ISBN 978-623-7482-72-7

PEMANFAATAN VIDIO SPA DAN BODY TREATMENT UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN

Ni Ketut Widiartini[1], Ida Ayu Reviena Damasanti[2]
[1,2]Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Ganesha
Email: ketut.widiartini@undiksha.ac.id, ayu.reviena@undiksha.ac.id.

ABSTRACT

This activity was carried out for young women and PKK women in Panji Anom Village to take part in traditional spa training and mentoring so as to produce skilled, competent and competitive personnel, and the skills gained can be used as a provision to open a business independently. This activity really needs to be done, considering that traditional spa training and mentoring with video tutorials has never been obtained and the supporting tools for these skills are very simple and adequate. The targets to be achieved in the application of science and technology are: after watching the video that is shown, 15 young women and PKK mothers can have skills or skills in traditional massage/spa techniques, and are able to perform massage movements and combine these movements. Community Service Activities using methods in the form of videos, skills training, providing examples of Spa movements in demonstrations and with videos, providing modules on the steps in doing traditional massage/spa techniques. The results achieved in this activity are: the young women and PKK mothers involved are able and skilled to do the correct massage/spa technique and are able to combine massage movements more innovatively.

***Keywords**: Spa, Massage Techniques, Traditional*

ABSTRAK

Kegiatan ini dilakukan kepada remaja putri dan ibu-ibu PKK di Desa Panji Anom untuk mengikuti pelatihan dan pendampingan *spa* tradisional sehingga menghasilkan tenaga yang terampil, kompeten dan berdaya saing, dan keterampilan yang diperoleh dapat sebagai bekal untuk membuka usaha secara mandiri. Kegiatan ini sangat perlu dilakukan, mengingat pelatihan dan pendampingan *spa* tradsional dengan tutorial video belum pernah didapatkan serta alat-alat penunjang untuk keterampilan ini sangat sederhana dan memadai. Target yang ingin dicapai pada penerapan iptek ini adalah: setelah menonton vidio yang ditanyangkan, remaja putri dan ibu-ibu PKK yang berjumlah 15 orang dapat memiliki *skill* atau keterampilan dalam teknik *massage*/*spa* tradisional, dan mampu melakukan gerakan massage dan mengkombinasikan gerakan tersebut. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menggunakan metode dalam bentuk video, pelatihan keterampilan memberikan contoh gerakan *Spa* secara demontrasi dan dengan video, memberikan modul mengenai langkah-langkah di dalam melakukan teknik *massage/spa* tradisional. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah: remaja putri dan ibu-ibu PKK yang terlibat mampu dan terampil melakukan teknik *massage/spa* yang benar dan *mampu mengkombinasikan gerakan massage dengan lebih inovatif.*

***Kata Kunci:** Spa, Teknik Massage, Tradisional*

PENDAHULUAN

Pulau Bali merupakan pulau yang terkenal akan tradisi dan tempat wisata yang salah satunya terdapat di Desa Panji Anom. Adapun daerah pariwisata bisa dijadikan suatu peluang untuk mencari atau menciptakan lapangan kerja di bidang pariwisata. Bidang pariwisata yang dikenal hingga ke mancanegara adalah teknik *massage/spa* dengan teknik tradisional dan bahan-bahan yang digunakan berasal dari rempah-rempah alami. *Spa* tradisional merupakan suatu teknik *massage* yang lebih banyak menggunakan kekuatan tangan dan tekanan dengan menggunakan bahan-bahan tradisional seperti minyak kelapa, minyak kemiri, lulur, dan boreh. Usaha *Spa* merupakan usaha perawatan yang memberikan layanan dengan metode kombinasi terapi air, terapi aroma, pijat, rempah-rempah, layanan makanan/ minuman sehat, dan olah aktifitas fisik dengan tujuan menyeimbangkan jiwa dan

raga dengan tetap memperhatikan tradisi dan budaya bangsa Indonesia. Standar Usaha *Spa* diatur dengan regulasi dari Kementrian Pariwisata dalam peraturan Menteri Pariwisata Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2019 tentang Standar Usaha *Spa*.

