

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Deskripsi Konseptual

##### 1. *Sport Massage*

Perkataan *Massas* berasal dari bahasa Arab yang berarti menyentuh atau meraba. Imbuhan *age* diambil dari bahasa Prancis yang dalam bahasa Indonesia berarti pijat<sup>1</sup>. Berasal dari bahasa Arab dan Prancis, dalam dunia medis pijat dikenal dengan nama *massage*.

Pada saat ini ada banyak jenis *massage* yang telah dikembangkan dan telah dipergunakan secara umum seperti *massage* kecantikan, *Thai massage*, *Shiatsu massage*, *Swedish/Sport massage*, *Traditional massage* yang mengacu pada beberapa daerah di Indonesia seperti *Javanese massage*. Pada penelitian ini *massage therapy* yang digunakan adalah *sport massage*, hal ini didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli bahwa *sport massage* ternyata dapat memberikan dampak yang positif dalam menurunkan tingkat kelelahan (*fatigue*) dari atlet dan juga dapat meningkatkan prestasi diri mereka.

---

<sup>1</sup> Samsudin, Terapi Massage (Jakarta: FIK UNJ, :

*Sport massage* sekarang ini juga diterapkan di perkantoran, salah satunya di perusahaan Unilever Head Office Jakarta. Penerapannya tidak hanya untuk seseorang yang telah selesai melakukan aktivitas olahraga, namun juga digunakan oleh karyawan di sela waktu istirahat melakukan aktivitas kerja. Hal ini dibutuhkan oleh karyawan ketika mereka merasakan keluhan dan tingkat kelelahan selama bekerja. Hal ini senada dengan apa yang tertulis di website EastWest bahwa *sport massage* adalah:

Jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening. *Sports massage* dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (profesional dan amatir) tapi juga oleh mereka yang memiliki aktivitas non-olahraga tetapi banyak memforsir kerja tubuh, misalnya ibu yang sering menggendong anak yang masih kecil dan pekerja kantor yang seringkali duduk di depan komputer dalam waktu yang lama.<sup>2</sup>

Menurut artikel keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang berjudul *Perspektif Sejarah Massage*, menjabarkan bahwa,

*Sport Massage* adalah *massage* yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sports massage* juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari cedera.<sup>3</sup>

Meskipun *sport massage* diadaptasi untuk keperluan atlet dan perlombaan dalam membantu penyembuhan cedera, A. Rahim

---

<sup>2</sup> EastWest, *Sport Massage*, [www.eastwest.co.id/id/services/sport-massage.html](http://www.eastwest.co.id/id/services/sport-massage.html). Diakses tanggal 10 November 2014

<sup>3</sup> *Perspektif Sejarah Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia*, Resupitory UPI, 2008, h.14

memperkuat bahwa sebenarnya manfaat *sport massage* tidak hanya untuk sekedar penyembuhan cedera, sebagaimana penjabaran berikut.

*Sport massage* merupakan teknik memijat/melulut dengan tangan (**manipulasi**) pada bagian tubuh yang lunak dengan prosedur manual ataupun mekanik yang dilaksanakan secara metodik dan ritmis dengan tujuan untuk menghasilkan efek-efek **fisiologis**, **profilaktik** dan **terapeutik** pengobatan pada tubuh.<sup>4</sup>

Efek-efek fisiologis, profilaktik dan terapeutik yang ditimbulkan tersebut yang akhirnya menjadikan *sport massage* bermanfaat secara umum, tidak hanya sekedar untuk pemeliharaan selama latihan dan pertandingan saja. Efek-efek tersebut dihasilkan oleh manipulasi yang ada dalam *sport massage* itu sendiri. A. Rahim menjelaskan lebih lanjut bagaimana manipulasi dalam *massage* sebagai berikut.

Manipulasi dalam *sport massage* dilakukan secara sistematis dan berurutan sesuai dengan anatomi tubuh manusia yaitu dari permukaan otot kearah dalam bagian tubuh yang lunak/**mucous** dan jaringan dibawah kulit (**konjunktiva**) dan lapisan lemak, perototan, pembuluh darah, jaringan persyarafan **periferis**/syaraf tepi dan jaringan lain serta organ tubuh bagian dalam. Ada dua macam prosedur *sport massage*, secara manual dan mekanik<sup>5</sup>.

Prosedur *sport massage* secara manual merupakan suatu rangkaian manipulasi dengan bermacam-macam gerakan tangan pada permukaan tubuh dengan tekanan gerakan kearah dalam yaitu menekan, memeras, pukulan, goncangan, getaran dan manipulasi

---

<sup>4</sup> A Rahim S, *Massase Olahraga* (Jakarta: Pustaka Merdeka, 1987) h. 13

<sup>5</sup> *Ibid.*, h. 28

pada jaringan dan pada otot besar dalam tubuh manusia. Prosedur manual merupakan prosedur yang pertama kali diterapkan sejak adanya *sport massage* itu sendiri. Gerakan tangan dalam prosedur manual ini dianggap lebih dapat mengetahui titik keluhan dibandingkan dengan prosedur *massage* melalui media mekanik yang membutuhkan alat dalam manipulasi.

Prosedur *massage* mekanik yang dimaksud adalah prosedur gerakan *massage* dengan bantuan gerakan mesin pemijat seperti yang biasa kita lihat di klinik spa maupun pusat perbelanjaan. Namun tentunya, dalam prosedur mekanik ini hanya terbatas pada cara kerja mesin ataupun alat tersebut, dibandingkan dengan gerakan tangan terapis pada prosedur manual yang mampu lebih peka pada tingkat keluhan itu terjadi.<sup>6</sup> Oleh karena itu dalam menangani pasien, terapis terlebih dahulu menanyakan keluhan pasien sebelum melakukan treatment *sport massage*. Sehingga dapat diberikan prosedur *sport massage* yang tepat sesuai dengan keluhan pasien itu sendiri. Jika seseorang pertama kali mengalami benturan atau cedera di luar maupun di dalam aktivitas kerja maka terapis menganjurkan untuk melakukan metode tindakan RICE, seperti yang diungkapkan di web EastWest, Rest (istirahat), Ice (kompres dengan es), Compress

---

<sup>6</sup> *Ibid.*, A. Rahim h.6

(Penekanan) dan Elevation (Peninggian). Bagian yang cedera tak boleh dipijat setidaknya selama 2 x 24 jam.”<sup>7</sup>

Prosedur yang paling sering diterapkan adalah prosedur secara manual dalam mengatasi keluhan yang dialami oleh pegawai. Dengan tujuan membantu peredaran darah dan cairan darah tubuh jika dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit dan otot secara benar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *sport massage* adalah salah satu metode atau alternatif yang digunakan dalam dunia medis dan olahraga yang memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kelelahan otot dan juga sebagai alat untuk meningkatkan taraf kesehatan manusia baik secara fisik maupun psikis.

*Sport massage* merupakan bentuk perlakuan yang tepat bagi para karyawan untuk mendukung peningkatan prestasi dan kinerja pada saat bekerja di kantor. *Sport massage* banyak manfaatnya bagi para karyawan, terutama yang telah dirasakan pada karyawan Graha Unilever Indonesia. Seringkali mereka datang dengan keluhannya dan ketika selesai menjalankan *treatment sport massage* mereka menyampaikan tentang kondisi tubuhnya yang telah berkurang dari tingkat keluhannya. Sedangkan memang untuk melakukan treetmen

---

<sup>7</sup> East West., *loc.cit*

*sport massage* yang baik dan berkualitas harus didukung dengan ilmu-ilmu keolahragaan seperti fisiologi, anatomi, psikologi dan ilmu kesehatan olahraga agar manipulasi *sport massage* pada otot dilakukan atas dasar ilmu pendukung tersebut.

### **1.1 Sejarah Perkembangan *Sport Massage***

Pengetahuan tentang massage tidak tercipta dari satu atau beberapa zaman atau hasil ciptaan beberapa orang, tetapi adalah hasil dari pengalaman pemikiran dan penelitian orang zaman ke zaman. Bangsa Indonesia pun sudah berabad-abad mengenal massage sebagai suatu cara pengobatan tradisional, yang dalam sehari-hari disebut pijat.

Berdasarkan artikel dalam Perspektif Sejarah Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, pada masa kuno di kawasan timur, pemikiran/ perhatian terhadap sakit telah ditulis di Cina selama ribuan tahun, dan catatan telah menunjukkan bahwa praktek massage telah ada semenjak 3000 SM. Namun, pada periode antara abad kedua sebelum masehi (yakni 200-101 SM) dan abad pertama sebelum masehi (yakni 1-101 SM), pengobatan di Cina telah mulai ada. Naskah-naskah yang ditemukan di Cina mulai abad kedua sebelum

masehi membahas massage sebagai salah satu metode perawatan terhadap penyakit yang beraneka-ragam.<sup>8</sup>

Pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi perubahan dalam penggunaan massage, yang terpenting adalah perkembangan bidang terapi fisik. Terapi fisik atau fisioterapi dikembangkan dari segmen pendidikan fisik, yang berperan dalam melatih para wanita untuk bekerja dirumah-rumah sakit, dimana mereka menggunakan massage dan latihan terapi untuk membantu pemulihan keadaan pasien.

