



PERAWATAN BADAN SECARA TRADISIONAL PADA PROGRAM PELATIHAN DI LEMBAGA SERTIFIKASI PROFESI (LSP) PARIWISATA JANA DHARMA INDONESIA YOGYAKARTA

Teti Kuswati

Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK" Yogyakarta

tetinazli@gmail.com

ABSTRAK

Perawatan badan baik secara tradisional maupun secara modern saat ini sudah merupakan kebutuhan setiap manusia, baik pria maupun wanita. Sekarang salon-salon tidak hanya melayani kebutuhan perawatan wajah atau perawatan rambut saja, namun juga melayani perawatan badan, baik secara tradisional maupun secara moderen. Kondisi seperti ini menjadi perhatian dari LSP Jana Dharma Indonesia untuk memberikan pelayanan pelatihan kepada masyarakat yang membutuhkan pelatihan ilmu tersebut guna meningkatkan kualitas diri. Tujuan dari pengabdian ini adalah (1) meningkatkan wawasan peserta pelatihan mengenai pentingnya ilmu pengetahuan tentang perawatan badan secara tradisional untuk kesehatan tubuh manusia. (2) meningkatkan ketrampilan dalam bidang perawatan badan khususnya perawatan badan secara tradisional. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan wawasan tentang ilmu pengetahuan perawatan badan untuk kesehatan tubuh manusia. Meningkatnya ketrampilan dalam bidang perawatan badan khususnya perawatan badan secara tradisional. Serta diharapkan nantinya peserta bisa mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh

Kata Kunci : pelatihan, perawatan badan, tradisional.

ABSTRACT

Body care, both traditional and modern, is now a need for every human being, both men and women. Nowadays, salons not only serve facial care or hair care needs, but also provide body care, both traditional and modern. Conditions like this are a concern for LSP Jana Dharma Indonesia to provide training services to people who need this knowledge training. in order to improve personal quality. The aim of this service is (1) to increase the insight of training participants regarding the importance of knowledge about traditional body care for the health of the human body. (2) improve skills in the field of body care, especially traditional body care. The results of this training show that there is increased insight into the science of body care for the health of the human body. And increasing skills in the field of body care, especially traditional body care. And it is hoped that later participants will be able to develop the knowledge they have acquired.

Keywords: training, body care, traditional

PENDAHULUAN

Salah satu Dharma seorang dosen dari Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah Pengabdian kepada masyarakat, Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik berupa peningkatan ilmu pengetahuan secara teoritis maupun peningkatan ketrampilan secara praktis. Sesuai dengan program yang telah ditetapkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta, prioritas utama pelaksanaan pengabdian sesuai dengan disiplin ilmu perguruan tinggi, maka pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian berupa : Perawatan Badan secara tradisional Pada Program Pelatihan Di Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) Pariwisata Jana Dharma Indonesia Yogyakarta.

Indonesia dikenal memiliki tradisi perawatan kecantikan tradisional yang beragam, yang diwariskan secara turun-temurun. Menggunakan bahan-bahan alami, perawatan kecantikan tradisional dari berbagai daerah ini memiliki khasiat yang beragam. Indonesia terkenal dengan kualitas rempah-rempahnya yang bagus, sehingga perawatan kecantikan tradisional ini tak kalah dengan metode spa dari luar negeri. Terdapat 9 jenis perawatan tubuh tradisional dari berbagai daerah yang ada di Indonesia, 1) Lulur - Jawa; 2) Boreh - Bali; 3) Tangas - Betawi; 4) So'oso - Madura; 5) Batangeh - Minangkabau; 6) Bakera - Minahasa; 7) Tellu Sulapa Eppa - Bugis; 8) Oukup - Batak; 9) Batimung - Banjar.

