

Perawatan Tangan dan Kaki

Rosmiaty¹, Andi Nur Maida²

¹Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini Kelompok Ibu Rumat Tangga Desa Kanaungan Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. Masalahnya adalah: (1) Mitra dalam hal ini kelompok ibu rumah tangga kurang memiliki pengetahuan tentang perawatan tangan dan kaki.; (2) Mitra dalam hal ini masyarakat ibu rumah tangga belum mengetahui alat dan bahan yang digunakan dalam perawatan tangan dan kaki; (3) Mitra dalam hal ini masyarakat ibu rumah tangga tidak mempunyai keterampilan dalam melakukan perawatan tangan dan kaki. Sasaran eksternal adalah dengan melakukan perawatan tangan dan kaki dapat mencegah penyebaran virus termasuk covid-19. Metode yang digunakan : ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan pendampingan mitra, Hasil yang dicapai mitra dalam hal ini masyarakat sasaran memiliki pengetahuan tentang perawatan tangan dan kaki, mitra mengenali atau mengetahui alat dan bahan yang digunakan perawatan tangan dan kaki dan mitra terampil dalam melakukan perawatan tangan dan kaki secara mandiri.

Kata kunci: Perawatan tangan, perawatan kaki

Abstract. This study is a Community Partnership Program (PKM) that involves a group of housewives in Kanaungan Village, Labakkang District of Pangkep Regency. The problems in this study are (1) the housewives are lack of knowledge in terms of hand and foot care; (2) the housewives do not know the tools and materials used in manicure and pedicure; (3) the housewives do not have skill in looking after their hands and feet properly. The external target of this study is to prevent the spread of viruses, including the Covid-19 by doing manicure and pedicure. Methods used in this study are lectures, hand-on demonstrations, discussions, question and answer, and partner mentoring. The results showed that the housewives improved their knowledge in terms of manicure and pedicure, they know the tools and materials used for manicure and pedicure and they are skilled enough in doing manicure and pedicure independently.

Keywords: manicure and pedicure

I. PENDAHULUAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Kelompok Ibu Rumah Tangga Desa Kanaungan Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep.



Gambar 1. Lokasi Mitra PKM



Gambar 2. Spanduk kegiatan PKM

Kondisi UKM mitra sebagai berikut:

1. Mitra dalam hal ini masyarakat remaja putri dan ibu-ibu rumah tangga kurang memiliki pengetahuan tentang perawatan tangan dan kaki..
2. Mitra dalam hal ini masyarakat remaja putri dan ibu-ibu rumah tangga belum

mengetahui alat dan bahan yang digunakan dalam perawatan tangan dan kaki.

3. Mitra dalam hal ini masyarakat remaja putri dan ibu-ibu rumah tangga tidak mempunyai keterampilan dalam melakukan perawatan tangan dan kaki

Masalah kerumahtanggaan yang berhubungan dengan kecantikan, masyarakat perlu memperhatikan penampilan diri terutama tangan dan kaki. Perawatan tangan biasa disebut *mancure* dan perawatan kaki biasa disebut *Pedicure*. Remaja putri dan ibu-ibu lebih fokus pada perawatan wajah. Masih jarang mereka melakukan perawatan tangan dan kaki. Padahal perawatan tangan dan kaki tidak kalah pentingnya dengan perawatan wajah. Sebagian besar menganggap bahwa perawatan tangan dan kaki hanya dapat dilakukan di salon dan membutuhkan biaya besar. Cara merawat tangan dan kaki dapat dipelajari tekniknya, alat dan bahan yang digunakan juga tidaklah mahal. Ini terjadi karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. *Pedicure* adalah salah satu usaha untuk memperoleh kesehatan dan keindahan kaki dan kuku. Sedangkan *Medicure* adalah salah satu usaha untuk memperoleh kesehatan dan keindahan tangan dan kuku. Melalui perawatan yang dilakukan secara teratur meliputi pembersihan, pengurutan, perawatan dan pembersihan kuku dan merias kuku yang bertujuan untuk meningkatkan penampilan diri. Oleh karena itu dengan melakukan perawatan *manicure dan pedicure* dapat menghindarkan dari berbagai masalah seperti : ketegangan otot dan persendian, pembuluh darah yang menonjol, pertumbuhan kuku yang rusak dan infeksi serta penyakit kulit seperti gatal-gatal, tangan kasar dan merekah, eksim dan kutil.

Dari berbagai macam permasalahan yang dihadapi mitra, maka kegiatan PKM ini berfokus untuk menyelesaikan permasalahan mitra dalam hal masyarakat remaja putri dan ibu-ibu rumah tangga kurang memiliki pengetahuan tentang perawatan tangan dan kaki, belum mengetahui alat dan bahan yang digunakan dalam perawatan tangan dan kaki

dan tidak mempunyai keterampilan dalam melakukan perawatan tangan dan kaki

II. METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Agar mitra memiliki pengetahuan perawatan tangan dan kaki, maka metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.
- b. Agar mitra mengetahui alat, bahan dan kosmetik yang digunakan dalam perawatan kaki, metode yang digunakan adalah demonstrasi dengan memperlihatkan langsung alat dan bahan yang digunakan, diskusi, dan tanya jawab.
- c. Agar mitra memiliki keterampilan dalam melakukan perawatan tangan dan kaki secara mandiri dengan pelatihan praktek dan pendampingan. Mempratikkan langkah-langkah perawatan tangan dan kaki. Metode yang digunakan adalah: demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Tim PKM PKK UNM diawal kegiatan telah memberikan sosialisasi pengetahuan tentang bagaimana melakukan perawatan tangan dan kaki.

