

PELATIHAN TEKNIK PIJAT AKUPRESUR KAKI UNTUK REFLEKSI (FOOT SPA) BAGI SISWA SEKOLAH TERBUKA ERA PANDEMI COVID-19

Sitti Nursetiawati¹, Elvyra Yulia², Dian Pertiwi Josua², Salsabila Nazhifah², Almira Syakina²,
dan Wirully Octaviani Rachman²

¹Program Pascasarjana Manajemen Lingkungan, Universitas Negeri Jakarta

²Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta

sitti-nursetiawati@unj.ac.id

Abstract

Adolescence is a phase that is quite large in portion in moving, exercising, and tends to be prone to physical fatigue. During the Covid-19 Pandemic, teenagers feel not only physically exhausted but also mental health declines. The high risk of Covid-19 and the importance of maintaining fitness encourage foot spas to be used as entrepreneurial opportunities during a pandemic. One way to overcome physical and mental problems is a foot spa. Foot spa can be done using simple methods, using compact tools, and has various benefits. This community service aims to provide foot spa training for underprivileged students who attend open schools. It is hoped that these skills will increase knowledge and can be used as skills that can encourage students to be physically and mentally healthy and improve the student's economy. The results of this community service show that the number of participants before being given training who initially did not understand the acupressure technique in the foot spa increased their knowledge. In addition, descriptive data showed that the participants' ability to perform foot spa's increased by 45%.

Keywords: Covid-19, Foot Spa, Physical Health, Mental Health, Training, and Youth.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase yang cukup besar porsi nya dalam bergerak, berolahraga, dan cenderung mudah mengalami kelelahan fisik. Selama masa Pandemi Covid-19, remaja tidak hanya merasakan kelelahan fisik, melainkan juga penurunan kesehatan mental. Tingginya risiko Covid-19 dan pentingnya menjaga kebugaran, mendorong foot spa dapat dijadikan sebagai peluang wirausaha di tengah pandemi. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan fisik dan mental adalah foot spa. Foot spa dapat dilakukan menggunakan metode sederhana, memakai alat-alat yang ringkas, dan memiliki beragam manfaat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan foot spa bagi siswa kurang mampu, yang bersekolah di sekolah terbuka. Diharapkan keterampilan tersebut, menambah pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai keterampilan yang bisa mendorong siswa untuk sehat jasmani dan rohani, serta meningkatkan ekonomi siswa. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan, jumlah peserta sebelum diberikan pelatihan yang semula tidak memahami teknik akupresur dalam foot spa, meningkat pengetahuannya. Selain itu, data deskriptif menunjukkan kemampuan peserta dalam melakukan foot spa bertambah sebesar 45%.

Kata Kunci: Covid-19, Foot Spa, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Pelatihan, dan Remaja.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Covid-19 menimbulkan beragam dampak baik yang positif maupun negatif. Meski menjadi bencana dunia, namun adanya Covid-19 pada akhirnya mampu menunjukkan beberapa peluang terutama dalam teknologi, dan mengingatkan manusia bahwa kesehatan jasmani serta rohani merupakan hal terpenting dalam hidup. UNICEF (2021) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 menjadi fase kritis kesehatan fisik, sosial, dan emosional remaja sehingga diperlukan berbagai pendekatan, cara, dan tindakan untuk menjaga remaja dari rentannya penyakit mental maupun fisik.

Berdasarkan data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2021) pola interaksi yang berubah selama Covid-19 mengakibatkan 68% mengalami kecemasan sosial, 67% merasakan depresi hampir setiap harinya, dan 77% trauma psikologis.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pelayanan Kesehatan Spa, 2014) memaparkan bahwa Spa merupakan salah satu jenis kesehatan tradisional holistik untuk keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Salah satu model Spa ialah teknik pijat yang dapat memberikan efek stimulasi, relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah dan getah bening, serta meningkatkan imunitas. Dengan demikian, relevan diaplikasikan saat pandemi Covid-19.

Remaja merupakan fase ketika manusia sedang aktif secara fisik dan membutuhkan perhatian khusus dalam hal kesehatan mental. Derajat kesehatan keluarga peserta didik mempengaruhi daya hidup kemampuan aktivitas anggota keluarga termasuk anak-anaknya yang sedang menenpuh pendidikan karena terganggunya kesehatan. Terganggunya kesehatan tidak hanya dialami oleh siswa, tetapi juga dialami oleh anggota lainnya dalam keluarga, sehingga dirasakan perlunya memberi pengetahuan dan keterampilan bagi siswa dan keluarganya berupa upaya kesehatan alternatif pijat akupresur yang dapat dilakukan oleh diri sendiri di rumahnya masing-masing. Pengetahuan yang didapat melalui pelatihan, selain dapat digunakan untuk kesehatan diri dan keluarga, melainkan jika ditekuni dapat pula digunakan sebagai penghasilan tambahan.

