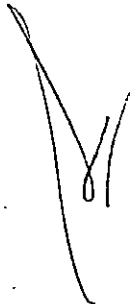


MERIAS DIRI

**Rahmiati
Rostamailis
Murni Astuti**

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'M' followed by a vertical line and a small loop at the bottom.

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NO 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA
PASAL 72
KETENTUAN PIDANA SANGSI PELANGGARAN**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan denda paling sedikit Rp 1.000.000, 00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp 5.000.000.000, 00 (lima milyar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan denda paling banyak Rp 500.000.000, 00 (lima ratus juta rupiah).

MERIAS DIRI

Dra. Rahmiati, M.Pd
Dra. Rostamails, M.Pd
Murni Astuti, S.Pd., M.Pd.T



UNP PRESS
2013

Rahmiati, dkk
MERIAS DIRI
/Rahmiati, dkk
editor, Tim editor UNP Press
Penerbit UNP Press Padang, 2013
1 (satu) jilid; 14 x 21 cm (A5)
229 hal.

MERIAS DIRI

ISBN: 978-602-8819-76-3

1. Pendidikan 2. Gaya Hidup

1. UNP Press Padang

MERIAS DIRI

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang pada penulis

Hak penerbitan pada UNP Press

Penyusun: Dra. Rahmiati, M.Pd.

Dra. Rostamailis, M.Pd.

Murni Astuti, S.Pd., M.Pd.T.

Editor Substansi: Dra. Hayatunnufus, M.Pd.

Editor Bahasa: Zulfikarni, M.Pd.

Layout & Desain Sampul Nasbahry Couto & Khairul

KATA PENGANTAR

Kecantikan merupakan dambaan seorang wanita. Di era modern ini, kecantikan sudah merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi. Kecantikan yang terpancar berasal dari dalam dan dari luar diri seseorang. Keduanya harus saling mendukung sehingga dapat tercipta kecantikan yang seutuhnya.

Buku ini dibuat dengan harapan dapat bermanfaat bagi gurudosen, mahasiswa, siswa SMK, dan masyarakat untuk menambah wawasan dalam bidang kecantikan serta untuk memenuhi kebutuhan buku kecantikan yang saat ini sangat terbatas jumlahnya, sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua pihak.

Buku "Merias Diri" ini terdiri dari 4 bab yang memaparkan konsep dan teknik dasar mempercantik diri sendiri dan orang lain disertai langkah-langkah merias yang mudah diikuti meliputi: bab I konsep merias diri, bab II membahas tentang penampilan diri/*performance* yang meliputi kepribadian, kesehatan fisik dan fisikus, sikap mental positif yang dapat memancarkan kecantikan, etika dan estetika dalam pergaulan dan pekerjaan, etika sebagai seorang profesi penata kecantikan, sikap tubuh yang baik, penampilan diri dan seni berbusana. Kemudian Bab III membahas tentang tata cara merias wajah secara rinci seperti konsep dasar rias wajah, memilih alat, bahan dan kosmetika rias wajah yang tepat, teknik melakukan pembersihan wajah, teknik mengaplikasian pelembab dan alas bedak, teknik membentuk alis, teknik merias mata, teknik mengaplikasikan perona pipi, teknik mengaplikasikan lipstik, teknik mengkoreksi wajah, selanjutnya bab IV membahas tentang penataan rambut yang meliputi penataan rambut pendek dan panjang sesuai dengan bentuk-bentuk wajah.

Buku ini dapat dijadikan panduan dasar-dasar merias diri dengan kecantikan secara menyeluruh, sebab buku ini tidak hanya menuntun cara mengembangkan keahlian di bidang kecantikan (*hard skill*), tetapi juga ditujukan agar mampu mengembangkan *soft skill*/karakter sehingga mampu mengapresiasi kemampuan diri secara professional sesuai dengan kebutuhan di masyarakat

maupun dunia kerja/industri. Selain itu, buku ini disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dengan penjabaran materi secara rinci disertai gambar-gambar dan langkah-langkah merias diri sehingga sangat mudah diikuti oleh pembaca.

Penulis ucapkan puji syukur kehadiran Allah Swt, atas terselesainya buku ini, tak lupa penulis ucapkan terima kasih atas pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan masukkan kepada penulis untuk terus berprestasi.

Padang, Januari 2013

ttd

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Buku ini tidak akan terwujud tanpa perhatian, dorongan dan kerjasama dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan beribu terima kasih kepada pihak berikut ini:

1. Rektor Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang
3. Pihak Jurusan Kesejahteraan Keluarga FT UNP
4. Ketua Panitia Pengadaan Buku Teks ini
5. Pihak Pengarah Penulisan Buku Teks ini
6. Pihak Reviewer/Editor

Kiranya hanya Allah Subhanahu Watala yang dapat membalas semua kebaikan, dan saran-saran yang membangun yang diberikan kepada penulis hingga selesainya buku ini.

Salam
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konsep Dasar Merias Diri	2
B. Tujuan Merias Diri	3
C. Manfaat Merias Diri	5
D. Pengetahuan Kulit	5
E. Pengetahuan Rambut	19
F. Diagnosa Kulit dan Rambut	43
BAB II PENAMPILAN DIRI/PERFORMANCE	49
A. Penampilan	49
B. Kepribadian	61
C. Kesehatan Fisik dan Psikis	67
D. Gizi Kecantikan	81
E. Etika dan Estetika Kecantikan	93
F. Seni Berbusana	99
BAB III RIAS WAJAH	142
A. Pengertian Rias Wajah	142
B. Tujuan Rias Wajah	143
C. Manfaat Rias Wajah	143
D. Alat, Bahan dan Kosmetika Rias Wajah	144
E. Prinsip-Prinsip Rias Wajah	154
F. Rias Wajah Sesuai Kesempatan	171
BAB IV PENATAAN RAMBUT	182
A. Pengertian Penataan Rambut	183
B. Tujuan Menata Rambut	187
C. Prinsip Dasar Pola Penataan	187
D. Tipe Penataan Rambut	191

E. Penataan dan Kepribadian.....	198
F. Bentuk-Bentuk Wajah	200
G. Teknik Penataan Rambut	210
DAFTAR PUSTAKA.....	223
GLOSARI.....	225

510

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Anatomi Kulit.....	7
2. Anatomi Rambut (<i>Histologis Microscopis</i>)	21
3. Akar Rambut	23
4. Batang Rambut.....	24
5. Bentuk Rambut (Lurus, Berombak, dan Keriting)	27
6. Bentuk Piodra Yang Melekat Pada Rambut.....	36
7. Bentuk Penyakit Rambut dari <i>Trichorhexis Nodosa</i>	39
8. Cara Berdiri.....	56
9. Cara Duduk	57
10. Cara Berjabat Tangan Biasa dan Cara Berjabat Tangan Dengan Mencium.....	59
11. Cara Berjalan.....	59
12. Cara Naik Tangga	60
13. Cara Turun Tangga.....	61
14. Teknik Awal dari Senam.....	70
15. Cara Mengatupkan Telapak Tangan.....	70
16. Cara Mengaitkan Jari-Jari	71
17. Cara Menarik Kedua Tangan	71
18. Cara Mengangkat Tangan	72
19. Berdiri dengan Membuka Kaki.....	72
20. Mengangkat Alis	73
21. Membuka Mulut	73
22. Merapatkan Bibir	74
23. Menggerakkan Bibir ke Kiri dan Kanan	74
24. Mengakhiri Gerakan Bibir	74
25. Cara Memandang Benda	75
26. Cara Melihat Benda dari Dekat.....	75
27. Cara Melirik ke Atas.....	75
28. Cara Melirik ke Bawah.....	76
29. Cara Melirik ke Samping Kiri :	76
30. Cara Melirik ke Samping Kanan.....	76
31. Cara Melirik dengan Memutar Bola Mata.....	76

32. Menundukkan Kepala.....	77
33. Mengadahkan Kepala.....	77
34. Cara Menengok	78
35. Cara Mengucapkan.....	78
36. Bentuk Muka Oval dan Model Lehernya	103
37. Bentuk Muka Bulat dan Model Lehernya	104
38. Bentuk Muka Lancip dan Model Lehernya.....	104
39. Bentuk Muka Segitiga dan Model Lehernya.....	105
40. Bentuk Muka Persegi dan Model Lehernya.....	105
41. Contoh Model Mantel.....	111
42. Contoh Model dari Bahan Lunak	111
43. Contoh Model Busana dari Bahan Rajutan	112
44. Contoh Model Busana dari Bahan Lembut dan Ringan.....	112
45. Contoh Model Busana dari Bahan-Bahan Yang Agak Tebal ...	113
46. Contoh Model Busana yang dari Bahan-Bahan yang Kaku.....	113
47. Bentuk Tubuh Besar Tinggi	120
48. Bentuk Badan Lebih Panjang dari Kaki.....	121
49. Bentuk Tubuh Gemuk-Pendek.....	121
50. Bentuk Tubuh Mungil	122
51. Stelan Hitam Polos.....	123
52. Stelan Blus Model Semi <i>Blazer</i>	123
53. Busana Pagi Hari.....	124
54. Busana Malam Hari	125
55. Contoh Model Tas Untuk Malam Hari.....	128
56. Contoh Model Tas Untuk Bepergian.....	129
57. Contoh Model Sepatu Kerja.....	130
58. Contoh Model Sepatu Pesta.....	130
59. Contoh Model Sepatu Santai.....	130
60. Model Kaca Mata Untuk Muka Oval	131
61. Model Kaca Mata Untuk Muka Persegi.....	132
62. Model Kaca Mata Untuk Muka Bulat	132
63. Model Kaca Mata Untuk Muka Berbentuk Hati.....	133
64. Model Sarung Tangan	134
65. Macam-Macam Model Kaos Kaki.....	135
66. Macam-Macam Model Ikat Pinggang	136
67. Model Anting-Anting untuk Muka Bulat.....	137

68. Model Anting-Anting Untuk Muka Sempit.....	138
69. Macam-Macam Model Kalung.....	138
70. Macam-Macam Model Cincin dan Gelang.....	139
71. Macam-Macam Model <i>Scraf</i>	140
72. Kuas Set.....	145
73. Macam-Macam Bulu Mata Palsu.....	147
74. Pembersihan Kulit Wajah.....	157
75. Skema Warna.....	159
76. <i>Shading</i> (Warna Gelap) dan <i>Tin</i> (Warna Terang).....	162
77. Koreksi Bentuk Wajah Bulat.....	162
78. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi.....	163
79. Koreksi Wajah Panjang.....	163
80. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi.....	164
81. Koreksi Wajah Persegi.....	164
82. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi.....	165
83. Koreksi Wajah Segitiga b) Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi.....	165
84. Koreksi Hidung.....	166
85. Teknik Membentuk Alis.....	167
86. Membentuk Alis Sesuai Bentuk Wajah.....	168
87. Langkah-langkah Pembentukan Alis.....	169
88. Pemasangan Scot (www. conectique.com).....	170
89. Hasil Pemasangan Scot.....	170
90. Teknik Merias Mata.....	171
91. Langkah Kerja Rias Wajah Pagi.....	174
92. Teknik Membersihkan Wajah.....	174
93. Teknik Pemakaian <i>Shading</i>	175
94. Langkah Kerja Rias Wajah Sore Hari.....	177
95. Langkah Kerja Rias Wajah Malam.....	181
96. Contoh Penataan Simetris.....	188
97. Contoh Penataan Asimetris.....	188
98. Contoh Penataan Puncak.....	189
99. Contoh Penataan Belakang.....	190
100. Contoh Penataan Depan.....	190
101. Contoh Penataan Rambut Pagi dan Siang Hari.....	192
102. Contoh Type Penataan Cocktail.....	192

103. Contoh Penataan Sore dan Malam Hari.....	193
104. Contoh Penataan Gala	194
105. Contoh Penataan Fantasi.....	194
106. Penataan Fantasi Bermakna Adam dan Hawa.....	195
107. Penataan Alegoris.....	196
108. Penataan Historis.....	197
109. Wajah Kecil.....	202
110. Wajah Lebar	202
111. Wajah Panjang	203
112. Wajah Gemuk.....	203
113. Ragang Persegi.....	204
114. Rahang Menonjol.....	204
115. Tulang Pipi Tinggi/Menonjol	205
116. Dagu Kecil	205
117. Dahi Lebar	206
118. Dahi Sempit.....	206
119. Hidung Besar	207
120. Leher Panjang.....	207
121. Leher Pendek	208
122. Pipi Bulat	208
123. Telinga Besar atau Kecil	209
124. Berkaca Mata.....	209
125. Contoh Sisir Blow	211
126. Bentuk-Bentuk <i>Rol Set</i>	211
127. Contoh Curling Iron.....	212
128. Contoh Catok	212
129. Contoh <i>Straightening Iron</i>	212
130. Contoh Menata Rambut Pendek dengan Sanggul Jadi.....	213
131. Cara Membagi Dan Mengikat	214
132. Cara Mempelentir Rambut	214
133. Hasil Bentuk Penataan <i>Simetris</i>	214
134. Cara Membagi Rambut.....	215
135. Cara Menyasak/Menggulung Rambut.....	215
136. Cara Merapikan Sasakan/Gulungan Rambut	216
137. Cara Membentuk Poni.....	216
138. Hasil Bentuk Penataan <i>Asimetris</i>	216

139. Cara Membagi dan Mengikat Rambut.....	217
140. Cara Memasang Rambut Tambahan	217
141. Cara Membentuk <i>Pincurl</i>	218
142. Cara Membentuk Poni.....	218
143. Cara Memasang <i>Hair Piece</i>	218
144. Hasil Penataan Bentuk Puncak	219
145. Cara Membagi Rambut	219
146. Cara Menyasak dan Membentuk Pelentir	220
147. Cara Membentuk Sanggul Kecil	220
148. Hasil Penataan Tampak Depan	220
149. Hasil Penataan Pola Belakang	221
150. Cara Membagi Rambut	221
151.1) Cara Menyasak dan Mempelentir	
2) Bagian Depan , Hasil Penataan Pola Depan.....	222

BAB I

PENDAHULUAN

Dajunya ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini menuntut semua orang untuk dapat lebih kreatif tidak hanya terbatas pada kaum wanita saja tetapi juga terkait para pria, guna dapat tampil menyenangkan dan mempesona sesuai situasi dan kondisi saat itu.

Agar dapat tampil cantik dan menyenangkan haruslah didukung oleh pengetahuan dan keterampilan di bidang Tata Rias secara keseluruhan, artinya memahami semua aspek-aspek yang mendukung untuk itu seperti kepribadian, etika dan estetika dalam kecantikan, sikap-sikap tubuh, mampu memilih gizi yang baik sesuai kebutuhan tubuh, sehingga kondisi tubuh selalu berada dalam kondisi yang sehat dan dapat tampil lebih cantik dan menyenangkan.

Memang dengan merias wajah (ber make up). Seseorang yang kurang cantik akan dapat menjadi bertambah cantik dan lebih menarik, asalkan bahan-bahan kosmetik yang dipakai dan cara pemakaiannya tepat. Sebaliknya bila pemilihan kosmetik dan pemakaian tidak tepat jelas membuat penampilan jadi tambah jelek, bahkan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan seperti perubahan warna kulit, flek-flek hitam yang kehadirannya sangat mengganggu penampilan.

Sesuai dengan konsep merias diri yang baik tentu tidak akan terlepas dari hal-hal yang berkaitan dengan rias wajah yang tepat dan didukung oleh peralatan serta bahan-bahan kosmetik yang sesuai, prinsip-prinsip dari suatu riasan wajah dengan mengikuti langkah-langkah kerja yang tepat dan sistematis.

Agar dapat memperoleh hasil merias diri yang diinginkan, juga tidak terlepas dari hal-hal yang berkaitan dengan bidang

penataan rambut yang serasi dengan tata rias dan sesuai pula dengan tujuan yang akan dikunjungi. Dalam penataan rambut perlu memperhatikan kondisi rambut, karena rambut adalah mahkota bagi seseorang wanita. Para wanita akan tampak cantik dan anggun apabila ia selalu memperhatikan keindahan dari rambutnya. Hal ini akan dapat dilakukan melalui penataan rambut yang tepat sesuai dengan bentuk-bentuk wajah dan riasan dari wajah itu sendiri. Dalam hal ini ada pepatah yang mengatakan; "Keindahan rambut itu adalah Separoh dari kecantikan".

Agar hasil dari merias diri lebih sempurna, maka masalah busana adalah memegang peranan yang amat penting, karena busana sangat mendukung terhadap tata rias dan penampilan. Dalam memilih busana diperlukan trik-trik tertentu atau seni, agar busana yang dipakai itu serasi dengan bentuk tubuh, tataan rambut, riasan wajah, dan suasana dari suatu tujuan, sehingga tata rias secara keseluruhan akan terlihat serasi dan menyenangkan. Pencapaian semua hal di atas penulis mencoba menuangkannya pada buku yang berjudul: "Merias Diri".

A. Konsep Dasar Merias Diri

Berbicara tentang konsep dasar merias diri, jelas tidak akan terlepas dari beberapa hal yang menyangkut tentang dasar merias itu sendiri. Beberapa konsep tersebut adalah sebagai berikut:

Pengertian Merias Diri

Sebelum membahas terlalu jauh tentang merias diri perlu kiranya dilihat lebih dulu arti kata dari merias diri itu sendiri, dengan kata lain disebut juga "*grooming*". Pada dasarnya ada dua istilah dalam merias diri yaitu;

- a. "*Groom*" yang berarti pertumbuhan yang baik.
- b. "*Well groom*" berarti pertumbuhan yang sudah baik dan dikuasai.

Berdasarkan hal di atas, maka pengertian dari "merias diri" ditinjau dari asal kata adalah; menata/cara, susunan, pengaturan, memperindah, memperbaiki, menyulap. Dengan kata lain, merias

diri itu berarti; "Suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari bagaimana cara merias diri untuk memperbaiki penampilan secara keseluruhan baik dari dalam maupun dari luar (dapat dikuasai)".

Untuk itu, merias diri bukan hanya mempelajari masalah *make up* atau rambut saja, akan tetapi juga mempelajari bagaimana cara dari; sikap tubuh, masalah etiket dan estetika, seni memilih busana atau meliputi dari tindak tanduk dan dandanan seseorang sesuai dengan bentuk muka, bentuk tubuh, hingga ada suatu perubahan yang dapat dirasakan.

B. Tujuan Merias Diri

Tujuan yang ingin dicapai dari merias diri ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk dapat memahami dan memiliki keterampilan di bidang merias diri.
2. Dapat memahami dan mengaplikasikan bagaimana cara berpakaian, berhias dalam pembentukan kepribadian.
3. Dapat menempatkan diri sesuai situasi dan kondisi.
4. Dapat memahami dari cara sikap yang baik dan mampu berkomunikasi secara benar.
5. Dapat memahami pengaturan makanan/gizi yang dibutuhkan tubuh (penjagaan fisik dan bentuk tubuh).
6. Memahami pentingnya etiket dalam kehidupan bermasyarakat.
7. Memahami etiket dan estetika dalam kehidupan dan penampilan.

Sesuai dari tujuan merias diri di atas, perlu kiranya diiringi dengan suatu cara, agar tujuan-tujuan tersebut dapat dicapai dan terasa menyenangkan. Cara yang dimaksud adalah dengan "memupuk rasa keindahan, tersebut dapat dilakukan dengan beberapa hal, seperti;

1. Mengagumi alam sekitar dan penciptanya seperti; gunung, lembah, pantai, dan lain-lain, maksudnya adalah; dengan perginya berlibur atau tamasya ketempat-tempat tersebut, serta menyaksikan keindahan alam sekitar, tanpa disadari seseorang dapat mengagumi dan menimbulkan perasaan cinta pada

keindahan. apabila betul-betul menyayangi diri sendiri, maka dengan sendirinya seseorang dapat merawat diri secara baik sekaligus dapat menimbulkan inspirasi dalam konsep merias diri. Perawatan yang baik akan menimbulkan/ menghasilkan sesuatu yaitu; *well groom* atau pertumbuhan yang sudah baik.

2. Melihat gambar-gambar mode, majalah yang baik, karena ini akan dapat memberikan bantuan kepada kita untuk membandingkan mana yang baik dan pantas untuk diri kita. Sering dilihat sebagian orang memilih tata rias dan berpakaian hanya karena ingin mengikuti mode, sebab takut disebut orang yang ketinggalan zaman. Oleh karena itu dengan melihat gambar mode dan majalah ini, seseorang akan dapat memilih mana mode yang benar-benar pantas untuk dirinya, dan mana yang tidak, sehingga paham dalam menilai diri pribadi sesuai dengan rasa keindahan.
3. Mengunjungi rumah-rumah mode yang baik atau salon-salon kecantikan, cara ini hampir sama dengan nomor dua di atas, tetapi dengan menyaksikan sendiri pada rumah mode/ salon kecantikan tersebut, akan memberi kesan (bayangan) yang lebih lama tinggal dalam pikiran seseorang. Pada tempat-tempat yang dikunjungi itu seseorang dapat menyaksikan segala sesuatu yang bersangkutan dengan mode yang berkembang di masyarakat, sehingga tidak salah pilih.
4. Melihat mode *show*/peragaan atau pagelaran dari dengan menyaksikan penampilan yang diragakan oleh model, tentu ini dapat ditiru, rubah, atau menyulap kelebihan/kekurangan baik yang ada pada diri sendiri maupun pada pelanggan, sehingga melahirkan suatu keharmonisan atau menguasai secara keseluruhan seperti; cara memilih tata rias rambut sesuai dengan tujuan dan kesempatan, cara berjalan, *make up* dan mengkombinasikan warna-warna secara menyeluruh.
5. Mengunjungi museum.
Bangsa yang besar selalu mengagumi nenek moyangnya, dalam hal ini, bila kita rajin mengunjungi museum tentu kita dapat mempelajari banyak hal dari padanya antara lain mengubah mode-mode dahulu dengan kreasi dewasa ini. Dapat

mempelajari perkembangan mode dan dapat pula mendesainnya sesuai dengan fantasi kita masing-masing, membuang mana yang kurang baik dan menekankan mana yang lebih indah.

6. Melihat etalage toko dan pasar, ada banyak barang-barang yang dipamerkan di *etalage-etalage*.
7. Barang-barang yang dilihat itu, walau tidak membeli tapi kita dapat melihat, mengamati (cuci mata), hingga dapat menimbulkan pemilihan baru untuk ke depannya.

C. Manfaat Merias Diri

Berdasarkan hal di atas dengan mengetahui pengertian dari merias diri dan dapatnya seseorang memupuk rasa keindahan serta memupuk kepribadian, tentu akan terasa manfaatnya dan dapat menambah indah penampilannya. Berikut ini terdapat beberapa manfaat yang diperoleh dari merias diri yakni;

1. Memperoleh berbagai keterampilan dalam bidang kecantikan.
2. Memperoleh rasa keindahan dan percaya diri.
3. Dapat memahami, menganalisa berbagai bentuk bagian-bagian tubuh (rambut kulit sampai dengan bagian-bagian kecil).
4. Dapat memahami dan mempraktikkan berbagai bentuk riasan dan penataan sesuai kesempatan.
5. Dapat memahami, menganalisa pemakaian kosmetik menganalisa pemakaian serta efek sampingnya.

Jadi dengan mempelajari merias diri tentu akan dapat memberikan dampak yang positif dari seluk beluk merias diri itu sendiri baik terhadap diri sendiri maupun pengembangan dunia kecantikan bagi mahasiswa sebagai calon pendidik atau penata rias yang profesional.

D. Pengetahuan Kulit

Majunya ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi akhir-akhir ini menuntut setiap orang untuk berperan efektif di segala bidang. Karena itu, perlu memperluas berbagai bidang ilmu

pengetahuan dan keterampilan sehingga dapat mengikuti perkembangan teknologi yang selalu berubah-ubah.

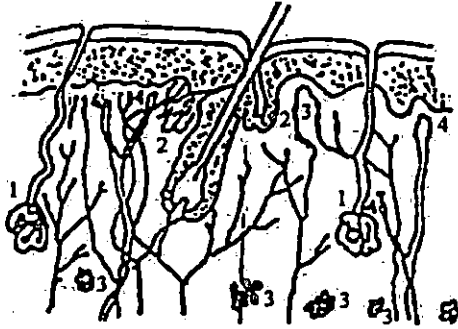
Sehubungan dengan hal di atas, kulit yang halus dan mulus selalu menjadi idaman setiap orang, apalagi orang tersebut adalah wanita. Untuk itu sering dikatakan bahwa kulit adalah “cerminan keadaan rohani dan jasmani seseorang”. Kulit yang bersih dan segar menandakan orang tersebut sehat jasmani dan rohaninya. Sebaliknya kulit yang kotor dan kusam menandakan orang itu kurang sehat. Oleh karena itu sangatlah penting setiap individu memahami pengetahuan tentang kulit, agar dapat dipelihara/ dirawat dengan tepat dan benar. Berikut akan diuraikan prihal mengenai kulit.

1. Pengertian Kulit

Kulit selalu butuh perhatian dan perawatan yang kontinu, bila menginginkan kondisi dari kulit tersebut dalam kondisi bersih dan sehat. Karena kulit tersebut bisa kotor yang disebabkan oleh beberapa hal seperti keringat, polusi udara dan pengaruh-pengaruh lainnya. Hal ini terjadi karena semua kotoran selalu menempel pada kulit dan tidak akan terbang begitu saja tanpa melalui proses pembersihan dan perawatan. Jelaslah di sini bahwa “kulit adalah lapisan paling luar yang membungkus seluruh tubuh dan melindungi alat-alat tubuh bagian dalam”.

2. Anatomi Kulit

Anatomi kulit adalah suatu hal yang amat penting diketahui dan dipahami khususnya dalam melakukan perawatan dan riasan pada seseorang. Apabila dalam melakukan perawatan ataupun riasan, haruslah mengikuti arah anatomi kulit wajah maupun organ-organ yang lain. Bila tidak mengindahkannya riasan akan berdampak negatif, maka hasil perawatan atau tidak mencapai hasil yang maksimal. Dalam hal ini anatomi kulit adalah “menjelaskan tentang susunan dari bagian-bagian yang terdapat di dalam kulit”. Di bawah ini adalah gambar anatomi kulit seperti berikut.



Gambar 1. Anatomi Kulit
Sumber: Anita. E. F (1981)

3. Struktur Kulit

Pengetahuan tentang struktur kulit dan daya kerja kimia dari alat-alat kosmetik penting diketahui, guna pemeliharaan dan perawatan kesehatan/kecantikan kulit yang tepat. Kulit adalah lapisan paling luar yang membungkus seluruh tubuh dan melindungi alat-alat tubuh bagian dalam. Struktur kulit terdiri dari tiga lapisan, masing-masing dari luar ke dalam.

a. Kulit ari (*epidermis*) yang terdiri dari lima lapisan:

- 1) Lapisan tanduk (*stratum corneum*)
- 2) Lapisan benang (*stratum lucidum*)
- 3) Lapisan butir (*stratum granulosum*)
- 4) Lapisan taju (*stratum spinosum*)
- 5) Lapisan tunas (*stratum basale*)

Siklus normal pertumbuhan kulit ari dari lapisan tunas sampai menjadi lapisan tanduk terjadi dalam waktu 21 sampai 29 hari, kemudian sel-sel lapisan ini mati dan dilepaskan. Bila dilihat dengan mata tidak terlihat dan manifestasinya sebagai daki.

b. Kulit jangat (*dermis*)

Kulit adalah lapisan jaringan penjaga elastik untuk menjaga kekenyalan kulit (daya elastisitas kulit) yang terdiri dari serabut-serabut kologen dan elastin yang bercampur dengan

zat-zat semen dan sel-sel lainnya. Untuk memperkuat otot-otot, pembuluh darah, kelenjar, limfe, folikel rambut, dan ujung-ujung saraf tepi. Lapisan kulit ini berada di bawah epidermis dan di sinilah menentukan ketegangan (elastisitas) kulit. Dalam lapisan ini terletak:

- 1) Ujung-ujung urat syaraf yang memberi perasaan kepada kulit (rasa panas, dingin, sakit, dan lain-lain).
 - 2) Pembuluh-pembuluh darah yang halus.
 - 3) Pembuluh getah bering.
 - 4) Kelenjar-kelenjar keringat.
 - 5) Kelenjar-kelenjar lemak.
 - 6) Rambut (akarnya).
 - 7) Otot-otot rambut.
- c. *Subcutis* adalah jaringan penyambung di bawah kulit yang terdiri dari jaringan lemak berguna sebagai cadangan makanan, penahan suhu badan, dan sebagai bantalan penahan pukulan-pukulan dari luar tubuh.

4. Fungsi Kulit

Dengan mengetahui struktur dari kulit, maka kulitpun akan berfungsi sebagaimana mestinya. Berikut akan dijelaskan mengenai fungsi dari kulit tersebut antara lain:

- a. Kulit sebagai alat pelindung, maksudnya melindungi tubuh dari bermacam-macam pengaruh luar misalnya; cuaca panas, dingin, hujan, angin, sengatan sinar matahari, debu, kimiawi, fisik, radiasi, dan infeksi.
- b. Kulit sebagai pengatur suhu tubuh, ketepatan suhu tubuh dapat diatur dengan cara penguapan keringat. Karena penguapan menyebabkan pengurangan suhu badan, jadi walaupun dalam cuaca yang sangat panas suhu badan tidak meninggi dari ukuran normal, demikian pula kalau dingin, kelenjar keringat akan menciut dan tidak terangsang untuk mengeluarkan keringat sehingga suhu badan tetap normal walaupun terasa dingin sekali, pembuluh darah melebar dan

mengeluarkan lebih banyak suhu badan sehingga tidak terlalu dingin.

- c. Kulit sebagai alat perasa (peraba), yaitu merasakan panas, dingin dan sakit melalui tekanan pada ujung-ujung saraf perasa di kulit.
- d. Kulit sebagai pengecap, maksudnya dapat merasakan pahit, manis, asam, tawar, dan asin di lidah.
- e. Kulit sebagai alat penyerap, yaitu dapat menyerap zat-zat pada permukaan kulit, dan zat-zat ini ada yang dapat menembus kulit dengan mudah.
- f. Kulit sebagai alat pembuang, ampas-ampas badan, mengeluarkan sisa-sisa zat pembakaran yang tidak lagi diperlukan misalnya; kelenjar keringat.
- g. Kulit sebagai alat yang menyatakan emosi (perasaan batin atau perasaan hati sanubari). Contohnya; bila perasaan batin baik/senang maka kulit akan kelihatan akan terlihat segar, sebaliknya perasaan batin tertekan kulit akan terlihat keriput dan tidak segar. Walaupun sudah dipoles dengan kosmetik tetap tidak bertahan lama sebagaimana yang diharapkan.

5. Jenis-jenis Kulit

Sebagaimana yang kita lihat dan rasakan setiap hari tentang keadaan dari kulit, yakni ada yang cepat tua sebelum waktunya, adanya minyak yang berlebihan yang keluar dari kulit sehingga membosankan waktu bermake up atau kelainan-kelainan yang lain. Untuk itu sebagaimana yang dijelaskan oleh Darmohusodo (1980:19) yaitu sebagai berikut.

- a. Jenis kulit normal/netral dengan ciri-cirinya:
 - 1) Tidak berminyak.
 - 2) Bisa berubah jadi kering.
 - 3) Segar, halus dan bahan-bahan kosmetik mudah menempel di kulit.
 - 4) Kelihatan sehat dan tidak berjerawat.
 - 5) Mudah di dalam memilih kosmetik.

b. Jenis kulit berminyak, mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Pori-pori kulit besar terutama di hidung, pipi, dan dagu. Pada bagian ini minyak sangat banyak menumpuk.
- 2) Kulit di bagian muka terlihat berkilat.
- 3) Sering ditumbuhi jerawat, terutama di bagian-bagian minyak yang menumpuk. Misalnya dagu, hidung, dahi, dada, dan punggung.

c. Jenis kulit kering, dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Kulit kelihatan kering sekali.
- 2) Pori-pori halus, kulit muka tipis.
- 3) Sangat sensitif.
- 4) Cepat menampakkan kerutan-kerutan, karena kelenjar minyak kurang menghasilkan minyak.

d. Jenis kulit muka kombinasi, dengan ciri-ciri yaitu:

- 1) Terutama pada kulit muka akan terlihat dua jenis kulit, sebagian kulit berminyak, seperti di hidung, dagu, dahi. Sebagian lagi kelihatan kering misalnya; di bawah mata.
- 2) Kadang-kadang ditumbuhi jerawat.
- 3) Kadang-kadang susah sekali mendapat hasil polesan kosmetik yang sempurna, karena kulit menjadi kering.

6. Macam-macam Gangguan Kulit

Karena kulit terdiri dari beberapa jenis, biasanya disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan perubahan jenis kulit tersebut. Seperti kulit normal ke kering, normal ke berminyak, dan sebagainya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Usia, perubahan jenis kulit dapat dialami oleh orang yang sama disebabkan usia yang bertambah misalnya: kulit normal di masa remaja dan menjadi kering di usia lanjut.
- b. Iklim, pengaruh dari udara dapat merubah jenis kulit, misalnya kulit normal dapat menjadi kering oleh hawa dingin.
- c. Makanan, pembentukan kulit tergantung pada zat makanan yang bervariasi dan seimbang. Makanan yang dimaksud, bukan terutama pada makanan kulit dari luar saja, melainkan juga pada

makanan berpantang. Makanan-makanan yang ber-lemak, panas dan pedas atau minuman-minuman keras, me-nyebabkan kulit normal akan menjadi berlemak/ berminyak.

d. Pengaruh sinar. Seperti kita ketahui bahwa sinar matahari ada bermacam-macam di antaranya: sinar *ultra violet* dan sinar infra merah (*infra red*). Untuk sinar *infra red* juga ada yang berasal dari panas buatan. Sinar *infra red* tersebut sering ditemui di pabrik kimia, pabrik obat, dan sebagainya. Pengaruh sinar *ultra violet* terhadap kulit adalah:

- 1) Penebalan kulit tanduk yang menjadi kasar.
- 2) Kulit berwarna hitam.
- 3) Cepat keriput dan tua.
- 4) Kemungkinan terjadi kanker kulit.

Untuk mencegah pengaruh sinar *ultra violet* ini, khususnya wanita Indonesia diingatkan agar memakai alat-alat kosmetik yang mengandung *ultra violet absorbes* atau bahan-bahan pengisap, artinya pemantul sinar *ultra violet* seperti; *suncreen foundation*. Sedangkan pengaruh sinar *infra red* terhadap kulit adalah:

- a. Kelenjar minyak dirangsang dan mengeluarkan minyak yang banyak.
- b. Keringat mengeluarkan minyak yang banyak.
- c. Pori-pori melebar.
- d. Otot-otot merasa letih atau lemah.

Akibat dari pengaruh sinar *ultra red* kulit berkeriung dan berminyak, bercampur debu dan kotoran ditambah pula dengan kosmetik. Dengan demikian, kulit kelihatan suram, kotor, kumal. Bila tidak cepat-cepat dibersihkan akan menimbulkan bintik hitam (komedo), lalu jerawat, dan bisul. Untuk menghilangkan pengaruh *infra red* ini, kulit harus dibersihkan dengan pembersih muka sesuai dengan jenis kulit misalnya: *cucumber milk* dan *astringent*.

Dengan mengetahui dan memahami apa itu kulit dan jenis-jenisnya serta faktor-faktor apa saja yang berpengaruh atau ikut merubah jenis tersebut, tentu sangat diperlukan beberapa petunjuk yang dapat memberikan cara-cara dalam melakukan pencegahan

sebelum sesuatu yang tidak diinginkan terjadi pada kulit secara umum. Sebaliknya beberapa hal pula dalam mengobati dan memelihara bila sesuatu yang merusak telah dialami oleh kulit tubuh itu sendiri.

Selain kelainan-kelainan pada kulit seperti yang dijelaskan di atas, ada pula beberapa gangguan kulit yang lain seperti berikut ini:

a. Perubahan warna kulit

Kulit dapat berubah warnanya karena kekurangan pigmen atau keadaan jasad, umpamanya: mengidap penyakit di hati, ginjal, ataupun wanita yang sedang hamil.

Apa itu pigmen? Pernahkah Anda melihat bintik-bintik hitam di kulit seseorang? Kulit yang pucat atau bercak-bercak? Itu adalah pertanda dari kerja pigmen atau yang menyebabkan warna kulit berubah. Dengan demikian pigmen adalah, zat warna yang terdapat pada kulit. Pigmen bila terlihat pada kulit semua sama berarti pekerjaan pigmen baik, tetapi bila terlihat tidak rata, maka itu akan terlihat seperti digambarkan di atas. Di samping itu, perubahan warna kulit bisa juga disebabkan oleh tekanan dari luar.

Berdasarkan hal tersebut, Santoso (2002) menjelaskan tentang fungsi pigmen antara lain:

- 1) Memberikan warna pada kulit.
- 2) Melindungi kulit dari sinar *ultra violet*, matahari, dan panas buatan.
- 3) Menguatkan daya tahan tubuh, sehingga tidak mudah diserang oleh penyakit.

Jelaslah di sini bahwa warna kulit dipengaruhi oleh sejumlah pigmen, banyak atau sedikitnya pigmen tergantung juga dari ras atau keturunan, misalnya:

- 1) Orang Indonesia dikenal dengan warna kulit yang sawo matang, karena jumlah pigmennya cukup banyak.
- 2) Bangsa Mongolia mempunyai warna kulit yang kuning, karena jumlah pigmennya tidak begitu banyak.

- 3) Bangsa Eropa terkenal dengan warna kulit yang putih (pucat), ini disebabkan oleh karena jumlah pigmennya yang sangat berkurang.
- 4) Orang Negro kulitnya hitam, karena pigmennya yang sangat berlebihan.
- 5) Orang Bule (Albino), kulitnya tidak mempunyai pigmen, karena itu ia tidak tahan cahaya dan sinar matahari.

Selain hal tersebut, ada lagi pigmen yang berwarna coklat. Hal ini terjadi karena pengaruh dari dalam dan dari luar. Jika terjadi dari luar disebabkan oleh sinar *ultra violet* yang bergelombang pendek dan panjang. Sedangkan yang dari dalam adalah disebabkan gangguan penyakit seperti: ginjal, mengidap penyakit di hati, dan sebagainya.

Oleh karena kadar pigmen pada kulit seseorang itu berbeda-beda, maka dengan pertolongan bahan kosmetik dan perawatan secara kontinu, warna kulit asli dapat berubah.

b. Jerawat (*agne*)

Jerawat (*agne*) adalah kelainan/penyakit kulit yang termasuk gangguan pada kelenjar lemak di muara kandung rambut (*infundibulum*), atau muara pori-pori. Jerawat ini tidak boleh diabaikan begitu saja, sebab merupakan kerusakan pertama pada kulit muka maupun pada kulit yang lain di tubuh kita. Biasanya jerawat tumbuh di wajah, leher dan punggung bagian atas. Apalagi bagi kita yang hidup di daerah tropis yang secara umum mempunyai jenis kulit berminyak.

Iklim di daerah tropis/khatulistiwa dimana kita setiap hari bergelimang sinar matahari yang merangsang jaringan kelenjar kulit. Disamping itu, di daerah tropis debu banyak beterbangan dan akan menempel dimana saja. Dalam hal ini, jerawat akan merupakan masalah yang tak asing lagi, baik bagi para remaja maupun oleh orang dewasa.

Faktor-faktor penyebab jerawat ada beberapa macam, antara lain:

- 1) Kulit kotor, misalnya pada kulit muka, bila tidak bersih tentu debu akan bertambah tebal, apalagi kotoran tersebut di bawa tidur. Dengan debu yang mengandung bakteri, jelas akan mengganggu kesehatan dan kecantikan kulit.
- 2) Makanan yang merangsang, misalnya makanan yang pedas-pedas, berlemak, coklat, susu, dan es krim.
- 3) Genetik (keturunan), secara umum keluarga yang banyak jerawat, anak-anaknya pun berjerawat pula.
- 4) Kekurangan vitamin C, bila tubuh kekurangan vitamin C akan berkurang terhadap kekebalan (daya tahan tubuh) sehingga kesehatan mudah terganggu.
- 5) Kesalahan dalam penggunaan kosmetik. Penggunaan kosmetik yang menyalahi aturan pakai, misalnya tidur tanpa membersihkan *make up*, perawatan yang tidak sesuai dengan jenis kulit atau memang tidak cocok dengan kulit.
- 6) Peralihan usia remaja. Biasanya pada saat ini produksi hormon sedang diseimbangkan dengan perkembangan tubuh. Maka jerawat jadi tumbuh.
- 7) Menstruasi (haid). Pada waktu menstruasi datang biasanya fungsi hormon tidak seimbang, sehingga jerawat tumbuh.
- 8) Mekanis, yaitu kebiasaan yang tidak disadari suka mengorek-ngorek kulit muka dengan kuku, sehingga menyebabkan nitasi (luka) kulit, infeksi dan abses (bengkak).
- 9) Gangguan pencernaan atau lambung, biasanya kalau pencernaan terganggu buang air besar tidak lancar dan menyebabkan jerawat tumbuh.
- 10) Gangguan metabolisme, adalah pertukaran zat tubuh, menyebabkan peredaran darah dan getah bening kurang lancar, sehingga sel-sel tidak mendapat makanannya yang cukup dan tidak mampu melancarkan pengeluaran sisa-sisa zat pembakaran.
- 11) Alergi terhadap makanan. Bila kulit alergi terhadap makanan/zat protein, karbohidrat dan lemak, maka akan memperburuk kondisi kulit, sehingga timbul peradangan atau terjadi abses.

- 12) Iklim tropis. Iklim tropis yang panas merangsang kegiatan yang berlebihan dari kelenjar lemak sehingga mengeluarkan lemak dalam jumlah yang berlebihan bila tidak cepat dirawat menyebabkan kulit jadi kotor dan jerawat mudah tumbuh.
- 13) Gangguan psikis (jiwa), ketegangan pikiran yang terus menerus dan penderitaan batin yang berlarut-larut menyebabkan kehilangan gairah hidup, kulit muka tidak tampak bersih, sehingga jerawat mudah tumbuh.

Dengan mengetahui penyebab timbulnya jerawat, maka Darmohusodo (1980:23) menjelaskan bahwa jerawat tersebut terdiri atas beberapa macam, yakni:

- 1) Jerawat juvenilis, yaitu jerawat kecil-kecil yang timbul pada masa akil baliq/puber. Tumbuhnya dangkal dan dapat sembuh sendiri.
- 2) Jerawat vulgaris, yaitu jerawat yang terjadi pada semua umur, sering timbul bercak-bercak hitam dan paling senang pada jenis kulit berminyak.
- 3) Jerawat rosacea, yaitu jerawat yang tumbuh di pembuluh permukaan kulit yang mengembang. Biasanya dapat terlihat pada permukaan kulit hidung orang yang setengah umur dan berkulit kering.

Apabila tidak dirawat maka akan terjadi kompilasi antara lain:

- a) Bercak kuning (*serbac*) yaitu zat kuning yang keluar dari pori-pori dekat hidung dan dapat menjalar ke pipi.
 - b) Mengeluarkan titik-titik hitam di kulit pada lipatan hidung.
 - c) Pembuluh darah yang melebar pada puncak hidung dan bintik-bintik merah yang meradang.
- 4) Jerawat *netrosica*, ialah jerawat yang sudah parah dan mendalam hingga menimbulkan lubang dan harus cepat-cepat dibawa ke dokter kulit.

c. Jenis-jenis noda kulit

Berdasarkan jenis-jenis kulit seperti yang telah diuraikan pada bab terdahulu, bahwa tiap-tiap jenis kulit tersebut sering dihinggapi

oleh noda-noda kulit. Hal ini akan dapat dirasakan bila jenis kulit kita masing-masing tidak dirawat dengan kontinu dan memakai bahan pembersih yang tepat dan benar. Untuk itu, jenis-jenis kulit dapat dikelompokkan atas:

1) Bintik-bintik hitam (*comedos*)

Ekel (1981:126) menjelaskan tentang bintik-bintik hitam yang sering menggelisahkan. Bintik-bintik hitam ini umumnya berada/tumbuh di kulit muka kelompok jenis kulit berminyak. Penyebabnya adalah tumpukan lemak di dalam pori-pori telah bercampur dengan kotoran-kotoran, *make up*, debu dan ampas badan (keringat dan lemak), sehingga kelihatan seperti bintik-bintik hitam (*comedos*).

Pada kulit yang berminyak, apalagi yang sangat berlebihan minyaknya, pori-pori terbuka besar dan menonjolkan bintik-bintik hitam yang mengotorkan dan mengusamkan kulit, sehingga mengurangi kecantikan dan kesehatan muka.

2. *Ephelides* (tahi lalat di musim panas)

Maksudnya adalah: bintik-bintik berwarna coklat/kehitaman yang terdapat pada kulit muka dan bagian badan yang terbuka. Tahi lalat ini akan bertambah banyak bila kena sinar *ultra violet A* (lewat lembayung), yang juga terdapat dalam sinar matahari maupun lampu *hoogtezon* yang murahan, yaitu sistem penyaringannya kurang sempurna.

3. *Cetian*, adalah pemindahan pigmen kulit. Faktor penyebabnya adalah, sinar *ultra violet* dalam sinar matahari. *Cetian* tidak dapat dihilangkan, tetapi hanya menjadi tipis dengan diberi:

- a) Kompres dengan kapas.
- b) *Bleaching cream* di bawah masker.

Pencegahan untuk *cetian* ini akan lebih baik daripada mengobati dengan bermacam-macam obat. Karena *cetian* termasuk jenis-jenis noda kulit yang susah dihilangkan. Untuk itu, pencegahannya dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Memakai pakaian yang dapat melindungi bagian-bagian yang kena sinar matahari, misalnya pakaian dengan lengan

panjang, selubung untuk menutupi muka, topi, payung, dan sebagainya.

- b) Memakai *cream*, misalnya *sunscreem foundation*, karena ia dapat menahan sinar *ultra violet*.

4. Tahi lalat

Tahi lalat ialah noda-noda kecil, bundar yang terjadi semauanya. Warnanya kadang-kadang biru, cokelat dan kebanyakan hitam. Noda itu lebih tinggi sedikit dari permukaan kulit, dasarnya terletak di dalam kulit jangat. Ada tahi lalat yang tumbuh semenjak kecil yang disebut noda anggur merah (*taches de beauty*). Tetapi ada juga tumbuhnya setelah remaja, dan kebanyakan terjadinya pada saat wanita hamil, merasa gugup terhadap sesuatu, atau kekurangan vitamin B.

5. Kulit kasar dan tebal

Faktor-faktor penyebab kulit jadi kasar dan tebal adalah, karena proses pertandukan berjalan abnormal. Keadaan itu dinamakan *sclero-dermie* yang berasal dari penyakit kelenjar gondok Akibat dari penyakit ini; si penderita kelihatan lemah dan bicaranya pun lemah.

6. Keriput/kerut-kerut

Keriput/kerut-kerut terjadi karena serabut-serabut kenyal dari otot-otot mulai mengendor. Dalam keadaan begitu kulit menjadi terlalu lebar, kemudian terjadilah lipatan-lipatan kulit yang dinamakan keriput/kerut-kerut.

Keriput/kerut-kerut ini ada pula bermacam-macam diantaranya:

- a) Keriput karena mimik, maksudnya bila kita berbicara seharusnya kita juga memikirkan keadaan kulit yang akan rusak. Karena terlalu sering melakukan mimik tanpa istirahat, apalagi perawatan kulit juga sangat kurang, maka kulit akan jadi berkerut akibat terlalu diforsir bekerjanya.
- b) Keriput karena umur, maksudnya dengan bertambahnya usia, berarti daya kerja kulit pun semakin berkurang. Akibatnya keriput akan bermunculan. Untuk itu, sebaiknya

lakukanlah pencegahan sebelum terjadi. Pencegahan tersebut dapat berupa:

- 1) Menjaga keseimbangan makanan.
- 2) Jangan meminum minuman keras.
- 3) Pakailah *cream* zaitun pada malam hari atau minyak zaitun di bagian kulit yang kering.
- 4) Lakukanlah *massage* secara teratur.

c) Keriput yang terdapat di bawah mata;

Kulit yang terdapat di bawah mata akan cepat mengalami kekeringan, karena kulit yang ada di sekeliling mata tergolong kulit yang sangat sensitif dan tipis dibanding dengan kulit-kulit yang ada di tubuh. Oleh karena itu, perawatannya haruslah secara khusus. Penyebab terjadinya keriput dan bayangan hitam di bawah mata di karenakan:

- 1) Kurang tidur/istirahat.
- 2) Sering menangis/bersedih.
- 3) Kurangnya perawatan.
- 4) Kehilangan lemak dan kekenyalan otot-otot.