Perawatan badan baik secara Tradisional maupun secara moderen saat ini sudah merupakan kebutuhan setiap manusia, baik pria maupun wanita. Sekarang salon-salon tidak hanya melayani kebutuhan Perawatan wajah atau perawatan rambut saja, namun juga melayani perawatan badan, baik secara Tradisional maupun secara moderen. Kondisi seperti ini menjadi perhatian dari LSP Jana Dharma Indonesia untuk memberikan pelayanan pelatihan kepada masyarakat yang membutuhkan pelatihan ilmu tersebut. dalam rangka meningkatkan kualitas diri, sesuai dengan bidang yang ingin dilakukan. Pelatihan Perawatan Badan secara tradisional pada kesempatan ini, juga merupakan salah satu program dari LSP Pariwisata Jana Dharma Indonesia Yogyakarta. Yang beralamat di jalan Arimbi no. 1, Kragilan, Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman DIY.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Perawatan Badan ini dilaksanakan oleh LSP Pariwisata Jana Dharma Indonesia Yogyakarta, pada hari Jum'at, tanggal 15 September 2023, penyampaian materi dilakukan dengan beberapa metode yaitu :

1. Metode ceramah, diperuntukkan untuk peserta pelatihan agar memahami terlebih dahulu Ilmu pengetahuan tentang alat dan bahan serta kosmetik yang digunakan.
2. Metode pelatihan menggunakan metode demonstrasi yakni memberikan contoh bagaimana cara melakukan perawatan dengan body scrub.
3. Metode tanya jawab untuk memberi kesempatan kepada peserta jika ada yang kurang paham.
4. Metode diskusi dipergunakan untuk memperdalam materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perawatan Badan Secara Tradisional adalah salah satu bentuk perawatan yang bertujuan untuk memberikan kesegaran fisik maupun psikis dengan menggunakan bahan dan alat yang bersifat tradisional, dan bersumber dari bahan alami tanpa menggunakan bahan campuran kimia lainnya. berupa perawatan menyeluruh menggunakan kombinasi ketrampilan hidroterapi, pijat, memiliki banyak manfaat bagi semua sistem organ tubuh yang mempengaruhi organ-organ tubuh lainnya sesuai dengan area yang akan di massage. Tujuan dari perawatan badan secara tradisional untuk a) melancarkan peredaran darah; b) merelaksasikan diri; c) mencegah mengurangi sakit kepala; d) melancarkan pencernaan,

mengurangi stress dan insomnia. Sedangkan manfaat perawatan badan adalah a) meningkatkan fungsi kulit; b) melarutkan lemak; c) meningkatkan fungsi jaringan otot d) meningkatkan refleksi pada pencernaan.

Sebelum melaksanakan kegiatan pelatihan hal yang persiapan terlebih dahulu adalah persiapan alat meliputi :

1. Alat dan lenan harus diperhatikan jumlah kebutuhan, kualitas serta kelayakan untuk dipergunakan.
2. Alat dan lenan sebaiknya juga disterilkan sebagai tindakan preventif terhadap terjadinya penularan penyakit
3. Alat- alat yang digunakan untuk perawatan badan secara tradisional : a) cawan kosmetik, b) mangkok masker, c) baskom, d) kuas masker badan, e) burner/untuk aroma therapy, f) sterilizer alat, g) trolley kosmetik, h) bed massage, i) bath up. Sedangkan lenan yang digunakan meliputi a) sprei, b) selimut, c) waslap, d) handuk, e) baju perawatan, f) baju kerja.



Gambar 1. Alat dan Lenan yang digunakan

4. Melaksanakan persiapan kosmetik. Dalam menyiapkan kosmetik untuk perawatan badan, seorang terapis/ beautycian harus memilih kosmetik sesuai fungsi dan jenis perawatan, sehingga dapat bermanfaat untuk memperbaiki kondisi kulit atau permasalahan yang ada. Persiapan kosmetik yang harus dilakukan harus memenuhi prosedur: a) Memeriksa kelayakan kosmetik untuk digunakan, b) Memperhatikan tanggal kadaluarsa kosmetik pada kemasan, c) Membersihkan kemasan hingga bersih dari debu dan kotoran, d) Menyesuaikan kosmetik yang akan digunakan dengan kebutuhan perawatan