Solusi bagi anak putus sekolah adalah melalui pendidikan non formal untuk memenuhi haknya dalam mendapatkan pendidikan sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional Bab IV Pasal 5 (Undang-Undang RI Nomor 20, 2003) yang mengatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan belajar sepanjang hayat melalui pendidikan, setiap warga berusia 7 – 15 tahun wajib mengikuti pendidikan dasar, serta setiap warga negara bertanggung jawab terhadap keberlangsungan pendidikan. Pendidikan dapat dilakukan melalui dua cara, yakni pendidikan formal dan non-formal. Dengan pendidikan non formal dapat meningkatkan berbagai keterampilan melalui pelatihan-pelatihan pengembangan diri. Salah satu lembaga yang memberikan pelayanan keterampilan adalah SMP 138 Jakarta.

Salah satu jenis keterampilan yang dipilih untuk memenuhi kompetensi tersebut adalah pelatihan perawatan kaki dan kuku. Melalui pelatihan tersebut peserta didik kejar paket B diharapkan dapat mengasah potensi yang dimiliki sehingga nantinya dapat meningkatkan kualitas hidupnya, mencapai kemandirian, dan bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Telah banyak pelatihan yang dilakukan dalam pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat khususnya di bidang Pendidikan Tata Rias. Selain itu, pengabdian pada masyarakat yang melibatkan lingkungan keluarga juga telah banyak dilakukan oleh peneliti lain. Kebaruan dari pengabdian masyarakat yang dilakukan serta dilaporkan dalam artikel ilmiah ini, terletak pada jenis keterampilan yang diberikan berupa teknik pijat akupresur sebagai *foot spa*. Keterampilan tersebut termasuk salah satu bagian dari

Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Sehingga penting memberikan pengetahuan serta pelatihan mengenai *foot spa*.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Akupresur dinilai signifikan dalam mengurangi nyeri dan stress serta meningkatkan kepuasan hidup (Lee et al., 2021; Yildirim & Ciris Yildiz, 2021). Akupresur yang merupakan bagian dari terapi spa memiliki efek variatif, terapeutik, dan pencegahan sekunder. Secara medis, ketika individu melakukan spa, maka tubuh beristirahat spasial dan temporal. Spa juga bagian manajemen emosi, dan modifikasi gaya hidup (Gay et al., 2020).

Studi yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, mengatakan bahwa pelatihan terapi spa yang diberikan pada pasien obesitas, mampu meningkatkan kualitas hidup, perubahan positif, dan penurunan badan setelah pasien terampil melakukan teknik spa yang diberikan (Schnebelen-Berthier et al., 2019). Spa kerap diresepkan untuk membantu penyembuhan pasien dengan penyakit osteoarthritis. Praktik terapi spa baru akan terlihat manfaatnya setelah minimal 3 minggu dilakukan pelatihan, praktik langsung, dan latihan berkala secara individu di rumah masing-masing. Umumnya, hasil terapi spa dapat dibandingkan dan terlihat nyata setelah 6 bulan diterapkan pada pasien (Maindet et al., 2021).

Studi lainnya dalam pengabdian masyarakat telah melakukan *workshop* massage melalui cramah, demonstrasi, dan diskusi dan menghasilkan peningkatan pengetahuan, dan peserta yang mengikuti program tersebut mendapatkan peluang penghasilan tambahan karena telah mampu membuka jasa terapi spa berupa *massage* (Samsudin & Wiradihardja, 2017).

Selain menambah penghasilan, terapi spa secara klinis dinyatakan aman dan bermanfaat bagi penyintas Covid-19. Terapi spa memiliki keunggulan tergolong murah dibandingkan obat-obatan Covid-19, dan dapat dilakukan di rumah (Kardeş, 2021). Terapi spa yang bisa berguna mencegah Covid-19 melalui peningkatan imun, dan sebagai alternatif penyembuhan Covid-19, menjadi fokus pada pengabdian masyarakat ini. Terapi spa memiliki banyak teknik, dan membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai keseluruhannya. Terapi spa yang paling mudah ialah perawatan kaki, sehingga dipilih akupresur *foot spa* sebagai terapi spa yang akan dilatih selama proses pengabdian masyarakat.