Berdasarkan hal tersebut Laksman (1999) mengemukakan beberapa penyebab lain timbulnya keriput, yakni:

- 1) Kulit muka yang kering/kehilangan lemak.
- 2) Hilangnya sifat kenyal otot-otot.
- 3) Menderita kesusahan batin.
- 4) Lama menderita kelaparan.
- 5) Menderita suatu penyakit yang lama.
- 6) Sering merasa gugup.
- 7) Selalu tergesa-gesa dalam melakukan pekerjaan.
- 8) Selalu murung.

Atau dapat juga dengan cara sebagai berikut:

- 1) *Massage* dengan baik dan pakailah *hormon cream, voeding cream*.
- 2) Maskerlah kulit sekali dua minggu.
- 3) Makanlah makanan yang cukup bergizi dan seimbang.

7. Penyakit kulit karena jamur

Penyakit kulit ini disebabkan karena jamur yakni berupa infeksi dangkal. Penyakit kulit seperti ini bermacam-macam pula, salah satu diantaranya adalah panu (*tinea versicolor*). Penyakit ini tampak seperti bercak-bercak yang kadang-kadang tersebar di seluruh tubuh. Bercak-bercak tersebut ada yang berwarna putih kecokelat-cokelatan atau kehitam-hitaman, disertai pengelupasan sisik-sisik halus. Panu banyak sekali ditemui di Indonesia. Faktor penyebabnya antara lain:

- a) Kurang memperhatikan kebersihan.
- b) Kecenderungan kulit mudah terserang jamur, misalnya memakai pakaian yang sudah dipakai oleh orang yang terkena panu ataupun sabun mandi.

Panu tumbuh dan berkembang pada kulit tanpa arah, misalnya tumbuh di lengan, leher, muka atau dibagian badan yang lainnya.

E. Pengetahuan Rambut

Rambut dikenal sejak zaman dahulu dengan julukan "mahkota" bagi wanita. Tetapi di zaman yang sudah maju seperti sekarang, julukan tersebut tidak lagi tertuju hanya kepada kaum wanita, namun juga untuk pria. Peranan rambut sangat penting untuk diperhatikan, karena rambut bukan hanya sebagai pelindung kepala dari berbagai hal seperti bahaya benturan/pukulan benda keras, sengatan sinar matahari, dan sebagainya, tetapi ia juga merupakan "perhiasan" yang berharga. Rambut yang tebal, panjang, hitam/berwarna, berkilau, sehat, dan mudah diatur memberikan daya pesona tersendiri bagi pemiliknya. Tidak sedikit wanita ataupun pria yang menimbulkan rasa kagum hanya karena keindahan rambutnya. Untuk memperoleh rambut yang tebal, hitam, sehat, dan mudah diatur, rambut butuh perhatian.

Satu hal yang perlu disadari bahwa bertambahnya usia, kondisi rambut mengalami perubahan dan kulit kepala pun menjadi kering, berketombe, dan sebagainya. Selain usia tua, kelenjar kulit kepala juga bisa dipengaruhi oleh gizi makanan,

gangguan pembuluh darah, gangguan hormon, pengaruh kosmetik, sinar matahari, iklim, dan depresi mental. Hal ini apabila tidak dirawat, tentu rambut makin lama bisa rontok, tipis, bahkan bisa jadi botak. Beruban sebelum waktunya, rambut kusam, susah diatur dan sebagainya. Penyebab utamanya karena tidak mengindahkan perawatan kulit kepala dan rambut itu sendiri. Sedang masalah merawat kecantikan rambut bukanlah sesuatu yang baru, tetapi hal ini telah dikenal dan dilakukan sejak dari nenek moyang.

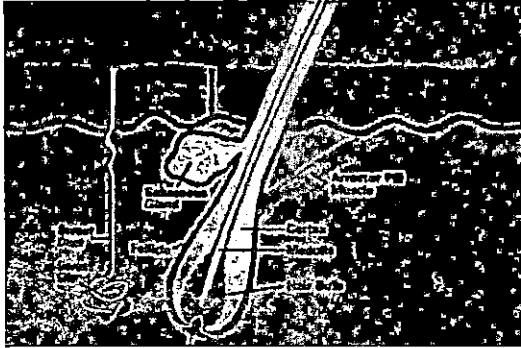
Untuk mengatasi masalah tersebut, ahli kecantikan telah berusaha melakukan berbagai perawatan rambut baik untuk kulit kepala maupun rambut itu sendiri. perawatan jelaslah dalam hal ini yang menjadi kunci pokok kebersihan dan kesehatan jasmani. Karena itu masalah makanan haruslah diperhatikan, pencucian rambut harus dilakukan dengan cermat, pemilihan air yang bersih, dan melakukan teknik perawatan yang benar. Hal ini karena kita hidup di alam tropis yang jelas mengeluarkan keringat yang banyak, maka itu rambut cepat kotor akibat keringat dan debu.

1. Pengertian Rambut

Bila dilihat dari pengertian rambut, maka jelaslah disini bahwa "Rambut itu adalah berbentuk helaian benang dan berujud lurus, keriting dan berombak". Rambut tersebut tumbuh dengan bentuk yang berbeda-beda antara orang yang satu dengan yang lainnya.

Untuk lebih jelasnya Sonntag (1992:15) menjelaskan tentang rambut itu sebagai berikut:

- a. Helaian seperti benang tipis yang tumbuh dari bawah permukaan kulit.
- b. Dibentuk oleh lapisan sel yang tertutup lapisan yang tersusun. Bentuknya seperti sisik ikan pada lapisan luarnya.
- c. Terdiri dari zat horney atau disebut juga dengan keratin. Agar lebih jelas perhatikanlah Gambar Anatomi Rambut, di bawah ini:



Gambar 2. Anatomi Rambut (*Histologis Microscopis*)
 Sumber: Sonntag, Linda (1992)

Keterangan Gambar:

- 1) *Folicle*, ialah saluran untuk tumbuhnya rambut yang menentukan besar, kecil, lurus, dan keritingnya rambut.
- 2) *Dermis*, ialah seluruh ruangan yang berada di bawah epidermis.
- 3) *Bulp*, yaitu bongkol rambut yang memuat pigmen, pembuluh darah, papila dan *folicle*.
- 4) *Epidermis*, ialah lapisan kulit yang berada paling luar.
- 5) *Arector muscle*, ialah garis yang menghubungkan *folicle* dan kulit.
- 6) *Papila*, menghasilkan sel-sel dan membentuk rambut-rambut baru yang lebih kuat. Pada papila setiap rambut mempunyai pembuluh darah yang berbeda. Pembuluh darah ini bertugas untuk membawa makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan sel rambut dalam papil.
- 7) *Pigmen* (warna rambut).
- 8) Kelenjar minyak yang sangat dibutuhkan oleh rambut.
- 9) Pembuluh darah.
- 10) Akar rambut.
- 11) Kelenjar keringat.
- 12) Batang rambut.
- 13) Penampang akar rambut.

Dengan memperhatikan susunan (anatomi) rambut jelaslah bahwa bahan utama dari rambut ialah zat tanduk atau keratin. Susunannya sebagian besar terdiri dari zat putih telur (protein) dan zat-zat anorganis seperti karbon (C), oksigen (O₂), nitrogen (N₂), hidrogen (H₂), belerang (S). beberapa ahli kecantikan mengatakan,

komposisi rambut adalah unsur C=51%, O₂=21%, N₂=17%, H₂=6%, dan S=5%.

Bagian-bagian rambut ini dapat dibagi atas:

a. Akar rambut

Akar rambut adalah bagian rambut yang tertanam di dalam kulit dan susunannya adalah sebagai berikut:

- 1) *Bulp* yaitu bagian pangkal rambut yang membesar, seperti bentuk bola, gunanya untuk melindungi papil rambut.
- 2) *Papil* rambut adalah bagian yang terlindungi di dalam bulp atau terletak di bagian terbawah dari folikel rambut. Papil rambut tidak ubahnya seperti piring kecil yang tengahnya melengkung dan menonjol ke arah rambut, lengkungan inilah yang menyebabkan ia disebut papil, berasal dari sel-sel kulit jangat (*corium*) serta kulit ari (*epidermis*). Di antara sel-sel papil juga terdapat melanosit. Melanosit menghasilkan pigmen (zat warna), yang akan disebarkan terutama ke dalam contek, kemudian ke dalam medulla rambut. Di samping itu juga terdapat di dalam papil rambut yaitu pembuluh darah dan getah bening, yang berfungsi memberi makanan kepada rambut (memelihara kehidupan rambut), serta terdapat juga saraf yang mensarafi folikel rambut. Itu sebabnya rambut tidak mempunyai saraf perasa. Oleh sebab itu rambut tidak terasa sakit bila digunting atau dipangkas.
- 3) *Folicle* rambut ialah kandungan atau kantong rambut tempat tumbuhnya rambut. Kantong rambut terdiri dari 2 lapis. Lapisan dalamnya berasal dari sel-sel epidermis, sedangkan lapisan luarnya berasal dari sel-sel dermis. Rambut yang panjang dan tebal mempunyai *folicle* berbentuk besar, *folicle* rambut ini bentuknya menyerupai silinder pipa. Kalau *folicle* bentuknya lurus, rambut juga lurus dan bila melengkung rambut jadi berombak. Tetapi kalau lengkungannya itu lebih lengkung lagi, maka rambutnya keriting. Di dalam polikel ini bermuara kelenjar lemak (palit).
- 4) Otot penagak rambut ialah yang menyebabkan rambut halus bulu roma berdiri bila ada sesuatu rangsangan dari luar dan dari

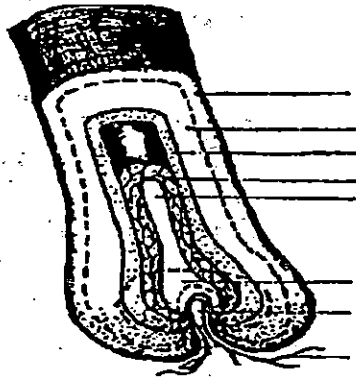
dalam tubuh kita. Misalnya merasa seram, kedinginan, kesakitan, kelaparan, dan sebagainya.

- 5) *Matrix*, disebut juga dengan umbi/tombol atau lembaga rambut. Seperti dijelaskan di depan, bahwa di dalam *folicle* terdapat rambut. Bagian yang berdekatan dengan papil lebih subur daripada bagian yang lebih jauh di atasnya. Bagian yang subur itulah yang disebut *matrix* atau umbi/tombol atau lembaga rambut. Mengapa pada bagian itu lebih subur?

Ini disebabkan karena kelompok sel yang terdapat di bagian itu selalu membelah diri, membentuk bagian rambut baru.

Diantara sel-sel umbi juga terdapat sel-sel melanosit. Bagian paling dalam atau tengah umbi rambut, sel-selnya berwarna keputih-putihan dan masih lembek (masih muda).

Sel-sel ini masih mengandung parakeratin (sel rambut yang warnanya sudah lebih mantap, sudah keras, mengandung keratin). Parakeratin adalah zat pendahulu keratin. Sel-sel rambut yang masih muda ini terdorong ke atas oleh sel-sel yang terjadi kemudian. Makin ke atas makin mengalami proses keratinisasi penandukan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.

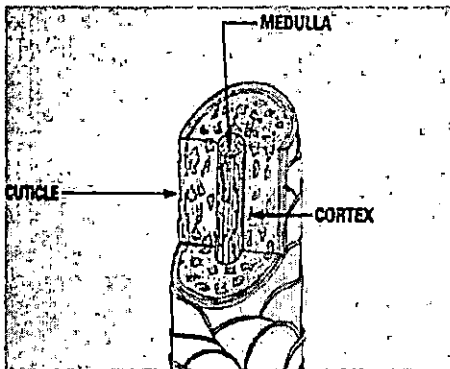


Gambar 3. Akar Rambut
Sumber: Sonntag, Linda (1992)

b. Batang rambut

Batang rambut ialah bagian rambut yang kelihatan di atas permukaan kulit. Seperti yang dijelaskan oleh Sonntag, Linda (1992) bahwa batang rambut ini terbagi pula atas 3 bagian, yakni:

- 1) *Cuticula* (selaput kulit ari) yang berbentuk seperti sisik-sisik ikan dan sangat berfungsi untuk melindungi lapisan rambut (berada paling luar yang merupakan pelindung). Disamping itu ia juga berfungsi untuk menentukan besar kesilnya daya serap zat cair pada rambut seperti air, sampo, *conditioner*, obat keriting, zat/cat pewarna rambut, *bleaching*. Pada rambut yang kasar lapisan cuticulanya juga kasar. Sedang pada rambut yang halus lapisan cuticulanya juga halus.
- 2) Cortek atau kulit ari rambut, ialah bagian rambut yang terbesar dan merupakan lapisan di bawah cuticula. Cortek berfungsi sebagai lapisan yang menentukan warna karena pigmen (zat warna rambut dikandung oleh lapisan ini). Misalnya penyerapan zat cair, obat keriting, cat rambut, dan lain-lain. Jadi cortek ini berhubungan dengan sifat elastisitas rambut.
- 3) Medulla atau sum-sum rambut. Medulla ini terdapat di bagian paling tengah. Rambut yang halus sekali ada yang tidak terdapat medullanya. Agar jelasnya perhatikanlah gambar di bawah ini, yang menunjukkan penampang dari batang rambut.



Gambar 4. Batang Rambut
Sumber: Sonntag, Linda (1992)

Untuk mendapatkan rambut yang sehat perlu diketahui beberapa hal yang sifatnya umum, disamping mengetahui tipe dan unsur yang terdapat pada rambut yang antara lain sebagai berikut:

- 1) Hidup yang teratur dan dapat membagi pikiran secara positif.
- 2) Kulit kepala dan rambut harus selalu bersih.
- 3) Jangan terlalu sering memakai topi/selubung yang menutupupi kepala yang terlalu sempit (pas) karena ini mengganggu peredaran darah.
- 4) Usahakan diwaktu menyisir rambut sehari-hari kejurusan yang berlawanan dengan pertumbuhan rambut (mulai dari bawah).
- 5) Seminggu sekali kulit kepala di *massage* dengan *tonic* atau minyak kelapa supaya lembut. Jangan terlalu sering dicuci, terutama rambut kering. Karena bisa mengikis urat kulit, akibatnya kulit kepala bertambah kering.

Semua jenis rambut tumbuh dari akar rambut yang ada di dalam lapisan dermis dari kulit. Karena itu kulit kepala atau kulit bagian badan lainnya ada rambutnya. Rambut yang tumbuh keluar dari akar rambut itu ada dua bagian menurut letaknya, yaitu bagian yang ada di dalam kulit dan bagian yang ada di luar kulit.

Biasanya rambut yang panjang rata-rata tumbuh 1,5 inci tiap bulannya dan dapat hidup selama 5-7 tahun. Pertumbuhan rambut itu sendiri dari bagian rambut, akar rambut, umbi rambut, kelenjar urap, kulit dan otot rambut.

Mengenai penampang rambut, sebenarnya tidaklah bulat kosong, melainkan berisi yakni terdiri dari:

- a. Susunan rambut (bulu-bulu halus tidak ada sum-sum)
- b. Kandung rambut (terdapat warna rambut)
- c. Kulit rambut (zat tanduk)

Rambut terbentuk dari sel-sel yang terletak di tepi kandung akar. Cupak rambut atau kandung akar ialah bagian yang terbenam dan menyerupai pipa serta mengelilingi akar rambut. Jadi bila rambut itu dicabut dia akan tumbuh kembali, karena papil dan kadung akar akan tetap tertinggal di sana. Itulah sebabnya jadi serabut penegak bulu (*mursculus orector pili*), berguna untuk

menegakkan rambut dan bulu roma. Anatomi rambut penting diketahui terutama bagi ahli kecantikan, supaya tidak salah dalam memilih kosmetik rambut.

2. Struktur Rambut

Perawatan rambut yang baik dan tepat sesuai dengan kesehatan dan kecantikan rambut serta kulit kepala diperlukan pengetahuan dasar dari rambut itu sendiri. Berdasarkan itu sangatlah penting untuk mengetahui secara jelas tentang anatomi dan fungsi rambut. Istilah anatomi berarti suatu ilmu yang mempelajari tentang susunan rambut tersebut. Sesuai dengan anatomi rambut ini tentu akan dapat melakukan perawatan biasa atau perlu perawatan khusus.

Sesuai dengan anatomi rambut, maka strukturnya akan memperlihatkan bentuk rambut itu sendiri. Seperti diketahui bahwa, Rambut tumbuh dengan bentuk yang berbeda pada setiap orang. Hal ini disebabkan karena rambut tersebut berbentuk seperti benang hingga rambut itu ada yang lurus, keriting dan berombak. Disamping itu yang menyebabkan ia berbeda adalah karena keturunan dan bisa juga dari efek teknik perawatan dan pemakaian berbagai obat-obat/kosmetik rambut. Tapi rambut keriting yang asli umumnya dimiliki orang Negro, karena kelenjar-kelenjar lemaknya kurang aktif bekerja sehingga menjadi kemerah-merahan.

3. Bentuk-bentuk Rambut

Berkaitan dengan struktur, maka bentuk-bentuk rambut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Lurus, tidak bergelombang dan tidak keriting. Biasanya rambut yang lurus dapat memberikan beberapa kemudahan kepada si pemakai misalnya dalam hal tatanan rambut, baik yang dipotong maupun yang disanggul.

Mengapa demikian? Karena rambut lurus ini mempunyai polikel yang lurus dan penampangnya bulat.

b. Berombak yaitu memperlihatkan volume yang besar pada rambut. Hal ini disebabkan karena polikelnya melengkung dan penampangnya lonjong/oval (Rambut ini juga termasuk mudah

dalam hal penataan, baik yang disanggul atau disasak maupun yang dipotong pendek).

- c. Keriting, biasanya rambut yang keriting berbentuk gelombang kecil-kecil atau sedang. Ini adalah karena polikelnya amat melengkung sedangkan penampangnya gepeng. Untuk lebih jelasnya perhatikanlah struktur rambut pada gambar berikut:



Gambar 5
Bentuk Rambut (Lurus, Berombak, dan Keriting)
Sumber: Sonntag, Linda (1992)

Sehubungan dengan hal itu, ada orang yang mengubah struktur/bentuk rambut asli yang dimilikinya misalnya lurus menjadi berombak atau keriting, bahkan sebaliknya yang keriting mau diluruskan. Untuk itu tentu ditunjang dengan alat-alat dari bahan kosmetik untuk mengeritingkan rambut, tetapi sifat kosmetik/obat keriting tersebut tentu tidak akan bertahan lama hanya lebih kurang 4 bulan, setelah itu rambut akan kembali mengikuti strukturnya yang asli.

Dengan mengetahui bentuk-bentuk rambut, maka akan mempermudah memilih bentuk penataan yang sesuai dengan bentuk muka. Apakah akan disanggul, dipotong pendek, sedang atau panjang. Dengan kata lain sesuai dengan keinginan seseorang.

4. Fungsi Rambut

Sepanjang sejarah peradaban manusia, rambut selalu menempati kedudukan penting. Kedudukan penting tersebut berkaitan langsung dengan berbagai fungsi rambut sebagai berikut:

a. Pelindung

Ketika nenek moyang manusia masih hidup di hutan belukar dan tinggal di dalam gua-gua, satu-satunya pelindung utama bagi kepala adalah rambutnya. Akibat berbagai benturan dan gesekan dengan kekejaman alam sekitar diperkecil oleh rambut subur yang tumbuh di kepala.

Kandung rambut di dalam kulit berhubungan langsung dengan ujung-ujung saraf perasa, dengan cepat mampu mengantar denyut-denyut sinyal ke otak, sehingga manusia segera mampu bereaksi terhadap keadaan yang menjadi penyebabnya. Jika seseorang mendadak menjadi sangat tegang atau sangat ketakutan, otot penegak rambut yang menempel di kandung rambut dalam kulit akan mengerut dan menjadikan rambut, bulu kuduk, atau bulu roma kita berdiri. Keadaan ini merupakan peringatan dini agar kita segera dapat bereaksi terhadap hal-hal yang secara instingtif perlu dihindari.

b. Penghangat

Selain sebagai penyangga benturan dan alat sensorik, rambut akan memberi kehangatan kepada tubuh manusia. Manusia purba yang hidup di alam terbuka dengan segala kekerasannya. Rambut kepala yang paling dominan pertumbuhan dan ketebalannya, membentuk semacam insulator alami yang menjaga stabilitas suhu kulit kepala dari pengaruh suhu udara disekitarnya. Dinginnya udara sekitar tidak dapat langsung mengenai kulit kepala terhubung adanya insulator udara yang memperoleh pemanasan tetap dari suhu badan kita. Sebaliknya, panasnya udara sekitar akan meningkatkan suhu insulator yang segera merangsang terjadinya perkeringatan. Kulit kepala akan dibasahi oleh keringat, lalu keringat akan menguap dan untuk menguap membutuhkan panas yang akan diambil dari suhu kulit kepala. Dengan demikian tidak akan terjadi peningkatan suhu kulit kepala.

c. Pertanda status sosial

Berkembangnya suatu peradaban membawa serta terbentuknya strata sosial. Rambut yang dapat ditata dalam berbagai

bentuknya, kemudian dijadikan salah satu tanda status sosial pemilikinya.

Manusia primitif menghias rambutnya dengan tulang, manik-manik dari kerang, dan bulu burung besar dengan maksud menakut-nakuti musuhnya, sekaligus menunjukkan status kepemimpinan atas kaumnya. Di kalangan bangsa Gaul yang dulu berwilayah dari Sungai Rhein dan Pegunungan Alpenia di Timur, Laut Tengah, dan Pegunungan Pyrenis di Selatan hingga Samudera Atlantik di Barat Laut, yang sebagian besar bekas wilayahnya kini menjadi negara Prancis, peringkat sosial seseorang diwujudkan dalam kepanjangan rambutnya. Para bangsawan dan jenderal Gaul memiliki rambut sangat panjang. Ketika dalam suatu pertempuran Julius Cesar (100-44 SM) berhasil menaklukkan mereka, kaisar Romawi ini pun segera memerintahkan agar mereka memotong rambutnya. Tindakan ini bukannya hanya sekedar suatu penghinaan, melainkan sebagai pertanda penghambaan diri mereka kepada kekaisaran Romawi. Para budak di lingkungan kekaisaran Romawi juga harus mencukur rambutnya.

Pada umumnya kaum wanita Mesir Purba, juga mencukur rambutnya, berhubung dengan iklim panas dan alasan kebersihan dan kesehatan. Mereka menggunakan wig sebagai pengganti rambut aslinya. Hanya para pendeta dan para budak saja yang harus mencukur rambutnya tanpa diizinkan memakai wig. Di lingkungan bangsa-bangsa Anglo Saxon, rambut panjang terurai menandakan kegadisan dan kebebasan menikah. Sampai pada usia tertentu, meskipun belum juga menikah, para wanita muda tersebut dapat mengepang rambutnya. Tetapi pada hari pernikahannya, kepang harus dilepas dan rambut harus dibiarkan terurai bebas di atas bahu, sebagai perlambang kegadisannya. Setelah upacara pernikahan usai, rambut harus dipangkas pendek sebagai lambang penghambaan diri kepada suaminya. Di daratan tinggi Skotlandia masih dijumpai kebiasaan wanita bersuami harus mengikat rambutnya dengan kain linen putih, sesuatu yang sering dipandang lebih penting daripada mengenakan cincin kawin. Sedangkan para janda diharuskan menutup rambut dengan topi hitam bertali penahan di dagu. Kesemuanya itu bertujuan agar masyarakat dapat

mengetahui status sosial mereka, pendeta atau budak, status pernikahan mereka, masih gadis, sudah bersuami, atau sudah menjanda. Perlakuan demikian itu sangat diskriminatif terhadap kaum wanita, tetapi memang begitu kenyataannya.

d. Fungsi rambut sebagai identitas profesi

Rambut juga lazim digunakan sebagai identitas profesi yang bersangkutan. Di zaman kekaisaran Romawi, ketika para penguasa dan para bangsawan sering membubuhi rambutnya dengan serbuk emas atau perak sebagai pertanda kebangsawaannya, para wanita penaja seks yang dalam lingkungan kekaisaran Romawi diberi status legal, dilindungi dan dipungut pajak, diharuskan mewarnai kuning rambutnya sebagai identitas profesinya. Pewarnaan dapat menggunakan ramuan pewarna rambut zaman itu, atau menggunakan *wig* berwarna kuning. Ratu Messalina (circa 48 M) istri kaisar Claudius I (10 SM- 54 M) yang terkenal akan gairah seksualnya, menggunakan *wig* berwarna kuning agar dapat bebas pergi ke lorong-lorong kota Roma guna mendapatkan kawan berkencan. Tetapi Ratu ini cukup ceroboh dengan sering meninggalkan *wig* di tempat kencannya. Akibatnya, beberapa hari kemudian selalu ada saja pria berbeda yang mengantarkan *wig* tersebut ke istana. Ratu yang konon sangat cantik itu kemudian harus mengalami nasib tragis dihukum mati atas perintah suaminya, Kaisar Claudius I. bukan hanya karena penyelewengannya saja, tetapi lebih dikarenakan ketika Kaisar Claudius I berada di luar Roma, Messalina mengumumkan secara terbuka rencana pernikahannya dengan Galius Silius, termasuk niatnya menjadikan pria tersebut sebagai pengganti Kaisar Claudius I.

Hingga di zaman modern ini, tata rambut sebagai identitas profesi masih dapat dilihat di lingkungan kerajaan Inggris. Ketua Parlemen, para pejabat peradilan seperti hakim, jaksa, dan penasihat hukum harus menggunakan tata rambut tertentu, yang untuk kepraktisannya kini sudah dibentuk sebagai *wig* desain khusus. *Wig* itu harus dikenakan saat menjalankan profesinya.

Selain itu, di lingkungan kaum pria yang berprofesi seniman, pelukis, pemusik, penulis, penyair, dan pemikir, terdapat kebiasaan

memelihara panjang rambutnya. Ini bukan berarti ingin tampak eksentrik, melainkan lebih merupakan manifestasi kejiwaan, bahwa mereka adalah kaum penganut azas kebebasan dan kemandirian. Sebab tanpa kebebasan dan kemandirian, karya seni dan temuan ilmiah sulit dilahirkan.

Mengapa harus berambut panjang? Karena rambut pendek apalagi yang pendek sekali sudah terlanjur menjadi simbol pengekanan, pendisiplinan, dan hilangnya kebebasan. Hal ini tercermin dari adanya keharusan berambut pendek di lingkungan narapidana, di lingkungan siswa sekolah, di lingkungan biarawan dan biarawati, dan di lingkungan anggota angkatan bersenjata.

e. Menunjang penampilan

Terciptanya mode tata rambut diciptakan hanya untuk lingkungan istana dan kaum bangsawan saja. Tujuan semula adalah untuk membedakan penampilan mereka dengan kaum kebanyakan. Para penata rambut istana membuat beberapa desain tata rambut untuk dipilih dan digunakan Ratu. Desain yang terpilih kemudian juga diikuti istri para bangsawan, terutama oleh para kekasih gelap yang memandang istri resmi sebagai pesaing utama. Berhubung ketika itu teknologi komunikasi belum berkembang, maka mode yang digunakan kaum kelas atas mampu bertahan sangat lama. Tetapi dengan tumbuhnya masyarakat kelas menengah yang mampu membayar penata rambut, dan sejalan dengan sifat manusiawi yang menyukai dirinya dipandang sebagai bagian dari kelas yang berkuasa, maka mode dari tata rambut kaum kelas atas, juga mulai ditiru di mana-mana. Keadaan ini memaksa para penata rambut istana untuk membuat desain tata rambut yang baru lagi. Tidak lama kemudian, mode tersebut juga menyebar ke masyarakat luas, sehingga harus dibuat mode yang baru lagi, begitulah seterusnya.

Berkembangnya peradaban dan etika, manusia makin menyadari betapa pentingnya penampilan sebagai penunjang keberhasilan, maka fungsi alami rambut sebagaimana disebut di atas, satu per satu mulai tergeser oleh fungsi utamanya sekarang, yaitu sebagai penunjang penampilan. Untuk itu sangat dibutuhkan

pilihan yang jeli, tepat dan sesuai dengan kondisi orang tersebut (status, tujuan, waktu, umur) dan sebagainya.

5. Kelainan-kelainan Kulit Kepala dan Rambut

Banyak masalah rambut yang dialami oleh manusia pada masa kini, mungkin karena perkembangan zaman yang semakin maju dan terdapat banyaknya alat-alat canggih ataupun bahan-bahan/obat-obatan yang dipergunakan oleh manusia itu sendiri. Sehingga begitu banyak ditemukan permasalahan mengenai rambut yang mungkin hal ini tidak ditemui oleh nenek moyang pada masa lalu.

Dengan perkembangan teknologi tersebut, baik berupa alat-alat untuk memeriksa atau mengenal maupun penemuan-penemuan berupa bahan-bahan yang dipergunakan untuk pencegahan berbagai penyakit rambut serta pengobatannya, maka jelas dapat membantu setiap orang yang mengalami berbagai masalah rambut tersebut.

a. Kelainan kulit kepala

Kelainan kulit kepala dapat ditinjau dari penyebabnya. Kelainan kulit kepala dan folikel rambut secara garis besar dapat dikelompokkan sesuai dengan faktor penyebabnya, yakni sebagai berikut:

1) Bakteri atau mikroba

Bakteri atau amuba dapat menimbulkan peradangan kulit kepala. Kelainan-kelainan yang ditimbulkannya adalah berupa;

- a) Bisul (*furunkulosis*). Kelainan ini adalah merupakan peradangan terbanyak yang disebabkan oleh kuman *stafilokokus*. Bisul ini sering dimulai dari ujud sebagai peradangan folikel rambut yang kemudian menjalar ke sekitarnya. Jaringan penyerangan kuman-kumannya adalah pada bagian tengah jaringan yang kemudian kuman-kuman tersebut akan mati. Jaringan kulit disekitarnya menjadi lebih padat, yang selanjutnya membentuk dinding. Bisul yang membatasi jaringan sentral yang mati yaitu mata bisul. Folikel

rambut dan rambutnya menjadi hancur, sehingga rambut menjadi rontok.

- b) Bisul batu (*karbunkulosis*), sementara diawali dengan timbulnya peradangan, terutama pada folikel rambut yang berdekatan, sehingga tumbuhlah bisul yang besar dengan mata lebih dari satu. Kelainan ini sering ditemukan pada penderita *diabetes mellitus*/kencing manis. Apabila kelainan ini mengalami penyembuhan, maka ia akan meninggalkan bekas jaringan parut dan sering berakibat kebotakan yang permanen.

2) *Dermatitis papilaris capillitii*

Kelainan ini merupakan peradangan folikel-folikel rambut, disertai dengan penebalan (*supurasi*) kulit dibahagian belakang kepala. Bila dilihat secara gambaran klinis ia berupa pita melintang dibelakang kepala. Pita itu terdiri atas folikel-folikel meradang dengan bagian tepi-tepi yang kasar dan keras, karena pembentukan jaringan parut berlebihan (*keloid*). Keadaan ini adalah sangat menahun (*kronis*) dan disebabkan oleh *stafilokokus*.

3) Kelainan karena infeksi jamur

Infeksi jamur pada kulit kepala (*trinkaitis*). Infeksi ini dapat disebabkan oleh beberapa jenis jamur. Akan tetapi ada pula yang melibatkan batang rambut menjadi mudah patah, sehingga menyebabkan kebotakan.

4) Peradangan menahun

Penyebab dari peradangan menahun adalah oleh *dermatitis seboroicha*, dimulai pada kulit kepala, kemudian akan menyebar sampai ke dahi, alis, kelopak mata dan sebagainya. Tanda-tanda *seboroicha* terlihat meradang seperti kemerah-merahan, kulit mengelupas dan berupa sisik-sisik yang halus.

5) Serangga

Gangguan parasit jenis serangga seperti infeksi kutu kepala yang disebut *Pediculosis capitis*. Kutu kepala ini sebetulnya adalah infeksi rambut oleh kutu kepala, yang penularannya terjadi karena kontak langsung. Pada dasarnya kutu itu sendiri tidak mempengaruhi pertumbuhan rambut, namun menimbulkan

rasa gatal yang hebat pada kulit kepala karena gigitannya. Akibat rasa gatal ini, penderita menggaruk-garuk yang menyebabkan infeksi sekunder. Kasus-kasus berat dapat berupa abses ataupun gorok yang banyak dijumpai di daerah belakang kepala. Rambut di daerah ini kering dan kusam, bahkan dapat bergumpal-gumpal karena nanah yang mengering sehingga berbau busuk. Telur-telur kutu (*nits*) melekat pada pangkal batang rambut, umumnya di daerah belakang telinga.

6) Sindap/ketombe

Istilah lain dari sindap disebut *seborrhoic dermatitis*, maksudnya adalah pelepasan sel-sel kulit kepala yang sudah mati secara berlebihan. Berdasarkan ujudnya sindap terbagi atas 2 bagian;

a) Sindap kering (*pityriasis capitis simples*)

Sindap kering dapat dilihat dengan tanda yaitu adanya sisik-sisik berwarna putih hingga kuning dan kehitam-hitaman, mengkilat serta kering pada kulit kepala. Akibat dari sindap kering ini adalah sangat gatal, rambut rontok karena terganggu pertumbuhannya. Tentu dalam hal ini tugas kulit kepala mendapat rintangan. Apa sebenarnya penyebab dari sindap ini? Dari beberapa pendapat baik para dokter seperti Georgius Pong Permadi Darmohusodo (1980:158) maupun Tranggono (1987:7) serta ahli kosmetik Tilaar (1981:45) mengatakan bahwa:

Sindap tersebut disebabkan oleh jamur. Jamur itu jatuh dari atas kepala atau pindahan dari sisir rambut, maka ia akan berkembang biak. Dan akan sangat mudah sekali berkembangnya, apabila daya tahan tubuh sedang menurun, jamur akan mengganggu fisiologi kulit dan akan menyebabkan proses pembentukan *stratum corneum* yang terjadi lebih cepat, hingga terdapat sisik-sisik sindap yang bertumpuk. Selain itu, jamur juga mengganggu fisiologi kelenjar sebaceous dan bisa menjadi lebih aktif atau sebaliknya. Seandainya *higiene* rambut atau kulit kepala kurang baik, merupakan faktor yang sangat memudahkan untuk berkembang biaknya jamur tersebut.

b) Sindap basah (*pityriasis steatoides*)

Tanda-tanda dari sindap basah adalah berupa sisik-sisik berwarna, seperti juga sindap kering, tetapi bukan kering melainkan basah. Ciri-ciri yang lain dan akibat yang ditimbulkannya sama seperti sindap kering. Sindap basah banyak terjadi pada orang yang memiliki jenis kulit kepala dan rambut berminyak dan kurang memperhatikan kebersihannya, sehingga kadang-kadang sindap basah ini agak berbau dibandingkan sindap kering, selain itu, penataan rambut lebih susah.

7) *Tinea capitis/kadas/ringworm*

Istilah *tinea capitis* sering juga disebut dengan kadas atau ringworm, karena penyakit ini umumnya menyerang kulit kepala dan rambut. Biasanya penyakit ini paling banyak menghinggapi anak-anak dibanding pada orang dewasa. Tanda-tanda kelainan ini antara lain: rasa sangat gatal, tetapi pembentukan sisik-sisik tidak terlalu menular dan akan menular bila terjadi kontak yang lama. Menurut ahli kedokteran penyakit ini banyak menyerang bagian barat daya Amerika Serikat dan Eropa Timur. Selain dari tanda-tanda itu ada lagi tanda yang berupa kerak berbentuk mangkok (cekung), berwarna kuning. Kerak ini ada yang kering dan ada pula yang basah. Penyakit ini sangat gatal dan disertai dengan kerontokan rambut, baunya sangat tidak sedap seperti kencing tikus. Hal ini akan diperburuk lagi apabila terlalu banyak memakan makanan yang berlemak, keringat yang banyak dan stress.

8) *Scobiosis*

Adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh sejenis parasit hewan/kutu kudis. Penyakit ini ditandai dengan bintilan-bintilan dan selalu timbul keinginan untuk menggaruk-garuk. Karena menular, maka di setiap tempat yang digaruk akan tumbuh dan berkembang. Kutu akan membuat liang/lobang yang akan dijadikan rumahnya di dalam kulit dan menimbulkan perasaan gatal, sehingga sering digaruk, yang selanjutnya timbul tanda-tanda garukan serta tanda peradangan. Penyakit

ini lebih dulu menyerang kulit kepala. Jelas mengganggu pertumbuhan rambut dan penampilan seseorang.

9) *Piodra*

Piodra berarti batu. *Piodra* ini disebabkan oleh sejenis jamur, parasit tumbuh-tumbuhan. Biasanya jamur tersebut berada pada permukaan rambut dan tidak merusak batang rambut bagian dalam. Tanda-tanda rambut terkena penyakit *piodra* ini adalah terdapatnya bintik-bintik hitam atau coklat agak lonjong yang besarnya lebih dari ukuran mikroskopik, (sampai cukup besar) hingga dapat dilihat dengan mata biasa.



Gambar 6. Bentuk *Piodra* Yang Melekat Pada Rambut
Sumber: Laksman (1999)

Piodra ini merupakan penyakit endemis yang disebabkan oleh kelembaban udara di tempat-tempat tertentu. Penderitanya sering ditemukan pada orang-orang yang gemar berenang.

b. Kelainan rambut

Kelainan-kelainan pada rambut dapat terjadi pada batang rambut atau akar rambut, dimana penyebabnya dapat saja berasal dari luar maupun dari dalam badan. Gangguan pada akar rambut secara otomatis akan menyebabkan gangguan pada batang rambut, sedangkan gangguan pada batang rambut belum tentu sampai menyebabkan gangguan pada akar rambut.

Tranggono (1992:21) menjelaskan, bahwa kelainan-kelainan pada batang rambut yang tidak sampai mempengaruhi akar rambut, misalnya batang rambut yang terbelah ujungnya, kekeringan dan kekusaman akibat berjemur di sinar matahari, rapuh karena tindakan pengeringan dengan alat-alat yang panas (*blow-dry*), pengeritingan, penglurusan, pewarnaan, dan sasakan.

Sementara itu, kelainan-kelainan rambut yang dapat sampai mempengaruhi akar rambut, misalnya rambut yang kusut sehingga waktu disisir banyak yang putus atau tercabut, dengan akar rambutnya, infeksi karena jamur dan kuman serta keracunan bahan-bahan kimia atau cat rambut yang sampai ke akar rambut.

Kelainan-kelainan pada akar rambut kebanyakan disebabkan oleh faktor-faktor yang datang dari dalam badan antara lain:

- 1) Karena demam. Hal ini akan menyebabkan kentalnya darah, di samping itu penguapan air sel, yang disebut juga dengan dedikasi, sehingga menyebabkan akar rambut rontok dan kusam.
- 2) Gangguan keseimbangan hormon. Bila hormon tidak seimbang atau mengalami gangguan, maka hal ini akan menampakkan kelainan pada akar rambut dan kulit kepala.
- 3) Ketidakseimbangan makanan. Makanan sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan rambut. Orang yang menu makanannya tidak seimbang atau menyukai makanan-makanan yang disenangi saja atau kekurangan protein maupun kelebihan vitamin A, jelas akan membuat kelainan-kelainan pada rambut.
- 4) Keracunan makanan atau obat. Misalnya banyak menelan obat-obat kanker. Hal ini akan menyebabkan kerontokan rambut.

Sehubungan dengan beberapa kelainan yang sering ditemukan pada rambut manusia, apakah kelainan itu datang dari dalam maupun yang datang dari luar seperti yang telah dijelaskan dan apabila kelainan-kelainan tersebut kurang diperhatikan tentu akan berubah menjadi penyakit, baik itu penyakit rambut atau bahkan meluas menjadi penyakit kulit kepala.

Berkaitan dengan penjelasan di atas tentang kelainan-kelainan yang ditemukan pada kulit kepala dan rambut, bila kurang diperhatikan tentu akan berakibat lebih fatal terhadap kondisi rambut.

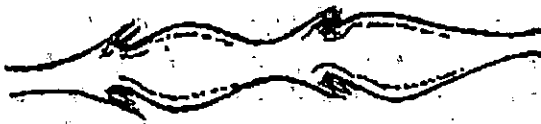
Kelainan-kelainan pada rambut haruslah mendapat perhatian khusus, bila kita menginginkan rambut sehat dan subur. Adapun beberapa kelainan yang menyerang rambut, walaupun kelainan-

kelainan ini terkelompok tidak menular. Kelainan-kelainan adalah sebagai berikut:

- 1) Penyakit mutiara, ialah semacam benda-benda kecil yang melekat pada rambut, bentuknya bulat berwarna abu-abu agak kepurih-putihan. Di tempat ini rambut mudah patah dan ujungnya berbelah. Biasanya disebabkan oleh kurang bersihnya pada saat pencucian rambut atau adanya sisa-sisa zat kimia seperti sampo, *hairspry* (bahan-bahan kosmetik untuk penataan rambut). Disamping itu yang paling mendasar lagi adalah adanya kerusakan pada lapisan batang rambut.
- 2) *Cinities* adalah istilah untuk rambut beruban (rambut putih). Rambut uban terjadi bila zat warna/pigmen mulai menghilang terdesak oleh hawa. Kondisi rambut uban dapat terjadi karena faktor usia, cacat bawaan, keturunan, dan sebagainya. Selain itu, penyebab *cinities* ini juga karena suatu penyakit misalnya lepra atau goncangan jiwa yang tiba-tiba, banyak pikiran dan sebagainya. *Cinities* ada dua macam yaitu:
 - a) *Congenital Cinities*, ini terjadi sejak lahir. Jadi pada rambutnya tidak ada zat warna (pigmen) dan kadang-kadang dia terdapat di sekelompok rambut kepala.
 - b) *Acquire Cinities*, muncul setelah orang mulai berumur atau menjelang usia dewasa. Biasanya ini disebabkan oleh depresi mental, kecemasan, *nervous*, sakit yang lama atau sakit turunan.
- 3) *Trichoclasia* adalah penyakit rambut yang ditandai dengan timbulnya simpul-simpul pada batang rambut yang berwarna putih-putih seperti penyakit mutiara. Ini disebabkan karena matrix rambut terganggu. Bila selang seling putih-putih tersebut sudah mulai muncul, maka rambut akan mudah putus-putus (rapuh), karena tidak mendapat oksigen yang merata pada setiap batang rambut.
- 4) *Trichoptilosis*, ialah keadaan dari ujung rambut yang pecah-pecah menyerupai serabut. Hal ini timbul karena kurang perawatan, selain itu juga disebabkan gizi yang tidak seimbang, cara pemakaian kosmetik yang kurang cocok/tidak tepat, sering

terkena terik matahari, dan terlalu sering menggunakan alat-alat listrik untuk perawatan rambut.

- 5) *Hypertrichosis/hirsutisme* adalah suatu istilah untuk rambut yang tumbuh melebar dan tebal secara berlebihan.
- 6) *Trichorhexis Nodosa* ialah rambut yang pada jarak tertentu membesar, menonjol/menebal dan di dekat benjolan itu rambut pecah seperti serabut pada bagian ujungnya dan kadang terjadi simpul-simpul. Hal ini disebabkan karena rambut kekurangan minyak dan zat protein, sehingga terjadi kemunduran pada kualitas keratin batang rambut. Perhatikanlah gambar di bawah ini:



Gambar 7

Bentuk Penyakit Rambut dari *Trichorhexis Nodosa*

Sumber: Laksman (1999)

- 7) *Monilethri/monilethria* ialah pada jarak tertentu di batang rambut tumbuh semacam kelainan pada batang rambut tersebut yakni tumbuh rambut secara menebal dan kemudian menipis lalu putus-putus, setelah itu ujung-ujung rambut juga seperti serabut. Biasanya bila rambut mengalami hal seperti itu, maka kulit kepala menjadi kering. Penyebab yang utama adalah karena keturunan.
- 8) *Alopecia*, atau disebut kebotakan adalah kelainan rambut rontok secara terus menerus hingga kepala mengalami kebotakan. Sesuai dengan tipe kebotakan maka terdapat berbagai *alopecia* antara lain:
 - a) *Alopecia oata* ialah, kebotakan yang terjadi pada tempat-tempat tertentu, berbentuk bulatan-bulatan atau diistilahkan juga dengan kebotakan setempat.

- b) *Alopecia adusta* ialah, kebotakan yang disebabkan oleh pembawaan (botak asli) sejak lahir. Keadaan botak ini bisa seluruhnya atau sebagian dari rambut di kepala.
- c) *Alopecia senetis* ialah, kebotakan yang terjadi karena faktor usia, yaitu pada umur yang sudah semakin tua, rambut yang rontok tidak tumbuh lagi.
- d) *Alopecia sebor heica capitis* ialah, rambut rontok terus menerus. Hal ini juga disebabkan oleh karena adanya gangguan penyakit pada kelenjar minyak (kelenjar sebacea).
- e) *Alopecia cecatricata* ialah, karena sesuatu hal (misalnya sakit dan lain-lain), sehingga kulit tidak wajar keadaannya. Tandandanya yaitu; timbulnya lingkaran-lingkaran atau berbentuk lonjong bahkan ada juga yang tidak teratur.
- f) *Alopecia dynamica* ialah, kerontokan rambut karena kerusakan pada *folicle*, ini diakibatkan oleh suatu infeksi yang menyerang *follicula* atau karena proses penyakit lain misalnya karena akibat infeksi jamur.
Alopecia dynamica sama dengan *alopecia follicularis*, rusaknya *folicle* rambut sehingga rambut jadi sakit.
- g) *Alopecia syphylitica* ialah, kerontokan rambut akibat syphilis.
- h) *Alopecia localis* ialah, rambut rontok setempat, biasanya disebabkan oleh gangguan pada urat saraf yang berada di sekitar daerah yang rontok tersebut (terkena benturan keras).
- i) *Alopecia moligua* ialah, sebutan bagi sejenis alopecia tetapi lebih parah dan menetap.
- j) *Alopecia uniersatis* ialah, kerontokan rambut secara massal (seluruh tubuh). Ini disebabkan karena menderita sakit yang agak parah. Misalnya demam typhus dan sebagainya.
- k) *Alopecia adnoda* yakni, kerontokan rambut karena pembawaan (botak asli).
- l) *Alopecia prematura* artinya kerontokan rambut pada usia yang masih muda (belum waktunya). *Alopecia prematura* ini terbagi pula atas dua jenis yaitu: *alopecia prematura idiophatica*, adalah rambut rontok dimulai pada tiap-tiap waktu sebelum pertengahan umur. Sedangkan *alopecia prematura synato neatika* ialah kerontokan yang diderita karena sakit, ini bisa

menyerang sebagian badan atau kepala bahkan bisa secara keseluruhan. Untuk itu setiap orang yang menderita penyakit *alopecia* ini seharusnya mengetahui penyebab-penyebabnya.

Alopecia secara umum disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

- (1) Makanan yang kurang teratur sehingga menyebabkan tubuh mengidap/kekurangan zat kapur, vitamin-vitamin, kurang darah, kelenjar-kelenjar dalam tubuh tidak bekerja dengan baik atau karena penyakit infeksi seperti tifus atau sifilis.
- (2) Karena sering mengalami penyakit rambut seperti penyakit mutiara dan lain sebagainya.
- (3) Mengidap penyakit kulit kepala misalnya ketombe atau tinea.
- (4) Keadaan fisik yaitu ketegangan saraf yang berlangsung lama, banyak pikiran, atau mental mengalami stress.
- (5) Karena keadaan mekanis, terus menerus memakai topi/tutup kepala yang ketat atau tidak memberi udara sama sekali buat rambut.
- (6) Faktor keturunan, hal ini termasuk faktor yang agak susah dalam pengobatan.

