



Edukasi dan Pemberian Face Massage For Anti Aging Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat Dan Bakat Setelah Lulus SMA

Ismaningsih¹, Renni Hidayati Zein², Lora Marlita³ & Deinike Wanita Marwan⁴

^{1,2} Program Studi DIII Fisioterapi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

³ Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

⁴ Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran

Universitas Abdurrab, Indonesia, 101013 Telp: +6282382440827, Fax: +62761-859839

E-mail: ismaningsih@univrab.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-10-17

Revised : 2024-11-04

Accepted: 2024-11-15

KEYWORD

Innovation Devotion Journal
Change

KATA KUNCI

Inovasi Pengabdian Journal
Perubahan

ABSTRACT

This service aims to provide education about face massage as an anti-aging technique to high school students, as well as introducing the basics of integument physiotherapy. This activity is expected to increase students' understanding of the benefits and techniques of facial massage as well as the field of physiotherapy, which is a branch of health science that focuses on skin and soft tissue care. Apart from that, this program also plays a role in helping students identify their interests and talents, as well as providing career guidance after graduating from high school, especially in the health and beauty fields. The methods used include counseling, demonstrations of facial massage practice, and interactive discussions. The results of the activity showed an increase in students' understanding of integument physiotherapy and a significant interest in careers in the health and beauty sector.

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai *face massage* sebagai teknik *anti-aging* kepada siswa SMA, sekaligus memperkenalkan dasar-dasar fisioterapi integument. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat dan teknik *face massage* serta bidang fisioterapi, yang merupakan cabang ilmu kesehatan yang berfokus pada perawatan kulit dan jaringan lunak. Selain itu, program ini juga berperan dalam membantu siswa mengidentifikasi minat dan bakat mereka, serta memberikan pengarahan karir setelah lulus SMA, khususnya dalam bidang kesehatan dan kecantikan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik *face massage*, dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang fisioterapi integument dan adanya minat yang signifikan terhadap karir di bidang kesehatan dan kecantikan.

1. Pendahuluan

Perawatan kesehatan kulit dan kecantikan semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir, khususnya dalam bidang fisioterapi integument. Fisioterapi integument merupakan cabang fisioterapi yang fokus pada perawatan kulit, jaringan subkutan, dan otot-otot wajah untuk menjaga kesehatan dan memperlambat proses penuaan (Sutopo, 2020).

Penuaan merupakan proses fisiologis alami, penuaan dianggap sebagai proses degeneratif yang memiliki dampak nyata pada penuaan kulit, seperti berkurangnya elastisitas, kerutan, berkurangnya lemak dan tonus otot wajah, kulit kendur, perubahan kontur wajah, dan sarkopenia pada wajah. Perubahan ini dapat menimbulkan stigma sosial, penderitaan, dan ketidaknyamanan psikologis bagi pasien (Consulin, Vasques, and Leonardi 2023)

Salah satu metode yang banyak diterapkan adalah *face massage* atau pijat wajah, yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang regenerasi sel, dan mengurangi tanda-tanda penuaan dini (Hidayat, 2019). Penelitian melaporkan bahwa perawatan wajah untuk lansia perempuan dapat memfasilitasi perbaikan dalam aktivitas hidup mereka sehari-hari dan mengurangi ketegangan dan kecemasan. Oleh karena itu, kami percaya bahwa *face massage* akan menjadi alat yang berguna dalam asuhan fisioterapi terhadap efek fisik dan psikologisnya (Ohkawa, Tanoue, and Fukai 2023)

Edukasi mengenai teknik *face massage* memiliki potensi untuk memberikan manfaat jangka panjang, tidak hanya bagi kesehatan kulit, tetapi juga sebagai wawasan karir bagi siswa SMA yang sedang mencari arah minat dan bakat setelah menyelesaikan pendidikan formal mereka (Prasetyo, 2022). Oleh karena itu, program pengabdian ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMA tentang dasar-dasar fisioterapi integument dan potensi karir dalam bidang ini melalui edukasi dan pelatihan praktik *face massage*.

