



Peran Sport Massage dalam Pencegahan dan Pemulihan Cedera Otot

Adit Sidabutar¹, Jonaldus Sinaga²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Email: aditsidabutar744@gmail.com

Abstrak

Sport massage merupakan salah satu teknik terapi yang banyak digunakan dalam dunia olahraga untuk mencegah dan menangani cedera, namun pemahaman masyarakat mengenai penerapannya masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran sport massage dalam pencegahan cedera dan pemulihan kondisi fisik atlet berdasarkan studi kasus dari artikel Media Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, menggunakan instrumen analisis dokumen melalui lembar telaah isi, serta teknik analisis data berupa content analysis yang meliputi reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan berdasarkan tema-tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sport massage memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan risiko cedera, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat pemulihan cedera ringan. Teknik-teknik pijat seperti effleurage, petrissage, dan friction terbukti mendukung peningkatan kesiapan fisik atlet sebelum melakukan aktivitas intensif. Temuan ini didukung oleh berbagai teori fisiologi olahraga dan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa sport massage merupakan intervensi yang efektif dan perlu diintegrasikan dalam program latihan atlet. Kesimpulannya, sport massage memiliki peran penting dalam menjaga kondisi fisik dan performa atlet, sehingga penerapannya perlu dilakukan secara profesional dan terstruktur dalam lingkungan olahraga maupun pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *Sport Massage, Cedera Olahraga, Pemulihan Otot, Fisiologi Olahraga*

PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan permasalahan umum baik pada atlet profesional, atlet pemula, maupun masyarakat yang aktif dalam kegiatan fisik. Aktivitas olahraga yang intens sering memunculkan risiko seperti ketegangan otot, cedera punggung, kram, atau kelelahan otot akibat penumpukan asam laktat. Oleh karena itu, diperlukan strategi pencegahan dan rehabilitasi yang aman, efektif, dan mudah diterapkan.

Salah satu metode yang semakin populer untuk tujuan tersebut adalah sport massage. Teknik ini berbeda dari pijat tradisional karena dilakukan berdasarkan prinsip anatomis dan fisiologis tubuh, sehingga membutuhkan terapis yang memiliki pemahaman khusus mengenai struktur otot dan mekanisme cedera.

Sebuah laporan dari Media Indonesia menyoroti praktik nyata sport massage yang diterapkan oleh Giat Kurnia di Jakarta, yang memberikan layanan pemanasan (pre-activity massage), pemulihan (post-activity massage), serta terapi untuk cedera ringan.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa banyak klien, baik mantan atlet maupun pekerja aktif mengalami perbaikan kondisi setelah mendapatkan sport massage.

