Peningkatan Keterampilan Body Massage bagi Siswa Kelas XI Tata Kecantikan Rambut SMK Negeri 1 Sooko Mojokerto melalui Pelatihan. *Jurnal Tata Rias*, 4(1), 150–156.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, I. J., & Febriani, A. R. (2021). Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) Guru Pendidikan Jasmani melalui pelatihan penyusunan program latihan dan sport massage. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p41-53>