ABDI KARYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 3. Nomor 1. Februari 2026
e-ISSN : 3032-7733, p-ISSN : 3046-529X, Hal 01-09
DOI: https://doi.org/10.69697/abdikarya.v3i1.363
Tersedia: https://journal.aksibukartini.ac.id/index.php/AbdiKarya

Pendampingan Pelatihan Perawatan Badan Berkelanjutan Bagi Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial PGOT Mardi Utomo Semarang

Nurulisma Saputri [1*], Aulia Romadona [2], Ani Tias Sinora [3]
[1-3] Program Studi Tata Rias, Akademi Kesejahteraan Sosial Ibu Kartini Semarang, Indonesia

*Penuli Korespondensi: nurulisma@aksibukartinil.ac.id

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 14 Desember 2025;
Revisi: 11 Januari 2026;
Diterima: 10 Februari 2026;
Terbit: 13 Februari 2026;

Keywords: *Mass Communication; Personal Care; Public Opinion and Society; Public Service Announcements; Skills Training.*

Abstract: *Skills training organized by the orphanage as an implementation of empowering beneficiaries to express their talents and abilities, gaining knowledge and skills that have been implemented, specifically in the field of body care. Among the existing skills, training in body care, including body massage and body scrubs, was conducted by the Ibu Kartini AKS team. Of the existing skills, training in body care, including body massage and body scrubs, was conducted by the Ibu Kartini AKS team in Semarang for five months last year (2024). Eight sessions were held from November to December 2025, with 10 beneficiaries participating. Community service through Continuous Body Care Training Mentoring for beneficiaries at the Mardi Utomo PGOT Social Home is expected to provide ongoing support in body massage techniques and additional knowledge and skills in the field of body care and spa, particularly foot reflexology. The purpose of this mentoring is to improve the understanding and skills of PGOT beneficiaries. Overall, the mentoring demonstrated that beneficiaries were able to focus on performing body massage according to procedures and focused on learning both soft skills and reflexology foot massage. The average increase in understanding and skills in body care at the end of the activity was significant. Beneficiaries experienced a 70% increase in their performance, as seen in the pre- and post-tests. This was evident in the three stages: planning, implementation, and evaluation. The pre- and post-test results showed an increase in knowledge and skills in body care, including body massage and foot reflexology, across all advanced body care themes.*

Abstrak

Pelatihan keterampilan yang diselenggarakan oleh pihak panti sebagai implementasi pemberdayaan para penerima manfaat dalam mengekspresikan diri bakat dan kemampuan mereka menjadi memiliki pengetahuan, dan keterampilan yang telah dilaksanakan yaitu dibidang perawatan tubuh. Dari jenis keterampilan yang telah ada saat ini, Pelatihan keterampilan perawatan badan pijat badan dan lulur telah dilaksanakan dari tim AKS Ibu Kartini. Dari jenis keterampilan yang telah ada saat ini, Pelatihan keterampilan perawatan badan pijat badan dan lulur telah dilaksanakan dari tim AKS Ibu Kartini Semarang selama 5 bulan pada tahun lalu (2024). Selama 8 kali pertemuan pada bulan November - Desember 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang penerima manfaat. Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Pendampingan Pelatihan Perawatan Badan Berkelanjutan bagi penerima manfaat di Panti Sosial PGOT Mardi Utomo diharapkan sebagai pendampingan berkelanjutan tentang teknik pijat badan/ *body massage* dan penambahan ilmu dan ketrampilan bidang perawatan badan dan spa yaitu pijat refleksi kaki. Tujuan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan bagi penerima manfaat PGOT. Keseluruhan pendampingan menunjukan bahwa penerima manfaat telah mampu fokus melakukan pijat badan sesuai dengan prosedur, dan fokus menerima pembelajaran pengetahuan baik soft skill dan pengetahuan pijat kaki refleksi. Rata rata peningkatan pemahaman dan ketrampilan perawatan badan diakhir kegiatan mengalami peningkatan. Penerima manfaat mengalami peningkatan sebanyak 70% di lihat dari pre test dan post test. Hal ini terlihat dari 3 tahapan yang dilakukan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. pada tahap evaluasi hasil pre test dan post test menunjukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawatan badan pijat badan dan pijat kaki refleksi pada seluruh tema materi perawatan badan lanjutan.