Kegiatan PKM Perawatan Tangan dan Perawatan Kaki berlangsung pada kelompok mitra ibu-ibu rumah tangga Desa Kanaungan, Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep.



Gambar 3. Acara Pembukaan PKM Terpadu LP2M UNM Desa Kanaungan

Pelaksanaan kegiatan dihadiri unsur pemerintah setempat, yakni Kepala Desa dan anggota kelompok mitra sebanyak 18 orang dan tim pengusul PKM. Kegiatan dimulai dengan acara pembukaan Pengabdian Masyarakat Terpadu oleh Koordinator Tim LP2M UNM.



Gambar 4. Peserta memperhatikan materi

Selanjutnya Tim pengabdian melakukan pemberian materi di Kelompok mitra masing-masing. Pada Kelompok mitra perawatan tangan dan kaki, tim membagikan materi perawatan tangan dan kaki pada peserta, kemudian memberikan penjelasan tentang bagaimana melakukan perawatan tangan dan kaki.



Gambar 5. Alat, bahan dan kosmetik perawatan tangan dan kaki

Materi selanjutnya pengenalan alat dan bahan yang digunakan dan praktek perawatan tangan/kaki. Peserta begitu antusias mengikuti kegiatan, karena Tim PKM telah menyiapkan alat, bahan dan kosmetik yang

akan digunakan dalam melakukan perawatan tangan dan kaki.



Gambar 5. Peserta secara berpasangan melakukan praktek perawatan tangan

Setelah peserta mengenal alat dan bahan yang digunakan, dengan bimbingan tim PKM dari dosen dan mahasiswa PKK UNM, para peserta dengan semangat saling berpasangan melakukan praktek perawatan tangan dan kaki sesuai petunjuk dan langkah kerja yang telah diberikan sebelumnya.



Gambar 6. Peserta dibimbing membersihkan dengan cara menggantung dan mengikir

Di akhir kegiatan, kelompok mitra dibimbing tim PKM membuat rencana tindak lanjut. Beberapa hal yang menjadi tindak lanjut dari kegiatan PKM ini diantaranya, kelompok mitra diharapkan terus berlatih melakukan perawatan tangan dan kaki secara mandiri bersama kelompok mitra. Agar para peserta menjadi lebih terampil dalam melakukan perawatan. Tim pengabdian juga membekali peserta video tutorial perawatan tangan dan perawatan kaki melalui channel youtube yang dibuat khusus. Link Tutorial Perawatan Tangan <https://youtu.be/tkZWuhDcJSo> dan Link



Tutorial Perawatan Kaki
<https://youtu.be/hy8G8pmbSAs>. Kelompok mitra merasa senang dengan pelatihan yang telah diikuti, terlebih adanya video tutorial yang bisa dibuka setiap saat jika ada langkah-langkah perawatan tangan ataupun perawatan kaki yang dilupakan. Pimpinan wilayah dalam hal ini Kepala Desa Kanaungan berterima kasih ke Tim PKM PKK UNM dan sangat mendukung kegiatan ini. Menurutnya. Untuk merawat tangan dan kaki, Ibu-Ibu tidak perlu ke salon kecantikan tapi cukup dilakukan sendiri, menurutnya kalau ibu-ibu rajin merawat tangan dan kaki, tentunya tangan dan kaki menjadi bersih, halus dan bisa terhindar dari virus.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pelatihan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan tambahan kepada Ibu-Ibu rumah tangga Desa Kanaungan tentang perawatan tangan dan perawatan kaki
2. Membuat Ibu-Ibu rumah tangga Desa Kanaungan terampil dalam melakukan perawatan tangan dan perawatan kaki.
3. Memotivasi kelompok mitra untuk berlatih lebih giat lagi agar bisa melakukan perawatan secara mandiri.
4. Terbukanya pola pikir ibu-ibu rumah tangga Desa Kanaungan tentang perawatan kecantikan tidak hanya fokus pada wajah, tapi perawatan tangan dan kaki jugabutuh perhatian

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini merupakan program pengabdian Perguruan Tinggi dalam bentuk PKM Perawatan tangan dan kaki pada Kelompok Ibu-Ibu Rumah Tangga Desa Kanaungan Kecamatan Labbakang Kabupaten Pangkep. Tim pengabdian menyadari bahwa kegiatan ini dapat terlaksana berkat dukungan moril ataupun materi dari berbagai pihak. Olehnya itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis haturkan kepada ; Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi, Rektor

Universitas Negeri Makassar, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar beserta para tim, pegawai dilingkupnya yang banyak membantu penulis dalam setiap kesempatan, Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar, Koordinator PKM Terpadu LP2M Universitas Negeri Makassar dan Kepala Desa Kanaungan Kecamatan Labbakang Kabupaten Pangkep yang menyiapkan tempat kegiatan PKM dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini, yang pengabdian tak sempat menyebutnya satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adsense. 2011. *Rahasia Resep Cantik Ala Indonesia*. <http://www.smartnewz.info.html>.
- Kusantati, H., Prihatin, P.T., & Wiana, Winwin. 2008. *Tata Kecantikan Kulit Jilid I*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Kemendikbud. 2014. *Manicure Pedicure, SPA dan Nail Art*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud. Jakarta
- Nadira T. Khanza, 2019, *Sehat itu Cantik: C-Klik Media*, Jakarta
- Rivai. 2005. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Raja Grafindo Persada