

Pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental atlet

Zikry Indra Fadillah

Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: zikryindras@email.com

Article Info

Article history:

Received 06-05-2024

Revised 19-06-2024

Accepted 07-07-2024

Keyword:

Istirahat, fisik, mental, mental

ABSTRAK

Kesejahteraan fisik dan mental adalah kunci untuk mendukung prestasi atletik yang optimal. Meskipun latihan intensif, pengembangan teknik, dan strategi yang canggih sering menjadi fokus utama, pentingnya istirahat sering terlupakan atau diabaikan. Metodologi penelitiannya menggunakan studi literatur yang di mana hasilnya adalah kelelahan akibat aktivitas olahraga intens dapat mengakibatkan penurunan energi tubuh dan kemampuan otot, meskipun berperan sebagai mekanisme perlindungan. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesejahteraan fisik dan mental, mempengaruhi fungsi psikologis dan kesehatan tubuh. Pijat merupakan teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet dan mendukung pemulihan setelah aktivitas fisik berat, dengan meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan menciptakan efek relaksasi. Terdapat berbagai teknik pijat yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, baik secara manual maupun mekanis.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental merupakan fondasi utama bagi performa atlet yang optimal. Seringkali, perhatian tertuju pada latihan keras, teknik yang sempurna, dan taktik yang canggih dalam upaya mencapai kemenangan. Meskipun demikian, pentingnya istirahat sering kali terabaikan atau bahkan diabaikan sepenuhnya. Dalam dunia olahraga yang kompetitif, atlet sering berjuang melalui latihan yang intens, kompetisi yang sengit, dan tekanan yang tak kenal lelah. Namun, dalam perjalanan menuju sukses, penting untuk menyadari bahwa tubuh dan pikiran juga butuh waktu untuk memulihkan diri. Istirahat bukanlah tanda kelemahan, melainkan strategi yang bijaksana untuk memastikan bahwa atlet dapat memberikan yang terbaik di lapangan.

Aspek fisik dari istirahat sangat penting. Ketika tubuh beristirahat, itu memberikan kesempatan bagi otot-otot yang tegang dan lelah untuk pulih dan memperbaiki diri. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Amar dkk. Mereka menjelaskan bahwa pentingnya menganalisis penyebab kelelahan, baik dalam bentuk akut maupun kronis, serta merencanakan strategi pemulihan yang sesuai. Mereka merekomendasikan penggunaan kombinasi berbagai modalitas pemulihan dan latihan yang disesuaikan dengan tingkat kelelahan. Pentingnya mengamati dan merasakan tanda-tanda kelelahan secara konsisten sejak awal juga ditekankan, agar kebutuhan teknik dan periode pemulihan atlet dapat ditentukan dengan tepat. (Amar et al, 2023).

Pemulihan otot adalah kunci untuk membangun kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk berkompetisi di level tertinggi. Tanpa istirahat yang cukup, risiko cedera meningkat, dan atlet mungkin menemukan diri mereka terjebak dalam siklus kelelahan yang berpotensi merugikan. Menurut Atradinal dan Sepriani (2017), kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan dianggap mutlak diperlukan bagi setiap atlet dalam semua cabang olahraga (Atradinal & Sepriani, 2017). Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar.

Dalam dunia olahraga yang kompetitif, tekanan untuk terus berkinerja tinggi bisa menjadi beban tersendiri. Namun, tanpa istirahat yang memadai, atlet rentan terhadap cedera, kelelahan, dan bahkan *burnout*. Aspek fisik menjadi fokus utama dalam pelatihan atlet. Meskipun latihan intensitas tinggi, regenerasi otot, dan pemulihan cedera merupakan bagian penting dari rutinitas atlet, kekuatan fisik tak berarti tanpa ketajaman mental. Tanpa istirahat yang cukup, pikiran bisa menjadi buram, fokus berkurang, dan pengambilan keputusan terganggu. Inilah mengapa istirahat adalah kunci untuk menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Kelelahan kerja memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kinerja individu (Risnawati, 2017), dan biasanya timbul dalam kondisi yang lazim dialami oleh para pekerja.