Konsep-konsep asli massage melebihi teknik asli Swedia, dan sebagian besar dikembangkan di Amerika Serikat sejak 1960. Salah satunya adalah *sport massage*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa *sport massage* tercipta seiring dengan perkembangan pengetahuan massage dan olahraga, dari zaman satu ke zaman yang lainnya. Dan sebagaimana kita ketahui bahwa pengetahuan *massage* itu sendiri adalah dari pengetahuan *physiotherapy* yang bermanfaat dalam pemulihan kesehatan tubuh manusia. *Sport massage* bermanfaat dalam mengembalikan kebugaran tubuh, memulihkan kondisi, mengurangi tegangan otot, memberikan rasa relaks, dan meningkatkan sirkulasi serta gerakan.

---

<sup>8</sup> *Perspektif Sejarah Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia, 2008, h. 1

## 1.2 Sport Masseur

Sport masseur bisa juga disebut pemijat. Untuk pria biasa disebut masseur saja, sedangkan untuk wanita disebut masseuse. Syarat utama menjadi sport masseur yaitu sehat jasmani maupun rohani dan dapat bertanggung jawabkan segala tindakan dalam mengamalkan ilmunya. Oleh karena itu, masseur harus memiliki beberapa pengetahuan yang berhubungan erat dengan massage, seperti anatomi, fisiologi olahraga, kinesiologi dan kesehatan olahraga.

Kompetensi yang dimiliki *masseur* menjadi pertimbangan dalam membantu program-program kesehatan di perusahaan. Selain kompetensi yang baik, seorang *masseur* tentunya harus dapat menjaga kondisi tubuhnya juga agar selalu sehat dan fit, sehingga bisa melakukan tugasnya dengan baik. Biasanya, gangguan atau pengaruh pekerjaan massage bagi para masseur antara lain:

### 1. Kejang otot masseur

Terkadang kejang adalah hal yg kerap kali dialami para masseur, sudah menjadi umum apabila banyak para masseur mengalami efek kejang, dan kekejangan yang sering terjadi pada bagian otot lengan, hal ini tentunya akibat terlalu lama memberikan massage pada banyak pasien dengan menggunakan manipulasi yang sama.

## 2. Salesma (pilek)

Kondisi cuaca yang sering kali tidak menentu bahkan musim hujan dan musim kemarau yang datang melanda kota – kota di Indonesia khususnya Jakarta terkadang menimbulkan suatu kondisi tubuh menjadi tidak stabil. Bahkan gangguan ini dapat terjadi karena perubahan cuaca dari panas ke dingin hal tersebut menimbulkan pilek.

## 3. Keluhan pada kaki

Rasa pegal juga dapat menyerang kepada para masseur. Rasa pegal yang timbul pada bagian kaki terutama pada otot – otot besar di kaki disebabkan karena terlalu lama berdiri memberikan massage.

## 4. Keluhan pada punggung

Dengan menggunakan media "*Chair Massage Portable*" atau kursi massage portable terkadang para masseur merasakan adanya keluhan pada punggung, hal ini dapat terjadi karena ukuran tinggi kursi yang tidak sesuai dengan tinggi badan masseur.

## 5. Kejangkitan

Mengingat bahwa dalam memberikan massage tangan masseur selalu berhubungan dengan tubuh pasiennya, maka biasanya tiap masseur dianjurkan untuk mencegah kemungkinan terjangkit penyakit kulit, perlu sekalipun para masseur mensterilkan

tangannya dengan air hangat atau air biasa yang dicampur dengan obat antiseptik sebelum dan sesudah melakukan massage.

Para masseur di Graha Unilever HO (Head Office) dianjurkan agar selalu memelihara kebersihan tangan dengan sebaik-baiknya dalam arti selalu kering, bersih, hangat, dan kuku harus bersih dan pendek.

### 1.3 Manipulasi Massage dan Tujuannya

Manipulasi sendiri mempunyai arti posisi pegangan jari-jari pada saat pemijatan pada pasien.<sup>9</sup> Dan manipulasi *sport massage* itu sendiri memiliki berbagai bentuk variasinya. Tak jauh berbeda pada manipulasi sport massage pada umumnya, manipulasi *sport masage* yang di aplikasikan di Graha Unilever sebagai berikut macam – macam manipulasinya:

a. *Effleurage* (Melulut Atau Menggosok)

*Effleurage* adalah gerakan memberikan rangsangan kepada persyarafan dan jaringan di bawah kulit. Tujuannya membantu kerja pembuluh darah balik (vena) dan memanaskan badan. Teknik *effleurage* pada umumnya selalu dilaksanakan menyelusuri dan mengikuti alur panjangnya otot yang menuju kearah jantung. Hal ini mempunyai tujuan bahwa pembuluh-pembuluh darah yang ada di

---

<sup>9</sup> Samsuddin, Loc.cit, h. 56

tepi (di kulit) adalah pembuluh darah balik (vena) yang berisi darah dan kembali mengalir menuju jantung.

Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan menggunakan jari-jari, ibu jari satu tangan, kedua tangan bergantian atau bersama-sama sesuai luas atau sempitnya daerah yang dipijat.



Gambar 1. Effleurage (Menggosok)

b. *Petrisage /Kneading* (Meremas)

*Petrisage* adalah suatu gerakan meremas atau gerakan memijat yang bertujuan untuk menghancurkan sisa pembakaran dan melemaskan kekakuan dalam jaringan dan memudahkan dalam pengangkutan asam laktat yang menumpuk. Teknik

pelaksanaan *petrisage* untuk bagian anggota tubuh yang lebar dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama atau kedua tangan bergantian secara berurutan. Sedangkan untuk bagian tubuh yang sempit, cukup dilakukan dengan ujung-ujung jari dan arahnya naik turun.

Selain itu, menurut Jhonson tujuan manipulasi ini untuk mengembangkan elastisitas, mengaktifkan aliran darah, memperbaiki pergantian nutrisi dan pembuangan (*ekskresi*), merangsang syaraf motorik, memperbaiki fungsi otot dan sangat bagus untuk olahragawan dan pekerja keras.<sup>10</sup>



Gambar 2. *Petrisage* (Meremas)

---

<sup>10</sup> Jhonson, loc.cit, h. 126

c. *Friction* (Gerusan)

*Friction* adalah gerakan menghancurkan pembekuan-pembekuan dan pengerasan-pengerasan di dalam jaringan ikat dan otot. Teknik pijatannya menggunakan jari jempol (jari yang paling kuat), kepalan tangan, pangkal telapak tangan atau dengan siku tangan. Caranya dengan menekan anggota tubuh dengan ujung-ujung jari, diputar-putarkan naik turun secara bebas. *Friction* bertujuan untuk menormalkan sirkulasi (peredaran) darah, pertukaran zat dan menghancurkan kekakuan-kekakuan otot serta persendian.



Gambar 3. *Friction* (Gerusan)

d. *Tapotament* (Pukulan)

*Tapotement* adalah pukulan secara beruntun dan berirama dengan menggunakan pisau tangan, kepala tangan atau menguncupkan kedua telapak tangan. Bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan pengeluaran nafas (*ekspirasi*), meningkatkan syaraf vasomotor, menimbulkan suara khas teknik *sport massage* dan teknik ini tidak bisa diberikan pada otot yang terasa nyeri (*post traumatic*). Teknik pelaksanaannya dikerjakan dengan kedua tangan bergantian. Sikap tangan dapat berubah setengah mengepal, jari-jari terbuka atau rapat dapat pula dilakukan dengan punggung jari-jari. Biasanya *tapotement* dilakukan di daerah pinggang, punggung dan pantat, dan boleh juga dilakukan di tempat lain apabila diperlukan arahnya naik turun.



Gambar 4. *Tapotement* (Pukulan)

e. *Vibration* (Getaran)

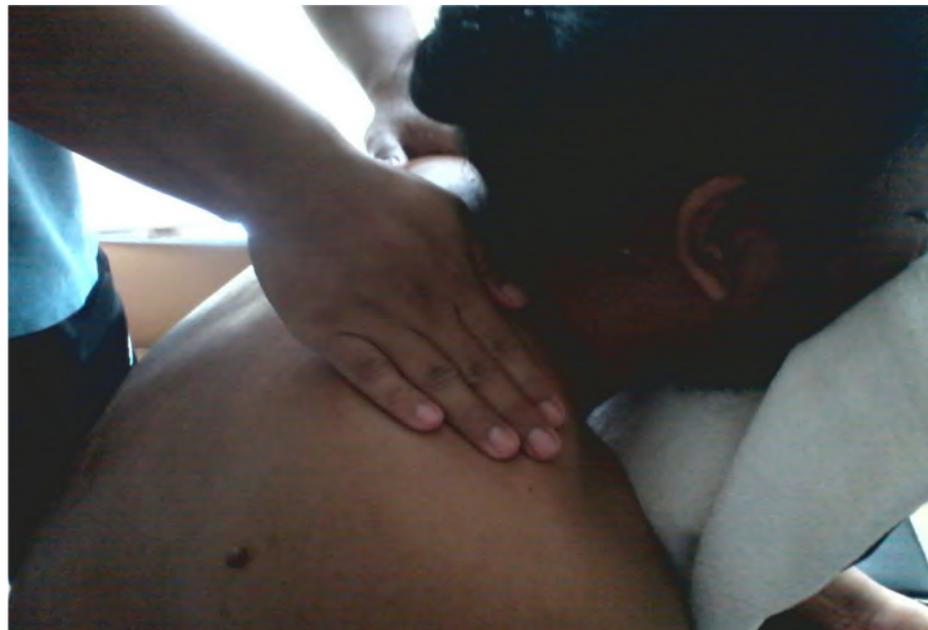
*Vibration* adalah suatu gerakan menggetarkan bagian tubuh dengan halus untuk merangsang syaraf vegetatif pada alat-alat dalam tubuh melalui kulit luar. Caranya adalah dengan menggerakkan otot-otot dengan menggetarkan dengan ujung-ujung jari tangan, siku tangan, dan pangkal telapak tangan. Tujuan untuk meningkatkan rasa aman dan ketenangan (*sedative*) dan sangat berguna untuk proses relaksasi.