Kata Kunci: Iklan Layanan Masyarakat; Komunikasi Massa; Opini Publik dan Masyarakat; Pelatihan Keterampilan; Perawatan Badan.

1. PENDAH ULUAN

Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo Semarang merupakan salah satu dari beberapa UPT Dinas Kesejahteraan Sosial yang ada di Provinsi Jawa Tengah dan memiliki tugas melaksanakan kebijakan secara teknis dalam pelayanan dan rehabilitasi social bagi para gelandangan pengemis dan orang terlantar melalui system yang ada dipanti (Utomo and Service 2025). Salah satu bentuk kegiatan yang adadi panti pelayanan social PGOT Mardi Utomo adalah bimbingan social dan keterampilan. Selain keterampilan, penerima manfaat juga di berikan konseling untuk memperbaiki mentl mereka. Penerima Manfaat di berikan beberapa bidang ke ahlian sesuai dengn minat mereka. Pelatihan keterampilan yang diselenggarakan oleh pihak panti sebagai implementasi pemberdayaan para penerima manfaat dalam mengekspresikan diri bakat dan kemampuan mereka menjadi memiliki pengetahuan, dan keterampilan yang telah dilaksanakan yaitu dibidang perawatan tubuh (Nj et al. 2025). Bimbingan keterampilan bertujuan untuk memberi keterampilan setelah mereka kembali hidup dimasyarakat sehingga dapat mengembangkan hidup dengan produktif dan mandiri (Sayekti et al. 2023).

Dari jenis keterampilan yang telah ada saat ini, Pelatihan keterampilan perawatan badan pijat badan dan lulur telah dilaksanakan dari tim AKS Ibu Kartini Semarang selama 5 bulan pada tahun lalu (2024). Kepala UPT Panti Pelayanan Sosial PGOT Mardi Utomo sangat memperhatikan kualitas serta peningkatan kualitas program pelayanan di rehabiltasisosial. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nulhaqim n.d.) menyatakan bahwa pimpinan Panti Pelayanan Sosial penyandang masalah kesejahteraan cukup menjadi bahan pembahasan dan perhatian negara mengingat banyaknya pengemis dan orang gelandangan di Indonesia. Peran Pelayanan social di masyarakat juga dapat mengembangkan kekreatifan dan meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Administrator berperan cukup baik, kreatif serta merencanakan, dan perorganisasian, mendelegasi pembuat keeputusan dalam peningkatan layanan rehabilitasi dan pengelolaan secara langsung.

Hasil program kegiatan pelatihan perawatan badan yang dilakukan di panti pelayanan social ini bertujuan membangun fungsi social dalam kehidupan bermasyarakat serta diharapkan mendapat dorongan untuk. Sehingga setiap sebulan sekali Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo mengadakan pasar srawung dimana hasil produk dan jasa dari pelatihan yang diebrikan dijual kepada masyarakat sekitar. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan kepada PPS PGOT Mardi Utomo pelatihan keterampilan perawatan badan pijat dan lulur bagi penerima manfaat dapat mengubah dan menciptakan kemampuan dalam teknik pijat badan relaksasi. Ketrampilan pijat badan dan lulur yang diperoleh oleh penerima manfaat sudah dapat

menjadikan penghasilan bagi penerima manfaat (PM). Sehingga perlu adanya bimbingan dan pendampingan pelatihan keterampilan keberlanjutan perawatan badan.

