

Pandangan Masyarakat terhadap *Treatment Sport Massage*

Angeline Chichilia^{1,*}, Jayadi¹

¹Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

*Corresponding Author: angelinechichilia@gmail.com

Abstrak

Sport massage merupakan teknik pijatan yang terdapat beberapa jenis gerakan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tubuh yang lelah, ketegaan otot, cedera ringan saat melakukan aktivitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kepuasan masyarakat terhadap *treatment sport massage*, dengan menggunakan tiga teknik yaitu *efflurage*, *compress*, *friction*. Metode penelitian menggunakan deskripsi analisis dengan melakukan survei melalui google formulir. Subjek penelitian menggunakan 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner angket kepuasan dengan tingkat kepuasan sampel di gambarkan melalui poin 1 sangat tidak setuju hingga poin 4 sangat setuju. Analisis data menggunakan data kuesioner tingkat kepuasan yang disimpulkan melalui presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa padangan masyarakat terhadap *sport massage* (1) 42,2% sangat setuju, 44,5% setuju, 11,1% tidak setuju, 2,2% sangat tidak setuju. Untuk etika dalam *sport massage* (2) 58,3% sangat setuju, 38,3% setuju, 1,7 tidak setuju, 1,7 sangat tidak setuju. Sedangkan kepuasan masyarakat setelah diberikan perlakuan *sport massage* (3) 60,68% sangat setuju, 35,96% setuju, 2,24% tidak setuju, 1,12% sangat tidak setuju. Berdasarkan data yang telah didapatkan melalui penelitian ini maka disimpulkan bahwa masyarakat sangat puas dengan *treatment sport massage* dengan menggunakan teknik *efflurage*, *compress*, dan *friction* yang telah diberikan kepada mereka.

Kata Kunci: *Sport Massage*; Tingkat Kepuasan; Masyarakat

Received: 25 Apr 2025; Revised: 5 Mei 2025; Accepted: 13 Mei 2025; Available Online: 16 Mei 2025

1. PENDAHULUAN

Pada perkembangan zaman yang semakin pesatnya, bukan hanya peningkatan kesejahteraan masyarakat yang dapat didukung dengan perkembangan infrastruktur dan pelayanan kesehatan, tetapi juga bisa melalui pemberdayaan keterampilan yang bernilai ekonomi dan kesehatan (Huda et al., 2024). Penelitian ini dilakukan karena sering melihat dan mendengar keluarga, teman, bahkan masyarakat sekitar sering mengeluhkan badan yang terasa lelah setelah beraktivitas, sehabis bekerja. Dan tidak jarang juga mereka mengeluhkan rasa sakit yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini sangat bagus bila dilakukan penelitian *treatment sport massage*, sekaligus ingin melihat apakah *sport massage* ini bila diterapkan apakah sangat disukai oleh masyarakat, dan juga dapat meringankan permasalahan yang sering di keluhkan masyarakat, sekaligus ingin memperkenalkan *sport massage* kepada masyarakat. *Sport massage* membantu mengatasi masalah dengan meningkatkan sirkulasi darah, yang mempercepat pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot yang lelah, serta mempercepat pembuangan asam laktat dan racun, dapat membantu meredakan ketegangan dan nyeri otot, sementara peregangan dan manipulasi sendi meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak (Kadir et al., 2024).

Massage merupakan salah satu pengobatan tertua oleh manusia (Aminoto and Mukarromah SB, 2015). Pada tahun 400 SM Hippocrates mengatakan, obat adalah seni menggosok, sebuah praktek yang kini kita sebut pijit, dimana penelitian tentang pijit dipublikasikan pada tahun 1930-an dimana penelitian pada manusia sedang populer (Field, 2005). Praktik pijat dapat ditelusuri kembali ke ribuan tahun yang lalu pada peradaban kuno, termasuk di Babilonia, Cina, India, Yunani, Mesir, dan Roma (Imamura et al., 2008). Meskipun pijat merupakan suatu modalitas yang telah digunakan sepanjang sejarah manusia, profesi terapi pijat tergolong baru, muncul pada awal abad ke-21, Asal usul terapi pijat berasal dari profesi kedokteran, keperawatan, dan fisioterapi dengan pengaruh tambahan dari *estetika*, disiplin agama atau *esoterik*, serta kebugaran dan atletik (Baskwill et al., 2020).