Gambar 5. *Vibration* (Getaran)

f. *Shaking* (Goncangan)

*Shaking* adalah gerakan menggoncangkan bangunan - bangunan di bawah kulit (otot, pembuluh darah dan persyarafan) pada tempatnya masing-masing. Cara pelaksanaannya adalah dengan menggoncang-goncangkan sekelompok otot dengan pisau tangan atau dengan telapak tangan secara berurutan antara tangan kanan dan kiri. Pada umumnya dikerjakan dengan dua tangan bersama-sama, khususnya untuk tempat yang lebar dan luas, misalnya pada daerah perut dan paha. Bertujuan untuk merelaksasikan otot, merangsang syaraf motorik, mempercepat aliran darah, dan sangat efektif untuk mengatasi kram otot.



.Gambar 6. *Shaking* (Goncangan)

g. *Walken* (Menggosok melintang otot)

*Walken* mempunyai tujuan sama dari *effleurage* hanya berbeda dengan pelaksanaannya. Tujuannya untuk memudahkan pengaliran dan pertukaran zat dalam tubuh. Teknik pelaksanaan *walken* diberikan di area bagian tubuh yang lebar dan otot. Sedangkan *effleurage* dapat dilakukan dimana saja dan pada umumnya dilakukan menyusuri panjang otot. *Walken* dapat dilakukan dengan kedua tangan menekan sambil menggerakkan tangan ke arah yang berlawanan, tangan satu menarik dan tangan satu mendorong dengan jari-jari yang rapat. Arahnya naik turun bebas.



Gambar 7. *Walken* (Menggosok Melintang Otot)

h. *Skin Rolling* (Menggeser lipatan kulit)

*Skin rolling* salah satu manipulasi gerakan *massage* dengan menggerakkan satu tangan saja sedangkan untuk area bagian tubuh yang lebar dan luas dikerjakan dengan kedua tangan bersamaan. Gerakannya seperti gerakan melepas kulit dari jaringan ikat dan melebar ke pembuluh darah kapiler. Tujuannya mempertinggi tonus dan memperbaiki pertukaran zat serta peredaran darah di bawah kulit. Caranya dengan mencubit kulit, lalu dengan ibu jari dan jari-jari yang lain mendorong sambil berjalan ke depan. *Skin rolling* termasuk salah satu gerakan manipulasi yang biasa dikenal sebagai manipulasi pengobatan karena bisa berfungsi menggantikan sistem kerokan untuk menghilangkan masuk angin. Umumnya *skin rolling* dilakukan melintang otot dan arahnya naik turun.



Gambar 8. *Skin Rolling* (Menggeser Lipatan Kulit)

i. *Stroking* (Menggerus)

*Stroking* adalah suatu gerakan manipulasi *massage* yang mempengaruhi syaraf vegetatif pada jaringan-jaringan di bawah kulit. Gerakan ini juga dapat mencari kelainan-kelainan pada jaringan. Bertujuan untuk melemaskan jaringan sehingga sirkulasi darah dan pertukaran zat menjadi lebih baik. Teknik pelaksanaannya dengan ujung dua jari, tiga jari yang dirapatkan, kemudian dengan tekanan gerakan jari-jari tersebut menyusur antar otot. Gerakan *stroking* dapat dilakukan dari bagian ujung ke arah pangkal atau dari bagian samping menuju ke arah tengah di daerah punggung. Gerakan ini dapat menemukan kelainan-kelainan yang berupa pengerasan, ketegangan, dan benjolan pada otot. Dengan menemukan kelainan tersebut akan mempermudah untuk mengatasi keluhan.



Gambar 9. *Stroking* (Gerusan)

Teknik-teknik *massage* di atas adalah teknik yang digunakan terapis dalam manipulasi *sport massage* pada pasien di Graha Unilever untuk memberikan manfaat sesuai dengan tujuan tiap-tiap teknik *massage* tersebut. Terapis menyatukan teknik dengan pengetahuan dan saran sehingga diharapkan setelah pasien menerima terapi *sport massage*, mereka dapat kembali beraktivitas dengan pikiran dan fisik yang lebih segar dan rileks. Hal tersebut bertujuan untuk membantu pasien mencapai kinerja yang optimal.

#### **1.4 Tujuan *Sport Massage***

Tujuan utama dari terapi *sport massage* di PT. Unilever Indonesia Tbk pada karyawan di Graha Unilever yang telah berjalan dalam kurun waktu 3 (tiga) tahun adalah untuk membantu meringankan stress dan ketegangan yang menumpuk di jaringan lunak tubuh selama aktivitas fisik pada para karyawan. Jurnal *The Effects of Employer – Provided Massage Therapy on Job Satisfaction, Workplace Stress, and Pain and Discomfort* menguraikan tujuan utama *sport massage* sebagai berikut.

##### **a. Meningkatkan relaksasi**

Pijat dalam *sport massage* dapat menstimulasi pikiran agar lebih rileks dan segar sehingga jika diterapkan kepada para pegawai maka akan mendorong mereka semangat dalam bekerja. Tentunya pikiran yang

rileks atau tenang sangat membantu untuk memulai aktifitas kerja menjadi lebih bergairah. Dalam sebuah studi mengemukakan bahwa tekanan pekerjaan memberikan tekanan psikologis bagi para pegawai. Oleh karena itu teknik relaksasi dalam *sport massage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah sehingga rasa penat dan pikiran dapat kembali rileks. Selain itu juga dapat mengurangi rasa penat dalam bekerja, sehingga para pegawai dapat mengambil keputusan dalam bekerja dengan pikiran yang tenang. Seseorang yang tidak dalam tekanan akan merasa senang terhadap pekerjaan, dan siap bekerja dalam berbagai medan karena kesehatan yang bugar setelah mendapatkan *massage*.

#### **b. Mengatasi masalah kesehatan**

*Sport massage* dalam segi kesehatan bertujuan dapat menormalkan fungsi organ serta berguna dalam menghindari penyakit dan kelainan yang berupa pengerasan, ketegangan, dan benjolan pada otot. Selain itu *sport massage* dengan tujuan terapi juga dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan patologi dan *post trauma*.

Jhonson mengungkapkan bahwa *sport massage* bertujuan untuk meringankan sakit karena cedera<sup>11</sup>. Sebab jika seorang pegawai telah sembuh dari cedera atau sehat secara klinis, tentu akan merasakan

---

<sup>11</sup> Joan Johnson, *The Healing Arts of Sport Masage*, Terjemahan, Rodale Press Inc. Emmaus: Pennsylvania, 1995, h. 120

tingkat kesehatan yang prima. Oleh karena itu menggabungkan program terapi pijat dengan program kesehatan lainnya sangat dianjurkan. Dengan kesehatan yang prima seorang pegawai tentunya akan mampu bekerja dengan beban pekerjaan yang berat dalam waktu yang cepat. Serta mampu menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan.

**c. Memperbaiki postur, gerakan, dan kesadaran tubuh**

*Sport massage* juga dapat memperbaiki postur, gerakan, dan kesadaran tubuh. Maksud disini adalah dalam upaya memperbaiki postur, fleksibilitas, dan keaktifan gerak. Pengaruh kondisi atau posisi statis dalam bekerja di depan layar monitor tentunya berefek buruk pada kesehatan dan persendian. Misalnya posisi bekerja dengan punggung yang bungkuk akan mengganggu cara kerja paru-paru karena menekan paru-paru. Atau kaki yang timpang karena pegal akan berpengaruh pada gerakan jalan seseorang, sehingga berdampak pada kaki lainnya yang harus menumpu berat badan dengan satu kaki.

Pada beberapa orang yang kurang melakukan aktivitas gerak dalam sendi mereka, pijat dan gerakan pasif dapat meringankan nyeri sendi dan meningkatkan berbagai gerakan. Rasa nyeri pada sendi disebabkan oleh pemanasan dari cairan synovial dalam sendi sehingga lebih cair dan kurang kental. Gerakan menyebabkan pelepasan cairan sinovial segar

ke dalam sendi, dimana sendi mungkin telah cukup kering sehingga menyebabkan gesekan dan nyeri.