2. Tinjauan Literatur

Face massage merupakan pengobatan alternatif yang meningkatkan aliran darah dan drainase limfatik kulit sehingga lebih cerah dan mengurangi kerutan. *face massage* melibatkan manipulasi kulit secara mekanis meningkatkan fungsi kekebalan tubuh kulit. salah satu penelitian menunjukkan perawatan jangka pendek (5 menit) meningkatkan aliran darah dan limfatik sementara penggunaan jangka panjang meningkatkan vasodilatasi

pembuluh darah yang memungkinkan juga memiliki efek anti aging/penuaan dibawah stimulasi yang tepat (Hamp et al. 2023)

Face massage merupakan salah satu layanan paling menyenangkan yang biasanya tersedia di salon, namun sayangnya sering diabaikan. Perawatan wajah sebaiknya dimulai pada usia 25 tahun. Dapat diberikan sebulan sekali, dan seiring bertambahnya usia, frekuensinya juga dapat ditingkatkan (Massage, n.d.2024)

Penuaan wajah merupakan proses multifaktorial yang terjadi akibat perubahan pada kulit, jaringan lunak, dan kerangka tulang. Ketika mempertimbangkan perawatan untuk wajah yang menua (Fedok and Lighthall 2022)

Wajah adalah area yang sensitif secara kosmetik di mana proses penuaan terlihat paling jelas. Penuaan kulit terjadi pada berbagai tingkat di epidermis, dermis, dan di persimpangan dermo-epidermal. Kulit menyediakan fungsi penghalang, penyembuhan luka, termoregulasi, fungsi sensorik, fungsi kekebalan tubuh dan metabolisme vitamin D, yang menurun secara global seiring bertambahnya usia (Zargarani et al. 2022)

Penuaan wajah adalah proses rumit yang melibatkan perubahan yang saling terkait pada tulang, otot, lemak, dan kulit. Hal ini ditandai dengan penurunan warna dan tekstur kulit, pengempisan karena hilangnya tulang dan lemak, penurunan jaringan lunak karena hilangnya tonus otot dan elastisitas kulit (Swift et al. 2021)

Oleh sebab itu, dalam meningkatkan keterampilan dalam bidang kesehatan fisioterapi khususnya integument penulis mengambil judul “Efektivitas *Face Massage For Anti Aging* Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat Dan Bakat Setelah Lulus SMA” yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan memperkenalkan fisioterapi sebagai pilihan karir yang potensial bagi siswa SMA. Program ini berupaya untuk tidak hanya memberikan edukasi tentang kesehatan dan fisioterapi, tetapi juga membimbing siswa dalam pengembangan potensi mereka untuk masa depan. Dengan demikian, pada era digitalisasi ini diharapkan dapat menjadikan siswa cerdas, kreatif dan inovasi serta dapat memilah-milah informasi yang positif.

3. Metode

Berisi tentang pemilihan metode dan paradigma penelitian yang dijadikan pijakan sebagai alat atau cara untuk menjawab persoalan yang diangkat.

Fungsi dari bagian ini adalah untuk menjelaskan semua prosedur eksperimental, termasuk *varibale control* yang Anda gunakan dalam penelitian. Penjelasan metode harus cukup lengkap dan logis, serta memungkinkan orang lain untuk mengulangi pekerjaan Anda. Jika ada lebih dari satu bagian percobaan, jelaskan metodenya dan sajikan hasilnya dalam urutan yang sama di setiap bagian.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Tempat dan Waktu	Waktu : Jumat: 25 September 2024 Pukul: 09.00 s/d 11.30 Tempat: SMAN 2 Bangkinang Kota Terletak di Jl. Abdul Rahman Saleh No.55,Bangkinang,Kec Bangkinang, Kabupaten Kampar, Riau 2846
2	Khalayak Sasaran/Mitra Kegiatan	Sasaran dalam kegiatan ini adalah Siswa/i SMAN 2 Bangkinang Kota.
3	Metode Pengabdian	a. Presentasi dan Edukasi b. Metode Demonstrasi c. Metode Praktik Langsung d. Metode Diskusi Kelompok
4	Indikator Keberhasilan	Peningkatan Pengetahuan diukur dengan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman siswa mengenai fisioterapi integument dan teknik <i>face massage</i> . nilai sebelum yaitu 27.74% dan meningkat 71.01%.
5	Metode Evaluasi	Pre-Test dan Post-Test: Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan. Hasilnya dianalisis untuk menentukan efektivitas penyuluhan dan pelatihan yang diberikan.

4. Hasil

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para peserta didik (siswa) SMAN 2 Bangkinang Kota yang berlokasi di Jl.

Abdul Rahman Saleh No. 55, Bangkinang, Kec Bangkinang, Kabupaten Kampar, Riau 2846. Peserta yang hadir berjumlah 35 orang (satu kelas).Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Efektivitas *Face Massage for Anti Aging* Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat dan Bakat Setelah Lulus SMA” untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan kulit dan menambah pengetahuan fisioterapi terkhusus fisioterapi integumen untuk kesehatan kulit yang optimal. Fokus utama kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi, pemahaman, dan akses kepada masyarakat terhadap layanan fisioterapi,serta mendorong praktik perawatan kulit yang sehat dan efektif.