Seiring perkembangan zaman, teknik *massage/spa* ini tidak hanya diminati oleh penduduk lokal saja kini teknik *massage/spa* tradisional ini banyak diminati oleh tamu-tamu yang berasal dari mancanegara yang ingin merasakan teknik *massage/spa* yang berasal dari Indonesia karena adanya aroma yang berasal dari rempah-rempah yang sangat cocok dipergunakan untuk relaksasi. Dengan adanya hal tersebut secara tidak langsung hal ini bisa dijadikan sebagai peluang untuk menciptakan lapangan pekerjaan khususnya di bidang *Spa* tanpa memerlukan biaya yang mahal, hanya dibutuhkan *skill* dan keterampilan dalam teknik *massage* serta mengolah bahan alami yang dijadikan sebagai bahan yang dibalurkan di badan, sambil dilakukan teknik *massage*.

Seseorang yang akan menggeluti sebagai *Therapist* atau *Spa/massage* dituntut harus memahami teknik *massage* dengan benar, selain itu sebagai seorang *therapist* harus menjalankan kesehatan dan keselamatan kerja untuk meminimalisir kecelakaan kerja, serta etika dalam melakukan *Spa*. Seiring berjalanya waktu, dalam melakukan usaha *Spa* saat ini tidak diharuskan untuk bekerja di tempat orang lain atau di tempat usaha, *skill* dan keterampilan yang dimiliki oleh remaja putri dalam bidang *Spa* bisa dilakukan dengan cara *freelance* sehingga nantinya bisa menciptakan lapangan pekerjaan mereka sendiri dan tidak memerlukan modal untuk sewa tempat. Seseorang hanya memerlukan skill/ keterampilan dalam melakukan teknik *massage* yang benar, bahan-bahan tradisonal yang digunakan, dan biaya transportasi.

Seiring berkembangnya zaman, promosi bisa dilakukan melalui sosial media atau publikasi-publikasi lainnya yang diharapkan dapat menarik minat wisatawan yang berkunjung ke desa Panji Anom. Apabila potensi daerah pariwisata di Desa Panji Anom bisa lebih dimaksimalkan maka akan menarik perhatian wisatawan untuk datang. Adanya pelatihan dan pendampingan *Spa* tradisional diharapkan dapat menambah keterampilan remaja putri dan Ibu-ibu PKK di Desa Panji Anom, karena pada saat ini mereka lebih banyak melakukan pembelajaran secara online dan memiliki lebih banyak waktu luang di rumah. Demikian juga dengan ibu-ibu PKK, saat pandemi ini kegiatan yang dilakukan lebih banyak di rumah. Dengan adanya pelatihan dan pendampingan ini bertujuan untuk mengisi waktu luang remaja putri dan ibu-ibu PKK agar bermanfaat untuk kedepannya.

Tingginya kebutuhan hidup mengharuskan kaum hawa ikut membantu perekonomian keluarga. Saat ini kaum remaja putri dan ibu-ibu PKK memiliki keinginan untuk bekerja dan mengisi waktu luang untuk menghasilkan uang dan membantu perekonomian keluarga. Mereka mulai berfikir untuk menambah keterampilan sebagai bekal untuk mencari pekerjaan nantinya dan melihat adanya peluang yang sangat besar di Desa Panji Anom yang merupakan daerah pariwisata.

Dipandang perlunya untuk melakukan program pelatihan dan pendampingan dalam melakukan teknik *massage/spa* dengan baik dan benar untuk menambah *skill*/keterampilan dalam bidang Kecantikan khususnya di bidang pengambilan *spa* tradisional. Selain itu dari *sklill*/keterampilan yang dimiliki remaja putri dan ibu-ibu PKK di Desa Panji Anom dapat membuka usaha mandiri di sela waktu luang yang dimiliki tanpa mengganggu pekerjaan lainnya, sehingga mereka dapat memiliki penghasilan sendiri.

Dimasa pembangunan sekarang nilai ekonomi semakin berperan dan adanya *Spa* tradisional sangat menjanjikan sebagai suatu peluang usaha, ditambah lagi adanya daerah pariwisata khususnya di Bali. Remaja putri dan ibu-ibu PKK dapat menggambil kesempatan ini sebagai lahan baru untuk memulai bisnis. Peluang untuk berbisnis dan membuka usaha dalam bidang *Spa* sangat terbuka lebar. Dunia kecantikan

tidak akan habis dimakan masa karena akan selalu dibutuhkan, saat kondisi sedang stres, tubuh merasa kelelahan dan butuh relaksasi. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan dan pendampingan ini digalakkan dan diharapkan dapat dijadikan bekal sebagai keterampilan hidupnya. Adapun program pelatihan dan pendampingan yang akan diberikan adalah menyajikan suatu video teknik melakukan *massage/spa* dan akan di dampingi langsung oleh para ahli. Kegiatan ini sangat perlu dilakukan, mengingat pelatihan dan pendampingan melakukan *spa* tradisional belum pernah didapatkan serta alat-alat penunjang untuk keterampilan ini sangat memadai.