*Sport massage* juga dapat meningkatkan kesadaran tubuh. Di paru-paru dan pada tingkat sel di seluruh tubuh, ada pertukaran oksigen untuk karbon dioksida. Ini akan dirangsang oleh pijat. Hal ini disebabkan aliran darah dan oksigen mengalir secara lancar ke otak, sehingga seseorang dapat terus berkonsentrasi hingga di akhir pekerjaan, memberdayakan metafisik dan seluruh indra, melahirkan konsistensi dan kualitas kerja yang sama dari pagi sampai sore, jika di sela-sela pekerjaan diberikan terapi *sport massage*.

#### **d. Menyeimbangkan dan menggantikan energi (energy bekerja)**

Perasaan yang tegang atau capek di badan adalah indikasi menumpuk asam laktat, atau asam susu di otot. Asam laktat ini timbul pada proses pembakaran di dalam otot yang aktif. Fox mengatakan dalam pada saat proses pembakaran terjadi, selain dihasilkan energi juga didapat sisa pembakaran, yaitu berupa asam laktat itu, makin lama aktivitas dijalankan, energi yang dihasilkan semakin kecil sementara sisa pembakaran berupa asam laktat itu justru menumpuk.<sup>12</sup> Penumpukan asam laktat inilah yang menyebabkan rasa lelah atau capek. Secara fisik, otot yang lelah terasa lebih kaku dan keras. Jika dipegang tidak terasa

---

<sup>12</sup> Fox, Edward L. 1984, *Sport Physiology*, CBS College Publishing, USA, h. 105

elastis dan tidak rileks. Otot yang tidak rileks akan mengganggu alat-alat tubuh, misalnya pembuluh darah vena atau arteri. Juga pembuluh limpa dan persarafan. Bisa jadi pembuluh darah tertekan atau saraf-saraf terjepit. Akibatnya, peredaran darah menjadi kurang lancar dan saraf menjadi kurang sensitif.

*Sport massage* dapat menguraikan asam laktat dalam otot, sehingga dapat meningkatkan energi dalam bekerja. Seseorang menjadi lebih bersemangat dalam bekerja, mampu mengeluarkan energi melalui fisik secara rutin dan mampu bekerja dengan durasi waktu yang lebih panjang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dengan jelas kita simpulkan bahwa *sport massage* sangat tepat dijadikan terapi untuk mengatasi kelelahan, meningkatkan semangat bekerja, kesehatan, dan etos kerja pegawai di perkantoran.

Tentunya para terapis *sport massage* di Graha Unilever tidak merutinkan para pasiennya untuk selalu menggunakan jasa kesehatan *sport massage* di perusahaan tersebut. Terapis yang dibekali ilmu keolahragaan yang baik dan mengerti dalam segi kesehatan dan kebugaran dianjurkan juga untuk memberikan setiap arahan pada para pasien agar dengan seimbang menjalankan program kesehatan lainnya seperti program latihan beban atau jenis program-program kebugaran yang terdapat di *gym* Graha Unilever.

### 1.5 Efek *Sport Massage*

Terapi *sport massage* dianggap sebagai bentuk tindakan medis di beberapa negara yang mana ditanggung oleh perusahaan asuransi kesehatan nasional, seperti Cina, Jepang, Rusia dan Jerman Barat. Ernest E sebagaimana dikutip dalam jurnal *The Effects of Employer – Provided Massage Therapy on Job Satisfaction, Workplace Stress, and Pain and Discomfort*<sup>13</sup>.

Setiap jenis manipulasi *sport massage* yang dilakukan memberikan efek tertentu sesuai dengan teknik perlakuan dan tujuan yang diharapkan dari *sport massage* tersebut secara fisik. Adapun efek dari pemberian *sport massage* seperti yang dikatakan Coach, antara lain:

- a. Mengurangi tingkat kelelahan otot.
- b. Menguraikan asam laktat dan memperlancar aliran darah.
- c. Merelaksasi otot.
- d. Meredakan ketegangan otot.
- e. Mencegah terjadinya cedera.
- f. Mempercepat penyembuhan akibat dari *overuse* otot.
- g. Memberikan rasa nyaman pada tubuh dan pikiran.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Chris Back, Helen Tam, Elaine Lee, Bodhi Haraldsson., 2009. *The Effects of Employer – Provided Massage Therapy on Job Satisfaction, Workplace Stress, and Pain and Discomfort*. Holistic Nursing Practice Journal, January - February Edition.

<sup>14</sup> Coach, Loc.cit

Berdasarkan teori dan uraian yang telah dibahas diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya *sport massage* merupakan salah satu metode atau alternatif yang digunakan dalam dunia medis yang memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kelelahan otot dan juga sebagai alat untuk meningkatkan taraf kesehatan manusia baik secara fisik maupun psikis.

## 2. Etos Kerja

Situs resmi kementerian KUKM, mengungkapkan bahwa Etos Kerja diartikan sebagai sikap mental yang mencerminkan kebenaran dan kesungguhan serta rasa tanggung jawab untuk meningkatkan produktivitas<sup>15</sup>. Pada *Webster's Online Dictionary*, *Work Ethic* diartikan sebagai; *Earnestness or fervor in working, morale with regard to the tasks at hand*; kesungguhan atau semangat dalam bekerja, suatu pandangan moral pada pekerjaan yang dilakoni. Dari rumusan ini kita dapat melihat bagaimana etos kerja dipandang dari sisi praktisnya yaitu sikap yang mengarah pada penghargaan terhadap kerja dan upaya peningkatan produktivitas.

Jansen Sinamo berpendapat bahwa Etos Kerja adalah seperangkat perilaku positif yang berakar pada keyakinan fundamental

---

<sup>15</sup> [www.depkop.go.id](http://www.depkop.go.id). Diakses pada tanggal 5 Desember 2014

yang disertai komitmen total pada paradigma kerja yang integral.<sup>16</sup> Menurutnya, jika seseorang, suatu organisasi, atau suatu komunitas menganut paradigma kerja, mempercayai, dan berkomitmen pada paradigma kerja tersebut, semua itu akan melahirkan sikap dan perilaku kerja mereka yang khas. Itulah yang akan menjadi etos kerja dan budaya. Sinamo memandang bahwa etos kerja merupakan fondasi dari sukses yang sejati dan otentik. Pandangan ini dipengaruhi oleh kajiannya terhadap studi-studi sosiologi sejak zaman Max Weber di awal abad ke-20 dan penulisan-penulisan manajemen dua puluh tahun belakangan ini yang semuanya bermuara pada satu kesimpulan utama; bahwa keberhasilan di berbagai wilayah kehidupan ditentukan oleh perilaku manusia, terutama perilaku kerja. Sebagian orang menyebut perilaku kerja ini sebagai motivasi, kebiasaan (*habit*) dan budaya kerja.<sup>17</sup>

Sinamo lebih memilih menggunakan istilah etos karena menemukan bahwa kata etos mengandung pengertian tidak saja sebagai perilaku khas dari sebuah organisasi atau komunitas tetapi juga mencakup motivasi yang menggerakkan mereka, karakteristik utama, *spirit* dasar, pikiran dasar, kode etik, kode moral, kode perilaku, sikap-sikap, aspirasi-aspirasi, keyakinan-keyakinan, prinsip-prinsip, dan standar-standar.

---

<sup>16</sup> Sinamo, Jansen. 2005. *Delapan Etos Kerja Profesional*. Jakarta: Institut Mahardika, h.58

<sup>17</sup> *Ibid.*, h. 60

Pengertian diatas baik secara etimologis maupun praktis menyimpulkan bahwa etos kerja merupakan seperangkat sikap atau pandangan mendasar yang dipegang sekelompok manusia untuk menilai bekerja sebagai suatu hal yang positif bagi peningkatan kualitas kehidupan sehingga mempengaruhi perilaku kerjanya.

Tujuan dari setiap para karyawan untuk memiliki rasa kepeduliannya yang tinggi terhadap bidang pekerjaannya yang telah mereka lakukan adalah dengan menunjukkan seatu dedikasi, tanggung jawab moral, dan segala bentuk tindakan yang positif untuk mendapatkan hasil kerja yang positif pula. Ini juga terlihat dari para karyawan Graha Unilever dalam bentuk perilaku kerja mereka yang khas, sehingga mereka telah menjadikan sebagai budaya kerja yang mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor internal maupun eksternal seperti persaingan pasar maupun persaingan yang ada dalam tiap-tiap divisi di perusahaan tersebut. PT. Unilever Indonesia Tbk memang telah menjadi salah satu perusahaan yang berkembang pesat baik di dalam negeri maupun di dunia global. Atas dasar itulah para karyawan berusaha dalam menentukan keberhasilan perusahaan untuk meningkatkan citra dan keuntungan – keuntungan lainnya. Sebuah dasar landasan konseptual yang dimiliki para karyawan tersebut menjadikan etos kerja sebagai bentuk pandangan, sikap, dan cara dalam melakukan aktifitas kerja di perusahaan tersebut.