etelah pelaksanaan pengabdian dilakukan di panti pelayanan social yang sebelumnya dapat di identifikasi bahwa lembaga ini perlu adanya keterampilan lanjutan bidang perawatan badan. *Pijat badan dan refleksi kaki* merupakan sebuah perawatan yang integratif, serta menmuat berbagai teknik untuk membantu mengelola kondisi emosional dan kondisi fisik seperti berkurangnya rasa sakit yang ada pada ketegangan otot, dan perbahan kualitas tidur, serta bermanfaat bagi mental dan emosional seperti berkurangnya stress sehingga munculnya rasa bahagia (Adams, 2024). Pemijatan badan dan refleksi dapat dilakukan dengan merileksasi bagian otot dan saraf terlebih dahulu sehingga dapat berfungsi untuk mempelancar peredaran darah menetralisir otot dan dapat melembutkan kulit (Aisyah 2024)

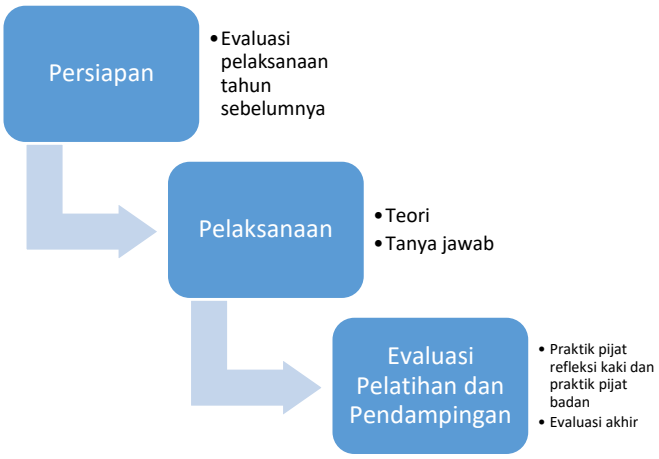
Ditinjau dari Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 (Indonesia, 2014) menyampaikan bahwa Pijat badan dan refleksi adalah salasatu jenis pengobatan tradisional holistic karena dapat membangun keseimbangan tubuh, melancarkan perdaran darah dan getah , dapat menjaga keseimbangan jiwa fikiran dan rrasa nyaman pada tubuh dan menstimulus imunitas (Nursetiawati et al. 2021). Dengan demikian salah satu jenis keterampilan lanjutan bidang perawatan badan dan spa bagi penerima manfaat adalah pelatihan refleksi kaki relaksasi. Refleksi pijat kaki atau yang dikenal dengan pijat refleksi adalah teknik pijat yang berfokus padaa titik- titik saraf pada yang ada di kaki. Refleksi kaki bertujuan memberikan rangsangan rileksasi pada organ bagian dalam yang tidak dapat di jangkau oleh pemijatan yang di lakukan di bagian badan. (SIMAMORA, 2025).

Pelaksanan pengabdian kepada masyarakat ini adalah salah satu harapan supaya penerima manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo dapat mengasah potensi yang dimiliki agar nantinya diharapkan dapat meningkatkan kualitass hidup setelah keluar dari panti pelayanan social. Sejalan dengan yang di sampaikan (Indriastuti et al. 2023) menyampaikan bahwa pijat refleksi kaki juga dapat di manfaatkan menjadi lading peningkatan ekonomi dikarenakan tidak membutuhkan modal yang besar dan dapat dilakukan dimana saja.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan PPS PGOT Mardi Utomo Kota Semarang. Selama 8 kali pertemuan pada bulan November - Desember 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang penerima manfaat. Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Pendampingan Pelatihan Perawatan Badan Berkelanjutan Penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial diharapkan sebagai pendampingan berkelanjutan tentang teknik pijat badan/

