

PENERAPAN TEKNIK EFFLEURAGE DAN PETRISSAGE TERHADAP PASIEN PENDERITA KELUHAN PADA OTOT LENGAN DI DUSUN REMAWAN

Ya' Kurnia Irawan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo.
Jalan Ilong, Hilir kantor, Kecamatan Ngabang,
Kabupaten Landak, Kalimantan Barat
E-mail: 301180019@stkippanametalino.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui apakah penerapan teknik effleurage dan petrissage dapat meringankan permasalahan yang dialami oleh penderita keluhan otot lengan di Dusun Remawan. (2) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan penerapan teknik manipulasi effleurage dan petrissage terhadap permasalahan yang dialami penderita keluhan otot lengan di Dusun Remawan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif berbentuk survei. Subyek penelitian ini berjumlah 20 orang dengan kriteria laki-laki dan masyarakat di Dusun Remawan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil yang diperoleh bahwa dengan penerapan kedua teknik tersebut, dari 20 responden terdapat 15 responden dengan kriteria rata-rata merasa "Sangat Puas" dari 10 item pertanyaan diantaranya 6 responden menyatakan "Sangat Puas" dengan penerapan teknik effleurage dan 9 orang yang menyatakan "Sangat Puas". Puas" dengan penerapan teknik petrissage. Sedangkan 5 responden menyatakan "Puas" diantaranya 4 orang menyatakan "Puas" pada teknik effleurage dan 1 orang menyatakan "Puas" pada teknik petrissage.

Kata kunci: teknik effleurage; teknik petrissage, penderita keluhan otot lengan

APPLICATION OF EFFLEURAGE AND PETRISSAGE TECHNIQUES TOWARDS PATIENTS WITH COMPLAINTS IN THE ARM MUSCLES IN VILLAGE REMAWAN

ABSTRACT

The aims of this study are (1) to find out whether the application of effleurage and petrissage techniques can alleviate the problems experienced by sufferers of arm muscle complaints in Remawan Hamlet. (2) To find out whether there is a difference between the application of manipulation of the effleurage and petrissage techniques on the problems experienced by sufferers of arm muscle complaints in Remawan Hamlet. This research is a descriptive quantitative research in the form of a survey. The subjects of this study amounted to 20 people with male criteria and the community in Remawan Hamlet. The data analysis technique used in this research is statistical calculation using percentage descriptive analysis. The results obtained that with the application of these two techniques, from 20 respondents there were 15 respondents with an average criterion of feeling "Very Satisfied" from 10 question items including 6 respondents stating "Very Satisfied" with the application of the effleurage technique and 9 people stating "Very Satisfied". Satisfied" with the application of the petrissage technique. While 5 respondents stated "Satisfied" including 4 people stated "Satisfied" on the effleurage technique and 1 person said "Satisfied" on the petrissage technique.

Keywords: *effleurage technique; petrissage technique, sufferers of arm muscle complaints*

PENDAHULUAN

Semua orang tentunya melakukan aktivitas fisik menggunakan lengan, baik itu kaum laki-laki maupun perempuan. Terkadang seseorang juga tidak menghiraukan kesehatan tubuh mereka terutama dibagian lengan pada saat beraktivitas fisik, melakukan aktivitas fisik yang melebihi kemampuan tubuh dapat mengalami gangguan ruang untuk bergerak sehingga dampak yang sering dialami berupa kram, kesemutan, melemahnya kinerja otot, menimbulkan rasa sakit, tegang, dan pikiran tidak stabil.

Dari hasil survei di lapangan dalam satu hari masyarakat mengalami keluhan pada otot lengan terdapat 2-5 orang perhari, faktor ini disebabkan bekerja yang melebihi kemampuan. Oleh sebab itu peneliti mencoba melihat persepsi masyarakat di Dusun Remawan masalah yang dialami pasien penderita keluhan pada otot lengan dengan cara memberikan perlakuan dengan pijatan menggunakan teknik *efflurage* dan *petrissage*. Teknik *efflurage* dan *petrissage* merupakan salah satu alternatif bagi setiap orang untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri yang berlebihan pada otot lengan. Didalam kehidupan *masaage* sangat diperlukan untuk menangani cedera atau kelelahan yang dialami oleh penderita pada saat maupun sebelum beraktivitas (Purnomo, 2016, p.3). Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan dengan adanya permasalahan yang timbul pada organ tubuh terutama pada otot lengan setelah melakukan aktivitas bekerja yang melebihi kemampuan maka dikembangkan suatu rangkaian teknik *masssage*, yaitu dengan teknik manipulasi seperti *effleurage* dan *petrissage*. teknik ini belum pernah diterapkan untuk mengetahui persepsi masyarakat terutama di Dusun Remawan pada keluhan otot tangan. Banyak sekali teknik-teknik yang dapat diterapkan dalam melakukan *massage* akan tetapi yang baik digunakan pada bagian tangan yaitu dengan teknik manipulasi seperti *effleurage* dan *petrissage*.