Tahapan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan dimulai dengan analisis kebutuhan pada lokasi mitra. Hal ini bertujuan membantu mitra yaitu remaja putus sekolah dan remaja dengan ekonomi rendah yang bersekolah di sekolah terbuka, mengikuti program pelatihan kesehatan alternatif masa pandemi covid 19 untuk diri sendiri, lingkungan keluarga, dan dijadikan keterampilan yang mampu meningkatkan ekonomi keluarga.

Permasalahan lain yang menjadi fokus pada program ini adalah banyak peserta didik kejar paket B tidak memiliki keterampilan khusus, sehingga tidak berdaya saing, kurang

kompetitif, dan berpotensi mengalami masalah sosioekonomi. Sebagai solusi yang disepakati oleh pengusul dan mitra, yakni memberikan pelatihan pijat kaki teknik akupresur. Program pelatihan ini memiliki dua sasaran utama. Pertama, meningkatkan pengetahuan dasar mengenai pijat kaki dengan cara; a. Pemberian teori mengenai pijat teknik akupresur kaki, b. Titik-titik akupresur, c. Alat, bahan, dan kosmetik yang diperlukan dalam melakukan *foot spa* untuk kebutuhan kesehatan diri dan lingkungan keluarga.

Kedua, untuk meningkatkan keterampilan peserta didik melalui pendekatan *On Job Training* (OJT) di mana metode ini akan mengajarkan peserta didik berada di masyarakat atau tempat pekerjaan yang sebenarnya. Langkah proses OJT ini meliputi persiapan area kerja, diri, dan pelanggan, proses pijat akupresur kaki hingga berkemas. Proses ini bila dilaksanakan dengan baik oleh peserta didik akan memiliki satu keterampilan khusus dalam hal perawatan *foot spa*.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

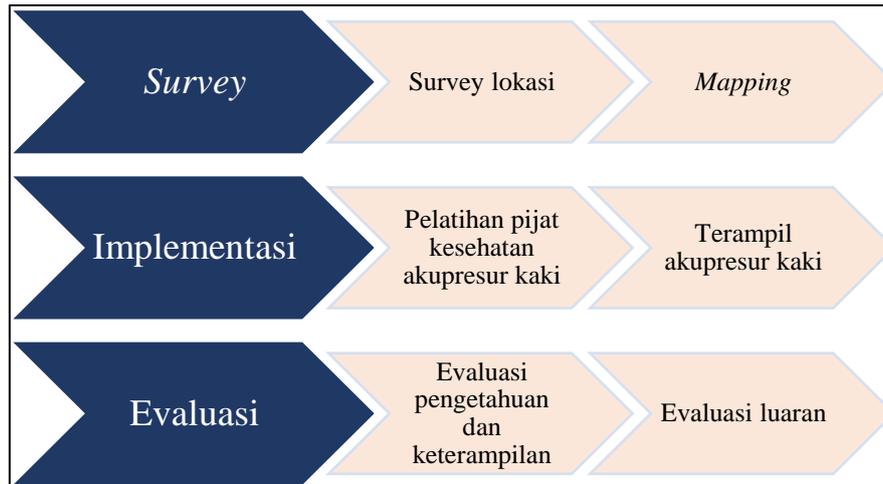
a. Tahapan Penyelesaian Permasalahan

Sebagai langkah solutif dengan mitra, maka dilakukan cara-cara berikut:

1. Observasi lapangan.
2. Identifikasi permasalahan dan kelemahan mitra.
3. Penawaran solusi pada mitra.
4. Kesepakatan dengan mitra.
5. Proses pemberian teori.
6. Pelatihan.
7. Pengenalan *On Job Training* bidang industri spa.

b. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur, dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilaksanakan perencanaan solusi. Selanjutnya implementasi solusi yang ditawarkan oleh mitra. Metode yang akan digunakan dalam program ini ditunjukkan pada Gambar 3.1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Program

c. Survey

Tahapan *survey*, pengusul akan melakukan kunjungan ke lokasi mitra untuk melakukan perizinan dan tinjauan lingkungan. Hal ini dilakukan untuk analisis kebutuhan terhadap mitra yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang timbul pada lingkungan mitra. Selain itu, dilakukan juga pemetaan terhadap permasalahan yang terjadi.