Pijat terapi merupakan salah satu metode yang diusulkan dan memiliki sejumlah atribut yang diinginkan dan tidak memerlukan peralatan khusus untuk melakukannya; pijat dapat dilakukan di hampir semua tempat, dan kecil kemungkinan terjadinya cedera serius (Miake-Lye et al., 2019). Pijat dapat memberikan beberapa manfaat bagi tubuh seperti aliran darah yang meningkat, mengurangi ketegangan otot dan rangsangan neurologis, serta meningkatkan rasa sejahtera (Weerapong, Hume, and Kolt, 2005). Pijat merupakan alat yang

sering digunakan dalam olahraga dan latihan fisik secara umum untuk pemulihan dan peningkatan performa (Dakić et al., 2023).

Ilmu pijat olahraga menarik minat banyak orang termasuk atlet, pelatih atletik, pelatih, serta ahli fisiologi olahraga (Moraska, 2005). *Sport massage* merupakan bagian penting dalam pemulihan bagi penyuka olahraga maupun atlet untuk mengembalikan kondisi tubuh atau untuk mengembalikan tubuh agar kembali bugar saat melakukan aktivitas (Nurhasanah, Ulfah, and Walton, 2020). *Sport massage* tidak hanya untuk olahragawan ataupun atlet saja, melainkan bisa juga untuk semua orang yang sehat (Noer, Ramadhana Sonjaya, and Angga Permadi, 2023). efek pijat dalam mengurangi nyeri otot yang timbul tertunda dan kinerja otot setelah latihan berat (Guo et al., 2017).

Penelitian ini melakukan kegiatan pemberian teknik-teknik *sport massage* pada mahasiswa seperti *efflurage*, *friction*, dan *compres*. Yang bertujuan menambahkan pengetahuan dalam dunia *sport massage* dan sebagai tambahan keterampilan, serta ingin mengetahui manfaat *sport massage* dalam pemulihan rasa lelah. Manfaat pijat olahraga yang diusulkan meliputi peningkatan pemulihan, kinerja, dan pencegahan cedera (Poppendieck et al., 2016). Mahasiswa sangat bagus bila memahami teknik-teknik dari *sport massage*, sebagai penambahan ilmu dalam menghadapi permasalahan bila suatu saat terjadi sebuah hal yang tidak diinginkan seperti cedera ringan, yang bisa diatasi dengan memberikan teknik *sport massage*.

Sport massage adalah rangkaian teknik yang di tujukan pada seorang atlet maupun olahragawan (Kurniawan and Kurniawan, 2021). Atlet yang memanfaatkan SMT (*sport massage therapy*) cukup berpengetahuan tentang SMT dan mereka cenderung menggunakan SMT sebagai modalitas yang bermanfaat untuk performa olahraga dan pemulihan pascalatihan (Schilz and Leach, 2020).