Teknik *effleurage* biasa dikenal dengan sebutan menggosok yang dilakukan secara teratur dari bawah keatas tanpa adanya intensitas tekanan yang terlalu kuat. Pada dasarnya gerakan *effleurage* untuk awalan *massage* sehingga minyak yang digunakan rata diseluruh permukaan kulit. Dalam penelitian ini penggunaan teknik *effleurage* akan dilakuan untuk memberikan sentuhan pada lengan dan untuk mengetahui persepsi atau tanggapan masyarakat di Dusun Remawan. Teknik yang kedua yaitu *petrissage*, teknik ini boleh dilakukan menggunakan satu tangan maupun dua tangan yang berujuan untuk melemeaskan kekakuan yang ada didalam jaringan. *Petrissage* dalam penelitian sama halnya denga teknik *effleurage* dimana kedua teknik ini untuk mengetahui tanggapan masyarakat di Dusun Remawan mengenai keluhan pada pasien otot lengan. Tujuan penelitian ini adalah 1 Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Effleurage* dapat meringankan permasalahan yang dialami pada penderita keluhan otot lengan di Dusun Remawan. 2. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Petrissage* dapat meringankan permasalahan yang dialami pada penderita

keluhan otot lengan di Dusun Remawan. 3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara penerapan manipulasi teknik Effleurage dan Petrissage pada permasalahan yang dialami penderita keluhan otot lengan di Dusun Remawan.

Effleurage atau biasa disebut dengan teknik menggosok adalah salah satu teknik manipulasi pijat secara teratur dari atas sampai bawah (Purnomo, 2016, p.4). Pendapat lain menyatakan bahwa *effleurage* adalah teknik manipulasi yang sering digunakan dalam pijatan olahraga (Moraska, 2005, p.371), adapun penjelasan mengenai teknik *effleurage* ini menunjukkan gerakan tangan membelai berirama, dibentuk sesuai bentuk kulit, sering memulai dan mengakhiri sesi perawatan (Goats, 1994, p.149). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya teknik manipulasi *effleurage* sering dilakukan oleh *Masseur* dan *Masseuse* menggunakan kedua tangan atau satu tangan dengan memberikan perlakuan yang lembut secara teratur.

Petrissage merupakan teknik manipulasi menggulung kulit dengan memberikan tekanan yang kuat pada bagian tubuh (Goats, 1994, p.150). Sedangkan menurut Samsudin, *petrissage* adalah pijatan untuk menghilangkan sisa pembakaran serta melemaskan jaringan otot (Samsudin, 2019, p.68). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik manipulasi *petrissage* adalah teknik yang memberikan perlakuan menekan ke dalam pada bagian tubuh.

Otot merupakan suatu jaringan terletak di dalam tubuh yang berperan sebagai alat gerak aktif dan berfungsi sebagai penggerak rangka tubuh dan organ-organ lainnya, perlu diketahui bahwa jumlah otot di dalam tubuh manusia meliputi sekitar 40-50% berat badan (Prof. Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed, 2016, p.33). Tubuh manusia dibentuk oleh 640 otot rangka yang berbeda-beda, pada dasarnya otot manusia terdiri dari 3 jenis yaitu otot polos, otot lurik, dan otot jantung (Ricky Wirasmita, 2013, p.27). Otot lengan terdiri dari lengan atas dan lengan bawah. Lengan merupakan salah satu anggota gerak atas atau ekstremitas atas pada tubuh manusia yang berfungsi untuk melakukan pergerakan seperti mengangkat, mendorong, menarik, memukul, menolak, dan melempar (Purwocahyono, 2013, p.35). Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa otot lengan digunakan untuk melakukan aktivitas baik itu berolahraga maupun bekerja yang memiliki beberapa kemampuan seperti mengangkat, menjinjing, mendorong, mendorong dan menarik suatu beban yang diterima oleh tubuh.