Istirahat memberikan waktu bagi tubuh untuk memperbaiki dan membangun kembali jaringan otot yang rusak saat latihan. Ini juga memungkinkan sistem saraf untuk pulih dan mengurangi risiko cedera yang disebabkan oleh kelelahan. Seorang atlet terlibat dalam latihan yang melebihi batas-batas kemampuan fisiologis dan psikologis mereka. Selain itu, atlet juga menghadapi tekanan dari lingkungan profesional dan sekitarnya, menciptakan situasi tekanan yang kompleks dan berpotensi menyebabkan stres (Perwata et al., 2015). Istirahat memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengevaluasi dan memperbaiki teknik, strategi, dan taktik mereka, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan mereka sebagai atlet. Di sisi lain, istirahat juga memiliki dampak yang mendalam pada kesehatan mental atlet. Stres kompetitif, tekanan dari pelatih dan harapan diri sendiri dapat menyebabkan kelelahan mental yang signifikan. Istirahat yang tepat memberikan waktu bagi pikiran untuk bersantai, memperkuat kembali ketahanan mental, dan memungkinkan refleksi yang mendalam tentang kinerja dan tujuan mereka.

Dalam dunia yang terus bergerak cepat, istirahat sering dianggap sebagai waktu yang terbuang. Namun, bagi atlet, istirahat adalah investasi dalam kinerja masa depan mereka. Menurut Purnama dalam penelitiannya, performa atlet tidak hanya bergantung pada latihan fisik yang intens dan kemahiran teknis yang baik, tetapi juga pada kemampuan tubuh untuk pulih dengan efektif. Istirahat diakui sebagai elemen penting dalam proses pemulihan fisik dan mental atlet setelah mereka menjalani serangkaian latihan atau mengikuti kompetisi (Purnama, H, 2023). Sebuah tubuh yang kuat dan pikiran yang tajam adalah hasil langsung dari istirahat yang baik. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memprioritaskan istirahat sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas mereka. Dengan memahami pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental, kita dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan keberhasilan atlet. Melalui pendekatan yang seimbang antara latihan yang keras dan istirahat yang cukup, atlet dapat mencapai potensi maksimal mereka tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan mereka secara keseluruhan.

Menurut Purnama, dalam penelitiannya disebutkan bahwa istirahat mencakup pola tidur atlet. Pemulihan yang efektif melibatkan aspek tidur yang memadai dan berkualitas. Kekurangan tidur dapat menghambat proses pemulihan fisik dan mental, serta meningkatkan potensi risiko cedera (Purnama, H, 2023). Pemulihan fisik selama tidur terjadi ketika tubuh beristirahat dan sistem saraf otonom kembali ke tingkat aktivitas yang lebih rendah. Ini memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan membangun kembali jaringan otot yang rusak selama latihan, serta mengurangi inflamasi dan stres pada tubuh. Tanpa tidur yang memadai, proses ini terganggu, yang dapat mengakibatkan peningkatan risiko cedera dan penurunan performa fisik.

Selain itu, tidur juga memainkan peran penting dalam pemulihan mental. Saat tidur, otak mengalami serangkaian proses yang membantu mengkonsolidasikan pengalaman dan belajar, memperkuat koneksi saraf yang terbentuk selama latihan, dan membersihkan racun metabolik yang terakumulasi selama aktivitas harian. Kurang tidur dapat mengganggu proses ini, mengakibatkan penurunan kognisi, konsentrasi yang buruk, dan penurunan responsivitas mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memprioritaskan tidur yang memadai dan berkualitas sebagai bagian integral dari regimen pemulihan mereka. Ini termasuk mematuhi jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, dan menghindari kebiasaan yang mengganggu tidur, seperti mengonsumsi kafein atau layar elektronik sebelum tidur. Dengan memahami peran tidur dalam proses pemulihan fisik dan mental, atlet dapat meningkatkan kemungkinan mencapai performa yang optimal dan mengurangi risiko cedera yang tidak diinginkan. Sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan mereka, atlet harus memperlakukan tidur dengan serius dan

mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian mereka dengan penuh kesadaran akan manfaatnya yang besar