Secara keseluruhan, tujuan kegiatan pengabdian ini tercapai, dimana seluruh peserta mengikuti acara ini dari awal hingga selesai, dan pada akhir sesi kegiatan pengabdian masyarakat yang dirangkai dengan diskusi dan Tanya jawab terkait “Efektivitas *Face Massage for Anti Aging* Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat dan Bakat Setelah Lulus SMA”. Adapun tolak ukur ketercapaian setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu meningkatnya pengetahuan para peserta didik yang ditandai dengan hasil post test yang menunjukkan angka yang signifikan yakni sebesar 71,07%, bila dibandingkan dengan angka pre test yang hanya sebesar 27,74%.Harapannya setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: (1)Peningkatan Pengetahuan: Diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan kulit, manfaat *face massage*, dan prinsip-prinsip fisioterapi integumen.(2)Kesadaran akan Perawatan Diri: Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya perawatan kulit dan dampaknya terhadap kesehatan dan kepercayaan diri mereka.(3)Minat pada Karier Fisioterapi: Mendorong siswa untuk mempertimbangkan karier di bidang fisioterapi dan kesehatan, dengan memahami potensi kontribusi mereka dalam meningkatkan kualitas hidup orang lain.(4)Keterampilan Praktis: Memberikan siswa keterampilan praktis dalam melakukan teknik *face massage* yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.(5)Penerapan Ilmu Pengetahuan: Mendorong siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan ilmiah dalam aspek kesehatan dan perawatan diri, serta mengembangkan sikap positif terhadap penelitian

dan inovasi di bidang kesehatan.(6)Hubungan Positif dengan Pihak Sekolah: Membangun kemitraan yang kuat antara tim pengabdian, siswa, dan pihak sekolah untuk keberlanjutan program di masa mendatang. (7) Feedback untuk

Perbaikan: Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan pihak sekolah untuk mengevaluasi efektivitas program dan merumuskan rencana perbaikan di kegiatan mendatang.

Melalui harapan-harapan ini, kegiatan pengabdian Masyarakat diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa dan masyarakat. Berikut ini beberapa gambar pelaksanaan pengabdian Masyarakat.



Gambar 1. Pemberian Materi Tentang *Face Massage For Anti Aging* pada siswa dan siswa SMAN 2 Bangkinang Kota

Para siswa dan siswi SMAN 2 Bangkinang Kota antusias mengikuti pemberian materi tentang *Face Massage for Anti-Aging*, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai manfaat fisioterapi pada kesehatan kulit serta mengarahkan minat dan bakat mereka dalam bidang kesehatan setelah lulus."



Gambar 3. Aplikasi Penatalaksanaan *Face Massage*

Face massage merupakan salah satu teknik perawatan kulit yang efektif untuk mengurangi tanda-tanda penuaan. Dengan melakukan gerakan pijatan yang tepat pada area wajah, *face massage* dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot wajah, dan merangsang

produksi kolagen. Hal ini dapat mengurangi garis-garis halus, kerutan, serta memberikan tampilan kulit yang lebih kencang dan bercahaya. Penerapan teknik ini secara rutin juga dapat membantu memperbaiki elastisitas kulit dan memberikan efek anti-aging alami tanpa intervensi invasif."



Gambar 2. Pemberian brosur kampus untuk bisa mengarahkan minat dan bakat

"Pembagian brosur kampus kepada siswa sebagai bagian dari upaya mengarahkan minat dan bakat mereka, memberikan informasi mengenai program studi yang sesuai dengan potensi dan ketertarikan mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi sebagai upaya untuk membantu siswa menemukan pilihan pendidikan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka".



Gambar 4. Penyerahan kenang-kenangan

Sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Efektivitas *Face Massage For Anti Aging* Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat Dan Bakat Setelah Lulus SMA", kami dengan senang hati menyerahkan cenderamata ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para peserta tentang manfaat fisioterapi dalam perawatan kulit dan pencegahan penuaan dini, sekaligus mengarahkan minat dan bakat siswa setelah lulus sekolah. Kami berharap kenang-kenangan ini

menjadi simbol kebersamaan dan inspirasi bagi peserta untuk terus menjaga kesehatan dan kecantikan melalui teknik yang telah dipelajari.



Gambar 5. Photo Bersama setelah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Setelah suksesnya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Efektivitas *Face Massage For Anti Aging* Untuk Memberikan Pemahaman Bagi Siswa Tentang Fisioterapi Integument Serta Membantu Pengarahan Pada Minat Dan Bakat Setelah Lulus SMA". kami mengabadikan momen kebersamaan dalam sesi foto bersama. Foto ini menjadi simbol sinergi dan semangat peserta serta panitia dalam belajar dan berbagi ilmu mengenai manfaat fisioterapi untuk kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini. Kami berharap kegiatan ini dapat memberi dampak positif dan memotivasi peserta untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di bidang yang diminati.