body massage dan penambahan ilmu dan ketrampilan bidang perawatan badan dan spa yaitu pijat refleksi kaki. Kegiatan ini di laksanakan dengan beberapa metode, yaitu (1) metode ceramah dan tanya jawab, metode ceramah dan tanya jawab ini dilakukan agar memberi ilmu secara dasar atau teori pengetahuan secara umum dan Metode kedua (2) Metode Demonstrasi dan praktik merupakan kegiatan inti dalam kegiatan pelatihan ini. PPS PGOT Mardi Utomo sebagai pelaksana kegiatan dan menyediakan tempat, persiapan peserta, hingga penyesuaian waktu pembelajaran. Peserta penerima manfaat melakukan proses pelatihan demontrasi dan praktik teknik gerakan *pijat badan dan refleksi kaki* secara langsung. agar penerima manfaat (PM) memiliki keterampilan dan sistematis dalam melakukan manipulative pijat atau massage baik pada badan dan kaki (3) Metode Pendampingan. Pendampingan disini tim pengabdian kepada masyarakat sebagai tenaga instruktur yang berperan sebagai fasilitator, komunikator dan dinamisator. Pendampingan pelatihan perawatan badan sebagai suatu proses menemani penerima manfaat secara dekat untuk mencapai tujuan bersama yaitu pemberdayaan penerima manfaat menjadi mandiri. Tujuan dari pendampingan adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan penerima manfaat (PM) mengenai pijat badan dan pijat refleksi kaki. Dalam pelaksanaan kegiatan ini diterapkan beberapa tahapan agar dicapai tujuan yang diinginkan. Metode pelaksanaan itu sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

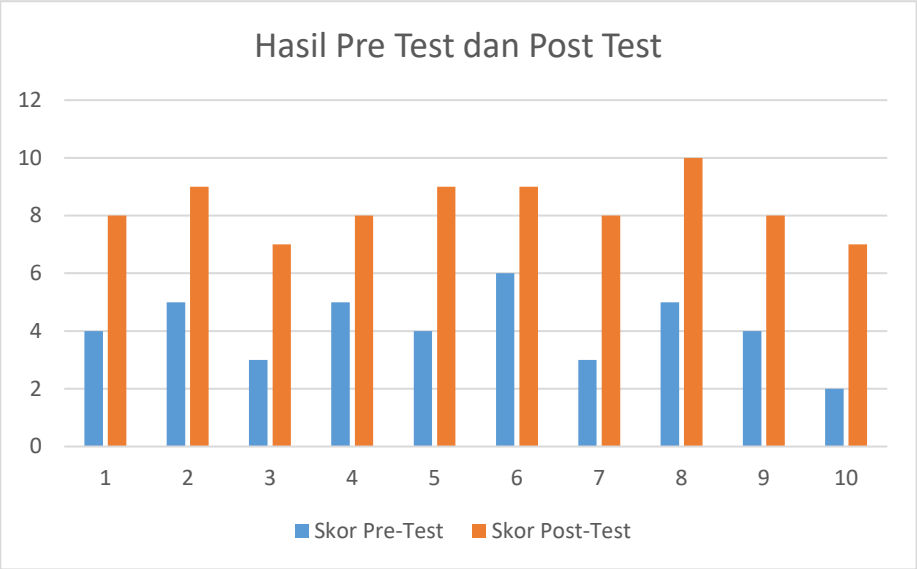
Secara umum, metode pelaksanaan kegiatan ini mengikuti tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

3. PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bentuk kerjasama keberlanjutan dengan Panti Pelayanan Sosial PGOT Mardi Utomo dan AKS Ibu Kartini. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam rangka optimalisasi kegiatan bimbingan dan rehabilitasi sosial di Panti Pelayanan Sosial Pengemis Gelandangan dan Orang terlantar (PGOT) mengirimkan surat permohonan bantuan instruktur Perawatan Tubuh lanjutan yang ditujukan kepada Ibu Direktur Akademi Kesejahteraan Sosial Ibu Kartini dengan nomor surat 462.1/105/XI/2025 dengan isi surat permohonan bantuan instruktur perawatan badan melakukan pendampingan bagi peserta yaitu penerima manfaat (PM) yang bertujuan membangunsumbardaya yang kreatif dan inovatif sehingga mendapat keberlangsungan hidup yang lebih baik serta memilikifungsi hidup bersosial bermasyarakat menuju kemandirian usaha di bidang Perawatan Tubuh berkelanjutan. Pendampingan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan bagi penerima manfaat PGOT. Keseluruhan pendampingan menunjukan bahwa penerima manfaat telah mampu fokus melakukan pijat badan sesuai dengan prosedur, dan fokus menerima pembelajaran pengetahuan baik soft skill dan pengetahuan pijat kaki refleksi. Rata rata peningkatan pemahaman dan ketrampilan perawatan badan diakhir kegiatan mengalami peningkatan. Tampak tabel dan diagram dibawah ini menunjukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawatan badan pijat badan dan pijat kaki refleksi pada seluruh tema materi perawatan badan lanjutan

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test pengetahuan perawatan badan.

