

KIAT MENJAGA KECANTIKAN

**Rostamailis
Rahmiati**

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).

KIAT MENJAGA KECANTIKAN

**Rostamailis
Rahmiati**



**UNP PRESS
2016**

Rostamailis

Rahmiati

KIAT MENJAGA KECANTIKAN

editor, Tim editor UNP Press

Penerbit UNP Press Padang, 2016

1 (satu) jilid; 14 x 21 cm (A5)

214 hal.

KIAT MENJAGA KECANTIKAN

ISBN: 978-602-1178-17-1

. 1. Kecantikan

1. UNP Press Padang

KIAT MENJAGA KECANTIKAN

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang pada penulis

Hak penerbitan pada UNP Press

Penyusun: **Dra. Rostamailis, M.Pd**

Dra. Rahmiati, M.Pd

Editor Substansi: **Dra. Hayatunnufus, M.Pd.**

Editor Bahasa: **Utama Dewi Pramesti, M.Pd**

Layout Khairul, S.Ds

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang tak terhingga penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan buku ini hingga selesai, amin ya rabbalamin.

Buku ini menampilkan berbagai program kecantikan sesuai dengan judulnya yaitu "Kiat Menjaga Kecantikan", karena hal ini sangat berhubungan dengan kesehatan dan kebersihan, pentingnya senam untuk menjaga kecantikan, perawatan kulit dan rambut, cantik di segala usia, tata rias wajah dan rambut dengan tampilan yang praktis dan mudah dipahami serta dipraktekkan dalam kehidupan. Program ini sangat dibutuhkan oleh para wanita dalam memelihara kecantikan sekaligus mengantisipasi agar bisa menjaga kondisi anggota tubuh supaya tetap sehat, cantik dan menarik seiring dengan bertambahnya usia, namun tetap terlihat awet muda.

Buku ini dibuat dengan harapan dapat bermanfaat terutama bagi guru/dosen, para mahasiswa, siswa SMK dan masyarakat. Guna menambah wawasan dalam bidang kecantikan serta dapat pula menambah buku-buku kecantikan yang saat ini jumlahnya masih terbatas.

Penulis mengucapkan terima kasih kesemua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, masukan kepada penulis untuk terus berpartisipasi.

Padang, Maret 2016

Ttd

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
BAB I KESEHATAN DAN KEBERSIHAN KULIT	1
A. Kesehatan	1
1. Kesehatan Perorangan	2
2. Kesehatan Masyarakat	3
3. Kesehatan Lingkungan	3
B. Kesehatan Fisik dan Psikis.....	4
1. Kesehatan Fisik (Tubuh)	4
2. Kesehatan Psikis (Jiwa)	9
C. Kebersihan Kulit.....	16
Air dan Cara Memilihnya	17
D. Nutrisi Kecantikan	20
1. Cantik dan Sehat	20
2. Jenis-jenis Mineral Penting Bagi Tubuh	24
3. Antipenuaan	29
BAB II PENTINGNYA SENAM KECANTIKAN.....	35
A. Pengertian Senam Kecantikan.....	35
1. Senam	35
2. Kecantikan	37
3. Sejarah Senam di Indonesia.....	37
B. Tujuan dan Manfaat Senam Kecantikan.....	38
C. Macam Senam Kecantikan.....	40
1. Senam Wajah, Mata dan Mulut	40
2. Senam Pembentukan Tubuh	49
3. Senam Modern	70
BAB III PERAWATAN KULIT DAN RAMBUT.....	79
A. Perawatan Kulit.....	79
1. Struktur Kulit.....	80
2. Bahaya yang Merusak Kulit	82
3. Pentingnya Perawatan Kulit Wajah	84
4. Perawatan Kulit Wajah Menurut Usia.....	94

B. Perawatan Rambut	106
1. Pengertian Perawatan Rambut	107
2. Tujuan Perawatan Rambut.....	107
3. Proses Pertumbuhan Rambut	108
4. Penyebab Beberapa Kelainan Rambut.....	110
5. Diagnosis Rambut.....	112
6. Kosmetik dan Peralatan Perawatan Rambut	113
7. Cara Mencuci Rambut.....	123
BAB IV PERAWATAN BADAN.....	125
A. Perawatan Badan	125
1. Punggung.....	134
2. Panggul dan Bokong	144
B. Perawatan Tangan dan Kaki	150
1. Tangan.....	150
2. Kaki	157
C. Pemeliharaan Tungkai	165
BAB V TATA RIAS WAJAH DAN RAMBUT.....	171
A. Dasar-Dasar Tata Rias Wajah.....	172
1. Jenis-Jenis peralatan yang dibutuhkan.....	172
2. Bahan-bahan yang digunakan untuk rias wajah..	173
3. Kosmetik Untuk Riasan Wajah.....	174
4. Tata Rias Mata	177
5. Kosmetik Perona Pipi (<i>Blush On</i>).....	179
6. Tata Rias Bibir (Lipstik)	181
B. Riasan Wajah Sesuai Kesempatan	183
C. Prinsip-Prinsip Tata Rias Rambut	186
DAFTAR PUSTAKA.....	210
GLOSARIUM.....	212

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Contoh Gerakan pada Dahi.....	41
2. Contoh Gerakan pada Mata	42
3. Contoh Gerakan pada Pipi	43
4. Gerakan Garis Bibir dan Otot Bibir Atas	44
5. Contoh Gerakan Memperkuat dan Menghilangkan Dagu Ganda	45
6. Cara Mengencangkan dan Memperbaiki Garis Rahang dan Leher	46
7. Cara Melihat Jauh dan Dekat	47
8. Cara Melirik	47
9. Cara Cara Melirik Kiri dan Kanan.....	47
10. Cara Cara Melirik Jauh dan Memutar Bola Mata	48
11. Menundukkan Kepala.....	48
12. Menengadahkan Kepala	48
13. Teknik Melihat Kiri-Kanan.....	49
14. Mengangkat Peregangan Kaki.....	50
15. Gerakan Menyentuh Batang Tubuh.....	50
16. Mengayunkan Pinggang.....	51
17. Contoh Kontrol Perut.....	51
18. Menguatkan Dada	51
19. Meregangkan Tubuh.....	52
20. Peregangan Pinggang dan Ayunan Kaki	52
21. Membungkukkan Lutut.....	53
22. Contoh Sikap Lutut	53
23. Contoh Menekan Lutut.....	54
24. Contoh Kontrol Paha dan Perut.....	54
25. Contoh Mengayunkan Lengan dan Ayun Menyeberang	55
26. Contoh Membungkukkan Pinggang.....	55
27. Melengkukkan Badan	56
28. Latihan Lambung Bawah.....	56
29. Mengangkat Kaki, Kepala dan Kontrol Paha.....	57
30. . Contoh Peregangan Kaki dan Duduk Meregang.....	57
31. Melengkungkan Pinggang, Berlutut dan Meregang	58
32. Menjangkau Lengan Bawah dan Menguatkan Bahu.....	59