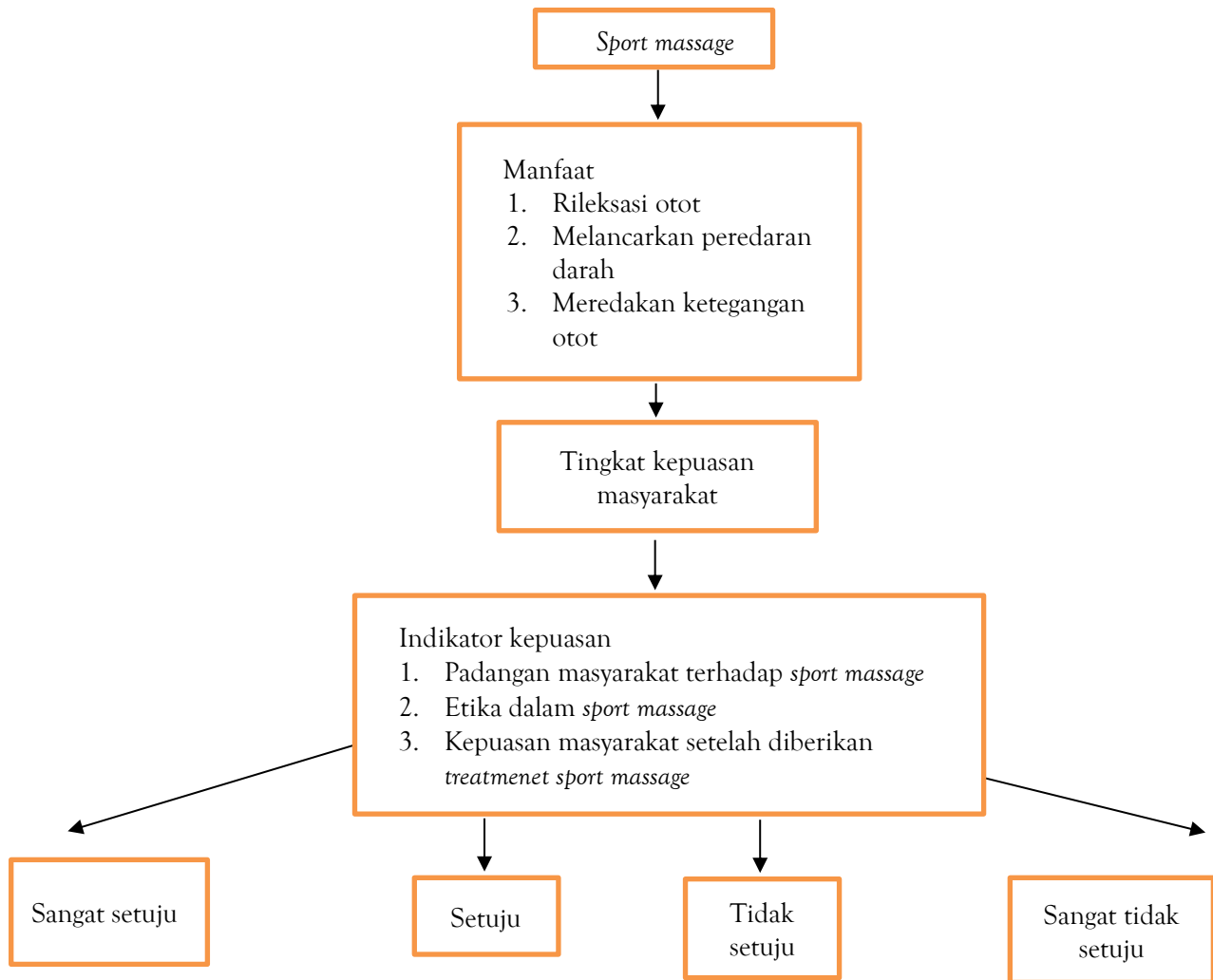
Efflurage adalah gerakan mengusap yang dilakukan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari dan memberi tekanan lembut pada permukaan kulit dengan arah sikurlar atau melingkar secara berulang (Komang Ayu Tri Widhiyanti, 2017). Pijat didefinisikan sebagai bentuk sistematis membelai jaringan lunak tubuh dengan tangan untuk tujuan terapeutik seperti menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien (Eskandari et al., 2022).

Teknik kompres sering digunakan dalam *sport massage* yang khusus dengan memberikan penekanan yang kuat pada bagian otot tubuh dan bermanfaat meregangkan otot serta jaringan ikat secara mendalam mengenai pembuluh darah serta tulang (Jayadi, 2023). Kompres hangat berpengaruh dalam mengatasi rasa nyeri (Yeni Fitrianiingsih, 2018).

