

EFEKTIVITAS SELF MESSAGE ROLL BOLA TENIS DALAM PENCEGAHAN PENULARAN TERHADAP MASSEUR PADA PANDEMIK COVID 19

EFFECTIVENESS OF TENNIS BALL SELF MESSAGE ROLL IN PREVENTION OF TRANSMISSION TO MASSEURS IN THE COVID 19 PANDEMIC

Jayadi^{1*}, M. Furqon Hidayatullah¹ Noer Rachma¹

¹Department of Sport Education /Faculty of sport Science, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir.
Sutami No. 36A Kentingan Surakarta City, Central Java, 57126, Indonesia

jayadi198705@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas *self massage roll* bola tenis dalam pencegahan penularan terhadap masseur pada pandemik covid 19. Metode penelitian menggunakan deskripsi analisis. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan melalui *self massage roll* bola tenis pada otot punggung *trapezius* melalui bantuan aplikasi via zoom cloud meetings. Pengumpulan data melalui survei angket disimpulkan melalui persentase. Hasil penelitian menyatakan 13.33% sangat besar berpengaruh 4 subjek, 36.7% sangat berpengaruh 11 subjek, 43.33% berpengaruh 13 subjek, 3.33% kurang berpengaruh 1 subjek, dan 3.33% tidak berpengaruh 1 subjek. Kesimpulan terdapat pengaruh efektivitas penggunaan *self massage roll* bola tenis *myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* terhadap rileksasi. Penelitian lebih lanjut diperlukan dalam menilai efektivitas penggunaan *self massage roll* bola tenis *Myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* terhadap rileksasi.

Kata kunci: Self massage, Masseur, Covid 19

ABSTRACT

This study aims to determine the extent to which the effectiveness of the tennis ball massage in prevention of transmission of masseur on Covid pandemics 19. The research method uses the description of the analysis. The subject in this study amounted to 30 people. Instruments used through self massage tennis balls in the trapezius muscle through the help of the application via zoom cloud meetings. Data collection through a questionnaire survey is concluded through the percentage. The results of the study stated 13.33% very large influence 4 subjects, 36.7% very influential 11 subjects, 43.33% had 13 subjects, 3.33% less influential 1 subject, and 3.33% did not affect 1 subject. Conclusion There is an effect of the effectiveness of using self massage rolls of myofascial tennis ball trigger Points Trapezius Muscle against relaxation. Further research is needed in assessing the effectiveness of using the use of self massage rolls of myofascial tennis ball trigger Points Trapezius Muscle against relaxation.

Keywords: Self Massage, Masseur, Covid 19

PENDAHULUAN

Tergangunya kesehatan global pada wabah pandemik covid 19 sars-cov-2 menjadi permasalahan utama dunia (Velavan, T. P., & Meyer, 2020). Berdampak pada psikologi ruang gerak terbatas dalam menghindari penularan sehingga menimbulkan akibat stress (Ilpaj, S. M., & Nurwati, 2020). Ketidak stabilan yang terjadi mempengaruhi daya tahan tubuh pada saraf mengubah sistem kerja otot menjadi menurun (Mahmut Cay, Cihat Ucar, Deniz Senol, Furkan Cevirgen, Davut