Agar setiap penyakit kulit kepala dan rambut baik yang termasuk kelompok menular maupun yang tidak menular, dihindari penyakit tersebut, tentulah harus memahami penyebab suatu penyakit. Seperti telah diuraikan sebelumnya bahwa untuk pindah (menular) lalu berkembang sangatlah mudah, sedangkan untuk pengobatan tentu akan merepotkan. Oleh karena itu pokok utama yang harus diperhatikan sebagai tindakan pencegahan adalah sebagai berikut:

- 1) Rambut dan kulit kepala haruslah selalu dalam keadaan bersih.
- 2) Semua peralatan yang dipergunakan haruslah bersih dan steril (perhatikanlah sanitasi alat-alat). Setidaknya satu kali dalam dua hari harus dicuci bersih dan bila perlu memakai air panas untuk beberapa alat tertentu seperti sisir, jepitan kawat, dan sebagainya.

- 3) Usahakan alat-alat untuk perawatan rambut (alat-alat tertentu, seperti sisir, jepitan, sisir *blow* ataupun tutup kepala tidak dipakai oleh orang lain/sembarang orang, karena akan sangat mudah untuk menularnya penyakit-penyakit rambut.
- 4) Bila terlihat tanda-tanda seperti jamur di kulit kepala, secepatnya diobati dengan obat anti jamur. Atau bila sudah terlihat kelainan-kelainan pada rambut seperti putih-putih atau patah-patah lalu menyerupai serabut, lakukanlah perawatan berkala secara teratur dan pilihlah bahan kosmetik untuk perawatan yang sesuai seperti krim atau minyak.
- 5) Bagi orang yang menyenangkan binatang piaraan seharusnya memelihara binatang tersebut dengan benar, misalnya mengatur makanan baik tempat ia makan maupun yang dimakannya, tempat kotorannya (tidak di sembarang tempat), pengaturan mandinya, dan tempat tinggal/kandangannya. Ini semua bertujuan untuk mencegah penyakit yang ditularkan melalui kotoran kutu. Kebiasaan kutu-kutu binatang akan pindah tempat kulit kepala manusia lalu bersarang dan terjadi peradangan dan akhirnya berkembang biak di kepala. Hal ini tentu saja mengganggu pertumbuhan rambut.
- 6) Untuk orang-orang yang gemar berenang, bila berenang di kolam renang umum, hendaklah berhati-hati dan selalu memakai tutup kepala. Ini bertujuan untuk menghindari gangguan penyakit *piodra* yang mengganggu kesuburan rambut.
- 7) Bagi penderita kulit kepala yang termasuk kelompok *trichophyton* baik disebabkan oleh jamur maupun oleh eksim seperti telah diterangkan sebelumnya, maka paling penting ketahui untuk pencegahannya yaitu dengan menghindari/ mencegah bila terlihat tanda-tanda bercak-bercak. Apabila diiringi dengan warna kuning dan basah, secepatnyalah berobat dan menghindari makanan yang berlemak, menghindari pikiran-pikiran stres, dan menghindari banyaknya keringat keluar.
- 8) Memperhatikan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari untuk pertumbuhan rambut sehat.

F. Diagnosa Kulit dan Rambut

Perawatan kulit ataupun rambut yang terdapat di sekujur tubuh adalah sesuatu hal yang amat penting dilakukan bagi siapa saja karena pada tubuh yang sehat akan terdapat jiwa yang sehat. Untuk perawatan kulit atau rambut tidaklah menuntut persiapan uang yang banyak/ tingkat ekonomi yang tinggi, akan tetapi yang dituntut adalah keinginan dan kemauan untuk melakukannya. Apalagi negara Indonesia adalah negara yang kaya bahan kosmetik perawatan kulit dan rambut.

Berikut akan dijelaskan perihal diagnosis dari kulit dan rambut.

1. Pengetian Diagnosis

Sebelum perawatan tubuh secara keseluruhan, langkah awal yang harus dilakukan adalah mendiagnosis kulit dan rambut berdasarkan anatomi kulit dan rambut itu sendiri. Apakah sebenarnya diagnosis kulit itu? Diagnosis kulit ialah penguraian tentang jenis kulit kepala, rambut, dan kelainan-kelainannya, kulit wajah, badan serta tangan, dan kuku, yang merupakan penyakit kulit, misalnya; jerawat, millium, bintik hitam, bercak-bercak merah, noda-noda coklat lebar (*hypertigmentasi*), panu, kudus dan lain-lain. Hal ini sangatlah berguna untuk menentukan jenis-jenis kulit, agar tidak terjadi kesalahan dalam memilih kosmetik perawatan, melakukan perawatan kulit, sehingga tidak mengganggu kecantikan dan kesehatan kulit.

2. Tujuan Diagnosis

Secara umum tujuan dari diagnosis agar tidak mengalami kesalahan dalam melakukan setiap gerak dari perawatan dan riasan. Dari setiap langkah-langkah yang akan dilakukan itu hendaklah berpedoman kepada hasil diagnosis baik terhadap kulit maupun pada rambut, sehingga hasilnya betul-betul memberi dampak yang positif.

Untuk itu tujuan dari diagnosis tersebut adalah.

- a. Dapat mengetahui gerak-gerak penting dalam melakukan perawatan kulit, kulit kepala dan rambut sesuai anatomi.
- b. Memahami jenis-jenis kulit dan rambut.
- c. Memahami kondisi-kondisi dari kulit dan rambut.
- d. Memahami jenis-jenis kosmetik yang dibutuhkan.
- e. Mampu melakukan berbagai teknik perawatan dan riasan dengan tepat dan benar

3. Manfaat diagnosis

Sehubungan dengan tujuan dari diagnosis di atas, maka dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain.

- a. Dapat melakukan perawatan kulit dan rambut dengan tepat dan benar.
- b. Dapat memilih dalam menggunakan jenis kosmetik sesuai tujuannya.
- c. Dapat mencegah timbulnya kelainan-kelainan kulit dan rambut.
- d. Merawat kulit dan rambut tetap dalam kondisi sehat.

4. Cara mendiagnosis

Cara melakukan diagnosis tersebut, baik kulit wajah, rambut, badan maupun kulit tangan dan kaki adalah sebagai berikut ini:

- a. Mengamati kulit dengan seksama, lihatlah secara cermat apa yang terlihat pada kulit, contoh berminyak, banyak keringat, kering, bersisik dan sebagainya,
- b. Melakukan perabaan dengan tangan, mungkin dirasakan kasar, halus, lembab atau lembut.
- c. Menggunakan kaca pembesar. Cara ini akan terlihat nyata untu mengetahui kondisi yang dialami kulit, yang sering ditemukan pada kulit wajah.

Agar lebih jelas dapat dikelompokkan pada kartu diagnosis kulit. Berikut contoh kartu diagnosis.

Tabel 1. Format Kartu Diagnosis Kulit
KARTU DIAGNOSIS KULIT

Nama :

Umur/Usia :

I. JENIS KULIT
a. Normal
b. Kering
c. Berminyak
d. Campuran
e. Sensitif
II. WARNA KULIT
a. Putih kekuningan
b. Kuning lansat
c. Sawo matang
d. Coklat kehitaman
III. BENTUK WAJAH
a. Segi empat panjang
b. Persegi
c. Bulat
d. Segitiga terbalik
e. Oval
IV. BENTUK ALIS
a. Menurun
b. Melengkung
c. Lurus
d. Terlalu tebal
e. Berdekatan
V. BENTUK MATA
a. Buah almond
b. Kecil
c. Sipit
d. Menonjol
e. Bulat
f. Dalam
g. Sedut luar menurun
VI. BENTUK HIDUNG
a. Pesek dan lebar

b. Panjang dan lebar
c. Penceng
d. Mencuat keatas
e. Berombak
VII. BENTUK BIBIR
a. Bawah tipis
b. Atas tipis
c. Tipis
d. Kecil
e. Ujung menurun
f. Lebar dan penuh
g. Terlalu oval
h. Cupido yang tajam
i. <i>Asimetris</i>
VIII. KELAINAN-KELAINAN KULIT
a. Flek-flek
b. <i>Acne</i>
c. Tahi lalat
d. Kerut-kerut
e. Daggu rangkap
f. Cacat lain
IX. KESEMPATAN
a. Pagi
b. Sore
c. Malam
X. TEMPAT/SUASANA
a. Gedung/hotel
b. Rumah
c. Mesjid
d. Taman
XI. BUSANA DAN ORNAMEN/ AKSESORIS
a. Warna busana
b. Ornamen/ aksesoris
XII. PEMILIHAN KOSMETIK
a. Alas bedak
b. Bedak
c. Bayangan bentuk wajah gelap (<i>shading</i>)
d. Penonjolan bentuk wajah terang (<i>tinting</i>)

e. Alis
f. Perona mata
g. Perona pipi
h. Perona bibir
i. Sipat mata
j. Bayangan hidung

**Tabel 2. Format Kartu Diagnosis Kulit Kepala dan Rambut
KARTU DIAGNOSIS KULIT KEPALA DAN RAMBUT**

Nama

Produk/Kosmetik

Jenis Rambut	<ul style="list-style-type: none"> a. Berminyak b. Normal c. Kering
Jenis Kulit Kepala	<ul style="list-style-type: none"> a. Berminyak b. Normal c. Kering
Bentuk Rambut	<ul style="list-style-type: none"> a. Kasar b. Sedang c. Halus d. Lurus e. Keriting/Berombak Asli f. Keriting/Berombak Buatan
Warna Rambut	<ul style="list-style-type: none"> a. Hitam b. Coklat c. Coklat Kehitam-hitaman d. Merah e. Putih f. Pirang
Penyakit/Kelainan Kulit Kepala dan Rambut	<ul style="list-style-type: none"> a. Penyakit Mutiara b. Sindap Kering c. Sindap Basah d. Rambut Terlalu Berminyak e. Pertumbuhan Rambut Jarang f. Pertumbuhan Rambut Lebat

	<ul style="list-style-type: none">g. Pertumbuhan Rambut Normalh. Pertumbuhan Rambut Jarang Di bagian Depani. Berkutu/Telur Kutuj. Ujung Rambut Berbelah/Bercabang
--	--

...../..... 201

BAB II

PENAMPILAN DIRI/PERFORMANCE

A. Penampilan

Berbicara tentang penampilan biasanya selalu terkait dengan diri seseorang. Orang dapat dikenal dari penampilan, tingkah laku, suara, cara ia berpakaian, kesukaan, dan sebagainya. Hal-hal ini merupakan pribadi seseorang.

Pernahkah Anda menelpon teman Anda? Dan teman Anda mengenali suara Anda, atau pernahkah Anda melihat seseorang jauh diujung jalan sedang membelok dan menghilang dari pandangan Anda, tetapi Anda tahu dia itu teman Anda. Anda kenali dari cara ia berjalan. Atau Anda dapat mengenali seseorang dari suaranya, sekalipun Anda tidak bertatap muka langsung dengan orang tersebut.

Jadi suara seseorang, cara ia berjalan, cara ia berpakaian merupakan ciri-ciri khas seseorang yang membedakan ia dengan orang lain. Hal inilah yang menunjukkan "penampilan diri dari seseorang". Tiap manusia mempunyai ciri khas tersendiri yang merupakan daya tarik bagi manusia lainnya.

Di pihak wanita wajah yang cantik, kulit yang halus dan mulus, dan bentuk tubuh ideal merupakan daya tarik penting ini merupakan daya tarik tersendiri bagi pria. Sedangkan pria yang bertubuh tegap, rapi dan bersikap ramah tamah merupakan impian wanita.

Tidak semua orang mempunyai wajah yang cantik dan bentuk tubuh ideal. Tetapi untunglah bahwa daya tarik seseorang tidak hanya tergantung kepada dua unsur tersebut. Seseorang lebih senang melihat seseorang yang sehat, bersih, rapi, berpakaian serasi serta bertingkah laku sopan.

Semua orang akan dapat berusaha untuk menampilkan dirinya dan memiliki sifat-sifat tersebut di atas dengan sebaik-baiknya. Tetapi bukan tidak mungkin orang yang tidak mengindahkan sifat-sifat tersebut, karena ia merasa sesuatu hal yang tidak penting, artinya ia akan jalani hidup ini seperti air mengalir. Lalu bagaimanakah usaha untuk memiliki penampilan yang menarik dan disenangi banyak orang?.

Pertama-tama, harus periksa diri dengan jujur dan hitunglah segi-segi positif serta negatif yang ada pada diri masing-masing.

Untuk dapat mengetahui penampilan itu, baik atau tidak, lihatlah dari segi-segi berikut ini:

1. Sikap Mental dan Fisik

Harahap (1999:36) membagi sikap mental dan fisik menjadi:

a. Sikap mental

Sikap mental seseorang tercermin dalam kepribadiannya. Kepribadian seseorang adalah sikap dan seluruh tingkah laku yang bersumber pada wataknya.

Sikap dan tingkah laku ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan masyarakat sekitarnya. Untuk dapat diterima oleh lingkungan hidupnya ia harus menyesuaikan dirinya dengan tata cara yang berlaku dalam lingkungan tersebut. Hal ini diistilahkan juga oleh pepatah yang berbunyi "di mana langit dijunjung di sana bumi dipijak". Dengan demikian, bila cara ini dipatuhi tentu akan dapat membuat mental jadi tenang.

b. Sikap fisik

Untuk menentukan sikap yang tepat, baik sikap duduk ataupun sikap berbicara, seseorang harus melatih diri dalam pergaulan dan kesediaan untuk menghormati pendapat orang lain, tidak ragu-ragu mengakui kesalahan, tidak memotong pembicaraan orang lain secara tiba-tiba, dan lain-lain. Jadi, membiasakan diri berbuat yang baik-baik. Ini akan mencerminkan kepribadian orang itu baik dan luwes.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penampilan

Untuk memperoleh penampilan yang lebih baik dan disenangi banyak orang perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai hal, baik yang terkait dengan makanan, sikap maupun kebersihan diri. Agar semua itu dapat dicapai, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain:

a. Faktor makanan

Makanan merupakan faktor terpenting dalam kehidupan. Berbicara tentang manusia harus berbicara pula tentang makanan, sebab manusia itu terdiri dari makanan yang dimakan setiap hari. Tiap makanan yang dimakan bukan hanya sekedar mengisi perut agar tidak kosong tetapi sangat berguna bagi tubuh antara lain:

- 1) Untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak.
- 2) Untuk dapat membentuk tubuh yang proposional dan indah dengan wajah yang menarik.
- 3) Untuk menambah tenaga.

Jadi untuk dapat mempertahankan kesehatan dan kecantikan, seseorang harus selalu berusaha mengikuti pola makanan yang sehat. Dengan demikian, tidak sulit untuk menjaga/memelihara berat tubuh normal yang merupakan patokan sehat bagi kecantikan dan kesehatan. Memiliki postur tubuh yang ideal, tidak gemuk dan tidak kurus sangat menunjang untuk meningkatkan kecantikan dan kesehatan tubuh.

Terkait dengan hal di atas perlu dipahami tentang beberapa hal.

- 1) Cara memilih makanan yang baik dan sehat. Memilih makanan adalah suatu tindakan yang super hati-hati, jangan berdasarkan atas selera, kemauan/keinginan pihak tertentu dan yang amat penting lagi sesuaikan dengan usia. Khusus untuk orang yang sudah lanjut usia, jangan memakan makanan yang mengandung kadar lemak dan gula yang tinggi apalagi dalam jumlah yang berlebihan. Sebab makanan tersebut akan menambah kegemukan dan berat badan yang berlebihan. Tentu saja jelas akan merusak penampilan.

- 2) Jenis dan fungsi makanan adalah bagian dari makanan yang turut membangun tubuh agar tetap sehat dan segar. Pada jenis dan fungsi harus mengandung unsur-unsur yakni; protein, hidrat arang, lemak, vitamin, dan hal-hal lain yang dibutuhkan tubuh.

b. Faktor kesehatan

Adanya suatu ungkapan yang erat hubungannya dengan kesehatan, yaitu "Jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat" (Ekel, 1981:6). Seseorang yang ingin sehat dan cantik haruslah menjaga kesehatannya secara baik dan teratur misalnya; menjaga makanan yang seimbang, serasi dengan kebutuhan menurut umur seseorang, tidur dan istirahat yang cukup, menjaga emosi (sikap), dan pandai mengatur waktu, agar setiap pekerjaan yang dilakukan tidak sia-sia dan membuang energi. Dalam hal ini kesehatan tubuh seseorang erat hubungannya dengan kesehatan masyarakat sekitarnya (lingkungannya), oleh karena itu kesehatan terbagi:

1) Kesehatan pribadi

- a) Kesehatan jasmani, sangat penting artinya dalam kecantikan, karena kecantikan terpancar dalam tubuh yang sehat. Tubuh yang luwes harus memiliki syarat ini dan harus diimbangi dengan olah raga serta makan yang teratur seperti olah raga berenang atau melakukan senam dengan teratur, karena olah raga ini dapat menggerakkan seluruh bagian tubuh sehingga peredaran darah dapat berjalan dengan lancar, sehingga tubuh dirasakan segar dan penampilan jadi lebih baik.
- b) Kesehatan rohani, selain kesehatan jasmani seseorang yang ingin cantik dan sehat juga memerlukan kesehatan rohani (*mental hygiene*). Cara ini dapat dilakukan dengan memupuk rasa percaya diri, menghindari hal-hal yang bersifat negatif, berjiwa positif, sabar dan beriman.

Penjelasan di atas tidak terbatas kepada siapa dia ataupun status, seseorang atau jenis pekerjaan yang sedang ia jalani, misalnya sebagai tenaga pengajar atau pekerja lapangan. Akan tetapi yang

terpenting orang tersebut mau menjaga penampilan dengan baik.

2) Kesehatan masyarakat

a) Hubungan kesehatan dengan masyarakat

Masyarakat yang sehat berarti terhindar dari bermacam penyakit. Seseorang yang ingin cantik dan sehat, maka harus ikut serta dalam menjaga kesehatan masyarakat. Pertukaran udara harus baik dan bebas, menjaga kelestarian lingkungan pada masyarakat di mana ia tinggal ataupun masyarakat luas. Baik kesehatan pribadi maupun kesehatan masyarakat, berarti tidaklah terlepas dari masalah kebersihan, karena kebersihan adalah sebagian dari iman. Seseorang yang cantik dan mempunyai tubuh yang ideal, bila tidak bersih jelas kecantikannya tidak akan bersinar dan bercahaya, tentu saja akan merusak terhadap penampilan. Sebaliknya bila seseorang itu bersih baik lahiriah maupun batiniahnya, tentu cahaya cemerlang akan memancar dari kulitnya dan penampilannya disenangi masyarakat.

b) Hubungan kesehatan dengan kebersihan badan "

Santoso (2002:72) mengungkapkan bahwa hubungan kesehatan dengan kebersihan badan adalah merupakan sesuatu hal yang tidak dapat dipisahkan, oleh sebab itu seseorang yang sudah bersih tentu kesehatannya akan terjamin. Salah satu cara membersihkan diri adalah "mandi". Secara teratur dengan menggunakan air yang bersih.

Masalah mandi ini telah banyak ditulis dalam sejarah, terutama negara-negara Yunani, Romawi, dan Mesir kuno telah mengetahui pentingnya mandi. Oleh sebab itu, hidup di alam modern dengan kemajuan teknologi yang demikian pesatnya, sudah seharusnya menyadari fungsi mandi, minimal mandi yang sederhana saja. Agar mendapat hal-hal yang efektif pada waktu mandi tubuh perlu disabuni dan digosok.

Tujuan pemakaian sabun adalah untuk memudahkan kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh hilang dan

bakteri-bakteri yang mengganggu kesehatan terbunuh semua (*disinfecton*), selain itu, dengan gerakan menggosok-gosok mempergunakan ujung-ujung jari membuat peredaran darah menjadi lancar. Semua itu sejalan dengan yang dimaksud dalam kecantikan, bahwa kulit yang bersih akan menambah kehalusan kulit kecantikan seorang wanita menjadi berseri. Berbagai cara mandi yang dikembangkan dan erat hubungannya dengan kecantikan, seperti: mandi susu/rempah-rempah, mandi sauna, dan lain-lain, dengan cara tidak berlebihan. Supaya kulit tetap dalam keadaan kencang dan halus, dengan demikian penampilan akan lebih baik.

Berikut adalah beberapa contoh dari mandi yang dapat membuat kulit bersih dan kesehatan terpelihara dengan baik.

- 1) Mandi berendam, berguna untuk mendinginkan tubuh, melembutkan kulit, menghilangkan lelah dan sering kali air baknya diberi tambahan bahan-bahan yang berguna untuk menambah kecantikan.
- 2) Mandi pancuran (*dauchhe*), karena air yang mengalir dengan sendirinya dan tangan bisa lebih banyak mendapat kesempatan menggosok kulit tubuh sehingga kulit tubuh jadi bersih dan peredaran darah lancar.
- 3) Mandi selang-seling, dengan menggunakan air hangat dan juga air dingin, ini akan merangsang pori-pori dan menambah elastisitas kulit sekaligus resep awet muda.
- 4) Mandi uap (*steambath*), maksudnya adalah menguapi pori-pori dan dibiarkan terbuka lebar sehingga keringat banyak keluar bersama-sama dengan racun-racun sisa pembakaran dalam tubuh. Setelah selesai diuapi, kemudian dipijit terakhir disiram dengan air dingin guna menutup/mengecilkan pori-pori yang terbuka tadi.
- 5) Mandi sauna, adalah cara mandi yang berasal dari negeri Firlandia. Caranya orang masuk ke dalam ruangan beruap dan terasa pengap. Tujuan dari mandi ini hampir sama dengan mandi uap, membukakan pori-pori kulit, hanya saja bedanya kulit dipukul-pukul dengan ranting sejenis pohon, maksudnya

untuk merangsang urat saraf dan peredaran darah. Terakhir tubuh disiram dengan air dingin untuk menutup pori-pori.

- 6) Mandi susu, caranya adalah hampir sama dengan mandi berendam, hanya saja bak mandi berisi air susu murni (dicampur air biasa) dalam perbandingan tertentu berdasarkan keadaan. Lebih baik sebelum masuk ke dalam bak, kulit tubuh diuapi/ disiram air hangat terlebih dahulu agar pori-pori membuka. Dengan demikian vitamin (*skin food*) yang terdapat pada susu tersebut akan lebih mudah diterima kulit dan dapat membuat kulit tubuh benar-benar lembut, halus seperti susu. Terakhir kalau tubuh dimassage akan jauh lebih baik, baru dibersihkan dengan air dingin atau biasa.
- 7) Mandi rempah, yakni tidak jauh berbeda dengan mandi susu, mandi ini dulu biasanya dilakukan oleh putri-putri Keraton. Sekarang ini bahan rempah tidak sulit didapatkan, sudah banyak dijual di pasaran atau ditanam di lingkungan rumah. Bahan rempah ini dicampur dengan bahan akar-akaran, daun-daunan khusus lalu dimasukkan ke dalam bak mandi (diambil sari getahnya). Tetapi sebelumnya tubuh dipijat dan diberi minyak zaitun lebih dulu. Setelah selesai, berendamlah dalam air rempah tadi, dan terakhir disiram tubuh dengan air dingin.
- 8) Mandi lulur, juga hampir sama dengan mandi rempah dan biasa dilakukan oleh wanita-wanita sebelum menjadi pengantin. Maksudnya agar kulit selain bersih, sehat, juga berwarna kuning lansat, kadang-kadang lulurnya dibiarkan kering menempel pada kulit sampai berjam-jam agar khasiat obatnya meresap ke dalam kulit dengan sempurna.

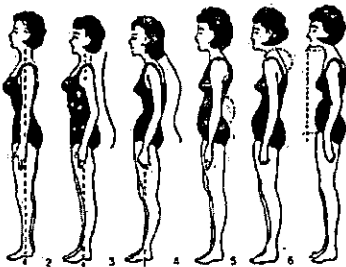
c. Faktor sikap tubuh

Sikap tubuh amatlah penting diperhatikan, karena sikap tubuh akan memberikan dampak positif atau negatif terhadap kondisi/bentuk tubuh. Dengan mawas diri kita coba melihat kekurangan yang ada pada tubuh dan berlatih bersikap positif. Karena itu dalam keadaan bagaimanapun sikap-sikap tubuh harus dilatih dan dibiasakan.

Untuk mengecek sikap tubuh, apakah benar atau tidak, cobalah berdiri dengan kepala tegak, bahu, panggul, dan tumit menyentuh dinding. Jika sikap tubuh baik, maka antara dinding dan tubuh terutama badan hanya berjarak satu tangan saja. Bila diperhatikan pada dasarnya ada beberapa hal yang menyebabkan sikap tubuh tidak baik misalnya; akibat kurang istirahat, hingga kesehatan jadi terganggu atau kurang hati-hati dalam memilih/mendisain pakaian, misalnya terlalu sempit atau memilih makanan yang kurang tepat, oleh sebab itu usahakan sejak dini memperhatikan sikap-sikap yang baik dalam membentuk tubuh agar penampilan jadi sempurna.

Berikut Krisnijati (1989:2) menjelaskan beberapa contoh dari sikap tubuh yang baik yakni:

- 1) Cara berdiri. Cara berdiri yang baik adalah dengan menegakkan kaki sejajar dan kedua lengan lurus di samping. Kadang-kadang kaki agak merenggang atau kaki kanan bergeser ke depan kaki kiri, dada sedikit dibusungkan dengan kepala tegak, perut ditahan agar rata begitu juga dengan tulang bahu harus rata, dagu agak ke atas dan ditahan. Perhatikanlah gambar cara dari sikap berdiri berikut. Anda tinggal memilih manakah yang akan Anda rasa lebih baik hingga penampilan/sikap tidak kaku dan sebagainya.



Keterangan gambar.

1. Sikap berdiri yang baik.
2. Sikap berdiri yang tidak baik karena kaki.
3. Sikap yang tidak baik yaitu membungkuk.
4. Sikap yang tidak baik yakni tulang sisi jadi bungkuk akhirnya pertumbuhan/ bentuk perut dan panggul jadi tidak baik.
5. Sikap yang tidak baik yaitu bahu yang menunduk.
6. Sikap yang tidak baik yaitu tulang bahu dan punggung selalu diturunkan ke bawah akhirnya jadi bungkuk dan antara buah dada dengan perut sangat dekat.

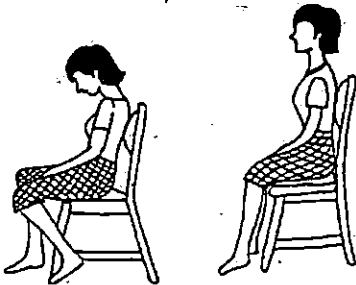
Gambar 8. Cara Berdiri
Sumber: Krisnijati (1989)

2) Cara duduk, hal ini sangat penting diperhatikan. Sebaiknya posisi tubuh tetap tegak lurus waktu kita duduk agar otot perut ditarik ke belakang. Secara umum, orang di Indonesia duduk di atas kursi, bangku atau dipan. Sedang pada kesempatan khusus orang duduk di lantai yang beralaskan tikar/ permadani.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dari duduk ini adalah:

- a) Duduklah sejauh mungkin ke belakang sehingga panggul dan tulang punggung menyentuh bagian punggung kursi, jangan biarkan tubuh duduk terperosok.
- b) Jaga agar kedua lutut sejajar dan kedua kaki berdekatan satu sama lainnya.
- c) Badan harus tegak sebagaimana berdiri. Jika badan ingin dibungkukkan ke depan, sementara masih duduk, maka sikap badan merupakan garis lurus dan dikendorkan dari panggul.
- d) Duduklah dengan perut dikempiskan, kepala dan dada tegak serta bahu rileks.
- e) Jangan sekali-kali menjatuhkan badan di kursi, karena suara ini menimbulkan suara berderit, disebabkan letak kursi bergeser dan mungkin dapat merusak jok kursi.

Perhatikanlah gambar dari sikap (cara duduk) seperti gambar berikut ini.



Keterangan gambar.

1. Sikap duduk yang tidak baik (membungkuk).
2. Sikap duduk yang baik.

Gambar 9. Cara Duduk
Sumber: Penulis (2012)

Jelaslah di sini bahwa dari beberapa sikap yang dijelaskan sebelumnya, sangat perlu diperhatikan, dijaga, dan dibiasakan

agar penampilan terlihat menarik dan menyenangkan. Tentu saja konsep merias diri dapat mencapai sasaran.

- 3) Cara memberi hormat. Cara ini dilakukan dengan berjabat tangan/bersalaman. Cara ini sering dibiasakan sesuai dengan kebiasaan, adat, dan lingkungan, tetapi secara umum berjabat tangan ialah dengan cara mengulurkan tangan kanan dan saling berjabat.

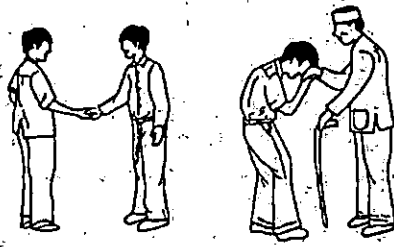
Akan tetapi menurut kebiasaan ada pula berjabat tangan sambil mencium tangan, yakni tangan orang yang dijabat (tangan kanan) dicium dengan hidung dan ada pula yang cukup berjabat tangan saja. Bila berjabat tangan dengan mencium tangan bukan hanya terdapat di Indonesia saja tetapi juga sudah dilakukan, semenjak zaman kekaisaran di Perancis dan biasanya dilakukan dalam lingkungan keluarga atau orang tertentu yang dihormati atau dituakan.

Selain itu, ada pula cara bersalaman dengan memakai kedua tangan dan ada pula yang setelah bersalaman, lalu kedua tangan diusapkan ke dada. Tetapi yang terpenting sebelum bersalaman lihatlah lebih dulu sekitar Anda, cara mana yang dilakukan orang. Misalnya bila di tempat umum lakukan berjabat tangan secara umum, dan kalau khusus sesuaikanlah dengan situasi dan kondisi. Semua ini sangat erat dengan penampilan dari seseorang.

Hal-hal yang perlu diperhatikan bila berjabat tangan adalah:

- a) Jangan berjabat tangan di jalan yang umum (lalu lintas), karena akan mengganggu kelancaran lalu lintas. Cukup mengangguk kepala saja atau melambaikan tangan, dengan mengangkat topi dan sebagainya.
- b) Jangan sekali-kali memberi salam dengan rokok ada di mulut.
- c) Jangan memberi salam atau berjabat tangan dengan sebelah tangan di dalam saku (celana).
- d) Jangan memberi salam dengan bertolak pinggang.

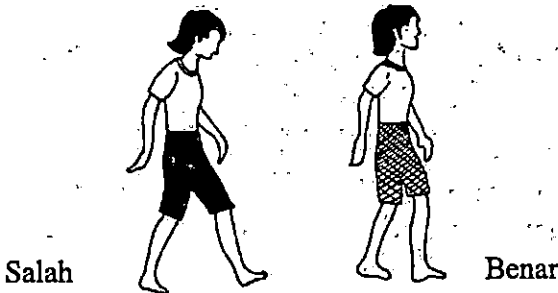
Perhatikanlah cara memberi salam pada gambar berikut.



Gambar 10.
Cara Berjabat Tangan Biasa dan
Cara Berjabat Tangan Dengan Mencium
Sumber: Penulis (2012)

- 4) Cara berjalan. Ketika berjalan, seseorang harus menjaga keseimbangan badan dan kaki seperti berikut ini.
- a) Badan harus tegak tetapi rileks.
 - b) Gerakan kaki Anda dari pinggul dan lutut boleh rileks.
 - c) Jaga agar kedua telapak kaki begitu rupa sehingga tumit kita yang menyentuh lantai terlebih dahulu pada setiap langkah.
 - d) Panjangnya langkah harus cukup (tidak terlalu panjang atau pendek).
 - e) Saat berjalan usahakan pandangan lurus ke depan.

Perhatikanlah sikap dari berjalan pada gambar.



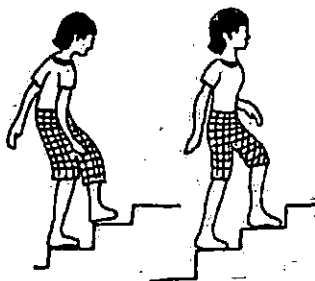
Gambar 11. Cara Berjalan
Sumber: Penulis (2012).

5) Sikap (cara) naik tangga

Hal-hal yang harus diperhatikan adalah:

- a) Bila wanita memakai pakaian bebe (gaun), atau *slacks* kaki hendaknya melangkah berturut-turut. Tetapi bila memakai kebaya (pakaian nasional) atau sarong, maka pada setiap tangga harus berhenti sebelum melangkah selanjutnya.
- b) Kalau berjalan dengan seorang pria, maka pria berjalan di depan wanita.
- c) Saat naik tangga perhatikanlah agar telapak kaki terletak pada setiap tangga dan badan diangkat.

Perhatikanlah gambar berikut ini.

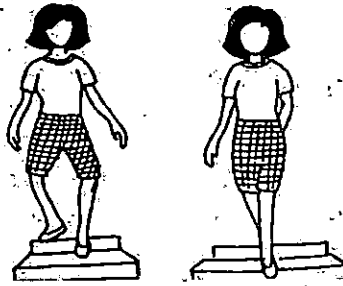


Gambar 12 Cara Naik Tangga

Sumber: Penulis (2012)

- 6) Cara turun tangga. Sebenarnya tidak banyak beda dengan cara naik tangga, hanya saja yang perlu diperhatikan bila turun tangga dengan pria, maka pria berjalan di belakang wanita. Selain itu, saat mulai melangkahkan kaki sikap tubuh dijaga agar tidak membungkuk. Perhatikanlah gambar berikut ini.

Untuk menghilangkan sifat negatif dan memperoleh sifat positif, seseorang harus mengubah atau memperbaiki kekurangan yang terdapat dari sikap-sikap tersebut atau yang biasa dilakukan. Setidak-tidaknya bisa diperoleh dengan memperhatikan sikap-sikap orang lain dan bandingkan dengan diri sendiri. Dengan demikian, tentu sifat positif yang ingin dicapai bisa diperoleh dengan baik.



Gambar 13. Cara Turun Tangga
Sumber: Penulis (2012)

B. Kepribadian

Sebagai manusia yang dilahirkan dengan banyak kekurangan dan kelebihan baik lahir maupun batin dalam menempuh kesejahteraan hidup. Seseorang kewalahan dalam menanggulangi segala problema hidup yang rumit setiap hari. Kesulitan-kesulitan hidup yang mengkhawatirkan, kecewa, dan kegalauan yang menderitakan hati. Mungkin saja hal ini disebabkan oleh etika pribadi atau etika jabatan yang tidak diperhatikan pelaksanaannya dengan baik, sehingga menimbulkan ketegangan atau hubungan yang tidak serasi antar sesama manusia, antar keluarga, teman-teman, dan masyarakat.

Kepribadian seperti yang dijelaskan oleh Suryabrata (2011:2) yaitu, hanya menggambarkan apa adanya. Seiring dengan hal tersebut Harahap (1998:6) juga memperkuat bahwa kepribadian (personality) itu adalah; gambaran keseluruhan sifat-sifat seseorang. Kepribadian itu mempunyai nilai tersendiri yang lebih berisi dibandingkan dengan kecantikan. Kecantikan itu memang suatu hal yang menonjol pada diri seseorang atau sesuatu yang bisa dinikmati oleh mata yang terkait dengan umur, namun perlu disadari bahwa hal tersebut tidak akan selamanya. Sedangkan kepribadian akan bertambah matang seiring bertambahnya usia. Sehingga kepribadian ini akan mengambil alih fungsi dari daya tarik kecantikan apalagi setelah seseorang tidak cantik lagi.

Adapun kesan yang timbul dari wanita yang mempunyai kepribadian adalah:

1. Adanya daya tarik yang memancar dari orang tersebut.
2. Tindakannya memberikan kepercayaan pada orang lain dan juga percaya pada diri sendiri.
3. Di dalam pergaulan dapat menguasai emosinya dengan baik.
4. Di depan umum tidak terlihat canggung dan malu.

Kelihatannya untuk hal demikian tidak begitu sulit, tetapi untuk mencapai pada taraf seperti di atas, seseorang terutama wanita, perlu menelaah dirinya terlebih dahulu dalam banyak hal, dimulai dari yang kecil sampai yang besar. Benarkah dirinya telah mengetahui fungsi kepribadian itu dengan sejelas-jelasnya. Kebanyakan mereka hanya tahu, namun dalam suatu "situasi" semuanya terlupakan. Ada 3 faktor yang mendukung untuk mencapai hal yang menyangkut kepribadian, yakni sebagai berikut:

1. Faktor Sifat

Sifat yang dimaksud secara umum adalah seseorang mencerminkan tingkah laku atau kualitasnya melalui sifat-sifat yang dipunyainya. Misalnya seorang wanita yang begitu cantik dari luarnya, tetapi memendam sifat yang tidak baik di hatinya, sehingga menyebabkan ia disisihkan dari pergaulan atau dicemoohkan orang lain.

Dalam hal ini ada beberapa sifat tidak baik yang dipunyai seseorang terutama wanita, antara lain:

- a. Sombong dan angkuh. Sifat ini hanya akan mendatangkan kebencian orang banyak dan sama sekali tidak berguna.
- b. Banyak mencela. Ada pribahasa mengatakan bahwa: orang yang banyak mencela berarti ada kekurangan di dalam dirinya. Sedangkan dalam khayalnya ia merasa seorang yang sangat pintar, padahal kepintarannya itu tidak ada gunanya sama sekali tanpa diiringi dengan kerja. Akhirnya perbuatan mencela ini akan mendatangkan rasa tidak simpatik terhadap orang lain.
- c. Galak. Merupakan suatu sifat yang tidak pada tempatnya dilakukan dalam pergaulan hidup. Ini hampir sama dengan

sombong atau angkuh, karena hal ini menunjukkan orang yang berjiwa sempit dan kurang luwes di dalam pergaulan.

- d. Ceroboh, biasanya orang yang begini kurang memikirkan dengan baik sesuatu pekerjaan yang akan dilakukannya terlebih dahulu, sehingga sifat ini dapat dikatakan telah kehilangan fungsinya dengan baik.

2. Faktor Pendidikan

Memiliki pengetahuan dalam diri sendiri sudah tentu merupakan hal yang positif, demikian juga pada diri wanita. Problem-problem dalam hidup biasanya dipecahkan oleh adanya pengetahuan.

Hal-hal yang bersifat pendidikan itu antara lain:

- a. Percaya pada diri sendiri, sehingga pada setiap tindakan yang dilakukan memberikan keyakinan. Penyelidikan secara ilmu jiwa memberikan keterangan bahwa adanya kepercayaan pada diri sendiri dapat membuat seorang wanita menjadi lebih menarik lagi.
- b. Memahami Pergaulan, merupakan suatu hal yang demikian penting tetapi kadang-kadang dilupakan oleh para wanita. Adalah hal yang janggal bila seorang wanita kedatangan tamu dirumahnya, atau mendapat kritikan-kritikan dari orang lain. Biasanya orang yang begini menjadi emosi (egonya akan muncul). Padahal kalau saja mau berfikir sejenak, biasanya di balik kritikan tersebut terdapat sesuatu hal yang membangun dan tak ada salahnya kalau kita menerima segala kritikan yang merupakan suatu tanda adanya jiwa bijaksana.
- c. Secara terbuka mengakui kesalahan dan meminta maaf, atas perbuatan yang keliru hal ini akan membuat orang lain menjadi senang. Perlu disadari bahwa tidak selamanya maksud baik mendatangkan kebaikan. Juga harus maklum bahwa, penilaian manusia satu sama lain berbeda dan berubah-ubah menurut keadaan.
- d. Selalu luwes dimanapun berada baik di rumah, di kantor ataupun sedang berbelanja.

- e. Tidak mudah terbawa arus, selalu menjaga keseimbangan pikiran dan perasaan sehingga tidak mudah terbawa kesan-kesan negatif dari orang lain.
- f. Mau belajar dari orang lain atau dari buku-buku, untuk menambah/mengoreksi kekurangan diri pribadi dan bukannya membanding-bandingkan segi kecantikannya.
- g. Dapat bekerja dengan metode yang tepat, bukannya asal bekerja saja.

3. Pergaulan

Pergaulan sangat erat hubungannya dengan kecantikan. Bila seseorang yang cantik tapi hanya disimpan atau berdiam diri di rumah tanpa bergaul, jelas pemunculannya di depan umum akan kaku. Oleh karena itu, seseorang harus membiasakan diri bergaul dengan baik, sopan, atau selalu bersikap luwes, pandai mengendalikan emosi, dan sebagainya. Jadi, di dalam pergaulan bukan pakaian yang bagus atau *make-up*-nya yang menarik, namun bukan itu yang ukuran, melainkan cara/sikap dari yang simpatik tersebut. Hal ini dituntut dari suatu kebiasaan sejak dini yang dimulai dari rumah tangga (orang tuanya), di sekolah atau di kantor, lingkungan di mana ia tinggal ataupun banyak belajar dari pengalaman, buku, dan sebagainya.

Apabila emosi tidak terkontrol dalam pergaulan, seperti terucap kata-kata yang buruk, akan menunjukkan iklim jiwa seseorang. Hal ini akan mengakibatkan rentetan yang panjang dalam hidup ini. Sekali kata-kata yang terucap dari mulut, maka tidak sepele katapun yang dapat dicabut lagi, apakah kata-kata ini menyenangkan atau menyakitkan hati orang yang mendengarnya. Setiap kata yang terucap dari mulut, akan menyatakan isi dan cara berfikir yang mencerminkan kepribadian seseorang.

Perkataan dan tindakan yang tidak terkontrol, merupakan penghalang bagi tercapainya keberhasilan, sehingga menyebabkan kegagalan yang sangat menyakitkan ataupun tidak menyenangkan. Kegagalan yang berulang-ulang akan membuat kita menderita tekanan batin yang hebat. Apabila tekanan ini dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan dan kelainan jiwa. Untuk

menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan dan dapat menjaga kepribadian dengan baik perlu diperkuat dengan "keimanan"

Kadar iman atau sikap mental terhadap Tuhan Yang Maha Esa, akan membentuk sikap mental dan kepribadian atau menunjukkan besarnya peranan sikap mental atau kepribadian dan rasa manusiawi yang disalurkan melalui etika terhadap sesama manusia/masyarakat dalam kehidupan sehari-hari apakah jelek, baik atau luhur.

Iman merupakan kemampuan jiwa (mental, psikis, rohani, batin) untuk mempercayai "Kemampuan Yang Maha Luhur", agar mampu melaksanakan fungsinya/keinginannya dengan luhur, bagaimana mendidik dan membudayakan keluhuran pribadinya agar selalu berada dalam keadaan prima, yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan angan-angannya, perasaan, tekad, reaksi, kemauan bekerja, kemampuan toleransi, kemampuan dalam mencapai citra dan cita hidup sejahtera. Sifat luhur merupakan sikap yang baik, indah dan cantik, sedangkan yang baik dan cantik berarti sehat. Dengan demikian penampilan yang cantik dan sehat berasal dari psikis/jiwa yang sehat.

Kesehatan jiwa merupakan keadaan atau kondisi mental emosional yang mampu memelihara keseimbangan antara pikiran, perasaan atau emosi dan tindakan atau sikap, sehingga mampu menjalankan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa menjadi beban bagi orang lain, mampu menata diri, berdikari, serta dapat merasakan ketenangan, kebahagiaan, dan kesejahteraan lahir dan batin, sehingga mampu menampilkan kecantikan dan kesehatan psikis.

Kepribadian luhur dinyatakan melalui kemampuan kita dalam menampilkan sikap yang luhur, wajar, baik dan indah serta telah merupakan ciri-ciri khas kita sehari-hari yang bersumber pada kecantikan yang memancar dari dalam hati sanubari/ batin yang suci dan luhur.

Bagaimana membudayakan keluhuran pribadi, budi pekerti, budi bahasa, mengolah perasaan hati dengan cara berfikir yang sehat dan jernih, sehingga mampu mengendalikan diri dari pengaruh sifat-sifat yang tidak baik seperti; serakah, selalu iri hati,

dengki, pemarah, dendam dan sebagainya, supaya alat-alat tubuh yakni panca indra mampu melaksanakan fungsinya dengan baik dan wajar sehingga berguna bagi pribadi dan masyarakat.

Untuk mencapai tingkat kepribadian yang luhur, hendaknya memiliki sifat-sifat antara lain:

a. Relas dan menerima keadaan

Dengan memiliki sifat relas dan menerima keadaan, berarti mampu mengikhlaskan segala sesuatu yang terjadi di luar jangkauan kemampuan seseorang sebagai manusia, sehingga badai apapun yang menimpa akan mampu mengatasinya. Dengan demikian seseorang akan merasa tenang lahir dan batin serta bersikap positif dalam menghadapi kehidupan dunia ini.

b. Jujur

Kejujuran yang dimiliki akan mendatangkan kepercayaan yang baik. Jika dikenal sebagai orang jujur, maka tak akan ada kesulitan yang berarti yang akan merintangai segala usaha dalam kehidupan ini. Segala jalan yang baik akan terbentang di hadapan, Insya Allah akan mampu mencapai keberhasilan baik lahir maupun batin.

c. Sabar

Orang yang memiliki kesabaran berarti dia mampu menerima segala macam problema hidup dan mampu mengendalikan emosi negatifnya. Mampu mengendalikan sifat-sifat negatif yang tercela dan dapat menampilkan sifat-sifat positif yang menyenangkan.

d. Mawas diri

Seseorang yang memiliki sifat mawas diri berarti dia telah menguasai teknik berfikir dengan bijaksana dan mampu mengolah rasa yang tepat dan menyakinkan, sehingga mampu menyadari segala tingkah laku yang kurang baik yang merupakan kelemahan dirinya. Pada dasarnya apabila seseorang sudah mampu menata kepribadian, maka akan mampu menata pribadi orang lain. Oleh karena itu sifat-sifat yang baik harus tetap dipelihara, sedangkan sifat-sifat yang jelek hendaklah diperbaiki menjadi sifat-sifat yang baik, misalnya sifat tinggi hati dan angkuh hendaklah dirubah menjadi rendah hati dan ramah

tamah, sehingga dimanapun berada, akan selalu disenangi banyak orang.

e. Budi luhur

Sifat budi luhur seharusnya dilatih dan dipupuk terus-menerus tanpa kenal rasa bosan dan putus asa, sehingga mendarah daging. Hal ini merupakan ciri-ciri khas watak orang yang bijaksana dan mampu menampilkan kepribadian luhur, berarti selalu pada kondisi yang prima, tentram lahir dan batin. Perasaan tentram yang dimiliki akan membawa ketenangan, keamanan dan kedamaian di dalam hati, tidak ada kegelisahan dan kesedihan yang berlaru-larut. Kedamaian hati akan mendatangkan perasaan senang dan bahagia. Dengan demikian seseorang akan memiliki kesehatan, kecantikan, keindahan dan kebahagiaan yang mampu mensejahterakan manusia lainnya..

Terlaksananya hal-hal tersebut di atas berarti seseorang telah mau dan mampu untuk mendidik diri belajar ikhlas, memupuk kepercayaan yang positif. Hati-hati dalam bertindak, melatih diri untuk berbudi luhur, karena hal ini merupakan ciri-ciri orang yang bijaksana.

Semua yang telah diuraikan di atas adalah berkaitan erat dengan kesehatan dan kecantikan.

C. Kesehatan Fisik dan Psikis

1. Kesehatan Fisik (tubuh)

Memiliki tubuh atau fisik yang sehat, bersih, cantik, dan menarik merupakan karunia Tuhan yang harus disyukuri. Umumnya, kaum wanita ingin selalu kelihatan cantik dan sehat. Untuk membangun kesehatan dan kecantikan fisik/tubuh tentu diperlukan beberapa hal yang mendukung di antaranya melalui perawatan baik secara alami maupun secara buatan. Perawatan yang dimaksud dapat dilakukan baik arah dalam maupun perawatan dari luar.

a. Perawatan dari Dalam

Perawatan dari dalam yang dimaksud di sini adalah yang berhubungan dengan makanan. Makanan yang dimaksud adalah makanan yang memenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang dibutuhkan itu diistilahkan juga dengan "menu seimbang"/berimbang maksudnya menyusun suatu menu haruslah berdasarkan kepada 3 pokok penting yang dibutuhkan oleh tubuh yakni:

- 1) Beragam.
- 2) Bergizi.
- 3) Berimbang.