Friction adalah teknik mengerus menggunakan ibu jari, kepalan tangan, telapak tangan, maupun siku tangan, dengan tujuan melancarkan sirkulasi darah (Priyambada, 2021). teknik *friction* dalam secara signifikan mengurangi rasa nyeri (Khan et al., 2024). Penelitian dilakukan untuk melihat pandangan masyarakat terhadap *sport massage* sebagai pemberian treatment dengan melihat tingkat kepuasan yang di berikan masyarakat. Dan apakah *sport massage* ini efektif dan cocok di terapkan pada lingkungan masyarakat umum.

2. METODE PENELITIAN

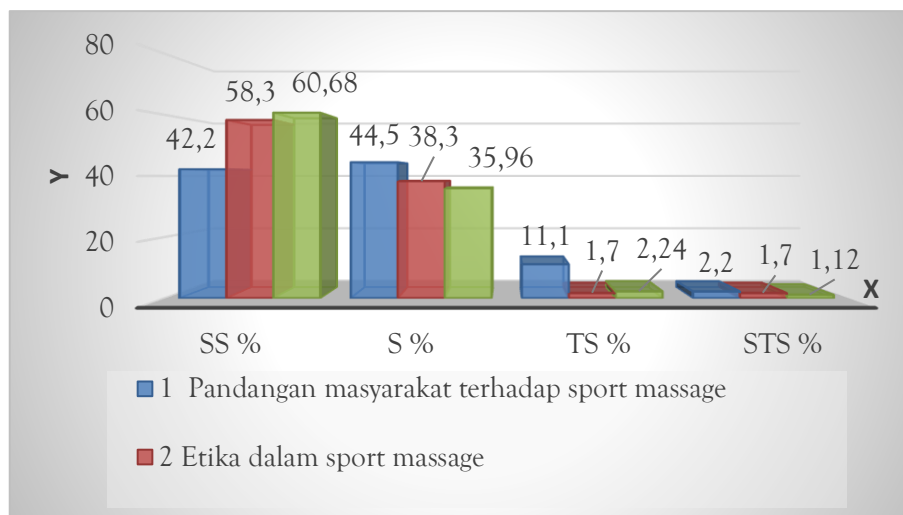
Metode penelitian menggunakan deskripsi analisis data kuesioner dengan menggunakan google formulir. populasi adalah masyarakat sekitar, seperti keluarga, teman, maupun masyarakat umum. penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dimana menurut sugiyono (2016) adalah teknik penentuan sampel berdasarkan suatu kebetulan, dimana siapa saja pasien yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang di temui cocok untuk di jadikan sampel penelitian, dengan jumlah sampel 30 orang. teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dengan pengukuran skala likert poin 1 hingga poin 4 dimana poin 1 dengan kategori sangat tidak setuju dan poin 4 kategori sangat setuju. Indikator yang diukur pada penelitian ini pertama; pandangan masyarakat terhadap *sport massage*, kedua; etika dalam *sport massage*, ketiga; kepuasan masyarakat setelah diberikan treatment *sport massage*. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang di simpulkan kemudian ditampilkan dalam bentuk *presentase*.



Gambar 1. Gambar Tahap Pelaksanaan Penelitian serta Indikator Instrumen

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang telah di dapatkan melalui pengumpulan jawaban kuesioner pada subjek sebanyak 30 orang masyarakat yang memberi penilaian tingkat kepuasan terhadap treatment *sport massage*; hasil data yang di tampilkan dalam bentuk *presentase* diagram batang dengan warna-warna yang mewakili indikator penilaian. Warna biru: Padangan masyarakat terhadap *sport massage*, warna merah: Etika dalam *sport massage*, warna hijau: Kepuasan masyarakat setelah diberikan *treatment sport massage*.