33. Mengalihkan dan Mengayunkan Kaki	60
34. Contoh Cara Berlutut, Bergoyang, dan Posisi Punggung.....	60
35. Menurunkan Sisi dan Pencapaian Ujung Kaki.....	61
36. Cara Melangkah Naik dan Mengangkat Dengan Horizontal.....	62
37. Mengangkat Lengan dan Membungkukkan Badan	62
38. Cara Mendorong Lengan dan Mengayun Sudut	63
39. Gerak Menekan Perut dan Mengangkat Sisi	64
40. Memutar Pinggang dan Menarik Perut.....	65
41. Kontrol Kaki dan Menggantung di Atas Kasur	65
42. Merentangkan Kaki dan Menyilang Lengan	66
43. Berjalan di Udara Dengan Posisi Hampir Berdiri.....	67
44. Contoh Kontrol Kaki	67
45. Contoh Bahu Berdiri dan Melebarkan Dada	68
46. Contoh Gerak Lengkung Segitiga dan Menggenggam Tangan.....	69
47. Contoh Gerak Dahi, Peregangan dan Lengkungan.....	70
48. Contoh Pemanasan.....	71
49. Cara Kontrol Pusat	71
50. Melingkarkan Kaki	71
51. Melenggangkan Panggul.....	72
52. Membentang Dalam Udara.....	72
53. Merundukkan Badan Sambil Melompat	73
54. Keseimbangan Menggantung.....	73
55. Jungkat-Jungkit Lutut	73
56. Bentuk Struktur Kulit.....	82
57. Membersihkan Sekitar Mata	87
58. Membersihkan Wajah	87
59. Menyegarkan Wajah	87
60. Mengoleskan Pelembab	88
61. Perawatan Malam.....	88
62. Perawatan Disekitar Mata	89
63. Contoh Cara Cekat Punggung.....	128
64. Contoh Membentuk Posisi Kedua Siku.....	129
65. Contoh Cara Penarikkan Kedua Siku	129
66. Contoh Cara Mendorong Lengan.....	130
67. Gerakan <i>Efflaurage</i> di Punggung	136
68. Contoh Gerakan <i>Friction</i> di Punggung.....	138

69. Posisi Tangan dan Cara <i>Massage</i> dari <i>Clapping</i>	139
70. Posisi Tangan dan Teknik Gerak dari <i>Beating</i>	139
71. Posisi Tangan dalam Gerak Mencincang	140
72. Posisi Tangan pada Gerakan <i>Pitchment</i>	141
73. Cara Meletakkan/Posisi Gerak <i>Pounding</i>	141
74. Cara Meratakan <i>Cream</i> pada Punggung.....	142
75. Cara <i>Massage</i> dari Gerakan <i>Palm Kneading</i>	142
76. Contoh Gerakan <i>Circulair</i>	143
77. Cara Melakukan Gerakan <i>Skin Rolling</i>	144
78. Contoh Gerakan Mengusap dan Menekan pada Tulang Ekor.....	145
79. Contoh Gerakan Rotasi	146
80. Cara Melakukan Pengurutan dari Paha ke Bokong.....	146
81. Contoh Gerakan <i>Wringing</i> di Atas Tulang Ekor.....	147
82. Contoh Gerakan Mencincang.....	147
83. Contoh Cara Gerakan Menumbuk di Atas Bokong.....	148
84. Contoh Gerakan Menepu-nepuk.....	148
85. Contoh Gerakan Mengusap dengan Tiga Jari dan Memutar-mutar.....	149
86. Contoh Cara Memijat Kiri.....	153
87. Contoh Cara Menjepit Jari.....	154
88. Contoh Cara Menjepit Jari.....	154
89. Cara Menghapus Cat Kuku.....	155
90. Cara Merendam Kuku.....	155
91. Cara Mengikir Kuku.....	156
92. Cara Memberi Minyak pada Kuku	156
93. Cara Menghaluskan Kuku.....	157
94. Cara Mengoleskan Cat Kuku	157
95. Cara Merendam Kaki	161
96. Cara Menggosok Kulit yang Mati	162
97. Cara Memotong dan Mengamplas Kuku.....	162
98. a) Cara Menghaluskan Kulit Kering b) Cara Membersihkan Kutikel.....	163
99. Cara Mengoleskan Krim Pijat	164
100. Cara Memijat Telapak Kaki.....	164
101. Cara Menggunakan Cat Dasar Kuku.....	165
102. Cara Memosisikan Tubuh dan Merenggangkan Tungkai.....	168
103. Cara Mengangkat Tungkai dan Menekuk Lutut.....	169