Ozbag, Zuhail Altay, 2018). Menurunnya kemampuan otot mengganggu mekanisme kontraksi setiap jaringan aktivitas gerakan (Pamela Ellgen, 2015). Kecemasan yang berlebihan pada psikologis dari wabah covid 19 harus diatasi untuk menjaga kondisi daya tahan tubuh. Rileksasi *massage* yang dilakukan mampu mengatasi gejala depresi serta kecemasan akut (Rapaport et al., 2018). Selain itu efek *massage* meningkatkan kemampuan saraf pada pernapasan otot leher, sehingga menurunkan stress (Field, 2019). Terbentuknya kebugaran fisik dalam keseharian setelah dilakukannya *massage* (Ali, A., Rosenberger, L., Weiss, T. R., Milak, C., & Perlman, 2017). Beberapa teknik *massage* seperti membelai, meremas, kompresi, serta menggosok (Paine, 2015) . Penggunaan teknik yang dilakukan mempengaruhi suhu panas pada otot sehingga melancarkan peredaran darah, meningkatkan kemampuan tubuh dan mengurangi kekakuan (Keir, P. J., Sanei, K., & Holmes, 2011). Setiap individu berbeda dalam menerima respons teknik tekanan yang diberikan *massage*, terkadang menimbulkan rasa sakit serta nyeri dalam penerapannya (Miake-Lye, I. M., Mak, S., Lee, J., Luger, T., Taylor, S. L., Shanman, R., & Shekelle, 2019). Rasa sakit merupakan efek penguraian otot melalui jari-jari tangan terhadap ketegangan sehingga dirasakan rileksasi sesudah dilakukan *massage*.

Permasalahan ekonomi pada biaya perawatan kesehatan saat ini banyak membebani setiap orang, *massage* dianggap pengobatan paling efektif (Dryden, T., Sumpton, B., Shipwright, S., Kahn, J., & Reece, 2014). Indikasi pada *massage* telah terjalin bentuk kerjasama pihak medis untuk meningkatkan efektivitas keberhasilan, kepercayaan serta keamanan dalam penggunaan (Richmond et al., 2015).

Berdasarkan uraian dari permasalahan di atas ditegaskan bahwa *massage* sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik, yang menghasilkan rileksasi dari ketegangan otot, memberikan efek psikologis. Pada kenyataannya terdapat kesenjangan dari wabah pandemik covid 19 tidak memungkinkan hal tersebut. Dengan alasan sentuhan langsung *masseur* menjadi risiko penularan. Peneliti selanjutnya mencoba dengan menggunakan metode *self massage* solusi rileksasi mandiri dalam menghadapi pencegahan penularan *masseur*. *Self massage* adalah penggunaan kemampuan diri seseorang dalam mengatasi permasalahan ketegangan secara mandiri (Weber, 2015). Manfaat yang diberikan *self massage* tidak jauh berbeda pada *massage* sebelumnya yaitu: membantu kualitas tidur, memperlancar

getah bening, mempercepat peredaran darah, membentuk sistem kekebalan, sangat berpengaruh pada mobilitas sendi serta rasa percaya diri (Stillman, 2019). Selain itu *self massage* juga dapat diaplikasikan dalam penggunaan beberapa media instrumen yang bertujuan memberikan tekanan terhadap jaringan otot pada sistem saraf (Monteiro, E. R., Wakefield, B., Ferreira de Melo Fiuza, G. M., de Oliveira Muniz Cunha, J. C., Corrêa Neto, V. G., & da Silva Novaes, 2017). Penelitian selanjutnya berupaya membuktikan efek yang terjadi pada penggunaan *self massage roll* bola tenis pada *myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* dalam penggunaan pemberian rileksasi. Pada penelitian sebelumnya menurut (Knopf, 2017) penggunaan beberapa media instrumen dapat dilakukan melalui roll bola tenis serta bola berukuran lainnya antara 1 dan 6 inci memberikan kegunaan untuk *self massage*. Secara mekanisme penggunaannya pada bola menghasilkan kompresi berat tubuh seperti teknik gerakan *massage* memiliki keunggulan dapat dirasakan pada kemampuan diri sendiri (Saltonstall, 2018). Penggunaan bola menghasilkan penguraian titik ketegangan jaringan otot dan persendian meningkatkan stabilitas gerak pada diri sendiri (Hamill et al., 2015). *Self massage myofascial* bola tenis merupakan cara terbaik, hemat biaya serta memberikan efektivitas pada pengguna (Kovalova, L. A., & Kovalev, 2019). Dalam mengatasi ketegangan otot yang berakibat terganggunya psikologi pada penggunaan metode *self massage* ini dilakukan melalui otot punggung *trapezius* intervensi rileksasi. Dijelaskan menurut pendapat oleh (Chen, W. L., Liu, G. J., Yeh, S. H., Chiang, M. C., Fu, M. Y., & Hsieh, 2013) melalui *massage* punggung dapat mengurangi kecemasan. Selanjutnya *massage* punggung memberikan kenyamanan menghasilkan rasa rileks berpengaruh pada peningkatan kualitas tidur (Sable, A., Sivabalan, T., & Shetti, 2017). Namun terjadi perbedaan dari beberapa penelitian mengenai media instrumen penggunaan *roll massage*. *Foam roll* dan *roller massage* tidak berpengaruh pada kualitas terhadap rileksasi otot (Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, 2015). *Self massage rolling* tidak mempengaruhi jaringan otot, dan persendian, refleks tekanan menghasilkan peningkatan lebih besar sensitivitas nyeri setiap gerakan (Behm, D. G., & Wilke, 2019). Diperlukan kajian penelitian selanjutnya mengenai *self massage roll* bola tenis *myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* dalam penggunaan pemberian rileksasi. Hasil penelitian ini