Gambar 2. Kometik yang digunakan

5. Teknik dan Tahapan Layanan meliputi prosedur

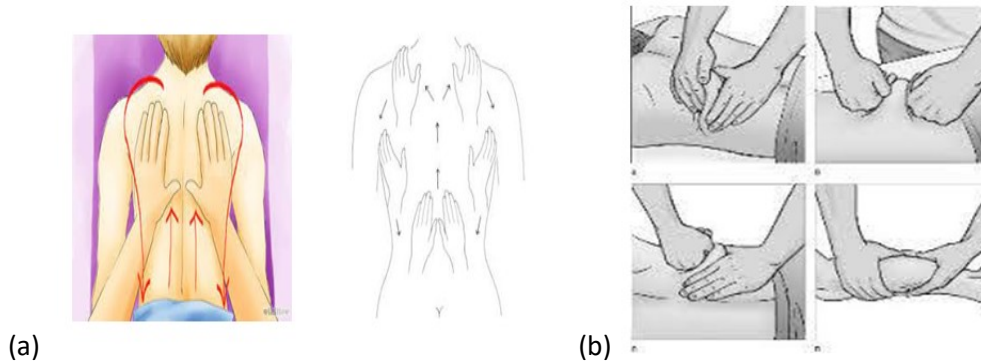
- a. Persiapan Diri terdiri dari a) Therapis dalam kondisi sehat, b) Tidak memiliki penyakit menular, c) Tidak memanjangkan kuku, d) Rambut tertata rapih, jika rambut panjang maka ditata dengan dicepol, e) Menggunakan busana kerja yang nyaman, f) Terhindar dari bau badan dan bau mulut
- b. Persiapan Pelanggan meliputi a) Mempersilahkan masuk ke ruang perawatan., b) Menyerahkan busana perawatan untuk mengganti busana yang dikenakan, c) Rambut ditutup menggunakan cap rambut. d) Mempersilahkan pelanggan untuk tidur telungkup.
- c. Proses pelaksanaan perawatan meliputi a) massage, b) scrub, c) masker, d) pembersihan badan, e) berendam dengan air rempah, f) hand body, h) Melakukan massage (Pengurutan).
- d. Proses pengurutan terdiri dari
 - 1) Teknik *Efflurage* (mengusap)

Teknik *efflurage* adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening.
 - 2) Teknik *Petrissage* (meremas)

Petrissage berasal dari kata petrir yang artinya meremas terdiri dari gerakan membetot (*picking up*), meremas (*wringing*), meremas (*ironing*), meremas (*kneading*), dan menggelindingkan (*rolling*).

(a) *Picking up*: merupakan gerakan mencubit menggunakan ibu jari dan telunjuk sehingga otot terangkat dari tulang

- (b) *Wringing* : gerakan meremas dan mengangkat bagian jaringan otot dari samping ke samping sepanjang otot
- (c) *Ironing*: gerakan meremas dengan menggunakan dua telapak tangan yang disatukan untuk memberi penekanan pada otot tertentu.
- (d) *Kneading*: meremas dengan menggunakan ibu jari ataupun ibu jari dan jari tengah melingkar-lingkar pada otot tertentu.
- (e) *Skin rolling*: salah satu bentuk pengurutan dengan penekanan yang lebih kuat, gerakan ini dilakukan pada otot yang berhubungan dengan tulang keras