104. Cara Memposisikan Tubuh Ke Kanan dan Menekukkan Tungkai Kiri.....	169
105. Cara Menekuk Tungkai Kiri	170
106. Cara Berbaring dan Menekuk Lutut Ke Arah Dada.....	170
107. Contoh Peralatan Riasan Wajah	173
108. Bentuk Penataan Simetris	187
109. Bentuk Tataan Asimetris	188
110. Bentuk Penataan Puncak	188
111. Penataan Belakang.....	189
112. Bentuk Penataan Depan.....	189
113. Contoh Penataan Rambut Pagi dan Siang Hari	190
114. Penataan <i>Cocktail</i>	191
115. Penataan Sore dan Malam Hari	191
116. Penataan Gala.....	192
117. Penataan Fantasi	192
118. Contoh Penataan Bebas.....	193
119. Penataan Alegoris.....	194
120. Penataan Historis.....	194
121. Contoh Model Bob Klasik.....	196
122. Contoh Model Bulat Bertingkat.....	196
123. Model Panjang Berlapis Di dalam.....	197
124. Model Pendek Berlapis Di Dalam	197
125. Model Panjang Bertingkat	198
126. Model Bob Bertingkat	198
127. Model Sanggul Pagi.....	199
128. Model Sanggul Siang Hari	199
129. Model Sanggul Malam Hari.....	199
130. Model Sanggul Acara Khusus/Elegan.....	200
131. Tataan Rambut Bentuk Wajah Bulat.....	207
132. Tataan Rambut Bentuk Wajah Panjang	208
133. Tataan Rambut Bentuk Wajah Persegi	208
134. Tataan Rambut Bentuk Wajah Segitiga	209

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Contoh Penyebab/Kejadian	13
2. Contoh Mineral Utama dan Vitamin-Vitamin.....	25
3. Bahan Antioksidan.....	33
4. Gerakan <i>Aeorobic</i> yang Ringan.....	75
5. Gerakan <i>Aerobic</i> Keras	77
6. Jenis, Ciri, dan Kosmetik yang Dibutuhkan.....	85
7. Teknik Memijat Wajah	91
8. Diagnosa Jenis Rambut	112
9. Jenis Bahan-Bahan Kosmetik Alami dan Fungsinya.....	113
10. Contoh Bahan-Bahan Kosmetik Modern dan Kegunaannya.	117
11. Peralatan Perawatan Rambut dan Kegunaannya.....	120
12. Contoh Melatih Otot-Otot Perut dan Memperkuat Punggung.....	132
13. Jenis-Jenis Peralatan.....	201

BAB I

KESEHATAN DAN KEBERSIHAN KULIT

A. Kesehatan

Kesehatan dan kebersihan adalah dua hal penting yang tidak dapat dipisahkan, karena sehat itu bersumber dari kebersihan secara keseluruhan, baik itu berupa kesehatan secara umum maupun kebersihan kulit, rambut, tangan dan kaki atau diistilahkan juga dengan kesehatan perorangan yang didukung oleh bahan-bahan pembersih (kosmetik pembersih) ataupun peralatan yang dibutuhkan. Untuk itu, di samping masalah kesehatan yang ditujukan terhadap masyarakat maupun lingkungan.

Pengertian kesehatan menurut UU Pokok Kesehatan RI No.36/2009, adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Apabila semua orang mematuhi dan melaksanakan sesuai dengan anjuran dari UU Kesehatan tersebut, tentu masing-masing orang/masyarakat secara umum akan berada dalam lingkungan yang sehat jasmani dan rohani. Akan tetapi hal itu menuntut disiplin yang tinggi.

Kesehatan adalah suatu ilmu yang mempelajari segala sesuatu usaha dalam bidang kesehatan, baik kesehatan perorangan maupun untuk umum. Akan tetapi, secara prinsip, kesehatan ini adalah untuk melindungi, memelihara badan dan jiwa dengan tujuan untuk memberikan dasar-dasar kelanjutan hidup yang sehat serta mempertinggi kesejahteraan dan daya guna prikehidupan manusia.

Berhubung luasnya cakupan tentang kesehatan ini sesuai dengan peraturan tersebut di atas, yakni mencakup semua aspek kehidupan manusia, maka pada tulisan ini akan dibahas hal-hal yang berhubungan dengan:

1. Kesehatan Perorangan

Kesehatan perorangan dimaksudkan yakni berupa usaha-usaha yang berguna untuk menyehatkan tubuh, tetapi sekaligus memperhatikan, memelihara dan memupuk integritas jiwa yang dalam hal ini terkelompok menjadi:

- a. Kesehatan jasmaniah, artinya menyamai kesehatan tubuh lebih optimal dengan melakukan hal-hal sebagai berikut
 - 1) Pemeliharaan tubuh dan alat-alat tubuh seperti mandi; menyikat gigi, pemeliharaan rambut, kuku dan sebagainya secara teratur.
 - 2) Perhatikan dengan seksama pakaian yang dikenakan beserta pelengkapny, apakah ada bersih dan rapi sesuai dengan keadaan lingkungan hidup dan lingkungan kerja.
 - 3) Makanlah dengan menu berimbang dan teratur.
 - 4) Lakukanlah senam atau olahraga lainnya sebagai latihan jasmani secara teratur, guna memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah.
 - 5). Berusahalah selalu untuk memperhatikan sikap tubuh yang baik, seperti sikap berdiri, duduk ataupun berjalan, agar tidak terjadi ketegangan dan kelelahan otot yang tidak perlu terjadi.
 - 6) Selalulah menjadikan hidup ini menjadi suatu irama yang teratur, guna pemeliharaan kesehatan, seperti pengaturan waktu kerja, istirahat, makan/minum, latihan jasmani dan rekreasi.
- b. Kesehatan rohani atau pembinaan jiwa, maksudnya adalah cerminan jiwa saat kita melakukan pekerjaan, seperti
 - 1) Sebelum melakukan suatu pekerjaan, pasanglah niat dengan baik.
 - 2) Amati jenis pekerjaan apa yang akan dilakukan dengan cermat, bukan gegabah.
 - 3) Lakukan suatu pekerjaan dengan hati yang tenang dan damai, bukan melakukan pekerjaan secara terpaksa, sebab bila terpaksa tidak dapat dicapai hasil yang maksimal.

2. Kesehatan Masyarakat

Kesehatan masyarakat memiliki konsep untuk dapat melakukan segala usaha guna melindungi, memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan badan dan jiwa untuk masyarakat luas dengan tujuan dapat memahami prinsip hidup sehat, meningkatkan kesejahteraan, dan kehidupan yang lebih berdaya guna.

Sasarannya ialah kesehatan dan kesejahteraan khalayak umum. Dalam mencapai sasaran ini, ternyata bahwa lingkungan umum merupakan masalah pokok, sehingga penyehatan (sanitasi) lingkungan merupakan faktor penting yang harus diperhitungkan untuk meraih hasil yang diinginkan. Kesehatan masyarakat diselenggarakan melalui hal berikut ini.