## 2.1 Aspek-Aspek Etos Kerja

Sinamo berpendapat bahwa setiap manusia memiliki spirit/roh keberhasilan, yaitu motivasi murni untuk meraih dan menikmati keberhasilan. Roh inilah yang menjelma menjadi perilaku yang khas seperti kerja keras, disiplin, teliti, tekun, integritas, rasional, bertanggung jawab dan sebagainya melalui keyakinan, komitmen, dan penghayatan atas paradigma kerja tertentu. Dengan ini maka orang berproses menjadi manusia kerja yang positif, kreatif dan produktif.<sup>18</sup> Dari ratusan teori sukses yang beredar di masyarakat sekarang ini, Sinamo membaginya menjadi empat pilar teori utama. Keempat pilar inilah yang sesungguhnya bertanggung jawab menopang semua jenis dan sistem keberhasilan yang berkelanjutan (*sustainable success system*) pada semua tingkatan. Keempat elemen itu lalu dia konstruksikan dalam sebuah konsep besar yang disebutnya sebagai *Catur Dharma Mahardika* (bahasa Sanskerta) yang berarti Empat Darma Keberhasilan Utama<sup>19</sup>, yaitu:

1. Mencetak prestasi dengan motivasi *superior*.
2. Membangun masa depan dengan kepemimpinan visioner.
3. Menciptakan nilai baru dengan inovasi kreatif.
4. Meningkatkan mutu dengan keunggulan insani.

---

<sup>18</sup> *Ibid.*,

<sup>19</sup> *Ibid.*, h.61

Keempat darma ini kemudian dirumuskan pada delapan aspek Etos Kerja sebagai berikut:

1. Kerja adalah rahmat; pekerjaan adalah rahmat karena tidak semua orang dapat bekerja, oleh karena itu jika kita saat ini mempunyai pekerjaan, jagalah pekerjaan itu dan bekerjalah dengan sungguh-sungguh. Karena kerja merupakan pemberian dari Yang Maha Kuasa, maka individu harus dapat bekerja dengan tulus dan penuh syukur. Bukti rasa syukur terhadap pekerjaan dapat kita tunjukkan dengan semangat dan loyalitas bekerja yang tinggi.
2. Kerja adalah amanah; kerja merupakan titipan berharga yang dipercayakan pada kita. Sekecil apapun tugas yang diberikan, itu adalah amanah yang harus dikerjakan. Mampu atau tidaknya seseorang menunaikan amanah yang dititipkan sangat menentukan kualitas kerja seseorang. Amanah sangat erat kaitannya terhadap kepercayaan seseorang, sehingga secara moral kita harus bekerja dengan benar dan penuh tanggung jawab.
3. Kerja adalah panggilan; kerja merupakan suatu dharma yang sesuai dengan panggilan jiwa kita sehingga kita mampu bekerja dengan penuh integritas. Seseorang dapat menunjukkan aktualisasi dirinya dengan pekerjaan, seberapa baik kualitas diri seseorang seringkali tercermin dalam bagaimana dia bekerja. Dengan bekerja, seseorang juga bisa melihat sejauh mana

pencapaian yang dapat diraih, semakin baik pencapaian semakin dapat meningkatkan rasa percaya diri dan rasa bahagia dalam kehidupan.

4. Kerja adalah aktualisasi; pekerjaan adalah sarana bagi kita untuk mencapai hakikat manusia yang tertinggi sehingga kita akan bekerja keras dengan penuh semangat.
5. Kerja adalah ibadah; bekerja merupakan bentuk bakti dan ketaqwaan kepada Sang Khalik. Seseorang bekerja dengan tujuan untuk dapat bermanfaat bagi sesama, hasil dari pekerjaan dapat menyejahterakan dan menolong sesama. Selain itu, melalui pekerjaan, seseorang diuji ketakwaannya apakah mampu bekerja dengan jujur dan sesuai dengan ajaran agama atau menghalalkan segala cara. Pekerjaan membantu seseorang untuk menunaikan kewajiban dan hak-hak sebagai manusia selain beribadah sehingga melalui pekerjaan individu mengarahkan dirinya pada tujuan agung Sang Pencipta dalam pengabdian.
6. Kerja adalah seni; kerja dapat mendatangkan kesenangan dan kegairahan kerja sehingga lahirnya daya cipta, kreasi baru, dan gagasan inovatif. Rasa senang tersebut muncul karena bekerja sesuai dengan panggilan hati, sehingga memacu diri untuk menjadi lebih baik dalam bekerja. Mendorong seseorang untuk berpikir visioner maju ke depan untuk terus berkembang dalam persaingan

pekerjaan. Bekerja sesuai dengan jiwa akan membuat seseorang bersemangat dalam melaksanakan pekerjaan.

7. Kerja adalah kehormatan; pekerjaan dapat membangkitkan harga diri. Seseorang yang bekerja akan lebih dipandang di masyarakat, semakin baik pekerjaannya maka semakin dapat meningkatkan harga dan percaya diri seseorang dalam kehidupan dan masyarakat sebagai pembuktian aktualisasi dan usaha yang telah diberikan. Pekerjaan yang dilakukan dengan penuh tanggung jawab akan semakin meningkatkan tingkat pekerjaan sehingga harus dilakukan dengan tekun dan penuh keunggulan.
8. Kerja adalah Pelayanan; manusia bekerja bukan hanya untuk memenuhi kebutuhannya sendiri saja tetapi untuk melayani, melayani dan memuaskan dan mewujudkan harapan orang lain sehingga harus bekerja dengan sempurna dan penuh kerendahan hati. Kesenangan orang lain atas pekerjaan yang yang kita lakukan akan menularkan rasa senang dan kebahagiaan karena mampu bermanfaat dan menyenangkan sesama.

Akhmad Kusnan menyimpulkan pemahaman bahwa etos kerja menggambarkan suatu sikap, maka ia menggunakan lima indikator untuk mengukur etos kerja. Suatu individu atau kelompok masyarakat dapat

dikatakan memiliki etos kerja yang tinggi, apabila menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut.<sup>20</sup>

1. Mempunyai penilaian yang sangat positif terhadap hasil kerja manusia. Seseorang beretos kerja tinggi akan bersyukur dan merasa puas atas pencapaian hasil kerja yang telah diraih baik besar maupun kecil. Jika hasil kerjanya kurang memuaskan, mempunyai pikiran positif agar ke depan dapat lebih baik, dan adapun hasilnya baik dia akan menghargai jerih payah dan usahanya selama ini.
2. Menempatkan pandangan tentang kerja, sebagai suatu hal yang amat luhur bagi eksistensi manusia. Kerja keras merupakan sarana bagi kita untuk mencapai hakikat manusia yang tertinggi, seseorang dinilai eksistensinya dengan bekerja dan melalui aktualisasi diri. Perumpamaan seorang pemuda yang bersungguh-sungguh menjalankan bisnis rotinya dan menjadi pengusaha yang hebat akan dikenal orang banyak dan mempunyai eksistensi dalam masyarakat karena apa yang diusahakan dapat bermanfaat bagi orang lain. Namun sebaliknya jika individu hanya berpangku tangan tanpa melakukan apapun tak akan mempunyai eksistensi bagi diri sendiri maupun orang lain.
3. Kerja yang dirasakan sebagai aktivitas yang bermakna bagi kehidupan manusia. Bekerja bukan hanya sekedar menjalankan pekerjaan

---

<sup>20</sup> Akmad Kusnan, *Analisis Sikap Iklim Organisasi, Disiplin dan Etos Kerja*, Gramedia: Jakarta, 2004)h. 25

namun merupakan ladang pembelajaran untuk menjai pribadi yang lebih baik lagi, belajar tanggung jawab, menyelesaikan permasalahan, bergerak maju sehingga mempunyai makna yang dalam bagi kehidupan.

4. Kerja dihayati sebagai suatu proses yang membutuhkan ketekunan dan sekaligus sarana yang penting dalam mewujudkan cita-cita. Pekerjaan membutuhkan ketekunan tidak hanya sekedar aktivitas datang ke kantor dan pulang ke rumah. Namun sebagai proses yang harus dititi untuk mencapai puncak karier sehingga dapat menjadi sarana dalam mewujudkan cita-cita. Seseorang yang mempunyai tujuan dalam bekerja akan selalu bersemangat memulai pekerjaan, karena mengetahui tujuan apa yang ingin dia capai dalam bekerja.
5. Kerja dilakukan sebagai bentuk ibadah. Hal tersebut ditunjukkan dengan rasa syukur dan sungguh-sungguh serta amanah dalam menjalankan tanggung jawab dan amanah yang diemban. Sebagai bukti pengabdian kepada Tuhan dalam mencari ridha-Nya.

Individu atau kelompok masyarakat yang memiliki etos kerja yang rendah, maka akan menunjukkan ciri-ciri yang sebaliknya, yaitu;

1. Kerja dirasakan sebagai suatu hal yang membebani diri. Seseorang yang beretos kerja rendah menganggap kerja adalah beban, dan melelahkan karena menghabiskan banyak waktu. Sehingga tidak akan

ada perasaan senang ketika memulai pekerjaan dan justru sebaliknya, ingin segera mengakhiri pekerjaan secepat mungkin. Sehingga pekerjaan hanyalah menjadi rutinitas belaka.