Makanan tersebut haruslah disesuaikan pula dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin dan iklim, sehingga dengan demikian pengaturan menu tidak membosankan. Dalam hal ini yang paling penting adalah;

- 1) Menunya menarik.
- 2) Tidak tergantung dari harga.
- 3) Pengolahannya tepat.
- 4) Tepat waktu.
- 5) Sesuai dengan kondisi.

b. Perawatan dari Luar

Perawatan dari arah luar selain menjaga kebersihan dapat dilakukan dalam bentuk senam, baik senam untuk tubuh, wajah, mata maupun leher dan mulut. Pada zaman yang semakin maju seperti sekarang ini, wanita secara umum sudah pula melakukan semua cabang olahraga, bahkan sudah menjadi sebuah profesi. Akan tetapi, profesi atau kebiasaan-kebiasaan tersebut paling banyak dapat dilakukan dengan teratur dan aktif hanya pada usia muda saja atau sebelum ia menjadi ibu. Setelah itu, bentuk olahraga yang digemari mau tidak mau secara pelan-pelan akan ditinggalkan.

Hal tersebut patut disayangkan dan sudah pantas dicari penggantinya, agar kegemaran berolahraga dan menjaga otot-otot serta kesehatan tubuh tetap terjamin. Untuk itu, sebagai pengganti-

nya yang tepat, cepat, dan tidak menyita waktu serta praktis, namun kesehatan tubuh secara umum dapat dijaga dengan melakukan senam kecantikan.

Senam dapat dilakukan sendiri, namun akan lebih baik kalau dilakukan bersama-sama dengan teman-teman setidaknya-tidaknya 1-2 kali dalam seminggu. Pada saat melakukan senam, diharapkan tidak terpaksa apa lagi kesal karena hal ini akan merusak peredaran darah kita. Oleh karena itu, bila dilakukan dengan bersama-sama teman dan diiringi pula dengan musik, tentu hasilnya akan lebih baik, dan tubuh akan terasa lebih segar.

Agar lebih jelas, berikut ini adalah contoh senam yang dapat dilakukan sendiri ataupun bersama teman-teman:

1) Senam ringan untuk tubuh bugar

Lengkapi kecantikan dengan bentuk tubuh yang indah. Dengan melakukan senam ringan setiap hari, tubuh akan lebih lentur, segar, dan indah karena peredaran darah menjadi lebih lancar.

Beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum mulai melakukan gerakan senam:

- a) Kenakan busana senam yang ringan, mudah menyerap keringat tanpa detail yang dapat mengganggu gerakan.
- b) Lakukan saat perut dalam keadaan kosong.
- c) Tenggalkan semua asesoris/perhiasan.
- d) Jaga bentuk tubuh dengan posisi tubuh yang baik saat berdiri, jalan maupun duduk.
- e) Lengkapi dengan mengkonsumsi makanan sehat dan tidur cukup.

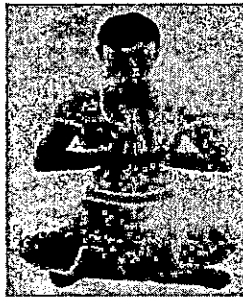
Setelah selesai semua persiapan mulailah dengan gerakan senam tubuh seperti contoh berikut:

- a) Awali dengan duduk bersila dengan posisi punggung tegak lurus dan tarik otot perut ke arah dalam. Letakkan kedua tangan di atas lutut mengarah ke atas. Pejamkan mata dan tarik napas perlahan, lalu hembuskan. Ulangi beberapa kali hingga terasa rileks.



Gambar 14. Teknik Awal dari Senam
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- b) Lanjutkan dengan mengatupkan kedua telapak tangan hingga tegak lurus pada dada dan lengan dalam posisi lurus mendatar seperti gerakan sedang menyembah. Tekan kedua telapak tangan hingga otot pergelangan meregang. Biarkan beberapa saat.



Gambar 15
Cara Mengatupkan Telapak Tangan
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- c) Lalu kaitkan jari-jari kedua tangan jauh ke depan hingga lengan lurus. Diamkan beberapa saat, hingga otot-otot lengan meregang.



Gambar 16. Cara Mengaitkan Jari-Jari
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- d) Tarik ke dua tangan ke atas dan lakukan gerakan ke arah kanan dan kiri bergantian, hingga otot perut terasa kencang.



Gambar 17
Cara Menarik Kedua Tangan
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- e) Angkat dan letakkan tangan kanan lurus ke atas di sisi kanan kepala. Lalu pegang siku kanan dengan tangan kiri melalui sisi kiri dan atas kepala. Kemudian condongkan ke arah kiri. Lakukan gerakan sebaliknya, hingga otot-otot samping pinggang meregang. Gerakan ini baik untuk mengencangkan otot-otot payudara.



Gambar 18
Cara Mengangkat Tangan
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- f) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu. Lakukan gerakan mengangkat tangan kiri ke atas dan ayunkan ke arah kanan sementara tangan kanan bertolak pinggang. Lakukan sebaliknya. Gerakan ini baik untuk mengencangkan otot pinggang.



Gambar 19
Berdiri dengan Membuka Kaki
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 2) Senam ringan untuk wajah
Selain tubuh, wajah juga perlu senam untuk menunda dan menghilangkan kerutan di wajah. Lakukan secara rutin di pagi hari saat bangun tidur, agar aliran darah lancar dan oksigen meningkat sehingga wajah tampak lebih segar dan kencang.

Untuk melaksanakan senam ini perlu diperhatikan beberapa hal berikut ini:

- a) Lakukan dalam posisi duduk tegak, punggung rata dan wajah datar ke depan.
- b) Pastikan saat melakukan gerakan senam, otot-otot sekitarnya terasa kencang.
- c) Gerakan-gerakan ini juga baik untuk melatih otot pipi, dagu dan leher.

Langkah-langkah dari senam wajah adalah seperti gambar berikut ini:

- a) Angkat alis setinggi mungkin hingga terasa peregangan pada otot telinga dan kepala. Lalu turunkan alis serendah mungkin. Lakukan 10 - 20 kali.



Gambar 20. Mengangkat Alis

Sumber: Martha Tilaar (2009)

- b) Buka mulut selebar mungkin lalu tutup sambil mengucapkan huruf U. lakukan 10 - 20 kali. Senam ini baik untuk mengencangkan otot-otot mulut, dagu dan pipi.



Gambar 21. Membuka Mulut

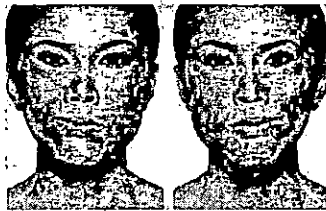
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- c) Rapatkan bibir, hingga 'meruncing' lalu gerakkan ke atas bersamaan dengan hidung, lalu turunkan. Ulangi 10 - 20 kali. Gerakan ini baik untuk menguatkan otot sekitar hidung, pipi, dagu dan mulut.



Gambar 22. Merapatkan Bibir
Sumber: Martha Tilaar(2009)

- d) Lakukan gerakan bibir miring ke kiri dan kanan bergantian, untuk menguatkan otot-otot pipi dan wajah.



Gambar 23
Menggerakkan Bibir ke Kiri dan Kanan
Sumber: Martha Tilaar(2009)

- e) Akhiri dengan melakukan gerakan bibir ke kiri dan kanan bergantian, namun bibir dalam keadaan 'meruncing'.



Gambar 24
Mengakhiri Gerakan Bibir
Sumber: Martha Tilaar (2009)

3) Senam mata

Miliki mata yang indah dengan melakukan senam mata secara rutin yang sekaligus dapat mengurangi kerutan di sekitar mata. Lakukan dengan posisi wajah lurus ke depan.

Berikut adalah langkah-langkah yang harus dilakukan:

a) Memandang benda yang jauh.



Gambar 25. Cara Memandang Benda

Sumber: Martha Tilaar (2009)

b) Melihat benda terdekat ke arah punggung hidung.



Gambar 26

Cara Melihat Benda dari Dekat

Sumber: Martha Tilaar (2009)

c) Melirik ke atas.



Gambar 27

Cara Melirik ke Atas

Sumber: Martha Tilaar (2009)

d) Melirik ke bawah.



Gambar 28
Cara Melirik ke Bawah
Sumber: Martha Tilaar (2009)

e) Melirik jauh ke samping kiri.



Gambar 29. Cara Melirik ke Samping Kiri
Sumber: Martha Tilaar (2009)

f) Melirik jauh ke samping kanan.



Gambar 30. Cara Melirik ke Samping Kanan
Sumber: Martha Tilaar (2009)

g) Melirik jauh ke samping lalu putar bola mata searah jarum jam.



Gambar 31. Cara Melirik dengan Memutar Bola Mata
Sumber: Martha Tilaar (2009)

4) Senam leher dan mulut

Selain menyangga kepala, leher berperan sangat penting karena terdapat banyak syaraf yang menghubungkan tubuh dan kepala. Otot-otot leher pun sering terasa pegal sehingga perlu relaksasi. Senam leher bisa dilakukan bersamaan dengan senam mulut untuk menunda kerutan di sekitarnya.

Agar senam leher dan mulut dapat terlaksana dengan baik perlu diperhatikan beberapa hal berikut ini

- Lakukan dengan posisi punggung tegak lurus dan relaks.
- Hindari gerakan yang menghentak. Lakukan perlahan.
- Atur nafas dengan menahan hingga hitungan 1-8 untuk setiap gerakan.

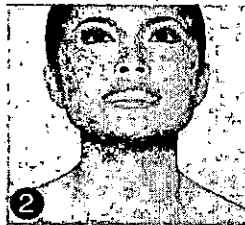
Perhatikanlah langkah dari gerakan-gerakan yang dibutuhkan seperti di bawah ini

- Tundukkan kepala sambil melafal huruf A.



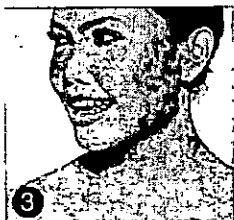
Gambar 32. Menundukkan Kepala
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- Tengadahkan kepala dengan melafal huruf E, kembali ke posisi lurus.



Gambar 33. Mengadahkan Kepala
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- c) Tengok ke arah kiri sambil melafal huruf I, kembali ke posisi lurus. Tengok ke arah kanan sambil melafal huruf O, kembali ke posisi lurus.



Gambar 34. Cara Menengok
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- d) Ucapkan lafal U dengan wajah lurus ke depan.



Gambar 35. Cara Mengucapkan
Sumber: Martha Tilaar (2009)

Rebahkan kepala ke kiri, tahan sebentar, lalu rebahkan ke kanan dan tahan. Kembali ke posisi lurus.

Putar kepala setengah lingkaran bergantian ke arah kiri dan kanan, lalu kembali ke posisi lurus.

Itulah beberapa gerakan senam yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara keseluruhan. Dengan demikian, kecantikan diri dapat dipertahankan dan tetap akan terlihat awet muda.

2. Kesehatan Psikis

Faktor yang mempengaruhi kecantikan yang utama itu adalah berupa kesehatan psikis (jiwa). Kesehatan psikis yang dimaksud di sini adalah kesehatan yang berhubungan dengan keimanan dan

sikap mental dalam mengembangkan kepribadian, sehingga tercipta kecantikan yang sempurna. Sikap mental seseorang akan tercermin dalam kepribadiannya, kepribadian yang dimaksud akan dijabarkan berikut ini.

a. Kepribadian

Manusia dilahirkan dengan banyak kekurangan dan kelebihan, baik lahir maupun batin dalam menempuh kesejahteraan hidup. Betapa seseorang kewalahan dalam menanggulangi segala problema hidup yang rumit setiap hari. Kesulitan-kesulitan hidup yang mengkhawatirkan, kecewa, dan kegalauan yang menderitakan hati, mungkin hal ini disebabkan oleh etika pribadi atau etika jabatan yang tidak diperhatikan pelaksanaannya dengan baik, sehingga menimbulkan ketegangan atau hubungan yang tidak serasi antar sesama manusia, antar keluarga, teman-teman, dan masyarakat.

Kepribadian itu mempunyai nilai tersendiri yang lebih berisi dibandingkan dengan kecantikan. Kecantikan itu memang suatu hal yang menonjol pada diri seseorang atau sesuatu yang bisa dinikmati oleh mata yang terkait dengan umur, namun perlu disadari bahwa hal tersebut tidak akan selamanya. Sementara itu, kepribadian akan bertambah matang dengan bertambahnya usia. Kepribadian ini akan mengambil alih fungsi dari daya tarik kecantikan apalagi setelah seseorang tidak cantik lagi.

Adapun kesan yang timbul dari seorang wanita yang mempunyai kepribadian antara lain adalah

- 1) Adanya daya tarik yang memancar dari orang tersebut.
- 2) Tindakannya memberikan kepercayaan pada orang lain dan juga percaya pada diri sendiri.
- 3) Di dalam pergaulan dapat menguasai emosinya dengan baik.
- 4) Di muka umum tidak terlihat canggung dan malu.

Kepribadian tersebut berkaitan dengan hal-hal berikut:

- 1) Sifat (cerminan tingkah laku).
- 2) Pendidikan, akan dapat membantu seseorang berpikiran positif.

3) Pergaulan, akan dapat menambah pengetahuan, wawasan, pengendalian emosi dan perlu dilatih sejak dini atau dari keluarga (dari rumah). Karena hal tersebut akan sangat erat hubungannya dengan kecantikan.

b. Keimanan

Satu hal yang amat penting adalah masalah iman atau sikap mental terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Cara seperti ini jelas menunjukkan besarnya peranan sikap mental atau kepribadian dan rasa manusiawi yang disalurkan melalui etika terhadap sesama manusia/masyarakat dalam kehidupan sehari-hari apakah jelek, baik, atau luhur. Iman merupakan kemampuan jiwa (mental, psikis, rohani, batin) untuk mempercayai "Kemampuan Yang Maha Luhur", agar mampu melaksanakan keinginannya dengan luhur. Artinya bagaimana mendidik dan membudayakan keluhuran pribadinya agar selalu berada dalam keadaan prima, yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan angan-angannya, perasaan, tekad, reaksi, kemauan bekerja, kemampuan toleransi, kemampuan dalam mencapai citra dan cita hidup sejahtera. Sifat luhur merupakan sikap yang baik, indah dan cantik, sedangkan yang baik dan cantik berarti sehat. Dengan demikian penampilan yang cantik dan sehat berasal dari jiwa yang sehat.

Agar kepribadian dan keimanan dapat mencapai tingkat yang optimal, hendaknya kita memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

- 1) Ikhlas menerima keadaan.
- 2) Jujur.
- 3) Sabar.
- 4) Mawas diri.
- 5) Berbudi luhur.

Apabila semua hal-hal di atas terlaksana dengan baik, tentu akan membawa perubahan pada diri sendiri kearah yang lebih positif dan merupakan kunci untuk menjaga kesehatan dan kecantikan yang dapat membawa kesehatan dan kecantikan yang dapat membuat ketenangan dalam menjalani kehidupan.

D. Gizi Kecantikan

1. Pengertian Gizi Kecantikan

Berbicara tentang gizi, jelas tidak terlepas dari masalah makanan yang berhubungan erat dengan kesehatan tubuh. Tubuh membutuhkan gizi yang baik seperti yang dijelaskan Tambunan (1980) bahwa gizi yang baik akan membantu tercapainya tubuh yang sehat, kuat, rupa yang menarik, pikiran yang aktif, dan cerdas, memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, memperpanjang umur dan kesenangan hidup. Gizi terdapat di dalam makanan itu sendiri. Gizi mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap hari, karena itu manusia memperoleh tubuh setiap hari, karena itu manusia membutuhkan makanan guna menjaga kesehatan agar tetap dalam kondisi yang sehat. Untuk itu diperlukan pengaturan yang tepat dan sesuai guna memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh.

Berdasarkan hal di atas; pengertian dari gizi seperti yang dijelaskan Moehji (1999:2) adalah "suatu ilmu yang mempelajari tentang zat-zat yang terkandung dalam suatu makanan dan dibutuhkan tubuh. Sementara "kecantikan" diistilahkan juga dengan *beauty* lebih cenderung pada perpaduan beberapa unsur yang tepat dan serasi, baik bentuk, corak maupun rupa yang bernilai tinggi, dan mengandung unsur daya tarik.

Dengan demikian "kecantikan", itu berarti ungkapan daya tarik fisik yang mempesona terhadap indera manusia terutama yang berhubungan dengan indera penglihatan, menyenangkan terhadap intelek dan moral.

Terkait dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari "gizi kecantikan" adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang seluk beluk zat-zat yang terkandung di dalam makanan dan dibutuhkan oleh tubuh setiap hari sesuai dengan usia, jenis kelamin, pekerjaan dan iklim guna dapat menjaga kesehatan melalui pengaturan menu berimbang, sehingga diperoleh daya tarik fisik yang mempesona dengan memancarkan kesegaran dan kecantikan yang mengagumkan.

2. Tujuan Gizi Kecantikan

Berdasarkan pengertian dari gizi kecantikan yang telah dijelaskan di atas, Chitrawati (1993:207) mengatakan bahwa dalam hal ini dapat dilihat tujuan yang ingin dicapai yakni sebagai berikut:

- a. Dapat mengetahui jenis-jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.
- b. Mengerti bagaimana cara memilih makanan yang sehat.
- c. Dapat mengetahui zat-zat yang terkandung di dalam makanan tersebut.
- d. Dapat mengetahui cara menyimpan dan lamanya penyimpanan, makanan sesuai dengan jenisnya.
- e. Dapat mengetahui cara mengolah makanan sesuai dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin dan iklim.
- f. Dapat membentuk tubuh serta fungsi tubuh sehingga berkemampuan untuk menilai diri sendiri.

3. Manfaat Gizi Kecantikan

Bila telah dipahami beberapa tujuan dari gizi kecantikan, maka akan dapat diperoleh manfaatnya. Setiap orang selalu ingin dalam kondisi yang sehat baik jasmani maupun rohani. Suatu hal yang tidak dapat dipungkiri, karena semua mata akan tertuju kepada orang yang selalu menjaga kesehatannya dengan baik dan benar. Untuk itu manfaat yang dapat diperoleh adalah:

- a. Akan memenuhi zat-zat yang dibutuhkan tubuh.
- b. Menyesuaikan jumlah gizi yang dibutuhkan dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin dan iklim.
- c. Menyesuaikan susunan menu dengan kondisi alam.
- d. Menghindari berbagai penyakit.
- e. Memperbaiki penampilan

Sehubungan dengan tujuan dan manfaat dari gizi kecantikan di atas, maka pada dasarnya gizi kecantikan tersebut dapat dilihat dari dua arah.

- a. Dari arah luar, maksudnya adalah bahwa untuk memperoleh gizi yang dibutuhkan oleh tubuh itu haruslah terpelihara dari

hal-hal yang merusak kesehatan seperti sudah lama diolah, disimpan, berubah warna, dan sebagainya.

Untuk itu ada 3 hal pokok yang harus diperhatikan.

- 1) Kebersihan; setiap makanan jelas mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu makanan tersebut harus selalu dalam kondisi bersih, baik saat pemilihan bahan, pengolahan, penyajian, maupun penyimpanannya. Apabila kita tidak menjaga kebersihan, tentu tidak akan berdampak positif terhadap kesehatan dan merusak kecantikan.
- 2) Perawatan yang dimaksud adalah memanfaatkan beberapa jenis bahan makanan untuk perawatan baik perawatan kulit maupun rambut, sehingga bermanfaat terhadap kesehatan dan kecantikan.
- 3) Kerapihan artinya, semua zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sudah tertata/teratur penampilannya sesuai kondisi kulit dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kecantikan seseorang.

b. Dari arah dalam, artinya diperlukan ketelitian dan kecermatan di dalam hal:

- 1) Memilih dan menentukan semua jenis makanan yang mengandung unsur-unsur gizi yang sesuai dengan kondisi tubuh secara keseluruhan.
- 2) Bila semua unsur-unsur gizi yang dibutuhkan tubuh terpenuhi dengan tepat dan benar akan menjamin kesehatan menjadi baik dan sekaligus memancarkan kecantikan.

Berdasarkan uraian di atas terkait gizi kecantikan, berikut akan diuraikan tentang kelompok makanan tersebut.

Syarat-syarat makanan seperti yang dijelaskan Laksman (1999:297) bahwa syarat-syarat makanan tersebut adalah sebagai berikut

- a. Makanan harus mengandung semua zat makanan.
- b. Makanan harus kelihatan menarik.
- c. Makanan harus memenuhi cita rasa si pemakai.

- d. Makanan tidak boleh membosankan.
- e. Makanan tidak boleh bertentangan dengan agama dan kepercayaan.
- f. Makanan harus memberi kepuasan kepada si Pemakai tanpa mengurangi harga dirinya.

4. Kelompok Makanan

Tambunan (1980) menjelaskan, bahwa makanan itu dapat dibagi menjadi 4 golongan besar seperti berikut ini

a. Kelompok buah-buahan dan sayur-sayuran

Kelompok ini memberi vitamin dan mineral, terutama vitamin A, vitamin C dan vitamin E. Pada umumnya, vitamin tersebut terdapat berkelompok-kelompok dalam makanan. Ada di antara vitamin tersebut yang tahan lama dan ada pula yang tidak tahan lama, misalnya vitamin C yang banyak terdapat pada makanan yang berasal dari buah-buahan seperti tomat, apel, pepaya, dan sayur-sayuran yang berwarna. Artinya semua dari vitamin yang terdapat di dalam makanan tersebut tidak bisa bertahan lama. Semua dari makanan yang mengandung vitamin-vitamin tersebut akan lenyap seketika. Itu sebabnya ada di antara sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak perlu dimasak guna untuk mempertahankan vitaminnya.

b. Kelompok tepung beras dan gandum

Jenis makanan ini merupakan makanan pokok, seperti nasi, roti, dan kue-kue, sedangkan dari sumber lain didapat dari kacang-kacangan, daun-daunan, telur, susu, daging, dan sebagainya. Beras yang berkulit ari merupakan sumber vitamin B. Ini sangat berguna dalam proses pembentukan tubuh dan memegang peranan di dalam pertumbuhan, memelihara nafsu makan, melancarkan pencernaan, dan pencegahan penyakit biri-biri sehingga golongan vitamin ini disebut dengan vitamin urat saraf karena ia banyak berpengaruh kepada kesehatan urat saraf. Tanda-tanda kekurangan vitamin ini adalah kurangnya nafsu makan, mudah lelah, gugup,

pertumbuhan terlambat, luka pada pinggir mulut, hidung, telinga, mata, dan terasa gatal.

c. Kelompok protein

Protein sangat berguna untuk mengganti jaringan tubuh yang rusak, pembentukan tulang, dan otot. Protein itu terus-menerus diubah dalam tubuh, untuk itulah harus diganti setiap hari. Protein itu dipecah menjadi asam-asam dalam usus kecil. Setelah itu, diangkut oleh darah ke seluruh bagian tubuh yang memerlukannya. Makanan yang paling banyak mengandung protein adalah susu, keju, daging, ikan, dan biji-bijian yang berkulit ari seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Kombinasi sayur-sayuran dan biji-bijian cukup memenuhi keperluan protein seseorang. Khusus untuk daging adalah sumber protein yang cukup besar karena di dalamnya juga terdapat fosfor, zat besi, dan beberapa vitamin B kompleks.

d. Kelompok susu

Susu merupakan sumber protein yang baik dan mudah dicerna serta diserap tubuh. Hanya saja mudah dihindangi bibit penyakit. Oleh sebab itu, setiap peminum susu haruslah memperhatikan baik-baik, dan masalah susu sebelum diminum. Dalam susu terdapat fosfor, kalsium, protein, dan *riboflavin*. Khusus bagi orang yang sudah lanjut usia lebih baik minum susu yang sedikit mengandung kadar lemak seperti susu dari kacang kedele. Tambunan (1980) menjelaskan bahwa kedelai mengandung protein yang terlengkap. Di dalamnya terdapat jumlah protein dua kali dari yang terdapat dalam daging dan mengandung minyak yang tidak berisi kolesterol.

Agar didapat keseimbangan yang teratur dari menu makanan yang dimakan setiap hari, pertumbuhan tubuh yang ideal dan kecantikan secara keseluruhan dapat dijaga dengan baik, perhatikanlah daftar kalori dari jenis-jenis makanan yang dijumpai setiap hari. Ukurannya telah disesuaikan dengan pemakaian yang biasa.

V.R. Evita (1978) membagi daftar kalori itu sesuai dengan jenis-jenis makanan dan minuman, yang secara umum disukai oleh banyak orang seperti uraian berikut ini:

1) Kue-kue	
Biskuit manis (bulat.....	50 kalori
Biskuit berlapis gula (persegi)	100 kalori
Cake keju (125 gram).....	340 kalori
Cake coklat (125 gram).....	300 kalori
Cake buah (125 gram)	165 kalori
Custard bakar (125 gram).....	120 kalori
Plum puding (125 gram).....	370 kalori
2) Minuman	
Juice apel (1 gelas/250 cc).....	200 kalori
Juice buah (1 gelas/250 cc).....	150 kalori
Coklat susu (1 gelas/250 cc).....	90 kalori
Kopi tanpa gula (1 gelas/250 cc)	0 kalori
Air soda (1 gelas/250 cc)	0 kalori
Air jeruk (1 gelas/250 cc).....	50 kalori
Air teh (1 gelas/250 cc)	0 kalori
Bir (250 cc).....	115 kalori
Champagne (150 cc)	125 kalori
Sherry (90 cc)	100 kalori
Whisky (30 cc)	70 kalori
Anggur (90 cc).....	100 kalori
Susu (250 cc)	150 kalori
Limun (250 cc).....	80 kalori
3) Buah-buahan	
Apel (sedang)	80 kalori
Pisang (sedang).....	100 kalori
Cherry (125 gram).....	60 kalori
Jeruk (sedang)	28 kalori
Nanas (90 gram).....	40 kalori
Peer (sedang).....	85 kalori
Strawberry (250 gram)	80 kalori

	Anggur (250 gram).....	150 kalori
4)	Tumbuh-tumbuhan	
	Kacang (1 cangkir).....	280 kalori
	Gandum (1 cangkir).....	60 kalori
	Mentimun (sedang).....	10 kalori
	Tomat (sedang).....	30 kalori
	Kentang (sedang).....	90 kalori
	Bayam (1 cangkir).....	40 kalori
	Seledri (6 batang).....	15 kalori
	Kubis (1 cangkir).....	40 kalori
	Bawang (1 cangkir).....	60 kalori
	Polong (1 cangkir).....	100 kalori
	Merica (1 cangkir).....	20 kalori
	Avokad (125 gram).....	167 kalori
	Nasi (250 gram).....	118 kalori
	Kelapa (125 gram).....	173 kalori
5)	Daging	
	Ayam (30 gram).....	55 kalori
	Bebek (30 gram).....	90 kalori
	Babi (100 gram, sedikit lemak).....	400 kalori
	Babi (100 gram, banyak lemak).....	425 kalori
	Sapi (100 gram).....	280 kalori
	Kornet (60 gram).....	210 kalori
	Bistik (125 gram dengan sayur).....	107 kalori
	Ham (100 gram).....	330 kalori
	Kambing gemuk (100 gram).....	330 kalori
	Kalkun (100 gram).....	300 kalori
	Ikan (125 gram).....	115 kalori
	Salmon (100 gram).....	200 kalori
	Sardencis (100 gram).....	193 kalori
	Udang (100 gram).....	92 kalori
	Kerang (100 gram).....	85 kalori
6)	Lain-lain	
	Telur ayam.....	75 kalori

Telur bebek	80 kalori
Madu (1 sendok makan)	60 kalori
Jam (1 sendok makan).....	55 kalori
Gula (1 sendok teh).....	25 kalori
Mentega (1 sendok makan)	100 kalori
Minyak sayur (100 gram).....	160 kalori
Keju (30 gram).....	118 kalori
Saus tomat (1 sendok makan)	15 kalori

Dari keterangan di atas, jelaslah bahwa pengaruh makanan itu mempunyai dua fungsi. Ada makanan yang dapat memperbaiki kecantikan dan ada yang tidak atau kecantikan dapat terganggu dengan jerawat, bintik-bintik merah serta warna kulit tidak merata.

Bagi seorang wanita yang mendambakan kesehatan dan kecantikan, sifat serta pengaruh makanan perlu dipahami dengan baik. Lebih baik lagi kalau ia mempunyai catatan satu persatu. Untuk masa sekarang ini sudah tentu harus lebih ilmiah lagi berdasarkan keterangan yang dapat diterima akal sehat. Sebagai contoh dapat dikemukakan di sini ialah makanan yang kadar protein tinggi seperti terlalu banyak daging, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian, sangat cocok untuk tubuh yang bekerja berat (memerlukan banyak energi). Bagi seorang yang sedikit kerja, hal tersebut akan mengganggu "keseimbangan tubuh" dan akibatnya adalah kegemukan.

Kegemukan dapat diatasi dengan cara menjaga keseimbangan bentuk tubuh. Cara yang dapat dilakukan adalah melalui perawatan dari dalam supaya bentuk tubuh tetap langsing atau ideal (tidak gemuk dan juga tidak kurus) adalah dengan mengikuti program diet secara teratur. Diet merupakan suatu cara untuk mengatur makanan yang dimakan setiap hari, bahkan dapat merupakan suatu keperluan untuk pengobatan.

Diet ada bermacam-macam sesuai dengan tujuan melakukannya. Apabila kita ingin menurunkan berat badan secara berangsur-angsur, sehingga mencapai berat badan ideal atau berat badan normal dapat dilakukan pemberian diet rendah kalori. Diet ini akan

dikatakan berhasil apabila, dapat menurunkan berat badan sebanyak 2 - 6 pound dalam satu minggu.

Agar diet yang dilakukan berhasil dengan baik, maka harus menyusun menu. Menu, yaitu susunan dari berbagai hidangan. Sebelum menyusun menu, terlebih dahulu harus ditentukan kebutuhan kalori sehari-hari sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan seperti bekerja ringan, sedang, dan berat. Seperti contoh berikut ini:

a. Bekerja Ringan

Bekerja ringan kriterianya meliputi; 8 jam tidur, 7 jam bekerja di kantor, 2 jam pekerjaan sedang di rumah tangga, ½ jam olah raga, sisa jam untuk pekerjaan ringan dan sangat ringan.

b. Bekerja Sedang

Kriteria bekerja sedang meliputi; 8 jam tidur, 8 jam bekerja di industri/perkebunan dan lain-lain yang sejenis, 2 jam pekerjaan rumah tangga, 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Bekerja Berat

Kriteria bekerja berat yaitu; 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat/sangat berat 2 jam pekerjaan sedang, 2 jam pekerjaan ringan dan 8 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Untuk dapat menyusun menu rendah kalori yang seimbang, akan lebih baik diketahui jenis-jenis golongan hidangan, di antaranya:

- 1) Hidangan makan pagi. Supaya makan pagi tidak membosankan, sajian makan pagi dari variasi macam-macam masakan. Jangan melewati makan pagi karena makan pagi adalah penting. Ia harus tetap mendapat perhatian karena kebutuhan kalori sehari-hari harus merata.
- 2) Hidangan sop. Hidangan ini disajikan untuk menghindari kebosanan dalam mengatur makanan sehari-hari.
- 3) Hidangan dari sumber protein hewani. Protein hewani di peroleh dari daging sapi, ayam, ikan dan telur. Untuk menyusun menu, pilihlah satu macam hidangan dari salah satu sumber protein hewani ini.

- 4) Hidangan dari sumber protein nabati. Sumber protein ini terdiri dari, tahu, tempe, oncom, dan kacang-kacangan. Sumber protein nabati mengandung kalori relatif lebih rendah dibanding dengan sumber protein hewani. Lagipula harganya lebih murah, sementara mutu proteinnya cukup tinggi. Kedua sumber protein ini harus ada dalam hidangan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pembangun.
- 5) Hidangan dari sayuran. Sayuran sebagai sumber vitamin, dan mineral tidak boleh ketinggalan dalam menu sehari-hari. Karena itu, hidangan dari sayuran pun dapat dijumpai untuk melengkapi menu siang dan malam.
- 6) Hidangan lengkap terpadu. Hidangan jenis ini merupakan hidangan lengkap karena semua zat gizi ada dalam hidangan, hidangan bisa memberikan variasi tersendiri selain juga mudah dihidangkan. Meskipun hidangan ini telah lengkap, buah atau hidangan penutup harus disajikan. Hidangan ini dapat disajikan untuk siang ataupun malam.
- 7) Hidangan penutup dan buah-buahan. Hidangan ini dihidangkan setelah makan dan untuk itu biasanya disajikan buah segar, atau hidangan penutup lain seperti puding, sari kaya, puding coklat, pepaya salju, dan lain-lain.
- 8) Hidangan selingan. Hidangan selingan umumnya disajikan jam 10.00 Wib pagi atau antara makan pagi dan makan siang, dan pukul 16.00 Wib atau antara makan siang dan makan malam.
- 9) Minuman. Minuman dapat juga dipakai untuk menggantikan hidangan selingan atau untuk menemani hidangan selingan.

Pada tabel berikut akan dijelaskan contoh-contoh menu yang disusun dengan memakai pola makan seperti di atas.

Tabel 3. Diet Kandungan Kalori = 1.200

No	Waktu	Jenis bahan Makanan	Jumlah	Kalori
1.	Makan Pagi	Tahu isi sayuran	1 porsi	170
		Tomat + Sla	1 Porsi	-
	Pukul 10.00	Kopi Susu (Sapi)	1 cangkir	103
		Saus maker	1 porsi	49

		Teh pahit	1 gelas	-
2.	Makan siang	Schotel hati ayam	1 Porsi	350
		Sop kepiting	1 porsi	42
		100 gram nenas	1 potong	52
	Pukul 16.00	Kue agar coklat	1 porsi	40
		Teh pahit	1 gelas	-
3.	Makan malam	100 gram nasi	$\frac{3}{4}$ gelas	180
		Sate ayam	1 porsi	81
		Tahu bumbu tauco	1 porsi	87
		Ca Gambar	1 porsi	46
		100 Gambar pepaya	1 potong	46
Jumlah				1.246

Keterangan Protein 76 gram, lemak 35 gram, hidrat arang 158 gram
 Sumber: Sunardi (1984)

Tabel 4. Diet Kandungan Kalori = 1.500

No	Waktu	Jenis Bahan Makanan	Jumlah	Kalori
1.	Makan Pagi	Omelet isi makaroni	1 porsi	202
		Sari jeruk tomat	1 Porsi	68
		Mini pizza	1 porsi	75
	Pukul 10.00	Teh pahit	1 gelas	-
2.	Makan siang	200 gram nasi	1 $\frac{1}{2}$ gelas	360
		Bistik Ayam	1 porsi	145
		Setup buncis dan wortel	1 porsi	53
		Tempe bumbu cabe hijau	1 porsi	94
		Slada buah	1 porsi	92
	Pukul 16.00	Cake pisang	1 porsi	92
		Teh pahit	1 porsi	92
			1 gelas	-
3.	Makan malam	Bihun scotel	1 porsi	318
		100 gram nenas	1 porsi	52
Jumlah				1.515

Keterangan Protein 77,5 gram, lemak 57 gram, hidrat arang 277 gram
 Sumber: Sunardi (1984)

Tabel 5. Diet Kandungan Kalori = 1.700

No	Waktu	Jenis Bahan Makanan	Jumlah	Kalori
1.	Makan Pagi	Mie rebus	1 porsi	249
		150 gram sari jeruk	1 cangkir	66
		2 Tart nenas	2 potong	124
	Pukul 10.00	Teh pahit	1 gelas	-

2.	Makan siang Pukul 16.00	200 gram nasi	1 ½ gelas	360
		Daging grill	1 porsi	165
		Sate tempe	1 porsi	99
		Koredok	1 porsi	124
		100 gram nenas	1 porsi	52
		Talam Agar-Agar	1 porsi	59
		Teh pahit	1 gelas	-
3.	Makan malam	100 gram nasi	¾ gelas	180
		Sate ayam	1 porsi	81
		Tahu bumbu tauco	1 porsi	87
		Ca Gambar	1 porsi	58
		100 Gambar pepaya	1 potong	46
Jumlah				1.715

Keterangan Protein 78 gram, lemak 469 gram, hidrat arang 250 gram

Sumber: Sunardi (1984)

Menu di atas disebut menu rendah kalori seimbang karena selain rendah kalorinya, menu tersebut mengandung nilai gizi yang memenuhi kecukupan tubuh. Dengan demikian, apabila menjalani diet ini tidak akan mendapat akibat sampingan karena kekurangan zat-zat gizi.

Di samping diet yang dilakukan seperti hal di atas, ada pula bentuk diet yang biasa, yakni yang mengikuti sebuah daftar dengan waktu makan yang tertentu. Adapun bentuknya adalah seperti yang dijelaskan V.R Evita (1978:15) berikut ini:

- a. Bangun pagi minumlah ½ gelas (125 cc) sari buah-buahan yang diperas, jangan sekali-kali buah alpokat atau durian.
- b. Sarapan 2 butir telur (100 gram) direbus ½ matang atau boleh minum kopi atau susu skin 1 gelas (250 cc) tanpa gula dengan sakarin, penggunaan sakarin pada waktu dingin supaya tidak pahit.
- c. Jam 10.00 WIB pagi, semangkuk sup tanpa daging (250 cc), boleh sop apa saja misalnya hanya sayur-sayuran.
- d. Siang, sepiring nasi ukuran sedang 200 gram, sepotong ikan ukuran sedang (50 gram), ditambah semangkuk sayur bayam (100 gram) jangan bening.
- e. Sore, 1 gelas susu skin 250 cc atau kopi dan pisang ambon (ukuran kecil) atau ½ buah apel.

- f. Malam, Sepotong daging sapi atau ayam (50 gram), bistik ukuran sedang, 10 sendok nasi, sayur-sayuran secukupnya dengan sedikit sambal dan boleh minum teh (tanpa gula). Mau tidur, segelas air jeruk (250 cc) gula sakarin, atau susu skin, sepotong roti tawar dengan sedikit selai.

Berdasarkan dari uraian di atas, jelaslah bahwa gizi yang terkandung di dalam suatu makanan amatlah penting dipahami untuk dapat diterapkan dalam kehidupan jika setiap orang benar-benar menginginkan kondisi tubuh selalu dalam keadaan sehat dan segar. Tentunya bila kesehatan selalu sehat, maka jelas akan mendukung terhadap kecantikan dan penampilan.

E. Etika dan Estetika Kecantikan

1. Etika (Etiket)

Apakah etiket itu? Kata etiket berasal dari bahasa Perancis yakni "*Estiquete*", yang secara umum diartikan sebagai tata cara pergaulan yang baik antara sesama manusia. Karena itu etiket tidak akan terlepas dari hal-hal yang berkaitan erat dengan norma-norma, aturan dan tata tertib dalam pergaulan. Aturan yang dinamakan etika (etiket) itulah yang dinamakan jembatan dalam pergaulan antar manusia, sehingga ia diperhatikan dan dikenal untuk kemudian dihargai atas keberhasilannya mengembangkan antara pikiran, kemauan, dan perasaannya.

Etiket dan pergaulan merupakan dua kata yang tidak dapat dipisahkan, karena ke dua hal tersebut menyangkut aturan-aturan/pengaturan, tata karma, tata tertib dengan kata lain adalah berupa pengaturan yang dilaksanakan dalam pergaulan oleh manusia atau cara mengatur manusia dalam segala tindak dan gerak. Etiket tidak dicantumkan di dalam undang-undang negara, namun merupakan ketentuan yang harus dipatuhi dan diikuti dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Estetika

Masalah etiket sangat erat hubungannya dengan estetika, karena kedua kata di atas haruslah mencerminkan atau memperlihatkan keindahan dari kecantikan, sesuai pula dengan pengertian dari estetika adalah "keindahan", dimana hal ini sangat erat hubungannya dengan kecantikan. Dengan demikian estetika kecantikan adalah keindahan secara keseluruhan dengan mengikuti peraturan tertentu serta mengikuti *trend* kecantikan yang bersifat menggugah hati. Artinya estetika haruslah dianut dalam hubungan pergaulan dalam masyarakat satu sama lain, baik antar kelompok maupun antar bangsa. Karena etiket tidak sama di satu daerah atau negara, maka etiket harus disesuaikan dengan lingkungan setempat. Etiket dan estetika merupakan kelengkapan tata cara pergaulan, juga merupakan tata cara hubungan antara manusia yang satu dengan yang lain, saling membutuhkan dan melengkapi. Bagi orang yang telah mengetahui dan mempelajari etiket dan estetika, tentu akan menerapkannya di dalam pergaulan sehari-hari dan membawanya kemana ia pergi atau dimanapun ia berada. Setiap orang yang menjaga etiket dan estetika hidupnya akan terasa indah dan kecantikan yang ia miliki pun akan selalu menarik.

Agar etiket dan estetika dapat terwujud dengan sempurna dalam kehidupan bermasyarakat, ada beberapa hal yang terkait dalam hal tersebut, antara lain:

a. Berkenalan dan berjabat tangan

Memperkenalkan diri dan diperkenalkan merupakan salah satu tata cara dalam pergaulan dan berhubungan dengan yang belum dikenal secara pribadi. Dalam hidup sehari-hari ada orang yang enggan berbicara dengan orang yang belum dikenalnya. Tetapi ada juga orang yang mudah memperkenalkan dirinya kepada orang lain. Dalam pergaulan ada aturan-aturan yang perlu diperhatikan dalam berkenalan. Biasanya ada orang yang memperkenalkan orang-orang yang belum saling kenal. Tentu saja dia adalah orang yang telah mengenal kedua pihak yang akan saling diperkenalkan, dengan dasar setidaknyanya ia mengetahui nama atau pekerjaan orang tersebut, karena itu perlu pula diperhatikan;

1) Siapa yang diperkenalkan, maksudnya bila pria diperkenalkan kepada wanita, syarat ini tetap berlaku walaupun wanita itu lebih muda dari pria, kecuali terhadap pimpinan negara, tokoh masyarakat atau atasan wanita di kantor dan di perusahaan, kepada merekalah wanita diperkenalkan. Selain itu, terhadap orang yang lebih muda ke orang yang lebih tua sama halnya dengan yang di atas, asalkan faktor-faktornya sama. Ataupun terhadap orang yang lebih rendah kedudukannya diperkenalkan kepada orang yang lebih tinggi pangkatnya.

2) Bentuk perkenalan

Ada beberapa cara dalam memperkenalkan orang.

Contoh: "Tuan Budi, saya perkenalkan tuan Saleh"

"Tuan Budi, ini tuan Saleh"

"Tuan Budi, tuan Saleh"

Contoh di atas berarti tuan Saleh diperkenalkan kepada Tuan Budi.

Dalam memperkenalkan pria dengan pria yang kira-kira sama pangkat dan usianya, boleh mana yang lebih dulu, sama halnya seorang wanita dengan wanita lain, kecuali salah seorang di antara mereka lebih rendah kedudukannya, itu yang lebih dulu.

3) Memperhatikan nama

Bila ada orang yang akan diperkenalkan, syarat utama yang dilakukan adalah memandang wajah orang tersebut dengan senyum. Hal ini menyatakan perasaan senang, di samping itu, perlu mendengarkan dengan baik nama orang yang diperkenalkan, hal ini akan lebih mengingatkan dan bila dalam suasana percakapan perlu menyebut namanya, sambil mengulurkan tangan untuk berjabat, mengangguk atau membungkuk, sambil berkata: "Apa kabar?" dengan diiringi "Saya senang berkenalan dengan Anda".

b. Berbincang-bincang dan bertelepon

Berbincang-bincang atau bercakap-cakap biasa terjadi jika ada beberapa orang berkumpul di suatu tempat seperti; undangan

jamuan makan, yang diselenggarakan dirumah atau dihotel/ gedung pertemuan, biasanya akan memberikan kesempatan untuk berbincang-bincang bagi yang diundang.

Untuk itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam berbincang-bincang tersebut:

- 1) Jangan membicarakan kekurangan atau keburukan orang lain.
- 2) Jangan debat atau bantah pendapat orang lain karena kita bukan berdiskusi.
- 3) Jangan memborong semua pembicaraan.
- 4) Jangan berbicara seolah-olah orang lain tidak tahu apa-apa.
- 5) Jangan paksa seorang yang pendiam atau pemalu untuk berbicara.
- 6) Jangan larang siapapun untuk ikut dalam percakapan kelompok.
- 7) Bijaksanalah berbicara jika atasan ada dikelompok yang sedang berbincang-bincang.
- 8) Perhatikanlah wajah mitra bicara, bukan memandang kemana-mana, ini untuk menjaga kesopanan.
- 9) Jangan terlalu mendekatkan wajah dengan mitra bicara karena ini kurang sopan.

Seiring dengan uraian di atas, maka tata cara dalam bertelepon pun haruslah kita jaga, karena menelepon adalah seolah-olah kita sedang bertatap muka. Untuk itu harus menggunakan kata-kata yang sopan dan ramah.

Hindarilah ungkapan ketidakpedulian, ketidaksabaran, kurang perhatian, dan jawaban-jawaban yang kurang jelas. Oleh karena itu cara berbicara yang baik melalui telepon adalah:

- 1) Sambutilah penelpon dengan ramah dan antusias.
- 2) Jangan lupa menyapa sesuai waktu saat itu, misalnya "Selamat pagi" atau yang lain sesuai kepercayaan agama seperti "Assalamualaikum" dan susul dengan menyebut nama atau nama kantor.
- 3) Bayangkan penelpon itu dalam pikiran, dan pembicaraan tertuju pada orang tersebut.
- 4) Curahkan perhatian kepada penelpon, agar pembicaraan jelas.

- 5) Pada waktunya katakan "terima kasih", ucapan ini ibarat senyum yang dilemparkan lewat telepon.
- 6) Biarkan penelpon lebih dulu meletakkan gagang telepon.

c. Bertamu dan menerima tamu

Bertamu dan menerima tamu yang dimaksud di sini adalah:

- 1) Bertamu biasa atau orang yang akan dikunjungi telah dikenal atau orang baru dikenal dan perlu membuat janji/persetujuan kedua belah pihak.
- 2) Sambutlah tamu dengan sopan, ramah dan senyum dengan mengucapkan sapaan lembut, seperti "Selamat pagi? Silahkan duduk".
- 3) Tamu dipersilahkan duduk dengan menunjukan tempat duduk untuk si tamu.
- 4) Lakukanlah pembicaraan yang enak didengar, tidak menyinggung perasaan kedua belah pihak.
- 5) Lepaslah tamu sampai pintu pagar, sampai mengucapkan sampai jumpa dan berjabat tangan.

3. Etika Jabatan

Terkait dengan uraian di atas, maka satu hal yang amat penting lagi adalah tentang etika jabatan. Etika jabatan bertujuan agar para penata rias dapat mencapai tujuannya dengan baik sebagai pengusaha salon kecantikan dan tidak kehilangan pelanggan atau dapat melayani pelanggan dengan baik perlu memperhatikan beberapa hal tersebut:

a. Mengikuti peraturan

Dalam setiap jabatan perlu ada peraturan, dan ketentuan yang memberi petunjuk sehubungan dengan pendirian, sikap, kelakuan, dan perbuatan serta modalnya dalam profesi. Ketentuan-ketentuan etik ini disebut etika jabatan atau professional ethick.

Jadi dalam dunia profesi tata kecantikan (rambut atau kulit) berlaku seperangkat peraturan demikian rupa sehubungan dengan tingkah laku, kesopan-santunan dalam hubungan baik dengan atasan dan rekan-rekan sejawat maupun dengan para langganan.

