

LAPORAN PPM



Upaya Meningkatkan Keterampilan Pijat Aromaterapi Pada Guru SMK Rias Dan Kecantikan Dalam Pembelajaran Perawatan Badan

Oleh :
Yuswati ,M.Pd.
Yuswati@uny.ac.id
Asi Tritanti, S.Pd.
Eni Juniastuti, S.Pd

Dibiayai oleh Dana DIK-S Universitas Negeri Yogyakarta
Tahun Anggaran 2011/2012
Sesuai dengan Surat Perjanjian
Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor :911.20/H34.15/PL/2011
PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Seiring dengan perkembangan zaman terjadi pula perubahan gaya hidup masyarakat . Sehat merupakan investasi ke depan yang harus benar-benar dijaga. Bila perlu dilakukan sedini mungkin, sampai dewasa bahkan tua sekalipun. Kesehatan tiada duanya bagi yang mencintainya, seperti sebuah pepatah klasik *mensana in coperasano* atau dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula.

Di jaman modern ini, banyak kegiatan dan aktivitas kerja yang kita lakukan dengan cara duduk atau berdiri, ditambah lagi daya tarik gravitasi telah menyebabkan racun dari sisa-sisa hasil metabolisme tertimbun di telapak kaki. Di samping itu kurangnya berolahraga dan makanan yang tidak dijaga menyebabkan banyak orang merasa letih, lesu, tidak bersemangat dan timbulnya berbagai penyakit..Masyarakat masa kini yang modern dengan kesibukan yang tinggi menyebabkan stress , letih dan lesu .. Untuk mengatasi stress dan sejumlah masalah lainnya, industri kecantikan menawarkan suatu perawatan.Mungkin spa treatments bisa menjadi alternatif yang cocok untuk bersantai dan lepas sejenak dari berbagai keramaian sekitar. Tujuan Spa adalah untuk menghilangkan stress, relaksasi atau sekedar memanjakan diri.

Sedangkan pemijatan merupakan pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh untuk memperlancar peredaran darah, sehingga dapat terhindar dari penyakit bahkan dapat pula mengobati penyakit. Sudah banyak diakui bahwa pijat dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan Tujuan utama dari pemijatan bukanlah untuk penyembuhan, tetapi untuk kebugaran, dan secara tidak langsung dapat mencegah penyakit Terapi Pijat sudah tidak diragukan lagi dapat membantu pemulihan fungsi fisik maupun psikis, dan pemijatan dengan menggunakan minyak aromaterapi dapat membantu meningkatkan efek tersebut.Sejarah menunjukkan bahwa sejak zaman Cina kuno , maupun penduduk asli Amerika, dan hampir semua kultur mempunyai

sejarah penggunaan minyak esensial aromaterapi yang di ekstrak dari tanaman. Sejarah mesir kuno mungkin yang paling banyak diceritakan menggunakan minyak aromaterapi, baik sebagai terapi maupun dalam hal penggunaan untuk mumifikasi. Metoda utamanya yang digunakan pada zaman itu adalah dengan merendam bahan dari tanaman ke dalam olive oil.

Daya tarik dari perawatan pijat tradisional melalui Spa , cara perawatan yang ditawarkan anatara lain meremajakan tuibuh, pikiran , membangkitkan semangat dengan menggunakan berbagi aromaterapi, memijat tubuh, pijat muka, pijat relaxasasi , scrub dan bisa lanjutkan dengan mandi rempah. Manfaat dari perawatan ini antara lain adalah meringankan perasaan , menghilangkan garis- garis stress yang menghiasai wajah selain itu kulit terlihat bersinar. perawatan dengan pemijatan juga akan menhghadirkan keharmonisan keseimbangan Tubuh dengan menstimulasi sistim peredaan darah, sistim *lympatik* dan sisitim pembuangan , selain itu juga membantu mengeluarkan racun – racun dan menghilangkan stress yang terbentuk dalam tubuh dan pikiran .Kesimbangan fisik dan emosi merupakan dasar utama dari kesehatan dan kecantikan.pikiran , kesehatan dan penampilan fisik saling berkaitan satu sama lain.

Kenyataan pahit yang di hadapi bangsa Indonesia memang membutuhkan perhatian ekstra, khususnya pada masalah Keterampilan guru-guru SMK untuk melatih . Anak-anak yang masih dalam usia belia di paksa untuk dewasa karena mesti menjalani kehidupan yang keras selesai mereka menempuh pendidikan sekolah bahkan dengan alasan untuk bertahan hidup yang membuat berbagai macam kesempatan terbuka untuk melakukan kejahatan.Tingginya biaya pendidikan dan keterbataassan biaya terkadang menimbulkan anak putus sekolah tanpa ada bekal keterampilan untuk memenuhi kebutuhan mereka.dalam hal ini mengenai perawatan badan dengan aromaterapi . Survai menemukan tingkat pengangguran sangat besar di antara mereka yang putus sekolah. Karena tingginya pengangguran kesempatan mendapatkan pekerjaan berkurang.Untuk itu pemberian pelatihan keterampilan

pijat tradisiononal melalui home Spa khusus wanita bisa sebagai alternatif menambah biaya hidup agar mereka dapat melanjutkan sekolah.

Perawatan Spa yang ditawarkan ini bahan yang digunakan adalah bahan alami. Dengan back to nature untuk bisa segar , rileks dan bersih dengan memanfaatkan apa yang ada disekitar yang ternyata tidak kalah bagusnya, disamping Indonesia kaya raya dengan hasil buminya yang melimpah untuk bisa dimanfaatkan sebagai media perawatan alami.

B. Tinjauan Pustaka

1. Pijat

Pemijatan merupakan pemberian energi yang dimasukan ke dalam tubuh untuk memperlancar peredaran darah, sehingga dapat terhindar dari penyakit bahkan dapat pula mengobati penyakit.(pijatkeluargasehat .wordpress.com) Sudah banyak diakui bahwa pijat dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Disaat ini pijat atau lebih dikenal dengan istilah massage. Asal mula dari perkataan untuk pengurutan atau pijat adalah bahasa Arab. Perkataan ” Massage ” berasal dari kata mass atau Mash yang berarti menekan perlahan – lahan, kemudian para ahli menguraikan bermacam- macam gerakan massage serta efek dan penggunaannya (Nelly Hakim,1983)

Menurut buku- buku terapi alternatif ,2000 Bagi setiap yang mengerti efek massage terhadap tubuh,dampaknya dalam kehidupan juga sudah jelas,Massage yang dikerjakan secara ahli oleh seorang pengurut yang benar – benar menghayatinya dan perhatian penuh terhadap pelanggan , khasiat tiga dimensional , yakni dalam dimensi- dimensi panjang, lebar, dan ke dalam dan juga dimensi tempat, waktu dan jiwa (psikis)

Dengan pemijatan ini stres, nyeri, dan ketegangan bisa diusir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas. Restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu. Cedera baru dan lama bisa disembuhkan. Konsentrasi dan ingatan dapat ditingkatkan. Bahkan, rasa percaya diri dan harmoni bisa disegarkan. Tujuan utama dari pemijatan bukanlah untuk penyembuhan, tetapi untuk kebugaran, dan secara tidak langsung dapat mencegah penyakit

Banyak sekali yang dapat diambil jika kita melakukan pemijatan. Adapun manfaat dari terapi pemijatan antara lain :

- a) Melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh
- b) Menjaga kesehatan agar tetap prima
- c) Membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan
- d) Merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk rileksasi tubuh
- e) Mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress
- f) Menyingkirkan toksin
- g) Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh
(pijatkeluargasehat.wordpress.com)

Keuntungan pemijatan bermanfaat untuk melenturkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah serta meningkatkan daya tahan tubuh. Kalau dalam jangka pendek badan sehat, secara otomatis untuk jangka panjang kesehatan juga baik. Ada berbagai manfaat pijat. Ini menghapus kelelahan dan rasa sakit, meningkatkan visi, memproduksi baik tubuh, tidur, dan kulit. It toxins dihilangkan dari tubuh dari kulit. It merangsang sirkulasi darah dan sistem saraf yang soothes. Ini akan mengurangi ketegangan di otot dan relieves muscular sakit. Sistematis pijat mengurangi beban pada jantung, sehingga meningkatkan efisiensi

