

## Teknik Massage Pada Solus Per Aqua (SPA) Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan Dan Kesehatan Tubuh Di Nahdya Women Center-Malang”

**Kiki Amalia**

(S1 Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [Kiki.Amelia82@yahoo.co.id](mailto:Kiki.Amelia82@yahoo.co.id)

**Arita Puspitorini**

(Dosen PKK, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [Aritarini@gmail.com](mailto:Aritarini@gmail.com)

**Abstrak:** *Massage* merupakan salah satu alternatif SPA kecantikan ibu hamil yang dapat menjaga keseimbangan tubuh agar senantiasa sehat dan bugar. Tujuan dari peneliti ini 1). Untuk mendeskripsikan proses teknik massage pada *body massage* ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan tubuh 2). Mengetahui seberapa besar 3). Respon klien terhadap penerapan tersebut. Jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses massage SPA ibu hamil, dengan menggunakan *One-shot case study*. Hasil Mean Pelaksanaan Teknik *Massage* pada SPA Ibu Hamil untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh berdasarkan pada 4 Aspek yang telah diamati yaitu: 1). Aspek Ketepatan dalam melakukan persiapan 4,00 yang berarti dalam kriteria baik sekali, 2). Aspek Teknik gerakan *massage* 3,00 yang berarti dalam kriteria baik, 3). Aspek Ketepatan waktu pada prosedur *massage* 3,50 yang berarti dalam kriteria baik sekali, 4). Aspek kebersihan dan kerapian area 4,00 yang berarti dalam kriteria baik sekali. Hasil Proses Teknik *Massage* pada SPA Ibu Hamil untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh berdasarkan 5 aspek yang telah diamati,yaitu: 1). Aspek Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai postur tubuh pada klien adalah sebesar 60% yang berarti dalam kategori cukup baik, 2). Aspek Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik, 3). Aspek Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit adalah sebesar 80% yang berarti dalam kategori baik, 4). Aspek Menyatakan pengaruh hasil teknik *massage* ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik, 5). Aspek menyatakan efek relaksasi adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik. Respon Responden Teknik *Massage* pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan Tubuh berdasarkan 4 aspek yang telah diamati,yaitu: 1). Aspek yang menyatakan kepuasan setelah melakukan perawatan SPA ibu hamil adalah 100% yang berarti dalam kategori baik, 2). Aspek yang menyatakan kemanfaatan teknik *massage* SPA ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan tubuh adalah 100% yang berarti dalam kategori baik, 3). Aspek yang menyatakan minat melakukan perawatan SPA lanjutan pasca melahirkan adalah 75% yang berarti dalam kategori baik, 4). Merekomendasikan pada orang lain khususnya ibu hamil tentang perawatan SPA ibu hamil adalah 100% yang berarti dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** *Body massage*, SPA ibu hamil, Kecantikan, Kesehatan tubuh.

**Abstract:** *Massage* is one alternative to the SPA beauty pregnant woman who can balance the body in order to be healthy and fit. The purpose of this research 1). To describe the process of body massage techniques massage on pregnant women for the beauty and health of the body 2). Knowing how big 3). Client's response to the application. This is a type of quasi-experimental research to determine and describe the process of SPA massage pregnant women, by using *One-shot case study*. Results Mean Implementation Techniques *Massage* in Pregnancy SPA for Beauty and Body Health Care is based on four aspects that have been observed are: 1). The accuracy in the preparation aspect of 4.00 which means that the criterion very well, 2). Technical aspects of massage movements which means 3.00 in both criteria, 3). Timeliness aspects on massage procedure in the criteria of 3.50 which means excellent, 4). Aspects of hygiene and grooming area of 4.00 which means the criteria very well. The process results in the SPA Massage Techniques for Pregnant Women and Health Beauty Care Body based on 5 aspects that have been observed, namely: 1). Stating aspects of how strong the pressure is given according to the client's posture is 60% which means that the category is quite good, 2). Stating aspects of perceived comfort level is at 100%, which means in either category, 3). Stating aspect is the level of cleanliness of the skin by 80% which means that in the good category, 4). Stating aspects influence the results of these massage techniques can reduce pain and stiffness is at 100%, which means in either category, 5). Aspects of the relaxation effect is stated at 100% which means that in both categories. Respondents Response Techniques *Massage* in Pregnancy SPA for beauty care and health body based on four aspects that have been

*observed, namely: 1). Aspects expressed satisfaction after SPA treatments pregnant women is 100% which means that in the good category, 2). Aspects which states benefit SPA massage techniques for pregnant women beauty and health of the body is 100% which means that in the good category, 3). Aspects expressed interest SPA treatment of postpartum follow-up was 75%, which means in either category, 4). Recommend on others, especially pregnant women on maternal care SPA is 100% which means that in both categories.*

**Keywords:** *Body massage, SPA pregnant women, Beauty, Health body.*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini begitu pesat, salah satu diantaranya yaitu dalam bidang kecantikan. Banyak peralatan kecantikan yang berteknologi tinggi dan berbagai kosmetik yang dipasarkan. Karena kecantikan merupakan idaman setiap wanita, sehingga mereka melakukan berbagai cara untuk tampil cantik dan menarik, tanpa berfikir panjang terhadap dampak yang ditimbulkan dari sebuah teknologi dan kosmetik. Mungkin filosofi seperti ini banyak diterapkan oleh beberapa orang terutama yang memiliki profesi yang menuntut penampilan dan kecantikan sebagai prioritas utama.