- a. Pemberantasan penyakit menular.
- b. Pendidikan tentang *hygiene* perorangan.
- c. Pengaturan untuk diagnosis, pengobatan dan perawatan secara dini.
- d. Pengembangan aparat sosial.

3. Kesehatan Lingkungan

Kesehatan lingkungan/sanitasi lingkungan bertujuan untuk menjadikan lingkungan hidup mampu memberikan kemungkinan terbaik sebagai penunjang kesehatan. Cara ini dapat dilakukan sebagai berikut

- a. Menjaga agar lingkungan hidup tidak tercemar oleh kotoran, bahan kimia dan air limbah hasil buangan proses industri.
- b. Menjaga agar lingkungan bebas dari polusi udara dan polusi suara, berupa kebisingan yang merugikan kesehatan jasmani dan rohani.
- c. Menjaga agar sumber air dan tumbuh-tumbuhan sebagai paru-paru lingkungan yang terpelihara keseimbangannya.

Ketiga bidang kesehatan di atas merupakan usaha yang saling mengait, mendukung dan menunjang. Karenanya ketiga bidang tersebut harus mendapat perhatian yang serius agar dapat mencapai hidup sehat dan nyaman.

B. Kesehatan Fisik dan Psikis

1. Kesehatan Fisik (Tubuh)

Fisik atau tubuh yang sehat, bersih, cantik dan menarik merupakan karunia Tuhan yang harus disyukuri. Secara umum manusia selalu berkeinginan untuk tampil cantik, gagah, sehat dan menarik, namun semua itu dapat dicapai dengan beberapa hal yang mendukung dari kesehatan fisik, di antaranya melalui pengaturan, perawatan/ kebersihan, sedangkan untuk kesehatan psikis diperlukan kepribadian, iman yang kuat dalam menghadapi pasang surut kehidupan.

Berikut dijelaskan beberapa hal pendukung dari kesehatan fisik tersebut di atas

a. Pengaturan Kehidupan. Maksudnya, bila kita ingin sehat, cantik, dan menarik harus mampu untuk melakukan pengaturan yang jelas di dalam kehidupan karena segala sesuatu dalam hidup haruslah diatur secara bijak. Bila kita ceroboh, jelas akan membawa dampak negatif. Pengaturan yang dimaksud dalam bentuk berikut di bawah ini

1) Mampu mengatur pola makan

Pola makan haruslah diatur dengan baik dan selalu memikirkan bahwa menu makanan yang akan dimakan itu hendaklah berpedoman kepada menu yang aman, beragam, bergizi, berimbang (AB3). Artinya, mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan tingkat usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan iklim, sehingga pengaturan menu tersebut tidak membosankan. Dalam hal ini, perlu dilakukan beberapa hal penting, yakni:

a) Menunya menarik. Artinya, di dalam menyusun menu agar menarik, sebaiknya di dalam makanan tersebut mengandung protein hewani dan nabati, kemudian pilihlah warna-warna yang menarik/bervariasi tidak monoton. Selain itu, perhatikan bentuknya: apakah berkuah atau kering dan rasa, sebaiknya ada yang agak pedas, sedikit pedas dan gurih?

b) Tergantung musim. Maksud, penyusunan menu dapat disesuaikan dengan musim, namun yang terpenting

adalah gizi yang dikandungnya cukup seperti ada protein, lemak, hidrad arang, vitamin, dan mineral.

- c) Pengelolaannya tepat. Hal ini sangat penting, sekalipun makanannya enak. Namun, bila pengolahan tidak tepat maka artinya gizi yang dibutuhkan tubuh bisa tidak cukup. Dalam hal ini, perlu dipahami bahwa setiap jenis bahan makanan berbeda cara pengolahannya dan harus dipahami zat-zat apa yang dikandungnya, seperti: jenis sayur-sayuran mengandung vitamin dan haruslah dicuci dulu baru dipotong-potong, sedangkan jenis ikan banyak mengandung omega 3 dan 5. Janganlah dimasak terlalu lama. Begitu juga dengan jenis daging/ayam jangan terlalu lama dimasak karena protein yang dikandungnya bisa rusak.
- d) Makan tepat waktu. Agar kesehatan terjaga dengan baik, berusaha mengatur makanan tepat pada waktunya.
- e) Sesuai dengan kondisi. Artinya, di dalam pengaturan menu makanan bukan berarti selalu menggunakan bahan-bahan makanan yang mahal-mahal, yang terpenting ada gizinya dan variasikan bentuk dan rasa.

2) Melakukan olah raga sesuai dengan kondisi tubuh

Olahraga merupakan sesuatu hal yang amat penting dilakukan dalam kehidupan. Bila kita benar-benar ingin sehat dan cantik, minimal olahraga ringan dilakukan secara rutin. Dengan melakukan olahraga, peredaran darah menjadi lancar, dapat mengeluarkan keringat-keringat kotor, tubuh terasa segar, otot terasa kuat, mengurangi tumpukan lemak dan sebagainya. Dengan demikian kondisi tubuh terasa enak/pres dan kondisi berat badan dapat dicapai pada tingkat yang normal, disamping kesehatan kulit juga dapat dijaga elastisitasnya.

3) Pengaturan jam istirahat, istirahat adalah suatu kondisi pengaturan hidup yang amat penting dilakukan, karena tubuh bukanlah robot yang dapat bekerja sepanjang waktu, artinya tubuh butuh istirahat agar kondisi dari semua bagian organ-organ tubuh selalu berada dalam keadaan normal (sehat). Istirahat dapat dilakukan minimal

dalam 1 hari sekitar 1 jam, sedangkan untuk tidur dapat dapat dilakukan sekitar 8 jam 1 hari. Bila istirahat/tidur tidak dapat diatur dengan baik, tentu akan memberi dampak negatif terhadap kesehatan (kondisi tubuh), terutama yang diserang awal yaitu tubuh terlihat lemas, tidak bersemangat, pucat, kondisi kulit jadi kering, keriput, mata terlihat cekung, kantong mata membesar dan sebagainya. Tentunya semua hal tersebut akan mengganggu terhadap kehidupan dan pekerjaan serta bisa berdampak negatif dalam kehidupan selanjutnya.