5. Diskusi

Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai manfaat *face massage* dan teknik yang tepat, yang menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman (Santoso, 2021). Sesi praktik juga memberikan pengalaman nyata bagi siswa, sehingga membantu mereka memahami aplikasi praktis dari teori yang diajarkan, yang diindikasikan oleh peningkatan keterampilan praktis dalam observasi langsung (Hidayat, 2019).

Diskusi juga menyoroti minat siswa yang meningkat terhadap karir di bidang kesehatan, khususnya fisioterapi dan kecantikan, yang menunjukkan pentingnya program semacam ini dalam memberikan wawasan karir dan pengembangan bakat siswa (Prasetyo, 2018). Beberapa siswa yang sebelumnya tidak memiliki minat di bidang kesehatan menjadi tertarik setelah memahami prospek karir dan keterampilan yang dibutuhkan. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program ini antara lain kualitas

instruktur, metode penyampaian materi, dan keterlibatan aktif siswa dalam setiap sesi.

6. Kesimpulan

Kesimpulan dari program pengabdian "Edukasi dan Pemberian *Face Massage For Anti-Aging*" menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SMA tentang fisioterapi integument dan teknik *face massage*. Edukasi yang diberikan, baik melalui penyuluhan maupun praktik langsung, efektif dalam memperdalam pemahaman siswa terhadap perawatan kesehatan kulit serta memperkenalkan mereka pada peluang karir di bidang kesehatan dan kecantikan. Selain itu, program ini juga mampu membantu siswa mengidentifikasi minat dan bakat mereka, khususnya dalam bidang yang sebelumnya kurang dikenal. Secara keseluruhan, kegiatan ini memiliki dampak positif dalam memberikan wawasan dan motivasi karir bagi siswa setelah lulus SMA, serta memperkaya pengalaman mereka dalam mempraktikkan teknik kesehatan yang bermanfaat.

7. Persembahan

Apresiasi setinggi-tingginya kami sampaikan kepada: (1) Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Abdurrab, yang telah menyetujui pelaksanaan program pengabdian Masyarakat,(2) Dekan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan izin pengabdian masyarakat ini,(3) Pimpinan dan Staff SMAN 2 Bangkinang Kota yang telah bersedia bekerjasama dan menjadi mitra untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.,(4) Rekan-rekan teman sejawat dan mahasiswa sebagai tim pelaksana pada pengabdian masyarakat ini,terimakasih atas segala bantuannya dalam mensukseskan acara ini

8. Referensi

- Consulin, M. C. D., Vasques, L. I., & Leonardi, G. R. (2023). Neuromuscular electrical stimulation in facial aging: An integrative literature review. *Fisioterapia e Pesquisa*, 30(Code 0001), e21008423en. <https://doi.org/10.1590/1809-2950>
- Fedok, F. G., & Lighthall, J. G. (2022). Evaluation and treatment planning for the aging face patient. *Facial Plastic Surgery Clinics of North America*, 30(3), 277–290. <https://doi.org/10.1016/j.fsc.2022.03.002>
- Hamp, A., Anderson, J., Laughter, M. R., Anderson, J. B., Presley, C. L., Rundle, C. W., &

- Dellavalle, R. P. (2023). Gua-Sha, jade roller, and facial massage: Are there benefits within dermatology? *Journal of Cosmetic Dermatology*, 22(2), 700–703. <https://doi.org/10.1111/jocd.15421>
- Massage, B. (2024). Facial and massage (pp. 119–131).
- Ohkawa, Y., Tanoue, H., & Fukai, K. (2023). Physiological and psychological effectiveness of facial massage in women: A randomized crossover trial. *Journal of International Nursing Research*, 2(1), e2021-0005-e2021-0005. <https://doi.org/10.53044/jinr.2021-0005>
- Swift, A., Liew, S., Weinkle, S., Garcia, J. K., & Silberberg, M. B. (2021). The facial aging process from the ‘inside out.’ *Aesthetic Surgery Journal*, 41(10), 1107–1119. <https://doi.org/10.1093/asj/sjaa339>
- Zargaran, D., Zoller, F., Zargaran, A., Weyrich, T., & Mosahebi, A. (2022). Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes. *International Journal of Cosmetic Science*, 44(4), 414–420. <https://doi.org/10.1111/ics.12779>
- Zargaran, D., Zoller, F., Zargaran, A., Weyrich, T., & Mosahebi, A. (2022). Facial skin ageing: Key concepts and overview of processes. *International Journal of Cosmetic Science*, 44(4), 414–420. <https://doi.org/10.1111/ics.12779>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).