Di dalam melakukan pemijatan tentunya tak terpisah dari rangkaian gerakan pokok pengurutan atau gerakan pemijatan yang

dapat diaplikasikan. Terdapat lima metode manipulasi pijat. Kelima metode atau gerakan pemijatanantaralain adalah:

a) Effleurage (Stroking) atau mengusap

Pijat jenis ini dilakukan dengan mengusap melalui tubuh pada kulit. Hal ini juga dilakukan di lima cara: tangan dari satu sisi; tangan dua tangan; tulang ketuk jari; bola dari ibu jari; jari tips. *Effleurage* memiliki berbagai manfaat. meningkatkan sirkulasi darah. pada sistem saraf. Hal ini bermanfaat dalam bersandar, tipis individu. Memberikan rasa relaksasi kulit dan otot.

b) Petrissage(Kneading)

Dalam hal ini, menekan, rolling dan kneading dari otot, dan sel-sel kulit tersebut dilakukan dengan satu atau kedua tangan atau dengan jari jempol atau jempol. cahaya tekanan dilakukan untuk kneading dangkal. Untuk *deep kneading* berat tekanan yang harus dilakukan. Petrissage pijat yang bermanfaat bagi otot, untuk memperkuat itu, untuk memelihara, dan kemacetan yang relieves dari tingkat serta menghilangkan racun

c) Friction(gesekan)

Dalam hal ini, gerakan pijatan dilakukan atas dan di sekitar sendi. Hal ini membantu dalam toning pada otot dan sendi yang tendons. Ini akan mengurangi rasa sakit, kemerahan dan bengkak yang merupakan tanda kardinal dari peradangan.

d) Tapotement(ketuk)

Dalam hal ini, penyadapan, tepukan tangan, hacking dan pemukulan yang dilakukan oleh tubuh manusia pelekatan pesat. Cepat dan singkat biasanya memberikan oleh pergelangan tangan. Tapotement memiliki berbagai manfaat. Hal ini berguna dalam. memperkuat otot

e) Vibrasi (getaran atau gemetar)

Dalam jenis ini pijat, menekan dan getaran pada tubuh baik dengan menggunakan jari tangan atau dilakukan. Hal ini

bermanfaat dalam sakit saraf, radang urat saraf. Tidak hanya merangsang sirkulasi tetapi juga kebingungan. mengatur usus. Digunakan untuk memerahkan pada otot dan untuk meringankan rasa sakit pada tubuh. Pijat ini dilakukan dari mesin elektrik dioperasikan oleh orang yang terlatih.

Berapa tipe pijat yang ada dapat ditawarkan terhadap pelanggan untuk menghilangkan stress dan lelah antara lain :

a) Thai Massage

Thailand tak hanya terkenal dengan makanannya yang menggoyang lidah. Juga sensasi pijatannya yang khas yakni tanpa lumuran minyak. Thai massage yang menggunakan kekuatan jempol untuk menekan titik lemah otot, lebih mengkonsentrasikan pijatan pada daerah punggung, kaki serta wajah. Untuk mendukung terapi yang banyak menggunakan gerakan tubuh dan peregangan ini, sebaiknya dilakukan di atas matras serta menggunakan busana longgar agar lebih relaks dan nyaman.

b) Warm Stone Massage

Jenis massage ini kini sedang populer. Pijat ini menggunakan kekuatan batu alam yang dapat menghantarkan panas ke tubuh. Pijatan ini dapat mengurangi ketegangan otot dan membuat tubuh menjadi relaks. Untuk hasil maksimal, pilih batu kali berkualitas yang berwarna hitam dan licin. Awali perawatan dengan pijatan ringan pada tubuh dengan olesan minyak aromatherapy agar tubuh mengadakan penyesuaian. Kemudian tempelkan batu yang telah dihangatkan mengikuti tulang punggung dengan sedikit penekanan, agar panas terhantar dengan baik. Diamkan selama 15 menit kemudian angkat

c) Traditional Massage

Perawatan ini yang paling sederhana dan menjadi favorit. Pemakaian minyak aromatherapy yang menenangkan sebagai

kombinasinya, membuat orang betah berlama-lama melakukan perawatan ini. Gerakannya pun sederhana melalui pijatan ringan di seluruh tubuh yang melenturkan kembali otot-otot yang kaku. Anda pun dapat menggabungkannya dengan scrub untuk menghaluskan kulit badan

d) Shiatsu

Pijatan yang berasal dari Jepang ini, juga menggunakan kekuatan jempol yang menelusuri otot. Shiatsu digemari oleh mereka yang sibuk dengan konsentrasi tinggi. Karena itu terapi ini disukai karena tidak menyita banyak waktu dan gerakannya pun lebih pada otot yang menghubungkan ke saraf otak. Yang penting lakukan peregangan ringan sebelum melakukan pijatan, agar otot-otot menjadi relaks lebih dulu (Cantikalami.epajak.org/page)

2. Aromaterapi

Aromaterapi bukanlah barang baru didunia kecantikan terutama untuk perawatan tubuh. Peradaban kuno sudah mengenal manfaat tumbuhan untuk mengharumkan tubuh, mencegah dan mengobati penyakit, selain dipakai untuk upacara keagamaan. Penggunaan tumbuhan untuk menyembuhkan penyakit sudah dikenal sejak makhluk hidup ada di bumi ini. Bangsa Cina merupakan bangsa pertama yang menggunakan tumbuhan sebagai obat- obatan dan Bangsa Mesir Kuno merupakan bangsa pertama yang menggunakan tumbuhan sebagai aromaterapi

Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh , pikiran dan jiwa (Dr.Rahmi Primadiati,2002). Sari tumbuhan aromaterapi yang dipakai melalui berbagai cara pengolahan dan dikenal dengan minyak esensial .

Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistim fisiologis taitu sistim sirkulasi tubuh

dan sistem penciuman. (Dr.Rahmi Primadiati,2002). Bila diminum atau dioleskan pada permukaan kulit minyak esensial dan diserap tubuh, yang selanjutnya akan dibawa oleh sistem sirkulasi baik sirkulasi darah maupun sirkulasi limfatik melalui proses pencernaan dan penyerapan kulit oleh pembuluh- pembuluh kapiler. Selanjutnya , pembuluh – pembuluh kapiler mengantarkannya ke susunan saraf pusat oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidak seimbangan. Minyak esensial yang dioleskan disertai pijatan akan merangsang sistem sirkulasi untuk bekerja lebih akurat.

Aromaterapi memiliki prinsip yang sama dengan pengobatan alamiah lainnya seperti homeopati dan pengobatan dengan jejamuan. Berdasarkan pendapat Dr. Rahmi Primadiati bahwa secara Universal, ada tiga prinsip dasar yaitu prinsip life force, yin dan yang, serta makanan organik. Life force merupakan energi atau kekuatan pada tubuh manusia yang membuat seseorang akan tetap berada pada kondisi yang konstan dan harmonis. Life Force secara berkesinambungan akan membawa tubuh manusia pada kondisi kesehatan yang seimbang. Kekuatan ini berperan pada aktivitas tubuh, baik pada pengaturan suhu, tekanan darah, pernapasan, dan pengaturan keseimbangan unsur kimiawi tubuh Yin dan Yang mencerminkan kekuatan positif dan negatif atau kekuatan aktif dan pasif. Hal ini dapat dilihat dalam pemakaian minyak esensial yang mengandung unsur yin dan yang untuk membantu tubuh mentransformasi kualitas organnya satu dengan yang lainnya. Makanan Organik disini bagaimana pentingnya cara mengolah dan dari mana sumber makanan diperoleh. Makanan yang terlalu banyak mengalami proses pengolahan akan menurunkan life force yang ada pada tubuh manusia. Bahan makanan yang mengandung radikal bebas akan dapat meracuni tubuh secara perlahan. Oleh karena Hati berfungsi memetabolisme seluruh makanan yang dicerna, terlalu banyak nonorganik akan merusak organ hati tersebut.