Seorang penata rias yang baik hendaknya memperhatikan tata tertib etika jabatan tadi, yang antara lain menentukan bahwa seluruh pengetahuan teori yang dimiliki, keahlian dan keterampilan tidak saja diterapkan untuk mempercantik diri sendiri, tetapi juga pada orang yang dirawatnya. Sikap dan kelakuan seorang penata rias dalam profesinya hendaknya berkelakuan baik terhadap majikan, langganan, dan teman sejawat sesuai dengan norma sopan santun dan etika jabatan.

b. Syarat-syarat yang perlu dipenuhi

Untuk menjadi seorang penata rias yang baik dan berhasil, sebaiknya telah melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Mengikuti kursus atau sekolah yang baik.
- 2) Sesudah mendapat ijazah mengikuti dahulu praktek dalam sebuah salon yang baik selama 1-2 tahun.
- 3) Mengikuti selalu perkembangan dalam bidangnya.
- 4) Berusaha untuk mendapatkan pengetahuan tentang seni kecantikan secara teratur dan mendalam serta menguasainya.
- 5) Harus percaya penuh pada pekerjaannya dan pada diri sendiri.
- 6) Harus tunduk pada peraturan-peraturan jabatan, ketentuan-ketentuan etik dan peraturan-peraturan kosmetologie negara.
- 7) Harus bercita-cita untuk menimbulkan kesan umum yang baik dan memberi teladan dalam berkelakuan baik.
- 8) Harus memperhatikan kebersihan (*higiene*) dalam arti yang luas.
- 9) Harus memperhatikan hal-hal yang penting seperti: kejujuran, kebaikan hati, kesopanan, dan rasa hormat terhadap perasaan seseorang.

c. Hubungan dengan atasan dan langganan

Terhadap atasan (majikan) dan langganan (klien) perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Berkelakuan jujur dan ikhlas.
- 2) Sambutlah mereka dengan kata-kata yang sopan.
- 3) Memperlakukan setiap tamu dengan sama, jangan bersikap membeda-bedakan.

- 4) Memperhatikan segala hal juga yang kecil, supaya langganan merasa puas.
- 5) Selalu menepati janji dan memenuhi kewajiban.
- 6) Berbicara dengan tenang dan sopan serta mendengarkan dengan penuh perhatian jika orang lain berbicara.

F. Seni Berbusana

Busana memegang peranan yang amat penting karena busana tidak hanya berfungsi sebagai penutup tubuh saja, melainkan dituntut keserasian antara busana, riasan yang dipilih dengan si pemakainya, sehingga busana itu sekaligus membantu untuk menyulap pandangan mata seseorang (memperbaiki bentuk tubuh) dan memperindah diri, karena ia merupakan tata rias badan dan cerminan jiwa serta watak seseorang.

Sejalan dengan perkembangan zaman dan semakin majunya teknologi, maka busana tersebut sudah dibuat pula dari bermacam-macam bahan dan corak dengan teknik yang berbeda-beda, karena setiap orang yang memakainya, ingin kelihatan menarik dan anggun. Akan tetapi tidak semua orang pandai memantaskan diri, walaupun orang tersebut telah bersolek lengkap dengan tata rias muka dan tata rias rambut yang cantik. Namun bila menggunakan busana yang tidak serasi dengan si pemakai itu sendiri, sudah tentu mengurangi kemampuan untuk menampilkan daya tarik pesona pribadi. Sebab pesona penampilan tidak terlepas dari busana yang dipakai beserta perhiasan pelengkap. Penilaian kecantikan bukan secara lokal, tetapi menyeluruh dari ujung rambut sampai ke ujung kaki, ke semuanya itu saling menunjang dalam meningkatkan pesona penampilan diri.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa untuk mencapai cara berbusana yang pantas dan serasi mempunyai seni tersendiri yang harus diketahui serta dipahami, supaya kita dapat menguasai bagaimana memakai busana secara pantas, rapi, dan indah. "Seni" berasal dari bahasa Sangkerta yaitu "*sari*" yang berarti pemujaan atau pelaganaan dan dalam bahasa barat di kenal dengan istilah bahasa latin "*ars*", yang berarti ketangkasan atau kemahiran dalam mengerjakan sesuatu. Untuk itu apa yang dimaksud dengan seni

berbusana? "Seni" dapat dikatakan sebagai kreasi dari bentuk ekspresi yang menyampaikan cita perasaan. Terkait dengan konsep seni, timbullah beberapa pendapat bahwa "Seni" adalah kegiatan manusia yang mempunyai hubungan yang paling dekat dan akrab dengan keindahan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa "Seni" adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia yang mempunyai hubungan dekat dan akrab dengan keindahan sekaligus berkaitan erat dengan keterampilan yang diwujudkan. Keterampilan yang dimaksud adalah busana. Busana yang akan dipakai harus dipilih dan disesuaikan dengan bentuk tubuh, situasi dan kondisi, tentu saja dalam hal ini dibutuhkan trik-trik tertentu agar tidak salah dalam memilih busana. Jadi kebiasaan meniru saja apa yang terlihat dipakai orang lain atau mengikuti mode yang sedang berkembang (musim), mencontoh yang dipajang di etalase-etalase pertokoan dan sebagainya, adalah cara yang kurang tepat, tanpa memperhitungkan cocok tidaknya model, bahan, warna, dan perlengkapan busana itu dengan sipemakainya. Untuk itu sangat diperlukan pengetahuan dan pemahaman tentang hal-hal tersebut di atas. Dengan demikian seni berbusana berarti mampu mewujudkan setiap busana yang dipakai kelihatan pantas, rapi, indah, dan serasi (sudah dapat menyembunyikan kelainan-kelainan, cacat-cacat/kekurangan-kekurangan bentuk tubuh ataupun rupa yang kurang menarik). Sekaligus juga mengurangi pemborosan atau kesulitan di dalam pemilihan mode bagi si pemakai dan dapat menempatkan busana itu sesuai dengan bentuk tubuh, kesempatan, umur, lingkungan, iklim, ekonominya dan lain-lainya.

Untuk itu khusus pada bagian ini akan dibicarakan tentang "Seni Berbusana", yang sangat erat hubungannya dengan bermacam-macam bentuk tubuh, pengaruh garis terhadap bentuk tubuh, warna, bermacam-macam corak bahan dan penggolongannya, pemilihan busana sesuai bentuk tubuh serta perhiasan perlengkapan yang tepat. Hal-hal tersebut akan diuraikan berikut ini:

1. Macam-macam Bentuk Tubuh

Masing-masing kita dikaruniai dengan bentuk tubuh yang berbeda-beda. Namun dalam hal ini kita tidak perlu merasa kecewa seandainya bentuk tubuh bukan yang ideal karena itulah dirasa sangat perlu memahami "Seni Berbusana".

a. Bentuk-bentuk tubuh dapat dikelompokkan menjadi

- 1) Bentuk tubuh yang normal (ideal), bentuk tubuh yang seperti ini tidak menemui kesukaran baik dalam pemilihan garis maupun dalam pemilihan bentuk.
- 2) Semua bentuk garis dapat dipergunakan seperti garis vertikal, horizontal, dan diagonal. Dikatakan memiliki bentuk tubuh yang ideal jika mempunyai ukuran lingkaran dada dan pinggul yang sama besar. Ukuran pinggang sekurang-kurangnya 10 centimeter lebih kecil daripada ukuran dada atau pinggul. Pada bentuk tubuh yang ideal letak garis pinggang pada batas $\frac{3}{4}$ tinggi badan diukur dari kepala.
- 3) Bentuk tubuh gemuk, dibagi dua yakni bentuk tubuh gemuk pendek dan tinggi gemuk. Bentuk tubuh gemuk pendek, garis-garis yang cocok dipilih adalah garis-garis vertikal.
- 4) Bentuk tubuh yang kurus, garis-garis yang tepat dipilih adalah garis horizontal (garis melintang) atau garis-garis yang mengarah lingkaran.
- 5) Bentuk tubuh pendek, jatuhkan pilihan pada garis-garis vertikal.
- 6) Bentuk tubuh yang tinggi, sebaiknya memilih garis-garis busana yang berbentuk horizontal atau lingkaran.
- 7) Bentuk tubuh abnormal, misalnya kaki berbentuk X atau O, ataupun kaki dan tungkai kaki yang banyak cacat/bekas luka, sebaiknya memilih garis-garis busana yang menutupi dan melindungi ataupun melewati bagian-bagian yang cacat tersebut. Dengan demikian seluruh bagian itu dapat disembunyikan dan tidak mengurangi penampilan.

b. Pengaruh garis terhadap bentuk tubuh

- 1) Garis vertikal biasanya memberi pengaruh supaya tubuh kelihatan lebih tinggi. Garis ini akan berpengaruh sekali bagi orang yang bertubuh pendek gemuk. Alangkah lebih baik bila memilih bahan busana yang mempunyai garis vertikal. Ini bertujuan supaya tubuh yang pendek gemuk kelihatan lebih tinggi atau panjang.
- 2) Garis-garis horizontal memberi pengaruh (kesan) melebarkan atau menggemukkan. Oleh karena itu sangat cocok dipakai oleh orang yang bertubuh tinggi kurus. Sebab garis yang seperti ini akan melindungi atau menyelimuti tubuh yang kurus, sehingga kelihatan serasi.
- 3) Garis-garis diagonal akan memberi pengaruh memanjangkan atau melebarkan bentuk badan dan kadang kala dapat menambah wibawa seseorang, tergantung dari arah garis tersebut.
- 4) Garis-garis yang melengkung akan memberi kesan meluweskan, garis-garis berbentuk V memberi pengaruh melangsingkan bentuk tubuh, cocok sekali untuk orang yang bertubuh gemuk. Akan tetapi bila mengambil garis-garis tersebut terlalu lebar, dia akan memberi pengaruh melebarkan bentuk tubuh. Dalam hal ini perlu hati-hati memilih bentuknya agar tidak terjadi kesalahan setelah sampai menjadi busana.
- 5) Garis-garis patah memberikan pengaruh memendekkan bentuk tubuh. Untuk bentuk tubuh yang kurus tinggi kurang cocok memilih garis ini, karena akan kelihatan sedikit lebih tinggi.

c. Pengaruh garis terhadap bentuk muka dan leher

Bentuk garis leher menentukan cocok atau tidaknya busana yang kita pakai. Dengan pengertian lain bahwa untuk memilih bentuk leher suatu busana, seseorang haruslah berpedoman pada bentuk muka dan menyelaraskan dengan bentuk leher. Apakah bentuk muka sudah termasuk bentuk yang ideal hingga tidak perlu lagi dibantu dengan bentuk leher dari busana tersebut. Atau masih diperlukan bantuan dengan mempermainkan bentuk-bentuk leher busana yang lebih tepat dan cocok, sehingga kekurangan-

kekurangan di muka dapat tertutupi. Karena bagaimanapun bentuk leher busana akan mempengaruhi bentuk muka, bila pilihan bentuk leher busana itu tepat, otomatis akan menonjolkan bentuk muka yang cantik dan serasi. Sebab tujuan utama dalam masalah ini adalah untuk menyelesaikan atau menambah cantiknya bentuk muka serta menutupi kekurangan-kekurangannya.

Untuk bentuk-bentuk muka ini dapat dikelompokkan dalam lima golongan yakni sebagai berikut:

1) Muka yang berbentuk bulat panjang (oval)

Bentuk muka seperti ini adalah terkelompok dalam bentuk muka yang ideal atau dianggap sempurna, karena dapat memakai setiap model leher busana yang disenangi asalkan tidak memilih segi empat yang dalam sekali. Seperti pada gambar berikut:

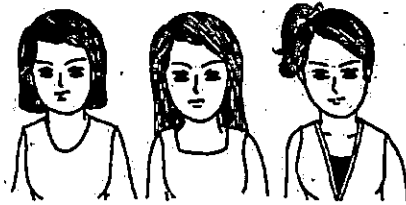


Gambar 36. Bentuk Muka Oval dan Model Lehernya

Sumber: Penulis (2012)

2) Muka yang berbentuk bulat

Memilih bentuk leher busana untuk muka yang bulat paling tepat adalah yang berbentuk V atau U. Tetapi bila ingin juga memakai bentuk leher busana yang bulat dan memenuhi selera, maka inipun tidak ada salahnya, asalkan bentuknya tidak melebihi lebar muka. Sebab bila mengambil bentuk leher yang bulat dan terlalu lebar atau melebihi lebarnya muka, akan membuat kesan muka menjadi tambah lebar serta bertambah pendek. Kemudian hindarilah memilih model leher busana yang berbentuk segi empat, karena kurang harmonis. Tetapi bila ingin juga, pilihlah model leher busana segi empat yang dalam. Perhatikan gambar di bawah ini:

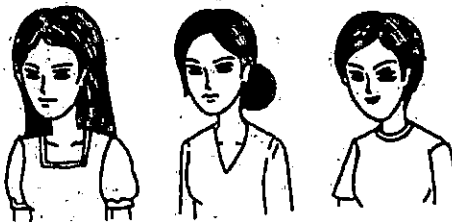


Gambar 37. Bentuk Muka Bulat dan Model Lehernya

Sumber: Penulis (2012)

3) Muka yang berbentuk lancip

Untuk bentuk muka yang lancip, sebaiknya pilihan bentuk leher dari busana itu seperti bentuk ataupun berbentuk huruf U, karena bentuk leher yang seperti ini akan memberikan kesan mengurangi lancipnya muka atau memilih model leher yang berbentuk huruf V juga tidak ada salahnya. Lihat contoh di bawah ini.



Gambar 38. Bentuk Muka Lancip dan Model Lehernya

Sumber: Penulis (2012)

4) Bentuk muka segitiga

Agar bentuk muka yang segitiga tidak begitu menonjol, maka hal ini dapat disembunyikan dengan pilihan leher dari busana yakni bentuk bulat ataupun yang berbentuk huruf U. cara ini disebut juga dengan perlawanan. Seperti gambar di bawah ini.



Gambar 39. Bentuk Muka Segitiga dan Model Lehernya

Sumber: Penulis (2012)

5) Bentuk muka persegi

Untuk bentuk muka persegi sama halnya dengan bentuk muka segitiga di atas, yaitu pilihan akan lebih tepat ke arah model huruf U atau bulat. Tujuannya agar bentuk-bentuk persegi sedikit tersembunyi. Di samping itu dapat juga dilindungi dengan sebagian rambut dan perhiasan.

Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 40. Bentuk Muka Persegi dan Model Lehernya

Sumber: Penulis (2012)

Dengan bermacam-macam bentuk muka seperti di atas, maka model leher dari busana itu dapat dibuat lebih ekstrim atau sedikit dilunakkan, misalnya membuat garis leher seperti huruf V yang agak dalam, sempit dan runcing, atau garis tersebut berbentuk yang agak lebar.

Bila memilih garis yang lebar, harus mempertimbangkan bentuk leher, apabila leher pendek dan gemuk sebaiknya jatuhkan pilihan ke bentuk yang terbuka atau memakai skraf yang berbentuk pipih dan mempunyai garis memanjang di depan. Jangan sekali-kali memakai kerah yang tinggi karena akan kelihatan tambah gemuk. Tetapi bila leher panjang, sebaiknya dipilih kerah yang agak tinggi dan menempel pada leher. Supaya kelihatan agak gemuk.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa garis itu memberi pengaruh terhadap bentuk leher dan bentuk muka, yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Membuat muka kita kelihatan panjang dan sempit, atau muka kelihatan lebar dan pendek.
- 2) Membuat leher kita kelihatan panjang dan kecil atau kelihatan pendek dan gemuk.
- 3) Membuat bahu kita kelihatan panjang dan kecil atau kelihatan pendek dan gemuk.
- 4) Membuat bahu kita kelihatan sempit atau lebar.

2. Warna dan Pengaruhnya

a. Warna

Memilih warna yang cocok untuk busana sendiri harus lebih berhati-hati. Warna yang cocok untuk orang lain atau sedang mode, belum tentu cocok untuk semua orang. Dalam memilih warna busana banyak hal yang harus diperhatikan seperti warna kulit, warna mata, warna rambut serta bentuk tubuh. Disamping itu yang penting lagi adalah suasana dan kesempatan, karena warna menunjukkan watak, sifat yang berbeda dan melambangkan sesuatu kesan yang berbeda pula. Pada saat memilih busana harus ada gambaran diri pribadi. Dalam memilih warna untuk diri sendiri harus bertitik tolak kepada tujuan. Adapun tujuan tersebut adalah:

- 1) Untuk menambah cahaya muka
- 2) Untuk menutupi kekurangan-kekurangan pada tubuh
- 3) Untuk menyesuaikan dengan tempat dan busana

Berdasarkan hal di atas maka sangat perlu mengetahui dan memahami tentang warna itu sendiri. Untuk itu pada bagian berikut ini akan dijelaskan mengenai tingkatan warna dan pengaruh warna itu terhadap bentuk tubuh.

b. Tingkatan warna

Pada dasarnya tingkatan warna terbagi atas tiga macam dan dari tiga macam itu akan terpecah menjadi warna-warna berikutnya, yang kesemua itu selalu terpakai di dalam setiap pemakaian busana ataupun yang lain, sehingga warna-warna yang dipilih akan menunjukkan si pemakai apakah cocok untuknya atau tidak. Ketiga macam warna tersebut adalah:

1) *Hue* (Corak warna) maksudnya adalah yang menentukan nama dari warna. Warna terbagi pula atas beberapa tingkatan maksudnya: warna pertama di antaranya, warna merah, kuning, dan biru. Semua ini merupakan warna dasar.

Lalu warna kedua (*secondary hues*), warna-warna yang termasuk di sini warna hijau, adalah campuran warna pertama kuning dan biru. *Violet* maksudnya campuran warna pertama biru kemudian merah. *Orange*, campuran warna pertama merah dan kuning.

Seterusnya warna ketiga yaitu, warna-warna campuran dari warna pertama dan warna kedua seperti: hijau kekuning-kuningan, campuran warna pertama kuning dan warna kedua hijau.

2) *Value* (nilai warna), maksudnya untuk menentukan terang atau gelapnya warna. Semua warna yang ada di dalam lingkaran warna adalah mempunyai nilai warna yang normal. Warna-warna normal ini dapat diubah sesuai dengan kesenangan untuk mendapatkan variasi-variasi baru.

Perubahan warna terjadi karena penambahan warna lain pada warna normal yang menentukan nilai warna itu.

Untuk mendapatkan nilai dari warna itu biasa ditambahkan warna putih atau warna hitam. Dengan menambahkan warna putih ke dalam warna normal, warna-warna tadi akan berubah menjadi lembut (*tint*). Nilai lembut suatu warna tergantung

pada banyak sedikitnya warna putih yang dimasukkan. Warna-warna ini dinamakan warna pucat atau *tint*, yang sifatnya lebih lembut dan terang. Bila warna hitam yang ditambahkan ke dalam warna normal akan didapatkan sifat warna merah ditambah putih menjadi warna merah muda (*pink*) dan jika ditambahkan dengan warna hitam akan menjadi warna merah tua. Begitu juga dengan warna-warna yang lain.

- 3) *Intensity* (kekuatan warna). Maksudnya adalah untuk lebih mendapatkan variasi baru dalam warna, dua macam warna dengan kadar yang normal dapat dicampurkan menjadi satu, sehingga menghasilkan warna-warna baru dari mulai yang paling bercahaya sampai kepada yang paling kusam. Hal ini yang menentukan kekuatan dari warna. Cobalah perhatikan bila warna merah dicampur dengan warna kuning akan didapatkan warna merah dari yang paling bercahaya sampai pada yang paling kusam.

Untuk mendapatkan keselarasan dalam mengombinasikan warna untuk busana, dapat berpedoman kepada:

- 1) Menghubungkan warna yang terdekat dalam lingkaran warna. Hubungan yang didapat dari suatu corak tapi dengan *volume* dan *intensity* yang berbeda misalnya; kain panjang dari batik berwarna merah, dan kebaya yang berwarna merah jambu serta selendang dengan warna merah tua. Kombinasi ini jika tidak hati-hati akan memberikan perasaan membosankan, karena proporsi dari *value* dan *intensity* warna bahan akan banyak menentukan.
- 2) Mengkombinasikan warna yang berlawanan. Maksud warna yang berlawanan di sini adalah warna yang ada di dalam lingkaran warna. Ini terdiri:
 - a) Dua corak warna yang berdekatan contoh:
 - Kuning - *violet*/ ungu
 - Merah - hijau
 - Biru - *orange*/jingga
 - b) Kombinasi yang berlawanan dari tiga warna yang terdapat dalam lingkaran warna.

Satu warna berhadapan letaknya dengan warna yang berdekatan dalam lingkaran warna, contoh: *violet*/jingga kuning dan hijau.

- 3) Kombinasi warna yang terletak dalam lingkaran warna contoh: *orange*/jingga, hijau dan *violet*/ungu.
- 4) Kombinasi dari empat warna dalam lingkaran warna yang terjadi dari dua *complement* warna berhadap-hadapan. Misalnya warna merah lawan warna hijau dengan warna kuning jingga lawan biru *violet*. Kombinasi warna dengan rangkaian empat warna banyak disenangi orang asal jumlahnya tidak sama.

c. Pengaruh warna terhadap bentuk tubuh

Berdasarkan hal di atas bila kita hubungkan dengan bentuk tubuh, maka warna yang sangat memberi pengaruh baik warna-warna tersebut terkelompok pada warna panas, gelap atau warna-warna dingin. Semua warna itu amat memegang peranan penting.

Untuk itu dituntut kehati-hatian dalam memilih warna ini, hingga benar-benar sesuai dengan bentuk tubuh si pemakai.

1) Bentuk tubuh ideal

Untuk bentuk tubuh yang begini adalah sangat beruntung, karena tidak terikat dalam memilih warna.

2) Bentuk tubuh yang tinggi gemuk

Orang yang bertubuh tinggi gemuk sebaiknya dipilih warna yang kegelap-gelapan misalnya warna coklat muda, biru, cream, ungu muda dan merah muda. Karena warna ini memberi kesan sedikit mengecilkan (melangsingkan).

3) Bentuk tubuh tinggi kurus

Dalam hal ini dapat memilih warna yang agak panas, karena dapat membuat kesan membesarkan misalnya: merah, kuning atau warna terang. Jadi tubuh yang tinggi kurus itu akan kelihatan sedikit berisi.

4) Bentuk tubuh gemuk pendek

Bentuk tubuh seperti ini jangan memilih warna yang mencolok. Karena akan menambah besarnya badan dan sebaiknya juga jangan memilih warna pucat, tetapi pilihlah warna seperti coklat

muda, *pink*, biru sedang dan sebagainya. Dengan demikian tubuh yang gemuk pendek akan memberikan kesan sedikit tinggi dan luwes.

5) Bentuk tubuh kurus pendek

Sebaiknya untuk bentuk tubuh yang seperti ini memakai warna terang contoh: biru, merah sedang dan sebagainya, warna-warna ini akan memberi kesan membesarkan.

3. Memilih Bahan Busana dan Penggolongannya

a. Bahan dan corak busana

Bahan yang dimaksud di sini adalah segala sesuatu yang dapat dibuat untuk busana, sedangkan corak maksudnya adalah motif dari bahan tersebut. Bahan berdasarkan pegangannya dapat dibedakan antara bahan yang tebal dan bahan-bahan yang tipis, lembut, kaku, licin, dan kasar, berbulu dan rata. Berdasarkan penglihatannya maka bahan tersebut ada yang kusam dan berkilau, tembus pandang dan tidak tembus pandang, jarang dan rapat, polos dan bermotif. Kemudian yang bermotif ini ada pula motif geometris, motif alam, dan motif abstrak.

Dari sekian bahan dan corak tersebut, Mamdy (1990:15), menjelaskan bahwa di dalam pemilihan busana bahan itu sangat besar pengaruhnya terhadap si pemakai. Bahan yang tebal, berkilau, kaku dan motif bulat-bulat serta motif besar memberi kesan menggemukkan terhadap si pemakai. Bahan yang lembut, tipis, tidak berkilau atau kusam, motif kecil-kecil memberi kesan melangsingkan pada si pemakai.

Kemudian bahan bergaris dengan arah memanjang memberi kesan melangsingkan. Sedangkan motif abstrak atau motif yang tidak jelas dalam gambarannya tidak mempengaruhi apa-apa terhadap si pemakai, kecuali mempunyai warna-warna yang dapat memberi kesan ekstrim melangsingkan atau ekstrim menggemukkan. Oleh sebab itu, dalam memilih bahan busana juga dituntut hati-hati, agar memberikan hasil yang memuaskan dan mengesankan. Untuk itu pula setiap pemakai busana juga harus mengetahui tentang siluet, karena ia pun ikut mempengaruhi pilihan.

Siluet yang dimaksud di sini adalah, bentuk bagian luar dari gambaran busana itu sendiri, antara siluet busana dengan bahan haruslah ada hubungan yang serasi. Karena bila hal ini tidak serasi maka hasil dari busana yang dipilih tentu hasilnya juga tidak memuaskan. Maksudnya adalah jangan sampai terjadi bahan yang tebal dipakai untuk model busana yang berkerut/dikerut sebaliknya bahan yang tipis untuk busana yang berbentuk tailored dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka pemilihan siluet yang tepat dapat dikelompokkan yaitu:

- 1) Bahan yang tebal, paling baik untuk pakaian yang mempunyai beberapa garis dalam hubungan-hubungan tertentu seperti mantel wol. Agar lebih jelas perhatikanlah contoh gambar berikut.



Gambar 41. Contoh Model Mantel

Sumber: Penulis (2012)

- 2) Bahan yang lunak, baik dan tepat untuk busana dengan siluet yang tergantung dan ketat seperti busana dari bahan *crepe* dan tisu. Perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 42. Contoh Model dari Bahan Lunak

Sumber: Penulis (2012)

- 3) Bahan rajutan, baik sekali untuk busana yang longgar atau ketat. Karena ini banyak dijadikan untuk busana-busana bagian atas (blus), busana anak-anak, dan sweater. Seperti gambar berikut.



Gambar 43. Contoh Model Busana dari Bahan Rajutan
Sumber: Penulis (2012)

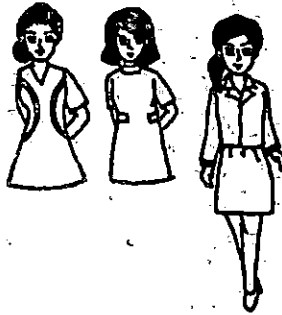
- 4) Bahan-bahan yang lembut dan ringan, baik sekali dijadikan untuk busana yang modelnya memakai kerutan-kerutan atau lipat kecil-kecil. Seperti terlihat pada gambar berikut ini.



Gambar 44. Contoh Model Busana dari Bahan Lembut dan Ringan
Sumber: Penulis (2012)

- 5) Bahan yang agak tebal, baik sekali untuk busana yang bentuknya *tailored* seperti busana-busana yang terbuat dari bahan linen, wol dan sebagainya. Akan tetapi juga dibuat untuk busana yang bukan *tailored*.

Misalnya untuk busana kerja/kantor, karena jatuhnya di badan si pemakai atau kesannya itu bagus, tidak terikat dengan bentuk tubuh. Hal ini dapat dilihat pada gambar-gambar berikut ini:



Gambar 45 .Contoh Model Busana dari Bahan-Bahan Yang Agak Tebal
Sumber: Penulis (2012)

- 6) Bahan yang kaku, baik untuk busana yang agak menggelembung ataupun yang menggelembung betul. Seperti busana pada taffetta. Perhatikanlah model gambar di bawah ini.



Gambar 46. Contoh Model Busana yang dari Bahan-Bahan yang Kaku
Sumber: Penulis (2012)

Sejalan dengan pemilihan bahan dan contoh-contoh dari model busananya, maka yang tidak kalah pentingnya pula dalam hal ini adalah tentang suasana dan kesempatan. Karena bila hanya masalah warna, bahan, model, dan siluet saja yang dipertimbang-

kan dalam pemilihan busana, berarti belumlah tepat, bila tidak dihubungkan dengan suasana dan kesempatan tersebut. Oleh karena suasana dan kesempatan sangat mempengaruhi pemilihan bahan tersebut, maka hal ini dapat dibedakan antara kesempatan formal dan tidak formal.

Untuk kesempatan yang sifatnya formal sebaiknya pilihan dijatuhkan pada bahan yang bercahaya, lunak, halus, tipis dan kadang-kadang kaku seperti *violen, chiffon, lace* dan sebagainya. Sedangkan untuk kesempatan yang tidak formal maka mengambil bahan atau memilih bahan yang kasar dan kusam adalah pilihan yang tepat. Bila dihubungkan dengan sifat seseorang pada waktu pemakaiannya, maka memilih bahan *chiffon* baik untuk orang yang sifatnya tenang. Sementara bahan satin brokade adalah pilihan yang tepat bagi orang yang sifatnya lincah. Kemudian bahan yang tidak bercahaya baik dipakai waktu siang hari. Dan untuk bahan-bahan bercahaya (mengkilat) hanya tepat dipakai pada malam hari.

Khusus untuk bahan yang lembut dan tipis akan memberi kesan pada seseorang yang mengikuti mode, tenang, dan luwes. Sedangkan bahan-bahan yang berat dan kasar akan memberi kesan agung, kuat dan garang. Karena itu busana dapat menunjukkan si pemakai.

Agar lebih jelasnya berikut ini adalah beberapa ketentuan umum yang dapat membantu Anda di dalam memilih bahan untuk busana dan dapat menyenangkan sehingga pilihan busana tersebut akan lebih serasi/tepat dan sesuai dengan tujuan, dan kesempatan, yakni sebagai berikut:

- 1) Untuk busana serupa *house coat, dressing gown, nightwear* (busana malam) maka memilih bahan dari serat buatan adalah paling tepat atau sebaiknya campuran dari serat kapas, karena ini akan memberikan rasa sejuk kepada si pemakai, apalagi si pemakai tinggal di daerah yang beriklim panas. Akan terasa sekali kesejukannya dan menyenangkan.
- 2) Busana yang berupa kemeja dan blus, sebaiknya bahan dipilih yang berasal dari kapas, sutera atau bahan dari serat buatan yang sama tipisnya. Karena bahan tersebut sangat cocok untuk busana kemeja dan blus, jadi bukan bahan yang kaku dan tebal.

- 3) Untuk busana yang berupa rok dan stelan, bahan wol yang ditenunkan (tidak dikempa), wol yang dicampur dengan *tryline*, bahan-bahan sedikit agak tebal, kapas *tweed* yang ringan, yang mana kesemuanya itu adalah pilihan bahan-bahan yang tepat. Bahkan kadang-kadang lebih baik untuk busana yang berbentuk *tailored*. Bahan-bahan ini semua jatuh di tubuh si pemakai; lebih serasi, dan menyenangkan.
- 4) Bila busana itu berupa celana, dapat mengambil bahannya dari serat yang sama seperti rok dan stelan, akan tetapi yang lebih tebal, agar jatuhnya celana pada tubuh lebih baik.
- 5) Khusus untuk busana berupa gaun terusan (bebe), dapat memilih bahan dengan serat yang sama seperti rok dan stelan, tetapi sifatnya lebih lembut dan ringan seperti, tisu, *crepe*, wol, dan bahan lain yang ringan.
- 6) *Shirtdress* (kemeja yang panjang dari leher sampai tulang paha yang dipakai di bawah mantel atau *wais coat*), dapat mengambil bahan-bahan yang lebih tipis dan baik. Di samping itu, permukaan dari bahan harus rata seperti *crepe*, wol yang baik atau bahan kapas, bahan-bahan ini permukaannya rata, makanya cocok untuk busana kemeja panjang.
- 7) *Evening dress* (busana yang dipakai pada sore hari) atau pada kesempatan-kesempatan istimewa lainnya. Untuk itu Mamdy (1992:69) menjelaskan bahwa pilihan yang baik adalah yang lembut dan tipis, lebih-lebih untuk yang memakai tangan.
- 8) Khusus untuk busana nasional (kebaya pendek) jatuhkanlah pilihan pada bahan yang lembut, tipis, dan jangan yang mengkilat. Untuk kesempatan siang hari ambillah bahan seperti *voille*, *organsa*, *chiffon*, *brikade*. Sedangkan untuk malam hari pilih yang bercahaya, licin halus, supaya lebih gembira dan menyenangkan, apalagi ada pantulan dari lampu.
- 9) Kebaya Panjang, pilihan bahan untuk busana ini hampir sama dengan kebaya pendek, yaitu bahan-bahan yang lembut dan tipis. Dan untuk kesempatan siang hari pilihlah bahan yang lembut dan tipis. Pada malam harinya ambillah bahan-bahan yang bercahaya seperti satin, satin *brokade*, *lame*, dan *lace*.

- 10) Jaket, dapat mengambil bahan seperti dari wol, *flanel*, desain, *velour*, *corduroy*, *vervet*, dan kulit. Bahan-bahan tersebut sangat cocok dan sesuai dengan busananya.
- 11) Karena jaket perlu mengantarkan panas/kehangatan.
- 12) Mantel; bahan yang cocok untuk busana ini adalah bahan dari wol yang ditenun atau dimanpat dan yang tebal.
- 13) Busana dalam (*lingerie*), dapat memilih bahan yang lunak tipis, karena bahan ini menyenangkan untuk dipakai di dalam rumah. Sebab pakaian dalam ini yang dipakai langsung melekat ke kulit dan ada pula yang dipakai hanya di dalam rumah. Oleh karena itu bahan tersebut yang tepat, dia mengisap keringat dan memberikan kebebasan bergerak.

b. Bahan pelapis (*lining*)

Untuk busana-busana tertentu seperti jas, rok, dan busana pesta ataupun bahan yang tipis, maka yang menjadi syarat utama agar jatuhnya bagus di tubuh adalah dengan memakai bahan pelapis (*lining*). Pemakaian bahan pelapis juga mempengaruhi bentuk busana itu sendiri.

Oleh karena itu, Jalins (1978:71) menjelaskan bahwa, bahan-bahan yang dipilih untuk pelapis (*lining*) ini harus disesuaikan dengan bahan busana dan untuk apa kegunaan dari busana tersebut. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Tilaar (2009:22) bahwa *lining* untuk busana memegang peranan penting karena dengan adanya *lining* tersebut, maka jatuhnya suatu busana akan lebih bagus dan tepat. Misalnya untuk mantel, jaket, busana-busana yang tipis, dan jas. Berikut adalah beberapa contoh dari bahan-bahan yang dipergunakan untuk pelapis ini antara lain:

- 1) *Rayon taffetta* adalah *lining* yang umum dikenal dan murah, baik untuk wol dan bahan-bahan fensi lainnya yang dicuci kering.
- 2) *Rayon* dengan istilah *lining crepe*, bahan ini sangat lunak dan kuat, baik sekali digunakan untuk pelapis mantel dan jaket yang terbuat dari wol.
- 3) Sutera *yap* baik untuk busana dari sutera asli dan bahan-bahan yang menyerupai sutera.

- 4) *Satin*, bahan ini baik untuk mantel atau jas, maksudnya untuk menambah kehangatan.
- 5) *Bomberg rayon taffetta*, amat lembut dan kelihatannya amat mewah sekali untuk bahan-bahan yang tipis misalnya; busana pesta, pengantin dan sebagainya.

c. Penggolongan busana

Busana dapat digolongkan berdasarkan: kesempatan, umur, dan jenis kelamin. Berdasarkan umur, maka busana ini dapat digolongkan atas: busana bayi, busana anak, busana remaja, busana dewasa (di atas 40 tahun atau 50 tahun), dan menurut jenis kelamin yaitu busana pria dan wanita. Penggolongan busana yang sering mengalami masalah dengan penggolongan busana berdasarkan kesempatan, karena penggolongan busana ini merupakan penampilan sehari-hari, sedangkan penggolongan berdasarkan umur dan jenis kelamin lebih jelas perbedaannya. Namun demikian pada kesempatan lain akan dibahas secara tersendiri pula.

Berdasarkan kesempatan tersebut di atas maka busana dibagi atas lima golongan yaitu busana kerja atau sehari-hari, busana pesta, busana rekreasi, busana olah raga, dan busana rumah. Yang tidak termasuk ke dalam lima penggolongan busana di atas adalah busana yang dipakai oleh pelawak, penari, penyanyi atau semua itu disebut juga kelompok busana panggung. Sementara yang termasuk busana kerja atau busana sehari-hari adalah: busana ke kantor, ke sekolah, pertemuan rutin suatu kegiatan, berbelanja ke pasar, arisan, pengajian mendengarkan ceramah agama, dan sebagainya. Yang jadi syarat utama dari busana ini adalah sederhana, tidak berlebihan, dan praktis, sehingga tidak mengganggu gerakan tubuh ataupun pekerjaan. Biasanya lebih ditekankan pada model rok blus atau baju terusan dan model praktis.

Bahan yang dipilih harus tahan cuci, mudah dalam pemeliharannya, kuat, dan tidak susut. Di samping itu, ada lagi busana kerja khusus, yakni: busana seragam, busana laboratorium, busana untuk memasak, dan busana untuk bengkel. Semua itu

harus terbuat dari bahan yang kuat dan mudah dalam pemeliharaan.

Busana pesta, ini tergantung kepada jam berlangsungnya pesta tersebut. Ekel (1981:18) menjelaskan apakah pestanya pagi, siang, sore, ataupun malam. Kemudian bagaimana dengan tempat pestanya, apakah di gedung, di rumah, di hotel, ataupun di taman. Perbedaan dari busana yang paling utama adalah waktu memilih bahan dan warna, oleh karenanya untuk pagi dan siang hari pilihlah warna yang cerah dan tidak berkilau atau tidak mencolok. Namun jangan lupa memperhatikan warna corak/motif yang sedang "IN" pada saat itu. Sedangkan untuk malam hari dapat memilih bahan yang berkilau dan mempunyai benang-benang emas atau perak.

Pemilihan busana pesta ini harus pula disesuaikan dengan bentuk tubuh dan kepribadian. Pada saat sekarang ini sering dilakukan apa yang disebut dengan *dress down* dan *dress up*. Maksudnya adalah busana yang dapat diturunkan penampilannya dengan mengurangi asesories seperti pakaian pesta dilengkapi dengan kalung, anting, dan gelang, kemudian perlengkapan itu dilepas sehingga penampilannya dengan hanya memakai baju menjadi busana kerja (*drees down*).

Sedangkan yang disebut dengan *dress up* adalah busana yang dinaikkan mutu penampilannya. Misalnya, busana kerja dijadikan busana pesta dengan mengganti sepatu, memakai tas tangan, ditambah anting, kalung dan gelang. Dengan demikian penampilan kita di acara pesta atau di tempat kerja tetap serasi dan menarik.

Busana rekreasi termasuk di sini busana untuk menonton bioskop, menonton olah raga, ke gunung, ke pantai, dan keluar rumah pada sore hari. Busana yang tepat dipakai untuk menonton ke bioskop sore hari dan malam hari dapat dipakai celana panjang maupun baju terusan, akan tetapi janganlah memakai bahan berkilau perak atau kilau emas serta hindari juga memakai bahan renda seperti brokat. Untuk ke gunung pakailah celana panjang yang dilengkapi dengan jaket serta topi, sedang ke pantai dapat memakai short dan kulot dengan *T-shirt*/kaos atau blus yang

longgar. Perlu juga dilengkapi dengan tas yang dapat menyimpan sisir, handuk/sapu tangan, obat-obat, dan makanan kecil.

Busana olah raga disesuaikan dengan jenis olah raganya seperti; busana renang, senam, bahan yang baik elastis. Untuk busana tenis, basket, badminton sebaiknya *short* dengan kaos *T-shirt* berwarna putih dan bahannya menyerap keringat. Busana ini dilengkapi dengan topi, sepatu sesuai jenis olah raga itu.

Busana rumah dapat dibagi antara busana rumah sehari-hari dan busana tidur. Contoh busana sehari-hari itu adalah *daster*, *house coat*, ini dapat dipakai untuk menonton video, televisi, membaca majalah atau koran. Sedangkan busana tidur adalah berupa piyama, *nachtpon*, dan *baby doll*. Untuk busana tidur ini dianjurkan bagi yang tinggal di daerah tropis bahan yang mengisap keringat atau campuran bahan alam dan sintetis agar tidak kusut.

Sehubungan dengan penggolongan busana di atas, maka si pemakai tinggal memilih sesuai dengan kebutuhan dan kesempatan. Apakah kesempatan untuk bekerja, pesta, santai, dan sebagainya.

4. Memilih Busana

Busana memegang peranan yang amat penting dan berkaitan erat dengan riasan yang dipilih. Seindah apapun riasan wajah yang telah dilakukan, bila tidak didukung oleh busana yang tepat, jelas hasilnya kurang maksimal. Untuk tampil gaya jangan semata mengenakan busana *trendy*. Hal yang penting bagaimana anda mengenakan busana yang tepat sesuai dengan bentuk tubuh, profesi atau usia. Yang tak kalah penting adalah menjadi diri-sendiri. Dalam memilih busana dapat diperhatikan beberapa hal seperti berikut ini:

a. Bentuk tubuh dan busana

Kenali bentuk tubuh Anda sebelum menentukan gaya busana. Bentuk yang kurang ideal bisa disiasati dengan pemilihan potongan busana, warna, motif, atau bahan yang tepat agar dapat tampil lebih menarik. Dalam hal ini, dituntut seni dan pengetahuan tentang bentuk-bentuk tubuh yang terdiri atas:

- 1) Bentuk tubuh besar tinggi. Untuk bentuk tubuh besar tinggi disarankan:
 - a) Busana 2 stelan. Misalnya blus dan rok atau celana panjang, dan tidak disarankan memakai busana terusan. Bila memilih potongan ini, kenakan ikat pinggang.
 - b) Blus dengan *padding* (busa bahu).
 - c) Blus tanpa lengan.

Berikut adalah contoh dari bentuk tubuh tinggi besar.



Gambar 47. Bentuk Tubuh Besar Tinggi

Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 2) Bentuk badan lebih panjang daripada kaki, disarankan memakai
 - a) Celana panjang lurus (pantolan).
 - b) Rok mini hingga di atas lutut.
 - c) Blus pendek/blus pas badan, dan tidak disarankan memakai:
 - (1) Celana sempit.
 - (2) Blus panjang/*tunique*.
 - (3) Blus longgar.
 - (4) Blus berbahan tebal.

Seperti contoh berikut ini.



Gambar 48. Bentuk Badan Lebih Panjang dari Kaki
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 3) Bentuk tubuh gemuk-pendek, disarankan
- Busana berbahan ringan.
 - Busana bermotif kecil/ringan/garis vertikal.
 - Pilih warna cenderung gelap.
 - Rok mini, celana panjang lurus, dan tidak disarankan memakai:
 - Busana berbahan tebal, motif besar/berat/garis horisonal, warna-warna cerah.
 - Rok panjang, celana *baggy/bell bottom* (melebar di bawah).
 - Jaket, rompi, *cardigan*.

Perhatikanlah dari bentuk tubuh gemuk pendek seperti pada gambar berikut.



Gambar 49. Bentuk Tubuh Gemuk-Pendek
Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 4) Bentuk tubuh mungil, disarankan memilih busana seperti:
- a) Jaket/*cardigan* sebatas pinggang.
 - b) Busana berwarna cerah.
 - c) Celana panjang lurus, dan tidak disarankan memakai:
 - d) Busana serba tumpuk.
 - e) Jaket/*cardigan* panjang.
 - f) Busana bermotif besar.
 - g) Rok/gaun panjang.
 - h) Celana panjang *bell bottom*.

Lihatlah contohnya pada gambar.



Gambar 50. Bentuk Tubuh Mungil
Sumber: Martha Tilaar (2009)

b. Tubuh gemuk

Dari empat kategori, bentuk tubuh gemuk, paling banyak ditemui dan paling sulit dalam memantas busana. Berikut contoh menyiasiatinya melalui pemilihan busana yang tepat sehingga tampak lebih menarik, di antaranya:

- 1) Stelan hitam polos dengan aksen kerah tumpuk V. Bisa juga ditambahkan pasmina ringan yang ditata asimetris/diagonal lalu disematkan bros. pasmina akan mengalihkan perhatian dan bentuk tubuh. Perhatikanlah bentuknya pada gambar berikut ini.



Gambar 51 Stelan Hitam Polos
 Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 2) Stelan blus model semi *blazer* plus bros sebagai aksen atau ditambahkan *scarf* bercorak yang dikalungkan menjuntai di depan, sehingga akan membentuk bidang vertikal dan menyamarkan kesan gemuk. Seperti yang terlihat pada gambar.



Gambar 52. Stelan Blus Model Semi Blazer
 Sumber: Martha Tilaar (2009)

- 3) Tips untuk anda yang bertubuh gemuk:
- Kenakan asesoris yang kecil dan ringan.
 - Pilih kalung yang menjuntai.
 - Pilih penataan rambut yang ringan dan tinggi dibagian puncak kepala.
 - Hindari sepatu berujung bulat, tumpul dan tebal.
 - Pilih sepatu berujung runcing dan tidak tebal.
 - Untuk acara spesial, kenakan korset.

- 4) Beberapa hal yang perlu dihindari:
- Stelan beda warna yang berkesan memotong tubuh.
 - Blus linen 2 potong dengan motif horisontal.
 - Lengan setengah.
 - Rok *A Line* di bawah lutut.
 - Sepatu/sandal rata dan terbuka.
 - Rambut kempis/rata/datar.
 - Kalung yang pas di leher.

c. *Mix dan match*

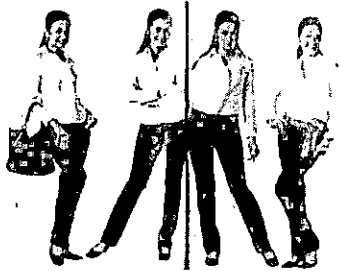
1) Padu padan busana kreatif

Kreativitas padu padan busana adalah kunci untuk tampil gaya. Cukup dengan 1 blus, 1 celana panjang dan 1 *blazer*, anda dapat tampil dalam berbagai gaya. Mulai kerja di pagi hari hingga ke pesta malam hari.

Pada pagi hari sebaiknya pilihlah cara sebagai berikut.

Kenakan dengan blus di luar atau tambahkan *scarf* kecil yang disimpul di leher.

Pilihan lain dengan mengenakan ikat pinggang kecil atau lilitkan *scarf* panjang sebagai ikat pinggang.



Gambar 53. Busana Pagi Hari
Sumber: Martha Tilaar (2009)

Untuk kesempatan malam hari, jatuhkanlah pilihan pada busana dalam bentuk;

Blazer warna senada, dan untuk mempermanis, tambahkan bros atau ikat pinggang kecil di luar *blazer*. Bisa juga dipadu-

padankan dengan *scarf* panjang menjuntai di luar atau simpulkan *scarf* yang sama di leher membentuk pita.



Gambar 54. Busana Malam Hari
Sumber: Martha Tilaar (2009)

5. Memilih Pelengkap Busana dan Teknik Penilaian sesuai dengan Bentuk Tubuh

Untuk melengkapi busana yang dipakai agar lebih menarik dan cantik, perlu diperhatikan betapa pentingnya memilih pelengkap busana yang tepat. Dalam dunia busana, pelengkap ini dibagi atas dua bagian yang secara sepintas artinya adalah sama, yakni: sama-sama untuk memberikan keindahan kepada si pemakai.

Mamdy (1978:11) menjelaskan bahwa istilah pelengkap busana itu dapat dibedakan atas:

- a. *Millineries* maksudnya adalah semua benda yang melengkapi dan berguna bagi si pemakai seperti: selendang, topi, sarung tangan, kaos kaki, sepatu, tas, ikat pinggang. Semua benda-benda tersebut merupakan keharusan untuk memakainya, sehingga penampilan jadi sempurna dan indah.
- b. *Accessories* adalah semua benda yang gunanya menambah keindahan bagi si pemakai, seperti: hiasan rambut, giwang, kalung, bros, gelang, dan cincin. Kesemua benda-benda itu sangat berpengaruh kepada setiap pemakai (menambah cantik dan anggun penampilan).

Memilih *Millineries* (pelengkap utama) dan *Accessories* (penambah keindahan) haruslah hati-hati dan dengan pertimbangan yang matang hingga dapat menunjukkan kepribadian si pemakai.

Sehubungan dengan itu ada beberapa ketentuan tentang penyusunan dari pelengkap busana tersebut, walaupun mode dapat mempengaruhinya pada suatu waktu. Ketentuan-ketentuan itu antara lain:

- a. Bila menggunakan pelengkap busana dalam warna-warna cerah dengan warna-warna dasar (cokelat, navy, hitam) jangan menggunakan lebih dari dua warna untuk menyusunnya.
- b. Sebaiknya jangan mengkoordinir lebih dari tiga warna dalam pelengkap busana di mana kesemua itu harus ada hubungan, baik dengan gaun maupun yang lain.
- c. Jangan sekali-sekali mencampur dua warna dasar dalam gaun yang sama.
- d. Bila busana berwarna gelap sebaiknya sepatu dan tas juga berwarna gelap.
- e. Bila sepatu berwarna pastel atau putih, dapat dipakai pula dengan gaun warna pastel atau putih.

