



## Cantik dan Awet Muda dengan Pelatihan Totok Wajah di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya

**Aly Soekanto<sup>1</sup>✉, Putu Oky Ari Tania<sup>2</sup>, Andra Agnez Al-Aska<sup>3</sup>, Hardiyono<sup>4</sup>, Agusniar Furkani<sup>5</sup>, Dorta Simamora<sup>6</sup>, Lusiani Tjandra<sup>7</sup>**

Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia<sup>1,2,3,5,6,7</sup>

Farmasi, Universitas Hang Tuah, Indonesia<sup>4</sup>

E-mail : [alysoekantodr@uwks.ac.id](mailto:alysoekantodr@uwks.ac.id)<sup>1</sup>, [putuoky@uwks.ac.id](mailto:putuoky@uwks.ac.id)<sup>2</sup>, [andra.agnes@uwks.ac.id](mailto:andra.agnes@uwks.ac.id)<sup>3</sup>,  
[hardiyono@hangtuah.ac.id](mailto:hardiyono@hangtuah.ac.id)<sup>4</sup>, [agusniar@uwks.ac.id](mailto:agusniar@uwks.ac.id)<sup>5</sup>, [lusianiws@gmail.com](mailto:lusianiws@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak

Tampil cantik dan awet muda merupakan dambaan dari setiap wanita. Perawatan kulit di perlukan untuk mendukung penampilan wajah yang cantik sehat, terutama wanita yang sudah mulai memasuki usia premenopuse dimana terjadi penurunan sel sel epitel kulit dari regenerasi kulit. Tujuan pengabdian masyarakat memberikan pelatihan totok wajah kepada Ibu ibu warga Pukesmas Dukuh Kupang untuk memiliki kulit wajah yang sehat sehingga dapat tampil cantik dan awet muda. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Juli 2024 di Balai RT 3 Dukuh Kupang, dihadiri oleh 20 peserta, dilakukan dengan metode penyuluhan dengan materi yang berjudul “Cantik dengan Totok Wajah” dan dilanjutkan dengan praktik “Totok wajah yang benar”, didahului dengan penayangan video urutan titik titik penotokan pada wajah. Dilanjutkan dengan evaluasi dilakukan melalui pretest dan post-test. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat cantik dan awet muda dengan pelatihan totok wajah di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya dengan peserta Ibu ibu dan kader di Kelurahan Dukuh Kupang Surabaya, setelah penngabdian masyarakat hasil didapatkan ibu ibu dengan antusias menyimak setiap pembelajaran sampai mengerti cara totok wajah untuk perawatan kulit wajah.

**Kata Kunci:** awet muda, totok wajah, wajah cantik.

### Abstract

*Looking beautiful and youthful is every woman's dream. Skin care is needed to support a beautiful, healthy facial appearance, especially for women who have started to enter premenopausal age where there is a decrease in skin epithelial cells from skin regeneration. Community service aims to provide facial acupressure training to mothers of Dukuh Kupang Community Health Center residents to have healthy facial skin so they can appear beautiful and youthful. This service activity was carried out on Sunday, July 6 2024 at Balai RT 3 Dukuh Kupang, attended by 20 participants, carried out using the counseling method with material entitled "Beauty with Full Face Acupressure" and continued with the practice of "Correct facial acupressure", preceded by showing a video of a sequence of facial piercing points. Followed by evaluation carried out through pretest and post-test. Community service activities for a beautiful and youthful community with facial acupressure training at the Dukuh Kupang Community Health Center, Surabaya with participants, mothers, and cadres in Dukuh Kupang Subdistrict, Surabaya.*

**Keywords:** beautiful face, facial acupressure, youthful.

Copyright (c) 2024 Aly Soekanto, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Agusniar Furkani, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra

✉ Corresponding author

Address : Jl Putat Gede 12 – 14 Surabaya

Email : [alysoekantodr@yahoo.com](mailto:alysoekantodr@yahoo.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.962>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Tampil cantik dan awet muda merupakan dambaan dari setiap wanita. Bagi seorang wanita penampilan fisik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari hari dengan penampilan yang terlihat menarik, wajah cantik dengan kulit bersih tampak awet muda, merupakan suatu hal penting pada waktu di lihat orang pertama kali merupakan suatu bentuk rasa percaya diri untuk tampil terlihat menarik (Pusung et al., 2020).