- b. Pengaturan kebersihan, hal ini perlu dilakukan secara kontinu, karena agama kita (Islam) selalu menganjurkan pada umatnya bahwa "bersih adalah sebagian dari iman". Itulah salah satu penyebab manusia diperintahkan untuk selalu shalat 5 kali dalam sehari, karena dengan cara ini akan memberi makna yang dapat dipetik yaitu menjaga kebersihan.

Berdasarkan ungkapan di atas bahwa; hal tersebut patut dilakukan dengan teratur, karena untuk mencapai agar dapat cantik disegala usia haruslah menjaga kebersihan, bukan hanya pada tingkat usia tertentu saja. Bersih yang dimaksud adalah melakukan beberapa hal berikut ini.

- 4) Mandi, dilakukan minimal 2 kali sehari (pagi dan sore). Namun untuk zaman yang sudah maju seperti sekarang ini, urusan mandi tidak lagi sekedar menyiram tubuh dengan air, akan tetapi mandi terdiri dari beberapa macam guna mencapai kecantikan yang lebih baik. Mandi tersebut dapat dikelompokkan atas
- a) Mandi biasa. Tubuh disiram dengan air kemudian disabuni dan dibasuh kembali. Cara mandi demikian apabila dilakukan dengan seksama, sudah cukup untuk membersihkan kotoran pada kulit.
 - b) Mandi berendam. Hal ini berguna untuk mendinginkan tubuh, menghilangkan lelah, dan melembutkan kulit. Sering kali air bak diberi tambahan bahan-bahan yang berguna untuk menambah kecantikan.
 - c) Mandi pancuran (*douclhe*). Menenangkan syaraf karena air telah mengalir dengan sendirinya dan tangan bisa

lebih leluasa untuk menggosok kulit tubuh sehingga melancarkan peredaran darah.

- d) Mandi selang-seling. Dengan menggunakan air hangat dan air dingin. Bermanfaat untuk merangsang pori-pori dan menambah elastisitet kulit. Dengan demikian merupakan salah satu resep untuk awet muda.
- e) Mandi uap (*steambath*). Melakukan kegiatan pada ruangan yang beruap dan pori-pori dibiarkan terbuka lebar sehingga keringat banyak keluar bersama-sama dengan racun-racun sisa pembakaran dalam tubuh. Setelah selesai diuap, lalu dipijat dan yang terakhir disiram air dingin untuk menutup pori-pori.
- f) Mandi sauna. Cara mandi ini berasal dari Finlandia. Orang masuk dalam ruangan beruap dan terasa pengap. Tujuan dari mandi ini hampir sama dengan mandi uap, membukakan pori-pori kulit. Kemudian kulit dipukul-pukul dengan ranting dari pohon sauna, maksudnya untuk merangsang urat syaraf dan peredaran darah. Terakhir mandi dengan air dingin untuk menutup pori-pori.
- g) Mandi susu. Caranya hampir sama seperti mandi berendam hanya baknya berisi susu murni dicampur air biasa dalam perbandingan tertentu berdasarkan "keadaan". Lebih baik sebelum masuk ke dalam bak, kulit tubuh di uap/di siram air hangat agar pori-pori terbuka. Dengan demikian vitamin-vitamin (*skin food*) yang terdapat pada susu tersebut akan lebih mudah diterima kulit dan memang demikianlah tujuan dari mandi susu ini. Membuat kulit tubuh benar-benar lembut, halus seperti susu. Bagian terakhir yang kadang-kadang di *massage* dahulu, lalu tubuh dibersihkan dengan air biasa.
- h) Mandi rempah, sering pula disebut mandi tradisional seperti mandi lulur. Caranya tak jauh berbeda dengan mandi susu yang dulunya biasa dilakukan oleh putri-putri dari keraton. Sekarang ini bahan-bahan rempah yang diramu dari berbagai daun-daunan/akar-akaran khusus dijadikan satu dalam bak mandi (diambil sari

getahnya). Sebelumnya tubuh dipijat dahulu sambil diberi minyak zaitun.

- i) Mandi lulur. Hampir sama dengan mandi rempah-rempah dan biasa dilakukan oleh wanita-wanita sebelum menjadi pengantin. Maksudnya agar kulit selain bersih, sehat juga kulit berwarna kuning langsat. Hal itu disebabkan bahan lulur berwarna kuning. Kadang-kadang lulurnya dibiarkan kering menempel pada kulit sampai berjam-jam dengan tujuan khasiat obat-obatannya meresap ke dalam kulit lebih dalam atau lama.
- 5) Membersihkan daerah kewanitaan sangat penting dilakukan guna menghindari bermacam-macam penyakit yang tidak diharapkan
Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan kosmetik alami atau modern. Kosmetik alami yang dapat digunakan, antara lain air rebusan daun sirih, dengan sistem pengasapan yang berasal dari hasil pembakaran beberapa bahan tradisional (daun pandan wangi, daun gunjo, daun sirih, dan serai harum). Untuk pengasapan ini dapat dilakukan dengan ratus, sedangkan penguapan dapat dilakukan dengan batanggeh. Berikut pencucian dengan kosmetik modern dapat diijatkan pilihan pada kosmetik absolute, resxve, daun sirih purbasari, dan sebagainya.
- 6) Menghilangkan bau badan (BB). Hal ini dapat dibersihkan dan dihilangkan dari arah luar dengan menggunakan bahan alami berupa daun sirih yang telah dihaluskan dengan cara menggosokkan pada bagian ketiak, tetapi sebelumnya kulit dibagian yang akan dibersihkan dicuci lebih dulu dengan air hangat, tujuannya agar pori-pori terbuka, biarkan sekitar 10 menit, kemudian cuci lagi dengan air hangat baru dicuci dengan air dingin dan dilap memakai handuk. Lakukanlah beberapa kali sampai bau badanya (BB) hilang. Dari arah dalam dapat dilakukan dengan merebus kira-kira 7 lembar daun sirih yang sudah disuir-suir ditambah 2 gelas air dan direbus sampai mendidih, bila air rebusan sudah agak dingin baru

diminum, sedangkan secara modern dapat menggunakan deodoran yang berbentuk stick, cair (disemprotkan) atau yang berupa bubuk (*powder*). Namun secara prinsip cara ini hanya bersifat sementara atau tidak berfungsi menghilangkan, karena ia dioles dari luar bukan membunuh kuman-kuman dari arah dalam. Biasanya hanya bertahan ± 4 jam BB akan kembali berbau. Oleh karena itu harus dihilangkan dari dalam dan dari luar sampai BBnya benar-benar hilang.