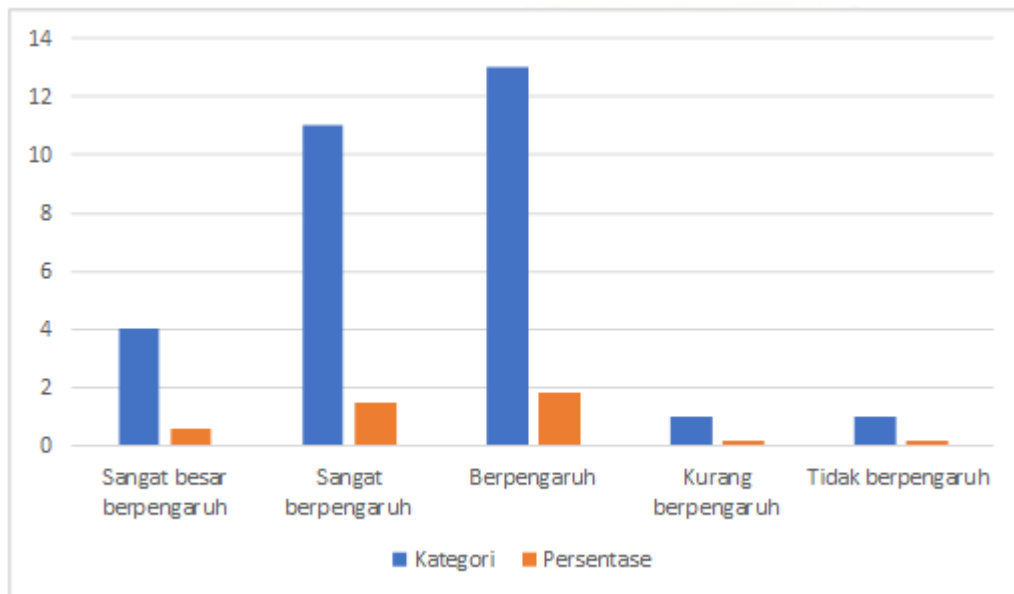
diharapkan mampu memberikan informasi serta masukan secara jelas pada penelitian berikutnya tentang *self massage* dapat dilakukan terhadap penyakit menular. Manfaat yang diberikan terhadap penelitian ini sebagai sumber pengetahuan tentang metode *self massage roll* bola tenis dalam pencegahan penularan terhadap *masseur* pada pandemik covid 19.