3. Bahan Alami

Melimpahnya ekosistem alamiahnya membuat Asia Tenggara menjadi sebuah harta karun tetumbuhan yang berharga juga bahan alami untuk perawatan. Khasiat pengobatan yang terdapat didalam sebagian besar tumbuhan – tumbuhannya , selama berabad- abad , telah membentuk penopang terapi kesehatan .Sedemikian besar potensi alam disalah satu bagian dunia ini sehingga bahan alami sukai oleh banyak salon kecantikan dimanapun.

Penggunaan bahan alami untuk kecantikan dapat meminimalkan efek samping dibandingkan bahan kimia. Itulah sebabnya, saat ini banyak produk kosmetik yang menggunakan bahan organik. Untuk cantik alami, kita dapat memanfaatkan bahan-bahan yang ada di dapur atau rumah. Sudah bukan rahasia umum lagi, kalau bahan dapur ternyata bisa digunakan untuk bahan kecantikan. Bukan hanya itu, selain hasil akan lebih alami penggunaan bahan dapur ini pun sangat meminimalis efek samping yang akan menyebabkan bagian tubuh Anda mengalami iritasi. Bahan-bahannya alami, sehingga hasilnya lebih aman untuk kulit. Ditengah maraknya penjualan kosmetik yang dengan instant merubah penampilan , tapi hasilnya jauh dari perkiraan, mungkin dalam waktu dekat akan benar-benar berubah tapi dengan sementara waktu berjalan akan timbul efek samping yang tentunya merugikan. Sebelum kita mengambil resiko ada baiknya gunakan produk alami yang bisa membantu kita untuk tampil seperti keinginan. Beberapa bahan alami yang bisa membantu perawatan dari ujung rambut sampai dengan ujung kaki hanya dengan bahan-bahan dapur alami :

Bahan-bahan alami seperti ini, umumnya memiliki efek samping yang sedikit juga dapat membuat kita cantik tanpa mengeluarkan banyak biaya. Apa saja bahan-bahan tersebut yang dapat dimanfaatkan

kan untuk perawatan tubuh misalnya lulur dibuat dari bahan alami antara lain :

a) Kunyit

Bermanfaat sebagai antioksidan, antiseptik, antibakteri, antijamur dan antialergi. Menghilangkan gatal-gatal di kulit, serta berfungsi sebagai stimulan hingga peredaran darah lancar

b) Kencur

Untuk menghaluskan kulit, merawat jaringan kulit yang teriritasi, sebagai antiseptik, menyingkirkan bau badan, dan membantu menghilangkan rasa lelah.

c) Kopi

Sebagai pembuang racun (detoks). Menghilangkan bekas luka/gigitan nyamuk, melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme kulit sehingga kulit menjadi lebih sehat dan kuat

d) Teh Hijau

Sebagai antioksidan

e) Susu

Sebagai zat antipenuaan dini karena coklat mengandung antioksidan yang mampu melawan sel-sel rusak

f) Coklat

Memutihkan, melembutkan, meremajakan, dan mempercepat regenerasi jaringan kulit.

Minyak Esensial merupakan sari pati tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, daun bunga, kulit buah, kulit kayu, biji atau tangkai tumbuhan yang menghasilkan aromatik tertentu. Minyak esensial bukanlah minyak sebagaimana minyak sesuai arti katanya, melainkan suatu bahan yang mirip minyak karena bentuknya lebih cair daripada minyak dan sama sekali tidak berminyak sehingga tidak meninggalkan bekas pada baju atau kertas (Rahmi Primadiati:2002,37). Minyak esensial merupakan bahan yang sangat mudah menguap sehingga

sering juga disebut volatile oil dan sangat mudah larut dalam minyak tumbuhan maupun alkohol tetapi sama sekali tidak larut dalam air.

Fungsi minyak esensial yang sangat berperan bagi kelangsungan hidup tumbuhan antara lain :

- a. Mempertahankan tumbuhan dengan menghasilkan zat kimia tertentu untuk mencegah hadirnya tumbuhan lain disekitarnya.
- b. Menyembuhkan luka yang terjadi
- c. Menyimpan energi
- d. Melindungi diri dari bakteri, jamur dan berbagai mikroorganisme lainnya
- e. Mempertahankan diri dari serangan serangga dengan cara meningkatkan pengeluaran minyak.

Sedangkan jenis-jenis tumbuhan di Indonesia untuk minyak esensial antara lain melati (jasmine), pala (nutmeg), klabat, akar manis (licorice) , cengkeh, ketumbar, jinten manis (anise seed) dan kayu manis (cinamon).

Hal – hal yang perlu diperhatikan pada pemakaian minyak esensial dalam pijatan aromaterapi meliputi:

- a. Minyak esensial yang tidak diencerkan lebih dulu akan menimbulkan iritasi kulit, kulit terbakar, dan kulit sensitif terhadap sinar matahari. Ini tidak berlaku pada minyak lavender yang memang digunakan untuk mengobati kulit yang terbakar, digigit serangga, atau erupsi kulit sepanjang orang yang memakainya dan mempunyai kulit yang sensitif.
- b. Gunakan minyak esensial alami yang berasal dari tumbuhan-tumbuhan dan pelajari sifat dan efek minyak esensial tersebut, apakah peka terhadap sinar matahari, mengiritasi kulit/ lapisan mukosa atau racun.
- c. Tidak diperkenankan menggunakan minyak mineral seperti *baby oil* sebagai minyak karier. Minyak mineral mempunyai molekul yang besar sehingga kapasitas penetrasinya ke dalam

pori-pori kulit sangat rendah atau bahkan tidak bisa melakukan penetrasi sama sekali.

- d. Bila akan mengencerkan minyak esensial takarlah terlebih dahulu jumlah minyak karier, lalu letakan pada wadah gelas atau keramik. kemudian barulah teteskan kedalam nya minyak esensial yang akan digunakan.

Pada perawatan aromaterapi, setiap gerakan yang dilakukan selama proses pemijatan harus dilakukan dengan seksama karena mempunyai efek tertentu bagi sistem tubuh. Untuk memulai perawatan , masasage dilakukan pada bagian punggung dengan wajah menghadapkebawah dan tubuh dalam keadaan terbuka. Menurut Rachmi Primadiati proses kerja pemijatan atau langkah-langkah massage antara lain :

- 1) Tindakan Awal

- a) Menyelaraskan Tubuh

Merupakan gerakan awal sebagai kombinasi relaksasi dan penyelarasan tubuh. Gerakan ini dilakukan tanpa menggunakan minyak dan dimulai pada daerah dasar tengkorak kepala selama 20 hitungan. Dengan satu tangan tetap pada dasar tengkorak, letakan tangan lain pada posisi dibagian bokong serta lakukan masing-masing selama 20 hitungan. Sebagai gerakan akhir, dengan satu tangan tetap di dasar tengkorak, letakkan satu tangan lagi diatas bokong kanan sambil melakukan penekanan perlahan dan ulangi pada bokong yang lain.



Gambar 1. Menyelaraskan Tubuh

b) Pemijatan dasar tengkorak kepala

Lakukan massage pada daerah dasar tengkorak kepala dengan menggunakan ibu jari dan jari tengah. Lakukan gerakan turun naik dengan sedikit penekanan secara bersamaan sesuai dengan bentuk tulang *oksipitalis*.

c) Penekanan dasar tulang tengkorak

Tahan bagian kanan kepala dengan tangan kiri, ibu jari kanan melakukan pemijatan pada bagian kiri kepala memutar samapi batas tengah. Kemudian lakukan gerakan sebaliknya pada bagian kanan kepala dengan tangan kanan. Pada setiap akhir gerakan dilakukan penekanan pada daerah kurang lebih 2 ½ cm di depan telinga.