Gambar 2. Grafik jumlah dan presentase tingkat kepuasan masyarakat terhadap penerapan dan pelayanan teknik sport massage mahasiswa PJKR angkatan 2022

Berdasarkan gambar grafik di atas menunjukkan bahwa pandangan masyarakat terhadap *sport massage* 42,2% sangat setuju, 44,5% setuju, 11,1% tidak setuju, dan 2,2% sangat tidak setuju. Kemudian etika *sport massage* 58,3% sangat setuju, 38,3% setuju, 1,7% tidak setuju, dan 1,7% sangat tidak setuju. Dan untuk kepuasan pasien setelah diberikan perlakuan *sport massage* 60,68% sangat setuju, 35,96% setuju, 2,24% tidak setuju, dan 1,12% sangat tidak setuju. Penerapan treatment teknik *sport massage* yang telah dilakukan pada masyarakat merujuk pada penilaian yang baik, bila di lihat melalui grafik yang di tampilkan. Dalam proses penerapan *sport massage* teknik yang digunakan adalah teknik *efflurage*, *compress*, dan *friction* dimana teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan pada umumnya *sport massage*.

Setelah pemberian *treatment sport massage* kebanyakan masyarakat yang telah diberikan *treatment* merasakan bahwa mobilitas gerak mereka tidak lagi mengalami sakit, bahkan mereka merasa lebih segar di pagi harinya. Pijat secara umum didefinisikan sebagai manipulasi mekanis jaringan lunak menggunakan gerakan dan tekanan yang diterapkan secara ritmis dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Cafarelli and Flint 1992). Pijat dapat membantu meredakan ketegangan otot yang mengalami nyeri setelah beraktivitas (Bakowski et al. 2008). Menurut Novita Intan Arovah (2015) *sport massage* memang lebih efektif dalam mengatasi kelelahan kerja. Terlihat berdasarkan hasil yang telah didapatkan melalui penenilaian masyarakat *massage* dapat di katakan mampu mengurangi kelelahan masyarakat setelah beraktivitas.

Masyarakat yang mengalami sakit pinggang yang dikarenakan aktivitas berat saat bekerja, dan duduk lama saat bekerja mengatakan bahwa sakit pinggang yang dialami mengalami pengurangan setelah pemberian *treatment sport massage*. *Sport massage* juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dimana mencakup daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Rahail, Sahruni, and Aqobah, 2024). *Massage* dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan nonfarmalogi dalam mengatasi permasalahan tubuh seperti kelalahan, ketegangan otot, cedera ringan, meningkatkan kebugaran tubuh. Pijit adalah teknik yang dilakukan untuk menghilangkan rasa lelah dalam tubuh dengan memberikan sedikit sentuhan, sesi terapi pijat tunggal telah terbukti mengurangi kecemasan, tekanan darah, dan detak jantung pada berbagai populasi (Fazeli et al., 2020).

Sport massage dapat dikatakan mampu mengurangi rasa lelah dan nyeri pinggang yang di akibatkan kelelahan beraktivitas. Sampai sekarang *massage* yang sering disebut pijit benar-benar membantu dalam mengatasi berbagai permasalahan pada tubuh manusia, kelayakan pijat yang diberikan oleh pengasuh, yang menyebabkan penurunan signifikan dalam rasa sakit, stres atau kecemasan, dan kelelahan (Kozak et al., 2013). Pijat merupakan terapi komplementer dan alternatif yang banyak digunakan dalam mengobati pasien dengan nyeri otot rangka (Li et al., 2021).

Sebagian masyarakat mengatakan bahwa setelah malam diberikan *treatment sport massage* pagi harinya masyarakat merasakan tubuh mereka terasa segar dan ringan, sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas dengan

mudah. *Massage* adalah teknik manipulasi struktur jaringan lunak yang dapat mengurangi stres (Tri Iwandana, Ardhika Falaahudin, and Muhammad Romadhoni, 2022). Pijat umumnya digunakan dalam perawatan terapi penyembuhan penyakit dan upaya pencegahan atau mengurangi resiko penyakit, tata rias, dan regenerasi biologis yaitu proses pemulihan pada jaringan rusak pada tubuh (Roslanowski et al., 2023). Setelah diberikan *treatment sport massage* masyarakat merasa puas dan mengakui bahwa belum pernah mendengar *sport massage*, dan hanya familiar dengan sebutan pijat.