RESEARCH METHODS

Metodologi Penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini menggunakan studi literatur. Dalam hal ini terdapat langkah-langkah yang diambil dalam kajian literatur. Pertama, langkah awal melibatkan penetapan tujuan kajian untuk menyelidiki dan menganalisis pentingnya istirahat dari berbagai aspek. Tujuan ini membimbing pemilihan literatur yang relevan dan analisis yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, pemilihan sumber literatur utama dilakukan melalui database ilmiah seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk menilai relevansi dan kualitas literatur yang digunakan. Penggunaan kata kunci yang cermat dan penyusunan search string yang tepat dilakukan untuk memastikan cakupan pencarian yang komprehensif (Purnama, H, 2023). Setelah literatur terpilih, dilakukan analisis menyeluruh terhadap setiap artikel, memahami metodologi penelitian, temuan utama, dan kesimpulan. Temuan dari literatur dianalisis mendalam untuk mengidentifikasi tema utama dan tren dalam kaitan pentingnya istirahat dalam pemulihan atlet. Hasil kajian literatur disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran menyeluruh, mencakup temuan utama, perbedaan dalam pendekatan manajemen istirahat, dan implikasi praktis. Terakhir, literatur yang terpilih dievaluasi untuk menilai kualitas metodologi penelitian dan validitas temuan, memastikan tingkat keandalan yang tinggi dalam informasi yang disajikan. Pendekatan ini memberikan wawasan mendalam dan terinformasi tentang pentingnya istirahat dalam pemulihan atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelelahan disebabkan oleh aktivitas olahraga yang intens

Berbagai istilah yang dikenal dalam masyarakat dan terutama di dunia olahraga yang berkaitan dengan kelelahan dapat digunakan secara bergantian, seperti kecapekan, kepenatan, atau kepayahan. Istilah-istilah ini secara umum merujuk pada kondisi tubuh yang kehilangan energi karena aktivitas yang tinggi. Selain itu, terdapat rasa tidak nyaman dan ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas yang melibatkan otot. Oleh karena itu, semua istilah tersebut memiliki makna yang sama.

Menurut Tarwaka & Sudiajeng (dalam Afandi 2023), kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh yang bertujuan untuk mencegah kerusakan yang lebih parah dan memungkinkan tubuh untuk pulih melalui istirahat. Pengaturan kelelahan bersifat sentral dan dikendalikan oleh otak (Afandi, N, A, 2023). Terdapat dua pendekatan dalam teori kelelahan otot menurut Tarwaka: teori syaraf pusat dan teori kimia. Teori syaraf pusat menyatakan bahwa otak mengalami kelelahan otot melalui jalur syaraf sensoris. Sementara itu, teori kimia mengaitkan sisa metabolisme sebagai pemicu berkurangnya efisiensi otot, dengan perubahan arus listrik dalam syaraf dan otot dianggap sebagai penyebab sekunder. Kelelahan menyebabkan penurunan energi otot selama pelaksanaan tugas, yang dapat mengakibatkan penurunan tingkat konsentrasi, motivasi, kram otot, dan nyeri otot. Efek tersebut juga dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja dan berpotensi menyebabkan cacat. Wisesa (2020) menjelaskan bahwa dampak dari kelelahan meliputi penurunan tingkat konsentrasi, penurunan motivasi, kram otot, dan nyeri pada otot. Hal ini dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja dan berpotensi menyebabkan cacat.

Menurut Adiputra (2013), kelelahan pada dasarnya memiliki fungsi positif sebagai mekanisme perlindungan bagi sel-sel tubuh, namun juga dapat menyebabkan penurunan kemampuan kontraksi otot dan penurunan prestasi dalam aktivitas olahraga. Kelelahan dikarakterisasi oleh kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja, dan ketahanan tubuh. Dalam kondisi kelelahan, perasaan subjektif tentang kelelahan menjadi dominan, yang sebenarnya merupakan bentuk perlindungan dari keterbatasan kemampuan fisik untuk menghindari kerusakan fisik, ketegangan, dan gangguan psikologis lebih lanjut. Selain itu, perasaan lelah juga memberikan peringatan untuk beristirahat, memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan energinya kembali.