Gambar 2. Penekanan Dasar Tulang Tengkorak

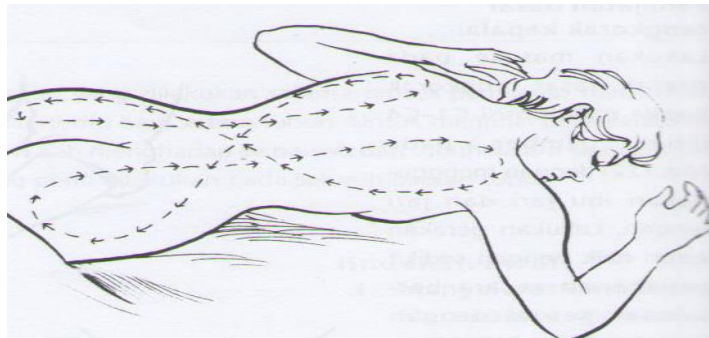
a) Usapan kepala

Lakukan usapan halus dengan sedikit tekanan pada puncak kepala dimulai dari dasar tengkorak secara berulang-ulang. Gerakan ini akan merangsang saraf *kranial* dan menetralsisir muatan listrik negatif pada tubuh.

b) Pemijatan dengan minyak

Dengan minyak esensial pada kedua belah tangan, lakukan pengurutan dari dasar punggung samapi ke atas dengan gerakan *effleurage*. Letakkan kedua tangan bersamaan pada dasar tulang punggung dengan jari menghadap ke kepala, kemudian lakukan usapan sampai ke leher, memutar di daerah bahu, turun ke bawah bagian tengah, tangan bersilang dan lanjutkan usapan sampai ke bokong. Diulangi sebanyak 6 kali, gerakan ini berguna untuk

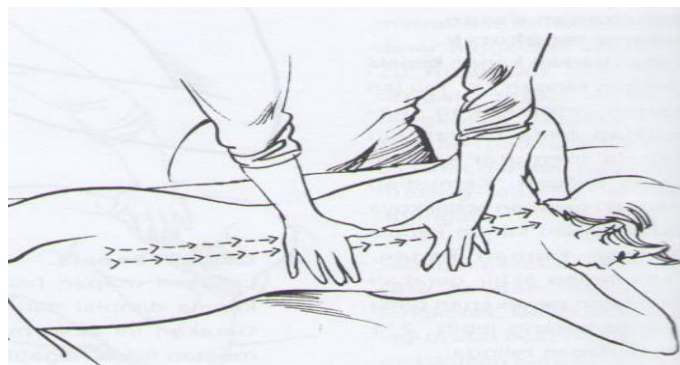
mengenalinya keluwesan dan lekuk tubuh sambil menganalisis gangguan yang ada.



Gambar 3. Pemijatan Dengan Minyak Esensial

- c) Punggung dan bokong, membangun saraf sepanjang tulang punggung

Kali ini gerakan bertujuan untuk mengaktifkan 21 jenis saraf yang berasal dari tulang punggung dan *ganglion* yang membentuk susunan saraf *simpatikus*. Gerakan dilakukan dengan menggunakan ibu jari yang diletakkan pada dasar tulang punggung sebelah kanan yang kemudian sedikit menekan bergerak sampai ke leher. Setiap bergerak 5 cm, lakukan penekan sedikit dalam tetapi tidak dengan tenaga. Ulangi gerakan yang sama pada sisi tulang punggung yang satu lagi. Lakukan masing-masing 3 kali pada setiap sisi. Jangan sekali-kali melakukan penekanan langsung pada tulang punggung.



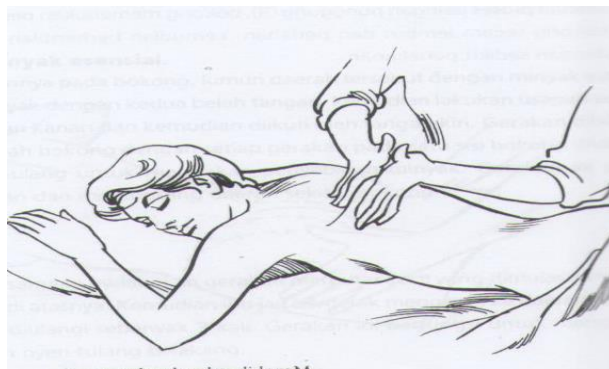
Gambar 4. Membangun Saraf Sepanjang Tulang Punggung

- d) Luncurkan ibu jari sepanjang tulang punggung

dengan jung ibu jari mulai pada dasar tulang punggung. Kemudian luncurkan ke atas tanpa penekanan sedikit pun sampai leher. Lakukan masing-masing 3 kali pada setiap sisi.

e) Menghilangkan hambatan pada jaringan punggung

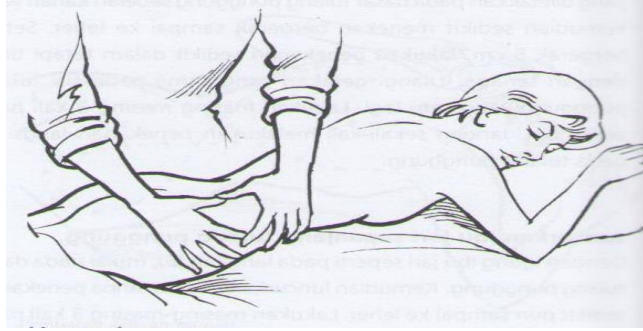
Gerakan untuk hal ini dengan teknik penjepitan dilakukan dengan cara merapatkan kedua telapak tangan untuk menjepit kulit sedalam mungkin seperti ingin bertepuk tangan di air. Setiap gerakan dilakukan 3 kali pada seluruh jaringan. Gerakan ini memiliki fungsi menghilangkan kekakuan, kelelahan dan tersumbat jaringan pada punggung termasuk lapisan kulit dan susunan saraf lemak dan lapisan cairan dibawahnya dapat dihilangkan dengan cara menjepit lembut kulit punggung dengan kedua belah tangan mulai dari daerah bokong sampai ke bahu.



Gambar 5. Menghilangkan Hambatan Pada Jaringan Punggung

f) Menggaruk punggung

Dimulai pada dasar punggung, pertemuan kedua ujung jari pada kedua belah tangan dengan kedua ujung ibu jari terletak pada tulang punggung dan jari lainnya mengarah ke meja massage. Kemudian lakukan pengurutan sampai ke dasar dengan ibu jari mengikuti gerakan jari lainnya. Gerakkan dilakukan berkesinambungan sampai ke bahu kemudian diulangi pada sisi tubuh lagi. Jarak setiap gerakan yang dilakukan diusahakan serapat mungkin. setiap gerakan dilakukan sebanyak 3 kali. Gerakan ini berguna untuk melonggarkan otot, jaringan, dan saraf.



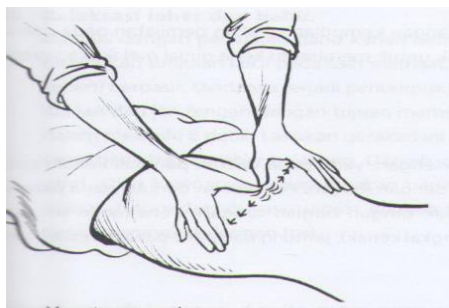
Gambar 6. Mengaruk Punggung

g) Melumuri bokong dengan minyak esensial

Sambil melakukan pelumuran minyak dengan dua belah tangan , kemudian lakukan usapan seputar bokong yang didahului oleh tangan kanan dan kemudian diikuti oleh tangan kiri. Gerakan dilakukan secara bergantian pada kedua belah bokong dengan setiap gerakan pada satu sisi bokong dilakukan sebanyak 4 kali secara berulang-ulang untuk meratakan penyebaran minyak. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk membangunkan dan merangsang daerah sekitar bokong.

h) Memutar panggul

Melakukan gerakan memutar kecil yang dimulai dari tulang ekor sampai lebih kurang $7\frac{1}{2}$ cm di atasnya. Kemudian ibu jari bergerak mengarah ke daerah panggul sampai ke dasar. Setiap gerakan diulangi sebanyak 3 kali. Gerakan ini berfungsi untuk mengurangi ketegangan yang mengakibatkan nyeri tulang belakang.