Universitas Pendidikan Ganesha, membawahi Fakultas Teknik dan Kejuruan (FTK) memiliki Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga konsentrasi tata Kecantikan, dimana 65% kurikulumnya mengajarkan praktikum aneka jenis ketrampilan. Oleh karena itu kegiatan dalam bentuk Pengabdian Masyarakat pemberian pelatihan dan pendampingan *spa* tradisional sangat relevan untuk dilakukan pada remaja putri dan ibu-ibu PKK di Desa Panji Anom Kecamatan Sukasada.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan selama 8 bulan dengan kegiatan pelatihan sebanyak satu kali dan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan sebanyak dua kali. Metode yang digunakan melalui metode demontrasi, pemberian *jobsheet* dan Tanya jawab. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan kegiatannya adalah sebagai berikut. 1) Pemberian *jobsheet* yang berisi langkah-langkah dalam melakukan teknik *massage* tradisional. 2) Demontrasi digunakan untuk memberikan keterampilan langsung mengenai gerakan-gerakan dalam melakukan *massage* tradisional. 3) Memberikan media video tutorial pelaksanan massage/spa, sebagai salah satu upaya agar pelatihan lebih menarik dan memberikan gambaran langsung kepada peserta pelatihan. 4) Tanya jawab digunakan untuk melengkapi hal-hal yang belum terakomodasi dalam demonstrasi dan tayangan media video. 5) Pelatihan melakukan teknik *massage* tradisional. 6) Pendampingan peserta dalam melakukan teknik *massage* tradisional. 7) Evaluasi Proses pelatihan dan pendampingan *massage* tradisional. Dan tahap akhir adalah 8) Evaluasi hasil akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan sebanyak 3 kali, dimana 1 kali untuk pemberian materi, dan 2 kali diberikan pendampingan dalam menyelessaikan praktek *spa/massage*. Target peserta 15 orang dan semua peserta hadir yang terdiri dari remaja putri dan ibu-ibu PKK. Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Panji Anom secara umum dapat dilakasanakan dengan baik, dimana kegiatan yang dilakasanakan sudah mencapai sasaran yang diharapkan.

a. Pelatihan Keterampilan Spa/ Massage berbasis Vidio

Tahap-tahap pelatihan spa/massage terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelatihan gerakan massage/spa. Tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1). Tahap Persiapan

a) Persiapann Area Kerja
   Ruang bersi, rapih, protokol kesehatan, kenyamanan, da nada ventilasi udara yang cukup
b) Persiapan Pribadi
   Menjaga sanitasi dan hygiene pribadi, mengenakan baju bersih dan nyaman saat melakukan massage, memiliki pengetahuan dan keterampilan massage
c) Persiapan Klien
   Mejaga protocol kesehata, memberikan iformasi tenntanng tidakann yang akan di lakukann saat body massage, dan mempersiapkann klienn dengan baik dan nyaman

d) Diagnosa
Melakukan diagnose awal kepada klien, untuk meminimalisir iritasi esennsial oil.

e) Mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam melakukan keterampilan spa/massage. Adapun alat yang dipersiapkan adalah: mangkuk minyak, kain pantai dan video tutorial spa/massage. Untuk bahannya terdiri dari minyak zaitun.

2). Tahap Pelatihan Keterampilan Gerakan Spa/ Massage

Pada tahapan ini Gerakan dasar atau Langkah kerja yang harus dipelajari oleh remaja putri dan Ibu-ibu PKK terdiri dari 5 gerakan dasar, diantaranya adalah:

a) Melakukan gerakan Megusap (*efflurage)* dengan megguaaka telapak taggan dan seluruh jari, bahkan legan untuk melakukan gerakan yang tidak tersedat-sendat. Lakukan geraakan ini dengan ringan mengikuti garis lurus, lingkarann, ataupun berupa sapuan yang panjang.

Gambar 1. Gerakan *efflurage*

b) Gerakan Meremas (*petrisage)*, Gerakan ini menggunakan kepalan tanggan atau tumit tanggan untuk membuat remasan dengan telapak tanggan yang lain.