Kelelahan sebenarnya memiliki peran yang kompleks dalam tubuh manusia. Pada satu sisi, kelelahan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan bagi sel-sel tubuh. Saat tubuh terpapar pada aktivitas fisik yang intens, stresor lingkungan, atau tuntutan mental yang tinggi, kelelahan dapat memicu respons tubuh yang bertujuan untuk melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan yang lebih lanjut. Ini

termasuk memungkinkan tubuh untuk mengalami pemulihan, memperbaiki kerusakan sel, dan menghindari terjadinya cedera serius. Dengan kata lain, kelelahan merupakan sinyal bagi tubuh bahwa batas kemampuan telah tercapai dan perlu dilakukan istirahat untuk memulihkan diri.

Namun, di sisi lain, kelelahan juga dapat menjadi faktor yang menyebabkan penurunan kemampuan kontraksi otot dan penurunan prestasi dalam aktivitas olahraga. Saat tubuh mengalami kelelahan yang berkelanjutan atau ekstrem, proses biokimia dan neurologis dalam otot bisa terpengaruh. Ini dapat mengakibatkan penurunan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi gerakan. Dalam konteks olahraga, penurunan ini dapat menghambat kemampuan atlet untuk tampil maksimal dan mencapai kinerja yang diinginkan. Dengan demikian, meskipun kelelahan memiliki fungsi perlindungan yang penting bagi tubuh, perlu diwaspadai bahwa kelelahan yang berlebihan atau terjadi secara terus-menerus dapat menjadi hambatan bagi pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Oleh karena itu, manajemen kelelahan yang bijaksana, termasuk pengaturan latihan yang tepat dan pemberian waktu istirahat yang cukup, sangatlah penting dalam mendukung kesehatan dan kinerja atlet.

Kelelahan kerja mencerminkan kondisi yang dihadapi oleh pekerja yang bisa menyebabkan berkurangnya produktivitas serta vitalitas dalam pekerjaan. Dalam konteks pengkajian ini, kelelahan kerja merujuk pada kelelahan biasa yang dirasakan oleh pekerja, yang bisa diidentifikasi melalui perasaan kelelahan serta perlambatan waktu reaksi (Suma'mur P.K, 2014). Jenis kelelahan yang menjadi fokus penelitian melibatkan kelelahan keterampilan, kelelahan mental, kelelahan psikologis, serta kelelahan fisik. Penyebab kelelahan yang muncul disebabkan pekerjaan memiliki beragam faktor. Demi menjaga efisiensi serta kesehatan, penting dijalankan proses penyegaran di luar tekanan pekerjaan (Hotmatua, 2009). National Transport Commission (2006) dalam sebuah jurnal (Burke et al., 2016) mengidentifikasi empat faktor penyebab kelelahan, yakni faktor siklus pekerjaan yang mencakup beban kerja, ketidafleksibelan waktu kerja, jam kerja yang panjang, serta jenis pekerjaan. Kelelahan dalam lingkungan kerja bisa mengambil bentuk kondisi kronis yang kompleks secara ilmiah, dipengaruhi oleh akumulasi tekanan sehari-hari dalam jangka waktu yang panjang. Kelelahan otot adalah keadaan lelah yang terjadi pada otot-otot tubuh karena kekurangan energi atau kekuatan (Mulya et al, 2021). Istilah ini mengacu pada penurunan sementara dalam kapasitas kinerja otot saat melakukan aktivitas fisik.

2. Kualitas Tidur untuk Atlet

Tidur merupakan serangkaian kondisi perilaku dan fisiologis yang dinamis, diatur oleh berbagai proses penting untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan. Ini merupakan proses vital yang tak disengaja, dan tanpanya, fungsi tubuh akan terganggu. Selain berperan dalam pemulihan otak, tidur juga memiliki fungsi regeneratif (Broadbent, 2018). Tidur adalah kondisi tidak sadar di mana reaksi dan persepsi terhadap lingkungan sekitar berkurang atau hilang, dan dapat dipulihkan melalui rangsangan yang memadai (Keenan et al., 2013). Kualitas tidur, atau *Sleep Quality*, mencakup kepuasan individu terhadap pengalaman tidur, termasuk perasaan segar saat bangun, durasi tidur, pemeliharaan tidur, dan inisiasi tidur.