Menurut Mona Zaufy, ahli massage kecantikan, bahwa kecantikan tidak terlepas dari masalah kesehatan. Tubuh yang cantik merupakan kesatuan dari komponen-komponen holistik yang terdiri dari fisik, mental spirit atau semangat untuk hidup yang saling berhubungan dan saling menghidupi. (<http://www.citafriyay.co.cc/search/label/massage%20Untuk%20Kecantikan>, di akses pada 02 Maret 2011). Oleh karena itu, untuk tampil cantik tidak harus menggunakan kosmetik yang berlebihan dan melakukan perawatan dengan alat kecantikan yang berteknologi tinggi, tetapi dengan menjaga dan merawat kesehatan tubuh jasmani dan rohani.

Saat ini perawatan kecantikan dan sehat secara alami sedang dikembangkan dan digemari banyak masyarakat. Perawatan body massage merupakan salah satu alternatif sebagai perawatan kecantikan yang dapat menjaga keseimbangan tubuh, karena dengan melakukan perawatan ini dapat menghilangkan rasa stress dan melancarkan sirkulasi peredaran darah yang dapat mempengaruhi kulit wajah dan tubuh. Body massage atau pijat adalah menekan jaringan lunak pada tubuh, yang merupakan tujuan untuk menyembuhkan, atau memperbaiki, dan menyegarkan tubuh. (<http://www.pijatbagus.wordpress.com/> Jenis dan Manfaat Massage, diakses pada 1 Desember 2012). Sehingga tubuh terasa bugar.

Bugar merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting. Bugar berarti sehat, segar, sejahtera dan bercitra. Oleh karena itulah, kebugaran seringkali diasosiasikan dengan pribadi yang sehat, bersih serta sejahtera lahir dan batin, sehingga masyarakat luas

berlomba-lomba mendapatkannya. Namun demikian, bagi wanita, kebugaran biasanya tidak berdiri sendiri, karena selalu terintegrasi dengan kecantikan. Karenanya, cantik dan bugar secara alami merupakan dambaan bagi setiap wanita, bukan hanya bagi para kawula muda tetapi juga bagi para wanita dewasa bahkan manula.

Pada berbagai kesempatan, wanita ingin tampil cantik dan bugar sesuai citra diri dan kepribadian individualnya, misalnya tampak feminine, anggun, aktif ataupun terlihat chic. Untuk itu para wanita membutuhkan serangkaian perawatan tubuh dari ujung rambut hingga ujung kaki untuk kecantikan prima. Cantik dan bugar akan menggambarkan kesehatan yang ekspresif. Tidak diragukan, saat ini kelelahan adalah salah satu gejala tersering yang dialami perempuan bahkan semua orang. Kelelahan adalah salah satu gejala yang menunjukkan ketidakseimbangan energi akibat berbagai factor. Aktivitas yang berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, dan tekanan sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan, ketidakseimbangan diet dapat menjadi penyebab ketidakmampuan pulih kembali.

Rangkaian massage sangat baik untuk membantu agar rileks dan melawan stress, memberi efek mengobati, mengencangkan kulit dan mengembalikan vitalitas selain memancarkan kembali kecantikan yang pudar akibat kelelahan. Selain memudarnya kecantikan, kelelahan dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, munculnya penyakit-penyakit degenerative, penuaan dini pada panca indera bahkan penurunan daya pikir dan kreativitas serta emosi labil. Diadakannya aneka massage ini untuk mencegah kejenuhan dan mengefektifkan perawatan sehingga menjadi kebiasaan/rutinitas yang secara sadar merupakan kebutuhan tubuh dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup.

Menjaga kecantikan dan kesehatan tubuh sangat diperhatikan wanita Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari menjamurnya pusat-pusat kesehatan dan Salon di berbagai daerah. Mengingat situasi kehidupan dijamin ini sudah tidak kondusif apalagi bagi mereka yang hidup di Kota besar. Ritme hidup yang begitu cepat serta banyaknya aktifitas yang dijalankan, menambah pentingnya pemeliharaan kesehatan dan kecantikan bagi perempuan.

Bagi perempuan adanya dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karir dipengaruhi daya tarik fisik seseorang. Meningkatnya kehidupan sosial-ekonomi manusia mendorong mereka memenuhi kebutuhan sekunder. Selain itu, tingkat pendidikan masyarakat yang semakin membaik, diikuti tingkat pekerjaan, semakin meyakinkan bahwa kebutuhan akan kecantikan menjadi mengemuka. Hal ini dikarenakan pada umumnya pekerjaan-pekerjaan itu menuntut penampilan yang baik juga, dan wanita karir atau wanita yang aktif yang mempunyai keluasaan dalam menggunakan pendapatan dan kecantikan yang menurut mereka merupakan investasi.

Banyak cara untuk mewujudkan cantik dan sehat para wanita, salah satunya melalui perawatan-perawatan yakni SPA. Perawatan SPA banyak dipilih oleh para wanita pada umumnya, untuk merawat dan memelihara kecantikan dan kesehatan tubuh. Bahkan tidak hanya wanita karir atau wanita yang aktif, tetapi ibu hamil juga dapat menikmati perawatan untuk kecantikan dan kesehatan tubuh disaat mengandung. Maka dari itu,

Kini juga mulai bertambah suatu kebutuhan baru akan SPA untuk wanita hamil yang mulai banyak dicari. Masa-masa kehamilan merupakan masa yang cukup singkat namun memiliki sejuta kesan, dimana seorang wanita memiliki sebuah janin yang berkembang didalam tubuhnya, yang perlu dijaga dengan cinta, tubuh yang sehat dan bugar, serta hati dan pikiran yang positif. SPA merupakan salah satu penunjang bagi wanita hamil untuk memperoleh tubuh, jiwa dan pikiran yang sehat dan positif.