Pijat didefinisikan sebagai bentuk sistematis membelai jaringan lunak tubuh dengan tangan untuk tujuan terapeutik seperti menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien (Eskandari et al., 2022). *Effleurage massage* merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang dinilai efektif dalam mengurangi nyeri, nyeri *dismenore* yaitu nyeri pada pinggul akibat haid yang paling sering dialami oleh remaja adalah rasa kaku pada perut bagian bawah (Ilmiah, Abdullah, and Koesrini, 2023). Kompresi' memiliki tujuan yang sama, tetapi menggunakan telapak tangan untuk menekan otot (Paine, 2015). *Friction* adalah gerakan spesifik dan berulang non-meluncur dimana jaringan dangkal dipindahkan di atas struktur yang mendasarinya dengan tujuan meningkatkan mobilitas jaringan, aliran darah dan mengurangi rasa sakit (Wisesa, 2020).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *sport massage* diterima baik oleh masyarakat, sebagai cara dalam mengatasi rasa lelah setelah beraktivitas sehari-hari. Masyarakat mengatakan bahwa *sport massage* dapat meningkatkan mobilitas gerak mereka, dan setelah diberikan *treatment* masyarakat merasakan tubuh mereka segar di pagi harinya. Masyarakat yang sering mengalami sakit pinggang dikarenakan aktivitas berat saat bekerja dan biasa duduk sehari-hari mengatakan bahwa sakit pinggang yang di rasakan mengalami pengurangan nyerinya. *Sport massage* masih asing ditelinga masyarakat dikarenakan berbahasa asing, masyarakat hanya familiar dengan penyebutan pijat. *Sport massage* merupakan teknik yang dapat dilakukan siapa pun, hal ini membuat *sport massage* sangat di senangi masyarakat dimana mudah untuk di terapkan dikarenakan gerakannya yang mudah di pahami, dan bisa digunakan sebagai rileksasi bagi tubuh untuk dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Sehingga *sport massage* baik bila dilakukan pelatihan bagi orang-orang yang minat dalam memahami teknik-teknik *sport massage* untuk menambah pengetahuan keterampilan.

Daftar Pustaka

- Aminoto, and Mukarromah SB. 2015. "Pengaruh Massage Frirage Terhadap Peningkatan Range of Motion (ROM) Gangguan Cedera Lutut Pada Atlet Basket UKM UNNES Dan PPLP Jateng." *Jssf* 4(4):29-33.
- Bakowski, Paweł, Bartosz Musielak, Paweł Sip, and Grzegorz Biegański. 2008. "[Effects of massage on delayed-onset muscle soreness]." *Chirurgia narzadow ruchu i ortopedia polska* 73(4):261-65.
- Baskwill, Amanda, Phillipa Hay, Felicia Calleri, Lisa Fiddes, and Rebecca Barnett. 2020. "Since January 2020 Elsevier Has Created a COVID-19 Resource Centre with Free Information in English and Mandarin on the Novel Coronavirus COVID-19 . The COVID-19 Resource Centre Is Hosted on Elsevier Connect , the Company ' s Public News and Information ." (January).
- Cafarelli, E., and F. Flint. 1992. "The Role of Massage in Preparation for and Recovery from Exercise. An Overview." *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 14(1):1-9. doi: 10.2165/00007256-199214010-00001.
- Dakić, Miloš, Lazar Toskić, Vladimir Ilić, Saša Đurić, Milivoj Dopsaj, and Jožef Šimenko. 2023. "The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review." *Sports* 11(6). doi: 10.3390/sports11060110.
- Eskandari, Fatemeh, Parvaneh Mousavi, Mahboubeh Valiani, Saeed Ghanbari, and Mina Iravani. 2022. "A Comparison of the Effect of Swedish Massage with and without Chamomile Oil on Labor Outcomes and Maternal Satisfaction of the Childbirth Process: A Randomized Controlled Trial." *European Journal of Medical Research* 27(1):1-10. doi: 10.1186/s40001-022-00901-x.
- Fazeli, Mir Sohail, Mir Masoud Pourrahmat, Golshan Massah, Kelsey Lee, Pascal M. Lavoie, Mirfarhang Fazeli, Alison Esser, and Jean Paul Collet. 2020. "The Effect of Massage on the Cardiac Autonomic Nervous System and Markers of Inflammation in Night Shift Workers: A Pilot Randomized Crossover Trial."