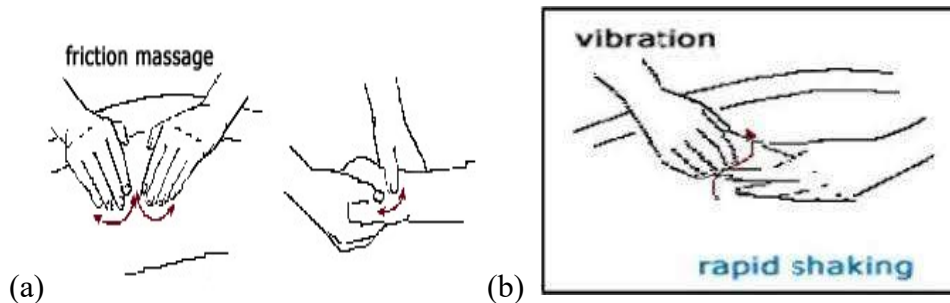
Gambar 3 (a) Gerakan Effleurage, (b) Gerakan Petrisage

3) Teknik *Friction*

Friction adalah gerakan melingkar kecil-kecil, dengan menggunakan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan jari tangan atau ibu jari.

4) Teknik *Vibration*

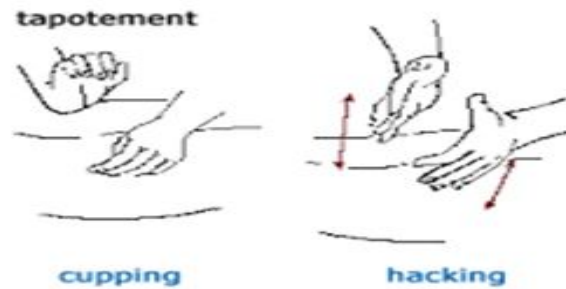
Teknik vibrasi adalah gerakan menggetar yang ditimbulkan oleh pangkal lengan dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan



Gambar 4 (a). Gerakan *Friction*, (b) gerakan *vibration*

5) Teknik *tapotage*

Gerakan *tapotage* adalah gerakan menepuk atau memukul bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan ke dua tangan secara bergantian. Variasi gerakan *tapotage* : a) Memukul (*beating*), b) Mencincang (*hacking*), c) Menepuk (*clapping/cupping*), d) Menepuk dengan posisi tangan mencekung atau telungkup (*pounding*)



Gambar 5. Gerakan *Tapotage*

e. Lulur

Setelah melakukan pengurutan, selanjutnya melakukan Scrub atau Lulur Kegunaan Lulur pada Perawatan badan secara Tradisional :

- 1) Lulur adalah jenis kosmetik tradisional yang dibuat dari bahan buah-buahan dan rempah-rempah alami yang sangat bermanfaat untuk menjaga kecantikan dan kehalusan kulit. Manfaat yang diperoleh dari pemakaian lulur adalah badan menjadi segar, kulit kencang, bersih, halus dan berseri-seri.
- 2) Lulur mempunyai manfaat untuk Mencerahkan kulit tubuh manfaat dari lulur salah satunya adalah mengangkat sel kulit mati.sel-sel kulit yang mati dapat menyebabkan pigmentasi serta kekusaman kulit. Kulit akan terlihat lebih cerah dan bercahaya jika rutin luluran minimal dua minggu sekali.



Gambar 6. Lulur

3) *Body Scrub/Eksfoliating*

- (a) *Body Scrub/Eksfoliating*, merupakan produk perawatan kulit yang identik dengan butiran-butiran halus yang akan terasa teksturnya ketika mengoleskannya pada badan.
- (b) Butiran tersebut merupakan campuran bahan kimia dan ekstrasi bahan lain di dalamnya.
- (c) Varian Scrub bisa ditemui dari aneka buah-buahan seperti ekstrak stroberi, jeruk, alpukat, Lavender, dll.
- (d) Eksfoliasi dari scrub karena butirannya halus berfungsi memastikan bahwa tdk ada lagi kotoran yang menyumbat ke pori-pori.

Perlu diperhatikan pada saat proses scrub/*eksfoliating* : a) Dalam pengolesan scrub/eksfoliasi senantiasa perlahan-lahan, berirama dan tidak tergesa-gesa untuk menghindari iritasi pada kulit, b) Pada saat proses scrub dipastikan butiran-butiran sudah betul-betul bersih sehingga semua kotoran terangkat, c) Setelah selesai bersihkan kembali scrub dan badan dikompres air hangat hingga benar-benar terasa segar.

