

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Pelestarian Nilai-Nilai Kearifan Lokal Dalam Budaya Pencak Silat Melalui O2SN <i>Gunawan Sinulingga</i> .....	917
Olahraga Tradisional Silek Tuo Pada Masyarakat Minangkabau <i>Prima Nanda, Sabaruddin Yunis, Agung Sunarno</i> .....	925
PKM Ibu Rumah Tangga Bidang Massase Kebugaran Di Desa Laut Dendang <i>Suprayitno</i> .....	934
Permainan Tradisional Begasing Kalimantan Timur ( Studi Terhadap Nilai-Nilai Permainan Begasing) <i>Adi Saputra, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	942
Pendampingan Kelompok Pengelola Wisata Pemandian Alam Ancol Desa Buluh Duri <i>Muhammad Faisal Ansari Nasution, Budi Valianto, Aurora Elise Putriku</i> .....	949
<b>BISNIS DAN INDUSTRI OLAHRAGA</b>	
Bisnis Olahraga Dan Industri Olahraga Di Indonesia <i>Dedek Dermawan</i> .....	954
Jasa Penyewaan Alat Dan Penjualan Alat Olahraga <i>Teguh Septianto Putra</i> .....	960
Pelaksanaan Fungsi Manajemen Pada Family Fitness Club Medan <i>Novi Yanti</i> .....	967
Judi Dilegalkan Dalam Kegiatan Olahraga <i>Andes Martua Harahap</i> .....	972
Manajemen Kualitas Pelayanan Di Pusat Kebugarab Vizta Fitnes Kota Medan <i>Irwan Ganti tarigan</i> .....	999





## PKM IBU RUMAH TANGGA BIDANG MASSASE KEBUGARAN DI DESA LAUT DENDANG

Suprayitno

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
supra.yt@gmail.com

**Abstrak.** Massase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan serta kebugaran jasmani. Melalui kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang akan dilaksanakan pada kelompok ibu-ibu yang peduli dengan kebugaran bayi dan anak tersebut adalah untuk memberikan pengetahuan tentang keterampilan massase kebugaran pada bayi dan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan mitra tentang keterampilan massase kebugaran yang berguna membantu pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran bayi dan anak. 2) menyediakan fasilitas massase mitra, 3), melatih mitra untuk dapat melaksanakan kegiatan massase kebugaran pada bayi dan anak secara mandiri. 4) menjadikan program massase kebugaran pada bayi dan anak sebagai usaha baru bagi mitra PKM. Dan mampu meningkatkan partisipasi dosen dalam dan mahasiswa UNIMED dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan PKM adalah, pelatihan, penyediaan fasilitas, dan pemberdayaan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut : 1) tahap persiapan perancangan massase kebugaran pada bayi dan anak; 2) tahap assesment; 3) tahap perencanaan program; 4) tahap formulasi rencana aksi; 5) tahap pelaksanaan program kegiatan; 6) tahap evaluasi

**Kata Kunci :** Massase, Kebugaran, Bayi, Anak,

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Analisis Situasi

Berdasarkan hasil obsevasi di lapangan, kegiatan ibu-ibu rumah tangga yang di wadahi dalam bentuk paguyuban "Ibu-ibu yang peduli dengan bayi dan anak" memiliki semangat yang kuat dalam memperhatikan dan peduli terhadap nasib generasi muda (terutama bayi dan anak-anak). Semakin kompleksnya permasalahan di masyarakat menjadikan ancaman bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak-anak. Banyak kedua orang tua yang sibuk bekerja dan membiarkan anak-anaknya besar bersama pembantu atau kakek neneknya. Banyak opini publik bahwa "semakin banyak orang dewasa yang ada di sekeliling anak-anak akan semakin aman keberadaan anak-anak kita".