Kualitas tidur, yang juga dikenal sebagai *Sleep Quality*, merupakan indikator penting dalam mengevaluasi seberapa baik seseorang tidur. Hal ini mencakup berbagai aspek yang mencerminkan pengalaman tidur seseorang serta dampaknya terhadap kesejahteraan fisik dan mental. Salah satu aspek utama dari kualitas tidur adalah perasaan segar saat bangun. Ini menggambarkan sejauh mana seseorang merasa segar dan bugar setelah tidur, yang merupakan tanda bahwa tidur telah memberikan pemulihan yang memadai bagi tubuh dan pikiran.

Durasi tidur juga menjadi faktor penting dalam menilai kualitas tidur seseorang. Durasi tidur yang adekuat dan konsisten memastikan bahwa tubuh memiliki cukup waktu untuk melakukan proses pemulihan dan regenerasi yang diperlukan. Pemeliharaan tidur mengacu pada kemampuan seseorang untuk tetap tidur tanpa terbangun secara berulang-ulang selama malam. Gangguan tidur seperti sering terbangun atau sulit tidur dapat mengganggu pemeliharaan tidur yang baik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan.

Selain itu, inisiasi tidur adalah kemampuan seseorang untuk memulai tidur dengan cepat setelah pergi tidur. Kemampuan untuk tertidur dengan mudah dan tanpa gangguan merupakan indikator bahwa seseorang memiliki ritme tidur yang sehat dan keseimbangan hormon yang tepat untuk memfasilitasi tidur yang nyenyak. Secara keseluruhan, kualitas tidur yang baik mencakup semua aspek ini, di mana seseorang dapat merasa segar dan bugar saat bangun, tidur dalam durasi yang memadai,

mempertahankan tidur tanpa gangguan, dan dapat memulai tidur dengan mudah. Evaluasi kualitas tidur secara menyeluruh dapat memberikan wawasan yang berharga tentang kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.

Menurut Harvey (dalam Afandi, 2023) menjelaskan bahwa dalam manfaat tidur yang berkualitas tinggi dapat memberikan dampak positif terhadap fungsi psikologis, kesejahteraan, ketahanan tubuh, dan kesehatan (Afandi, 2023). Menurut teori restorasi, ada dua alasan utama mengapa tidur dianggap penting bagi kesehatan dan kinerja seseorang. Pertama, tidur membantu dalam perbaikan sel otak. Saat tidur, otak memiliki kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan neuron yang mungkin rusak. Proses tidur juga memungkinkan untuk memperbaharui koneksi antara sel-sel otak yang penting untuk fungsi kognitif yang optimal. Analogi ini dapat diibaratkan dengan perawatan mesin motor, di mana mesin yang jarang digunakan tetap memerlukan pemanasan teratur untuk menjaga kinerjanya tetap optimal. Demikian pula dengan otak, tidur memberikan kesempatan untuk meremajakan sel-sel otak yang jarang digunakan melalui aktivasi yang teratur. Kedua, tidur memfasilitasi penyusunan ulang memori dan data di otak, membantu individu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Saat menghadapi situasi yang membingungkan atau rumit, tidur dapat menjadi waktu yang efektif untuk otak dalam memproses informasi dan mencari solusi. Setelah tidur, seringkali individu dapat menemukan pemecahan masalah yang lebih baik. Tidur yang berkualitas juga dikaitkan dengan peningkatan kinerja, terutama pada atlet, yang mengalami peningkatan kekuatan, suasana hati, akurasi, dan kecepatan saat memiliki kebiasaan tidur yang baik (Halson, 2016).

3. Massage

Pijat telah dikenal sejak zaman kuno untuk meredakan nyeri dan memberikan efek relaksasi. Namun, seiring waktu, penggunaannya berkembang menjadi alat untuk meningkatkan performa dan mendukung pemulihan setelah aktivitas fisik berat (Amar et al, 2023). Pijat diyakini dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan mencegah cedera. Saat ini, pijat digunakan luas untuk mempercepat pemulihan antara latihan atau sebagai persiapan sebelum pertandingan. Ini adalah teknik manipulasi jaringan yang dilakukan dengan menekan dan mengurut untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan, baik secara manual maupun mekanis.