International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice 13(3):6-17. doi: 10.3822/ijtmb.v13i3.501.

- Field, Tiffany Miguel Diego Maria Hernandez-Reif. 2005. "Massage Therapy Research."
- Guo, Jianmin, Linjin Li, Yuxiang Gong, Rong Zhu, Jiake Xu, Jun Zou, and Xi Chen. 2017. "Massage Alleviates Delayed Onset Muscle Soreness after Strenuous Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Frontiers in Physiology* 8:747. doi: 10.3389/fphys.2017.00747.
- Huda, Muchamad Samsul, Didik Cahyono, Muhammad Sukron Fauzi, Krisdiana Cahyaningrum, Muhammad Saiin, Fakultas Keguruan, Pendidikan Pendidikan, and Universitas Mulawarman. 2024. "Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Melalui Pelatihan Sport Massage Di Kota Samarinda Improving Community Welfare Through Sport Massage Training In Samarinda City." 3(4):16-26.
- Ilmiah, Widia, Ikhwan Abdullah, and Juliati Koesrini. 2023. "Non-pharmacological That Most Effective to Reduce of Primary Dysmenorrhea Intensity in Women Childbearing Age: A Literature Review." *Journal of Public Health in Africa* 14(12):12. doi: 10.4081/jphia.2023.2349.
- Imamura, Marta, Andrea D. Furlan, Trish Dryden, and Emma Irvin. 2008. "Evidence-Informed Management of Chronic Low Back Pain with Massage." *The Spine Journal : Official Journal of the North American Spine Society* 8(1):121-33. doi: 10.1016/j.spinee.2007.10.016.
- Jayadi. 2023. "Perbandingan Roller Massage Dan Teknik Kompres Dalam Sport Massage Terhadap Ekstremitas Bawah." 4(1):198-206.
- Kadir, Suprianto, Arief Ibnu Haryanto, I. Kadek Suardika, and Nur Rohmah. 2024. "Pelatihan Self-Massage Untuk Karateka Dalam Mengatasi Kelelahan Pasca Latihan." 6(September):323-36.
- Khan, Shahid, Aatik Arsh, Sargand Khan, and Shahid Ali. 2024. "Deep Transverse Friction Massage in the Management of Adhesive Capsulitis: A Systematic Review." *Pakistan Journal of Medical Sciences* 40(3Part-II):526-33. doi: 10.12669/pjms.40.3.7218.
- Komang Ayu Tri Widhiyanti. 2017. "Teknik Massage Effleurage Pada Ekstremitas Inferior Sebagai Pemulihan Pasif Dalam Meningkatkan Kelincahan." 11(1):92-105. doi: <https://doi.org/10.59672/jpkr.v3i1.210>.
- Kozak, Leila, Elizabeth Vig, Carol Simons, Evercita Eugenio, William Collinge, and Michael Chapko. 2013. "A Feasibility Study of Caregiver-Provided Massage as Supportive Care for Veterans with Cancer." *The Journal of Supportive Oncology* 11(3):133-43. doi: 10.12788/j.suonc.0008.
- Kurniawan, Ari Wibowo, and Muchammad Tsaqif Ardani Kurniawan. 2021. *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*.
- Li, Huihui, Kai Fan, Junsong Ma, Bo Wang, Xiaohao Qiao, Yan Yan, Wenjing Du, and Lei Wang. 2021. "Massage Therapy's Effectiveness on the Decoding EEG Rhythms of Left/Right Motor Imagery and Motion Execution in Patients with Skeletal Muscle Pain." *IEEE Journal of Translational Engineering in Health and Medicine* 9(February). doi: 10.1109/JTEHM.2021.3056911.
- Miake-Lye, Isomi M., Selene Mak, Jason Lee, Tana Luger, Stephanie L. Taylor, Roberta Shanman, Jessica M. Beroes-Severin, and Paul G. Shekelle. 2019. "Massage for Pain: An Evidence Map." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 25(5):475-502. doi: 10.1089/acm.2018.0282.
- Moraska, A. 2005. "Sports Massage. A Comprehensive Review." *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 45(3):370-80.
- Musrifin, Arif Yanuar, and Andi Anshari Bausad. 2021. "Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7(2):183-89. doi: 10.58258/jime.v7i2.2012.
- Noer, Riyaldi, Azhar Ramadhana Sonjaya, and Asep Angga Permadi. 2023. "Persepsi Atlet Sepak Bola Liga 2 Persipa Pati Terhadap Pemberian Sport Massage." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(2):119-24. doi: 10.52188/ijpess.v2i2.526.
- Novita Intan Arovah, Kunto Prastowo dan. 2015. "Perbandingan Efektivitas Circulo Massage Dansport Massage