Gambar 7. Memutar Panggul

i) Pemijatan bokong

Gerakan ini sangat baik bagi wanita karena dapat menghilangkan gangguan pada rahim, kandung kemih, dan organ seksual. Bagi pria sangat baik untuk menghilangkan sakit tulang punggung atau *sciatika*. Letakkan ibu jari pada setiap sisi bokong dengan sejajar. Dimulai dari bawah, lakukan pengurutan sampai ke panggul dengan diikuti oleh jari-jari lainnya. Ulangi gerakan ini dengan posisi ibu jari lebih rapat samapi akhirnya berada dipinggir luar bokong. Setiap gerakan diulangi 3 kali.



Gerakan 8. Pemijatan Bokong

j) Menyejukkan bokong

Setelah proses gerakan jaringan punggung, bokong memerlukan penyejukan. Usahakan tangan pada tonjolan bokong secara lembut dan perlahan, kemudian berhentilah sebentar pada bagian tengah bokong dengan sedikit penekanan.

k) Pengurutan daerah ginjal

Tambahkan lagi sedikit minyak pada kedua belah tangan kemudian lakukan pemijatan pada daerah ginjal. Ulangi sekitar 10 kali. Gerakan ini sangat baik untuk membantu kerja ginjal melakukan proses pengeluaran dan merangsang kelenjar adrenal.



Gambar 9. Pengurutan Daerah Ginjal

l) Pemijatan lengan dan tangan

Lakukan pemijatan pada 4 titik meridian di daerah lengan, yaitu pada daerah pangkal ketiak, sendi lengan, sendi tangan, dan pangkal telapak tangan dengan ibu jari. Penekanan dimulai pada pangkal ketiak kemudian turun sampai ke pangkal telapak tangan bagian tengah. Penekanan ini akan mempengaruhi sirkulasi limpa dan metabolisme (pangkal ketiak), jantung dan paru-paru (sendi lengan), ginjal dan kelenjar adrenal (tangan). Selesai melakukan pada titik keempat, lakukan pengurutan seluruh lengan. Lakukan gerakan tersebut masing-masing 3 kali dan bila telah selesai pada satu sisi lengan, pindah pada sisi lengan yang lain. Bagi yang melakukan pemijatan, begitu selesai dengan setiap gerakan, lemaskan tangan dengan menggerak-gerakkannya untuk menyimpan energi.

m) Relaksasi leher dan bahu

Dimulai dengan pemijatan bahu kanan dan ibu jari sedikit menekan sampai ke arah leher. Bila ditemukan tonjolan kecil pada saat memijat, itu tandanya terjadi penumpukan asam *laktat*. Lakukan gerakan melingkar kecil dengan ibu jari dan jari tengah dengan tujuan memecahkan tumpukan tersebut. Namun jangan memijat terlalu dalam melebihi 6 detik. Lakukan gerakan ini pada bahu yang lain. Selanjutnya, lakukan gerakan yang sama pada bagian leher belakang. Daerah ini sangat sensitif karena banyak terdapat otot polos dan saraf. Oleh karenanya setiap gerakan harus dilakukan dengan lembut. Bila seluruh gerakan telah selesai, tutupi daerah yang dipijat dengan handuk atau kain agar tetap hangat sehingga sirkulasi dapat meningkat dengan baik.

n) Tungkai dan kaki (persiapan untuk memijat tungkai dan kaki)

Letakkan kedua belah tangan pada kedua telapak kaki selama lebih kurang 10 menit. Maksud gerakan ini adalah untuk menghangatkan sistem sirkulasi dengan cara merangsang sistem magnetik yang ada

dalam tubuh sehingga dapat menenangkan dan merangsang sistem tubuh.

o) Pengurutan tungkai

Lakukan sedikit penekanan pada sekitar mata kaki, kemudian lakukan pengurutan dengan telapak tangan pada bagian belakang lutut. Tekanan harus lembut agar jaringan bawah kulit tidak mengalami cedera. Kemudian lanjutkan pengurutan sampai ke atas tungkai pada daerah tungkai terdapat beberapa titik *meridian* yang dapat merangsang kerja kelenjar *tiroid*, *adrenal*, *pankreas* dan kandung empedu.

p) Pemijatan kaki dan lutut

Pemijatan pada daerah ini dapat merangsang organ dalam dan kelenjar limfe. Pemijatan dilakukan dengan cara ibu jari berputar pada telapak kaki sambil bergerak ke atas mencapai tumit. Lakukan gerakan berputar yang sama pada sendi kaki. Pemijatan sensi kaki akan merangsang kerja organ sensual baik pada wanita maupun pria. Dari sendi kaki, ibu jari bergerak ke atas ke bagian belakang kaki menuju ke arah lutut. hentikan gerakan sementara. Kemudian lakukan pengurutan sampai ke bawah bokong dengan ibu jari sedikit menekan pada *titik limfatik* yang terletak pada bagian dasar bokong lebih kurang $7\frac{1}{2}$ cm sebelah luar. Ulangi gerakan (s) dan (t) sebanyak 3 kali. Akhirnya letakkan kedua tangan pada telapak kaki selama 10 detik.



Gambar 10. Pemijatan Kaki Dan Lutut

q) Pemijatan kepala

Dengan tangan yang kering, tekan daerah dahi dengan ibu jari . Letakkan satu ibu jari di atas ibu jari yang lainnya untuk menambah tekanan. Penekanan dimulai dari bagian tengah dahi, dilanjutkan sejauh mungkin ke arah bagian belakang kepala menuju leher. Setiap tekanan berjarak kira-kira 2 cm. Gerakan ini sangat baik untuk mempengaruhi titik meridian samapai ke anus dan merangsang kelenjar pituitari. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali untuk setiap penekanan.



Gambar 11. Pemijatan Kepala

r) Merangsang kulit kepala

Dengan jari- jari terbuka, lakukan pemijatan dengan lembut pada seluruh permukaan kepala. Tahan jari- jari pada satu tempat dan gerakan – gerakan kulit kepala. Gerakan ini akan melonggarkan kulit kepala sehingga aliran darah dapat mengantar zat nutrisi ke folikel rambut dan merangsang ujung saraf sehingga dapat menghilangkan ketegangan pada kepala.

s) Pembersihan Magnetik

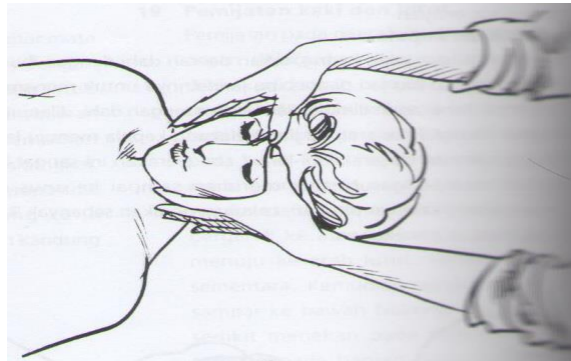
Lakukan gerakan mengaruk rambut dimulai dari dasar rambut sampai ujung rambut .Gerakan ini berguna untuk menghilangkan muatan magnetik negatif dari kepala dan rambut. Ulangi sebanyak 6 kali.

t) Pengolesan minyak pada muka dan tubuh bagian atas

Dengan satu sendok teh minyak pada telapak tangan, lakukan usapan lembut dengan kedua belah tangan secara bersamaan. Mulai dari muka bagian samping, kemudian hidung, lalu pipi. Pengolesan pada daerah mata harus dilakukan secara hati-hati. Kemudian tambahkan sedikit minyak untuk mengolesi leher, dada dan bahu.

u) Tekanan pada dahi

Dengan kedua ibu jari saling berhadapan, lakukan penekanan yang dimulai dari daerah di atas alis tepat di tengah dahi. Kemudian gerakkan ke arah atas batas rambut pada kepala. Lakukan tekanan-tekanan dengan jarak $2\frac{1}{2}$ cm. Ulangi gerakan tetapi dengan tekanan berjarak 1 cm sampai ke batas rambut. Pada pengulangan berikutnya lakukan penekanan sebanyak 3 kali berjarak 1 cm.