Permasalahan yang umum terjadi pada mitra adalah banyaknya anak putus sekolah di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dikarenakan faktor ekonomi. Hal ini menyebabkan banyaknya anak putus sekolah yang tidak produktif dan tidak memiliki keterampilan.

d. Implementasi

Setelah proses pemetaan selesai dilakukan, maka akan didapatkan data-data yang digunakan untuk merancang penyelesaian masalah yang terjadi. Proses implementasi pertama akan dilakukan dengan memberikan pengetahuan mengenai pijat kesehatan kaki. Pengetahuan tersebut berisi tentang konsep dari pijat akupresur kaki untuk kesehatan kaki hingga langkah kerja dalam melakukan *foot spa*. Produk yang akan dihasilkan dalam proses ini berupa terampilnya peserta didik dalam melakukan pijat akupresur kaki sehingga dapat langsung di implementasikan untuk diri sendiri, keluarga, dan pada masyarakat.

e. Pengujian

Proses pengujian dalam program pengabdian pada masyarakat ini dengan mengevaluasi pengetahuan mitra yang sudah diimplementasikan pada mitra. Cara mengevaluasi yang dilakukan adalah berupa tes tertulis secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pijat kesehatan akupresur kaki

secara keseluruhan. Selain evaluasi pengetahuan, keberhasilan program ini juga perlu dilihat dari evaluasi luaran yang telah dicapai.

f. Partisipasi Mitra

Program pengabdian pada masyarakat ini, mitra diharapkan dapat berpartisipasi. Mitra akan berpartisipasi dengan mengaplikasikan keterampilan mengenai pijat kesehatan akupresur kaki secara langsung untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat sehingga mitra semakin terampil dalam melakukan *foot spa*.

g. Evaluasi Pelaksanaan dan Keberlanjutan Program

Pemahaman dan keterampilan masyarakat yang akan diimplementasikan, dievaluasi melalui tes tertulis dan tes unjuk kerja. Untuk target produk dapat dievaluasi melalui menjual jasa akupresur kaki. Evaluasi selanjutnya publikasi ilmiah di jurnal nasional terakreditasi.

h. Jenis Kepekaran yang Diperlukan

1. Ilmu Lingkungan

Lingkungan hidup merupakan kesatuan ekosistem menyeluruh yang terdiri dari lingkungan alami, lingkungan buatan, dan masyarakat. Lingkungan tersebut merupakan sistem biotik dan abiotik yang saling berinteraksi dan ketergantungan satu sama lain. Lingkungan sebagai faktor penentu terapi spa berhasil dilakukan. Terapi spa sendiri melakukan modifikasi terhadap lingkungan, di mana lingkungan fisik yang baik, bersih, dan nyaman menciptakan kesehatan jiwa dan raga. Terkait dengan program pengabdian pada masyarakat ini, diprioritaskan pada kesehatan siswa dan lingkungan keluarganya.

2. Akupresur Medik

Bidang ilmu akupresur berdasarkan perkembangan ilmu biomedik dengan dasar *evidence based*. Ilmu akupresur umumnya berupa pijat dengan menggunakan jari bersumber dari ilmu kedokteran timur yang mempelajari: anatomi fisiologi manusia, sehat dan sakit, cara pemeriksaan dan penegak diagnosis, serta pengobatan dan pencegahan penyakit. Akupresur berkembang dan berintegrasi dengan ilmu kedokteran, menggunakan sistem meridian sebagai dasar dan titik akupresur sebagai sasaran rangsangan, untuk tujuan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

3. Ilmu Keluarga

Keluarga merupakan salah satu bagian utama yang didalamnya sebagai lembaga bagi individu dalam promosi kesehatan, saling menjaga dan merawat kesehatan setiap anggotanya. Dalam pengabdian masyarakat ini, remaja dapat mempraktikkan jasa terapi *foot spa* dimulai di keluarganya lebih dulu. Kemudian, keluarga juga institusi pendidikan pertama, sehingga mampu mengevaluasi hasil praktik kerja teknik spa terapi sebelum diterapkan pada klien saat membuka jasa terapi *foot spa*. Keluarga

menjadi membangun motivasi bagi remaja dan menumbuhkan kepercayaan diri serta mendorong remaja bermental wirausaha jasa terapi spa.

4. Kecantikan

Terapi *foot* spa merupakan bidang yang termasuk dalam ranah kecantikan. Individu yang bugar jasmani serta rohani, maka akan memancarkan kecantikan. Spa merupakan terapi yang termasuk berfungsi bagi kecantikan. Tingginya kebutuhan terhadap perawatan dan kecantikan, membutuhkan terapis dan jasa terapis spa, sehingga keterampilan *foot* spa dalam pengabdian masyarakat ini, akan berguna bagi peserta pelatihan dalam melihat peluang usaha secara mandiri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari pelatihan yang telah dilaksanakan, dianalisis secara deskriptif melalui tabel, persentasi, dan dokumentasi pelaksanaan kegiatan. Nilai analisis yang dievaluasi berupa; a. Pengetahuan remaja mengenai terapi spa, b. Kemampuan yang dimiliki remaja sebelum pelatihan *foot* spa pijat akupresur, c. Peningkatan pengetahuan remaja, d. Kemampuan mengimplementasikan *foot* spa pijat akupresur, dan e. Implementasi profesi terapis spa.

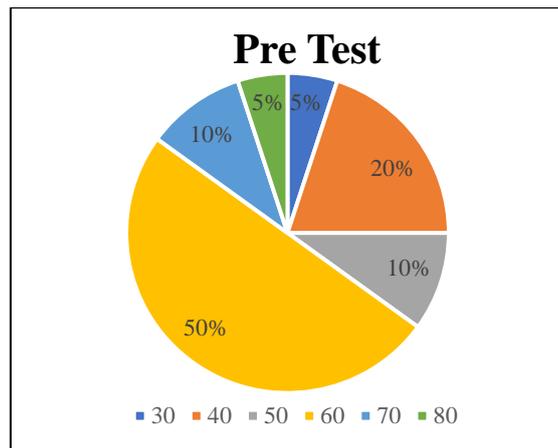
a. Analisis keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat

Tabel 1. Nilai *Pre Test* - *Post test* Pengetahuan Terapi Spa

Siswa Sekolah Terbuka	Kelas	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Remaja 1	7A	40	50
Remaja 2	7A	30	50
Remaja 3	7A	60	70
Remaja 4	7A	70	80
Remaja 5	7A	80	90
Remaja 6	7A	40	60
Remaja 7	7A	40	70
Remaja 8	7A	70	90
Remaja 9	7A	60	80
Remaja 10	7A	60	80
Remaja 11	7A	40	70
Remaja 12	8.6	50	50
Remaja 13	8.8	60	80
Remaja 14	8.6	60	80
Remaja 15	8.2	60	70
Remaja 16	8.2	60	70
Remaja 17	8.1	60	80
Remaja 18	8.8	50	80

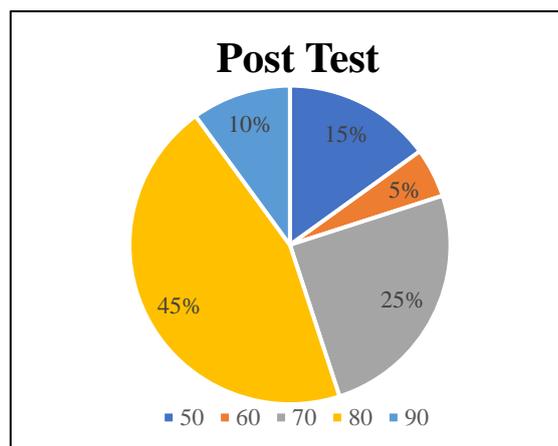
Remaja 19	8.5	60	80
Remaja 20	8.3	60	80
Rata-rata		55.5	73.0

Tabel 1 memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja yang merupakan siswa sekolah terbuka mengenai terapi spa, yakni sebesar 17.5 poin. Instrumen terapi spa yang digunakan diantaranya mengetahui definisi terapi spa, pengenalan *foot spa*, manfaat terapi spa untuk kesehatan dan kecantikan.



Gambar 2. Persentase Pre Test Teknik Pijat Akupresur

Berdasarkan diagram di atas (Gambar 2) menunjukkan hasil pre test remaja dengan instrument alat, bahan, dan kosmetika pijat akupresur serta teknik dan langkah pijat akupresur yaitu sebanyak 1 remaja mendapat nilai 80, 10 remaja mendapat nilai 60, 4 remaja mendapat nilai 40, 2 remaja mendapat nilai 50, 2 remaja mendapat nilai 70, 1 remaja mendapat nilai 30.