Secara fisik, pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kesehatan sistem muskuloskeletal dengan memperbaiki keadaan otot, tendon, dan ligamen, serta mengurangi rasa nyeri dengan mengurangi ketegangan dan kekakuan pada jaringan tubuh. Di samping itu, pijat juga dapat menciptakan efek relaksasi yang membantu meredakan stres dan meningkatkan perasaan kenyamanan secara keseluruhan.

Awalnya, pijat digunakan terutama untuk meredakan rasa sakit pada area tertentu dengan menggosok atau menekan bagian tubuh yang terkena. Namun, seiring perkembangan waktu, pemahaman akan manfaat pijat berkembang, dan sekarang pijat diakui sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan performa fisik dan mendukung proses pemulihan setelah aktivitas yang melelahkan. Banyak atlet dan individu yang aktif secara fisik menggunakan pijat secara teratur untuk mempercepat pemulihan antara sesi latihan, mengurangi risiko cedera, dan menjaga kesehatan otot dan jaringan tubuh.

Penting untuk dicatat bahwa pijat bukan hanya berguna untuk atlet atau individu yang aktif secara fisik, tetapi juga bermanfaat bagi siapa pun yang ingin meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pijat dapat menjadi bagian dari rutinitas perawatan diri yang holistik, membantu mengurangi stres, meningkatkan tidur yang berkualitas, dan meningkatkan suasana hati. Teknik manipulasi dalam pijat dapat dilakukan secara manual oleh seorang terapis pijat yang terlatih, atau menggunakan perangkat mekanis seperti alat pijat elektronik. Meskipun demikian, penting untuk memperhatikan keahlian dan pengalaman terapis pijat serta memilih teknik dan tekanan yang sesuai dengan kebutuhan individu untuk mendapatkan manfaat yang optimal dari sesi pijat.

Pijat manual adalah teknik yang melibatkan sentuhan langsung pada tubuh dengan menggunakan tangan, terutama telapak tangan, dan sering kali menggunakan minyak atau lotion untuk mempermudah gerakan dan mencegah iritasi pada kulit (. Teknik pijat ini melibatkan berbagai langkah dasar yang dapat dilakukan secara berurutan atau kombinasi sesuai kebutuhan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang langkah-langkah dasar dalam pijat manual:

1. *Effleurage* (Menggosok): Langkah ini melibatkan gerakan ringan dan lembut yang dilakukan dengan telapak tangan, sering kali dalam gerakan memutar atau sejajar dengan otot. *Effleurage* bertujuan untuk memanaskan jaringan, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempersiapkan tubuh untuk teknik pijat selanjutnya.
2. *Pressure* (Menekan): Teknik ini melibatkan tekanan yang lebih dalam pada otot atau titik-titik tertentu di tubuh. Pijat tekanan bertujuan untuk meredakan ketegangan otot, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sirkulasi darah ke daerah yang tertekan.
3. *Shaking* (Mengguncangkan): Gerakan ini melibatkan getaran lembut atau goncangan yang dilakukan dengan tangan atau jari-jari. *Shaking* bertujuan untuk merilekskan otot yang tegang dan mengurangi ketegangan.
4. *Petrissage* (Mengulen): Langkah ini melibatkan gerakan memijat dan menguleni otot dengan jari-jari, telapak tangan, atau ibu jari. *Petrissage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan toksin dari jaringan, dan meredakan ketegangan otot.
5. *Friction* (Menggerus): Teknik ini melibatkan gerakan gesekan atau gesekan mendalam dengan tekanan kuat pada otot atau jaringan. *Friction* bertujuan untuk memecahkan adhesi atau jaringan parut, meningkatkan fleksibilitas, dan meredakan nyeri.
6. *Tapotement* (Memukul): Langkah ini melibatkan serangkaian ketukan atau pukulan yang dilakukan dengan tangan terbuka atau bagian tangan lainnya, seperti tepukan, pukulan ringan, atau pukulan cepat. *Tapotement* bertujuan untuk merangsang otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang sistem saraf.
7. *Vibration* (Menggetarkan): Teknik ini melibatkan getaran yang lembut atau cepat yang diterapkan pada otot atau area tertentu di tubuh. *Vibration* bertujuan untuk merilekskan otot, meredakan ketegangan, dan meningkatkan sirkulasi darah.
8. *Walken* (Menggosok): Gerakan ini melibatkan gerakan menggosok dengan telapak tangan atau jari-jari, sering kali dilakukan dengan gerakan memutar atau linier. *Walken* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang kulit, dan meredakan ketegangan.
9. *Rolling Massage* (Pijat Bergulir): Langkah terakhir ini melibatkan gerakan memijat dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari dalam gerakan bergulir di atas tubuh. Pijat bergulir bertujuan untuk merilekskan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan meredakan ketegangan.