Perawatan kulit wajah yang dilakukan dengan benar dan sesuai dengan jenis kulit akan memberikan hasil kulit nampak sehat dan cerah. Kulit merupakan bagian tubuh terluar yang berfungsi melindungi tubuh dari gangguan yang dapat menyebabkan proses kerusakan dari kulit. Pertambahan usia pada seseorang menyebabkan kecepatan tumbuh sel-sel kulit juga akan mulai menurun terutama pada wanita yang memasuki usia diatas 40 tahun. Timbulnya kerutan-kerutan yang muncul di kulit merupakan proses penuaan yang terlihat di sekitar bola mata, sekitar mulut juga ditandai dengan penurunan elasitas kulit, sabut kolagen dan sabut elastin kulit yang kendor, bila kulit dicubit maka akan terasa kekentalan menurun (Purwandari & Nugroho, 2021). Perawatan kulit di perlukan untuk mendukung penampilan wajah yang cantik sehat, terutama wanita yang sudah mulai memasuki usia premenopuse, dimana terjadi penurunan sel-sel epitel kulit dari regenerasi kulit sehingga diperlukan perawatan untuk mempertahankan dan

mengembalikan kesehatan kulit (Soetjiatie, 2014; Haviland, 2019; Pusung et al., 2020).

Totok wajah merupakan salah satu metode perawatan kecantikan yang dilakukan dengan pemijatan pada area wajah dengan penekanan pada titik-titik meridian tertentu yang bermanfaat untuk mengencangkan otot wajah, menghilangkan kerut pada wajah, membuat wajah menjadi cerah dan merelaksasi pada musculus facei (Soekanto et al., 2022). Totok wajah dimulai dengan pemijatan pada wajah di bagian dahi, pipi dan berlanjut bagian leher dan bahu. Pemijatan selama 5 – 10 menit yang dilakukan mengikuti struktur anatomi di regio facei dan ditambah penekanan pada titik meridian akan memberikan aliran darah menjadi lancar dan kulit wajah menjadi halus, tampak lebih awet muda dan otot wajah terasa lebih rileks (Iryantie D, 2016).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di lingkungan kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya. Dukuh Kupang memiliki masyarakat yang beragam, dengan ibu-ibu yang berusia diatas 30 – 50 tahun yang aktif mengikuti kegiatan di PKK. Kegiatan ini memberikan tambahan pengetahuan dan pelatihan untuk perawatan wajah secara mandiri. Pelatihan yang diberikan yaitu totok wajah yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan elasitas musculus facei sehingga para wanita, khususnya Kader di Puskesmas wilayah Dukuh Kupang dapat memiliki kulit wajah yang sehat dan tampil cantik awet muda

Pada pengabdian masyarakat ini memberikan perawatan pada wajah dengan totok

wajah untuk mempertahankan dan mengembalikan kesehatan kulit, totok wajah menjadi salah satu pilihan terapi perawatan kecantikan wajah yang dianjurkan untuk peremajaan kulit wajah (Khoiriyah & W, 2023). Totok wajah memerlukan terapi perawatan kulit wajah yang aman dan mudah, dapat dilakukan secara mandiri (Surtiningsih et al., 2022). Tujuan pengabdian kepada masyarakat memberikan pelatihan totok wajah secara mandiri sehingga Ibu-ibu yang mengikuti pelatihan ini akan mendapatkan manfaat menjadi tampil cantik dan awet muda dengan totok wajah.