Beberapa keluhan tubuh seperti terjadinya pegal-pegal, bengkak, sakit kepala, dan sebagainya dapat diatasi dengan massage SPA, selain itu SPA dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan dan nyaman sehingga kebugaran tubuh, jiwa dan pikiran dapat dirasakan oleh wanita atau ibu hamil.

Menurut Anies, sebagai pembicara pada pelatihan massage untuk kecantikan dan kebugaran tubuh bagi salon kecantikan dan kesehatan di NWC(Nadya Women Centre) ,diharapkan dengan adanya pelatihan terapi massage SPA ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan tubuh dapat menambah nilai jual jasa pada perawatan kecantikan dan meningkatkan kualitas pelayanan di dunia kecantikan. Dengan demikian massage Spa pada ibu hamil dapat diterapkan di NWC dengan baik dan benar.

Untuk melakukan terapi massage SPA pada ibu hamil dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang teori massage, karena hal ini menyangkut letak titik-titik meredian tubuh. Terapi massage yang dilakukan oleh terapis yang ahli dan mengetahui anatomi tubuh,

akan menimbulkan efek menenangkan dan merangsang efisiensi sistem-sistem tubuh (Louise Jumarani, 2009:24).

Dari uraian di atas, maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang teknik massage pada SPA dengan mengambil judul ”Teknik Massage Pada Solus Per Aqua (Spa) Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan Dan Kesehatan Tubuh Di Nahdya Women Center-Malang”. Rumusan masalah dari karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui proses, hasil dan respon klien terhadap teknik massage pada SPA ibu hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses teknik massage pada SPA Ibu Hamil, hasil pelaksanaan teknik massage dan mengetahui seberapa besar respon klien atau responden terhadap perawatan tersebut.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah Eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran-pengukuran dampak dan unit-unit eksperimen namun tidak menggunakan penempatan secara acak. Disebut eksperimen semu karena eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *The One-Shot Case Study Design*, sebagai sebuah penelitian tanpa ada kelompok pembanding, perlakuan yang diberikan peneliti pada suatu kelompok dengan memberikan penerapan model pembelajaran langsung kemudian dilakukan post test untuk mendapatkan hasil belajar.

Subjek penelitian yang akan dijadikan sebagai responden atau konsumen dalam penelitian ini adalah ibu hamil dalam usia kandungan T.M-2 dan T.M-3 sebanyak 10 orang, yang berminat untuk menjalani body massage, karena pada kandungan usia ini sudah dinyatakan kandungan relative kuat atau tidak rentan.

Eksperimen ini dilaksanakan di Nadya Women Center- Malang, di jalan.Kawi nomor 26. Eksperimen ini dilaksanakan dengan 2 tahapan yaitu pertama, persiapan penelitian yang dilakukan pada bulan Juli-September 2012, pada saat Praktek Kerja Lapangan dan pada bulan September-Oktober 2013.

Rancangan penelitian ini yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen semu. Dengan menggunakan Teknik *One Case Study*. Dalam proses penelitian ini memiliki prosedur pelaksanaan yang digunakan sebagai acuan untuk mengambil data penelitian. Adapun prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Sebelum melakukan perlakuan pada klien diawali dengan persiapan meliputi, persiapan area, persiapan alat, persiapan bahan, persiapan pribadi, persiapan klien.

2. Pelaksanaan Teknik Massage pada SpA Ibu Hamil, meliputi:

- a. Memposisikan klien berbaring dalam posisi menyamping.
- b. Melakukan diagnosa pada klien.
- c. Melakukan gerakan peregangan (streaching) selama 5 menit.
- d. Memberikan kosmetik dan memulai body massage.

Adapun urutan rangkaian gerakan pada body massage antara lain sebagai berikut:

1. Pada bagian kaki belakang (10 menit)
2. Punggung dan pinggang (10 menit)
3. Bahu dan leher (5 menit)
4. Kaki depan (5 menit)
5. Dada bagian atas (4 menit)
6. Tangan dan lengan (8 menit)
7. Kepala (8 menit)

Waktu yang dibutuhkan selama body massage adalah 50 menit, kemudian ditambah dengan persiapan 15 menit dan melakukan gerakan peregangan (streaching) sebagai awal sebelum melakukan teknik massage selama 10 menit, sehingga waktu yang dibutuhkan kurang dari 75 menit.

Untuk teknik massagenya menggunakan gerakan teknik dasar massage yang meliputi:

1. Efflurage (Mengusap/Meluncur)
2. Petrisage (Meremas)
3. Vibration (Menggetar)
4. Tapotage (Menepuk/Memukul ringan)
5. Friction (Menggosok)

1. Penilaian

Klien atau konsumen dipersilahkan untuk mengisi angket respon klient selama proses body massage setelah dilakukan body massage secara keseluruhan sesuai dengan apa yang dirasakan. Selama proses berlangsung observer mengamati dan mengisi lembar observasi terapis sesuai dengan hasil pengamatan.

Metode pengumpulan data adalah suatu metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Metode pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh data yang sangat dibutuhkan dalam bentuk keterangan dan pernyataan dari objek yang telah ditemukan sehingga dapat diperoleh hasil kesimpulan yang objektif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Metode observasi adalah kegiatan pemutusan perhatian pada suatu objek penelitian yang menggunakan seluruh indra. Observasi dapat dilakukan melalui indra penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, dan pengecap (Arikunto, 2006:156).