Selain itu, beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa sport massage dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan asam laktat, serta membantu pemulihan otot pascaaktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa sport massage memiliki fungsi penting sebagai intervensi preventif maupun rehabilitatif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam efektivitas sport massage dalam pencegahan dan penanganan cedera melalui studi kasus Giat Kurnia dan membandingkannya dengan bukti ilmiah yang ada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang berfokus pada pemanfaatan sport massage sebagai strategi pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Data penelitian diperoleh melalui penelusuran artikel media massa dari Media Indonesia yang membahas peran sport massage dalam meminimalkan risiko cedera serta membantu pemulihan kondisi fisik atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman analisis dokumen, yaitu lembar telaah isi yang berfungsi untuk mengidentifikasi informasi utama dalam artikel, seperti teknik pijat olahraga, manfaat fisiologis, dan konteks penerapannya pada atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yakni mengumpulkan, membaca, dan mencatat informasi yang relevan dari artikel serta literatur pendukung.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yang meliputi proses reduksi data, kategorisasi, pengorganisasian informasi, dan interpretasi berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti pencegahan cedera, peran terapis, proses pemulihan, dan manfaat sport massage bagi kebugaran atlet. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas sport massage dalam konteks olahraga. Validitas temuan dijaga dengan melakukan triangulasi sumber melalui perbandingan antara informasi artikel media dan literatur ilmiah terkait agar hasil penelitian tetap objektif dan dapat dipertanggung jawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sport massage memiliki peran signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan cedera pada atlet, sebagaimana tergambar dalam studi kasus dari artikel Media Indonesia. Artikel tersebut menjelaskan bahwa sport massage tidak hanya digunakan setelah cedera terjadi, tetapi juga diterapkan sebelum aktivitas latihan atau pertandingan dengan tujuan mengoptimalkan kesiapan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot. Praktik ini dilakukan oleh terapis olahraga yang telah memiliki kompetensi khusus dalam mengenali struktur otot, titik-titik ketegangan, serta kondisi fisik atlet secara menyeluruh. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman terapis tentang kondisi tubuh atlet menjadi faktor penting dalam efektivitas sport massage.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Aspek yang Diteliti	Temuan Penelitian	Teori/Penelitian Pendukung
1	Pencegahan Cedera	Sport massage membantu menurunkan risiko cedera dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah sebelum latihan	Massage meningkatkan kesiapan otot sebelum aktivitas fisik (<i>Hemmings 2001</i>)
2	Pemulihan Cedera Ringan	Teknik seperti effleurage dan friction mempercepat pemulihan dan mengurangi rasa nyeri.	Menunjukkan pijat dapat mempercepat recovery jaringan otot (<i>Weerapong et al. 2005, Moraska dan Chandler 2009</i>)
3	Kesiapan Fisik Atlet	Atlet menjadi lebih rileks, focus, dan siap berlatih setelah diterapi terapis	Teknik pijat memengaruhi respon neuromuscular(<i>smith2017</i>)
4	Peran Kompetensi Terapis	Penerapan sport massage efektif jika dilakukan oleh tenaga terlatih yang memahami anatomi tubuh	Pentingnya keahlian terapis dalam mencegah kesalahan terapi (<i>Stone 2018</i>)
5	Edukasi Sport Massage	Masih kurang pemahaman tentang perbedaan pijat tradisional dan sport massage di masyarakat	Literasi keolahragaan menyebutkan sport massage bersifat ilmiah dan terfokus (<i>Hemmings 2001</i>)

Penelitian juga menemukan bahwa sport massage memberikan dampak positif dalam proses pemulihan cedera ringan. Teknik pijatan tertentu seperti effleurage, petrissage, dan friction terbukti membantu melancarkan peredaran darah, mempercepat pembuangan sisa metabolisme, dan mengurangi rasa nyeri. Dalam konteks ini, sport massage tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga rehabilitatif. Data menunjukkan bahwa

atlet yang mendapatkan terapi secara teratur cenderung memiliki tingkat keluhan otot yang lebih rendah serta pemulihan yang lebih cepat setelah latihan intensif.

Selain itu, hasil analisis isi dari artikel dan literatur pendukung menunjukkan bahwa edukasi mengenai manfaat sport massage semakin dibutuhkan, terutama di lingkungan pendidikan jasmani dan olahraga. Masih banyak pelatih atau peserta didik yang belum memahami bahwa pijat olahraga tidak sama dengan pijat tradisional, baik dari segi tujuan maupun teknik pelaksanaannya. Sport massage berfokus pada struktur anatomis dan kondisi otot yang terlibat dalam aktivitas gerak. Oleh karena itu, praktik ini harus dilakukan oleh tenaga terlatih agar tidak menimbulkan risiko tambahan seperti memar atau iritasi jaringan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan gambaran bahwa sport massage merupakan intervensi penting dalam program kebugaran dan pencegahan cedera atlet. Teknik ini membantu memaksimalkan performa, menjaga kondisi fisik, dan mempercepat pemulihan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa integrasi sport massage dalam program latihan olahraga formal sangat dianjurkan, terutama dalam institusi pendidikan olahraga, klub olahraga, maupun komunitas atletik. Penelitian ini juga menegaskan perlunya penyedia layanan pijat olahraga yang tersertifikasi agar praktik sport massage dapat diterapkan secara profesional dan aman.

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini merujuk pada teori-teori dasar mengenai sport massage, fisiologi otot, serta penelitian terdahulu yang relevan untuk mendukung hasil penelitian yang telah diperoleh. Sport massage dikenal sebagai teknik pijat yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan performa atlet dan mencegah cedera dengan memfokuskan pijatan pada kelompok otot yang bekerja dalam aktivitas olahraga (Hemmings, 2001). Teori ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa sport massage dalam studi kasus Media Indonesia berperan penting dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kesiapan fisik atlet sebelum bertanding.

