

Pengenalan Thai Massage Sebagai Warisan Budaya Thailand Untuk Kesehatan: Edukasi Kepada Siswa SMK Kesehatan

Silvy Amalia Falyani*, Amelia Ulmaladipa, Salsa Sabila, Callista Syadia, Azaria Avisi Maha Dewi, Nadia Nihayatus Zein, Aqni Chava Havidza, Louhana Windhie Aprilian, Ashofat Khayana Gustalianur, Kayla Fatimah Aurelly PS, Muhammad Sultan Alam Wicaksono, Belqis Uyuni Sahira, Devi Fitriani

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: silvyamaliafalyani@gmail.com

Abstrak

Thai Massage merupakan warisan budaya Thailand yang memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis. Gaya hidup modern dengan aktivitas yang dilakukan dalam posisi tubuh tetap, seperti penggunaan komputer dan telepon genggam, yang dapat meningkatkan risiko office syndrome pada remaja. Kegiatan ini bertujuan memperkenalkan Thai Massage kepada siswa SMK Kesehatan Amanah Husada sebagai bentuk edukasi kesehatan sekaligus pelestarian budaya. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan, diskusi dan demonstrasi singkat. Hasilnya, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai manfaat Thai Massage dalam menjaga fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan, serta memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, pengenalan Thai massage di lingkungan SMK efektif sebagai strategi promosi dan penumbuhan apresiasi budaya

Kata Kunci:

thai massage; edukasi; office syndrome; SMK kesehatan

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, aktivitas fisik, serta metode pemeliharaan tubuh. Salah satu metode tradisional yang berkembang pesat dalam konteks kesehatan adalah Traditional Thai Massage (TTM), yang merupakan pijatan seluruh tubuh dengan mengkombinasikan teknik tekanan, peregangan pasif, dan manipulasi tubuh. Sejak dahulu Traditional Thai Massage (TTM) digunakan untuk memelihara kesehatan fisik maupun mental, bahkan telah menjadi bagian dari pelayanan kesehatan primer di Thailand. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Traditional Thai Massage (TTM) memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi gangguan muskuloskeletal. Sebagai contoh, protokol TTM yang terstandarisasi terbukti efektif mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan toleransi terhadap rasa nyeri pada pasien dengan office syndrom, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap perbaikan kualitas hidup mereka (Sucharit et al., 2023). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa Thai

Massage berperan penting dalam mempercepat pemulihan otot yang mengalami kelelahan akibat aktivitas fisik. Penerapan Traditional Thai Massage terbukti meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sirkulasi, serta dapat menurunkan tingkat kelelahan, sehingga bermanfaat tidak hanya bagi atlet saja tetapi juga individu dengan aktivitas fisik sehari-hari (Buttagat et al., 2024).

Perubahan gaya hidup modern juga ditandai dengan meningkatnya penggunaan komputer dan handphone serta aktivitas statis dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, terutama pada sistem muskuloskeletal (Shariat, A. 2016). Office Syndrome sendiri merupakan kondisi dimana muncul beberapa gejala seperti nyeri otot, tegang pada area leher dan bahu, sakit punggung dan kelelahan mata yang disebabkan oleh posisi duduk yang salah atau terlalu lama, menatap layar komputer atau handphone pada waktu yang lama, dan beratnya beban tas yang dibawa oleh anak SMK.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko office syndrome adalah dengan melakukan Thai massage. Program Thai massage dapat meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan area bahu dan leher, serta menurunkan kelelahan mata akibat penggunaan komputer atau handphone dalam jangka panjang. Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, Thai massage juga dapat memberikan efek relaksasi psikologis, sehingga menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan alami (Lee Siri wattana Gul, S. 2019).