Kegiatan observasi dilakukan untuk mendapatkan data yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh. Peneliti sebagai terapis yang menangani massage pada klien SPA ibu hamil dan Pengambilan data dilakukan oleh observer yang berjumlah 2 orang yaitu 1 orang manager operasional yang juga sebagai kepala terapis di Nadya Women Center, dan 1 orang terapis di Nadya Women Center, dengan cara mengisi lembar observasi pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu hamil yang telah disediakan.

Lembar Observasi Pelaksanaan Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil. Data yang berisi tentang proses pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu hamil diperoleh melalui lembar pengamatan/observasi berupa data cek list dengan mengisi skor penilaian sesuai dengan aspek yang diamati:

1. Ketepatan dalam melakukan persiapan

- Persiapan Area
  - Persiapan Alat
  - Persiapan Bahan
  - Persiapan Pribadi
  - Persiapan Klien
2. Teknik gerakan massage
- Efflurage (Mengusap/Meluncur)
  - Petrisage (Meremas)
  - Vibration (Menggetar)
  - Tapotage (Menepuk/Memukul ringan)
  - Friction (Menggosok)

3. Ketepatan waktu pada proses massage

- Sangat baik dilakukan tepat selama 50 menit
- Baik dilakukan selama 55 menit
- Cukup baik dilakukan selama 60 menit
- Tidak baik dilakukan selama 65 menit
- Sangat tidak baik dilakukan selama lebih dari 65 menit

4. Kebersihan dan kerapian area kerja

- Lantai tidak licin
- Ruangan harum dengan aroma terapi
- Peralatan steril
- Peralatan tertata rapi
- Bahan tersusun rapi

Ketepatan dalam melakukan persiapan klien. Yang dimaksud dengan ketepatan dalam melakukan persiapan klien pada penelitian ini adalah sebelum melakukan proses massage, terapis melakukan persiapan pribadi yaitu dengan mengenakan pakaian kerja, persiapan pada klien yaitu dengan cara mendiagnosa klien terlebih dahulu, mempersilahkan klien untuk mengganti pakaian yang dikenakan dengan pakaian khusus untuk perawatan massage, kemudian memposisikan klien untuk berbaring pada tempat perawatan (bad massage) yang telah

disediakan dengan posisi berbaring miring kesalah satu sisi.

- Skor 5: Sangat baik, Jika melakukan persiapan area, persiapan alat, persiapan bahan, persiapan pribadi, persiapan klien
- Skor 4: Baik, Jika melakukan persiapan area, persiapan alat, persiapan bahan, persiapan pribadi
- Skor 3: Cukup baik, Jika melakukan persiapan area, persiapan alat, persiapan bahan
- Skor 2: Tidak baik, Jika melakukan persiapan area dan persiapan alat
- Skor 1: Sangat tidak baik, Jika hanya melakukan persiapan area

Teknik gerakan massage. Yang dimaksud dengan teknik gerakan massage dalam penelitian ini adalah gerakan-gerakan massage untuk ibu hamil yang menggunakan teknik gerakan dasar massage yang dimulai dari bagian tubuh pada kaki belakang, punggung dan pinggang, bahu dan leher, kaki depan, dada bagian atas, tangan dan lengan, serta diakhiri pada bagian kepala. Dan sebelum melakukan teknik gerakan dasar massage pada massage SPA Ibu Hamil, terlebih dahulu terapis melakukan gerakan stretching (peregangan) untuk pemanasan yaitu dengan cara melakukan teknik cubitan-cubitan besar pada bagian permukaan tubuh klien secara menyeluruh.

- Skor 5: Sangat baik, Jika telah melakukan 5 macam teknik gerakan massage
- Skor 4: Baik, Jika telah melakukan 4 macam teknik gerakan massage
- Skor 3: Cukup baik, Jika telah melakukan 3 macam teknik gerakan massage
- Skor 2: Tidak baik, Jika telah melakukan 2 macam teknik gerakan massage
- Skor 1: Sangat tidak baik, Jika hanya melakukan 1 macam teknik gerakan massage

Ketepatan waktu pada proses massage. Yang dimaksud dengan ketepatan waktu pada proses massage dalam penelitian ini adalah perlakuan tindakan massage yang dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan pada bagian tertentu, yakni pada bagian kaki belakang dilakukan selama 10 menit, punggung dan pinggang 10 menit, bahu dan leher 5 menit, dada bagian atas 4 menit, tangan dan lengan 8 menit, dan juga pada bagian kepala dilakukan massage selama 8 menit. Sehingga total waktu yang dibutuhkan selama body massage adalah 50 menit.

- Skor 5: Sangat baik, jika dilakukan tepat 50 menit
- Skor 4: Baik, Jika dilakukan selama 55 menit
- Skor 3: Cukup baik, Jika dilakukan selama 60 menit
- Skor 2: Tidak baik, Jika dilakukan selama 65 menit
- Skor 1: Sangat tidak baik, Jika dilakukan lebih dari 65 menit

Kebersihan dan Kerapian area kerja. Yang dimaksud dengan kebersihan dan kerapian area kerja dalam penelitian ini adalah kebersihan dan kerapian tempat perawatan, yakni ruangan yang digunakan tertata dan berbau aroma terapi, lantai ruangan tidak licin, tidak ada barang-barang yang berantakan yang tidak dibutuhkan dalam proses perawatan massage, bad massage benar-benar bersih dari sisa-sisa kosmetik dan alas yang digunakan sudah dicuci.