Sejalan dengan hal di atas berikut ini adalah bagian-bagian dari pelengkap busana baik yang berupa pelengkap utama maupun penambah keindahan yang antara lain:

- a. Beberapa contoh dari pelengkap busana (*millineries*), umumnya selalu dipakai pada setiap penampilan seperti berikut ini

- 1) Selendang

Selendang adalah pelengkap busana yang berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran tertentu. Warna untuk selendang dapat diambil yang senada ataupun yang dikombinasikan dengan busana yang dipakai.

Selendang ini ada terbuat dari bahan yang sama, dengan baju atau kebaya yang dipakai dan ada pula yang terbuat dari bahan yang lain, lebih tipis dengan motif-motif yang menarik. Umumnya selendang dipakai untuk melengkapi busana nasional atau busana muslim (baju kurung). Pemakaian selendang tersebut ada yang digantung di bahu, ditutup ke

kepala dan ada juga diselempangkan dari bahu kiri ke kanan. Disamping itu untuk penutup kepala, dapat juga dikenakan jilbab khususnya bagi kaum muslimin seperti yang dijelaskan oleh Rifika (2012) tentang pemakaian jilbab dapat dikreasikan dengan bermacam-macam cara yang sesuai dengan kesempatan.

2) Topi

Salah satu pelengkap busana yang merupakan hal yang amat penting, terutama di negara Barat atau Eropa adalah topi. Bila tidak memakai topi rasanya kurang lengkap. Tetapi di Indonesia topi biasanya tidak merupakan keharusan. Untuk itu ada beberapa saran tentang pemakaian topi ini yang antara lain:

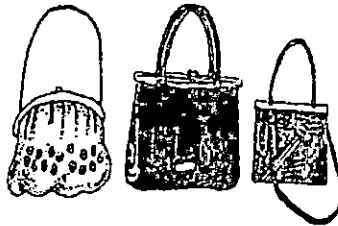
- a) Pengulangan bentuk dalam pelengkap busana akan memperindah dan memberi kesan lebih harmonis, maka topi sebaiknya dipilih yang bergaris-garis tajam, jangan memilih garis-garis yang melengkung.
- b) Topi sebaiknya memberi kesan bentuk muka menjadi oval, jangan melakukan pengulangan bentuk pada topi, karena akan menonjolkan kekurangan-kekurangan yang ada pada muka.
- c) Topi harus disesuaikan dengan bentuk kepala, tinggi badan, dan bentuk tubuh.
- d) Berdirilah di muka cermin untuk melihat efek topi itu baik dari muka maupun dari belakang, sebelum memutuskan pilihan yang tepat.
- e) Topi itu harus cocok, warna dan tekstilnya guna melengkapi suatu busana.

Berdasarkan saran-saran di atas akan memudahkan untuk memilih topi tersebut, tetapi yang terpenting di dalam hal ini adalah masalah bentuk muka. Selain itu yang perlu diperhatikan yakni tentang pengaruh garis, karena garis seperti diuraikan sebelumnya akan mempengaruhi misalnya: garis horizontal, memberi kesan bertambah lebarnya muka, sedangkan garis vertikal memberi kesan panjangnya muka.

3) Tas

Salah satu benda yang tak kalah pentingnya dari pelengkap busana ialah tas. Dalam memilih tas ini seharusnya disesuaikan dengan bentuk tubuh, model busana yang dipakai, kepribadian, waktu, dan kesempatan. Tujuan ini adalah supaya sesuai dengan busana secara keseluruhan dan mencerminkan keanggunan. Misalnya, tas untuk kesempatan siang hari kita akan memilih yang kuat dan tahan lama, kemudian cocokkan pula dengan keperluan. Bentuk dari tas ini biasanya sederhana dan banyak bagiannya, karena dapat berfungsi sebagai wadah. Warna dari tas ini pun bermacam-macam, yakni hitam, putih, abu-abu, dan cokelat.

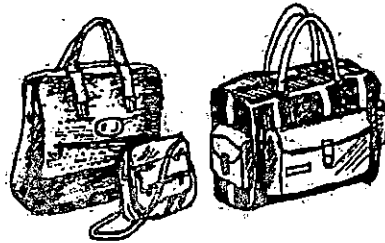
Selain itu, bila dilihat dari segi pemakaiannya, maka ia akan berbeda-beda menurut tingkat umur. Tas untuk remaja sering modelnya itu agak kecil, mempunyai tali yang agak panjang, jadi tidak begitu banyak yang bisa dimasukkan ke dalamnya, tetapi tidak untuk ibu-ibu, modelnya itu cukup banyak yang agak besar dan punya tali ganda. Sedangkan tas untuk malam hari/pesta, sebaiknya yang bagus atau terbuat dari bahan yang mewah dan mengkilat atau dihias dengan payet, mote atau kain bludru. Model dari tas ini pun umumnya agak kecil serta punya tali panjang atau pendek. Di bawah ini contoh dari model tas malam buat ibu-ibu.



Gambar 55. Contoh Model Tas Untuk Malam Hari
Sumber: Wasia Rusbani (1985)

Kemudian yang tak kalah pentingnya adalah tas untuk bepergian. Dalam hal ini yang penting bukan harga tas tersebut mahal, tetapi modelnya yang mahal, sehingga

kelihatan mewah dan anggun. Selain itu tas untuk berpergian ini juga harus kuat dan sedikit agak besar (sedang). Seperti contoh berikut.



Gambar 56. Contoh Model Tas Untuk Berpergian
Sumber: Penulis (2012)

Martimer (1974:118) menyatakan beberapa pedoman untuk memilih tas sesuai dengan bentuk badan:

- a) Untuk wanita yang tinggi kurus dan tinggi besar tas yang berbentuk koper kecil sangat cocok dipakainya.
- b) Wanita yang sedang, sebaiknya memilih tas yang ukurannya juga yang sedang.
- c) Wanita yang kurus kecil, pilihlah tas yang kecil dan tidak kembang.
- d) Wanita yang pendek gemuk, alangkah lebih baik memilih tas yang ukuran sedang tetapi tidak licin.

4) Sepatu

Sepatu merupakan pelengkap busana yang utama, tidak mungkin orang tidak memakai, untuk setiap kesempatan apalagi di alam modern seperti sekarang ini.

Karena itu memilih sepatu harus teliti, bila salah dalam memilih, maka akan merusak kaki sendiri yakni luka, bentuk betis jadi berubah dan sebagainya.

Memilih sepatu haruslah sesuai dengan tujuan, apakah sepatu itu untuk ke pesta, ke sekolah, atau ingin memendekkan kaki ataupun tidak ingin menonjolkan kaki dan lain sebagainya. Untuk itu bila ingin memendekkan pilihlah sepatu dengan

pita-pita yang dipasang melebar dan ujungnya membulat. Sebaliknya bila tidak mau menonjolkan kaki, hindarilah warna-warna yang menyala dan model yang aneh-aneh.

Sepatu ini terdiri dari bermacam-macam model, yang klasik adalah berbentuk "pump", yaitu yang tertutup di bagian depan dan belakang (tumitnya). Bila memilih sepatu dari kain, sangat cocok dipakai dengan gaun berwarna pastel (bila ia berasal dari warna yang sama). Berikut adalah beberapa contoh model sepatu untuk masing-masing kegiatan.

a) Sepatu untuk bekerja (seperti pada gambar di bawah ini).



Gambar 57. Contoh Model Sepatu Kerja

b) Sepatu pesta wanita, lihatlah pada gambar berikut.



Gambar 58. Contoh Model Sepatu Pesta

c) Sepatu santai, sepatu ini harus banyak memberikan kebebasan pada kaki dan tidak boleh tinggi. Perhatikanlah contoh di bawah ini.



Gambar 59. Contoh Model Sepatu Santai

5) Kaca mata

Kaca mata selain mempertajam penglihatan (mata), juga untuk menambah kecantikan. Terlepas dari tujuan untuk mempertajam mata, juga untuk memperindah pandangan, karenanya sangat perlu memilih frame kaca mata yang sesuai. Dalam hal ini yang memegang peranan ialah bentuk muka dan disamping itu baru masalah mode yang sedang berkembang saat itu. Menurut Mortimer (1974:119), memilih kaca mata hendaklah disesuaikan dengan bentuk muka seperti di bawah ini:

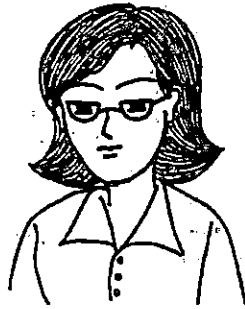
- a) Untuk muka oval, pilihlah frame yang menunjukkan bentuk oval yang indah yaitu, yang mengikuti bentuk alis, tetapi diberi kelonggaran sedikit agar alis tampak di atas frame. Perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 60. Model Kaca Mata Untuk Muka Oval

- b) Muka persegi

Lensa kaca mata untuk muka persegi ini harus berukuran sedang atau agak besar (jangan yang kecil). Frame sebaiknya mempunyai garis yang melengkung, tidak persegi (jangan mengulangi bentuk). Apalagi ada pengulangan bentuk ataupun garis yang persegi, jelas akan mempertajam segi-segi yang ada di wajah. Untuk itu perhatikanlah contoh berikut ini.



Gambar 61. Model Kaca Mata Untuk Muka Persegi

c) Muka bulat

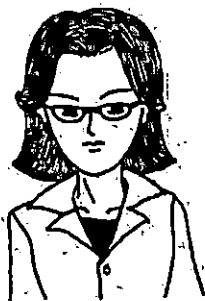
Jatuhkanlah pilihan frame yang lensanya sempit dan tidak bulat, agar kesan bulat dari muka dapat berkurang, seperti contoh berikut.



Gambar 62. Model Kaca Mata Untuk Muka Bulat

d) Muka berbentuk hati

Bagi Anda yang mempunyai bentuk muka seperti hati ini, sebaiknya memilih framenya yang tidak ada ujung-ujung atau sudut yang runcing, maka model kaca mata sebaiknya yang mengikuti bentuk alis. Lihatlah pada gambar di bawah ini.



Gambar 63. Model Kaca Mata Untuk Muka Berbentuk Hati

6) Sarung tangan

Sarung tangan berfungsi sebagai pelindung tangan dan menambah keindahan secara keseluruhan dari busana yang dipakai. Walaupun di Indonesia sarung tangan tidak biasa dipakai, apalagi untuk sehari-hari, namun tidak ada salahnya bila diketahui bagaimana cara memilih dan kapan sarung tangan itu dipakai.

Dalam memakai sarung tangan, hendaknya berpedoman pada lengan dan lengan baju yang dipakai. Maksudnya memilih sarung tangan tersebut tergantung kepada ukuran dan bentuk tangan serta keserasiannya dengan busana yang dipakai. Misalnya semakin pendek lengan gaun (bebe) semakin pendek pula sarung tangannya, sebaliknya semakin panjang lengan baju makin panjang pula sarung tangannya. Selain itu untuk tangan yang besar dan kurus sebaiknya memilih warna-warna gelap, jahitan-jahitan yang ada sarung tangan itu terletak di luar jari-jari tangan dan hiasan stikan yang melebar pada bagian punggung tangan, ini semua jelas akan mengurangi kesan besar dan kurus.

Untuk tangan yang besar, pilihlah warna gelap dan stikan-stikan vertikal pada punggung sarung tangan. Sedangkan untuk orang yang mempunyai tangan kurus/kecil, pilihlah warna-warna terang dengan bahan yang agak tipis, pas di tangan dan dapat ditambah hiasan-hiasan di atas punggung

tangan untuk memberikan kesan besarnya. Lihatlah contoh-contoh sarung tangan pada gambar berikut ini.



Gambar 64. Model Sarung Tangan

7) Kaos kaki

Kaos kaki adalah pelengkap yang menyertai penggunaan sepatu. Dengan berkaos kaki, kaki lebih terlindung dari gesekan sepatu dan penampilannya nampak lebih lengkap. Di negara Barat dan Jepang, kebiasaan untuk mengenakan kaos kaki adalah umum, sedang untuk Indonesia hanya dipakai oleh anak-anak, remaja, dan pria, sedangkan para wanita jarang sekali memakainya.

Kaos kaki dapat dibedakan atas kaos kaki pendek atau *soeks* dan kaos kaki panjang atau *stocking*. Kaos kaki sudah dibuat dari bermacam-macam bahan rajutan dan bahan-bahan lain serta warna yang bervariasi, sehingga si pemakai dapat memilih yang sesuai dengan warna sepatu, gaun dan sebagainya.

Berdasarkan ukuran yang telah tersedia untuk kaos kaki ini, khusus untuk yang berukuran panjang (*stocking*), ada yang pada waktu pemakaian bersatu dengan celana dalam. Biasanya jenis ini adalah yang terbaik, karena dengan bentuk *stocking* pada kaki tetap rapi, tidak berkerut dan kaos kaki tidak akan turun. Kaos kaki panjang atau *stocking* untuk remaja/wanita banyak terbuat dari bahan nilon yang tipis dengan warna kulit atau warna lain yang mode.

Dan pemakaiannya biasa di luar celana dalam yang pokok. Berikut adalah beberapa contoh kaos kaki.



Gambar 65. Macam-Macam Model Kaos Kaki

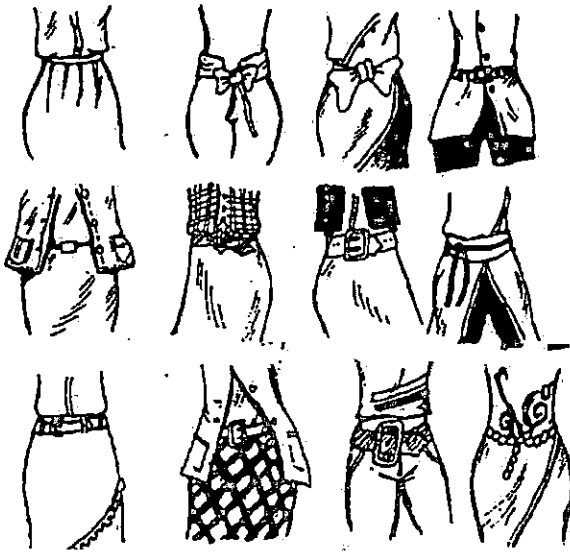
8) Ikat pinggang (sabuk)

Ikat pinggang disebut juga dengan sabuk, berfungsi sebagai pengikat atau aksesoris pada pinggang, agar tampak langsing. Sabuk berguna untuk memperindah busana yang dipakai sehingga kelihatan lebih serasi.

Sabuk ini dibuat dengan bermacam-macam ukuran dan asal bahan, warna, serta model. Ada sabuk yang terbuat dari kulit, plastik, logam, rantai, anyaman, dan tali logam. Biasanya ukurannya berbeda-beda, ada yang besar dan kecil, untuk itu disesuaikan dengan besar kecilnya atau tinggi pendeknya tubuh.

Berdasarkan hal itulah, maka untuk tubuh yang tinggi pilihlah sabuk yang besar, sedangkan sabuk yang kecil, untuk orang bertubuh kecil dan pendek. Selain itu, bila sabuk itu besar dan terbuat dari kulit yang kasar atau tebal tidak cocok dipakai untuk gaun yang tipis, halus dan mewah tidak cocok dipakai untuk busana berupa jeans.

Cara pemakaiannya agar serasi dengan bentuk tubuh dan bahan dari busana adalah bila sabuk dikenakan agak longgar, pinggang kelihatan agak turun. Sedangkan bila dikenakan ketat, maka akan tampak memperpendek bagian badan. Jadi dituntut ketelitian agar ikat pinggang atau sabuk ini benar-benar menambah anggunnya penampilan. Berikut ini adalah beberapa contoh dari ikat pinggang (sabuk) yang dapat dijadikan sebagai pedoman.



Gambar 66. Macam-Macam Model Ikat Pinggang

b. Pelengkap busana guna penambah keindahan bagi si pemakai (*accessories*)

Di dalam memilih *accessories* ini yang penting diperhatikan adalah: kecocokannya dengan busana serta waktu pemakaiannya misalnya, siang, malam. selain itu juga mengenai ukurannya harus sesuai dengan bentuk tubuh, wajah dan tangan. Kamil (1997:71) menjelaskan bahwa bila memilih *accessories* jangan hendaknya:

- 1) Mengombinasi satu macam logam dengan yang lainnya, kecuali kalau kombinasinya terdapat dalam perhiasan itu.
- 2) Memakai perhiasan yang berkilau pada siang hari dan jangan memakai gelang kaki bila umur sudah lebih dari 18 tahun (dewasa).
- 3) Jangan memakai perhiasan yang tidak serasi dengan warna dan tipe busana yang dipakai dan jangan memakai batu-batu permata bila busana model tailor.

- 4) Memakai perhiasan yang berlebihan atau ukuran yang tidak sesuai dengan ukuran badan.

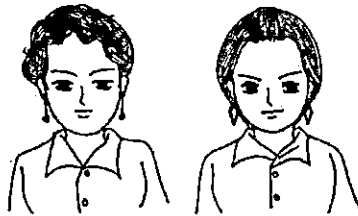
Accessories ini dapat dikelompokkan atas beberapa bagian yakni:

1) Giwang atau anting

Memilih giwang atau anting ini hendaklah berdasarkan kepada bentuk muka dan tujuan. Yang terpenting di sini adalah jangan mengurangi garis yang ada pada muka.

Perhatikan beberapa contoh dari pemilihan bentuk giwang atau anting di bawah ini:

- a) Bila muka berbentuk bulat/lebar, sebaiknya memilih bentuk anting-anting yang memanjang, karena dapat memberi kesan memanjangkan bentuk muka. Jangan memilih anting-anting yang lebar/besar, karena memberi kesan menambah lebar muka. Perhatikanlah gambar model anting-anting berikut ini.



Gambar 67. Model Anting-Anting untuk Muka Bulat

- b) Bila bentuk muka sempit, pilihlah kebalikan dari muka lebar. Anting-anting yang memanjang akan memberi kesan pada muka yang sempit lebih panjang. Sedangkan giwang yang lebar memberi kesan melebarkan (membulatkan muka). Perhatikanlah contoh di bawah ini. Bandingkan gambar kiri dan yang kanan.



Gambar 68. Model Anting-Anting Untuk Muka Sempit

2) Kalung

Kalung ini terbuat dari bermacam-macam bahan dan warna. Tetapi yang penting dipedomani dalam pemilihan kalung ini adalah kepada bentuk leher. Bila leher panjang, pilihlah kalung yang menempel di leher satu baris atau dua baris kalung. Garis-garis ini memberi kesan mengurangi kesan menambah panjang leher. Bagi yang berleher pendek atau besar tidak sesuai memakai kalung dengan butiran yang besar-besar. Sebaiknya pilihlah kalung dari butiran yang kecil dan berangsur besar pada bagian tengah atau kalung yang agak besar dan panjang agar dapat membentuk V atau oval di sekitar leher dan dada. Berikut adalah beberapa contoh dari model kalung yang dapat dijadikan sebagai pedoman sesuai bentuk-bentuk leher.



Gambar 69. Macam-Macam Model Kalung

3) Bros dan peniti

Perhiasan berupa bros dan peniti ini dapat dipakai pada bahu, dada muka atau sisi dada, di atas kerah, pada

pinggang, panggul, *scarf* dan sebagainya. Fungsi dari bros dan peniti ini di samping sebagai penambah keindahan juga dapat pengganti kalung. Jadi bila bros dan peniti sudah dipakai, maka tidak perlu lagi memakai kalung karena terlalu ramai. Cara pemilihannya sama sifatnya dengan memilih kalung-kalung (pedoman bentuk leher, besar badan, dan bentuk tubuh).

4) Cincin dan gelang

Memilih cincin dan gelang haruslah diperhatikan tangan dan jari. Kamil (1997:71) menjelaskan bahwa tangan dan jari dapat dibagi dalam tiga macam bentuk berikut ini:

a) Tangan yang panjang dan kurus

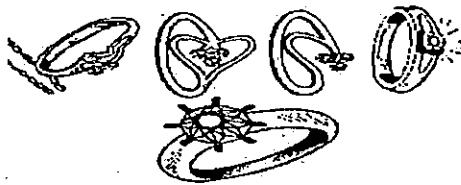
Bentuk tangan yang seperti ini harus memakai cincin hiasan yang diset lebar-lebar dan melintang pada jari atau tangan. Sedangkan cincin yang diset memanjang akan memberi kesan menambah panjangnya jari/tangan. Pemilihan gelang yang cocok untuk tangan yang panjang dan kurus ini ialah beberapa buah gelang kecil (keroncong).

c) Tangan yang besar

Sebaiknya memilih cincin yang lebar atau bermata agak tinggi. Sedang untuk gelang yang dipasang agak tinggi.

d) Tangan yang kecil

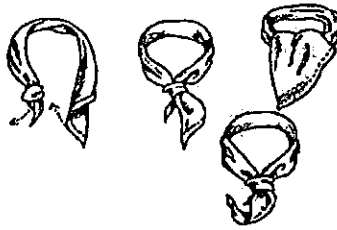
Pilihlah cincin dengan roset yang bermanik-manik. Untuk gelangnyanya lebih baik yang tidak begitu lebar, agar tangan yang kecil tidak menambah kecil atau malah tidak kelihatan karena sudah penuh dengan cincin dan gelang saja. Lihatlah beberapa contoh cincin dan gelang pada gambar berikut.



Gambar 70. Macam-Macam Model Cincin dan Gelang

5) Scraf

Scraf adalah sehelai kain berbentuk segi empat dan dibentuk sedemikian rupa sehingga dapat dibelitkan, diselipkan atau diikatkan pada leher, kepala atau dibagian lain di badan. Maksud dari penggunaan *scraf* ini disamping untuk penghangat, adalah untuk menambah gaya penampilan atau untuk lengan dapat lebih menarik dengan memakai *scraf* yang berwarna dan bercorak. Karena *scraf* berfungsi utama sebagai penghias/menambah indahnya penampilan, maka perlu diperhatikan warna dan coraknya. Bila *scraf* bercorak pakailah dengan gaun polos sebaliknya pakailah gaun dengan bermotif, tetapi ambillah warna yang serasi. Cara-cara membuatnya dapat digulung lipat pipih, dilipat besar dan sebagainya. Perhatikanlah beberapa bentuk model *scraf* pada gambar berikut.



Gambar 71. Macam-Macam Model *Scraf*

6. Teknik Penilaian Busana

Sebelum kita berangkat dengan tujuan tertentu dan setelah siap memakai busana yang lengkap (pelengkap pakaian) yang indah dan menarik, terlebih dahulu lakukanlah suatu penilaian apakah busana yang dipakai tepat/cocok dengan waktu atau keadaan.

Berikut ini, ada salah satu cara yang dapat menolong (sebagai pedoman) untuk menghindari pemakaian busana yang berlebihan. Seperti berikut ini.

- a. Pakaian polos nilainya adalah 1.
- b. Pakaian bercorak nilainya adalah 2-3.

- c. Jam tangan nilainya adalah 1.
- d. Kaca mata nilainya adalah 1.
- e. *Scarf*, selendang, pita (bis) 1.
- f. Ban pinggang yang berbeda asal bahannya 1.
- g. Tas dan sepatu nilainya 1.
- h. Pelengkap (perhiasan) seperti: giwang, kalung, peniti, gelang Cincin, bros, masing-masing diberi nilai adalah 1.

Bagian-bagian yang sangat menarik perhatian umum, misalnya sepatu dengan perhiasan permata yang indah, paduan warna yang cocok dan menarik, *make up* yang tepat, ataupun riasan rambut yang menarik ini semua adalah tambahan angka penilaian, oleh karena itu bila jumlah angka sudah terlalu tinggi harus dikurangi nilai pelengkapnya.

Terkait dengan hal di atas, maka pedoman dari jumlah angka (nilai) berdasarkan waktu dapat dikelompokkan seperti berikut:

- a. Jumlah angka untuk siang hari berkisar antara 6-8.
- b. Jumlah angka untuk malam hari berkisar antara 10-12.

Sedangkan untuk pakaian daerah, penilaiannya tidak dapat diterapkan seluruhnya. Tetapi harus berpedoman/berpegang kepada prinsip kesederhanaan.

BAB III

RIAS WAJAH

A. Pengertian Rias Wajah

Dada dasarnya semua wanita menginginkan tampil cantik dan menarik. Kecantikan itu sendiri meliputi kecantikan dari dalam yang dinamakan inner beauty dan kecantikan yang berasal dari luar. Kecantikan dari dalam dapat terpancar dari kondisi fisik yang sehat dan budi pekerti yang baik. Sedangkan kecantikan dari luar dapat ditunjang penampilan fisik dan tata rias yang tepat yaitu dengan kosmetika.

Rias wajah merupakan seni yang bertujuan untuk mempercantik wajah dengan menonjolkan bagian-bagian yang indah dan menyamarkan/menutupi kekurangan pada wajah dengan menggunakan kosmetika. Menurut Andiyanto (2003:12), rias wajah merupakan upaya untuk merubah menjadi lebih cantik dan sempurna dengan koreksi. Kekurangan pada wajah misalnya noda hitam, bekas luka, bentuk wajah yang kurang sempurna dapat ditutupi oleh riasan yang tepat dan benar yaitu dengan menggunakan rias wajah korektif. Keberhasilan riasan tergantung dari ketrampilan perias dalam memadukan warna yang serasi dan teknik pengaplikasian yang tepat. Koreksi wajah merupakan kunci kesempurnaan riasan sehingga wajah terlihat cantik dan menarik dan dapat menunjang rasa percaya diri. Pendapat ini diperkuat oleh pendapat Gusnaldi (2008:12) bahwa, saat merias wajah perlu dilakukan koreksi wajah yang tepat agar riasan tampil sempurna.

Merias wajah memerlukan pengetahuan dan ketrampilan antara lain mampu memilih kosmetika sesuai dengan jenis kulit, mampu memilih warna riasan yang sesuai dengan warna kulit dan kesempatan serta mampu mengaplikasikan kosmetika riasan dengan tepat. Sehingga akan tercipta suatu riasan yang serasi sesuai

dengan kepribadian dan kesempatan. Kesalahan dalam memilih warna riasan akan berpengaruh terhadap riasan yang terkesan terlalu mencolok atau sebaliknya. Jika riasan yang digunakan tidak sesuai dengan jenis kulit, kulit menjadi bermasalah karena salah dalam penggunaan kosmetik. Kesalahan dalam memilih kosmetika membuat fungsi rias wajah tidak berarti. Justru wajah dapat terlihat aneh dan tidak menarik.

B. Tujuan Rias Wajah

Rias wajah memiliki tujuan untuk mempercantik diri agar wajah terlihat segar, cerah dan cantik. Seorang wanita yang selalu menggunakan rias wajah akan terlihat lebih menarik dibandingkan seseorang yang tidak suka merias wajah. Tampil menarik bukan hanya kewajiban seorang wanita karier, akan tetapi ibu rumah tangga juga dituntut untuk selalu tampil cantik dan menarik. Jika seseorang terlihat selalu segar tentu semua orang akan senang melihatnya sehingga dapat menambah keharmonisan rumah tangga.

Tujuan rias wajah adalah menutupi bagian-bagian wajah yang kurang sempurna menjadi terkesan ideal, sehingga dapat menampilkan pesona kecantikan seseorang. Rias wajah membuat wanita tampil awet muda dan lebih modis.

C. Manfaat Rias Wajah

Dengan rias wajah banyak sekali manfaat yang diperoleh antara lain:

1. Memperbaiki penampilan secara keseluruhan.
2. Tampil percaya diri dan mempesona.
3. Meningkatkan citra diri positif.
4. Meningkatkan keindahan, kebersihan dan kesehatan.
5. Terlihat lebih awet muda.

D. Alat, Bahan dan Kosmetika Rias Wajah

Agar riasan memperoleh hasil yang maksimal diperlukan ketepatan dalam mempergunakan alat-alat rias wajah. Anda harus mengetahui cara menggunakan alat dan fungsi masing-masing.

1. Alat-alat Rias Wajah

a. Kuas set berguna untuk mengaplikasikan kosmetika

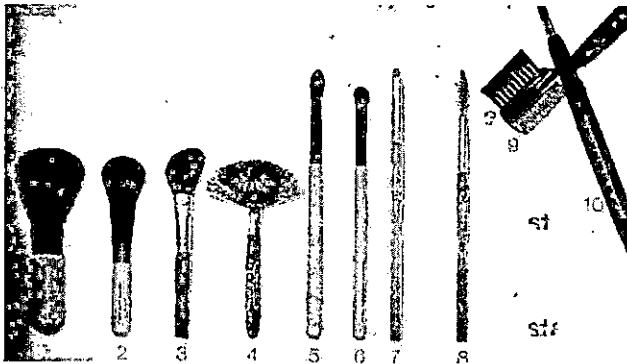
Pilihlah kuas yang lembut yang memiliki bulu yang tidak mudah rontok karena dapat mempengaruhi kehaluasan riasan. Kuas yang berkualitas baik adalah kuas yang bertekstur lembut sehingga nyaman bila digunakan. Jika bulunya melebar berarti kuas tersebut kurang baik. Kuas berkualitas baik biasanya terbuat dari bulu hewan seperti tupai, rubah dan kuda. Namun harganya relatif mahal. Ada pula kuas yang berbulu sintesis. Pilihlah kuas sintesis yang berbulu lembut tetapi jangan yang terlalu lunak karena tidak dapat membaurkan riasan dengan sempurna. Menurut Ilahi (2010:14), bahwa untuk memilih kuas yang bermutu, sapukan kuas di punggung tangan. Jika semua helai bulu kuas bergerak kearah yang sama berarti mutunya baik. Sebaliknya jika bulu-bulu kuas terlihat menyebar saat disatukan, maka mutunya kurang baik. Gusnaldi (2008:28) berpendapat bahwa "Kesempurnaan hasil riasan terletak pada alat bantuannya".

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, kuas sangat menentukan hasil riasan. Dengan pemakaian alat yang berkualitas maka akan membuat riasan terlihat sempurna. Dengan kuas yang bermutu, kosmetika yang diaplikasikan akan menempel dengan baik dan mudah untuk membaurkannya sehingga membuat hasil riasan maksimal. Kuas set merupakan kuas yang terdiri dari bermacam-macam kuas. Masing-masing kuas memiliki fungsi yang berbeda-beda.

Untuk lebih jelasnya fungsi masing-masing kuas akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kuas besar berguna untuk mengaplikasikan bedak agar lebih merata.

- 2) Kuas sedang berguna untuk mengaplikasikan *shading* agar lebih merata
- 3) Kuas sedang berujung miring berguna untuk mengaplikasikan dan membaurkan perona pipi agar lebih merata.
- 4) Kuas berujung segitiga berguna untuk membersihkan sisa-sisa kosmetika yang menempel.
- 5) Kuas kecil berujung miring berguna untuk mengaplikasikan *shading* pada hidung.
- 6) Kuas kecil berujung rata berguna untuk membaurkan perona mata.
- 7) Kuas kecil berujung rata dan keras berguna untuk mengaplikasikan perona mata pada alis.
- 8) Kuas berbentuk sikat berguna untuk merapikan bulu alis.
- 9) Kuas berbentuk sisir dan bulu berguna untuk merapikan sisa *mascara* dan menyamakan alis.
- 10) Kuas kecil tipis berujung bulat untuk mengaplikasikan *lipstick*.



Gambar 72 Kuas Set
Sumber: Gusnaldi (2008)

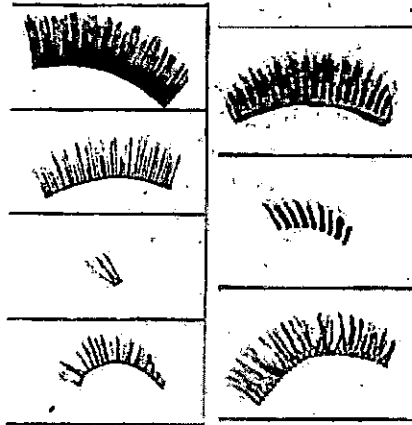
- b. *Spons* berguna untuk mengaplikasikan kosmetik berbentuk cair atau *cream*.
Macam-macam *spons* yaitu:
 - 1) *Spons* bulat besar terbuat dari bahan *flanel* berguna untuk mengaplikasikan bedak tabur.

- 2) *Spons* bulat kecil berguna untuk mengaplikasikan bedak padat pada wajah.
- 3) *Spons* segitiga atau persegi berbahan *latex* berguna untuk meratakan alas bedak atau *concealer*.

- c. Aplikator berujung terbuat dari spon berguna untuk mengaplikasikan perona mata.
- d. Penjepit bulu mata berguna untuk melentikkan bulu mata.
- e. Penjepit besar untuk melentikkan seluruh bulu mata sedangkan penjepit bulu mata kecil berguna untuk melentikkan bagian bulu mata yang sisinya tidak terjangkau.
- f. Gunting kecil berguna untuk merapikan bulu alis atau bulu mata palsu yang terlalu panjang.
- g. Pinset berguna untuk mencabut bulu alis yang tidak diinginkan dan membantu memasng bulu mata palsu.
- h. Pencukur alis berguna untuk mecukur alis.

2. Bahan- bahan yang Digunakan untuk Rias Wajah

- a. *Cotton Bud* berguna untuk merapikan riasan.
- b. Bulu mata palsu berguna agar bulu mata terkesan tebal dan membuat mata lebih ekspresif.
- c. Untuk menambah/pelengkap riasan wajah adalah bulu mata palsu. Bulu mata palsu terdiri atas beberapa macam yakni.
 - 1) Bulu mata penuh digunakan untuk mata sipit.
 - 2) Bulu mata setengah penuh digunakan untuk mata yang kurang cerah.
 - 3) Bulu mata satuan digunakan untuk menambah bulu mata di daerah yang diinginkan.
 - 4) Bulu mata natural digunakan untuk riasan sore hari.
 - 5) Bulu mata berwarna digunakan untuk rias khusus.
 - 6) Bulu mata sudut digunakan untuk menambah ketebalan bulu mata di daerah sudut mata.
 - 7) Bulu mata silang digunakan untuk mata sayu.



Gambar 73. Macam-Macam Bulu Mata Palsu
 Sumber: Gusnaldi (2008)

- d. Lem bulu mata digunakan untuk menempelkan bulu mata palsu.
- e. *Scotch* adalah plester berbahan sejenis *plastic* yang dapat menyerap warna *eye shadow* berguna untuk membentuk kelopak mata.

Macam-macam *scotch* yaitu:

- 1) *Scotch* gulung adalah pelester mata yang pemakaiannya harus dibentuk terlebih dahulu.
- 2) *Scotch* mata yang telah dibentuk sesuai dengan kelopak.
- 3) *Scotch* mata *gliter* adalah *scotch* mata yang telah dibentuk dan dibubuhkan warna dan *gliter*.

3. Kosmetika Rias Wajah

a. *Concealer*

Concealer adalah kosmetik yang berguna untuk menyamarkan noda atau bagian wajah yang kurang sempurna seperti lingkaran hitam dibawah mata, bekas jerawat, *flek* hitam pada wajah. Produk ini digunakan sebelum menggunakan alas bedak. Jenis-jenis *concealer* antar lain:

- 1) *Concealer* berbentuk cair, diaplikasikan dengan spons untuk menutupi lingkaran hitam dibawah mata.

- 2) *Concealer* berbentuk pensil, teksturnya lebih kering daripada yang bentuk cair. Sangat cocok digunakan untuk menutupi bekas-bekas jerawat. Digunakan untuk jenis kulit berminyak.
- 3) *Concealer* berbentuk cream, berguna untuk menutupi *flek* hitam dan garis kerutan yang terlihat melebar dan jelas.
- 4) Macam-macam warna *concealer* antara lain:
- 5) *Concealer beige* (berwarna gelap)
- 6) Digunakan untuk menutupi bekas jerawat, garis kerutan.
- 7) *Concealer* cokelat
- 8) Digunakan untuk menutupi jerawat yang besar.
- 9) *Concealer* kuning
- 10) Digunakan untuk menutupi lingkaran hitam di bawah mata dan bercak hitam pada pipi.

b. Alas bedak

Alas bedak berguna untuk membuat wajah terlihat mulus. Alas bedak terdiri dari warna-warna yang berbeda sesuai dengan warna kulit wajah seperti untuk warna kulit putih, kulit kuning, kulit gelap, dan kulit hitam.

Jenis-jenis alas bedak antara lain:

- 1) Alas bedak cair (*liquid foundation*)
Alas bedak ini bertekstur ringan dan sangat cocok digunakan untuk rias sehari-hari. Gunakan *spons* basah atau jari untuk meratakan pada wajah. Oleskan pada wajah dengan cara ditekan-tekan agar alas bedak merata dan menyerap dengan sempurna.
- 2) Alas bedak padat (*two way cake*)
Memiliki kandungan alas bedak dan bedak. Digunakan sebagai alas bedak, pemakaiannya menggunakan *spons* basah, sedangkan sebagai bedak, pemakaiannya dengan *spons* kering. Sangat cocok digunakan untuk jenis kulit berminyak karena hasilnya tidak mengkilap.
- 3) Alas bedak krim (*creamy foundation*)
Merupakan alas bedak yang dapat menyamarkan pori-pori wajah dan noda-noda pada wajah. Alas bedak berbentuk krim berformula pekat sehingga melekat tahan lama. Biasanya

digunakan untuk riasan pada malam hari atau pesta. Pemakaiannya menggunakan spon basah. Sangat baik untuk kulit kering.

4) Alas bedak stick

Alas bedak ini tidak mengkilap, mudah digunakan dapat berfungsi sebagai *concealer* dan *shading*. Jenis ini sangat cocok jika digunakan untuk kulit normal dan kering. Dapat digunakan untuk menutupi noda pada wajah. Pemakaiannya menggunakan *spons* basah.

c. Bedak

Bedak berguna untuk menyempurnakan riasan agar riasan tidak mudah luntur karena dapat menutupi kelebihan minyak pada wajah. Bedak terdiri dari berbagai macam warna sesuai dengan warna kulit wajah.

Jenis-jenis bedak antara lain:

- 1) Bedak padat (*compact*) berguna untuk menyempurnakan riasan dan menghindari efek mengkilat pada wajah. Digunakan dengan *spons* kering.
- 2) Bedak bubuk (*powder*) berguna untuk pemakaian sehari-hari karena berformulasi ringan. Sangat cocok digunakan untuk kulit berminyak.
- 3) Bedak tabur mengandung *gliter*, berguna untuk efek mengkilat dan membuat wajah tampak bercahaya.
- 4) Bedak tabur *Meteorite*, berbentuk bulatan-bulatan. Berguna untuk memberi kesan wajah terlihat lebih segar dan bercahaya. Pemakaiannya menggunakan kuas besar.

Macam-macam warna bedak antara lain:

- 1) Bedak warna *pink*, sangat cocok digunakan untuk kulit putih agar tidak pucat.
- 2) Bedak warna kuning, digunakan untuk kulit coklat dan sawo matang.
- 3) Bedak warna jingga, digunakan untuk kulit kuning agar terkesan kemerahan dan segar.

- 4) Bedak warna coklat, digunakan untuk menggelapkan atau menyamarkan bagian wajah (*shading*)
- 5) Bedak warna putih, digunakan untuk kesan menonjolkan pada wajah (*tin*)
- 6) Bedak warna tembaga, digunakan untuk wajah tampak berkilau. Sangat baik digunakan untuk kulit sawo matang agar terlihat eksotis. Biasanya digunakan pada rias malam.

d. Perona mata (*eye shadow*)

Perona mata digunakan untuk memberikan warna pada mata agar mata terkesan cerah dan indah. Perona mata terdiri dari berbagai macam warna. Pemilihan warna perona mata disesuaikan dengan kesempatan dan suasana. Dalam memilih warna perona mata harus disesuaikan dengan warna kulit. Kulit warna terang seperti kulit putih dan kuning biasanya sesuai untuk semua warna perona mata. Tetapi untuk kulit wajah sawo matang dan gelap harus tepat dalam memilih warna yang sesuai karena akan berpengaruh terhadap hasil riasan. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang perpaduan warna, jenis perona dan formulasi yang dapat digunakan sesuai kebutuhan. Perona mata yang mengandung pearly atau warna mutiara memberikan kesan melebarkan atau cembung. Perona ini biasanya digunakan untuk riasan malam hari. Sedangkan perona mata yang *matt* (tidak mengkilat) memberi kesan lebih kecil dan menyamarkan biasanya digunakan untuk riasan sehari-hari.

Jenis perona mata yaitu:

- 1) Perona mata padat
Berbentuk padat. Dalam satu kemasan terdiri dari satu atau dua warna. Sangat cocok untuk kulit wajah berminyak agar tidak menggumpal. Pemakaiannya menggunakan kuas.
- 2) Perona mata krim
Perona berbentuk krim, dapat digunakan sebagai alas perona mata. Perona mata krim memiliki daya lekat yang tinggi. Dioleskan dengan menggunakan jari. Pengolesan dengan cara ditekan-tekan dan hati-hati karena jika tidak, dapat menyebabkan hasilnya tidak rata.

3) Perona mata stik

Bentuknya seperti pensil atau krayon. Perona mata ini dikenakan hanya pada kelopak mata atau garis mata.

e. Perona pipi

Perona pipi merupakan penyempurna riasan untuk memberikan kesan wajah terlihat merona dan segar. Pemakaian perona pipi dengan menggunakan kuas. Pemakaian perona pipi disesuaikan dengan bentuk wajah. Jika salah menempatkan perona pipi, wajah akan terlihat aneh. Perona pipi memiliki warna-warna beragam seperti, warna merah muda, jingga, coklat muda, coklat tua. Perona pipi berdasarkan bentuknya dibagi menjadi:

1) Perona pipi padat/ *cake*

Bentuknya padat, mudah digunakan dan sangat cocok untuk kulit wajah berminyak dan berpori-pori besar. Untuk kulit wajah yang kering tidak disarankan karena mudah luntur dan tidak menempel.

2) Perona pipi krim

Bentuknya krim. Pemakaiannya menggunakan jari tangan. Perona jenis ini sangat baik digunakan untuk kulit normal dan kering. Jangan gunakan untuk kulit wajah berminyak. Perona jenis ini lebih tahan lama dan memiliki efek mengkilat dan memberi kesan alami.

3) Perona pipi cair

Teksturnya cair. Pemakaiannya menggunakan jari. Perona ini mudah diaplikasikan.

4) Perona pipi serbuk

Perona pipi ini bentuk serbuk. Diaplikasikan dengan menggunakan kuas. Perona pipi jenis serbuk harus hati-hati dalam pemakaian karena jika terlalu banyak menyebabkan wajah kelihatan menor dan mencolok. Biasanya digunakan pada malam hari.

f. Lipstik

Lipstik berguna untuk memberi warna pada bibir dan membuat wajah tampak cerah. Formulasi lipstik bermacam-macam

antara lain lipstik yang mengandung pelembab sehingga bibir tidak mudah kering. Lipstik ini sangat baik untuk bibir yang kering dan pecah-pecah. Lipstik yang tidak mengkilat yang dinamakan *lipstick matte*. *Lipstick* ini terlihat lebih menempel di bibir dan lebih tahan lama. Selain *lipstick matte*, ada pula *lipstick* yang khusus dibuat agar tahan lebih lama dan kering di bibir. Warna *lipstick* ini, tidak akan hilang walaupun setelah makan dan minum. Tetapi jika sering menggunakan lipstik jenis ini akan membuat bibir kering dan pecah-pecah karena tidak mengandung pelembab. *Lipstick shimmer* adalah lipstik mengkilat dan berkilau jika digunakan dan membuat bibir lebih penuh. Biasanya *lipstick* digunakan untuk pesta malam hari. Selain itu ada juga *lipstick sheer* yang memberi kesan basah saat digunakan dan *lipstick* tidak tahan lama. Namun bila digunakan bibir tampak segar dan *sexy*. Lipstik terdiri dari bermacam-macam bentuk antara lain:

1) Lipstik stik

Lipstik ini berbentuk batang. Digunakan dengan cara dioleskan langsung pada bibir. Lipstik ini tidak mengkilat dan sedikit lembab. Lipstik ini sangat praktis digunakan. Agar hasil lebih merata, aplikasikan dengan menggunakan kuas *lipstick*.

2) Lipstik cair

Lipstik ini berbentuk cair. Jika digunakan terlihat mengkilat dan pekat. Kemasan *lipstick* ini dilengkapi kuas sehingga lebih mudah digunakan. Lipstik ini tidak tahan lama bila digunakan, tetapi bibir akan terlihat alami jika digunakan.

3) Lipstik pen (pen *lipplish*)

Kemasannya seperti pena. Bentuknya cair dan mengkilap bila digunakan. Lipstik ini dilengkapi dengan kuas kecil sehingga praktis digunakan. Pemakaian lipstik ini harus merata karena dapat membuat lipstik terlihat tidak rapi.

4) Lipstik pasta

Lipstik ini berbentuk cair dan mengkilap. Kemasannya seperti *tube*. Pemakaiannya menggunakan jari.

5) *Lip gloss*

Lipstik ini memberikan kesan mengkilap dan bercahaya bila digunakan. Lipstik ini dapat digunakan setelah memakai lipstik

stik agar tampak lebih basah dan alami. Lipstik *gloss* ada pula yang ditambahkan *gliter* untuk memberi kesan keperakan. Untuk bibir yang tipis sebaiknya menggunakan lipstik jenis *gloss* agar tampak lebih penuh, sedangkan untuk bibir yang tebal sebaiknya tidak digunakan.

g. Pensil alis

Pensil alis berguna untuk membentuk alis dan menambah ketebalan alis. Agar alis terkesan alami, gunakan pensil alis warna coklat. Warna pensil alis yang hitam membuat wajah berkesan galak. Samakan warna alis dengan warna rambut agar alis terkesan natural. Pilih pensil alis yang tidak terlalu lunak dan tidak mengkilat agar hasil goresan tipis dan rapi. Pensil alis yang lunak akan membuat tekstur alis yang dibentuk menggumpal. Gunakan pensil alis yang runcing saat membentuk alis. Pensil alis yang runcing lebih mudah untuk membentuk alis dan hasilnya alis lebih tipis dan alami. Sebelum membentuk alis, sebaiknya alis telah dirapikan terlebih dahulu. Setelah alis dibentuk dapat dibaurkan dengan menggunakan kuas alis atau sikat alis.

h. Maskara

Maskara berguna untuk memberi kesan bulu mata lebih tebal dan lentik. Kemasan mascara dilengkapi dengan sikat bulu mata sehingga mudah digunakan. Untuk kesan bulu mata lebih tebal, tarik kulit mata dengan ujung jari lalu disapukan dari ujung luar ke dalam. Untuk mengaplikasikan mascara pada bulu mata bawah, posisikan sikat maskara sejajar dengan akar bulu mata. Sapukan mengarah ke bawah. Maskara terdiri dari bermacam-macam warna antara lain: warna hitam, warna coklat, warna biru, dan warna bening.

i. Eyeliner

Eyeliner berguna untuk membuat mata terlihat lebih tegas dan besar. *Eyeliner* terdiri dari dua jenis yaitu:

1) Eyeliner pensil

Eyeliner pensil bentuknya seperti pensil. Digunakan pada

bawah mata agar mata terkesan menarik. Pilihlah eyeliner yang lunak agar tidak membuat mata sakit. Agar hasil lebih alami gunakan eyeliner warna coklat. Untuk hasil terlihat alami dapat disamarkan dengan kuas.

2) Eyeliner cair

Eyeliner cair digunakan pada bagian atas mata. Kemasannya dilengkapi dengan kuas kecil. Pilih eyeliner yang tahan air agar tidak mudah luntur. Gunakan eyeliner yang memiliki kuas yang tipis dan panjang agar hasil goresan lebih tipis dan lebih rapi. Untuk hasil natural, gambar garis mata sebelum menggunakan perona mata. Pemakaian eyeliner cair harus hati-hati dan tarikan jangan terputus karena membuat hasilnya tidak rata ketebalannya.