Berdasarkan hasil survey, analisis situasi dan analisis data potensi di Desa Laut Dendang, Kabupaten Deli Serdang Bedagai dapat ditarik permasalahan prioritas yang akan diselesaikan bersama mitra ibu-ibu yang peduli dengan bayi dan anak dalam kegiatan PKM ini adalah :

1. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang kebutuhan pada masa bayi dan anak-anak dalam mengelola kelelahan atau kebugaran,



2. Pemahaman masyarakat tentang pengetahuan massase kebugaran masih sebatas jika ada kasus baru melakukan massase kebugaran,
3. Belum adanya tempat massase kebugaran yang terekomendasi aman, rata-rata berdasarkan rekomendasi yang berdasar pengalaman seseorang,
4. Masih rendahnya konotasi terhadap profesi massase
5. Masih kurangnya motivasi bisnis untuk pengembangan usaha massase kebugaran dilingkungan masyarakat.

Massase kebugaran salah satu menu layanan di rumah tangga yang dapat dilakukan oleh orang tua (terutama ibu). Kini para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh (massase kebugaran untuk bayi) dan massase kebugaran untuk anak-anak menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain dengan pengukuran kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radioimmunoassay, kadar hormon/ catecholamine air seni, dan pemeriksaan EEG (*electro encephalogram*/ gambaran gelombang otak). Begitu juga tidak kalah pentingnya massase kebugaran untuk orang dewasa yang mengalami kelelahan pada saat bekerja, agar cepat mengalami pemulihan.

Efek biokimia yang positif dari massase kebugaran antara lain :

- ✓ Menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan
- ✓ Meningkatkan kadar serotonin.

Efek fisik positif dari massase kebugaran antara lain :

- ✓ Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas sel pembunuh alami dari sistem imunitas.
- ✓ Mengubah gelombang otak secara positif.
- ✓ Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- ✓ Merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan.
- ✓ Meningkatkan berat badan.
- ✓ Mengurangi depresi dan ketegangan.
- ✓ Meningkatkan kesiagaan.
- ✓ Membuat penerima perlakuan tidur lelap (meningkatkan kualitas tidur).
- ✓ Mengurangi rasa sakit.
- ✓ Mengurangi kembung dan sakit perut (*colic*).
- ✓ Meningkatkan hubungan orang tua dan anak (*bonding*).

Demikianlah ilmu massase kebugaran akan terus berkembang di masyarakat Indonesia dan bahkan ke seluruh belahan dunia sejalan dengan perkembangan kehidupan manusia pada umumnya. Manusia semakin pandai, dengan pemikiran yang cerdas mereka akan selalu mencari yang terbaik demi kelangsungan hidupnya. Karena pada hakekatnya massase kebugaran adalah bagian dari kehidupan masyarakat itu sendiri.



## **METODE PELAKSANAAN**

### **Metode Pendekatan**

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program PKM ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2) Tahap Assesment; 3) Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan; 4) Tahap Pemformulasian Rencana Aksi; 5) Tahap Pelaksanaan (*Implementasi*) Program atau Kegiatan; 6) Tahap Evaluasi; serta 7) Tahap Terminasi.

Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) Penyediaan fasilitas massasekebugaran, (2) Pelatihan tatacara massasekebugaran, (3) Pelatihan manajemen pemasarannya, (4) pendampingan. Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program PKM ini.

### **Deskripsi Pelaksanaan kegiatan.**

#### **Tahap Persiapan**

Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPM-UNIMED dan tim mitra dan instansi yang terkait seperti pengurusan surat ijin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan penyiapan fasilitas massase kebugaran yang akan diberikan kepada Tim Mitra. Tahapan persiapan untuk penyiapan fasilitas massasekebugaran adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan dan perancangannya serta dianalisa seluruh aspek yang diperlukan untuk keamanan pelaksanaan kegiatan massasekebugaran.

#### **Tahap Pelaksanaan**

##### **a) Pemasangan fasiltas massase**

Kegiatan ini adalah kegiatan menyiapkan alat dan fasilitas massase kebugaran seperti ruang massase kebugaran dan peralatannya (ukuran ruangan yang cukup luas, untuk satu tempat tidur (bad) ± 3x2 m atau matras, warna cat yang lembut dan cerah (contoh: putih bersih, biru muda, kuning gading), ventilasi yang cukup untuk sirkulasi udara, ruangan bersih, kamar mandi), peralatan ruang massase kebugaran (meja massase, alas untuk meja massase, guling, alat penerangan, wastafle tempat untuk cuci tangan dan sabun, engharum ruangan, musik), alat-alat massase kebugaran seperti pelicin dan aroma terapi, kain penutup dan handuk kecil) di lokasi mitra. Pengadaan alat ini dilakukan oleh tim PKM dan dibantu oleh mahasiswa serta mitra PKM.