- Skor 5: Sangat baik, Jika Lantai tidak licin, Ruangan harum dengan aroma terapi, Peralatan steril, Peralatan tertata rapi, Bahan tersusun rapi
- Skor 4: Baik, Jika Lantai tidak licin, Ruangan harum dengan aroma terapi, Peralatan steril, Peralatan tertata rapi
- Skor 3: Cukup baik, Jika Lantai tidak licin, Ruangan harum dengan aroma terapi, Peralatan steril
- Skor 2: Tidak baik, Jika Lantai tidak licin, Ruangan harum dengan aroma terapi
- Skor 1: Sangat tidak baik, Jika hanya Lantai tidak licin

Angket (Kuisisioner) merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2006:142). Angket (Kuisisioner) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui responden (Arikunto, 2006:151).

Tujuan digunakan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari teknik massage pada SPA Ibu Hamil dan respon klien terhadap teknik massage pada SPA Ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan.

Angket diberikan kepada subyek penelitian (klien sebagai responden) yang menyatakan tentang hasil pelaksanaan teknik massage dan respon klien terhadap teknik massage dengan cara memberikan jawaban 'Ya' atau 'Tidak' pada lembar angket.

Lembar Angket Hasil Teknik Massage. Data yang berisi tentang hasil teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh diperoleh melalui Lembar Angket

Aspek-aspek pernyataan dalam angket, meliputi:

1. Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai kontur tubuh pada klien.
2. Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan.
3. Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit.
4. Menyatakan pengaruh hasil atau efek dari teknik massage ini dapat mengurangi pegl-pegal.
5. Menyatakan pengaruh hasil atau efek relaksasi.

Aspek yang tertulis dalam lembar angket, berupa pertanyaan tentang:

1. Apakah tekanan yang diberikan cukup kuat dan sesuai pada kontur tubuh anda?
2. Apakah anda merasa nyaman saat proses perlakuan massage?
3. Apakah kulit anda terasa lebih bersih dan segar?
4. Apakah efek dari teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal pada tubuh anda?
5. Apakah perlakuan pada teknik massage ini dapat memberikan relaksasi bagi anda?

Lembar Angket Respon Responden. Data yang berisi tentang respon dalam pelaksanaan teknik massage untuk kecantikan dan kesehatan tubuh pada SPA Ibu hamil diperoleh melalui lembar Angket. Aspek - aspek pernyataan dalam angket, meliputi:

1. Menyatakan tingkat kepuasan klien.
2. Menyatakan kemanfaatan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.
3. Menyatakan minat klien melakukan tindakan perawatan lanjutan.
4. Menyatakan kesediaan merekomendasikan perawatan SPA Ibu Hamil.

Aspek yang tertulis dalam Lembar Angket, berupa pertanyaan tentang:

1. Apakah anda merasa puas setelah melakukan perawatan body massage?
2. Apakah teknik massage pada SPA Ibu Hamil ini bermanfaat untuk kecantikan dan kesehatan tubuh anda?
3. Pasca melahirkan apakah anda berminat untuk melakukan perawatan SPA lanjutan?
4. Apakah anda akan merekomendasikan pada orang lain khususnya ibu hamil tentang perawatan SPA Ibu Hamil?

Instrumen Penelitian merupakan alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan data pada suatu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto, instrument adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah” (2006:160).

Sebelum pengambilan data, instrument divalidasi kepada dosen pembimbing agar instrument bersifat obyektif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar Observasi Pelaksanaan Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil.

Data yang berisi tentang proses pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu hamil diperoleh melalui lembar pengamatan/observasi berupa data cek list dengan mengisi skor penilaian sesuai dengan aspek yang diamati.

2. Lembar Angket Hasil Teknik Massage

Data yang berisi tentang hasil teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh diperoleh melalui Lembar Angket.

3. Lembar Angket Respon Responden.

Data yang berisi tentang respon dalam pelaksanaan teknik massage untuk kecantikan dan kesehatan tubuh pada SPA Ibu hamil diperoleh melalui lembar Angket. Analisis data merupakan proses penyusunan data agar dapat ditafsirkan. Menyusun data berarti menggolongkan dalam pola tema atau kategori (Nasution, 19998:136).

1. Analisis data pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

Data hasil pengamatan(observasi) tentang pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil dianalisis dengan menggunakan rumus rata-rata:

$$Mean = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{observer}}$$

Sumber: Suharsimi Arikunto

Keterangan:

- Mean : Nilai rata-rata  
 $\sum$  skor yang diperoleh : Jumlah skor dari aspek tertentu  
 $\sum$  observer : Banyaknya observer

Setelah diperoleh rata-rata dari tiap aspek tertentu lalu semua data yang diperoleh dikonversikan dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kriteria Penilaian

Nilai rata-rata	Kriteria
4,5 – 5	Sangat baik
3,5 – 4,4	Baik
2,5 – 3,4	Cukup baik
1,5 – 2,4	Tidak baik
0,5-1,4	Sangat tidak baik

Dan dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil lembar observasi akan diolah dan disajikan dalam bentuk narasi (uraian kalimat).

2. Analisis data hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu hamil.

Data hasil angket responden tentang hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil dianalisis dengan menggunakan prosentase, dengan rumus:

- Prosentase tiap respon klien:  
**Error! Reference source not found.**
- Prosentase keseluruhan:  
**Error! Reference source not found.**

Keterangan:

K= Jumlah prosentase tiap respon klien  
 F= Responden yang menjawab “Ya”  
 N= Jumlah jawaban maksimal  
 R= Jumlah responden  
 P= Total prosentase secara keseluruhan

Sumber: Arikunto(1996:244)

Perolehan jumlah prosentase tersebut dikategorikan sebagai berikut:

- a. 76% - 100% (Baik)
- b. 56% - 75% (Cukup Baik)
- c. 40% - 55% (Kurang Baik)
- d. < 40% (Tidak Baik)

Sumber: Arikunto(1996:244)

3. Analisis data respon responden tentang pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

Data hasil angket respon responden tentang pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil dianalisis dengan menggunakan prosentase, dengan rumus:

- Prosentase tiap respon klien:  
**Error! Reference source not found.**
- Prosentase keseluruhan:  
**Error! Reference source not found.**

Keterangan:

K= Jumlah prosentase tiap respon klien  
 F= Responden yang menjawab “Ya”  
 N= Jumlah jawaban maksimal  
 R= Jumlah responden  
 P= Total prosentase secara keseluruhan

Sumber: Arikunto(1996:244)

Perolehan jumlah prosentase tersebut dikategorikan sebagai berikut:

- a. 76% - 100% (Baik)
- b. 56% - 75% (Cukup Baik)
- c. 40% - 55% (Kurang Baik)
- d. < 40% (Tidak Baik)

Sumber: Arikunto(1996:244)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Pada penelilian ini, hasil analisis data dari pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuhdilakukan oleh 2 observer yaitu terdiri dari seorang kepala terapis(manager operasional) dan seorang terapis(karyawati) khusus massage SPA Ibu Hamil di NWC. Pada tahap ini disajikan data dari nilai rata-rata dan prosentase berupa:

1. Data Pelaksanaan Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil.

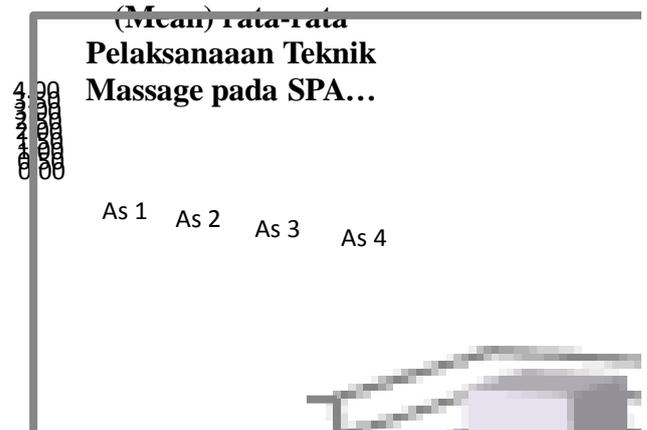


Diagram 1.1 Hasil mean(rata-rata) pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

Keterangan:

- As : Aspek yang diamati
- As1 : Aspek Ketepatan dalam melakukan persiapan
- As 2 : Aspek Teknik gerakan massage
- As 3 : Aspek ketepatan waktu pada prosedur massage
- As 4 : Aspek kebersihan dan kerapian area

Pada diagram diatas menunjukkan hasil rata-rata pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan rata-rata penilaian pada aspek'(As 1) Ketepatan dalam melakukan persipan adalah 5,00 yang berarti dalam kriteria baik sekali, pada aspek'(As 2) Teknik gerakan massage' adalah 4,00 yang berarti dalam kriteria baik, pada aspek'(As 3) Ketepatan waktu pada prosedur massage' adalah ,50 yang berarti dalam kriteria baik sekali, dan pada aspek'(As 4) Kebersihan dan kerapian area' adalah 5,00 yang berarti dalam kriteria baik sekali.

2. Data hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

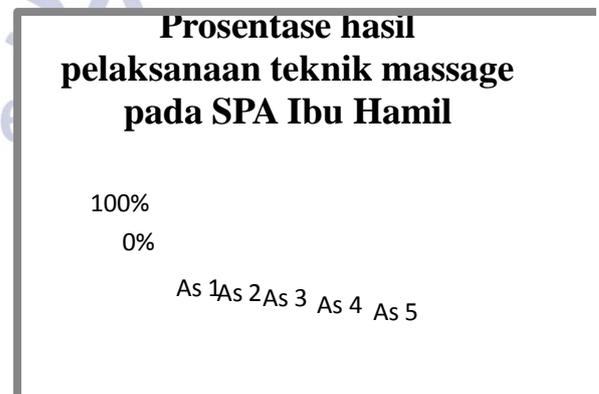


Diagram 1.2 Analisis data hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

Keterangan:

- As : Aspek yang diamati
- As 1 : Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang

diberikan sesuai postur tubuh pada klien.

As 2 : Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan.

As 3 : Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit.

As 4 : Menyatakan pengaruh hasil teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal.

As 5 : Menyatakan efek relaksasi.

Pada diagram diatas menunjukkan bahwa pada Analisis data hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan prosentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai postur tubuh pada klien' adalah sebesar 96% yang berarti termasuk kategori cukup baik, pada aspek 'Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan' adalah sebesar 100% yang berarti termasuk kategori baik, pada aspek 'Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit' adalah sebesar 98% yang berarti termasuk kategori baik, sedangkan pada aspek 'Menyatakan pengaruh hasil atau efek dari teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal' adalah sebesar 100% yang berarti termasuk kategori baik, dan pada aspek 'Menyatakan pengaruh hasil atau efek relaksasi' adalah sebesar 100% yang berarti termasuk dalam kategori baik.

3. Data respon responden(klien) pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

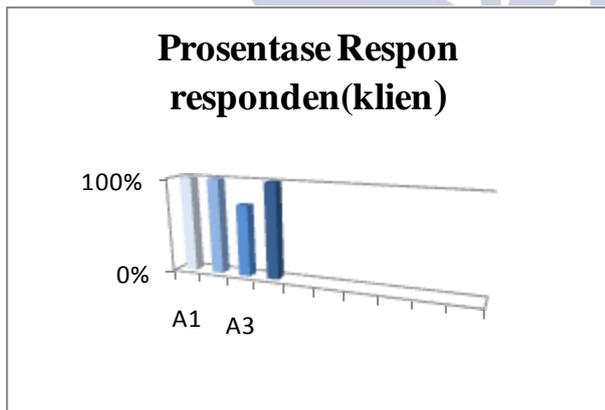


Diagram 1.3 Respon responden(klien) pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil.