- 7) Membersihkan gigi dan mulut adalah wajib dilakukan sejak dini karena hal ini tidak saja untuk kesehatan tetapi juga untuk kecantikan. Zaman yang sudah maju ini banyak sekali kosmetik untuk membersihkan gigi dan menghilangkan bau mulut, yang terpenting adalah kemauan seperti menggunakan pasta gigi dengan bermacam merk dagang (pepsodent, close up dan sebagainya atau obat kumur-kumur antara lain dengan merk dagang; *mouth wash, listerine, pepsodent* dan lain-lain).

2. Kesehatan Psikis (Jiwa)

a. Kepribadian

Sebagai manusia kita dilahirkan dengan banyak kekurangan dan kelebihan baik lahir maupun batin dalam menempuh kesejahteraan hidup. Betapa kita kewalahan dalam menanggulangi segala problema hidup yang rumit setiap hari. Kesulitan-kesulitan hidup yang mengkhawatirkan, kecewa, dan kegalauan yang menderitakan hati, 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 bermakna dibandingkan dengan kecantikan. Kepribadian ini 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

- 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. Iman

Kadar iman atau sikap mental terhadap Tuhan Yag Maha Esa, 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 membu-dayakan 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 dan
- 5) berbudi luhur.

Terlaksananya hal-hal tersebut di atas, mengubah seseorang telah mau dan mampu mendidik diri untuk belajar ikhlas, memupuk kepercayaan yang positif, hati-hati dalam bertindak, melatih diri untuk berbudi luhur. Hal tersebut merupakan ciri-ciri orang bijaksana, dan semuanya berkaitan erat dengan kesehatan dan kecantikan.

c. Stres

Berbicara tentang stres secara prinsip pada tingkatan tertentu, sebenarnya stres ini baik untuk kita. Banyak psikolog menyebutkan stres itu sehat sebagai "*custres*", yang dapat mendorong timbulnya pemikiran jernih, kreatif, dan membuahkan prestasi. Contoh, para olahragawan mengandalkan efek *custres* untuk memacu diri mereka meraih prestasi terbaik. Namun, ketika tekanan penyebab *custres* menjadi tidak terkontrol maka hal ini akan berubah menjadi stres yang tidak sehat, orang akan merasa terbebani terlalu berat dan tidak dapat mengendalikannya secara rasional. Pola yang negatif atau mencoba mengalahkan diri sendiri akan terbentuk pada diri, seperti bekerja terlalu keras, tidur berlebihan, terjaga dalam keadaan panik, mabuk, merokok, kurang makan atau makan berlebihan. Stres tidak sehat dapat mengarah pada kelelahan fisik dan mental.

Untuk itu stres perlu dikelola, karena satu hal penting yang harus dipertanyakan adalah; seberapa besarkah stres dapat kita pikul? Untuk menjawab pertanyaan tersebut perlu adanya pengelolaan dari stres tersebut. Pengelolaan itu dapat ditinjau dari beberapa hal:

1) Apa yang terjadi saat stres datang?

Adanya suatu "*respons*", dalam hal ini terjadi gejala yaitu; "*hadapi atau hindari*", karena ini merupakan reaksi kimia berantai yang rumit dan akan mempengaruhi seluruh tubuh begitu kita mendapatkan kejutan. Awalnya seluruh indera akan menjadi waspada dan ancaman akan tampak semakin besar. Kemudian otak mulai mengolah informasi yang diterima dan menyiapkan tubuh untuk melakukan aksi. Hormon dan impuls elektrik akan memenuhi sistem saraf otonom ataupun volunter terjadi sesuai kehendak.

Dipusat otak, hipotalomus akan memicu produksi 3 hormon stres utama yaitu:

- a) Hormon adrenalin, diproduksi oleh kelenjar adrenal yang akan meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, kecepatan pernafasan dan kadar gula darah sehingga memberi energi pada tubuh.
- b) Hormon kortisol yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal, akan meningkatkan kecepatan pengumpulan darah dan memberikan energi ke organ dengan mengubah simpanan lemak menjadi glukosa.
- c) Otak sendiri akan menghasilkan endorfin yaitu senyawa alami yang mengatasi rasa nyeri dan membangkitkan semangat (*euforia*) tinggi.

Bila seseorang siap dengan indra yang tajam dan otot yang siap bergerak. Lalu apa yang harus dilakukannya?. Biasanya orang tersebut tidak akan menyalahkan diri sendiri dan lari dari masalah dengan menangis terisak-isak. Sering kali seseorang tersebut malah mencoba mengatasinya dengan melampaui batas kemampuan diri untuk menyalurkan semua yang dirasakan.

Andaikan seseorang mengingkari; sinyal tingkat kemampuan yang dilepaskan oleh tubuh dan pikiran. Sampai batas tertentu sistem tubuhnya akan dapat melawan apa yang sudah terbentuk. Akan tetapi bila stres terus bertahan atau berulang kali menyerang dalam jangka waktu yang lama, maka daya tahan tubuh akan menurun dan terjadilah proses perusakan terhadap diri sendiri.

2) Cara mengukur ambang stres

Suatu hal yang harus dipertanyakan, bagaimanakah kita dapat menentukan "batas toleransi" yaitu batas maksimum yang dapat kita tanggung sebelum menyerah?.

Bentley (2005) menyatakan bahwa; kepribadian akan berperan penting dalam menentukan ambang batas stres. Hasil identifikasi dari Psikolog menyatakan bahwa ada 2 jenis kepribadian yang paling berisiko terkena penyakit stres, yaitu:

- a) Orang yang tidak sabar, pekerja keras, kompotitif dan agresif biasanya terkena penyakit jantung.
- b) Orang perfeksionis yang biasanya diluarnya terlihat tenang, periang dan mudah menghadapi masalah, namun lemah terhadap penyakit dan tekanan.