Gambar 2. Gerakan *petrissage*

c) Gerakan Menggosok *(Friction)* gerakan ini menggunakan buku-buku jari yang besar maupun yang kecil dengan cara ditekan sambil digerakan (menggosok). Gerakan ini di aplikasikan di bagian tulang belikat adalah Gerakan menggerus

Gambar 3. Gerakan *Friction*

d) Gerakan *tapotage* adalah Gerakan memukul/menepuk/mencincang. Pada gerakan ini akan melakukan pukulan yang bertubi tubi, menggunakan kedua tanggan bergantian.

Gambar 4. Gerakan *Tapotage*

e) Gerakan *Vibration* adalah Gerakan mengetar-getarkan dengan menggunakan telapak tanggan dan jari-jari tanggan secara bergantian.

Gambar 5. Gerakan *Vibration*

Teknik massage yang ditampilkan dalam video dan didemonstrasikan secara langsung dapat dipahami dan diikuti oleh seluruh peserta pelatihan. Hasil yang dirasakan oleh model yang di massage adalah semua model menyatakan bahwa setelah di massage tubuh menjadi lebih ringan dan rilek. Manfaat massage yang di peroleh oleh seluruh peserta pada umumnya menciptakan kenyaman, relaksasi, dan kebugaran melalui sentuhan yang terangkai dengan gerakan yang sistimatis. Dengan melakukan massage yang teratur dapat meredakan stress, ketegangan, kelelahan, sakit, insomnia dan gangguan emosi.

Respon yang diberikan kepada peserta sangat baik, selanjutnya teknik massage akan lebih baik jika terus dilatihan agar kecepatan tanggan dalam massage dapat tekanan yang beraturan, sehingga kenyaamanan bagi klient dapat dirasakan. Hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan massage adalah melepaskan segala aksesoris yang digunakan dan kuku jari tanggan tidak boleh panjang. Peserta pelatihan dan pendampingan yang dilaksanakan di Desa Panji Anom meminta untuk diadakan pendampingan dan akan mempraktekkan atau memperagakan kembali gerakan massage yang sudah diperoleh.

b. Pendampingan Keterampilan Spa/ Massage berbasis Vidio

Pendampingan yang dilakukan sebanyak 2 kali. Pendampingan pertama dilakukan sebanyak 6 orang yang terdiri dari remaja putri dan ibu-ibu PKK. Hasil yang diperoleh dalam pendampingan ini adalah semua peserta sudah terampil dalam melakukan gerakan dasar massage dan mengkombinasikan gerakan dasar menjadi gerakan yang lebih inovatif.

Pendampingan yang ke 2, dilakukan 2 minggu setelah dilaksanakan pendampingan pertama. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 orang peserta yang terdiri dari remaja putri dan ibu-ibu PKK. Semua peserta sangat antusias dalam

melakukan gerakan massage. Massage yang dilakukan adalah massage punggung, tangan, kaki, dan wajah.

Dapat dikatakan hasil kegiatan pelatihaan massage mendapatkan hasil sangat baik di lihat dari persiapan dan pengunaan peralatan yang benar memperoleh presentase 94,00% dalam kategori sangat baik. Ini berarti bahwa semua peserta dapat mempergunakan peralatan dan bahan massage yang digunakan. Ketepatan langkah-langkah melakukan gerakan massage memperoleh presentase 92,00% dalam kategori sangat baik, dan menata peralatan setelah kegiatan berakhir memperoleh presentase 95,00% dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dipaparkan pada hasil dan pembahasan di atas, dapat dinyatakan kegiatan ini mendapat respon yang positif dari semua peserta dan sangat bermanfaat sebagai bekal keterampilan tambahan bagi remaja putri dan ibu-ibu PKK di Desa Panji Anom.

Pembahasan

Keterampilan yang dilaksanakan pada remaja putri dan Ibu-ibu rumah tangga yang menitik beratkan pada keterampilan sebagai bekal untuk berwirausaha. Untuk mencapai keberhasilan tersebut peserta dituntut meningkatkan keterampilan dan mau untuk terus berlatih baik teknik massage, tekanan, irama, intonasi, pernafasan, dan gerak tubuh. Praktek keterampilan massage ini diberikan untuk memberikan bekal pengetahuan, teknik massage untuk perawatan tubuh yang inovatif.