No	Nama Penerima Manfaat	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Kenaikan
1	PM 01	4	8	+4
2	PM 02	5	9	+4
3	PM 03	3	7	+4
4	PM 04	5	8	+3
5	PM 05	4	9	+5
6	PM 06	6	9	+3
7	PM 07	3	8	+5
8	PM 08	5	10	+5
9	PM 09	4	8	+4
10	PM 10	2	7	+5
Rata-rata		4.1	8.3	+4.2



Gambar 2 Grafik Peningkatkan Capaian Hasil sebelum dan sesudah pendampingan.

Penilaian sikap dilihat dari hasil observasi penerima mafaat yang masih lemah. keberhasilan penerima manfaat Sesuai dengan (Hikmalia and Cangara 2022) menyatakan membangun koneksi emosional dan kepercayaan melalui sentuhan, para pemijat tidak hanya memberikan layanan fisik tetapi pengalaman komunikasi interpersonal yang mendalam. Pendampingan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mengenai pendidikan karakter bagi siswa berkebutuhan khusus (Mahabbati, Purwanta, and Rudiyati n.d.).

Berikut tahapanan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema ketrampilan perawatan badan lanjutan:

a. Tahap persiapan

   Tahapan ini dalam Pengabdian Kepada Masyarakat sangat penting bagi penerima manfaat terbiasa bekerja terampil secara professional. Pertama yang dilakuka persiapan alat, bahan dan kosmetik

Gambar 3. Persiapan alat, bahan dan kosmetik.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dari pencucian kaki/ sanitasi kaki: rendam kaki menggunkan air hangat yang telah dicampurkan Antiseptik kemudian keringkan menggunkan handuk bersih hingga kering

Gambar 4. Pelaksanaan pencucian/ sanitasi kaki.

Lakukan Gerakan pemanasan atau stretching dengan memutar pergelangan kaki secara perlahan, dan tarikan ringan pada jari jari kaki sebelum memijat ke titik-titik. Oleskan krim secara merata pada telapak kaki. Tim instruktur Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan buku panduan praktik mengenai titik-titik refleksi utama pada telapak kaki. Titik titik yang dilakukan refleksi kaki merupakan peta oragan tubuh yang diproyeksikan ketelapak kaki. Pemijatan refleksi kaki dimulai dari kaki sebelah kiri dilanjut dengan kaki kanan. Pelaksanaan juga dilakukan untuk pemantapan pijat badan.

Gambar 5 Pelaksanaan pijat badan dan pijat kaki refleksi.

c. Evaluasi pelatihan dan pendampingan.

Evaluasi bertujuan mengetahui tingkat peserta penerima manfaat PGOT tahu dan bisa serta terampil dan terbiasa dalam melaksanakan kegiatan keterampilan perawatan badan. Pendampingan sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan sebuah kegiatan. Hal ini sejalan dengan (Alfanur, Murti, and Alfaiza 2025) menyatakan bahwa potensi keberlanjutan melalui minat dan antusiasme tinggi peserta serta dukungan aktif dapat membangun fondasi keterampilan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan dan pendampingan yang dilaksanakan di PPS PGOT Mardi Utomo kota Semarang keterampilan perawatan badan berkelanjutan menunjukkan bahwa sebagian besar perserta yaitu penerima manfaat (PM) yang bertujuan dari kegiatan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan bagi penerima manfaat PGOT perempuan. Pendampingan pelatihan ini menunjukan bahwa penerima manfaat telah mampu fokus melakukan pijat badan sesuai dengan prosedur, dan fokus menerima pembelajaran pengetahuan baik soft skill dan pengetahuan pijat kaki refleksi. Rata rata peningkatan pemahaman dan ketrampilan perawatan badan diakhir kegiatan mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari 3 tahapan yang dilakukan meliputi perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. pada tahap evaluasi hasil pre test dan post test menunjukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawatan badan pijat badan dan pijat kaki refleksi pada seluruh tema materi perawatan badan lanjutan