E. Prinsip-Prinsip Rias Wajah

Sebelum merias wajah, yang harus diperhatikan adalah pemilihan kosmetika yang sesuai dengan kondisi kulit wajah. Seperti yang dinyatakan oleh Gusnaldi (2008:8), bahwa kunci sukses dalam merias wajah yaitu harus mengenali produk yang sesuai dengan kondisi kulit wajah sehingga tidak terjadi kesalahan pemakaian kosmetika. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang jenis kulit wajah, dan warna kulit wajah agar kosmetika yang digunakan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Selain itu kenali kekurangan yang ada pada wajah agar dapat dilakukan koreksi untuk menyamarkan bagian-bagian wajah yang kurang sempurna. Untuk melakukan koreksi wajah diperlukan ketrampilan dan teknik-teknik yang tepat sehingga hasil riasan terlihat sempurna.

Sesuai dengan uraian di atas bahwa untuk merias wajah sehari-hari perlu diperhatikan beberapa hal berikut ini:

1. Mengetahui jenis kulit.
2. Pemilihan kosmetik yang tepat dan bermutu baik.
3. Pembersihan kulit wajah.
4. Pemilihan kosmetika riasan sesuai dengan warna kulit.
5. Usia.
6. Waktu dan suasana.

Berdasarkan uraian di atas untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mengetahui jenis kulit

Sebelum merias wajah diperlukan pengetahuan tentang jenis kulit sehingga dapat memilih kosmetika yang tepat sesuai dengan kondisi kulit. Jenis kulit wajah dibagi menjadi 5 jenis, antara lain: kulit normal, kulit kering, kulit berminyak, kulit kombinasi, kulit sensitif. Ciri-ciri masing-masing jenis kulit wajah telah dibahas pada bab I.

2. Pemilihan kosmetik yang tepat dan bermutu baik

Setelah mengetahui kondisi kulit wajah, maka dapat ditentukan kosmetik yang tepat dan sesuai dengan kulit. Pemakaian kosmetika yang tidak sesuai dengan kondisi kulit dapat menyebabkan terjadinya kelainan kulit seperti kulit berjerawat, kulit menjadi kering dan timbulnya *flek* hitam. Untuk itu perlu hati-hati memilih kosmetik.

Kulit berminyak merupakan kulit yang banyak memproduksi minyak sehingga riasan wajah mudah luntur dan terlihat mengkilap. Maka gunakan alas bedak maupun bedak yang tidak mengandung minyak (bebas minyak). Alas bedak yang cocok untuk kulit berminyak adalah alas bedak berbentuk cair. Kulit kering sering kali mengalami riasan seperti alas bedak yang tidak menempel maupun kulit bersisik. Untuk itu, gunakan alas bedak maupun bedak yang mengandung pelembab. Alas bedak yang sesuai adalah alas bedak krem, agar lebih menempel pada wajah. Selain itu dapat digunakan pelembab yang mengandung bahan *emolien*. Sedangkan untuk kulit sensitif, gunakan kosmetik yang tidak mengandung parfum dan pewarna karena dapat membuat kulit sensitif menjadi iritasi. Kulit normal merupakan kulit ideal biasanya kondisi kulit sehat, keseimbangan fungsi kulit baik sehingga kulit cukup elastis dan pori-pori kulit tidak nampak. Untuk kulit normal dapat digunakan alas bedak dan bedak berbentuk cair maupun krem. Selain memperhatikan jenis kulit, dalam memilih kosmetik teliti masa kadaluarsa suatu produk dan kandungan dan manfaat produk itu sendiri. Jangan sampai

produk yang dipilih mengandung bahan-bahan kimia yang berbahaya untuk kulit, seperti mengandung merkuri, alkohol yang berlebihan, sehingga dapat merusak kulit.

3. Pembersihan kulit wajah

Pembersihan kulit wajah merupakan salah satu yang harus dilakukan sebelum merias wajah. Pembersihan kulit wajah merupakan salah satu faktor yang penting dilakukan sebelum dan sesudah merias wajah. Tujuan pembersihan wajah yaitu untuk mengangkat kotoran, debu, dan sisa-sisa kosmetik yang menempel pada wajah. Sebelum merias, wajah dibersihkan terlebih dahulu agar riasan yang akan diaplikasikan dapat menempel dengan baik. Kosmetika untuk membersihkan kulit wajah antara lain susu pembersih (*cleansing milk*), *cleansing oil*, sabun pembersih, *tissue* basah khusus pembersih wajah. Susu pembersih digunakan untuk kulit kering dan kulit normal. Tidak dapat digunakan untuk mengangkat rias wajah yang tahan air (*water proof*). Susu pembersih pemakaiannya menggunakan kapas. Setelah digunakan, sebaiknya bilas wajah dengan air dan sabun agar sisa-sisa pembersih yang masih menempel hilang. *Cleansing oil* adalah pembersih berbahan dasar minyak. Sangat efektif untuk membersihkan riasan *water proof*. *Cleansing oil* ini dapat digunakan sebagai pembersih mata dan bibir. Pembersih jenis ini dapat digunakan oleh semua jenis kulit. Kulit berminyak dapat digunakan pembersih gel yang tidak mengandung minyak dan mengandung *water based moisturizer*. Setelah dibersihkan, lalu gunakan penyegar/*toner* yang berguna untuk menyegarkan kulit dan mengecilkan pori-pori. Berikut ini adalah gerakan pengurutan pembersihan wajah:

- a. Bersihkan wajah dengan gerakan rotasi ke arah atas di daerah sudut bibir menuju ke bawah telinga. Dari cuping hidung mengarah ke atas menuju ke samping telinga.
- b. Rotasi bibir naik menuju ke cuping hidung menuju ke pangkal hidung. Kemudian usap daerah mata. Gerakan dilakukan 8 kali.
- c. Rotasi di daerah dahi menuju ke arah *hair line*.

- d. Usap daerah bibir dengan cara jepit dengan jari dengan arah ke kanan dan kiri.
- e. Usap leher ke arah atas dengan menggunakan telapak tangan.



Gambar 74. Pembersihan Kulit Wajah
 Sumber: Martha Tilaar (2008)

1. Pemilihan Kosmetik Riasan sesuai dengan Warna Kulit

Pemilihan warna kosmetik berperan penting bagi kesempurnaan tata rias. Warna kulit mempengaruhi pemilihan warna kosmetik yang akan digunakan. Pemilihan warna yang tepat merupakan kunci dari keberhasilan rias wajah. Riasan wajah terlihat serasi dan harmoni sehingga riasan yang digunakan memberikan kesan unik pada wajah. Namun apabila tidak tepat memilih warna, riasan menjadi terkesan seperti topeng dan wajah terlihat aneh dan kurang alami. Hasil riasan bukan terlihat cantik tetapi terkesan norak dan merusak penampilan.

Secara umum di Indonesia, warna kulit terbagi dalam empat nuansa: kuning, putih, sawo matang, hitam kecoklatan.

- a. Kulit kuning; termasuk dalam jenis hangat, namun dapat tampil sempurna. Warna yang serasi adalah jingga, kuning dan keemasan. Warna-warna tersebut akan terlihat eksotis. Hindari warna pastel karena akan memberikan kesan kotor pada wajah. Untuk rias siang hari dapat digunakan warna biru, hijau dan merah muda.
- b. Kulit putih; termasuk golongan warna dingin. Warna yang ideal: biru, hijau, dan ungu agar riasan terkesan cerah. Untuk kesan kasual, gunakan warna-warna muda atau warna pastel.
- c. Kulit sawo matang, warna yang ideal; keemasan, jingga kecoklatan, dan warna tembaga. Warna tersebut memberikan kesan elegan. Hindari warna pastel karena akan membuat wajah semakin gelap. Gunakan warna-warna gelap yang mengandung shimmer agar riasan terkesan glamour.
- d. Kulit hitam, warna yang serasi: peach, keemasan, coklat, jingga. Warna kulit ini sebaiknya gunakan alas bedak untuk *dark color*.

Dalam merias wajah, warna perona mata memberikan kesan yang akan ditampilkan antara lain:

- a. *Highligter*, adalah warna terang dan mengkilat yang digunakan pada tulang alis untuk memberi kesan mata lebih dalam dan impresif.
- b. Warna terang, bila digunakan pada garis bulu mata dan kelopak mata akan memberi kesan mata lebih besar.
- c. Warna gelap memberi kesan mata lebih dalam dan tajam.

Berikut contoh skema warna kulit:



Gambar 75. Skema Warna
Sumber: Marta Tilaar (2012)

2. Usia

Faktor usia juga harus diperhatikan dalam rias wajah. Untuk wanita berusia remaja, bebas untuk memilih warna. Tetapi untuk usia menua diperlukan riasan yang khusus. Warna yang digunakan untuk usia menua, gunakan warna-warna lembut agar wajah terlihat segar dan muda. Untuk bagian mata yang turun gunakan warna terang agar mata terkesan tajam.

3. Waktu dan Suasana

Waktu dan suasana juga harus diperhatikan sebelum merias wajah. Merias wajah dengan warna yang tepat selain mempercantik wajah juga akan menciptakan hasil riasan yang serasi. Terkadang seseorang tidak dapat menyesuaikan tampilan riasan dengan kesempatan, sehingga riasan yang digunakan terkesan berlebihan. Untuk acara pagi hari sebaiknya gunakan riasan yang alami dengan warna-warna natural sehingga dapat wajah terlihat segar. Sedangkan untuk acara sore hari gunakan warna riasan yang lebih terang dibandingkan rias pagi hari. Untuk rias malam, gunakan warna

riasan wajah yang lebih menyolok, dengan penambahan bulu mata palsu dan *shimer* sehingga dapat tampil lebih cantik dan elegan. Riasan difokuskan pada daerah mata agar mata terlihat tajam.

4. Koreksi Wajah

Setelah mengetahui prinsip-prinsip tata rias wajah, ada hal penting yang juga harus diterapkan sebelum merias wajah yaitu melakukan koreksi wajah. Sebelum wajah dikoreksi, dilakukan analisa wajah agar dapat diketahui bagian-bagian wajah yang perlu dikoreksi, dan memilih warna kosmetika sesuai dengan kesempatan. Sesuai dengan pendapat Aprillia (2010:4) yaitu kunci dasar dalam melakukan riasan wajah adalah melakukan koreksi wajah untuk mendapatkan riasan yang sempurna. Koreksi wajah dapat menutupi berbagai kekurangan wajah dan menonjolkan kelebihan pada wajah. Misalnya seseorang yang memiliki wajah bulat dengan hidung yang bercuping agak besar dapat disamarkan dengan koreksi wajah.

a. Koreksi bentuk wajah

Tidak semua orang memiliki wajah yang proporsional. Ada yang wajahnya bulat, wajah yang memiliki rahang yang jelas atau wajah yang panjang. Namun bentuk wajah yang kurang proporsional data ditutupi dengan melakukan koreksi wajah.

Koreksi wajah merupakan salah satu hal yang harus dilakukan sebelum merias wajah. Dengan koreksi wajah bagian yang kurang sempurna dapat disamarkan sehingga wajah terlihat ideal. Menurut Andiyanto (2003:39), koreksi wajah adalah menyamarkan bagian wajah yang kurang proporsional melalui aplikasi shading (efek gelap) dan *highlight* (efek terang). *Shading* adalah bedak yang berwarna gelap yang berfungsi untuk memberi efek lebih kecil atau cekung, sedangkan tin adalah bedak dengan warna putih yang berfungsi untuk memberi kesan lebar dan menonjol. Koreksi bentuk wajah dilakukan secara bertahap, yaitu melalui pembentukan menggunakan foundation gelap dan terang dan penyempunaan menggunakan pemerah pipi (*blush on*).

Adapun tujuan koreksi wajah antara lain:

- a. Menyamarkan kekurangan pada bagian-bagian wajah yang kurang proporsional.
- b. Membuat wajah berkesan proporsional.
- c. Menonjolkan kelebihan pada bagian-bagian wajah.
- d. Menyamarkan tulang-tulang wajah yang terlalu tajam dan bagian yang kurang menonjol diangkat.

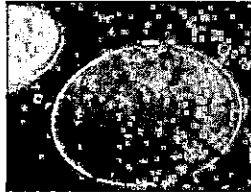
Menurut Tilaar (2008:22), secara umum bentuk wajah manusia terdiri dari:

- a. Bentuk wajah bulat
Bentuk wajah bulat mempunyai ciri-ciri, dahi lebar, pipi terkesan penuh dan bulat, garis rahang dan dagu membentuk setengah lingkaran. Wajah terlihat bundar secara keseluruhan.
- b. Bentuk wajah persegi
Bentuk wajah persegi ciri-cirinya, dahi lebar, garis pertumbuhan rambut di dahi lurus, tulang rahang menonjol, dagu tidak terlalu lancip.
- c. Bentuk wajah segitiga
Bentuk wajah segitiga memiliki ciri-ciri adalah lebar dahi lebih kecil dari lebar rahang dan dagu.
- d. Bentuk wajah oval
Bentuk wajah oval merupakan bentuk wajah ideal, karena bentuk wajah ini tidak membutuhkan koreksi wajah. Wajah terlihat seimbang, tulang rahang tidak terlalu menonjol.
- e. Bentuk wajah panjang
Bentuk wajah panjang memiliki tulang rahang yang tidak menonjol, tulang dagu lebih panjang. Biasanya bentuk wajah ini memiliki jarak mata ke dahi yang lebih panjang.

Untuk lebih sempurnanya koreksi wajah perlu didukung oleh alat, bahan dan kosmetika sebagai berikut:

- a. Spon latex.
- b. Shading adalah alas bedak berwarna gelap yang berfungsi untuk memberi efek lebih kecil atau cekung.

- c. Tin adalah bedak berwarna putih yang berfungsi untuk memberi kesan lebar dan menonjol.
- d. Foundation cream sesuai warna kulit wajah.
- e. Bedak tabur.
- f. Bedak padat.



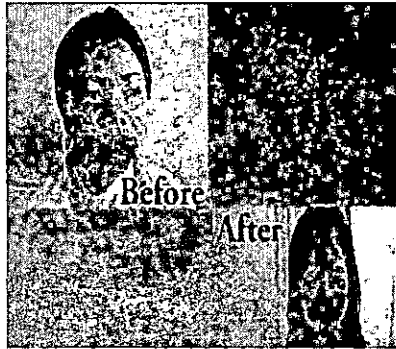
Gambar 76. *Shading* (Warna Gelap) dan *Tin* (Warna Terang)

Koreksi Bentuk Wajah Bulat:

- a. Oleskan *shading* mulai dari pelipis sampai tulang pipi bagian samping menuju ke arah bibir, kemudian dibagian tulang rahang.
- b. Beri *tin* pada puncak hidung dan ujung dagu.
- c. Baurkan batas *shading* dan *tin* dengan *spons latex* agar koreksi nampak *natural*. Oleskan *foundation* sesuai dengan warna kulit pada daerah yang ingin dipertahankan. Lanjutkan dengan pemakaian bedak tabur dan bedak padat.



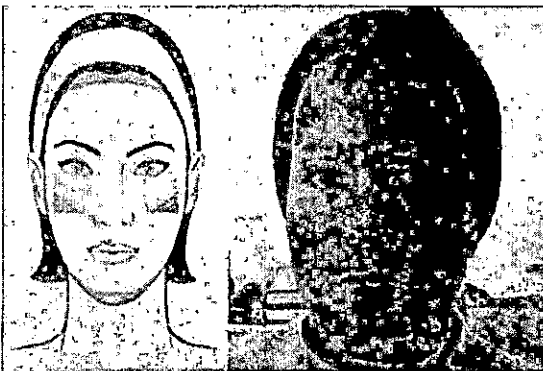
Gambar 77. Koreksi Bentuk Wajah Bulat



Gambar 78. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi

Koreksi Bentuk Wajah Panjang:

- a. Oleskan *shading* pada dahi bagian atas hingga anak rambut dan dagu sehingga sejajar rahang hingga bawah rahang. Berikan *shading* pada bawah tulang pipi dengan arah mendatar. Beri *shading* pada kiri dan kanan tulang hidung dan beri *tin* pada pangkal hidung agar hidung terkesan mancung.
- b. Beri *tin* pada samping kiri dan kanan wajah.
- c. Baurkan batas *shading* dan *tin* dengan *spons latex* agar koreksi nampak natural. Oleskan *foundation* sesuai dengan warna kulit pada daerah yang ingin dipertahankan. Lanjutkan dengan pemakaian bedak tabur dan bedak padat.



Gambar 79. Koreksi Wajah Panjang



Gambar 80. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi

Koreksi Wajah Persegi :

- Oleskan *shading* mulai dari sudut dahi, samping kiri dan kanan rahang. Tambahkan *shading* di kiri dan kanan batang hidung.
- Beri *tin* pada puncak dahi, ujung dagu dan batang hidung, mulai dari pangkal hingga ujung bawah hidung.
- Baurkan batas *shading* dan *tin* dengan *spons latex* agar koreksi nampak natural. Oleskan *foundation* sesuai dengan warna kulit pada daerah yang ingin dipertahankan. Lanjutkan dengan pemakaian bedak tabur dan bedak padat.



Gambar 81. Koreksi Wajah Persegi



Gambar 82. Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi

Koreksi Bentuk Wajah Segitiga:

- a. Oleskan *shading* di bagian pelipis dan dagu. Tambahkan *shading* di kiri dan kanan batang hidung.
- b. Beri tin di bagian rahang.
- c. Baurkan batas *shading* dan tin dengan *spons*.
- d. Oleskan *foundation* sesuai dengan warna kulit pada daerah yang ingin dipertahankan. Lanjutkan dengan pemakaian bedak tabur dan bedak padat.



Gambar 83

Koreksi Wajah Segitiga b) Hasil Sebelum dan Sesudah Dikoreksi

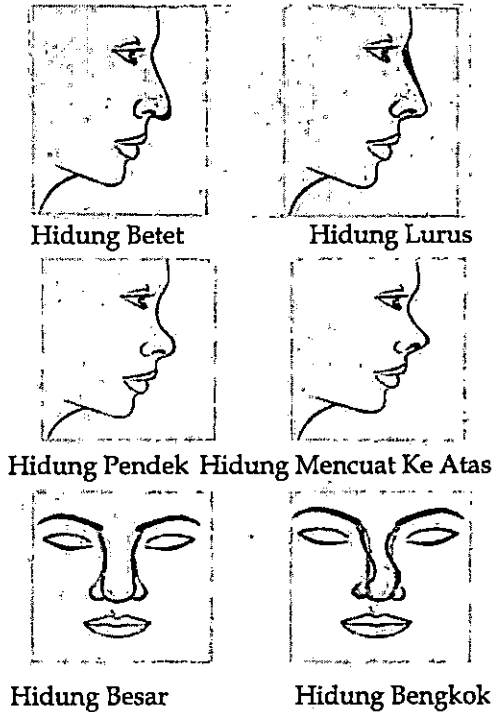
b. Koreksi bentuk hidung

Tidak semua orang memiliki bentuk hidung yang ideal. Bentuk hidung yang ideal adalah hidung mancung. Bentuk hidung

yang kurang ideal seperti hidung betet, hidung lurus, hidung pendek, hidung mencuat ke atas, hidung besar, dan hidung bengkok. Bentuk hidung yang kurang ideal dapat dikoreksi dengan mengaplikasikan *shading* dan *tin*. *Shading* adalah alas bedak yang warnanya satu tingkat atau dua tingkat lebih gelap dari warna kulit. Sedangkan *tin* adalah alas bedak yang warnanya satu tingkat atau dua tingkat lebih terang dari warna kulit. Bentuk hidung yang ideal akan memberi kesan tersendiri untuk riasan.

Cara mengaplikasikan *shading* dan *tin* pada hidung:

- 1) Setelah pemakaian alas bedak berikan *shading* pada kiri kanan batang hidung ke batas panjang hidung.
- 2) Beri *tin* pada sepanjang garis tengah tulang hidung hingga ujung hidung.



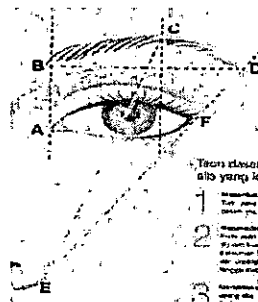
Gambar 84. Koreksi Hidung
 Sumber: Martha Tilaar (2008)

5. Pembentukan Alis, Pemasangan *Scot Tape* dan Rias Mata

a. Membentuk alis

Alis merupakan bingkai mata. Bentuk alis mata yang baik sangat menunjang dalam rias wajah. Bentuk alis sangat mempengaruhi ekspresi wajah. Jika alis mata turun ekspresi wajah nampak sedih, maka diperlukan teknik yang tepat untuk membentuk alis. Bentuk alis yang tepat membuat mata lebih indah dan cantik. Berikut ini akan dijelaskan teknik pembentukan alis yaitu sebagai berikut:

- 1) Menentukan pangkal alis (B). Tarik garis tegak lurus dari sudut mata dalam (A).
- 2) Menentukan puncak alis (C).
- 3) Perkirakan sepertiga dari sudut mata luar (F) dan buat garis tegak lurus ke atas. Kemudian tarik garis diagonal ke arah atas dari cuping hidung (E) melalui kornea mata hingga memotong garis tegak lurus.
- 4) Menentukan ketinggian pangkal dan ujung alis. Tarik garis mendatar (B-D).
- 5) Menentukan ujung alis (D).
- 6) Tarik garis diagonal mulai dari cuping hidung (E) ke arah luar mata (F) sehingga memotong garis mendatar (B-D).



Gambar 85 Teknik Membentuk Alis

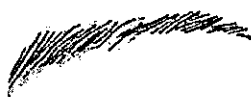
Sumber: Martha Tilaar (2009)

Untuk membentuk alis harus disesuaikan dengan bentuk wajah. Agar bentuk alis dapat mempengaruhi kesesuaian riasan.

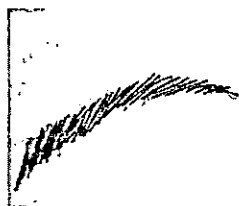
Untuk wajah panjang lengkung, alis dibentuk agak mendatar. Jika alis dibentuk terlalu melengkung, wajah tampak terlihat lebih panjang. Wajah bulat alis dibentuk lebih tajam dan bersiku agar mengurangi kesan bulat pada wajah. Sedangkan untuk wajah persegi, alis dibentuk agak melengkung dan bentuk alis jangan terlalu tipis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



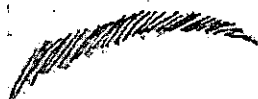
Alis untuk wajah bulat



Alis untuk wajah panjang



Alis untuk wajah persegi



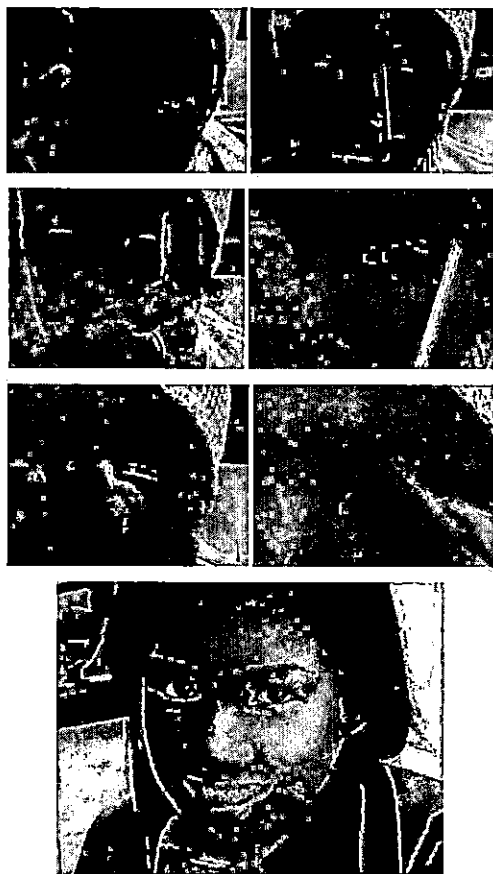
Alis untuk wajah segitiga

Gambar 86. Membentuk Alis Sesuai Bentuk Wajah

Sumber: Andiyanto (2003)

Teknik membentuk alis:

- 1) Rapikan alis yang pertumbuhannya tidak beraturan dengan cukur alis atau pinset.
- 2) Sikat rambut alis mengikuti arah pertumbuhan alis.
- 3) Setelah ditentukan titik pangkal, ketinggian alis dan panjang alis, kemudian titik-titik tersebut disatukan dimulai dari pangkal alis bagian bawah disatukan dengan ketinggian alis, lalu ditarik garis untuk membentuk panjang alis.
- 4) Gambar alis dengan pensil secara perlahan dan ringan. Agar alis tampak alami, aplikasikan perona mata warna coklat pada bagian dalam alis dengan kuas miring dan keras.



Gambar 87. Langkah-langkah Pembentukan Alis

b. Pemasangan scot mata

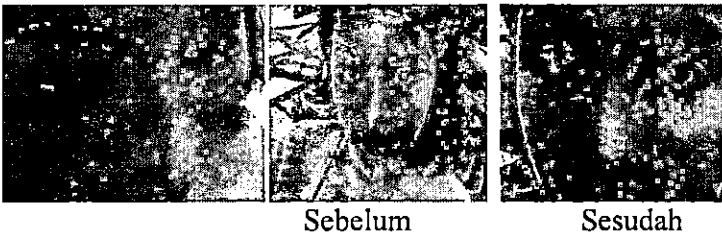
Scot mata berguna untuk mengoreksi kelopak mata yang kurang besar atau kelopak mata yang tidak seimbang. *Scot* mata jenisnya ada yang polos dan *gliter*. *Scot* mata ada yang berbentuk gulungan sehingga pemakaiannya harus dibentuk lebih dulu sesuai dengan ukuran kelopak mata. Namun ada pula *scot* mata yang telah dibentuk. *Scot* mata yang baik adalah

Cara pemakaian *scot* mata :

- 1) Bentuk *scot* sesuai dengan ukuran kelopak mata.
- 2) Tempelkan di lipatan mata sebelum menggunakan alas bedak.
- 3) Tutup *scot* dengan alas bedak.
- 4) Gunakan *eye shadow* dengan cara ditekan-tekan.



Gambar 88. Pemasangan Scot (www.conectique.com)



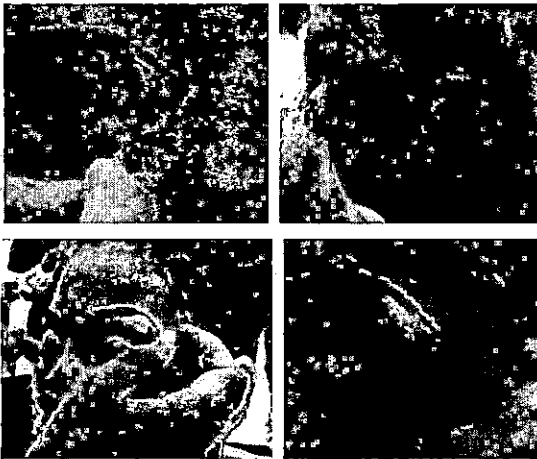
Gambar 89. Hasil Pemasangan Scot

c. Rias mata

Mata merupakan jendela hati yang menjadi pusat daya tarik seseorang. Penampilan mata yang cantik membutuhkan tata rias mata yang tepat. Diperlukan penguasaan tentang pemilihan warna riasan mata, teknik pengaplikasian, jenis perona mata yang cocok untuk berbagai kesempatan. Perona mata memiliki warna yang beragam, tetapi tidak semua warna cocok diaplikasikan pada mata. Warna perona mata memiliki tampilan yang berbeda. Penggunaan warna gelap membantu menghilangkan bayangan gelap di bawah mata dan mengurangi efek menonjol pada mata cembung. Pemberian warna kuningaan memberikan efek cerah dan segar pada mata. Warna merah muda membuat mata terkesan lembut.

Berikut adalah teknik merias mata antara.

- 1) Oleskan pelembab mata di kelopak mata agar rias mata lebih tahan lama.
 - 2) Bentuk sudut mata dengan warna gelap seperti warna coklat, biru tua atau hitam untuk mempertegas lipatan mata sehingga mata lebih hidup. Baurkan dengan menggunakan kuas sudut.
 - 3) Berikan perona mata di daerah kelopak mata sesuaikan dengan warna kulit.
- d. Aplikasikan *highlight* dengan warna terang seperti putih, kuning, silver. Lalu baurkan dengan kuas.



Gambar 90. Teknik Merias Mata

F. Rias Wajah Sesuai Kesempatan

Merias wajah dengan warna yang tepat selain mempercantik wajah juga akan menciptakan hasil riasan yang serasi. Kesalahan dalam memilih warna dapat mengurangi penampilan. Riasan yang terlalu tebal atau pengaplikasian warna yang tidak sesuai dengan kesempatan dapat menjadi bahan tertawaan.

Memilih warna riasan harus disesuaikan dengan kesempatan dan keperluan. Misalnya untuk riasan pagi hari gunakan riasan yang natural dan alami agar wajah tampil segar. Sedangkan

untuk rias malam hari dapat menggunakan warna riasan yang lebih menyolok agar terkesan glamor dan elegan.

Rias wajah sehari-hari (*street make up*) dibagi menjadi 3 yaitu: rias wajah pagi hari, rias wajah sore hari, dan rias wajah malam hari.

1. Rias Wajah Pagi Hari

Rias wajah pagi adalah rias wajah yang sangat ringan dengan menggunakan alas bedak yang ringan seperti alas bedak cair dan warna perona mata dan warna lipstik yang tidak menyolok. Untuk rias pagi hari warna perona mata yang cocok adalah rias mata yang tidak mengkilat (*matte*) agar tidak terkesan menyolok.

Langkah Kerja Rias Wajah Pagi:

1. Membersihkan wajah dengan susu pembersih.
2. Memberikan penyegar pada kapas kemudian tepuk-tepuk ringan pada wajah dan leher.
3. Memberikan pelembab pada wajah dan leher.
4. Lakukan koreksi wajah dengan pengaplikasian shading dan tin pada bagian-bagian yang akan dikoreksi.
5. Aplikasikan alas bedak secara tipis merata dengan menggunakan ujung jari atau *sponge foundation* mengikuti pertumbuhan bulu-bulu pada wajah dan leher. Pilih warna alas bedak cair yang warnanya senada dengan warna kulit.
6. Bubuhkan bedak tabur dengan menggunakan *spons* bedak dan ratakan dengan kuas khusus bedak, Kemudian sempurnakan dengan menggunakan bedak padat.
7. Membentuk alis sesuai dengan bentuk wajah.
8. Bentuk sudut mata menggunakan warna gelap agar mata terkesan hidup.
9. Aplikasikan perona mata (*eye shadow*) menggunakan warna-warna lembut pada kelopak mata dan aplikasikan warna putih sebagai *highlight*.
10. Gunakan *eye liner* cair warna hitam pada garis mata atas kemudian aplikasikan *eye liner* pensil untuk dibawah mata.
11. Baurkan perona pipi (*blush on*) warna pink kecoklatan pada tulang pipi dengan kuas besar agar hasilnya merata alami.

12. Gunakan *lipstick* warna *pink* lembut atau coklat dengan menggunakan kuas agar terkesan alami.

13. Hasil akhir



1

2

3



4

5

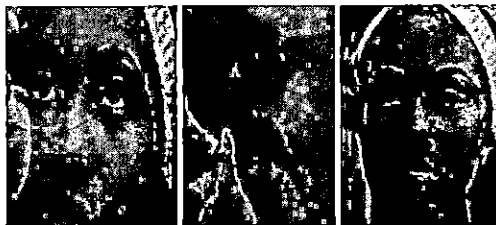
6



7

8

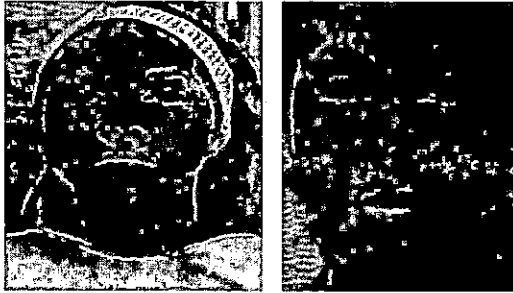
9



10

11

12



Sebelum

Sesudah

Gambar 91. Langkah Kerja Rias Wajah Pagi

2. Rias Wajah Sore Hari

Rias wajah sore hari adalah rias wajah yang agak terang dan keras dengan menggunakan alas bedak cair dan warna perona mata yang agak keras serta tidak mengkilap.

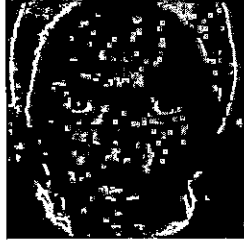
Langkah kerja rias wajah sore

- 1) Wajah dibersihkan dengan pembersih untuk mengangkat kotoran atau debu yang menempel. Kemudian beri penyegar untuk menyegarkan kulit dan mengangkat sisa-sisa pembersih yang masih menempel. Kemudian gunakan pelembab sesuai dengan jenis kulit.



Gambar 92. Teknik Membersihkan Wajah

- 2) Aplikasikan *shading* dan tin pada bagian-bagian yang akan dikoreksi. Wajah model berbentuk buah pir. Gunakan *shading* pada daerah pipi dan rahang sampai ke bawah, kemudian gunakan tin di pelipis dan tulang hidung.



Gambar 93. Teknik Pemakaian Shading

- 3) Aplikasikan alas bedak *cream* secara merata dengan menggunakan *sponge* pada wajah dan leher. Pilih warna alas bedak satu tingkat di atas warna kulit.



- 4) Bubuhkan bedak tabur dengan menggunakan *spons* bedak dan ratakan dengan kuas khusus bedak, Kemudian sempurnakan dengan menggunakan bedak padat.
- 5) Membentuk alis sesuai dengan bentuk wajah.



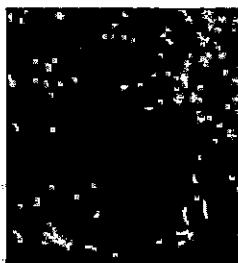
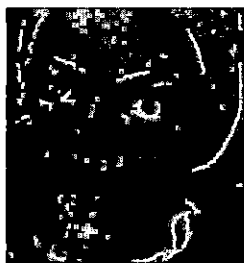
- 6) Bentuk sudut mata dengan menggunakan warna coklat untuk mempertegas mata.



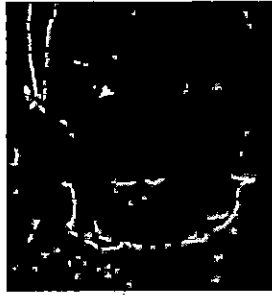
- 7) Gunakan *eye shadow* warna-warna cerah pada kelopak mata dan aplikasikan *highlight* menggunakan warna putih.



- 8) Gunakan *eye liner* cair warna hitam pada garis mata atas, dan *eye liner* pensil di bagian bawah mata. Jepit bulu mata dan gunakan *mascara*. Kemudian pasang bulu mata palsu yang tipis agar terkesan alami.



- 9) Baurkan *blush on* warna *pink* atau *orange* pada tulang pipi. Gunakan kuas besar agar hasilnya merata alami.



- 10) Gunakan *lipstick* warna agak terang misalnya *pink* menyala, *orange* atau merah kecoklatan.



Sebelum

Sesudah

Gambar 94. Langkah Kerja Rias Wajah Sore Hari

3. Rias Wajah Malam Hari

Rias wajah malam hari adalah rias wajah yang lebih tebal dengan menggunakan alas bedak yang lebih menutup (*cream foundation*) dan warna perona mata yang lebih menyolok. Rias wajah malam hari dapat digunakan bulu mata palsu dan *scoot* bila diperlukan. Untuk rias malam hari, gunakan riasan perona mata yang mengandung *shimer* dan mengkilap. Selain itu, sesuaikan warna riasan dengan kesempatan. Apabila untuk kesempatan pesta dapat gunakan yang lebih menyolok dan glamour sedangkan untuk suasana duka, maka gunakan warna riasan yang tidak berlebihan.

Langkah kerja rias wajah malam

- 1) Membersihkan wajah dengan pembersih. Pembersih dioleskan pada bagian-bagian wajah. Lalu dilakukan pengurutan wajah mengarah ke atas. Hindari gerakan menggosok untuk mencegah

diritasi. Gerakan dilakukan dengan ringan tanpa penekanan. Setelah membersihkan wajah dilanjutkan dengan memberikan penyegar, untuk kulit normal dapat digunakan toner sedangkan untuk kulit berminyak gunakan astringent menggunakan kapas dengan cara ditepuk-tepuk ringan pada wajah dan leher.



1

2

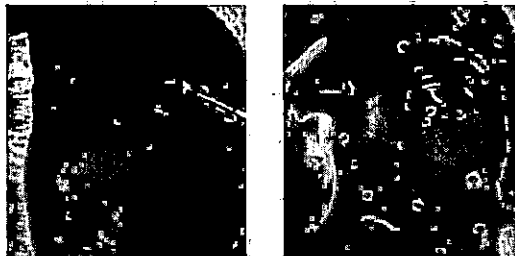
- 2) Aplikasikan pelembab sesuai dengan jenis kulit lalu aplikasikan shading dan tin pada bagian-bagian yang akan dikoreksi. Aplikasikan alas bedak cream secara merata dengan menggunakan sponge pada wajah dan leher. Pilih warna alas bedak satu tingkat di atas warna kulit.



- 3) Bubuhkan bedak tabur dengan menggunakan spon bedak dan ratakan dengan kuas khusus bedak, Kemudian sempurnakan dengan menggunakan bedak padat.



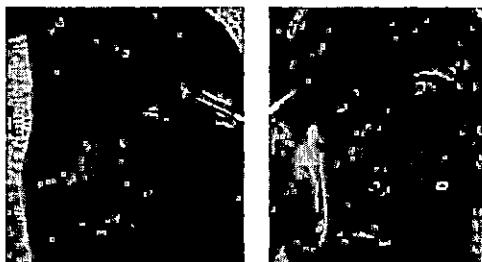
- 4) Membentuk alis dengan cara merapikan alis dengan pinset atau cukur alis. Sikat alis agar bulu-bulu alis tertata rapi Bentuk alis sesuai dengan patokan, isi bagian dalam alis dengan menggunakan kuas yang telah disapukan *eye shadow* warna coklat agar terkesan alami. Sebaiknya gunakan pensil alis berwarna coklat agar terkesan natural.



- 5) Bentuk sudut mata dengan menggunakan warna coklat untuk mempertegas mata.



- 6) Gunakan *eye shadow* warna terang pada kelopak mata dan aplikasikan *highlight* menggunakan warna putih.



- 7) Gunakan *eye liner* cair warna hitam pada garis mata atas - kemudian gunakan *eye liner* pensil di bagian bawah mata.



- 8) Jepit bulu mata asli agar terkesan lentik lalu gunakan mascara. Kemudian pasang bulu mata palsu.



- 9) Baurkan pemerah pipi (*blush on*) warna *pink* pada tulang pipi. Gunakan kuas besar agar hasilnya merata alami.



- 10) Gunakan lipstik warna terang misalnya merah, lalu *finishing* dengan mengoleskan bedak padat.



11) Hasil riasan keseluruhan.



Sebelum

Sesudah

Gambar 95. Langkah Kerja Rias Wajah Malam

BAB IV PENATAAN RAMBUT

Berbicara masalah menata rambut, berarti tidak akan terlepas dari hal-hal yang berhubungan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Karena *trend mode* dari tatanan rambut selalu berubah dan berkembang. Semakin maju peradaban suatu bangsa, maka pola pikir pergaulan, sikap (etika dan estetika) dan penampilan secara tidak langsung akan menuntut seseorang untuk dapat mengikutinya dengan bijak.

Menata rambut baik rambut tersebut pendek maupun panjang secara prinsip hampir sama. Hal-hal mendasar yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

- 1 Analisa bentuk muka.
- 2 Analisa bentuk leher.
- 3 Analisa kondisi rambut.
- 4 Analisa warna rambut.
- 5 Tentukan desain/rencana dari bentuk tatanan rambut.
- 6 Sesuaikan dengan umur.
- 7 Sesuaikan dengan waktu dan kesempatan.

Semua konsep dasar dari tatanan rambut tersebut, sangatlah memegang peran penting, sebab apabila tidak diperhatikan, bisa saja terjadi tidak sesuai dan menyalahi aturan-aturan dari penataan. Karena salah satu tujuan penataan adalah mampu memberikan dampak positif pada seseorang atau memberi perubahan dalam penampilan, sehingga dapat membuat orang yang memandang menjadi terpesona. Tentunya akan menambah percaya diri dan selalu optimis dalam pergaulan atau penampilan akan menjadi lebih prima. Untuk itu, berikut akan diuraikan lebih jelas masalah menata rambut, karena ini sangat berguna baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Untuk itu agar dapat trampil dalam menata rambut terlebih dahulu harus mampu memahami beberapa hal penting sebelum melakukannya seperti berikut ini:

A. Pengertian Penataan Rambut

Penataan rambut adalah istilah dalam penataan yang dapat dibedakan atas dua pengertian yakni:

1. Menata Rambut dalam Arti yang Luas

Menata rambut dalam arti yang luas, meliputi semua tahap dan semua segi yang dapat diberikan kepada seseorang dalam rangka memperindah penampilan dirinya melalui pengaturan rambutnya. Pengaturan dimaksud melibakan berbagai proses seperti penyampoan, pemangkasan, pengeritingan, pewarnaan, pengelurusan, pratata dan penataan itu sendiri. Walaupun masing-masing proses tersebut di atas dapat dibedakan, namun dalam pelaksanaannya jarang dijumpai adanya satu proses yang tunggal dan berdiri sendiri, selain proses penataan dalam arti sempit.

2. Menata Rambut dalam Arti yang Sempit

Dapat dikatakan sebagai tahap akhir proses penataan rambut dalam arti yang luas. Pada umumnya tindakan tersebut dapat berupa penyisiran, penyanggulan dan penempatan berbagai hiasan rambut baik secara sendiri-sendiri maupun sebagai suatu keseluruhan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi dalam menata rambut, baik dalam arti yang luas maupun dalam arti sempit. Teknik dan hasil dari menata rambut sangat ditentukan atau setidaknya dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai faktor *intern* dan *ekstern*.

a. Faktor *intern*

1) Faktor perwujudan fisik

Adalah tekstur rambut, bentuk kepala dan wajah, bentuk tubuh dalam keseluruhan dan usia yang bersangkutan.

Contoh: seorang yang memiliki rambut dengan tekstur jelek tidak mungkin dapat dihasilkan penataan yang sama baiknya seandainya tekstur rambutnya lebih bagus.

Leher yang sangat jenjang akan membatasi kemungkinan pola penataan puncak walaupun pola tersebut sedang menjadi mode.

2) Faktor pendidikan

Tingkat pendidikan umum seseorang juga membatasi kemungkinan dalam menata rambutnya. Pada umumnya mereka yang berkesempatan menikmati pendidikan dasar yang cukup, cenderung hanya ingin menirukan mode tata rambut apa saja yang sedang digemari pada waktu itu, tanpa mempertimbangkan apakah mode tersebut sesuai dan tepat untuk dirinya. Hal ini sering menyulitkan penata rambut, yaitu antara menuruti kemauan peminta jasa atau mengorbankan prinsip-prinsip penataan yang baik.

3) Faktor penghargaan seni

Tidak semua orang mempunyai kemampuan menikmati karya seni dengan intensitas yang sama. Latar belakang pendidikan yang tinggi sekalipun tidak menjamin terciptanya kemampuan demikian. Bahkan seorang yang sangat terpelajar dan rasional seringkali cenderung menilai suatu karya hanya dari segi kemanfaatannya saja. Sikap ini akan sangat membatasi kemungkinan variasi dalam menata yang baik untuk dirinya.

4) Faktor kepribadian

Berbagai aliran modern dalam menata rambut menghendaki agar pembuatan suatu desain penataan tidak lagi hanya dilandaskan atas dasar segi fisik saja. Konsep menata rambut yang baik harus juga mampu menonjolkan segi positif kepribadian modelnya. Karena kepribadian setiap orang tidak sama maka suatu desain tata rambut yang baik untuk pribadi tertentu belum tentu akan sesuai dan baik untuk yang lain.

b. Faktor *ekstern*

1) Faktor sejarah

Manusia membuat sejarah dan sebaliknya sejarah pun menciptakan manusia dengan berbagai sifatnya. Berdasarkan

faktor sejarah itu, orang dapat menciptakan dan meniru mode rambut.

2) Faktor kebudayaan

Setiap bangsa atau kelompok masyarakat mempunyai tolak ukur tersendiri terhadap apa yang dipandanginya baik dan buruk. Sebagai contoh suku Khirgis yang hidup mengembara di daerah Mongolia menyukai penataan rambut yang memberi kesan wajah kuda bagi yang mengenakannya. Sebagai suku pengembara sebagian besar kehidupan suku ini sangat tergantung kepada kuda. Sehingga menimbulkan anggapan bahwa kuda adalah makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna. Pandangan yang menghasilkan norma keindahan tersendiri ini juga memberi warna tersendiri bagi tata rambut mereka.

3) Faktor ekonomi

Tingkat perkembangan ekonomi suatu masyarakat juga mempengaruhi terhadap variasi dan kemungkinan teknis penataan. Jika tingkat kemakmuran baik tatanan rambut cenderung mengarah kepada penataan yang lebih meriah dan ini juga dimungkinkan dengan tersedianya peralatan penataan yang serba lengkap.

4) Faktor sosial

Sejak zaman dahulu tata rambut juga dipergunakan sebagai atribut yang menandakan perbedaan tingkat dan status sosial para warga masyarakat dalam suatu masyarakat tertentu. Tata rambut dari *wig* yang dipakai penguasa ataupun para pendeta di Mesir purba terbuat dari bahan dan mengikuti gaya tatanan yang berbeda dengan yang diperuntukkan bagi rakyat kebanyakan. Di Indonesia sendiri juga dikenal tata rambut tradisional yang dipergunakan untuk membedakan status sosial seorang wanita melalui tatanan rambutnya. Sanggul gelung malang yang dikenal di Palembang, pada zaman Sriwijaya hanya dikenalkan oleh para permaisuri dan putri Keraton saja.

5) Faktor lingkungan sekitar

Dalam lingkungan masyarakat tradisional yang masih tertutup, tatanan rambut tidak dapat lain daripada tata rambut tradisional yang berlaku secara turun temurun dalam lingkung-

an masyarakat tersebut. Tata rambut yang dibuat untuk menghadiri pesta pernikahan tentu tidak akan sesuai dengan yang dikenakan pada upacara pemakaman.

6) Faktor mode yang berlaku

Merupakan salah satu faktor yang paling mendapat perhatian dalam melakukan penataan. Penataan yang baik harus selalu disesuaikan dengan perkembangan mode yang berlaku, meskipun ini bukan berarti bahwa setiap kreasi harus merupakan duplikat dari apa yang sedang digemari. Namun demikian gaya penataan yang berhasil menjadi pola kegemaran umum pada waktu itu tidak dapat dikesampingkan saja.

7) Faktor letak geografis

Letak geografis yang berbeda sering tidak memungkinkan penerapan suatu mode tata rambut tertentu dari negara asalnya ke negara lain.

Sebagai contoh mode tata rambut *wispy* yang indah dan sesuai untuk Eropa tidak akan dapat diterapkan di negara-negara beriklim panas. Bagian rambut yang terurai di dahi sehingga menimbulkan sebutan *wispy* itu akan mengumpal karena berkeringat di negara beriklim panas.

8) Faktor perkembangan teknologi

Perkembangan peralatan dan selalu diperbaikinya mutu kosmetika dalam bidang penataan rambut, merupakan salah satu faktor yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan teknis dan variasi penataan. Betapapun mahirnya seorang penata rambut, kemampuannya tidak akan mempunyai arti banyak jika tidak didukung oleh tersedianya peralatan dan kosmetika rambut yang diperlukan untuk mencapai bentuk penataan tertentu. Kemampuan mempergunakan peralatan penataan yang serba modern dan pengetahuan yang baik tentang produk kosmetika terbaru, merupakan sesuatu yang perlu dimiliki oleh penata rambut masa kini.

Faktor *intern* dan *ekstern* seperti tersebut di atas saling kait mengait serta tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Dalam

melakukan penataan kedua kelompok faktor tersebut tadi harus selalu diperhitungkan.