Keterangan:

A : Aspek

A1 : Kepuasan setelah melakukan perawatan SPA ibu hamil

A2 : Kemanfaatan teknik massage SPA ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan tubuh

A3 : Minat melakukan perawatan SPA lanjutan pasca melahirkan

A4 : Merekomendasikan pada orang lain khususnya ibu hamil tentang perawatan SPA ibu hamil

Pada diagram diatas menunjukkan bahwa pada analisis data respon responden (klien) pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk respon responden A3 prosentasenya adalah 75% yang berarti termasuk kategori baik, Sedangkan respon responden A1, A2, dan A4 prosentasenya adalah 100% yang berarti termasuk kategori baik. Jadi nilai prosentase untuk respon responden tentang pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh ini dari seluruh 10 responden sebesar 9,75 % yakni termasuk dalam kategori 'Baik'.

## Pembahasan

1. Data pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil

Dalam pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh ini datanya diperoleh melalui lembar pengamatan/observasi berupa data cek list dengan mengisi skor penilaian sesuai dengan aspek yang diamati dan penilaiannya diolah dengan menggunakan rumus Mean(rata-rata).

a. Ketepatan Dalam Melakukan Persiapan Klien.

Hasil penelitian pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil pada aspek 'Ketepatan Dalam Melakukan Persiapan Klien', diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,00 yang berarti dalam kriteria 'Sangat baik', karena telah dilakukan sesuai dengan prosedurnya yaitu terapis melakukan persiapan pribadi dengan mengenakan pakaian kerja, persiapan pada klien yaitu dengan cara mendiagnosa klien terlebih dahulu, mempersilahkan klien untuk mengganti pakaian yang dikenakan dengan pakaian khusus untuk perawatan massage, kemudian memposisikan klien untuk berbaring pada tempat perawatan(bad massage) yang telah disediakan dengan posisi berbaring miring kesalah satu sisi.

b. Teknik Gerakan Massage

Hasil penelitian pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil pada aspek 'Teknik Gerakan Massage', diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,00 yang berarti dalam kriteria 'Baik'. Pada aspek ini tergolong nilai rata-rata terendah dari keempat aspek dikarenakan perlakuan massage tidak diawali dengan gerakan stretching(peregangan) tetapi langsung dengan gerakan inti yaitu memberikan gerakan dasar massage pada seluruh bagian-bagian tubuh klien sehingga kurang sesuai dengan prosedur yang seharusnya dilakukan gerakan stretching (peregangan) terlebih dahulu.

c. Ketepatan Waktu Pada Prosedur Massage.

Hasil penelitian pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil pada aspek 'Teknik Gerakan Massage', diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,50

yang berarti dalam kriteria 'Sangat baik' karena pelaksanaannya hampir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

d. Kebersihan dan Kerapian Area.

Sedangkan untuk hasil penelitian pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil pada aspek 'Kebersihan dan Kerapian Area', diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,00 yang berarti dalam kriteria 'Sangat baik' karena sesuai dengan prosedur yakni ruangan yang digunakan tertata dan berbau aroma terapi, lantai ruangan tidak licin, tidak ada barang-barang yang berantakan yang tidak dibutuhkan dalam proses perawatan massage, bad massage benar-benar bersih dari sisa-sisa kosmetik dan alas yang digunakan sudah dicuci.

Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dari 2 observer untuk pelaksanaan teknik massage SPA Ibu Hamil pada 10 klien yang tertinggi adalah sebesar 4,00 yang termasuk dalam kategori Sangat baik yaitu pada Aspek 'Ketepatan dalam melakukan persiapan' dan aspek 'Kebersihan dan Kerapian Area'.

2. Data hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh ini diperoleh datanya dari lembar angket yang kemudian hasil penilaiannya diolah dalam bentuk persentase.

a. Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai postur tubuh pada klien.

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan persentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai postur tubuh pada klien' adalah sebesar 60% yang termasuk dalam kategori 'Cukup baik'.

b. Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan.

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan persentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan' adalah sebesar 100% yang termasuk dalam kategori 'Baik'.

c. Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit.

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan persentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit' adalah sebesar 80% yang termasuk dalam kategori 'Baik'.

d. Menyatakan pengaruh hasil teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal.

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan persentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan pengaruh hasil teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal' adalah sebesar 100% yang termasuk dalam kategori 'Baik'.

e. Menyatakan efek relaksasi.

Hasil pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil didapatkan persentase penilaian klien pada aspek 'Menyatakan efek relaksasi' adalah sebesar 100% yang termasuk dalam kategori 'Baik'.

Nilai persentase tertinggi didapat pada 3 aspek yakni aspek 'Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan', 'Menyatakan pengaruh hasil atau efek dari teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal', 'Menyatakan pengaruh hasil atau efek relaksasi' yaitu sebesar 100% yang berarti termasuk dalam kategori baik. Sedangkan nilai persentase terendah diperoleh sebesar 60% yang didapat pada aspek 'Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai kontur tubuh pada klien' mendapatkan nilai persentase terendah dikarenakan pada saat perlakuan massage untuk tekanannya dinyatakan kurang kuat pada postur tubuh klien yang gemuk/besar dan demikian sebaliknya dikatakan terlalu kuat pada postur tubuh klien yang berbadan kurus sehingga kurang sesuai prosedur dari aspek tersebut.