##### **b) Pelatihan Keterampilan Massase kebugaran untuk Bayi dan Anak**

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada mitra, bagaimana pengetahuan tentang massase kebugaran pada bayi dan anak, tatalaksana melakukan masasse serta kemanannya dan pengetahuan dalam wirausaha massasekebugaran. Mitra harus mampu melakukan keterampilan





massase kebugaran dengan baik. Materi pelatihan akan didesain sesuai dengan kebutuhan yang terdiri dari pelatihan teori dan praktek, dengan materi pelatihan mencakup topik-topik sebagai berikut :

- memahami tentang bayi dan anak
- manfaat massase kebugaran bagi bayi dan anak
- tatalaksana pelaksanaan massase kebugaran bayi dan anak
- keterampilan massase kebugaran bayi dan anak dalam membantu dalam berwirausaha

Setiap peserta training memperoleh *hard copy* materi pelatihan lengkap lengkap, tertulis, dan disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami dan telah disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta.

### **c) Training manajemen usaha**

Kegiatan ini adalah memberikan wawasan tentang strategi bagaimana merintis dan mengembangkan usaha bagi ibu-ibu dan organisasi kemasyarakatannya.

#### **Pendampingan**

Program pendampingan dalam kegiatan yang akan dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi Tim Mitra untuk menambah bentuk usaha dan mengembangkan usaha yang di kelolanya menjadi lebih baik. Adapun kegiatan pendampingan adalah sebagai berikut :

- Pendampingan penyusunan bentuk usaha massase kebugaran untuk bayi dan anak,
- Pendampingan manajemen tempat massase kebugaran untuk bayi dan anak,
- Pendampingan strategi marketing dan promosi

#### **Pembinaan dan Pemberdayaan Mitra**

Langkah pembinaan dan pemberdayaan Mitra untuk menyiapkan kelompok mitra yang handal dalam menjalankan aktivitas kegiatan adalah :

- Menyiapkan bahan penyuluhan penatanan untuk pendamping Tim Mitra
- Menyiapkan pendamping dari tim pakar perguruan tinggi.
- Pembinaan kelompok oleh pendamping dan instansi terkait.
- Merealisasi program aksi dengan cara kemitraan.
- Memonitoring dan evaluasi kegiatan usaha yang dilakukan.

#### **Evaluasi**

Evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu :

- **Tahap awal** adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yangtelah diberikan
- **Tahap proses kegiatan** adalah mengetahui kemampuan Tim Mitramengimplimentasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar.



- **Tahap akhir** adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam tatalaksana massase kebugaran untuk bayi dan anak.

### Tahap Pemantauan

Tahap pemantauan ini dilakukan setelah kegiatan selesai apakah berjalan sesuai dengan yang diharapkan atau tidak.

### Kepakaran Tim Pengabdian.

Tim pengusul kegiatan program PKM ini melibatkan berbagai disiplin ilmu, yang terdiri dari dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan dokter dari dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNIMED, yang telah memiliki pengalaman dan pengetahuan dibidangnya masing masing. Adapun rincian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel. 1. Kepakaran dan Bidang Keahlian Tim Pelaksana PKM.**

No	Nama Pakar	Bidang Keahlian	Pengalaman Pengabdian Masyarakat
1	Dr. Suprayitno, M. Pd.	Bidang massase kebugaran cidera olahraga. kepakaran ini sangat perlukan dalam penyiapan fasilitas massase kebugaran, pembuatan program pelatihan massase kebugaran yang akan ditawarkan kepada masyarakat.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Instruktur pemanduan bakat olahrag (<i>talent scouting</i>) Asdep Pembibitan Kemenpora</li><li>- Tim Pokja Pusat dan Monev PPLP se-Indonesia dan SKO Ragunan Asdep Sentra Keolahragaan Kemenpora</li><li>- Instruktur pelatihan massase cidera olahraga KONI Medan Sumut</li><li>- Instruktur pelatihan massase olahraga Jurusan IKOR FIK Unimed</li><li>- Tim Masasse/kesehatan Kontingen Sumut pada PON ke-XVII Kaltim 2008</li><li>- Manager Bulutangkis Tim Indonesia pada APSOO Jakarta 2011</li><li>- Tim Masasse/kesehatan Kontingen Indonesia pada ASG Vietnam 2013.</li></ul>
2	Drs. Suryadi Damanik,	Manajemen Olahraga,	



	M.Kes	kepakaran ini dibutuhkan untuk memberikan pengetahuan terkait metode-metode pemasaran dan manajemen usaha di bidang massase kebugaran.	- Pelatihan Pemanfaatan Media Modifikasi dari Barang Bekas Pada Guru Pendidikan Jasmani SD Kecamatan Percut Seituan Kabupaten Deli Serdang
3	Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd	Aktivitas gerak kepakaran ini dibutuhkan untuk memberikan pengetahuan terkait aktivitas gerak anak di bidang massase kebugaran.	- Membuat pengabdian kepada masyarakat berjudul Desa Tangguh Narkoba
4.	Usman Nasution, S.Pd., M.Pd	Bertumbuhan dan Perkembangan Gerak kepakaran ini dibutuhkan untuk memberikan pengetahuan terkait pertumbuhan dan Perkembangan Gerak anak di bidang massase kebugaran.	- Worshop Kelompok Musyawarah Guru mata Pelajaran (MGMP) dan Kelompok Kerja Guru (KKG) dalam upaya meningkatkan kompetensi guru di Kabupaten Deli Serdang

#### **Pembantu Pelaksana (Mahasiswa) :**

1. Siti Humairoh (Mahasiswa Jurusan PJKR UNIMED)
2. Fitri Khairani (Mahasiswa Jurusan PJKR UNIMED)
3. Dan 18 orang Mahasiswa lainnya Jurusan PJKR UNIMED

#### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

Berdasarkan perencanaan dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh mitra maka tim peneliti telah melakukan beberapa tahapan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mitra. Pada tanggal 26 – 28 April Tim pengabdian melakukan rapat awal persiapan sebelum turun kelapangan. Adapun agenda rapat persiapan tim pengabdian adalah penyusunan rencana tahapan kegiatan, pembagian tugas masing masing tim. Penjadwalan untuk survey awal ke lokasi mitra, pengurusan izin kegiatan ke pihak kelurahan pekan Percut Sei Tuan lokasi kegiatan. Pembelian peralatan pelatihan massage dan penyusunan modul sebagai panduan pendampingan. Hasil rapat pengabdian dihasilkanlah chart penjadwalan kegiatan yang disertai dengan penanggungjawab dari masing masing kegiatan. Survey awal ke lokasi mitra dilakukan pada tanggal 29 April 2018, kegiatan survey ini dimaksudkan untuk melakukan pemetaan masalah yang ada pada mitra. Tim pengabdian kemudian berkoordinasi dengan Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Medan untuk menerbitkan surat tugas dan surat izin kegiatan yang ditujukan kepada Lurah Percut Sei Tuan. Pada tanggal 1 Mei 2018 tim kemudian melakukan pemebritahuan kepada pihak kelurahan akan kegiatan yang akan dilakukan tim pengabdian dosen universitas Negeri Medan, dalam



kunjungan tersebut tim diterima langsung oleh bapak Suwardi, selaku Kepala Desa Percut Sei Tuan, yang pada prinsipnya beliau tidak keberatan wilayah dijadikan lokasi pengabdian.

Dari rapat awal persiapan tim keberadaan usaha yang dilakukan oleh ibu-ibu PKK sangat penting khususnya dalam menopang perekonomian keluarga. PKK sendiri merupakan singkatan dari pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga. Program ini merupakan program yang digerakkan oleh para wanita dalam rangka membina, membentuk serta membangun keluarga yang sejahtera. Bisa dikatakan bahwa, kesejahteraan keluarga adalah yang menjadi tujuan utama dibentuknya PKK ini. Keluarga merupakan unit paling kecil dalam sebuah masyarakat, namun dampaknya bagi pembangunan sangatlah besar. Ketika sebuah keluarga sejahtera, maka rasa aman, damai serta keharmonisan dalam bermasyarakat akan lebih baik sehingga dapat menunjang kemajuan ekonomi serta pembangunan pada suatu desa dan merupakan kewajiban dan wewenang kepala desa. Intinya adalah ketika keluarga telah harmonis maka kesejahteraan masyarakat serta kemajuan akan dapat dirasakan.

Melihat peran strategis dari keberadaan PKK dalam menunjang peningkatan kesejahteraan keluarga tersebut, LPM Unimed melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui "PKM Ibu Rumah Tangga Bidang Massase Kebugaran". Kegiatan ini berupa pelatihan dan pendampingan usaha massase kebugaran dengan sasaran ibu-ibu rumah. Kegiatan dilakukan di Desa Laut Dendang Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dilaksanakan pada Kamis dan Jumat (3-4/5/2018) yang dilaksanakan langsung oleh Tim LPM Unimed yang di ketuai oleh Dr. Suprayitno, M. Pd..

Pada kegiatan pengabdian ini, LPM Unimed memberikan pelatihan dan pendampingan berupa keterampilan massase kebugaran. Kegiatan ini memiliki tujuan, 1) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang keterampilan massase kebugaran yang berguna membantu kebugaran bagi orang dewasa dan membantu pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran bagi bayi dan anak-anak, 2) memberikan pengetahuan tentang fasilitas untuk massase pada mitra, 3), melatih mitra untuk dapat melaksanakan kegiatan masasse kebugaran pada orang dewasa, bayi dan anak-anak secara mandiri. 4) menjadikan program masasse kebugaran pada orang dewasa, bayi dan anak-anak sebagai usaha baru bagi mitra PKM. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan PKM adalah "berkembangnya tim mitra dengan bertambahnya kemampuan dalam program masasse kebugaran pada orang dewasa, bayi dan anak-anak dan dapat menjadi contoh bagi desa-desa yang lain dalam hal pengembangan usaha. dan mampu meningkatkan partisipasi dosen dan mahasiswa FIK UNIMED dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat"

Tabel : Hasil Kegiatan dan Luaran

No	Kegiatan	Hasil Luaran	
1	Rapat persiapan tim Rencana penyelesaian	Rencana penyelesaian program dan pembagian tugas	Chart time schedule kegiatan
2	Survey awal	Pemetaan masalah mitra	Tabel data masalah



			dan solusi
3	Pengurusan izin kegiatan	Surat izin dari LPM Unimed dan izin kegiatan dari pihak kelurahan	Surat izin kegiatan
4	Pembelian peralatan pelatihan massase	Tersedia peralatan Untuk pelatihan massase	Hand body, matras, aroma terapi, handuk
5	Penyusunan modul Pelatihan massase kebugaran pada orang dewasa, bayi dan anak-anak	Adanya modul massase yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini	Modul massase kebugaran pada orang dewasa, bayi dan anak-anak

### KESIMPULAN DAN SARAN

Program kemitraan masyarakat ini adalah salah satu program yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat dan akademisi. Dengan adanya program ini akademisi dan masyarakat dapat dipertemukan untuk saling memberi, masyarakat yang menghadapi masalah dalam menjalankan kegiatannya dapat terbantu. Dalam kegiatan ini mitra ibu-ibu PKK banyak menghadapi masalah dalam membantu meningkatkan kesejahteraan keluarga untuk lebih baik dan mampu dalam mewujudkan kesejahteraan keluarga. Dengan program ini harapannya ibu-ibu anggota PKK dan manajemen wirausaha kecil yang di motori PKK akan semakin baik dan berkembang.

### DAFTAR PUSTAKA

Alan Heath & Nicki Bainbridge (2004). *Baby Massage*. London: Dorling Kindersley Limited

DP2M Dikti (2013). Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi IX.

Harsuki, (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Marilyn Aslani, (1997). *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.

Maurice Boigey, (1965). *Manuel de Massage*. Paris: Masson et Cie.

Rachmi Primadiati, (2002). *Aromaterapi, Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: PT, Gramedia Pustaka Utama.

Tjirtosoeroso, (1983). *Ilmu Lulut Olahraga (Sport Massage)*. P3T IKIP Yogyakarta.