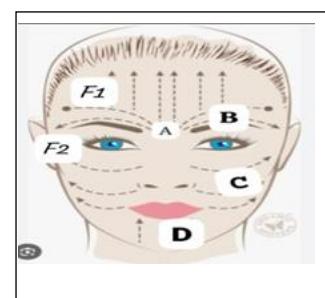
## METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya dimulai dengan perencanaan dengan menghubungi kader setempat dan survei lapangan. Target masyarakat yang diundang adalah wanita berusia 40 – 50 tahun, tidak ada keluhan di wajah, tidak ada alergi, dan bersedia datang pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Balai Desa RW 3 Dukuh Kupang Surabaya. Pelaksanaan dilakukan 6 Juli 2024. Rangkaian kegiatan dimulai dengan menyampaikan materi mengenai totok wajah, dilanjutkan dengan peragaan dan pendampingan pelatihan cara totok wajah yang benar. Pelatihan ini didampingi oleh dokter ahli dan Tim Dosen Pengabdian Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Sebagai bentuk evaluasi kegiatan, sebelum mendapatkan penyuluhan, peserta penmas diberikan pretest terlebih dahulu. Pretest bertujuan untuk menguji

pengetahuan awal sejauh mana: 1. Ibu-ibu kader mengetahui tentang totok wajah, 2. apakah sudah pernah mencoba totok wajah, 3. Jika sudah mengetahui tentang totok wajah, sudah berapa kali melakukan totok wajah. Sebelum dilakukan peragaan totok wajah, peserta kgiatan ini ditanyakan apakah ada alergi seperti alergi kulit, timbul gatal-gatal atau warna merah pada kulit setelah pemakaian bahan atau *cream* tertentu. Setelah dilakukan totok wajah, diberikan posttest tentang pertanyaan apa saja yang di ketahui tentang manfaat dari totok wajah dan apa yang dirasakan setelah dilakukan totok wajah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengikuti penyuluhan tentang cantik dan awet muda dengan totok wajah secara mandiri, maka ibu-ibu di wilayah Pukesmas Dukuh Kupang menjadi mengetahui tahapan tahapan totok wajah yang benar dan pemijatan pada wajah. Terdapat tahapan dan titik-titik serta arah dan urutan totok wajah. Titik-tik tersebut dapat dilihat pada skema gambar di bawah ini.



Gambar 1 : Peta lokasi Area Totok Wajah (A, B, C, D, F 1-2)(Smith et al., 2020)(Soekanto et al., 2024).

Keterangan pada Gambar 1 diatas, lokasi area totok wajah : (A) pada lekukan tengah antara

- 393 *Cantik dan Awet Muda dengan Pelatihan Totok Wajah di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya – Ayl Soekanto, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Agusniar Furkani, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.962>

dua alis mata, facei anterior dengan urutan titik di bagian alis mata, (B) pada bagian bawah palpebra anterior, (C) di bagian maxilla dan sebelah telinga, (D) dimulai sebelah mulut, hidung, dan (F1) dibagian dahi, ( F2) di bagian pelipis, sebelah telinga (Smith et al., 2020). Setiap titik yang diberikan penekanan dilakukan sebanyak 5-6 kali dan dilakukan berulang-ulang sampai 10-15 menit.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Totok Wajah

Sebanyak 20 ibu-ibu berusia 40 – 50 tahun hadir dalam penyuluhan dan pelatihan totok wajah. Antusiasme para peserta Nampak disetiap tahapan kegiatan. Kegiatan tampak menyimak penyuluhan yang diberikan dan mengajukan pertanyaan sekali-kali dengan antusias dan diselingi dengan senda gurau, sehingga suasana kegiatan tidak terasa monoton.



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Totok Wajah

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi secara langsung kepada perwakilan yaitu 2 orang ibu yang bersedia wajahnya untuk dilakukan totok wajah. Hasil dari pretes sebanyak 11 peserta mengetahui tentang totok wajah dan 8 orang sudah pernah melakukan totok wajah. Sebanyak 5 orang yang sudah pernah 1 kali melakukan totok wajah, dan bahkan 3 orang pernah melakukan totok wajah sampai 5 kali, yang dilakukan di pijat alternatif. Setelah mendapatkan totok wajah, pada dua orang perwakilan peserta ini merasakan wajah lebih segar dan cerah. Pelatihan totok wajah secara mandiri tercapai dapat dilihat dari antusias peserta yang memberikan pertanyaan dengan menyimak setiap tahapan pelatihan. Hasilnya para peserta bisa mencoba melakukan totok wajah secara mandiri dan otot pada wajah terasa lebih kencang.