Di Indonesia, pemahaman masyarakat terhadap manfaat Traditional Thai Massage (TTM) dan terapi tradisional di Asia lainnya masih relatif terbatas, khususnya dikalangan remaja. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya edukasi sejak dini kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pengenalan Thai message kepada generasi muda, termasuk siswa SMK merupakan aspek penting dalam memperluas pemahaman mengenai warisan budaya Asia Tenggara sekaligus memberikan edukasi kesehatan preventif (Jongprasithporn, M. 2021). Melalui kegiatan edukasi ini, siswa tidak hanya diperkenalkan praktik Thai Massage sebagai identitas budaya bangsa tetangga, namun siswa juga mendapatkan pemahaman praktis mengenai cara menjaga kesehatan otot dan postur tubuh di era modern. Dengan demikian, pengenalan Thai massage di lingkungan pendidikan memiliki peran ganda, yaitu sebagai sarana pelestarian budaya dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di generasi muda

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang terdiri atas penyuluhan dengan presentasi materi, diskusi, demonstrasi singkat, serta evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 September 2025 di SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu dengan jumlah peserta 51 orang. Sesi awal kegiatan diawali dengan pengisian pre-test selama 10 menit untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai Office syndrome dan manfaat Thai Massage. Selanjutnya dilakukan penyuluhan berupa presentasi selama 20 menit

yang memaparkan manfaat sejarah, filosofi, serta manfaat Thai Massage bagi kesehatan fisik maupun fisiologis.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif antara siswa dan pemateri untuk memperdalam pemahaman serta menjawab pertanyaan peserta. Kemudian, dilakukan demonstrasi singkat teknik dasar Thai Massage agar siswa mendapatkan gambaran praktis terkait penerapannya.

Sebagai penutup siswa mengerjakan post-test selama 10 menit untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi. Data hasil pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

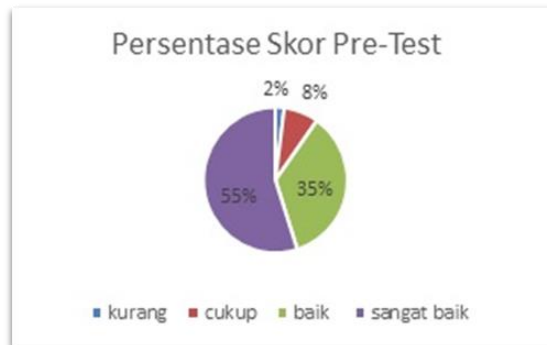
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu pada tanggal 26 September 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 51 siswa. Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan pemahaman mengenai office syndrome dan manfaat dari Traditional Thai Massage sebagai salah satu metode untuk menjaga kesehatan fisik serta mengurangi keluhan akibat aktivitas belajar yang monoton. Dalam pelaksanaan kegiatan, pihak sekolah menunjukkan antusiasme tinggi dengan mendukung penuh seluruh rangkaian kegiatan. Peserta mengikuti kegiatan dengan sangat tertib mulai dari sesi awal sampai penutupan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Peserta

Karakteristik Peserta	n	%
Kelas		
X	27	52,95
XI	24	47,05
Total	51	100,00
Jenis Kelamin		
Perempuan	50	98,04
Laki-laki	1	1,96
Total	51	100,00

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa kegiatan dilakukan oleh siswa kelas X dan XI, yang dapat dijabarkan kelas X sebanyak 27 peserta (52,95%), dan kelas XI sebanyak 24 peserta (47,05%). Jika dilihat dari jenis kelamin sebanyak 50 peserta (98,04%) berjenis kelamin perempuan dan 1 peserta (1,96%) berjenis kelamin laki-laki.

Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian pre-test oleh peserta yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuannya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori sangat baik sebesar 55%, kemudian kategori baik 35%, kategori cukup 8% dan 2% berada pada kategori kurang (Gambar 1). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman dasar, namun masih harus memerlukan penguatan pengetahuan.



Gambar 1. Distribusi hasil pre-test tingkat pengetahuan peserta

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan berupa presentasi interaktif yang memaparkan sejarah singkat, filosofi, serta Traditional Thai Massage bagi kesehatan tubuh. Selain penyampaian materi, terdapat diskusi tanya jawab yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperdalam pemahaman dan mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi teknik dasar Thai Massage sehingga peserta dapat melihat langsung dan memperoleh gambaran praktis mengenai penerapannya.