Gambar 12. Tekanan Pada Dahi

v) Menyikat dahi

Letakkan kedua tangan secara mendatar pada dahi dengan jarak antara tangan $2\frac{1}{2}$ cm. Lakukan gerakan seperti membersihkan kotoran dari meja sehingga kedua tangan seolah-olah sedang menyikat dahi. Bagian tengah tangan harus tetap bersentuhan dengan kepala. Gerakan ini menghasilkan efek yang menyejukan dan menenangkan.



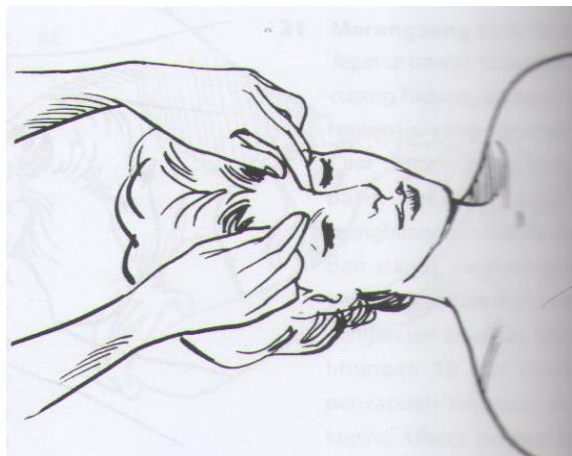
Gambar 13. Menyikat Dahi

w) Penekanan jembatan hidung

Tekan jembatan hidung secara bergantian dengan ibu jari kanan dan kiri. Gerakan ini akan menghilangkan gangguan pada *sinus* dan merangsang titik *meridian* hati dan lambung.

x) Melingkari mata

Dengan jari manis dan jari tengah, lingkari bola mata secara lembut. Dimulai dari sudut mata bagian dalam lalu bergerak melingkar keluar. Setiap dua putaran, lakukan pengurutan didekat bulu mata ke arah alis dan pada daerah alis ini lakukan gerakan menekan secara lembut. Lakukan sebanyak 6 kali. Gerakan ini memulihkan vitalitas mata dan merangsang titik meridian hati dan saluran cerna.



Gambar 14. Melingkari Mata

y) Mencubit alis mata

Dengan lembut dan perlahan, cubit daerah alis. Gerakan ini dimulai dari daerah dekat hidung sampai ke ujung alis dilakukan dengan jarak yang rapat. Lakukan sebanyak 3 kali. Gerakan ini sangat baik bagi mata dan sinus baik serta dapat merangsang titik *meridian* saluran cerna.

z) *Dekongestisasi* hidung

Dengan jari manis dari kedua tangan, lakukan gerakan melingkar kecil pada setiap sisi dasar hidung sambil bergerak ke atas searah jembatan hidung. Pada daerah dahi menuju batas rambut, luncurkan jari-jari tersebut. Ulangi 3 kali. Lakukan dengan hati-hati, jangan sampai gerakan ini menutupi jalan nafas. Gerakan ini dapat menghilangkan sumbatan pada hidung dan merangsang titik *meridian* paru-paru.

aa) Menggaruk pipi

Tebarkan empat jari pada setiap tangan pada masing-masing pipi menghadap ke hidung. Dengan tekanan lembut, lakukan gerakan seolah-olah menggaruk

Pipi sampai ke daerah kuping. Gerakan ini dapat melancarkan sinus dan aliran limfe yang berjalan secara mendatar menyilang muka sampai ke kelenjar limfe di tulang rahang yang terletak dibawah kuping.



Gambar 15. Menggaruk Pipi

bb) Merangsang titik cina

Tepat di bawah tulang pipi, diujung cuping hidung, terdapat suatu titik romantis yang dinamakan "titik cina". Titik ini merupakan titik paru-paru. Tekanan pada titik ini menghilangkan sumbatan sinusitis dan dapat mempengaruhi usus besar. Tekan daerah cuping hidung dengan jari telunjuk. Tahan sampai hitungan 10 dan akhiri dengan penyapuan keempat jari ke arah kuping. Ulangi gerakan ini 3 kali.



Gambar 16. Merangsang Titik Cina

cc) Pembebasan aliran limfe wajah

Tebarkan empat jari dengan dua jari pada bibir atas dan dua lagi pada pipi. Kemudian lakukan usapan ke arah kuping. Gerakan ini dapat merangsang aliran limfe ke kelenjar di bawah rahang.

dd) Merangsang dagu dan rahang

Letakkan jari-jari pada rahang. Dengan memulainya dari bagian tengah (tepat di tengah dagu) lakukan sedikit gerakan melingkar dengan ibu jari ke arah kuping. Gerakan ini dapat menguatkan dagu dan merangsang titik meridin lambung dan usus halus. Ulangi sebanyak 3 kali.



Gambar 17. Merangsang Dagu Dan Rahang

ee) Menguatkan leher

Tahan tangan kiri pada leher, luncurkan tangan kanan sepanjang bagian epan leher dari arah kiri ke kanan. Kemudian berganti tangan, letakan tangan kanan pada bawah leher dan tangan kiri melakukan luncuran. Gerakan ini harus dilakukan secara hati-hati dan memerlukan minyak yang agak banyak sehingga tidak terjadi hambatan pada saat melakukan luncuran. Gerakan ini dapat menguatkan tonus otot leher. Ulangi gerakan ini masing – masing 3 kali.



Gambar 18. Menguatkan Leher

ff) Merangsang titik limfe dan saraf pada leher dada

Gerakan ini akan menyentuh beberapa titik penting. Gerakan dimulai dengan meluncurkan tangan pada pangkal leher di atas

tulang selangka menuju ke arah payudara. Tahan pada jarak 10 cm di atas payudara dan tekan sampai 2 hitungan. Kemudian lakukan usapan sampai pada bahu atas dan lakukan gerakan menurun. Tahan sampai dua hitungan . Terakhir, lakukan usapan ke arah leher, kepala, sampai ke rambut. Ulangi sebanyak 3 kali. Pada saat bergerak ke arah dada, aliran limfe dan saraf akan merangsang kerja tiroid, ginjal, dan paru-paru. Penekanan di atas payudara dapat mempengaruhi hati dan empedu. Penekanan bahu dapat menghilangkan kelelahan pada otak.



Gambar 19. Merangsang Titik Limfe dan Saraf pada Leher dan Dada

gg) Pemijatan belakang bahu

Letakkan tangan pada belakang bahu dekat dengan tulang punggung. dengan gerakan memutar, lakukan pemijatan bahu, punggung atas, dan tulang belikat. Gerakan ini sangat baik untuk menghilangkan ketegangan pada bagian punggung atas.



Gambar 20. Pemijatan Bagian Belakang Bahu

hh) tPemijatan bagian depan dan belakang bahu

Gerakan jari memutar disekitar bagian atas, depan dan samping bahu. Pada wanita sering dapat tonjolan yang merupakan tumpukan lemak atau kalsium pada daerah pangkal lehernya. Pemijatan pada daerah ini dapat membantu memecahkan atau menghilangkan tonjolan itu.



Gambar 21. Merangsang Titik Limfe Pada Tulang Selangka

ii) Merangsang titik limfe pada tulang selangka

Luncurkan tangan dari leher turun ke bagian tengah pertemuan tulang selangka. Lakukan sedikit penekanan dengan jari telunjuk dari jari tengah selama dua hitungan. Kemudian lakukan gerakan memutar kecil sampai ke ujung bahu dan lakukan luncur ke arah leher dan kepala. Gerakan ini akan merangsang paru-paru dan aliran limfe.

jj) Vitalitas diafragma.