Gambar 4. Setelah Kegiatan Penmas

Totok wajah menyebabkan dihasilkannya hormon endorphin yang yang dapat memperlancar sirkulasi darah di wajah. Dari hasil post tes daidaptkan 90% peserta mengerti manfaat dan cara totok wajah yang benar 10 % masih mencoba

- 394 *Cantik dan Awet Muda dengan Pelatihan Totok Wajah di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya – Ayl Soekanto, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Agusniar Furkani, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.962>

mempraktekkan lagi sehingga menjadi mengerti cara melakukan totok wajah secara mandiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Wijaya Kusuma Surabaya melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) sebagai penyandang dana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## SIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini ibu ibu menjadi mengerti cara melakukan tampil cantik dan awet muda dengan cara rutin melakukan totok wajah secara rutin. Diharapkan kedepannya dapat dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan praktek dapat berlanjut lagi secara berkala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haviland. (2019). *Perilaku Perawatan Kecantikan Wajah Pada Remaja Putri (Studi Kasus Perawatan Wajah Mahasiswi Psikologi Universitas Airlangga Di Klinik Kecantikan Kota Surabaya)*. 1–34.
- Iryantie D. (2016). *Manfaat Hasil Pelatihan Totok Wajah Meridian Sebagai Kesiapan Menjadi Beauty Therapist* Universitas Pendidikan Indonesia / Repository.Upi.Edu / Perpustakaan.Upi.Edu. 1–5. Repository.Upi.Edu %7c Perpustakaan.Upi.Edu
- Khoiriyah, I., & W. (2023). *Pengaruh Totok Wajah Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke 3 Di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*.
- Purwandari, S. N., & Nugroho, C. (2021). *Construction Of Beauty Meaning In Beauty Products Advertisement*. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 4(1), 77–88. <Https://Doi.Org/10.17933/Diakom.V4i1.175>
- Pusung, F., Revia, B., & Nugraheni, Y. (2020). *Penerimaan Penonton Perempuan Mengenai Kecantikan Perempuan Melalui Corporate Advertising Sk Ii “Bare Skin Project.”* *Scriptura*, 10(2), 85–96. <Https://Doi.Org/10.9744/Scriptura.10.2.85-96>
- Smith, A. M., Ferris, T., Nahar, V. K., & Sharma, M. (2020). *Non-Traditional And Non-Invasive Approaches In Facial Rejuvenation: A Brief Review*. *Cosmetics*, 7(1), 1–8. <Https://Doi.Org/10.3390/Cosmetics7010010>
- Soekanto, A., Rianti, E. D. D., Putut Laksminto Emanuel, E., & Hardiyono, H. (2022). *Mapping Perubahan Anatomi Musculus Face Pada Pemberian Paparan Inframerah Dengan Akupuntur*. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(3), 778. <Https://Doi.Org/10.28926/Briliant.V7i3.990>
- Soekanto, A., Tania, P. O. A., Rianti, E. D. D., & Hardiyono, H. (2024). *Effectiveness Of Facial Acupressure And Acupuncture On Musculus Facei*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 13(1), 38. <Https://Doi.Org/10.30742/Jikw.V13i1.3401>
- Soetjiati, L. (2014). *Perempuan , Cantik Dan Media Massa (Studi Sosiologis Tentang Perempuan, Cantik Dan Pengaruh Media Massa)*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, V(April), 102–110.
- Surtiningsih, S., Yanti, L., Dewi, F. K., Adriyani, F. H. N., & Hikmanti, A. (2022). *Terapi Acupressure Untuk Kesehatan*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3316–3324. <Https://Doi.Org/10.33024/Jkpm.V5i10.7163>