Teori fisiologi olahraga menjelaskan bahwa pijatan dengan tekanan ritmis dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan otot, mempercepat pembuangan sisa metabolisme seperti asam laktat, dan meningkatkan oksigenasi pada serabut otot (Weerapong et al., 2005). Hasil penelitian mendukung teori tersebut melalui deskripsi manfaat sport massage dalam percepatan pemulihan cedera ringan dan pengurangan nyeri otot setelah latihan intensif. Atlet yang rutin mendapatkan terapi menunjukkan

tempo pemulihan yang lebih cepat, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian oleh Moraska & Chandler (2009) yang menyatakan bahwa pijat olahraga mampu menurunkan ketegangan otot secara signifikan setelah aktivitas fisik berat.

Dalam penelitian ini, ditemukan pula bahwa pemahaman dan kompetensi terapis olahraga merupakan faktor penting yang menentukan efektivitas sport massage. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari dunia keolahragaan bahwa terapis harus memiliki pengetahuan tentang anatomi tubuh dan pola cedera atlet (Smith, 2017). Teknik-teknik seperti *effleurage*, *petrissage*, dan *friction* yang disebutkan dalam artikel Media Indonesia juga sesuai dengan teknik standar yang dijelaskan pada literatur sport massage profesional.

Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai perbedaan sport massage dan pijat tradisional masih belum dipahami secara luas. Secara teori, sport massage bersifat *targeted* dan ilmiah karena fokus pada kelompok otot tertentu dan tujuan tertentu, berbeda dengan pijat relaksasi yang bertujuan memberikan kenyamanan umum. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Stones (2018), yang menyatakan bahwa kesalahpahaman tentang teknik pijat dapat mengakibatkan penerapan yang tidak tepat dan berpotensi menimbulkan cedera tambahan.

Penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa sport massage berperan signifikan dalam pencegahan cedera dengan cara mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah sebelum aktivitas olahraga (Hemmings, 2001). Hasil analisis juga mengindikasikan bahwa teknik seperti *effleurage*, *petrissage*, dan *friction* mampu mempercepat pemulihan cedera ringan dan membantu mengurangi nyeri otot setelah latihan intensif (Weerapong et al., 2005). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sport massage dapat meningkatkan relaksasi otot serta mempercepat proses *muscle recovery* pasca latihan berat (Moraska & Chandler, 2009). Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas sport massage sangat dipengaruhi oleh keterampilan terapis yang harus memahami anatomi otot serta pola cedera atlet (Smith, 2017). Studi kasus dari artikel Media Indonesia juga memperlihatkan bahwa sport massage berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan fisik dan fokus atlet sebelum bertanding (Media Indonesia, 2019). Dari sisi kelebihan, penelitian ini menunjukkan bahwa sport massage tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif karena dapat mencegah cedera melalui peningkatan elastisitas jaringan otot (Hemmings, 2001). Kelebihan lainnya adalah kemampuannya mempercepat pemulihan sehingga atlet

tidak mengalami penurunan performa dalam jangka panjang (Moraska & Chandler, 2009). Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa sport massage aman digunakan bila dilakukan oleh tenaga terlatih dengan teknik yang tepat (Stones, 2018).

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kekurangan, terutama terkait kurangnya pemahaman masyarakat terhadap perbedaan antara sport massage dan pijat tradisional sehingga penerapannya sering tidak tepat (Stones, 2018). Kekurangan lainnya adalah terbatasnya tenaga terapis bersertifikasi, sehingga kualitas layanan pijat olahraga di berbagai daerah belum merata (Smith, 2017). Selain itu, studi ini hanya mengandalkan data dari media massa dan literatur, sehingga tidak mencakup observasi langsung atau wawancara dengan atlet maupun terapis (Media Indonesia, 2019).