Letakkan tangan kiri pada lengan kanan pasien dan tangan kanan pada bagian tengah diafragma dengan jari mengarah ke atas. Secara lembut, tekan diafragma untuk mengantarkan pesan ke susunan saraf pusat. Tangan kiri tetap pada lengan kanan, kemudian lanjutkan gerakan pada diafragma dengan mnci saraf dan pusat limfe yang mengandung pembuluh limfatik dan saraf *kranial* yang membawa *impuls* dari seluruh organ dan otak.



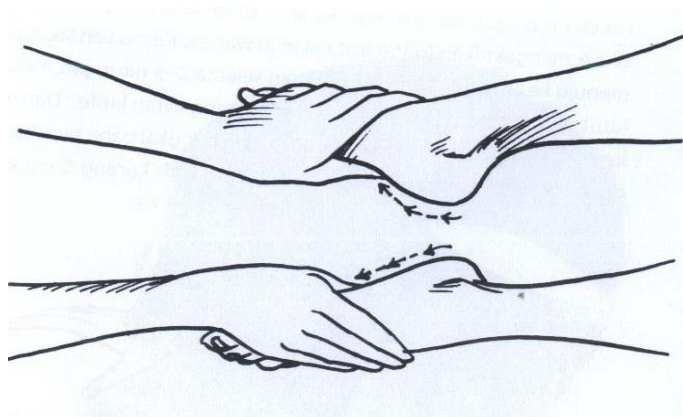
Gambar 22. Vitalitas Diafragma

kk) Pemijatan daerah perut

Lakukan gerakan memutar berlawanan arah jarum jam dari arah kanan ke kiri. Gerakan ini mengikuti struktur usus pada proses pengeluaran kotoran. Mulai dari bagian bawah perut di atas pangkal paha kanan. Lakukan pengurutan ke atas menyilang perut di atas tali pusat. Lanjutkan ke bawah ke arah kiri sampai ke atas pangkal paha kiri. Gerakan ini seperti gerakan spiral yang merupakan lingkaran yang semakin kecil ke arah dalam.

ll) Pemijatan kaki

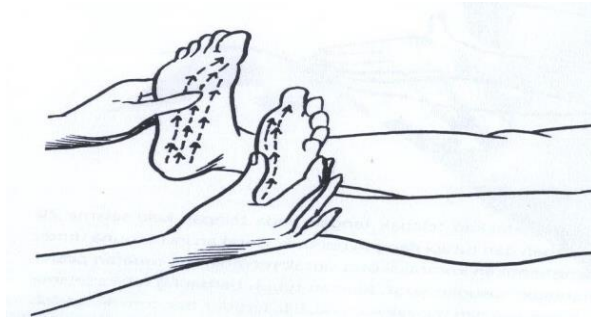
Letakan ibu jari pada tumit dan kemudian lakukan pengurutan menuju arah ibu jari kaki. Lakukan sebanyak 3 kali pada bagian dalam telapak kaki dengan mengarah ke tenggah. Selanjutnya, lakukan gerakan tersebut mengarah ke luar juga sebanyak 3 kali. Gerakan ini akan merangsang seluruh sistim didalam tubuh.



Gambar 23. Pemijatan Kaki

mm) Pembebasan aliran limfe pada kaki

Pegang telapak kaki dengan seluruh jari tangan. Kemudian lakukan pemijatan diantara jari – jari kaki dengan ibu jari tangan. Gerakan ini akan membantu kelancaran aliran limfe untuk bergerak ke atas kelenjar limfe yang terdapat di daerah lutut. Gerakan ini mulai dari ibu jari sampai ke jari kelingking kaki sebanyak beberapa beberapa kali berulang-ulangi.



Gambar 24. Pembebasan Aliran Limfe Pada Kaki

nn) Merangsang sendi kaki, lutut, dan kaki

Lakukan pengurutan dari kaki ke arah sendi kaki dengan gerakan memutar. Gerakan ini sangat baik untuk mengaktifkan fungsi alat kelamin tangan wanita. Kemudian lakukan pengurutan dengan telapak tangan menuju ke arah lutut dan istirahatkan selama 2-3 hitungan. Kelenjar limfe popliteal terletak di depan lutut sehingga gerakan ini dapat merangsang aliran limfe. Dari lutut lakukan pengurutan lagi sampai ke pangkal paha dan tekan dengan ibu jari pangkal paha tersebut untuk merangsang kelenjar inguinal pangkal paha. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali



Gambar Merangsang sendi kaki, lutut, dan kaki

2) Akhir Perawatan

Untuk mengakhiri perawatan aromaterapi, letakkan telapak tangan pada telapak kaki selama 20 hitungan, kemudian lepaskan secara perlahan dan tutupi dengan handuk. Gerakan ini berguna untuk menetralkan tubuh dengan cara menghentikan kontraksi otot untuk membentuk muatan positif dan negatif pada tubuh dan membangunkan susunan saraf. Biarkan tubuh berbaring relaks selama beberapa saat secara perlahan. Keadaan ini sangat baik untuk memulihkan vitalitas dan kesehatan.

4. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Masalah yang dihadapi adalah kurangnya keterampilan dan pengetahuan Guru dalam dunia kecantikan yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan penghasilan mereka, pemakaian dan kesempatan yang digunakan tersebut disebabkan karena keterbatasan sumber daya manusia pendukung dalam hal pengetahuan dan keterampilan serta keterbatasan dana yang dimiliki. Kondisi di atas dapat di rinci menjadi permasalahan operasional sebagai berikut :

- a. Apakah guru SMK rias Dan Kecantikan telah memiliki pengetahuan tentang teknik pijatan aromaterapi untuk Spa
- b. Bagaimana melatih guru SMK Rias Dan Kecantikan melakukan pijatan aromaterapi .
- c. Bagaimana mengembangkan kemampuan guru SMK Rias Dan Kecantikan dalam mengaplikasikan gerakan pijatan dalam dunia Spa untuk mereka dapat berwirausaha

5. Tujuan Kegiatan PPM

Tujuan kegiatan ini melatih anak putus sekolah dengan pijatan aromaterapi melalui Home Spa dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat.

- a) Meningkatkan kemampuan guru SMK Rias Dan Kecantikan dalam keterampilan perawatan tubuh dengan pemijatan aromaterapi
- b) Memotivasi melatih guru SMK Rias Dan Kecantikan melakukan pemijatan aromaterapi .
- c) Mengembangkan kemampuan guru SMK Rias Dan Kecantikan dalam mengaplikasikan gerakan pemijatan dalam dunia Spa untuk mereka para anak didik dapat berwirausaha setelah mereka menyelesaikan kuliah

6. Manfaat Kegiatan

a. Bagi Guru

- 1) Memberikan bekal pengetahuan dan mengembangkan Pemijatan dengan Aromaterapi
- 2) Memberikan bekal keterampilan Pemijatan dengan Aromaterapi
- 3) Meningkatkan kualitas pembelajaran guru melalui Pemijatan dengan Aromaterapi
- 4) Memberikan kesempatan untuk melakukan hal – hal yang terbaru untuk mengembangkan pengajar yang professional.
- 5) Melatih mengembangkan *sense of art* para guru untuk Pemijatan dengan Aromaterapi
- 6) Guru akan lebih memperdalam adanya penambahan Pemijatan dengan Aromaterapi untuk diterapkan pada saat berikan materi mengajar terutama pada kecantikan rambut. Serta lebih menghemat faktor dana dan sumber daya manusianya.

b. Bagi SMK

- 1) Proses belajar mengajar di SMK akan lengkap dengan Pemijatan dengan Aromaterapi

c. Bagi siswa

- 1) Meningkatkan pengetahuan tentang adanya penambahan Pemijatan dengan Aromaterapi yang belum mereka ketahui saat ini.