3. Data respon responden(klien) teknik massage pada SPA Ibu Hamil

Dalam respon responden(klien) teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh ini diperoleh datanya dari lembar angket dan kemudian untuk penilaiannya diolah dalam bentuk persentase.

Pada analisis data respon responden (klien) pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk respon responden A3 persentasenya adalah 75% yang berarti termasuk kategori baik, Sedangkan respon responden A1, A2, dan A4 persentasenya adalah 100% yang berarti termasuk kategori baik. Jadi nilai persentase untuk respon responden (klien) tentang pelaksanaan teknik massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan tubuh ini dari seluruh 10 responden sebesar 9,75 % yakni termasuk dalam kategori 'Baik'.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penyajian dan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh berdasarkan pada 4 Aspek yang telah diamati yaitu:
  - 1) Aspek Ketepatan dalam melakukan persiapan 4,00 yang berarti dalam kriteria baik sekali
  - 2) Aspek Teknik gerakan massage 3,00 yang berarti dalam kriteria baik
  - 3) Aspek Ketepatan waktu pada prosedur massage 3,50 yang berarti dalam kriteria baik sekali

- 4) Aspek kebersihan dan kerapian area 4,00 yang berartidalam kriteria baik sekali
2. Hasil Pelaksanaan Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh berdasarkan 5 aspek yang telah diamati,yaitu:
  - 1) Aspek Menyatakan kuat tidaknya tekanan yang diberikan sesuai postur tubuh pada klien adalah sebesar 60% yang berarti dalam kategori cukup baik
  - 2) Aspek Menyatakan tingkat kenyamanan yang dirasakan adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik
  - 3) Aspek Menyatakan tingkat kebersihan pada kulit adalah sebesar 80% yang berarti dalam kategori baik
  - 4) Aspek Menyatakan pengaruh hasil teknik massage ini dapat mengurangi rasa sakit dan pegal-pegal adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik
  - 5) Aspek menyatakan efek relaksasi adalah sebesar 100% yang berarti dalam kategori baik.
3. Respon Responden (klien) Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil untuk perawatan kecantikan dan kesehatan Tubuh berdasarkan 4 aspek yang telah diamati,yaitu:
  - 1) Aspek yang menyatakan kepuasan setelah melakukan perawatan SPA ibu hamil adalah 100% yang berarti dalam kategori baik
  - 2) Aspek yang menyatakan kemanfaatan teknik massage SPA ibu hamil untuk kecantikan dan kesehatan tubuh adalah 100% yang berarti dalam kategori baik
  - 3) Aspek yang menyatakan minat melakukan perawatan SPA lanjutan pasca melahirkan adalah 75% yang berarti dalam kategori baik
  - 4) Merekomendasikan pada orang lain khususnya ibu hamil tentang perawatan SPA ibu hamil adalah 100% yang berarti dalam kategori baik.

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian dengan Suatu PendekatanPraktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aini S Hutasoit.2002. *Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta : Gramedia Puataka Utama
- Dian, 2009. *Tampil Cantik dan Sehat dengan Massage pada SpA Hamil*, (Online), ([http:// www.citafrisay .co.cc/search/Label/Massage% Untuk% 20kecantikan](http://www.citafrisay.co.cc/search/Label/Massage%20kecantikan) diakses2 maret 2010)
- Hanifah Wiknjosastro, 2005. *Ilmu Kebidanan Edisi ketiga Cetakan ketujuh*, Jakarta: YBP-SP
- Hakim, Nelli. 1999. *Tata kecantikan kulit tingkat terampil*. Jakarta.Carina Indah Utama
- Maspiyah,dkk.2010. *Modul Body Massage dan SpA*. Universitas Negeri Surabaya
- Mulyasari, 2009. *Pijat untuk kesehatan ibu Hamil* (online), ([http:www.pijatsehat.wordpress.com/pijat untuk kesehatan wanita hamil](http:www.pijatsehat.wordpress.com/pijat%20untuk%20kesehatan%20wanita%20hamil), diakses (mei 2010)
- Ning Harymawan. 1969. *Kecantikan dan Pemeliharaannya (Hias Rias)*, Jakarta:Bhratara
- Poerwadarminta.2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Price, Shirley. *Practical Aromatherapy*. Thorsons, England, 1999.
- Valnet, Jean. *The Practice ofAromatherapy: A Classic Compedium of Plant Medicines and Their Healing Properties*, Healing Arts Press, 1990. [http://www.konseling.net/artikel manfaat pijat ibu hamil.htm](http://www.konseling.net/artikel%20manfaat%20pijat%20ibu%20hamil.htm), diakses tanggal 12 Maret 2010
- Ratih, 2008. *Jenis dan Manfaat Pijat (Online)*, ([http://www.pijatbagus.wordpress.com/jenisdanManfaat Massage](http://www.pijatbagus.wordpress.com/jenisdanManfaat%20Massage), diakses ( Desember 2009 )
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian dengan Suatu Pendekatan Praktik* Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tim Penyusun Panduan Skripsi 2008. *Panduan Penulisan Skripsi Program Studi S1 Kependidikan*.Surabaya : Unipress-UNESA
- Tri Pangesti, Lucia; Lilis Sulandari dan Lilik Eka Radiati. 2012. *Modul Pembuatan Kornet dengan Teknologi Garam Kuring-Angkak*. Suraaya.
- Winarni, F. G. 1997. *Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian Teknik Massage pada SPA Ibu Hamil untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh didapatkan saran:

1. Berawal dari kelemahan penelitian ini disarankan untuk jumlah responden lebih dari 10 orang, minimal 30 orang.
2. Melakukan penelitian lebih dari 1 tempat, minimal di 2 tempat yang berbeda, agar dapat diperoleh data lebih lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA