

PENGEMBANGAN MODEL MASASE TERAPI DAN OLAHRAGA TERAPI UNTUK MENURUNKAN KELELAHAN DAN STRES

Oleh: Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes., Dr. Farid Imam Nuerhadi, M.Or., Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, M.Or.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model terapi pijat dan olahraga terapi yang sesuai dan efektif untuk mengurangi kelelahan dan stres pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian pengembangan dengan model 4D (*Define, Design, Develop, Dissemination*). Pada tahap Define, dilakukan survei lapangan dan tinjauan pustaka untuk menganalisis kebutuhan dan merekomendasikan jenis terapi pijat dan olahraga terapi untuk mengurangi kelelahan dan stres. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar untuk merancang model yang akan dikembangkan.

Pada Tahap Design, perhatian difokuskan pada aktivitas aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang, teknik pernapasan, relaksasi tubuh, dan self-massage. Pada Tahap Develop, dilakukan uji validasi oleh para ahli terhadap desain Model yang telah dibuat. Uji kelayakan dilakukan dalam skala kecil ($n=5$) dan skala besar ($n=8$), serta uji efektivitas. Uji validasi dan kelayakan menggunakan kuesioner dan panduan observasi, digunakan untuk memastikan bahwa Desain Model Terapi Pijat dan Olahraga terapi tepat, aman, dan nyaman untuk diterapkan. Uji efektivitas dilakukan untuk memastikan bahwa model ini memberikan manfaat dalam menurunkan tingkat kelelahan dan stres pada mahasiswa semester akhir. Uji efektivitas menggunakan uji paired t-test dengan subjek yang dipilih berdasarkan kriteria (purposive sampling), dengan total sebanyak ($n=50$), terdiri dari ($n=25$) untuk variabel kelelahan dan ($n=25$) untuk variabel stres.

Instrumen pengukuran kelelahan menggunakan kuesioner Multidimensional Fatigue Inventory (MFI), sedangkan untuk mengukur tingkat stres digunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS). Hasil dari pengembangan Model ini kemudian dipublikasikan dan disebarkan ke masyarakat pada Tahap Dissemination.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat validitas ahli sebesar 0,75 pada aspek isi, 0,79 pada aspek prosedur, dan 0,76 pada aspek lainnya. Tingkat kelayakan materi mencapai 81%, kelayakan isi 84%, dan kelayakan bahasa 83%. Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa model terapi pijat dan olahraga terapi secara signifikan menurunkan tingkat kelelahan dan stres ($p < 0,05$). Dengan demikian, model yang dikembangkan ini layak dan efektif digunakan untuk mengurangi kelelahan dan stres pada mahasiswa semester akhir.

Model terapi pijat dan olahraga terapi yang dikembangkan terdiri dari berjalan dengan teknik pernapasan di jarak 100 meter pertama dan ketiga, berlari di jarak 100 meter kedua dan keempat dengan waktu sekitar 20 menit, dan melakukan self-massage pada bagian betis, paha atas bagian depan, lengan bawah dan atas, bahu, leher, dan dahi dengan waktu sekitar 20 menit. Total waktu yang dibutuhkan untuk metode ini sekitar 40 menit.

Kata Kunci: *olahraga terapi, terapi pijat, kelelahan, stres.*