2. Kurang dan bahkan tidak menghargai hasil kerja manusia. Selalu merasa tidak puas atas hasil kerja diri sendiri ataupun orang lain. Ketidakpuasan tersebut dapat bermula karena ketidaksungguhan dalam bekerja sehingga berimplikasi pada hasil kerja yang kurang memuaskan. Sikap demikian serigkali menjadikan seseorang cenderung sering mengeluh dalam bekerja.
3. Kerja dipandang sebagai suatu penghambat dalam memperoleh kesenangan. Pekerjaan bukanlah dinilai sebagai sarana dalam pengembangan diri dan mencapai cita-cita. Namun suatu aktivitas yang menghambat untuk bersenang-senang atau bersantai.
4. Kerja dilakukan sebagai bentuk keterpaksaan. Seseorang yang bekerja karena tuntutan hidup tanpa tujuan yang lain akan menganggap bahwa pekerjaan hanyalah untuk mencari materi. Seringkali seseorang bekerja hanya karena tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup, tanpa melihat nilai dan arti dari pekerjaan itu sendiri.
5. Kerja dihayati hanya sebagai bentuk rutinitas hidup. Seseorang yang bekerja tanpa tujuan untuk mencapai aktualisasi diri ataupun ibadah hanya akan menganggap bekerja adalah rutinitas yang harus dikerjakan. Tidak mempunyai nilai bagi kehidupan seseorang. Karena

hal tersebut tercermin pada perilaku seseorang yang hanya datang ke kantor, menunaikan tugas dan pulang. Seseorang yang beretos kerja rendah tidak berfikir kreatif atau berusaha untuk membantu dan mendukung perusahaan menjadi lebih baik, serta menunjukkan kapasitas diri terhadap lingkungan. Sehingga pekerjaan hanyalah menjadi rutinitas sehari-hari yang melelahkan.

Sedangkan menurut Yousef dalam Istijanto etos kerja merupakan konsep yang memandang pengabdian atau dedikasi terhadap pekerjaan sebagai nilai yang sangat berharga<sup>21</sup>. Etos kerja adalah jiwa atau watak seseorang dalam melaksanakan tugasnya yang dipancarkan keluar, sehingga memancarkan citra positif atau negatif kepada orang luar orang bersangkutan.<sup>22</sup> Pegawai yang mempunyai etos kerja tinggi tercermin dalam perilakunya, seperti suka bekerja keras, bersikap adil, tidak membuang-buang waktu selama jam kerja, keinginan memberikan lebih dari sekedar yang disyaratkan, mau bekerjasama dan hormat terhadap rekan kerja. Menurut Arep, Ishak dan Tanjung, etos kerja orang yang termotivasi biasanya dapat dilihat dari sikapnya terhadap pekerjaan di antaranya:

---

<sup>21</sup> Istijanto, *Riset Sumber Daya Manusia, Cara Praktis Mendeteksi Dimensi-Dimensi Kerja Karyawan*, (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2005) h. 36

<sup>22</sup> Arep, Ishak dan H. Tanjung, *Manajemen Sumberdaya Manusia*, (Universitas Trisakti: Jakarta, 2002) h. 26

1. Merencanakan, mengupayakan dan mengusahakan.
2. Kuat daya nalar dan daya pikir
3. Optimis bukan pesimis.
4. Cukup percaya diri.
5. Cepat, tepat dan proaktif
6. Konsisten dan sabar.
7. Kesungguhan dan ketelitian.
8. Kerja keras dan kerja cerdas.
9. Pasrah dan tawaqal.
10. Mandiri, tidak tergantung pada orang lain.<sup>23</sup>

Berdasarkan aspek yang ditampilkan ketiga tokoh di atas, dapat dilihat bahwa aspek yang dikemukakan oleh dua tokoh berikutnya termuat dalam beberapa aspek etos kerja yang dikemukakan oleh Sinamo sebagai indikator terhadap etos kerja.

Poniman, membagi etos kerja menjadi tiga dimensi yaitu kerja keras, kerja cerdas dan kerja ikhlas. Tiga dimensi ini merupakan garis besar dari ciri-ciri orang yang etos kerja tinggi.<sup>24</sup> Yang di bahas dalam penelitian ini hanya dimensi kerja kerasnya.

Kerja keras adalah bentuk usaha yang terarah dalam mendapatkan sebuah hasil, dengan menggunakan energi sendiri sebagai input (modal

---

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 27

<sup>24</sup> Poniman, Nugroho, Jamil Azzaini. *Kubik Leadership, Solusi Esensial Meraih Sukses dan Kemuliaan hidup*, Mizan Publika: Jakarta, 2006, h. 54

kerja). Seorang pekerja keras akan tampak lebih sehat, bugar, gesit, tangkas, cekatan, berbinar-binar dan terlihat lebih optimis.

Secara sistematis seorang pekerja keras akan menampilkan ciri-ciri tertentu, yang sekaligus bukti perwujudan aktifitas kerja kerasnya. Dari ciri-ciri ini akan terlihat apakah seseorang sudah bekerja keras atau belum. Seseorang yang telah melakukan aktifitas kerja keras akan melahirkan ciri-ciri berikut ini:

**a. Stamina Diri (*Endurance*)**

Karyawan yang baik selalu memiliki tujuan agar dapat menyelesaikan tugas-tugas pekerjaannya dengan cepat dan tepat. Hal tersebut perlu ditunjang dengan stamina diri yang baik pula. Seorang pekerja keras banyak melakukan aktivitas fisik dalam bekerja dan berusaha untuk membentuk stamina prima. Karyawan yang memiliki stamina bagus akan memiliki konsentrasi cenderung sama baik ketika mereka mengawali jam kantor dan mengakhiri jam kantor. Walaupun seharian bekerja, mereka tetap dapat berpikir dengan tenang dan jernih dalam mengambil keputusan di dalam pekerjaan. Serta melakukan pekerjaan tanpa kesalahan karena konsentrasi yang tetap terjaga.

**b. Disiplin (*Discipline*)**

Seorang pekerja keras memiliki disiplin diri yang tinggi, hal tersebut dibuktikan dengan kehadiran di lingkungan kerja dengan tepat. Mengawali dan mengakhiri jam kerja tepat waktu, berusaha

menyelesaikan tugas yang diamanahkan dengan tanggung jawab dan jika diberi tenggat waktu dalam penyelesaian pekerjaan, akan menyelesaikan sesuai batas waktu.

**c. Keberdayagunaan (*Resourcefulness*)**

Seorang pekerja keras mampu memberdayakan kemampuan metafisiknya secara bugar, sehingga mempunyai kemampuan berkonsentrasi dalam jangka waktu lama. Dalam arti menjaga kesehatan baik fisik dan psikis sehingga mempunyai konsistensi dan kualitas kerja yang sama dari pagi sampai sore. Seorang pekerja keras juga mudah beradaptasi dalam kondisi suhu yang tidak menentu, baik di luar lapangan dalam cuaca panas atau di kantor dalam ruangan ber-AC. Mempunyai spektrum kerja yang luas, artinya mampu bekerja dalam rentetan tugas pada waktu yang panjang. Selain itu seseorang yang mampu memberdayakan seluruh indra dan anggota tubuh yang dimiliki adalah seorang yang sungguh-sungguh sepenuh hati dan diri menggunakan segala kemampuan baik fisik dan non fisik untuk bekerja menghasilkan hasil yang optimal.

**d. Ketersediaan Diri (*Availability*)**

Seorang pekerja keras pada tingkatan lebih baik lagi adalah mereka yang sehat secara fisik dan bugar secara metafisik. Seseorang yang sehat secara fisik dan bugar secara metafisik akan selalu siap dimana saja, setelah mengerjakan yang satu ia langsung

menuju kepekerjaan lain. Sehat secara fisik mampu membuat seseorang bekerja lebih lama dan bugar secara metafisik membuat seseorang bekerja lebih cepat. Ketika orang lain memerlukan bekerja delapan jam dengan beban yang sama, ia bisa lebih cepat. Seorang pekerja keras akan berusaha untuk selalu ada ketika dibutuhkan, baik oleh atasan maupun rekan kerja. Begitu juga ketika bawahan membutuhkan bantuan, dia akan selalu ada untuk memberikan bimbingan dan arahan.<sup>25</sup>

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka teori yang paling tepat yang akan dijadikan dasar dimensi dan indikator etos kerja dalam penelitian ini adalah dasar dimensi kerja keras dan indikator stamina diri, disiplin, keberdayagunaan dan ketersediaan, yang telah dikemukakan oleh Jamil Azzaini, Poniman dan Nugroho. Bahwa tentunya seseorang yang mempunyai etos kerja tinggi didukung oleh stamina tubuh yang prima, disiplin terhadap pekerjaan, keberdayagunaan dan ketersediaan diri baik terhadap atasan maupun bawahan.

---

<sup>25</sup> *Ibid*, Poniman, h. 55

### **3. Sejarah PT. Unilever Indonesia**

PT Unilever Indonesia Tbk (perusahaan) didirikan pada 5 Desember 1933 dan bergerak dalam bidang produksi sabun, deterjen, margarin, minyak sayur dan makanan yang terbuat dari susu, es krim, makanan dan minuman dari teh dan produk-produk kosmetik.