METODE

Metode penelitian menggunakan survei, pada teknik pengambilan data menggunakan angket melalui Google formulir kemudian diakumulasi dalam bentuk prosentase secara diskriptif pada data kuantitatif. Teknik sampling menggunakan random sampling secara acak dengan cara undian (Sugiyono, 2017). Didapatkan subjek dengan jumlah 30 orang terbagi menjadi dua yaitu: 15 orang putra 15 orang putri mahasiswa STKIP Pamane Talino Ngabang Kabupaten Landak Provinsi Kalimantan Barat. Pelaksanaan penelitian menggunakan bantuan aplikasi via zoom cloud meetings. Instrumen yang digunakan *self massage roll* bola tenis pada otot punggung *trapezius* terbagi menjadi dua kelompok putra dan putri dapat dijelaskan dalam penggunaan instrumen sebagai berikut yaitu: Posisikan bola tenis dipunggung. Sesuaikan tekanan yang diberikan pada bola mengenai lantai atau tembok. Putarkan bola kebeberapa arah sisi bertujuan untuk penguraian ketegangan. Secara perlahan dalam penyesuaian penerimaan tekanan bola. Waktu yang digunakan 10-15 menit (Aung & Boyd). Pengumpulan data menggunakan angket kuesioner skala likerts dengan memberikan rangkaian pertanyaan pada subjek dalam beberapa pilihan terhadap sikap kepribadian pada setiap analisis beberapa skala yang dibuat (Boone, H. N., & Boone, 2012). Beberapa tanggapan skala likerts dalam penelitian ini yaitu : mengenai hasil rileksasi *self massage roll* bola tenis pada otot punggung *trapezius* dengan skor tertinggi 5 (sangat besar berpengaruh) SBB, 4 (sangat berpengaruh) SB, 3 (berpengaruh) B, 2 (kurang berpengaruh) KB, 1 (tidak berpengaruh) TB. Hasil persepsi analisis individu akan disimpulkan dalam teknik statistik deskriptif pada bentuk persentase.

HASIL

Hasil tabulasi data yang diperoleh dalam pengumpulan angket yang telah diisi oleh subjek 30 orang mahasiswa putra dan putri STKIP Pamane Talino Ngabang Kabupaten Landak Provinsi Kalimantan Barat, dalam penilaian melalui persepsi terhadap jawaban pada penggunaan *self massage roll* bola tenis otot punggung *trapezius*. Berikut merupakan hasil data berdasarkan tingkatan kategori dapat dijelaskan grafik 1.



Grafik 1. Kategori data penggunaan *self massage roll* bola tenis pada otot punggung *trapezius*

Grafik di atas merupakan penjelasan hasil angket berdasarkan pernyataan mahasiswa putra dan putri Penjaskesrek STKIP pamane Talino Ngabang terhadap perlakuan sesudah *self massage roll* bola tenis pada otot punggung trapezius dari beberapa tingkatan rileksasi yang dialami. Berdasarkan hasil data pengaruh yang diberikan teknik rileksasi peregangan *roll* bola tenis sebanyak 30 subjek menghasilkan kategori sangat besar berpengaruh sebanyak 4 subjek persentase sebanyak 13.33%. Berikutnya sangat berpengaruh 11 subjek persentase sebanyak 36.07%. Berikutnya sangat berpengaruh 13 subjek persentase 43.33%, 1 subjek kurang berpengaruh persentase 3.33% serta 1 subjek tidak berpengaruh dengan persentase 3.33%.

PEMBAHASAN

Beberapa manfaat *massage* dapat diketahui mampu mengatasi gejala depresi, kecemasan akut, meningkatkan kemampuan saraf pernapasan,