DAFTAR REFERENSI

Adams, I. (2024, Maret Selasa). Terapi pijat dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Northwest Career College*, 1–9.

Aisyah, St. (2024). Pengembangan modul pembelajaran mata kuliah perawatan badan. *Development of a learning module for the body care*, *19*(1), 15–20. https://doi.org/10.59562/homeec.v19i1.61197

Alfanur, F., Murti, Y. R., & Alfaiza, S. A. (2025). Pendampingan dan pelatihan pengembangan potensi diri melalui keterampilan komunikasi dan perencanaan masa depan di Yayasan Al Falah At Tirmidzi. *72–81*. https://doi.org/10.55047/prima.v4i2.1783

Ariani, P., & Budiman, A. (2023). Peningkatan kualitas hidup dengan terapi pijat pada penderita nyeri punggung. *Jurnal Terapi Kesehatan*, *7*(3), 45–52. https://doi.org/10.1016/j.jtk.2023.06.003

Hikmalia, W., & Cangara, H. (2022). *Jurnal Ranah Komunikasi*. *Jurnal Ranah Komunikasi, 6*(1), 30–41. https://doi.org/10.25077/rk.6.1.30-41.2022

Indonesia, M. K. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Indriastuti, D., Rosjidi, C. H., Jumatrin, N. F., & Bela, D. (2023). Terapi refleksi pijat kaki untuk mengatasi masalah kesehatan di masyarakat. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement, 04*, 38–41.

Mahabbati, A., Purwanta, E., & Rudiyati, S. (n.d.). Pendampingan guru dalam peningkatan kemampuan penyusunan program pendidikan karakter bagi siswa sekolah luar biasa.

Nj, Kuswidyaningrum, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, & Jawa Tengah. (2025). Pelatihan perawatan tubuh sebagai upaya pemberdayaan dan keterampilan massage lulur bagi penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial PGOT Mardi Utomo. *Available online at: https://journal.aksibukartini.ac.id/index.php/AbdiKarya, 2*.

Nulhaqim, S. A. (n.d.). Peran pimpinan Panti Pelayanan Sosial Pengemis Gelandangan Orang Terlantar (PGOT) Mardi Utomo dalam upaya rehabilitasi dan pemberdayaan untuk kemandirian pemerlus pelayanan kesejahteraan sosial (PPKS). *0042*, 143–149. https://doi.org/10.24198/share.v10i2.30639.

Nursetiawati, S., Yulia, E., Josua, D. P., Nazhifah, S., & Syakina, A. (2021). Pelatihan teknik pijat akupresur kaki untuk refleksi (foot spa) bagi siswa sekolah terbuka era pandemi. *2021*, 309–319.

Rizki, N., & Fadli, S. (2024). Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan stres pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental, 10*(2), 87–92. https://doi.org/10.22375/jkm.v10i2.1487

Sayekti, I., Sayekti, I., Aji, A. F., Supriyo, B., Krishna, B., Utomo, K., Kusumastuti, S., Pramuji, T., Kartika, V. S., Suryandari, A., Ramadhani, D., Adani, L. D., Jurusan Teknik Elektro, & Politeknik Negeri Semarang. (2023). Pendampingan pembuatan lampu Joule thief bagi penerima manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial PGOT Mardi Utomo. *5*, 664–670.

Simamora, G. E. (2025, Juni 20). Penerapan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSU Haji Medan. *1*, 1–15.

Utomo, M., & Social Service. (2025). Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi. *77*(2).