Sebagaimana disetujui dalam Rapat Umum Tahunan Perusahaan pada tanggal 13 Juni, 2000, yang dituangkan dalam akta notaris No. 82 yang dibuat oleh notaris Singgih Susilo, S.H. tertanggal 14 Juni 2000, perusahaan juga bertindak sebagai distributor utama dan memberi jasa-jasa penelitian pemasaran. Akta ini disetujui oleh Menteri Hukum dan Perundang-undangan (dahulu Menteri Kehakiman) Republik Indonesia dengan keputusan No. C-18482HT.01.04-TH.2000. Perusahaan memulai operasi komersialnya pada tahun 1933.<sup>26</sup>

#### **3.1 Perluasan Unilever Indonesia**

Pada tanggal 22 November 2000, perusahaan mengadakan perjanjian dengan PT Anugrah Indah Pelangi, untuk mendirikan perusahaan baru yakni PT Anugrah Lever (PT AL) yang bergerak di bidang pembuatan, pengembangan, pemasaran dan penjualan kecap, saus cabe dan saus-saus lain dengan merk dagang Bango, Parkiet dan Sakura dan merk-merk lain atas dasar lisensi perusahaan kepada PT AI.

---

<sup>26</sup> [www.unilever.co.id/id/aboutus/ourhistory](http://www.unilever.co.id/id/aboutus/ourhistory). Diakses pada tanggal 4 Desember 2014.

Pada tanggal 3 Juli 2002, perusahaan mengadakan perjanjian dengan Texchem Resources Berhad, untuk mendirikan perusahaan baru yakni PT Technopia Lever yang bergerak di bidang distribusi, ekspor dan impor barang-barang dengan menggunakan merk dagang Domestos Nomos. Dalam Rapat Umum Luar Biasa perusahaan pada tanggal 8 Desember 2003, perusahaan menerima persetujuan dari pemegang saham minoritasnya untuk mengakuisisi saham PT Knorr Indonesia (PT KI) dari Unilever Overseas Holdings Limited (pihak terkait). Akuisisi ini berlaku pada tanggal penandatanganan perjanjian jual beli saham antara perusahaan dan Unilever Overseas Holdings Limited pada tanggal 21 Januari 2004.

Pada tahun 2007, PT Unilever Indonesia Tbk. (Unilever) telah menandatangani perjanjian bersyarat dengan PT Ultrajaya Milk Industry & Trading Company Tbk (Ultra) sehubungan dengan pengambilalihan industri minuman sari buah melalui pengalihan merek “Buavita” dan “Gogo” dari Ultra ke Unilever. Perjanjian telah terpenuhi dan Unilever dan Ultra telah menyelesaikan transaksi pada bulan Januari 2008.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> *Ibid.*

### 3.2 Visi dan Misi Unilever

Empat pilar utama dari visi Unilever menggambarkan arah jangka panjang dari perusahaan – kemana tujuan dan bagaimana Unilever menuju pada visi perusahaan:

1. Bekerja untuk membangun masa depan yang lebih baik setiap hari
2. Membantu orang-orang merasa nyaman, berpenampilan baik dan lebih menikmati kehidupan dengan *brand* dan pelayanan yang baik bagi mereka dan bagi orang lain.
3. Menjadi sumber inspirasi orang-orang untuk melakukan hal kecil setiap hari yang dapat membuat perbedaan besar bagi dunia.
4. Mengembangkan cara baru dalam melakukan bisnis dengan tujuan membesarkan perusahaan kami dua kali lipat sambil mengurangi dampak lingkungan.

Misi Unilever adalah menambah vitalitas dalam kehidupan. Kami memenuhi kebutuhan nutrisi, kebersihan dan perawatan pribadi sehari-hari dengan produk-produk yang membantu para konsumen merasa nyaman, berpenampilan baik dan lebih menikmati hidup.

Penjelasan misi Unilever adalah sebagai berikut:

1. Akar kami yang kokoh dalam budaya dan pasar lokal di dunia memberi kami hubungan yang erat dengan konsumen dan merupakan landasan pertumbuhan kami di masa depan.

2. Kami akan menyertakan kekayaan pengetahuan dan kemahiran internasional kami dalam melayani konsumen lokal, sehingga menjadikan kami perseroan multi-nasional yang benar-benar multi-lokal.
3. Keberhasilan jangka panjang kami menuntut komitmen menyeluruh terhadap standar kinerja dan produktivitas yang sangat tinggi, terhadap kerjasama yang efektif dan kesediaan untuk menyerap gagasan baru serta keinginan untuk belajar secara terus-menerus.
4. Kami yakin bahwa keberhasilan memerlukan perilaku korporasi yang berstandar tinggi terhadap setiap pihak yang bekerja dengan kami, komunitas yang kami sentuh, dan lingkungan di mana kami memberikan dampak.<sup>28</sup>

### **3.3 Nilai Unilever**

1. Fokus pada pelanggan
2. Konsumen dan masyarakat
3. Kerja sama
4. Integritas
5. Mewujudkan sesuatu terjadi
6. Berbagi kebahagiaan
7. Kesempurnaan

---

<sup>28</sup> [www.unilever.co.id/id/aboutus/ourmission/](http://www.unilever.co.id/id/aboutus/ourmission/). Diakses pada tanggal 4 Desember 2014

### 3.4 Makna Logo Unilever dan Vitalitas

Konsep Vitalitas menggabungkan seluruh merek, menyatukannya sesuai dengan peran masing-masing merek bagi masyarakat yang menggunakannya. Vitalitas menjelaskan mengapa merek-merek Unilever dimiliki oleh Unilever. Identitas logo yang baru adalah suatu ekspresi dari vitalitas dan misi perusahaan yang baru. Vitalitas menjelaskan vitalitas sebagai suatu keniscayaan dari tindakan perusahaan. Manfaat akhir dari Vitalitas Unilever adalah bahwa merek-merek unilever membantu masyarakat untuk tampil menawan, merasa nyaman dan meraih lebih banyak dalam kehidupan. Vitalitas adalah sebuah pernyataan yang sederhana, namun sarat makna. Vitalitas merupakan penggabungan dari merek-merek perusahaan, budaya, dan komitmen perusahaan terhadap masyarakat dan lingkungan hidup. Vitalitas juga tentang tujuan ke depan perusahaan, yang berfokus pada peluang-peluang baru bagi konsumen dalam pengembangan merek dan bisnis.

Makna gambar yang terdapat pada logo U:



**Gambar 3.1 Logo Unilever**  
(Sumber: [www.unilever.co.id](http://www.unilever.co.id))



**Wadah:** Simbol kemasan-wadah kecil berisi krim menggambarkan perawatan pribadi.



**Teh:** Tumbuhan atau sari pati tumbuhan seperti teh juga, sebagai symbol pertumbuhan pertanian.



**Tangan:** Simbol kepekaan dan kepedulian serta kebutuhan. Tangan mewakili kulit dan sentuhan.

**Bunga:** Bunga mewakili wewangian jika dipadukan dengan tangan melambangkan kelembapan dan kebersihan.



**Sendok:** Sumber nutrisi, citra rasa dan memasak.



**Saus atau Olesan:** Melambangkan campuran atau adukan. Lambang ini menggambarkan paduan rasa dan selera.



**Rempah dan Bumbu:** Mewakili cabai dan bahan-bahan segar.



**Rambut:** Simbol kecantikan dan penampilan menarik. Bila ditempatkan disisi bunga, menampilkan kebersihan dan wewangian. Bila ditempatkan disisi tangan mengisyaratkan kelembutan.



**Pohon Palem:** Sumber terpelihara yang menghasilkan minyak kelapa dan banyak buah kelapa dan kurma serta melambangkan nirwana.



**Partikel:** Merujuk pada sains, gelembung dan desis.



**Pakaian:** Melambangkan setumpuk pakaian bersih dan berpenampilan menarik.



**Ombak:** Simbol kebersihan, kesegaran dan tenaga, baik sebagai lambang pembersih tubuh maupun pencuci pakaian (dengan lambang baju).



**Matahari:** Sumber alam kami yang utama. Seluruh kehidupan berawal dari matahari, simbol utama dan vitalitas. Matahari mengingatkan kembali asal mula Unilever di Port Sunlight dan melambangkan sejumlah merek kami. Flora, Slim Fast dan Omo semuanya menggunakan pancaran cahaya untuk mengkomunikasikan keunggulan mereka.



**Mangkuk:** Semangkuk makanan lezat dan beraroma. Juga dapat menggambarkan santapan siap saji, minuman dan sup panas.



**Lebah:** Melambangkan penciptaan, kesuburan, kerja keras dan keanekaragaman hayati serta tantangan sekaligus peluang alam.



**Kilauan:** Bersih, sehat dan kilauan energi.



**Kebekuan:** Tanaman adalah simbol kesegaran, bunga salju melambangkan simbol transformasi.

**Ikan:** Melambangkan makanan air laut atau air tawar.



**Hati:** Simbol cinta, kepedulian dan kesehatan.



**Es krim:** Kenikmatan, kesenangan dan keceriaan.



**DNA:** *Helix* ganda, cetak biru asal mula kehidupan . DNA adalah kunci hidup sehat. Matahari adalah bagian terbesar unsur kehidupan dan DNA adalah yang terkecil.



**Daur Ulang:** Bagian dari komitmen kami untuk kesinambungan.



**Cairan:** Mewakili air bersih dan kemurnian.



**Burung:** Simbol kebebasan yang menggambarkan rasa lepas dari tugas sehari-hari dan mendapatkan sesuatu yang lebih dari kehidupan.