4) Penggunaan Masker

Manfaat penggunaan masker meliputi a) Memberi Nutrisi ke kulit, b) Membersihkan kulit secara menyeluruh, c) Melembabkan Kulit, d) Eksfoliasi kulit, e) Mengencangkan kulit, f) Mencerahkan kulit, g) Meredakan/menenangkan kondisi kulit

- f. Langkah selanjutnya Pembersihan Badan, dilanjutkan mandi dan berendam dengan air rempah, langkah terakhir mengoleskan hand body.

Setelah selesai melaksanakan perawatan badan secara tradisional hal yang harus dilakukan adalah a) Alat dan kosmetik yang digunakan dalam perawatan badan secara tradisional dirapihkan kembali kemudian disimpan di tempat yang semestinya, b) Area kerja dan perabot yang digunakan, dibersihkan dan ditata hingga siap untuk digunakan lagi, c) Sampah dibuang di tempat sampah yang telah disediakan, d) Lenna yang digunakan, seperti : handuk, waslap, selimut, seprei atau kain yang sudah dipakai, diletakkan di tempat yang telah disiapkan untuk dicuci. Saran pasca perawatan adalah a) Dalam pemijatan senantiasa

menggunakan krim pemijatan, untuk menghindari iritasi pada kulit, b) Diakhir pemijatan selalu dilakukan gerakan effleurage atau gerakan mengusap yang memiliki efek seudatif atau menenangkan, c) Setelah pemijatan perawatan badan, bersihkan kembali krim dan badan dikompres air hangat hingga benar-benar terasa segar, d) Setelah minum jamu perawatan wanita, hindarilah makan pepaya, nanas dan mentimun dan hentikan meminum jamu ini selama haid berlangsung, e) Setelah minum jamu untuk melangsingkan tubuh, hindarilah makanan berlemak dan bergula, f) Setelah minum jamu untuk mengatasi keputihan, hindari makan pepaya, mentimun dan nenas, g) Lakukanlah senam setiap pagi.

KESIMPULAN

1. Peserta Pelatihan dapat memahami dan menguasai Ilmu Pengetahuan tentang Perawatan badan secara tradisional, dimulai dari penyiapan alat dan bahan kosmetik, lenan yang dibutuhkan sampai dengan mengemasi dan merapihkan alat.
2. Terdapat peningkatan ketrampilan dalam bidang Perawatan badan secara tradisional, dimulai dari penerimaan pelanggan, mempersiapkan pelanggan, proses pelaksanaan perawatan, sampai dengan pada tahap akhir pelayanan.
3. Dapat memberikan saran pasca perawatan terhadap pelanggan.

REKOMENDASI

1. Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK" Yogyakarta dapat menindaklanjuti hasil pengabdian kepada masyarakat dengan kerjasama dalam bentuk lainnya.
2. Peserta pelatihan dapat mengembangkan hasil pelatihan Perawatan Badan secara tradisional sebagai sarana dalam berwirausaha.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) Pariwisata Jana Dharma Indonesia Yogyakarta. 2). Peserta Pelatihan. 3). Lembaga pengabdian Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK" Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, Henny (2009). *Cantik, Sehat, dan Sukses Berbisnis Spa*. Penerbit :Kanisius Erlangga.
- Becker , Jordy (2000). *Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik Dan Psikis*. Surabaya : Kartika
- Herni Kusantati, Dkk, 2008, *Tata Kecantikan Kulit*, Jilid III, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Huda, M. 2013. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Soraya, Izza .(2008). *Spa Sarana Perawatan Tubuh dan investasi Usaha*, Buana Printing, Jakarta
- <https://www.kompas.com/parapuan/read/532839223/selain-lulur-ini-perawatan-kecantikan-tradisional-khas-indonesia>