Salah satu hal yang dipandang perlu untuk mendapatkan penangganan sedini mungkin adalah keterampilan baik dalam teknik massage dan trik agar tidak mudah lelah dan mudah untuk di pahami bagi remaja putrid an Ibu-ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang dipaparkan pada hasil, dapat dinyatakan bahwa kegiatan Pelatihan Kepada Masyarakat pemanfaatan vidio spa dan body treatment untuk meningkatkan keterampilan berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang positif dari peserta remaja putri dan Ibu-ibu di Desa Panji Anom, dimana para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dan hasilnya pun sangat baik. Hasil pengamatan para instruktur menunjukkan bahwa peserta pelatihan menunjukkan kinerja yang sangat baik mulai dari persiapan sampai akhir pelaksanaan kegiatan, dan sebagian besar mampu melaksanakan dan memprkatekan teknik massage baik di punggung, kaki, tanggan, dan wajah dengan benar dan tepat.

Pada tahap persiapan peserta Pelatihan Kepada Masyarakat mampu mempersiapkan dengan cekatan dan rapi segala keperluan yang dibutuhkan untuk kegiatan baik berupa bahan maupun alat. Pada tahap pelaksanaan (proses kerja) peserta mampu bekerja dengan terampil dan kreatif sehingga mampu menerapkan dan mengkombinasikan gerakan massage tanpa ragu-ragu, pesrta mampu menciptakan suasana yang nyaman bagi klient, peserta mampu memperhatikan sikap badan ketika massage, dan mampu melakukan penekanan pada titik-titik tertentu. Hasil pemanfaatan video spa dan body treatment ini memenuhi kriteria yang diharapkan, diakhir kegiatan para peserta juga bertanggungjawab untuk membereskan semua perlengkapan baik alat maupun bahan yang sudah selesai digunakan.

Peserta remaja putri dan Ibu-ibu PKK sangat tertarik untuk terus mencoba dengan model-model yang berbeda dan peserta mampu mengembangkan dengan kreatifitas masing-masing. Hal ini dapat menjadi peluang usaha bagi remaja putrid an Ibu-Ibu di Desa Panji Anom untuk memiliki bekal keterampilan. Dengan demikian ke depannya peserta pelatihan dan pendampingan mampu menjadi insan yang mandiri dan membantu meningkatkan pendapatan keluarga.

SIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan keterampilan Spa dan bodu massage sangat baik dan peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan sangat antusias dan memberikan respon yang positif. Hal ini dapat dilihat dari indikator kehadiran remaja putri dan Ibu-ibu PKK mencapai 100%. Pengabdian pada Masyarakat ini berjalan dengan lancar, selain itu peserta sangat antusias dan aktif dalam mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir. Hal ini nampak melalui interaksi intensif yang terjadi antara peserta dengan instruktur. Dari metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi yang dilakukan secara langsung, nampaknya peserta memahami materi pelatihan dengan baik, hal ini terbukti para peserta mampu melakukan gerakan massage secara inovatif dan dijadikan sebagai peluang menunjang pariwisata sehingga nantinya remaja putri dan Ibu-ibu PKK mampu menjadi insan yang lebih mandiri dan mampu membuka peuang lapangan pekerjaan.

DAFTAR RUJUKAN

Crissie Painel, Malik. 2000. Secret of the Home Spa. Jakarta : Prestasi Pustaka.

Kinkin S. Basuki. 2001. *Tampil Cantik dengan Perawatan Sendiri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Sendiri.

Koyan, I Wayan. 2012. Statistik Dasar. Singaraja. Percetakan Undiksha.

Nelly Hakim, dkk. 2001. Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil. Jakarta: Carina Indah Utama.

Nia Kustianti, 2014. Modul Praktek Spa & Perawatan Badan. Surabaya (Surabaya : Universitas Negeri Surabaya)

Parta, Ibeng, 2020. Keterampilan Siswa. Jakarta: Grafindo.

Penelope, Mc Phee. 2000. Rahasia Kecantikan Rambut, Kulit, Tata Rias & Tubuh. Bandung: Pionir Jaya.

Sulastiano, Harry. *Seni dan Budaya*. 2008. Grafindo Media Pratama. Jakarta.

Widiartini, Ketut; Reviena, Damasanti. "Bahan Ajar *Spa* dan *Body Treatment"*. Singaraja. (Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha).