

SOSIALISASI SELF MESSAGE PENINGKAT IMUNITAS (SMPI 2020) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN UNY

Oleh: dr. Novita Intan Arovah, MPH, Ph.D, Dr. BM Wara Kushartanti, MS, Rina Yuniana, M.Or

ABSTRAK

Corona virus disease (COVID-19) yang merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* telah menjadi masalah kesehatan dunia. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet). Pada era pandemic covid saat ini, system imun tubuh merupakan salah satu aspek yang berpengaruh dalam mencegah tertularnya covid 19. Berbagai cara dilakukan agar dapat mengoptimalkan imunitas tubuh antara lain dengan massase. *Self massage* merupakan salah satu bentuk terapi massase yang menggunakan teknik tekan atau pijatan dititik-titik akupresure yang berpedoman pada accupressor dan refleksiologi. Peningkatan imunitas tubuh dapat menjadikan seseorang terhindar dari berbagai penyakit salah satunya adalah covid-19.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang self massage untuk peningkat imunitas tubuh dengan melakukan sosialisasi secara online atau virtual kepada seluruh masyarakat khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan seminar online tentang self massage untuk peningkat imunitas lewat google meet dari G suite UNY pada mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan (bekerja sama dengan HIMA Prodi Ilmu Keolahragaan/IKOR). Kegiatan pengabdian tentang sosialisasi Self Massage Peningkat Imunitas pada mahasiswa Program studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY mendapatkan apresiasi yang positif dari peserta seminar. Terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ydang ditunjukkan dengan kenaikan nilai pretest dan post test dari 68 menjadi 82. Mayoritas peserta menyatakan bahwa teknik yang dilakukan mudah dan jelas serta berniat mengaplikasikan teknik ini pada diri sendiri dan orang terdekat. Dapat disimpulakn bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mahasiswa IKOR tentang self massage.

Kata Kunci: *massase, self massage, imunitas*