B. Tujuan Menata Rambut

Agar tujuan menata rambut dapat dicapai dengan baik, tentu sangat perlu mengetahui dan memahami beberapa hal yang terkait dengan rambut itu sendiri, seperti berikut ini:

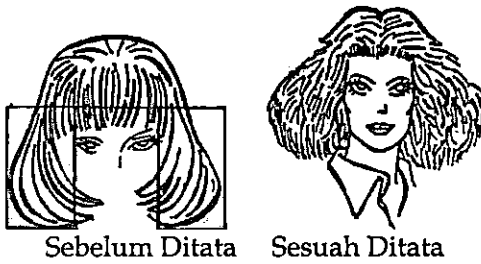
- 1 Untuk dapat memahami pentingnya pengetahuan dari tata rias rambut.
- 2 Agar dapat memiliki keterampilan dibidang tatanan rambut. Untuk berbagai bentuk model, umur dan kesempatan.
- 3 Untuk dapat menghasilkan bentuk wajah yang ideal dengan hasil tatanan rambut yang sesuai/serasi.
- 4 Dapat menciptakan kreasi dari tatanan rambut sesuai dengan *trend* mode dan tema dari tata rias wajah yang digunakan.
- 5 Untuk dapat menyaserasikan antara tatanan rambut dengan busana yang digunakan menurut usia dan kesempatan.
- 6 Agar dapat menata rambut sendiri dan orang lain untuk berbagai kesempatan dengan tepat dan benar.

C. Prinsip Dasar Pola Penataan

Betapun mode tata rambut terus berubah dan berganti mengikuti perkembangan teknologi dan mode, tetapi alternatif bagi suatu konsep menata rambut tidak pernah dapat meyim pang dari lima prinsip pola penataan rambut yakni sebagai berikut:

1. Penataan *Simetris*

Penataan *simetris* adalah penataan yang memberi kesan seimbang bagi model yang bersangkutan. Penataan *simetris* sudah digemari sejak zaman Mesir Purba dan terutama oleh bangsa Yunani. Kegemaran terhadap segala sesuatu yang *simetris* dapat dimengerti jika ingat bahwa kupu-kupu, burung, bunga, ikan hias, dan makhluk lain isi bumi ini, oleh Tuhan Maha Pencipta diberi unsur-unsur keindahan yang serba *simetris* pola maupun letaknya. Lihatlah contoh gambar berikut ini.



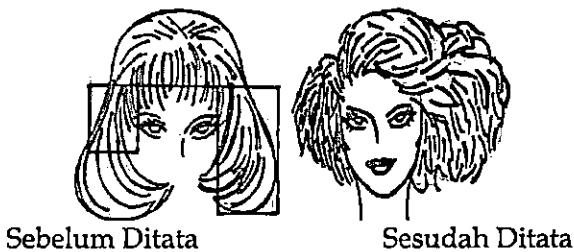
Sebelum Ditata Sesudah Ditata

Gambar 96. Contoh Penataan Simetris
Sumber: DEPDIKBUD (1999)

2. Penataan *Asimetris*

Penataan *asimetris* banyak dibuat dengan tujuan memberi kesan dinamis bagi suatu disain tata rambut. Apabila penataan *simetris* menimbulkan kesan seimbang dan statis, maka penataan *asimetris* akan menciptakan kesan adanya ketidakseimbangan. Dari ketidakseimbangan lahir impresi akan adanya gerak yang cenderung kepada dicapainya suatu keseimbangan. Hal ini akan menimbulkan efek dinamis bagi tata rambut yang bersangkutan.

Selain efek dinamis, penataan *asimetris* juga banyak digunakan untuk mendramatisir ekspresi wajah model. Juga banyak digunakan untuk menciptakan kesan keseimbangan yang lebih harmonis bagi bentuk wajah yang tidak *simetris*. Seperti contoh gambar berikut.

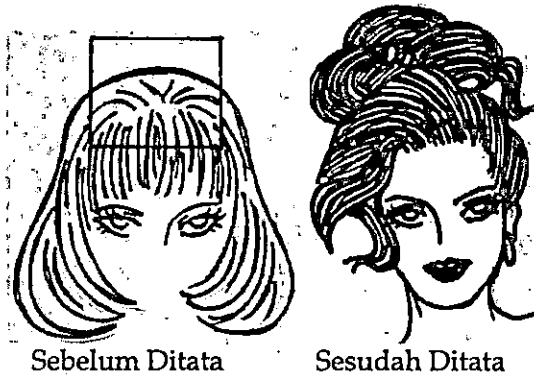


Sebelum Ditata Sesudah Ditata

Gambar 97. Contoh Penataan Asimetris
SUMBER: DEPDIKBUD (1999)

3. Penataan Puncak

Penataan puncak menitik beratkan pembuatan kreasi tata rambut di daerah ubun-ubun (*parietal*). Pola penataan puncak selain digunakan sebagai penataan *korektif* bagi bentuk kepala, wajah, dan leher, juga akan mendukung penampilan perhiasan leher dan telinga model yang bersangkutan. Alangkah sayangnya, jika seorang model ingin membanggakan kalung maupun anting-antingnya kemudian harus menjadi kecewa karena penata rambutnya tidak menyadari adanya pola penataan puncak sebagai jalan keluarnya. Lihat contoh.



Gambar 98. Contoh Penataan Puncak
Sumber: DEPDIBUD (1999)

4. Penataan Belakang

Penataan belakang menitikberatkan penataan rambut dibagian mahkota atau bagian belakang kepala. Pola penataan belakang akan sangat memudahkan penataan rambut panjang. Sebagian besar sanggul-sanggul Indonesia dibuat dengan pola penataan belakang. Kesan yang ditimbulkan adalah feminin dan anggun.



Sebelum Ditata Sesudah Ditata

Gambar 99. Contoh Penataan Belakang
Sumber: DEPDIKBUD (1999)

5. Penataan Depan

Penataan depan menitikberatkan penataan rambut di daerah dahi. Pola penataan ini belum pernah dikemukakan dalam literatur tentang penataan rambut. Namun perkembangan model tata rambut khususnya menjelang tahun-tahun terakhir 1980, banyak mengetengahkan penataan di daerah dahi dengan hasil yang tidak kalah indahnya. Karena itu sekarang sudah pada waktunya untuk menjadikan pola penataan depan ini sebagai satu kategori penataan tersendiri. Pola penataan depan memberi kesan anggun dan gerak alamiah bagi suatu kreasi dalam satu keseluruhan. Kecuali itu juga dapat digunakan sebagai penataan *korektif* bagi bentuk dahi yang terlampau menonjol.



Sebelum Ditata

Sesudah Ditata

Gambar 100. Contoh Penataan Depan
Sumber: DEPDIKBUD (1999)

Dengan memahami adanya 5 pola pokok penataan serta pengaruh yang mampu diberikan oleh masing-masing pola penataan, pendekatan dalam penataan rambut dapat dilakukan dengan lebih mudah. Penataan dapat dilakukan dengan mengambil salah satu pola, ataupun dengan memperpadukan beberapa pola sekaligus. Sepanjang kombinasi tersebut tidak merupakan kombinasi yang *antagonistis*, melainkan suatu kombinasi yang komplementer.

Penataan dapat dibuat dengan lebih cepat dan lebih pasti, karena sebelum memulai sesuatu telah ada pegangan jelas yang dapat disesuaikan dengan model yang tersedia. Tugas penata rambut hanya menentukan pola penataan apa yang kiranya paling sesuai dan paling mendukung penampilan keseluruhan model tersebut. Jika dipilih pola penataan depan misalnya maka variasi penataan yang lebih mendetail dilakukan secara lebih terarah dalam menuju kepada bentuk akhir yang ingin dicapai.

D. Tipe Penataan Rambut

Tata rambut yang baik selalu dibuat sesuai dengan waktu dan kesempatan penggunaannya. Dalam seni tata rambut modern dikenal 5 kategori tipe penataan yakni sebagai berikut:

1. Penataan Pagi dan Siang Hari

Penataan siang hari atau *day style* merupakan tata rambut yang dibuat untuk digunakan sewaktu pagi maupun siang hari. Baik untuk tinggal dirumah, bekerja dikantor maupun untuk menghadiri berbagai pertemuan yang bersifat resmi.

Bentuk tata rambut siang hari harus lebih sederhana, mudah diatur dan menarik. Penggunaan warna-warni dan hiasan rambut dibatasi hingga seminimal mungkin. Hiasan rambut yang dapat dipergunakan antara lain terbatas kepada jepit, jepit sisir, dan ikat rambut yang sederhana. Penggunaan *syal* atau *scarf* baik yang diikatkan di rambut maupun sebagai penutup leher masih dapat dibenarkan. Perhatikanlah contohnya pada gambar berikut.



Gambar 101. Contoh Penataan Rambut Pagi dan Siang Hari
Sumber: Penulis (2008)

2. Penataan *Cocktail*

Arti sebenarnya kata *cocktail* adalah jenis minuman yang terbuat dari alkohol, ataupun campuran dari berbagai macam buah yang diberi alkohol dan dihidangkan sebagai pembangkit selera makan. Karena minuman semacam ini biasanya dihidangkan dalam pertemuan resmi, maka penataan *cocktail* adalah penataan yang digunakan dalam kesempatan resmi pada waktu pagi, siang atau menjelang sore hari.

Bentuknya dapat sedikit lebih meriah daripada penataan pagi atau siang hari, tetapi lebih sederhana daripada tata rambut sore atau malam hari. Karena perbedaannya yang relatif kecil saja terhadap penataan siang hari, maka dalam berbagai lomba penataan rambut, penataan *cocktail* jarang sekali dipertandingkan sebagai satu tipe penataan tersendiri. Biasanya *cocktail style* sudah tercakup dalam *day style*. Lihatlah contoh pada gambar berikut ini.



Gambar 102. Contoh Type Penataan Cocktail
Sumber: Kusuma Dewi (2003)

3. Penataan Sore dan Malam Hari

Penataan sore dan malam hari atau *evening style* adalah tata rambur yang dibuat untuk digunakan pada sore dan malam hari, pada umumnya dalam kesempatan yang lebih bersifat resmi.

Dari segi bentuk biasanya lebih rumit. Penggunaan warna-warni dan hiasan rambur juga lebih bebas. Tetapi masih dalam batas-batas rasa keindahan dan kepantasan masyarakat setempat. Perhatikanlah bentuknya pada gambar di bawah ini.



Gambar 103. Contoh Penataan Sore dan Malam Hari

Sumber: Penulis (2008)

4. Penataan Gala

Penataan gala atau gala *style* merupakan tata rambur yang sesuai untuk dikenakan dalam menghadiri pesta-pesta gala atau pesta-pesta besar. Bentuknya dapat lebih rumit. Penggunaan warna-warni dan hiasan rambur dapat lebih rumit. Penggunaan warna-warni dan hiasan rambur dapat lebih bebas. Satu-satunya unsur yang membedakan penataan gala dengan penataan sore dan malam hari adalah bahwa dalam tata rambur gala harus terdapat unsur kecenderungan (*trend*) mode terbaru pada waktu itu. Karena itu gala *style* juga sering dinamakan *high fashion style* atau juga *haute coiffure style*. Perhatikanlah salah satu contoh pada gambar berikut ini.



Gambar 104. Contoh Penataan Gala
Sumber: Penulis (2008)

5. Penataan Fantasi

Penataan fantasi atau *fantasy style* merupakan tata rambut yang lebih menampilkan kemahiran sang penata rambut dari pada penjelmaan suatu kreasi dengan tujuan mempercantik wujud, lahiriah seseorang melalui tata rambutnya. Bentuknya biasanya rumit, sulit, kompleks dan besar.

Penggunaan warna-warni dan hiasan rambut sama sekali tidak dibatasi. Karena sebenarnya merupakan suatu demonstrasi keterampilan seorang penata rambut dalam mewujudkan fantasinya menjadi suatu kreasi yang dapat dilihat, maka yang menjadi pertimbangan utama dalam penataan fantasi adalah unsur keaslian desain ciptaan. Seperti yang terlihat pada contoh gambar berikut.



Gambar 105. Contoh Penataan Fantasi
Sumber: DEPDIBUD (1999)



Gambar 108. Penataan Historis
Sumber: DEPDIBUD (1999)

Penataan fantasi masih dibedakan lebih lanjut dalam 3 macam penataan sebagai berikut:

a. Penataan bebas

Penataan bebas atau *free style* dalam kategori ini merupakan penataan yang paling umum dan paling banyak dilakukan, khususnya dalam arena perlombaan. Seperti diterangkan di atas penataan ini tidak dibatasi oleh ketentuan apapun, kecuali oleh keterampilan seorang penata rambut dalam mewujudkan fantasinya menjadi sesuatu yang dapat dilihat. Penataan bebas cenderung menjadi sedemikian besar dan rumitnya sehingga seringkali model yang bersangkutan tidak menjadi lebih cantik oleh penataan rambutnya.



Gambar 106. Penataan Fantasi Bermakna Adam dan Hawa
Sumber: DEPDIBUD (1999)

b. Penataan *alegoris*

Penataan *alegoris* merupakan tata rambut yang dibuat untuk melakukan sindiran terhadap seorang tokoh masyarakat atau terhadap keadaan sosial tertentu. Sebuah contoh klasik adalah kreasi tata rambut yang menggunakan hiasan sangkar emas dengan burung hidup di dalamnya. Tata rambut *alegoris* tersebut hendak menunjukkan betapa makmur dan sejahtera seorang wanita yang diperistri oleh suami yang kaya raya. Tetapi jika istri tersebut tidak lagi memiliki kebebasan seperti yang dimiliki oleh para istri pada

E. Penataan dan Kepribadian

Dalam hubungan dengan sikapnya terhadap mode, menunjukkan adanya 4 kelompok individu dalam masyarakat yang mempunyai sikap yang kas dalam menghadapi mode dan perkembangannya.

1. Kelompok *High Fashion*

Kelompok ini terdiri dari mereka yang berkepribadian keras, bersikap tegas, nampak sedikit tinggi hati, sangat perasa dan senantiasa menyadari terjadinya pergeseran dalam bidang mode dan karena itu setiap saat siap menyesuaikan kembali segala sesuatunya dengan mode yang terbaru.

Para individu dari kelompok *high fashion* biasanya sangat teliti dalam menentukan apa yang harus dikenakan. Ketelitian ini meliputi bentuk tata rambut dan tata riasnya, tata busana serta perhiasannya.

Sesuai dengan sifat pembawaannya dan pandangannya terhadap mode yang demikian itu, maka banyak dari mereka yang termasuk kelompok ini; berasal dari artis, bintang film, penyanyi, penari, editor, bangkir dari kalangan para perancang mode sendiri.

Meskipun nampak sedikit tinggi hati, wanita dari kelompok ini biasanya adalah pribadi-pribadi yang sangat menyenangkan dan bersifat terbuka. Seorang penata rambut dapat memperbincangkan mode-mode tata rambut yang dipandang baik baginya tanpa harus kuatir menyinggung perasaan seninya.

2. Kelompok *quietly elegant*

Kelompok ini lebih menyukai mode tata rambut, tata rias, busana yang mampu menonjolkan kesan keanggunan dalam segala kesederhanaan. Wanita dari kelompok ini tidak akan begitu saja menerima suatu mode terbaru sebelum dia yakin bahwa pengenalan mode terbaru itu akan lebih menunjang penonjolan sifat kepribadiannya.

Pada umumnya para wanita dari kelompok ini mempunyai kedudukan sosial ekonomi yang baik, kebanyakan berasal dari

historis adalah kreasi Leonard yang diciptakannya bagi ratu Marie Antoniette pada tahun 1786. Tata rambut yang diberinya nama *Coiffure de la Belle Poule* ini dimaksud untuk memperingati armada laut Paris pada zaman itu. Lambang kejayaan armada laut dimaksud tercermin dalam desain penataan penuh ombak dengan sebuah kapal layar berada dipuncaknya.

kalangan ningrat, bangsawan. Sesuai dengan sifatnya kelompok ini terutama akan menyukai warna-warni tenang, sejuk, dengan kombinasi yang halus sederhana. Dalam pergaulan sehari-hari merupakan pribadi yang tidak angkuh dan sangat berhati-hati dalam memelihara segala sikap prilakunya agar tidak sampai melukai hati dan perasaan orang lain.

3. Kelompok *Casual*

Suatu kelompok yang mempunyai pribadi yang sederhana, praktis sehingga dalam menentukan penampilannya, pribadi ini lebih menitik beratkan kepada kepraktisan sesuatu daripada keindahan dan kecantikan semata. Pada umumnya kelompok ini terdiri dari para gadis remaja, para ibu muda, kalangan seniman-seniwati, pelukis, pengarang, para peneliti dan lain-lain.

Karena sikapnya yang sangat menjunjung tinggi kepraktisan, pemilihan mode-mode tata rambut yang terbaru untuknya hendaknya disesuaikan dengan sifatnya yang demikian itu.

4. Kelompok *Conservatif*

Kelompok *conservatif* pada umumnya terdiri dari mereka yang pandangannya terhadap mode tidak lebih dan tidak kurang daripada sekedar mengikuti secara patuh. Seleranya cenderung kepada warna baku seperti putih, merah jambu, hijau, kelabu, biru dan kuning, karena mudah mencari kombinasinya kelompok ini dapat mengerti dan menghargai sikap kelompok lainnya, termasuk kelompok *high fashion*.

Kelompok *conservatif* biasanya terdiri dari mereka yang berusia setengah baya serta pada umumnya mempunyai profesi seorang guru, dokter, anggota parlemen, ahli farmasi dan juga direktur museum. Dalam kelompok ini, kita harus mempunyai kebijakan dalam mengenalkan kreasi terbaru. Hendaknya dihindari adanya kesan bahwa dibidang mode anda lebih tahu dari padanya, seorang *conservatif* tidak ingin digurui. Tetapi pendekatan yang bijaksana dan berhati-hati akan membuatnya terpicat juga dan mencoba menggunakan mode-mode tersebut.

F. Bentuk-Bentuk Wajah

Wajah dengan bentuk *oval* adalah yang paling ideal. Untuk itu seni menata rambut untuk menjadikan pada bentuk wajah ideal sangat diperlukan. Berikut akan dijelaskan tentang berbagai bentuk wajah yang sering dijumpai pada bangsa kita, guna mencapai keserasian antara bentuk-bentuk ini dengan tatahan rambutnya.

Seperti diketahui, bentuk wajah manusia sangat beragam. Namun, yang umum dikenal adalah 6 bentuk:

1. Bentuk Oval

Bentuk wajah *oval* merupakan bentuk yang ideal, dengan perbandingan ukuran panjang satu setengah kali lebar muka. Penataan apa pun dapat diterapkan, sehingga tidak perlu ada koreksi untuk bentuk wajah ini.

2. Bentuk Panjang

Bentuk wajah ini mempunyai panjang satu setengah kali melebihi lebarnya, sehingga bentuk muka kelihatan sempit. Penataan yang cocok untuk bentuk wajah seperti ini adalah membuat kesan wajah lebih pendek. Penataan harus cenderung ke arah dahi, yang mana ikal rambut diperlukan untuk memenuhi bagian atas dan samping kepala, dengan tujuan mengurangi kepanjangan wajahnya. Hindari penataan dengan volume pada bagian atas kepala.

3. Bentuk Bulat

Bentuk wajah ini memiliki panjang yang hampir sama dengan lebar. Penataan yang cocok adalah membuat kesan yang lembut dengan volume rambut pada bagian atas kepala yang mengarah ke belakang. Hindari volume pada kedua sisi, sehingga wajah akan kelihatan lebih panjang.

4. Bentuk Persegi Empat

Bentuk wajah ini mempunyai garis pertumbuhan rambut di dahi lurus, dengan garis rahang persegi. Penataan yang cocok

adalah membuat ikal yang lembut dengan volume rambut pada bagian atas. Permasalahannya hampir sama dengan bentuk wajah bulat. Hindari volume pada kedua sisi dan arahkan rambut ke arah pipi hingga menutupi pelipis. Jangan paksaan pemangkasan yang terlalu pendek, usahakan rambut lebih panjang dari garis dagu, karena bagian tersebut dapat dibuat ikal lembut untuk menghilangkan kesan persegi.

5. Bentuk Hati

Bentuk wajah ini mempunyai kelebaran pada daerah pelipis, dengan dahi yang sempit, dan bentuk dagu meruncing. Penataan harus memberi kesan daerah dagu lebih lebar dan daerah dahi serta pelipis menjadi lebih kecil. Arahkan rambut ke belakang dengan volume rambut penuh pada bagian atas. Belahan pinggir atau tanpa belahan sangat ideal bagi wajah dengan bentuk hati dan hindari belahan tengah. Untaian rambut pada pelipis dan dahi akan memberi kesan lembut dan hindari rambut sepanjang garis rahang.

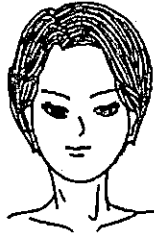
6. Bentuk Wajah Segitiga

Bentuk wajah ini memberikan ciri, yakni dahi agak lebar dan terkesan rorong, pipi agak tinggi dan dagu mengecil dan membentuk segitiga.

Selain keenam bentuk wajah yang sudah dikemukakan di atas, ada hal-hal lain yang juga bisa menjadi penghambat dalam pencapaian hasil penataan yang sempurna. Berikut akan diuraikan hal-hal yang dimaksud tersebut, sekaligus penjelasan mengenai alternatif pilihan penataannya.

7. Wajah Kecil

Untuk memberikan kesan agar wajah tidak kelihatan kecil, maka perlu dibuat penataan rambut secara lembut ke arah luar wajah dengan desain penataan yang tidak terlalu besar. Dengan demikian, diharapkan kesan wajah akan terlihat lebih lebar. Perhatikan sedikit telinga agar leher dan wajah berkesan lebih lebar.

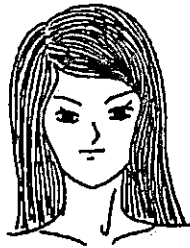


Gambar 109. Wajah Kecil

Sumber: Puspooyo, Widjanarko, Endang (1995)

8. Wajah Lebar

Penataan yang penuh ke arah wajah akan memberikan kesan wajah lebih kecil, terutama pada pelipis dan pipi. Hindari penataan rambut yang terlalu besar, karena akan lebih memperlebar wajah.



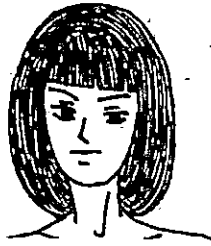
Gambar 110. Wajah Lebar

Sumber: Puspooyo, Widjanarko, Endang (1995)

9. Wajah Panjang

Jika bentuk wajah panjang dan bentuk leher juga panjang, maka disarankan memakai poni untuk mengurangi kesan panjangnya wajah. Panjang rambut sebaiknya sebatas leher, dengan model *pageboy* atau menggebung di bagian bawah.

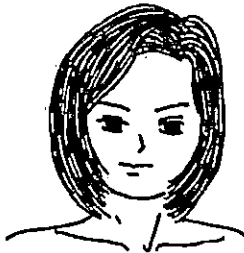
66



Gambar 111. Wajah Panjang
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

10. Wajah Gemuk

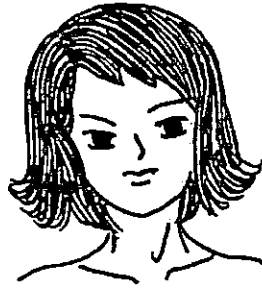
Jika bentuk wajah pendek dan gemuk, rambut sebaiknya panjang pada bagian sisi agar dapat menutupi kedua kening dan pipi. Panjang rambut bagian belakang disesuaikan dengan bagian kedua sisi.



Gambar 112. Wajah Gemuk
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

11. Rahang Persegi

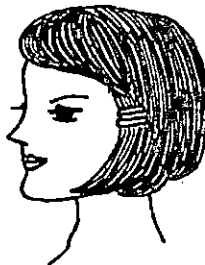
Untuk bentuk rahang yang persegi, bagian dahi sebaiknya dibiarkan tanpa poni. Buatlah ketebalan/volume pada kedua garis rahang. Ikal yang lembut dibagian sisi akan mengurangi kesan kepersegiannya.



Gambar 113. Ragang Persegi
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

12. Rahang Menonjol

Jika bentuk rahang persegi dan sangat menonjol, buatlah suatu penataan yang menarik perhatian pada bagian lainnya, misalnya pada bagian yang sejajar dengan mata, dengan menggunakan *sirkam* atau pengikat rambut ke arah belakang. Penataan yang lembut harus diciptakan untuk mengurangi kesan rahang yang terlalu menonjol.



Gambar 114. Rahang Menonjol
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

13. Tulang Pipi Tinggi/Menonjol

Jika bentuk tulang pipi sangat menonjol, hindari penataan yang menggembung pada bagian sisi. Buatlah penataan yang penuh (menggembung) pada bagian atas dan bawah telinga.

Pemakaian poni akan memberi kesan dahi yang lebar sehingga ketinggian tulang pipi tidak akan terlihat jelas.



Gambar 115. Tulang Pipi Tinggi/Menonjol
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

14. Daggu Kecil

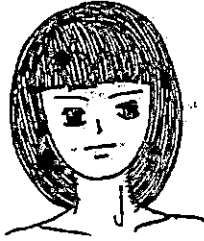
Jika bentuk daggu kecil, tarik rambut ke arah atas dengan ketebalan dibagian tersebut, dan berikan penataan dengan volume penuh (menggembung) pada bagian belakang kepala.



Gambar 116. Daggu Kecil
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

15. Dahi Lebar

Jika bentuk dahi lebar, sebaiknya poni dibuat panjang dan tebal (*wispy*) hampir menutupi alis dengan kepanjangan rambut sebatas leher yang jatuh secara lembut.

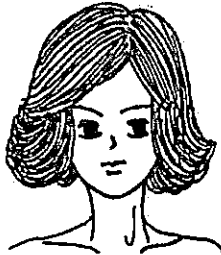


Gambar 117. Dahi Lebar

Sumber: Puspojo, Widjanarko, Endang (1995)

16. Dahi Sempit

Jika bentuk dahi sempit, sebaiknya poni dibuat pendek dan tinggi di atas alis secara terpisah atau dibuat membulat. Dapat juga dibuat tanpa poni, dengan volume atau ketinggian pada bagian atas kepala.



Gambar 118. Dahi Sempit

Sumber: Puspojo, Widjanarko, Endang (1995)

17. Hidung Besar

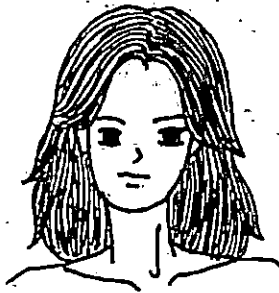
Untuk mengurangi kesan hidung besar, arahkan rambut ke bagian atas kepala dengan diikat (ekor kuda) atau dijepit, yang mana rambut pada bagian tersebut akan mengembang dengan ikal penuh yang akan menimbulkan kesan hidung kelihatan seimbang.



Gambar 119. Hidung Besar
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

18. Leher Panjang

Leher yang panjang akan kelihatan lebih pendek dengan kepanjangan rambut yang sedang dan ditata menutupi leher. Hindari rambut pendek atau penarikan/pengikatan rambut ke atas, karena akan mengesankan leher lebih panjang.



Gambar 120. Leher Panjang
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

19. Leher Pendek

Jika leher pendek, hindari penataan yang menutupi leher. Jika rambut panjang, jangan biarkan rambut lepas menutupi leher. Tarik rambut ke arah belakang atau ke atas untuk menimbulkan kesan leher lebih panjang.



Gambar 121. Leher Pendek

Sumber: Puspooyo, Widjanarko, Endang (1995)

20. Pipi Bulat

Jika bentuk pipi bulat, penataan lembut kearah pipi akan mengurangi kesan bulatnya. Hindari penataan yang mengembang dikedua sisi dan hindari pula poni tebal pada bagian depan.



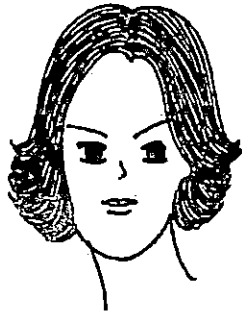
Gambar 122. Pipi Bulat

Sumber: Puspooyo, Widjanarko, Endang (1995)

21. Telinga Besar atau Kecil

Jangan sekali pun memperlihatkan telinga kalau memang mempunyai kelainan dalam bentuknya. Penataan yang penuh dan

lembut pada bagian telinga akan menyembunyikan telinga yang besar atau yang kecil.



Gambar 123. Telinga Besar atau Kecil
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

22. Berkaca Mata

Jika anda berkaca mata, buatlah penataan rambut yang mengarah ke luar wajah, dengan penataan yang mengembang dikedua sisi dekat telinga dan ikal yang lembut serta tidak terlalu keriting. Penataan seperti ini akan memberikan kesan lembut. Pemakaian perhiasan telinga akan memberikan kesan wajah menjadi lebih seimbang.



Gambar 124. Berkaca Mata
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)





G. Teknik Penataan Rambut

Dalam penataan rambut tidak hanya pada rambut panjangnya saja, akan tetapi dapat juga pada rambut pendek, karena prinsip penataan tidak harus berbentuk sanggul, melainkan juga bisa dilakukan dengan menggunakan alat bantu lainnya. Artinya rambut tersebut bukan hanya sekedar disisir saja tetapi ditata dengan menggunakan alat-alat bantu.

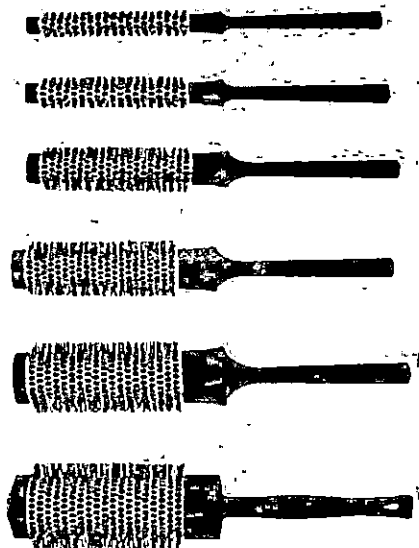
1. Menata Rambut Pendek

a. Menggunakan alat bantu

1) Sisir biasa

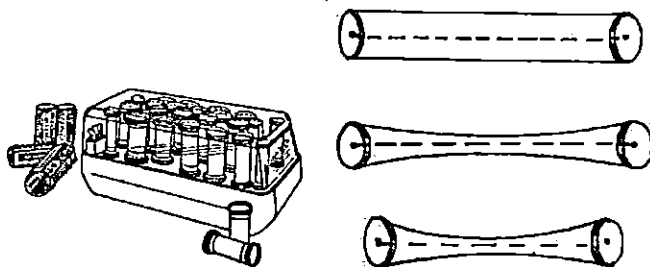
No.	Nama Alat	Kegunaan
1	Sisir biasa/tanpa tangkai 	<ul style="list-style-type: none">- Membuat parting- Untuk blocking- Melepas kekusutan
2	Sisir biasa 	<ul style="list-style-type: none">- Untuk memudahkan dalam menyisir sebelum dan setelah pencucian rambut- Untuk menghilangkan kekusutan pada rambut
3	Sisir bertangkai/berekor 	<ul style="list-style-type: none">- Membantu dalam pembuatan parting- Pengambilan rambut lapis demi lapis (section)- Membantu untuk pengguntingan rambut
4	Sisir tanpa tangkai 	<ul style="list-style-type: none">- Untuk <i>parting, blocking, pincurl, finger wave</i> atau membantu pada saat menggulungkan rambut dengan roll- Untuk pangkas

2) Sisir *blow* dengan berbagai ukuran



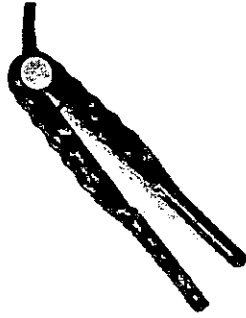
Gambar 125. Contoh Sisir Blow
Sumber: Johnny Andrian (2005)

3) *Rol set* dengan berbagai ukuran



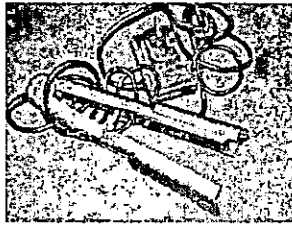
Gambar 126. Bentuk-Bentuk *Rol Set*
Sumber: Puspoyo, Widjanarko, Endang (1995)

4) *Curling iron*



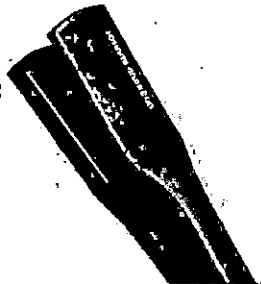
Gambar 127. Contoh Curling Iron
Sumber: Johnny Andean (2005)

5) *Catok*



Gambar 128. Contoh Catok
Sumber: Penulis (2008)

6) *Straightening Iron*



Gambar 129. Contoh Straightening Iron
Sumber: Johnny Andean (2005)

b. Menggunakan rambut-rambut tambahan atau penempelan sanggul jadi



Gambar 130. Contoh Menata Rambut Pendek dengan Sanggul Jadi
Sumber: Penulis (2008)

2. Menata Rambut Panjang

Menata rambut panjang bisa dilakukan dengan berbagai macam model, yang disesuaikan dengan bentuk wajah dan kesempatan. Menata rambut panjang ini bisa dibentuk dengan rambut yang ada atau menggunakan rambut dan sanggul tambahan atau dengan kata lain *hairpiece*. Perhatikanlah beberapa contoh bentuk tatanan rambut beserta cara kerjanya seperti pada gambar berikut ini. langkah-langkah menata rambut panjang tersebut dapat dibentuk dengan beberapa pola penataan:

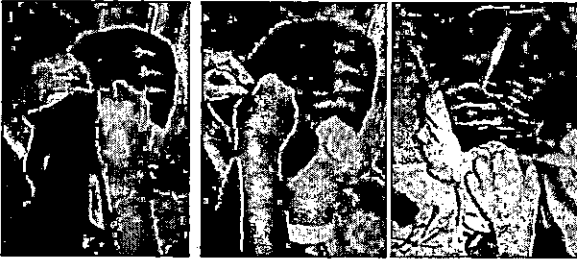
a. Bentuk penataan simetris

- 1) Rambut disisir dengan baik
- 2) Kemudian rambut dibagi 2 dan sisakan 1/3 rambut bagian depan.
- 3) Ikat rambut yang telah dibagi 2 menjadi 2 bagian lagi kiri dan kanan. Perhatikan caranya pada gambar berikut.



Gambar 131. Cara Membagi Dan Mengikat
Sumber: Penulis (2008)

- 4) Bentuk masing-masing bagian menjadi kelopak seperti yang terlihat pada gambar di atas.
- 5) Rambut yang disisakan $\frac{1}{3}$ bagian pada bagian depan dibentuk seperti pelentir, lihatlah gambar berikut ini.



Gambar 132. Cara Mempelentir Rambut
Sumber: Penulis (2008)

- 6) Hasil tatanan rambut *simetris*



Gambar 133. Hasil Bentuk Penataan *Simetris*
Sumber: Penulis (2008)

7) Bentuk penataan *asimetris*

a) Rambut disisir

Rambut dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara 1/3 bagian dan 2/3 bagian, seperti pada gambar.



Gambar 134. Cara Membagi Rambut
Sumber: Penulis (2008)

- b) Bentuk rambut yang 2/3 bagian dengan cara menyasak dan membentuk/menggulungnya ke arah belahan rambut dengan menyembunyikan ujung rambut, lihatlah caranya pada gambar.



Gambar 135. Cara Menyasak/Menggulung Rambut
Sumber: Penulis (2008)

- c) Ikuti dengan penyasakan pada rambut yang 1/3 bagian lagi serta menggulungnya ke arah belahan rambut. Sisa rambut bentuk seperti gulungan, seperti pada gambar.



Gambar 136. Cara Merapikan Sasakan/Gulungan Rambut
Sumber: Penulis(2008)

- d) Lanjutkan dengan menata poni seperti bentuk keong menjadi 3 bagian seperti terlihat pada gambar.



Gambar 137. Cara Membentuk Poni
Sumber: Penulis (2008)

- e) Hasil tatanan rambut bentuk *asimetris*



Tampak Samping



Tampak Belakang



Hasil

Gambar 138. Hasil Bentuk Penataan Asimetris
Sumber: Penulis (2008)

8) Bentuk penataan puncak .

a) Rambut disisir

Ambil rambut bagian tengah kepala, sisir dan rapikan lalu diikat kearah puncak kepala. Seperti pada gambar.



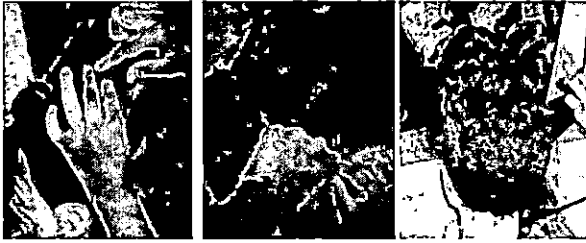
Gambar 139. Cara Membagi dan Mengikat Rambut
Sumber: Penulis, (2008)

b) Pasangkan sanggul tambahan pada rambut yang telah diikat, seperti pada gambar ini.



Gambar 140. Cara Memasang Rambut Tambahan
Sumber: Penulis (2008)

c) Membentuk *pincurl*/lekukan/gulungan-gulungan kecil dari rambut yang tersisa dan ditempelkan pada sanggul tambahan. Lihatlah pada gambar.



Gambar 141. Cara Membentuk *Pincurl*
 Sumber: Penulis (2008)

- d) Membentuk poni dengan rapi, seperti terlihat pada gambar.



817

Gambar 142. Cara Membentuk Poni
 Sumber: Penulis (2008)

- e) Pemasangan *hairpiece*/rambut tambahan, lihatlah pada gambar.



Gambar 143. Cara Memasang *Hair Piece*
 Sumber: Penulis (2008)

f) Hasil penataan dengan pola puncak: -



Tampak Samping



Tampak Depan



Hasil

Gambar 144. Hasil Penataan Bentuk Puncak

Sumber: Penulis (2008)

9) Bentuk penataan pola belakang

a) Rambut disisir

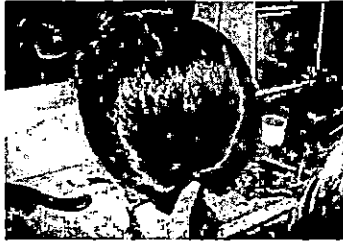
Rambut dibagi 4 bagian (depan, kiri, kanan dan belakang). Khusus bagian belakang diikat. Lihatlah pada gambar.



Gambar 145. Cara Membagi Rambut

Sumber: Penulis (2008)

b) Rambut sebelah kiri dan kanan disasak dan diplintir arah ke dalam, lihatlah pada gambar.



Gambar 146. Cara Menyasak dan Membentuk Pelentir
Sumber: Penulis (2008)

- c) Rambut yang diikat pada bagian belakang digulung arah ke atas membentuk sanggul kecil, seperti gambat berikut.



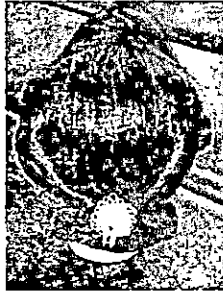
Gambar 147. Cara Membentuk Sanggul Kecil
Sumber: Penulis (2008)

- d) Rambut bagian depan disasak dan dibentuk seperti poni log. Lihatlah pada gambar.



Gambar 148. Hasil Penataan Tampak Depan
Sumber: Penulis (2008)

- e) Hasil tataan tampak dari depan dan belakang. Seperti pada gambar.



Gambar 149. Hasil Penataan Pola Belakang
Sumber: Penulis (2008)

10) Bentuk penataan pola depan

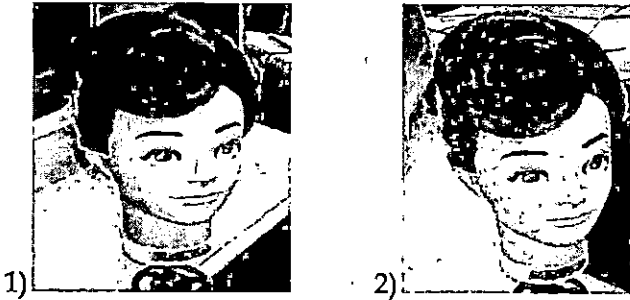
- Rambut disisir.
- Rambut dibagi menjadi $\frac{1}{3}$ bagian depan dan $\frac{2}{3}$ bagian belakang, seperti yang terlihat pada gambar.



Gambar 150. Cara Membagi Rambut
Sumber: Penulis (2008)

- Penataan difokuskan pada bagian depan dengan cara menyasak ke bagian dalam, rapikan lalu ujung rambut dipelentir menjadi seperti bundaran kecil, perhatikanlah pada gambar.
- Sisa rambut yang $\frac{2}{3}$ bagian belakang diikat dan ditata bebas.

c) Hasil penataan depan seperti pada gambar.



**Gambar 151. 1) Cara Menyacak dan Mempelentir
2)Bagian Depan , Hasil Penataan Pola Depan
Sumber: Penulis (2008)**

DAFTAR PUSTAKA

- Darmokusodo, Georgeus Pong Permadi. (1980). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Penataan Kecantikan Kulit dan Rambut*. Karya Utama. Jakarta.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. (1979). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Bhratara Karya Aksara. Jakarta.
- E.f. Ekel, Anita. (1981). *Ilmu Kecantikan dan Kesehatan Masa Kini untuk Pria dan Wanita*. Karya Utama. Jakarta.
- E.H. Tambunan. (1980). *Penuntun Agar Tetap Cantik dan Sehat*. Sinar Kumala. Bandung.
- Gusnaldi. (2008). *IDO Bridal Make-up*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Harahap, Sartini. (1998). *Tata Kecantikan Rambut Tingkat Terampil*. Dagasan Insani. Jakarta.
- K, Reni. (2008). *Lets Make-up*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Kamil, Sri Ardiati. (1976). *Tata Rias untuk Kecantikan dan Pemeliharaannya*. Miswar. Jakarta.
- Krisnijati, Sri. (1989). *Tata Rias*. Surabaya. University Press IKIP.
- Kusuma Dewi. (2003). *The Power of Make-Up*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Laksman, T. Hendra. (1999). *Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*. PT. Carina Indah Utama. Jakarta.
- Langer, K. Suzanne. (2006). *Problematika Seni*. Sunan Ambu Press. Bandung.
- Mamdi, Ita dan M. Jalenis. (1978). *Unsur-Unsur Pokok Dalam Seni Pakaian*. Miswar. Jakarta.
- Mamdi, Ita dan Wisri. (1990). *Etika dan Estetika Berbusana*. Miswar. Jakarta.
- Moehji, Syah Mien. (1999). *Ilmu Gizi*. Penerbit Bhratara. Jakarta.

- Puspoyo, Widjanarko, Endang. (1995). *Petunjuk Praktis Untuk Prata dan penataan Rambut*. PT Gramedia. Jakarta.
- Rifika, Nakia & Iryani Muzilla. (2012). *Art Of Hijab*. Karya Pustaka.
- S.Chitrawati. (1993). *Dasar-dasar Terampil Tata Rias Rambut*. Karya Utama. Jakarta.
- Santoso, Tin. (2002). *Perawatan Kulit Wajah*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sonntag, Linda. (1992). *The Hairstyle Hair Care & Beauty Book*. Tiger Books International. London.
- Sunardi, Tuti. (1984). *Masakan Untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Boga Favorit. Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (2011). *Psikologi Kepribadian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Tanie Mei-Mei dkk. (2007). *Internasional Bridal Make-Up*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Tilaar, Martha. (2009). *Maximise Your Beauty*. PT. Creative Stglemandiri. Jakarta.
- VR. Evita. (1978). *Mengenal Dunia Kecantikan*. Mur Cahaya. Yokjakarta.

GLOSARI

A

- Accessories = perlengkapan busana guna menambah keindahan
Alopecia = kebotakan rambut

B

- Baggy/bell bottom = model celana yang melebar bagian bawahnya
Blow-dry = pengeringan dengan alat-alat panas
Blush on = pemerah pipi

C

- Casual = kelompok yang memiliki kepribadian yang sederhana dan praktis dalam penampilan
Cinities = rambut beruban/putih
Cleansing milk = susu pembersih
Cleansing oil = pembersih berbahan dasar minyak
Cocktail = penataan rambut untuk kesempatan resmi
Concealer = jenis kosmetik yang berguna untuk menyamarkan noda-noda pada kulit wajah
Conservatif = kelompok orang-orang yang mengikuti mode dengan patuh
Cortex = kulit rambut
Creamy foundation = alas bedak krim
Cuticula = selaput kulit ari

D

- Dauchhe = mandi pancuran
Day Style = penampilan rambut untuk siang hari
Dermatitis Seboroiicha = peradangan menahun
Disenfacton = pembunuhan bakteri-bakteri
Dress down = busana yang diturunkan mutu penampilannya
Dress up = busana yang dinaikan mutu penampilannya.
Dressing gown = kelompok busana malam

E

Elasitas	= daya kekenyalan kulit
Ephelides	= tahi lalt di musim panas
Etalage	= tempat memanjang barang-baran/benda
Evining dress	= busana yang dipakai sore hari
Evining style	= penataan rambut untuk kesempatan malam hari
Eye liner	= jenis kosmetik untuk memberi garis ketegasan mata
Eye shadow	= perona mata

F

Fantasy Style	= penataan rambut yang lebih menonjolkan kemahiran
Free style	= penataan bebas
Furunkulosis	= bisulsi penata

G

Gala style	= penataan rambut yang agak rumit dan bertujuan untuk menghadiri pesta besar
Groom	= pertumbuhan yang baik

H

Hair piece	= rambut tambahan
Hanse Coat	= busana malam
High Fashion	= kelompok penataan rambut yang memiliki kepribadian
Highlight	= efek terang
Highligter	= jenis kosmetik untuk tulang alis
Hue	= corak warna
Hypertigmentasi	= Noda-noda coklat yang lebar pada kulit
Hypertrichosis	= Jenis rambut yang tumbuh melebar/ tebal yang keras

I

Inner beauty	= kecantikan dari dalam
--------------	-------------------------

Intensity = kekuatan warna

K

Karbun kulosis = bisul batu

Keloid = pembentukan jaringan parut yang berlebihan

Kelompok quality = kelompok yang menyukai mode dan menonjolkan kesan elegant keanggunan

L

Lingerie = busana dalam

Lining = bahan pelapis

Liquid foundation = alas bedak cair

M

Medulla = sum-sum rambut

Mental hygiene = kesehatan rohani

Millinerics = pelengkap busana yang pokok/utama

Monilithri = kelainan pada batang rambut (menipis dan putus)

N

Night wear = kelompok busana malam

Nits = telur-telur kutu

P

Pageboy = model tataan rambut yang menggembang di bagian bawah

Parietal = kreasi tataan rambut di daerah ubun-ubun

Pediculosis capitis = infeksi kutu kepala

Pen lipplish = lipstik yang kemasanya bentuk pena

Penataan alegoris = bentuk penataan rambut yang mengandung unsur sindiran terhadap tokoh masyarakat

Penataan historis = bentuk penataan yang berisikan unsur sejarah

Personality = kepribadian

Pigmen = perubahan warna kulit

Piodra = batu/berjamur
Pityriasis capitis simples = sindap kering
Pityriasis steatoides = sindap basah

S

Sclero dermie = proses penandukan kulit abnormal
Scobiosis = penyakit kulit/berparasit hewan
Secondary hues = warna kedua
Serbac = bercak kuning
Shading = menyamarkan bagian-bagian wajah/efek gelap
Sheer = jenis lipstick yang memberi kesan basah saat digunakan
Shimmer = jenis lipstik yang mengkilat/berkilau
Shirtdress = bentuk kemeja yang panjang sampai tulang paha
Siborocheie dermatitis = sindap
Siluet = bentuk bagian luar dari gambaran busana
Sirkam = pengikat rambut
Sun cream foundation = kosmetik penahan pantulan sinar matahari
Supurasi = penanahan

T

Taches de beauty = jenis tahi lalat yang tumbuh sejak kecil
Tinea capitis = kadas
Tinea versi color = penyakit karena berjamur
Tiniakapilis = infeksi jamur pada kulit kepala
Tint = lembut
Trichoclasia = penyakit rambut berbentuk simpul-simpul
Trichoptilosis = keadaan ujung rambut yang pecah-pecah
Trichorhexis = bentuk rambut membesar/menebal
Two way cake = alas bedak padat

V

Value = nilai warna

W

Wais coal

= pakaian yang dipakai di bawah mantel

Well groom

= pertumbuhan yang sudah baik dan kuasai