Bila telah diketahui seberapa besar stres yang dapat kita hadapi, kita perlu mengenal situasi seperti apa yang menjadi penyebabnya dan seberapa besar pengaruhnya. Lebih jauh Bentley (2005) menemukan bahwa ada 2 orang Psikolog Amerika yaitu: Thomas Holmes dan Richard Rahe dari Washington University tahun 1967 telah mengidentifikasi 20 atau lebih jenis situasi penyebab stres. Mereka memberi bobot berdasarkan risiko yang ditimbulkan terhadap kesehatan tubuh. Karena itu untuk mengukur tingkat stres, dapat digunakan suatu skala nilai kejadian, seperti berikut ini.

Tabel 1. Contoh Penyebab/Kejadian

Nilai	Penyebab/Kejadian	Nilai	Penyebab (Kejadian)
100	Kematian pasangan	29	Perubahan beban kerja
73	Perceraian	29	Anak meninggalkan rumah
65	Berpisah dengan pasangan	29	Masalah dengan ipar
63	Hukuman penjara	28	Masalah prestasi utama pribadi
63	Kematian anggota keluarga dekat	26	Pasangan mulai atau berhenti bekerja
53	Luka atau sakit pada diri sendiri	26	Anak mulai atau berhenti sekolah
50	Rumah tangga	25	Perubahan lingkungan tempat tinggal
47	Kehilangan pekerjaan	24	Perubahan kebiasaan pribadi
45	Rujuk dengan pasangan	23	Masalah dengan pimpinan
45	Pensiun	20	Perubahan jam atau kondisi kerja

44	Anggota keluarga sakit	20	Pindah rumah
40	Kehamilan	20	Anak pindah sekolah
39	Masalah seksual	18	Perubahan kegiatan sosial
39	Penambahan anggota keluarga	16	Perubahan kebiasaan tidur
39	Perubahan mencolok dalam pekerjaan	15	Perubahan jumlah anggota dalam reuni keluarga
38	Perubahan kondisi keuangan	15	Perubahan pola makan
37	Kematian teman	13	Pergi berlibur
36	Berganti pekerjaan	12	Menjelang hari raya
35	Banyak bertengkar dengan pasangan	11	Kekerasan ringan secara hukum
31	Banyak menggadaikan barang		
30	Pelunasan barang gadai atau utang		

Sumber : Bentley (2005)

Dari hasil nilai kejadian di atas, bila di antara kita mencapai 100, maka resiko untuk menderita penyakit pada 2 tahun mendatang akan meningkat sebesar 10%. Untuk nilai 100-300, berarti akan meningkat 50% dan nilai 300 atau lebih mengidentifikasi risiko berbahaya dan perlu melakukan konsultasi dengan dokter guna mengurangi kecemasan.

Untuk menghadapi dan menghindari stres tidak berlebihan, cobalah lakukan beberapa kiat berikut ini.

- a) Berdiskusilah. Maksudnya, lakukan diskusi dengan pasangan tentang masalah yang dihadapi atau dengan teman dekat yang dipercaya, agar dapat melihat situasi tersebut lebih objektif.
- b) Menyenangkan diri sendiri. Pastikan bahwa perlu menyenangkan diri sendiri dengan hal yang benar-benar disenangi minimal 1 kali sehari.

- c) Tertawa. Tertawa obat yang ampuh dan memperkuat ikatan sosial, meningkatkan pasokan oksigen ke dalam paru-paru, merangsang produksi endorfin dan memberikan rasa gembira, bahkan kadang-kadang tertawa dapat menyebabkan keluarnya air mata dan ini merupakan ekspresi pelepasan yang positif.
- d) Berani mengatakan tidak. Artinya, ciptakanlah ruang untuk diri sendiri dan dapatkanlah rasa hormat. Berani menyatakan pendapat dengan jelas dan tenang. Janganlah menunggu sampai ditanya kemudian merasa marah dan terabaikan.
- e) Berolahraga. Suatu kegiatan yang perlu dilakukan karena dapat membakar energi yang ditimbulkan oleh stres, sebelum energi itu merusak. Lakukan latihan erobik selama 20-30 menit akan meningkatkan denyut jantung sampai 120 kali per menit. Minimal lakukanlah latihan 3 kali per minggu dapat menurunkan depresi dan kecemasan dalam 12 minggu.
- f) Kreatif. Biasanya para wanita sering merasa stres, frustrasi dan tertekan ketika keluarga atau pekerjaan menuntut kreativitas diluar kemampuannya, jalan keluar yang jitu adalah mencoba minat baru yang menantang akan memberi dan membuka wawasan baru.
- g) Realistis. Janganlah kecewa dengan diri sendiri, terima dengan lapang dada, akan tetapi belajarlah untuk mengelola dengan baik atas segala kekurangan dan kelemahan. Jangan sampai menghukum diri sendiri atas kesalahan masa lalu. Belajarlah dari masa lalu tersebut dan lupakan.
- h) Buatlah perencanaan dan prioritas. Maksudnya, aturlah hidup dengan lebih bijak. Utamakan masalah-masalah yang penting agar lebih cepat hilang dari pikiran. Jangan terlalu dipikirkan.
- i) Berpikir positif. Belajarlah berpikir positif, jangan meragukan diri sendiri, karena hal ini akan memperlemah keyakinan, tetapi berusaha untuk yakin bahwa banyak hal yang mampu dilakukan, bukan karena ingin dikenal melainkan karena memang menyukainya.