Gambar 2. Distribusi hasil post-test tingkat pengetahuan peserta

Setelah diberikan penyuluhan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan signifikan, yaitu 78% peserta berada pada kategori sangat baik, dan 16% peserta berada pada kategori baik, 4% di kategori cukup, dan 2% di kategori kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Goel et al., (2017), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan secara bermakna setelah pelatihan singkat. Penelitian ini serupa oleh Nuraini (2016), yang menunjukkan bahwa melalui penyuluhan dan praktek massage, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta secara nyata setelah pelatihan. Selain itu, dalam studi tersebut peserta pelatihan juga aktif bertanya dan mengikuti praktik massage secara langsung, yang membantu mereka

memahami teknik massage dengan lebih baik dalam meningkatkan kemampuan aplikatifnya. Hasil seperti ini mendukung bahwa metode penyuluhan yang ditambahkan kegiatan demonstrasi/praktik langsung sangatlah efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi pada peserta, terutama dalam hal teknik massage, sebagaimana juga terlihat dalam penelitian tersebut.

Perbandingan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman peserta, terutama pada pergeseran dari kategori baik menjadi sangat baik. Jika sebelumnya sebagian besar peserta hanya memahami materi pada kategori baik, maka setelah penyuluhan mayoritas peserta sudah mampu memahami dengan sangat baik materi mengenai Office Syndrome dan teknik dasar Traditional Thai Massage.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu pada tanggal 26 September 2025 berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai Office Syndrome dan manfaat Thai Massage, dengan mayoritas peserta yang sebelumnya berada pada kategori “cukup” bergeser menjadi kategori “baik” setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan demonstrasi teknik dasar Thai Massage terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pencegahan Office Syndrome serta penerapan Thai Massage sebagai upaya menjaga kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Buttagat, V., Kluayhomthong, S., & Areeudomwong, P. (2024). The influence of traditional Thai massage on recovery from gastrocnemius muscle fatigue: A single-blind randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 83(May), 103056. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103056>.
- Nuraini, S. (2016). Pelatihan Massage Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia Di- Subang Jawa Barat. *Sarwahita*, 13(1), 27–33. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.131.05>.
- Jngprasithporn, M., Yodpijit, N., Ketkratuk, P., Panichtamrong, P., & Ratanajarusiri, N. (2021). Analysis and prevention of office syndrome of people in Thailand. In *Human Systems Engineering and Design (IHSED 2021). Applied Human Factors and Ergonomics International*. https://openaccess.cms-conferences.org/publications/book/978-1-7923-8987-0/article/978-1-7923-8987-0_111.
- Leesiriwattanagul, S., Charoenkit, K., & Pibanwong, W. (2019). The effects of a Thai massage program on the office syndrome among personnel. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 29(2), 129–137. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/download/214906/149589/682989>.

- Shariat, A., Mohd Tamrin, S. B., Arumugam, M., Danaee, M., & Ramasamy, R. (2016). Office exercise training to reduce and prevent the occurrence of musculoskeletal disorders among office workers: A hypothesis. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 23(4), 54–58.
<https://doi.org/10.21315/mjms2016.23.4.7>.
- Sucharit, W., Roberts, N., Eungpinichpong, W., Hunsawong, T., & Chatchawan, U. (2023). Standardised 25-Step Traditional Thai Massage (TTM) Protocol for Treating Office Syndrome (OS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20126159>
- Goel, D., Walia, R., Sharma, P., Kaur, H., & Agnihotri, P. (2017). Impact of educational intervention on knowledge, attitude and awareness of good clinical practice among health care providers. *Perspectives in Clinical Research*, 8(2), 90–94.
<https://doi.org/10.4103/2229-3485.203045>
- Nuraini, S. (2016). PELATIHAN MASSAGE BAGI EKS TENAGA KERJA INDONESIA DI-SUBANG JAWA BARAT. *Sarwahita*, 13(1), 27–33.
<https://doi.org/10.21009/sarwahita.131.05>