**Bibir:** Menggambarkan kecantikan, penampilan menarik dan selera.

## B. Kerangka Berpikir

Kesuksesan dan kegagalan sebuah perusahaan atau lembaga sangat tergantung dari perencanaan yang dirumuskan, baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang. Perencanaan-perencanaan ini biasanya dirumuskan dalam sebuah visi, misi dan tujuan. Motivasi akan muncul ketika memiliki visi, misi dan tujuan yang jelas dan terukur. Visi, misi dan tujuan suatu perusahaan, baik secara eksplisit maupun implisit hendaknya menggambarkan orientasi strategis perusahaan. Visi yang dibuat untuk menjadikan perusahaan sebagai wahana pengelolanya dalam melakukan suatu kegiatan bisnis tertentu. Misi dan tujuan untuk mewujudkan kegiatan bisnis dengan keuntungan semaksimal mungkin. Visi, misi dan tujuan apabila dikaitkan dengan pembinaan SDM perusahaan, bagaimana mewujudkan SDM yang memiliki kematangan kepribadian, melalui pola pikir dan pola sikap yang profesional, yakni berkeahlian, beretos kerja tinggi, terpercaya.

Organisasi atau perusahaan tidak dapat lepas dari sumber daya manusia. Dan sumber daya manusia yang berkualitas didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi etos kerja karyawan. Salah satu faktor yang mempengaruhi etos kerja karyawan adalah kesehatan. Suatu pepatah mengatakan, *menssana in corpore sano, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*. Ketika salah satu faktor pendukung etos kerja karyawan tak terpenuhi maka akan berpengaruh pada peningkatan

produktivitas kerja. Cedera tubuh yang dialami pegawai selama bekerja karena terlalu lelah atau kekakuan otot harus segera diatasi agar tidak berdampak serius.

*Treatment* untuk mengatasi masalah demikian, di Indonesia dikenal dengan istilah “ pijat”. Sedangkan di dunia kesehatan dan olahraga, dikenal pula istilah *sport massage*. Sebagaimana yang dikemukakan dalam website EastWest bahwa sports massage adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening. Dan dikuatkan bahwa *sport massage* dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (profesional dan amatir) tapi juga oleh mereka yang memiliki aktivitas non-olahraga tetapi banyak memforsir kerja tubuh, misalnya ibu yang sering menggendong anak yang masih kecil dan pekerja kantor yang seringkali duduk di depan komputer dalam waktu yang lama.

*Sport massage* juga dapat diterapkan kepada pasien di luar lingkup olahraga atau sebatas atlet. Namun juga untuk segala kalangan, termasuk para pegawai di perkantoran. Hal yang membedakan massage dan sport massage adalah terletak pada gerakan memijat.

Kelelahan karena bekerja pada umumnya disebabkan oleh menumpuknya asam laktat. *Sport massage* dapat menguraikan asam laktat dalam otot, sehingga dapat meningkatkan energi dalam bekerja. Seseorang menjadi lebih bersemangat dalam bekerja, mampu

mengeluarkan energi melalui fisik secara rutin dan mampu bekerja dengan durasi waktu yang lebih panjang.

Senada dengan etos kerja dimensi kerja keras yang diungkapkan oleh Poniman bahwa seseorang yang beretos kerja mempunyai stamina diri yang baik, disiplin diri, keberdayagunaan dan ketersediaan diri. Stamina diri pegawai yang baik dapat didukung oleh *sport massage*. *Sport massage* dengan tujuan kesehatan dapat menormalkan fungsi organ serta berguna dalam menghindari penyakit. Selain itu *sport massage* dengan tujuan terapi juga dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan patologi dan *post trauma*. Dengan kesehatan yang prima seorang pegawai tentunya akan mampu bekerja dengan beban pekerjaan yang berat dalam waktu yang cepat. Serta mampu menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan.

Jika stamina diri pegawai baik, maka pekerja keras dengan sendirinya akan melahirkan salah satu ciri etos kerja, yaitu disiplin diri. Selain disiplin diri, keberdayaan dan ketersediaan pegawai adalah salah satu indikator dalam etos kerja. Hal tersebut dapat didukung dengan *treatment sport massage*.

Pijat dalam *sport massage* dapat menstimulasi pikiran agar lebih rileks dan segar sehingga jika diterapkan kepada para pegawai maka akan mendorong mereka semangat dalam bekerja. Karena sebuah studi menemukan bahwa tekanan pekerjaan memberikan tekanan psikologis

bagi pegawai. Oleh karena itu teknik relaksasi dalam *sport massage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah sehingga rasa penat dan pikiran kembali rileks. Sehingga para pegawai dapat mengambil keputusan dalam bekerja dengan pikiran yang tenang. Seseorang yang tidak dalam tekanan akan merasa senang terhadap pekerjaan, dan siap bekerja dalam berbagai medan karena kesehatan yang bugar setelah mendapatkan *sport massage*.

*Sport massage* juga dapat meningkatkan kesadaran tubuh. Hal ini disebabkan aliran darah dan oksigen mengalir secara lancar ke otak, sehingga seseorang dapat terus berkonsentrasi hingga di akhir pekerjaan, memberdayakan metafisik dan seluruh indra, melahirkan konsistensi dan kualitas kerja yang sama dari pagi sampai sore, jika di sela-sela pekerjaan diberikan terapi *sport massage*.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dijadikan hipotesis bahwa *sport massage* dapat membantu memulihkan kondisi tubuh dari efek kelelahan yang dialami ketika bekerja. Sehingga dengan kesehatan yang prima dapat mendorong akan adanya peningkatan etos kerja. Dengan kesehatan yang optimal peningkatan kinerja dapat dicapai.

### **C. Hasil Penelitian yang Relevan**

Massage telah diteliti sebelumnya oleh Indra Darma Sitepu dalam tesisnya yang berjudul “Efektifitas *Massage* Terhadap Penurunan

**Kelelahan Otot Tangan Operator Komputer Puskom UNIMED Tahun 2007**". Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui efektifitas *massage* terhadap penurunan kelelahan otot tangan operator komputer puskom Unimed dan rancangan penelitian eksperimental dengan sampel sejumlah 10 orang.

Hasil penelitian melalui pengukuran *tapping tester* dijumpai rata-rata peningkatan jumlah ketukan sebelum bekerja untuk otot tangan kanan sebesar 6,1 ketukan dan otot tangan kiri sebesar 5,98 ketukan. Pada penghitungan setelah bekerja selama 4 jam, untuk otot tangan kanan sebesar 7,86 ketukan dan otot tangan kiri sebesar 5,42 ketukan. Pada penghitungan setelah bekerja selama 2 jam, untuk otot tangan kanan sebesar 4,88 ketukan dan otot tangan kiri sebesar 4,22 ketukan. Dengan uji statistik t dengan  $\alpha$  5% (0,05) diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 – 0,004. dimana nilai tersebut jauh lebih kecil dibanding dengan  $\alpha$  5% (0,05) sehingga menunjukkan suatu perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kelelahan otot tangan operator komputer. Disarankan kepada para pekerja agar melakukan *massage* untuk menurunkan kelelahan otot tangan pada saat bekerja.

Sementara *massage* di perusahaan Unilever sendiri telah diteliti sebelumnya oleh Ujang, dalam skripsinya yang berjudul "**Survei Pelayanan *Massage* Ditinjau dari Kepuasan Karyawan di Kantor Pusat Unilever Indonesia**". Penelitian tersebut bertujuan untuk

mengetahui kualitas pelayanan *massage* ditinjau dari kepuasan karyawan di kantor pusat Unilever Indonesia. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survei.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari indikator ruangan diperoleh nilai rata-rata 24,1 (75,55%). Dari indikator performa *masseur* diperoleh nilai rata-rata 16,9 (84,50%). Dari indikator keahlian *masseur* diperoleh nilai rata-rata 24,67 (87,94%). Indikator manfaat *massage* diperoleh nilai rata-rata 21,45 (87,03%). Dari indikator daya tanggap *masseur* diperoleh nilai rata-rata 20,87 (86,97%). Sedangkan dari indikator empati *masseur* diperoleh nilai rata-rata 20,27 (84,47%). Hasil keseluruhannya nilai minimal 70,39%, nilai maksimal 96,71% dan nilai rata-rata 84,14 %. Jadi kualitas pelayanan *message* ditinjau dari kepuasan karyawan di kantor pusat Unilever Indonesia masuk ke dalam kategori Sangat Baik.

Ada banyak penelitian mengenai *massage*, namun belum ada yang meneliti sebelumnya mengenai *sport massage* dan pengaruhnya terhadap etos kerja pegawai. Apakah mampu meningkatkan etos kerja atau tidak. Didukung oleh penelitian yang relevan tersebut itulah, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *sport massage* dalam meningkatkan etos kerja pegawai perusahaan Unilever, sehingga dapat menambah wawasan mengenai manfaat *sport massage* itu sendiri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

$H_0$ = Tidak terdapat pengaruh *sport massage* terhadap etos kerja karyawan di PT. Unilever Head Office.

$H_k$ = Terdapat pengaruh *sport massage* terhadap etos kerja karyawan di PT. Unilever Head Office.