METODOLOGI

A. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah guru-guru Sekolah Menengah Kejuruan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta bidang Kecantikan, namun setelah disosialisasikan peserta yang berminat mengikuti kegiatan pelatihan ini ditambah para guru bantu/guru honorer yang sebagian besar masih kuliah di Program Studi Tata Rias dan Kecantikan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Namun demikian kegiatan pelatihan tetap dilaksanakan sesuai dengan rencana semula, dan kepada para peserta pelatihan diberikan materi pemijatan dengan Aromaterapi.

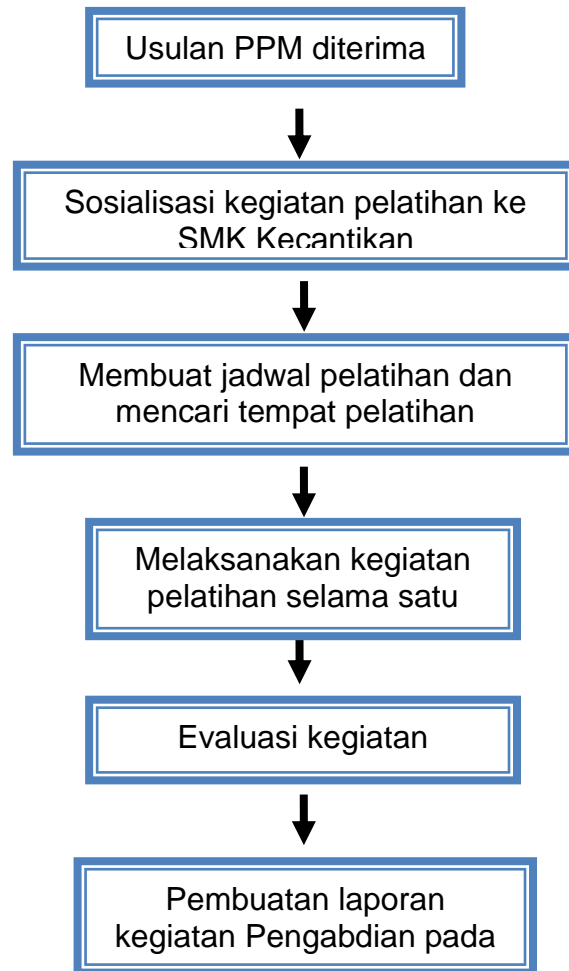
B. Metode Kegiatan

Untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam pelatihan ini, maka dipilih beberapa metode pemecahan sebagai berikut :

1. Metode tanya jawab dan ceramah, digunakan pada saat materi pemijatan dengan Aromaterapi
2. Metode demonstrasi dan latihan, digunakan pada saat menyampaikan materi pemijatan dengan Aromaterapi
3. Evaluasi hasil praktik pemijatan dengan Aromaterapi menggunakan pedoman evaluasi yang sudah disiapkan sebelumnya.

C. Langkah Kegiatan PPM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan urutan sebagai berikut:



D. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat

Faktor-faktor yang mendukung kegiatan pengabdian ini adalah:

1. TIM pengabdian memiliki latar belakang ilmu yang sama sehingga tidak kesulitan saat harus memfasilitasi peserta pelatihan.
2. Materi pelatihan dapat diajarkan menggunakan peralatan yang sederhana sehingga setelah mengikuti pelatihan, para peserta dapat berlatih kembali di rumah menggunakan peralatan yang ada, tanpa harus menggunakan alat dan kosmetika yang mahal.
3. Materi pelatihan ini belum pernah diadakan sebelumnya sehingga peserta yang mengikuti cukup banyak.

Faktor-faktor yang menjadi penghambat kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Sulitnya menyesuaikan waktu antara fasilitator dengan peserta pelatihan. Hal ini membuat jadwal kegiatan mundur beberapa kali.

2. Beberapa peserta tidak datang tepat waktu sehingga mengganggu kelancaran kegiatan pada awal-awal dilaksanakannya kegiatan

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Hasil Kegiatan PPM

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan baik. Hal ini dibuktikan dari hasil praktik peserta. Berdasarkan hasil evaluasi praktik, para peserta dapat melakukan pemijatan Aromaterapi dengan baik. Evaluasi hasil praktek meliputi 1) Gerakan Massage, 2) Ritme Pemijatan , dan 3) Kekuatan Gerakan Tangan saat melakukan pemijatan,4) Hasil Akhir Perawatan Badan

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pada pelatihan ini melakukan pemijatan dengan aromaterapi diaplikasikan dalam penggunaan bahan alami yang mudah didapat.. Hal ini dilakukan dengan tujuan mengetahui kemampuan para peserta melakukan pemijatan sebagai bentuk evaluasi dilakukan semua peserta untuk mengukur kemampuannya dibidang perawatan badan (aromaterapi dengan stone massage) yang sebelumnya belum pernah dipraktikan sama sekali. Berdasarkan evaluasi hasil praktik untuk pemijatan aromaterapi diperoleh hasil sebagai berikut (data terlampir) :

1. Gerakan Massage, diperoleh hasil sebanyak 70 % peserta dapat melakukan gerakan massage dengan sangat baik, 30 % peserta dapat melakukan gerakan massage dengan baik.
2. Ritme Massage , diperoleh hasil sebanyak 63.33 % peserta dapat melakukan ritme gerakan massage dengan sangat baik, dan 33.33 % peserta dapat melakukan ritme gerakan massage dengan baik, 3.33%, peserta dapat melakukan ritme massage dengan cukup baik.
3. Kekuatan Gerakan Tangan saat melakukan pemijatan, diperoleh hasil sebanyak 60 % peserta dapat menyesuaikan kekuatan gerakan tangan saat melakukan pemijatan dengan sangat baik, 35 % peserta dapat menyesuaikan kekuatan gerakan tangan saat melakukan pemijatan dengan baik, dan sisanya 5 % peserta dapat menyesuaikan kekuatan gerakan tangan saat melakukan pemijatan sanggul cukup baik.

4. Hasil Akhir Perawatan Badan dilihat dari kebersihan tubuh model saat proses sudah selesai peserta sebanyak 68,33 % peserta dapat mengakhiri proses perawatan badan sangat baik, 28,33 % peserta mengakhiri proses perawatan badan dengan baik, dan sisanya 3,33 % peserta dapat mengakhiri proses perawatan badan cukup baik.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini banyak memberikan manfaat terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam Pemijatan dengan Aromaterapi. Selain itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan, pengembangan kreativitas, dan menambah wawasan serta pengetahuan tentang Pemijatan dengan Aromaterapi yang telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia modern sejalan dengan *back to nature*. Aromaterapi semakin diyakini bahkan diterapkan sebagai perawatan murni alami untuk membantu memulihkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Perawatan yang aman, tidak menimbulkan efek yang merugikan seperti yang sering timbul pada perawatan atau pengobatan dengan menggunakan zat alami.

B. Saran

Setelah pelatihan berakhir diharapkan peserta yang telah memperoleh pengetahuan dan keterampilan Pemijatan dengan Aromaterapi dapat mentransfer pengetahuan dan keterampilan tersebut kepada para siswa atau anak-anak didik di mata pelajaran perawatan badan atau di lembaga pelatihan dan keterampilan..

DAFTAR PUSTAKA

Cantikalami.epajak.org/page

Nelly Hakim,dkk.1979. *Buku Pelajaran Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit*.
Kelompok Penulis Buku pada Direktorat Pendidikan Masyarakat Dirjen PLS
PO Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Insani, Jakarta

Nelly Hakim,dkk.1985. *Buku Pelajaran Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*.
Kelompok Penulis Buku pada Direktorat Pendidikan Masyarakat Dirjen PLS
PO Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Insani, Jakarta

Pijatkeluargasehat.wordpress.com

Rahmi Primadiati,2002, *Aromaterapi*, PT Gramedia Puatak Utama, Jakarta

Surtiningsih , 2005, *Cantik dengan bahan alami* , PT Elex Media Komputindo
kelompok Gramedia , Jakarta