Kelelahan adalah perpaduan dari wujud penurunan fungsi mental dan fisik yang menghasilkan berkurangnya semangat kerja sehingga mengakibatkan efektifitas dan efisiensi kerja menurun (Saito dalam Ariani, 2009, p.14). Adapun pendapat lain menyatakan bahwa kelelahan bisa diistilahkan dengan kecapekan, kepenatan, atau kepayahan, semua istilah tersebut secara umum mengacu pada kondisi tubuh yang tidak bertenaga lagi karena aktivitas yang begitu tinggi (Sasongko, 2015, p.3).

METODE PENELITIAN

Tempat pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan di Dusun Remawan, Desa Sungai Keli, Kecamatan Ngabang, kabupaten Landak yang memiliki jarak dari kampus ke Dusun ± 20 km. Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif deskriptif berbentuk survei. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang harus mendeskripsikan hasil kejadian yang terjadi saat ini (Sudjana & Ibrahim dalam Jayusman & Shavab, 2020, p.15). Survei dilaksanakan untuk menghasilkan sebuah informasi atau data dalam ruang lingkup populasi yang cukup besar dan menggunakan sampel sangat kecil (Jamshed dalam Saputro et al., 2022, p.458). Populasi adalah suatu wilayah generalisasi terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk ditetapkan oleh peneliti (Sugiono dalam Yandari & Kuswaty, 2017, p.13). Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Dusun Remawan yang berjumlah 97 Kepala Keluarga. Penentuan sampel yang diambil adalah 20 orang yang memiliki kriteria sebagai berikut: (a) Jenis kelamin laki-laki (b) Masyarakat di Dusun Remawan yang mengalami keluhan pada otot lengan.

Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Presentasi

F=Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi banyaknya individu

(Wahyu Lestari dalam Azidman, 2017, p.37)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengelompokan nilai/sekor kenyamanan otot lengan yang digunakan adalah sebagai berikut: Sangat Puas (5), Puas (4), Cukup Puas (3), Tidak Puas (2), Sangat Tidak Puas (1).

1. Deskriptif Statistik Teknik *Effleurage* dan *Petrissage*

Dari 10 responden nilai minimum pada teknik manipulasi *effleurage* sebesar 35 poin, sedangkan nilai maximum sebesar 50 poin, untuk nilai tengah (median) sebesar 41,5 poin dan mendapatkan nilai rata-rata (sum) sebesar 429 poin.

Pada teknik manipulasi *petrissage* sebesar 40 poin, sedangkan nilai maximum sebesar 50 poin, untuk nilai tengah (median) sebesar 45,5 poin dan mendapatkan nilai rata-rata (sum) sebesar 449 poin.

2. Deskripsi Kepuasan Otot Lengan Responden Menggunakan Teknik *Effleurage* dan *Petrissage*

Dari 10 responden penerapan teknik *effleurage* paling banyak menyatakan dengan kriteria “Sangat Puas” yaitu 6 orang dengan persentase 60% dan yang menyatakan dengan kriteria “Puas” yaitu 4 orang dengan persentase 40%.

Dan dari 10 responden penerapan teknik *petrissage* paling banyak menyatakan dengan kriteria “Sangat Puas” yaitu 9 orang dengan persentase 90% dan yang menyatakan dengan kriteria “Puas” yaitu 1 orang dengan persentase 10%.

Pernyataan responden lebih besar persentasi teknik *petrissage* dibandingkan dengan teknik *effleurage*. Dimana persentase teknik manipulasi *petrissage* sebesar 89,8% lebih besar dari teknik manipulasi *effleurage* sebesar 86% dari 10 pertanyaan yang telah diajukan kepada 20 orang responden (10 responden dengan teknik *effleurage* dan 10 responden teknik *petrissage*)

3. Pembahasan Hasil Penelitian

Diketahui bahwa penerapan teknik *effleurage* rata-rata persentasi dari 10 responden menyatakan 86% dengan kriteria “Sangat Puas”. Sedangkan untuk penerapan teknik *petrissage* rata-rata persentase dari 10 responden menyatakan 90% dengan kriteria “Sangat Puas”.

4. Temuan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Selain hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan juni sampai bulan juli di Dusun Remawan, ada beberapa temuan yang di dapatkan oleh peneliti diluar tujuan penelitian ini. Masyarakat di Dusun Remawan lebih senang jika dilakukan pijatan setelah pulang kerja, bukan hanya pada kaum laki-laki kaum perempuan pun juga ingin dipijat. Selain itu juga masyarakat di Dusun Remawan setelah pulang kerja merasa seluruh tubuh terasa sakit dan nyeri diantaranya lengan, bahu, pinggang dan kaki. Dari hasil wawancara pada Bapak Samion selaku Kepala Dusun Remawan menyatakan setelah diberikan perlakuan *massage* diluar tujuan penelitian ini merasa terbantu dapat mengurangi rasa sakit serta nyeri yang berkepanjangan di bagian bahu dan pinggang diderita selama 3 bulan. Adapun dari responden yang dengan code A1.2 setelah diberikan perlakuan pijat diseluruh tubuh terutama dibagian kaki merasa terbantu dikarenakan sebelum peneliti melaksanakan penelitian ini responden tersebut mendapatkan cedera sehingga dalam satu minggu tidak dapat bekerja, setelah diberikan perlakuan *massage* dalam waktu satu minggu pula responden dapat bekerja dan beraktivitas kembali seperti biasanya.

Jadi dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa semakin banyak melakukan aktivitas fisik atau bekerja tanpa mengenal lelah dapat menyebabkan ketegangan otot sehingga peredaran darah tidak lancar dan dapat menyebabkan nyeri otot yang berkepanjangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik manipulasi *effleurage* terhadap penderita keluhan otot lengan di Dusun Remawan dengan jumlah sample 10 orang dengan nilai skor rata-rata persentasi responden 86% dengan kriteria “Sangat Puas”, dan untuk teknik manipulasi *petrissage* dengan jumlah sample 10 orang dengan nilai skor rata-rata persentasi responden 90% dengan kriteria “Sangat Puas”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan aktivitas fisik atau bekerja teknik manipulasi *effleurage* dan *petrissage* dapat membantu mengurangi penderita keluhan pada otot lengan di Dusun Remawan.

Dengan diterapkannya kedua teknik ini, dari 20 responden terdapat 15 responden merasa “Sangat Puas” dari 10 item pertanyaan diantaranya adalah 6 responden menyatakan “Sangat Puas” terhadap penerapan teknik *effleurage* dan 9 orang menyatakan “Sangat Puas” terhadap penerapan teknik *petrissage*. Sedangkan 5 responden menyatakan “Puas” diantaranya adalah 4 orang menyatakan “Puas” pada teknik *effleurage* dan 1 orang menyatakan “Puas” pada teknik *petrissage*.

Hasil yang didapatkan dari penerapan teknik *effleurage* dan *petrissage* rata-rata responden menyatakan “Sangat Puas”. Oleh sebab itu kedua teknik ini dapat membantu meringankan keluhan penderita pada otot lengan setelah melakukan aktivitas bekerja di Dusun Remawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D. nova. (2009). *Work cover New South Wales*.
- Azidman, L. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1) 2017. 1(1), 35–39.
- Goats, G. C. (1994). Massage - the scientific basis of an ancient art: part 1. The techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 149–152. <https://doi.org/10.1136/bjism.28.3.149>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Moraska, A. (2005). Sports massage: A comprehensive review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 370–380.
- Prof. Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed, M. P. (2016). Anatomi Movement. *Anatomy Movement*, 43-45,.
- Purnomo, A. M. I. (2016). Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor*, 3(1), 1–11. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e/article/view/200>
- Samsudin. (2019). *Buku Ajar: Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran*.

- Saputro, T., Kurniawan, A. W., & Yudasmara, D. S. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMA, MA dan SMK. *Sport Science and Health*, 2(9), 456–463. <https://doi.org/10.17977/um062v2i92020p456-463>
- Sasongko, A. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Khatulistiwa Informatika*, 3(2), 124–133.
- Yandari, I. A. V., & Kuswaty, M. (2017). Penggunaan Media Monopoli Terhadap Peningkatan Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.30870/jpsd.v3i1.1037>