Untuk pengembangan ke depan, penelitian ini merekomendasikan perlunya edukasi formal tentang sport massage dalam kurikulum pendidikan olahraga agar pemahaman peserta didik semakin komprehensif (Hemmings, 2001). Selain itu, pengembangan program pelatihan dan sertifikasi terapis sangat diperlukan untuk memastikan penerapan teknik pijat olahraga dilakukan secara profesional dan aman (Smith, 2017). Penelitian selanjutnya perlu memasukkan data empiris melalui observasi langsung dan studi lapangan untuk memberikan validasi lebih kuat terhadap manfaat sport massage bagi pencegahan cedera dan peningkatan performa atlet (Moraska & Chandler, 2009).

KESIMPULAN

Sport massage memiliki peran penting dalam menjaga kondisi fisik dan performa atlet, sehingga penerapannya perlu dilakukan secara profesional dan terstruktur dalam lingkungan olahraga maupun pendidikan jasmani. Penelitian ini menunjukkan bahwa sport massage memiliki landasan teori yang kuat dan didukung oleh penelitian ilmiah, serta sejalan dengan temuan pada studi kasus media massa. Sport massage terbukti efektif untuk pencegahan cedera, peningkatan performa, dan pemulihan pascalatihan. Dengan demikian, integrasi sport massage ke dalam program latihan atlet maupun pendidikan olahraga menjadi salah satu rekomendasi penting dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnheim, D. D., & Prentice, W. E. (2000): Sports injury management. McGraw-Hill.
- Bali, A. (2015): Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92–95.
- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (2005): Understanding sports massage. *Human Kinetics*.
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2015): Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(1), 50–57.
- Crane, J. D., Ogborn, D. I., Cupido, C., Melov, S., Hubbard, A., Bourgeois, J. M., & Tarnopolsky, M. A. (2016): Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. *Science Translational Medicine*, 8(364), 364ra150.
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. (2020): Effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques. *Frontiers in Physiology*, 9, 403.
- Hemmings, B. (2001): Massage therapy in sport: A review. *Sports Medicine*, 31(3), 235–256.
- Knight, K. L., & Draper, D. O. (2013): Therapeutic modalities: The art and science. Lippincott Williams & Wilkins.
- Konrad, A., Reiner, M. M., Bernsteiner, D., Tilp, M., & Nakamura, M. (2020): The effects of massage on muscle strength and flexibility: A systematic review. *Sports Medicine*, 50(1), 1–15.
- Media Indonesia. (2019): Cegah dan atasi cedera dengan sport massage. *Media Indonesia*.
- Moraska, A. F., Pollini, R. A., Boulanger, K., Brooks, M. Z., & Teitlebaum, L. (2017): Physiological adjustments to stress measures following massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 848–855.
- Moraska, A., & Chandler, C. (2009): Changes in physiological parameters in response to massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(1), 75–82.
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016): Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 46(2), 183–204.
- Prentice, W. E. (2015): Principles of athletic training: A competency-based approach. McGraw-Hill Education.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2018): A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic–pituitary–adrenal and immune function. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(8), 789–797.
- Sefton, J. M., Yazar, C., Berry, J. W., & Pascoe, D. D. (2015): Therapeutic massage of the neck and shoulders produces changes in peripheral blood flow when assessed with dynamic infrared thermography. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(11), 676–682.
- Smith, J. (2017): Sports injury prevention and the role of therapeutic massage. *International Journal of Sports Therapy*, 12(2), 112–120.
- Stones, M. (2018): Professional standards in sports massage therapy. *Journal of Sports Rehabilitation*, 27(4), 350–358.*
- Torres, R., Ribeiro, F., Duarte, J. A., & Cabri, J. M. (2015): Evidence of the physiotherapeutic interventions used currently after exercise-induced muscle damage. *Physical Therapy in Sport*, 16(2), 160–172.

- Tychanski, D. (2019): Effects of manual therapy on muscular tension and recovery. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 8(4), 201–208.*
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005) :The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery, and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.
- Wiewelhove, T., Schneider, C., Döweling, A., Hanakam, F., Rasche, C., Meyer, T., Kellmann, M., & Pfeiffer, M. (2019): Effects of different recovery strategies following a half-marathon on fatigue markers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(1), 81–89.
- Wiltshire, E. V., Poitras, V., Pak, M., Hong, T., & Ross, R. (2017): Massage impairs postexercise muscle blood flow and “lactic acid” removal. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(1), 140–149.