- Dalam Mengatasi Kelelahan Kerjakaryawan Laki - Laki Gadjah Mada Medical Center.” Medikora (1). doi: 10.21831/medikora.v0i1.4584.
- Nurhasanah, Nurhasanah, Widati Amalin Ulfah, and Erick Prayogo Walton. 2020. “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang.” *Sparta* 1(2):82–86. doi: 10.35438/sparta.v1i2.163.
- Paine, T. 2015. “The Complete Guide to Sports Massage.”
- Poppendieck, Wigand, Melissa Wegmann, Alexander Ferrauti, Michael Kellmann, Mark Pfeiffer, and Tim Meyer. 2016. “Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review.” *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 46(2):183–204. doi: 10.1007/s40279-015-0420-x.
- Priyambada, Galih. 2021. *Tata Laksana Sport Massage : Persiapan Menghadapi Pertandingan Cabang Olahraga Pencak Silat.*
- Rahail, Ronny Brayntin, Ade Yuni Sahrani, and Qory Jumrotul Aqobah. 2024. “Dampak Sport Massage Terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa.” 14(4):200–206.
- Roslanowski, Adam, Aleksandra Partynska, Katarzyna Ratajczak-Wielgomas, Alicja Kmiecik, Jędrzej Grzegorzolka, Piotr Dziegiel, Adam Januszko, Dariusz Lenart, and Waldemar Andrzejewski. 2023. “Effects of the Foam Massage Roller on VEGF-A and FGF-2 Blood Levels in Young Men.” *In Vivo* 37(5):2057–69. doi: 10.21873/invivo.13303.
- Schilz, Mignon, and Lloyd Leach. 2020. “Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT).” *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork* 13(1):13–21.
- Tri Iwandana, Dody, Ardhika Falaahudin, and Muhammad Romadhoni. 2022. “Sosialisasi Circulo Massage Untuk Menjaga Kebugaran Bagi Atlit Kabupaten Bantul Dalam Persiapan Porda DIY 2022.” *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):13–17. doi: 10.55081/jbpbkm.v3i1.667.
- Weerapong, Pornrathane, Patria A. Hume, and Gregory S. Kolt. 2005. “The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention.” *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 35(3):235–56. doi: 10.2165/00007256-200535030-00004.
- Wisasa, Nur Dharma. 2020. “Pengaruh Swedish Massage Dan Sport Massage Terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Pekerja Buruh Atau Kuli.” 2507(February):1–9.
- Yeni Fitrianiingsih, Kemala Wandani. 2018. “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Fase Aktif Di 3 BPM Kota Cirebon.” 3(2):91–102.