Kombinasi berbagai langkah dasar dalam pijat dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dan jenis pijat yang dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Misalnya, dalam pijat relaksasi, teknik *effleurage* atau menggosok dapat digunakan secara luas untuk merangsang peredaran darah dan memberikan rasa nyaman. Di sisi lain, dalam pijat terapi, seperti pijat olahraga, teknik seperti *petrissage* atau mengulen mungkin lebih banyak digunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas. Penting untuk memahami bahwa tidak ada pendekatan tunggal yang tepat dalam pijat, karena setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, terapis pijat yang terampil akan menyesuaikan teknik dan tekanan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi klien mereka. Ini memastikan bahwa pijat tidak hanya memberikan efek fisik yang diinginkan, tetapi juga menciptakan pengalaman yang nyaman dan bermanfaat secara keseluruhan bagi klien.

KESIMPULAN

Pentingnya manajemen kelelahan, tidur berkualitas, dan pijat dalam mendukung kesehatan dan kinerja baik dalam olahraga maupun di tempat kerja. Kelelahan, baik dalam olahraga maupun lingkungan kerja, dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja seseorang. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam meningkatkan fungsi kognitif, kesejahteraan, dan kesehatan secara keseluruhan. Pijat juga merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik serta membantu mempercepat pemulihan antara sesi latihan. Dengan memahami dan mengelola aspek-aspek ini, individu dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam dunia olahraga, kelelahan dapat menurunkan kemampuan otot dan kinerja atlet secara signifikan. Begitu juga di lingkungan kerja, kelelahan dapat mengurangi produktivitas dan meningkatkan risiko kecelakaan. Kualitas tidur juga memiliki dampak besar terhadap kesehatan fisik dan mental, meningkatkan fungsi kognitif, kesejahteraan, dan ketahanan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu,

penting bagi individu, terutama atlet dan pekerja, untuk memberikan prioritas pada kualitas tidur sebagai bagian integral dari rutinitas harian mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. R. (2023). Efek masase dalam turnamen terhadap kelelahan.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99–105.
- Broadbent, L. (2018). *Sleep: A basic introduction into the neuroscience of sleep and the effects of sleep deprivation on health, safety and wellbeing*. Gradiosh Dipnebosh.
- Burke, M., Williams, J., & Fischer, N. (2016). Heavy vehicle driver fatigue: Evidence-based policy making. *Journal of the Australasian College of Road Safety*, 27(1), 39–41.
- Halson, S. L. (2016). Consequences of reduced sleep. *Sports Science Exchange*, 28(167), 1–4.
- Keenan, S. A., Hirshkowitz, M., & Casseres, H. (2013). Monitoring and staging human sleep. In *Encyclopedia of Sleep* (pp. 71–79). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00138-8>
- Risnawati, R. (2017). Pengaruh kelelahan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk Cabang Medan Imam Bonjol. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 17(1).
- Suma'mur P.K. (2014). *Ilmu hygiene perusahaan dan kesehatan kerdja* (Vol. 403). Sagung Seto.
- Tarwaka, S., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Wisesa, N. D. (2020). Pengaruh Swedish Massage dan Sport massage terhadap pemulihan kelelahan pada pekerja buruh dan kuli [Skripsi Sarjana].