menurunkan rasa stress, berpengaruh pada efek fisik, fisiologis serta biokimia. Selain itu juga meningkatkan suhu panas pada otot, memperlancar peredaran darah, kemampuan fisik meningkat, dan mengatasi kekakuan otot. Namun kenyataan yang terjadi *massage* tidak dapat dilakukan pada saat sekarang ini dikarenakan pandemik covid 19 dari permasalahan yang ada. Rasa ketakutan pada *masseur* menghindari sentuhan langsung yang dilakukan beresiko akan penularan. Melalui metode self *massage*, dilakukan untuk mempermudah seseorang merileksasikan ketegangan otot yang dirasakan diri sendiri. Hasil penelitian terdapat efek pengaruh rileksasi pada *myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* terhadap *self massage roll* bola tenis. Selain itu juga metode ini sangat mempermudah menangani suatu permasalahan ketegangan otot dapat diaplikasikan dalam media instrumen yaitu : salah satunya menggunakan bola tenis. *Roll* bola tenis dapat menghasilkan kompresi tekanan dalam mempengaruhi peregangan yang diberikan pada titik kekakuan otot menimbulkan rasa rileks setelah penggunaan. Penggunaan dalam efektivitas self *massage roll* bola tenis dapat menjangkau pada titik permasalahan keterbatasan dalam penggunaan tangan. Hasil sejalan pada penelitian yang diungkapkan menurut (Kadam, A., & Aswale, 2019) menyatakan dalam penjelasannya *self myofascial release* pada bola tenis memberikan rasa sakit yang ditimbulkan tekanan terhadap saraf, dalam mengurangi ketegangan otot merupakan alternatif sederhana efektif yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini ditemukan terbanyak subjek dengan jumlah 13 orang pada kategori berpengaruh terhadap hasil yang diberikan *self massage roll* bola tenis yang memberikan efek pengaruh rileksasi otot punggung *trapezius*. Diperlukan penelitian selanjutnya dalam menilai efektivitas serta dampak yang dihasilkan pada penggunaan *self massage roll* bola tenis otot punggung *trapezius* terhadap rileksasi dalam waktu lama. Keterbatasan dalam penelitian ini menggunakan sampel yang sedikit, hanya menggunakan mahasiswa penjaskesrek seharusnya penggunaan terhadap masyarakat yang lebih luas. Perlunya penambahan waktu dalam penelitian lebih lama lagi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh efektivitas penggunaan *self massage roll* bola tenis *myofascial trigger points* otot punggung *trapezius* terhadap rileksasi.

REFERENSI

- Ali, A., Rosenberger, L., Weiss, T. R., Milak, C., & Perlman, A. I. (2017). Massage therapy and quality of life in osteoarthritis of the knee: A qualitative study. *Pain Medicine (United States)*, 18(6), 1168–1175. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6279287/pdf/pnw217.pdf>
- Aung & Boyd. (n.d.). The art of self-massage with a tennis ball. *Health Net*, 116813. <http://www.wellness.uci.edu/RR.HNMassage.pdf>
- Behm, D. G., & Wilke, J. (2019). Do self-myofascial release devices release myofascia? rolling mechanisms: a narrative review. *Sports medicine*, 49(8), 1173–1181. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01149-y>
- Boone, H. N., & Boone, D. A. (2012). Analyzing likert data. *Journal of extension*, 50(2), 1–5. <https://doi.org/10.1007/s11172-017-1908-3>
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *The international journal of sports physical therapy*, 10(6), 828–838. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637917/pdf/ijsp-10-827.pdf>
- Chen, W. L., Liu, G. J., Yeh, S. H., Chiang, M. C., Fu, M. Y., & Hsieh, Y. K. (2013). Effect of back massage intervention on anxiety, comfort, and physiologic responses in patients with congestive heart failure. *Journal of alternative and complementary Medicine*, 19(5), 464–470. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0873>
- Dryden, T., Sumpton, B., Shipwright, S., Kahn, J., & Reece, B. F. (2014). Massage therapy and Canadians' health care needs 2020: Proceedings of a national research priority setting summit. *International journal of therapeutic massage and Bodywork*, 7(1), 3–10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3934855/pdf/ijtm-7-3.pdf>
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: a narrative review. *Children*, 6(6), 1–12. <http://www.mdpi.com/journal/children>
- Hamill et al. (2015). *Biomechanical basis of human movement*. Wolters kluwer. <https://www.pdfdrive.com/biomechanical-basis-of-human-movement-e186574459.html>

- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal pekerjaan sosial*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Kadam, A., & Aswale, S. (2019). The immediate effect of self-myofascial release using tennis ball on pain in individuals with piriformis trigger points. *International journal of basic and applied research*, 9(5), 1020–1031. <http://pragatipublication.com/assets/uploads/doc/522bc-1020-1031.16785.pdf>
- Keir, P. J., Sanei, K., & Holmes, M. W. (2011). Task rotation effects on upper extremity and back muscle activity. *journal homepage: www.elsevier.com/locate/apergo*, 42, 814–819. <https://doi.org/10.11648/j.rs.20170203.12>
- Knopf. (2017). *Stretching for 50 A customized program for increasing flexibility, avoiding injury and enjoying an* (2nd editon). Ulysses press. <https://www.pdfdrive.com/stretching-for-50-a-customized-program-for-increasing-flexibility-avoiding-injury-and-enjoying-an-active-lifestyle-e196864151.html>
- Kovalova, L. A., & Kovalev, V. V. (2019). Justification of the effectiveness of the technique of myofascial self massage using tennis balls in fitness. *Health, sport, rehabilitation*, 5(3), 53–62. <https://doi.org/10.34142/hsr.2019.05.03.06>
- Mahmut Cay, Cihat Ucar, Deniz Senol, Furkan Cevirgen, Davut Ozbag, Zuhail Altay, & S. Y. (2018). Effect of increase in cortisol level due to stress in healthy young individuals on dynamic and static balance scores. *North Clin Istanb*, 5(4), 295–301. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.42103>
- Miake-Lye, I. M., Mak, S., Lee, J., Luger, T., Taylor, S. L., Shanman, R., ... & Shekelle, P. G. (2019). Massage for Pain: An evidence map. *The journal of alternative and complementary medicine*, 25(5), 475–502. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0282>
- Monteiro, E. R., Wakefield, B., Ferreira de Melo Fiuza, G. M., de Oliveira Muniz Cunha, J. C., Corrêa Neto, V. G., & da Silva Novaes, J. (2017). Self-massage and autonomic response: future direction. *Journal of exercise, sports & orthopedics*, 4(2), 1–3. <https://doi.org/10.15226/2374-6904/4/2/00160>
- Paine. (2015). *The complete guide to sports massage* (2nd edisio). Bloomsbury. <https://www.pdfdrive.com/the-complete-guide-to-sports-massage->

e194454513.html

- Pamela Ellgen. (2015). *Psoas strength and flexibility: core workouts to increase mobility, reduce injuries and end back pain*. Ulysses Press. <https://www.pdfdrive.com/psoas-strength-and-flexibility-core-workouts-to-increase-mobility-reduce-injuries-and-end-back-pain-e196748301.html>
- Rapaport et al. (2018). Massage therapy for psychiatric disorders. *focus.psychiatryonline.org*, 16(1), 24–31. <https://focus.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.focus.20170043>
- Richmond et al. (2015). The professional role of massage therapists in patient care in Canadian urban hospitals - a mixed methods study. *BMC complementary and alternative medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0536-4>
- Sable, A., Sivabalan, T., & Shetti, A. N. (2017). Effectiveness of back massage on sleep pattern among patients with congestive cardiac failure. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(5), 359–362. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_142_16
- Saltonstall. (2018). *The bodymind ballwork method a self-directed practice to help you move with ease, release tension*. North atlantic books. <https://www.pdfdrive.com/the-bodymind-ballwork-method-a-self-directed-practice-to-help-you-move-with-ease-release-tension-and-relieve-chronic-pain-e196872565.html>
- Stillman. (2019). *Body thrive uplevel your body and your life with 10 habits from ayurveda and Yoga*. Sounds true. <https://www.pdfdrive.com/body-thrive-uplevel-your-body-and-your-life-with-10-habits-from-ayurveda-and-yoga-e196920508.html>
- Sugiyono. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The covid-19 epidemic. *Tropical medicine and international health*, 25(3), 278–280. <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
- Weber. (2015). *Complete self massage work book*. Sterling publishing Co, Inc. <https://www.pdfdrive.com/complete-self-massage-workbook-over-100-simple-techniques-for-re-energizing-body-and-mind-e163519917.html>