Gambar 3. Persentase Post Test Teknik Pijat Akupresur

Pemaparan teori dan praktik langsung, serta pengenalan profesi terapis spa yang dilakukan saat pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa beserta keterampilan melakukan *foot spa*. Gambar 3 memperlihatkan 2 siswa mendapat nilai 90, 9 siswa mendapat nilai 80, 5 siswa mendapat nilai 70, 1 siswa mendapat nilai 60, 3 siswa mendapat nilai 50. Dapat disebutkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai tujuan yakni meningkatkan pengetahuan, dan membekali siswa sekolah terbuka dengan keterampilan yang membuka peluang usaha bidang jasa terapi spa.

b. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 4. Alat, Bahan, dan Kosmetika



Gambar 5. Sesi Materi



Gambar 6. Praktik *Foot Spa*



Gambar 7. Pengenalan industri professional Spa

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 138 Jakarta Timur yang merupakan mitra dan lokasi pengembangan penelitian serta pengabdian masyarakat Program Studi S1 Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta. Di kondisi pandemi saat ini, pelatihan yang dilakukan secara tatap muka harus menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Pelatihan diikuti oleh 20 peserta yang merupakan siswa kelas terbuka VII dan VIII di SMPN 138 Jakarta. Seluruh peserta dengan tertib mengikuti protokol kesehatan yang diberlakukan. Program Pengabdian pada Masyarakat telah terselenggara dengan baik dan berjalan lancar sesuai rencana kegiatan yang telah disusun, meskipun belum semua peserta menguasai materi pelatihan dan melakukan praktik *foot spa* secara terampil. Kegiatan ini memiliki kebermanfaatannya yang dilihat berdasarkan nilai pre test dan post test, dengan persentase peningkatan pengetahuan sebesar 45%, hal ini menunjukkan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat memberikan kontribusi bagi siswa sekolah terbuka berupa peningkatan pengetahuan dalam pemahaman materi yang diberikan selama pelatihan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diajukan beberapa saran yaitu:

1. Bila sudah tidak ada pandemi, idealnya waktu pelaksanaan pelatihan *foot spa* dengan teknik akupresur kaki pada siswa, perlu ditambah agar keterampilan tersebut menjadi mahir.
2. Adanya kegiatan lanjutan berupa pelatihan sejenis yang diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa. Dengan demikian, mitra yang memiliki siswa putus sekolah/tidak mampu secara ekonomi, dapat menerapkan keterampilan khusus di bidang perawatan kaki, sehingga keahlian tersebut menjadi peluang usaha mandiri bidang jasa kecantikan dan kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Gay, C., Guiguet-Auclair, C., Coste, N., Boisseau, N., Gerbaud, L., Pereira, B., & Coudeyre, E. (2020). Limited effect of a self-management exercise program added to spa therapy for increasing physical activity in patients with knee osteoarthritis: A quasi-randomized controlled trial. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 63(3). <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2019.10.006>
- Kardeş, S. (2021). Spa therapy (balneotherapy) for rehabilitation of survivors of COVID-19 with persistent symptoms. In *Medical Hypotheses* (Vol. 146). <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110472>
- Lee, S. N., Kim, B., & Park, H. (2021). The effects of auricular acupressure on stress, anxiety, and depression of outpatient nurses in South Korea. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101447>

- Maindet, C., Maire, A., Vermorel, C., Cracowski, C., Rolland, C., Forestier, R., Comte, A., Roques, C. F., Serra, E., & Bosson, J. L. (2021). Spa Therapy for the Treatment of Fibromyalgia: An Open, Randomized Multicenter Trial. *Journal of Pain*, 22(8). <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.02.010>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pelayanan Kesehatan Spa, Pub. L. No. Nomor 8 Tahun 2014 (2014).
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2021). *Masalah Psikologis Selama Pandemi Covid-19*.
- RI, Undang-Undang. (2003). *Undang-undang (UU) No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional [JDIH BPK RI]*. JDIH Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia.
- Samsudin, S., & Wiradihardja, S. (2017). Workshop massage bagi peserta PPG Penjas Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. *Sarwahita*, 14(01). <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.09>
- Schnebelen-Berthier, C., Negro, N., Jaruga, A., Roques, C. F., & Lecerf, J. M. (2019). Long term effect of spa therapy combined with patient education program on subjects with overweight and obesity — A controlled study. *Obesity Research and Clinical Practice*, 13(5). <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.06.005>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021 on my mind. Promoting, protecting and caring for children's mental health*.
- Yildirim, D., & Ciris Yildiz, C. (2021). The effect of acupressure on vital signs, acute pain, stress and satisfaction during venipuncture: Single-blind, randomized controlled study. *European Journal of Integrative Medicine*, 44. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101343>