- j) Berlaku baiklah terhadap diri sendiri. Bila stres berilah dukungan fisik dan mental pada diri. Manjakanlah diri dengan makanan kesukaan, mandi aromaterapi atau pijatan-pijatan, sehingga diri merasa nyaman.
- 3) Bernafaslah dengan lega. Maksudnya, bila mengalami stres atau panik, biasanya orang cenderung bernafas pendek/cepat. Hal ini akan berdampak timbulnya rasa sesak nafas seperti orang asma dan memperburuk kondisi panik. Hal ini disebabkan terjadinya hiperventilasi. Artinya, terlalu banyak menghirup oksigen sebaliknya terlalu sedikit melepaskan karbondioksida. Akibatnya tubuh akan merespon dengan menutup paru-paru sampai kadar oksigen kembali normal. Untuk mengurangi kondisi ini dapat dilakukan menghirup udara dengan cara mengatupkan telapak tangan/menghirup udara dalam kantong kertas selama beberapa menit. Cara ini dapat mengatur keseimbangan udara karena memaksa kita untuk menghirup karbondioksida kembali. Cara jitu dalam hal ini adalah dapat dilakukan dengan mengatur nafas, dengan melakukan:
- a) Latihan pernafasan, tindakan yang penting dilakukan.
 - b) Melakukan relaksasi otot, cara efektif untuk meringankan stres.
 - c) Melakukan pijatan terutama pada kaki karena pada telapak kaki merupakan pangkal dari ujung saraf yang berhubungan dengan seluruh bagian tubuh.
- 4) Bersantailah. Agar kita terhindar dari masalah stres, sediakanlah waktu untuk bersantai, tenangkan pikiran, buat hidup tidak ada beban dan ciptakan kenyamanan. Dengan demikian, hidup dirasakan lebih bermakna.

C. Kebersihan Kulit

Agar kesehatan dapat dicapai dengan maksimal, perlu menjaga kebersihan kulit secara keseluruhan baik kulit kepala, wajah, badan maupun tangan dan kaki (tubuh secara keseluruhan). Tentu saja pencapaian semua itu didukung oleh peralatan, bahan-bahan kosmetik dan cara membersihkannya. Namun, yang menjadi pokok utama adalah masalah memilih "air yang bersih". Karena tanpa adanya air, suatu hal yang tidak

mungkin hasil kebersihan dapat dicapai dengan memuaskan. Berikut akan dijelaskan tentang hal-hal yang menyangkut kebersihan yakni:

Air dan Cara Memilihnya

a. Pentingnya air

Air merupakan kebutuhan pokok bagi semua makhluk hidup, baik sebagai penjaga kebersihan maupun untuk kebutuhan hidup itu sendiri. Bila air tidak ada apalagi air yang bersih, tentu kulit/tubuh tidak dapat dibersihkan, jelas kulit akan kotor, kusam, kering, berbau dan sebagainya. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan beberapa jenis penyakit seperti kulit jadi gatal-gatal, merah, bengkak-bengkak dan sebagainya. Selain itu bila tubuh kekurangan atau kehilangan air sekitar 5% dari berat badan dapat membahayakan kehidupan manusia itu sendiri. Jelaslah, air sangat penting guna memenuhi kebutuhan kehidupan semua makhluk hidup apalagi manusia (tidak sekadar untuk diminum, tetapi juga menjaga kebersihan tubuh).

b. Jenis-jenis air

Air adalah zat yang sangat penting bagi kelangsungan kehidupan. Hampir semua zat larut dalam air. Oleh karena itu, sulit mendapatkan air yang murni sehingga air juga sering disebut sebagai pelarut asam.

Dalam penggunaannya dapat dibedakan air yang bersifat lunak (*soft water*) dan air yang bersifat keras (*hard water*).

1) Air yang bersifat lunak

Air yang bersifat lunak tidak mengandung garam-garam kalsium atau magnesium yang larut di dalamnya. Garam-garam kalsium atau magnesium yang dimaksud adalah kalsium karbonat $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$, kalsium sulfat CaSO_4 , magnesium bikarbonat $\text{Mg}(\text{HCO}_3)_2$, dan magnesium sulfat MgSO_4 .

Air yang bersifat lunak rasanya hambar dan kurang menguntungkan bagi kesehatan tubuh kita, tetapi baik sekali digunakan sebagai air pembilas dalam penyampoan karena bisa jadi dapat dengan segera menimbulkan busa yang banyak

dengan daya pembersih yang baik. Air yang bersifat lunak juga baik digunakan sebagai pengisi kap penguap (*steamer*) yang dapat diperoleh dengan cara menampung air hujan atau dengan cara melunakkan air yang bersifat keras.

2) Air yang bersifat keras

Air yang bersifat keras rasanya lebih sedap karena mengandung garam-garam kalsium atau magnesium yang larut di dalamnya. Garam-garam kalsium dan magnesium tersebut berguna dalam proses pembentukan tulang dan gigi. Namun, air yang bersifat keras tidak baik digunakan sebagai pembilas dan dalam penyampoan, terutama jika digunakan sampo sabun (*soap shampoo* atau *hard shampoo*).

Jadi, dengan sampo sabun, air yang bersifat keras akan membentuk endapan dan tidak segera membentuk busa banyak dengan cepat. Jika digunakan sebagai pengisi kap penguap (*steamer*) akan timbul endapan yang dapat menyumbat saluran air kap penguap dan menimbulkan karang yang akan merusak alat penguap rambut tersebut.

Air yang bersifat keras ada dua macam yakni yang bersifat keras sementara (*temporary hard water*) dan yang bersifat keras tetap (*permanent hard water*).

a) Air yang bersifat keras sementara

Air dikatakan bersifat keras sementara apabila larut di dalam kalsium bikarbonat atau magnesium bikarbonat sehingga dapat dibuat menjadi lunak dengan cara mendidihkannya.

Jika air tersebut dididihkan, akan terjadi proses pengendapan garam-garam kalsium dan magnesium. Berikut proses kimianya.

(1) Kalsium bikarbonat.

Kalsium karbonat + karbondioksida + dipanasi mengendap.

Air atau, $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2 \rightarrow \text{CaCO}_3 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$

(2) Magnesium bikarbonat.

Magnesium karbonat + karbondioksida dipanasi.

Air atau, $\text{Mg}(\text{CO}_3)_2 \rightarrow \text{MgCO}_3 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$

Jadi, dengan terjadi endapan kalsium karbonat dan magnesium karbonat tersebut, garam kalsium dan

magnesium dapat dipisahkan dari air tersebut yang telah menjadi lunak.

b) Air yang bersifat keras tetap

Air dikatakan bersifat keras tetap apabila larut di dalam garam-garam kalsium sulfat dan atau magnesium sulfat yang tidak dapat dibuat mengendap dengan cara mendidihkannya.

Untuk membuat air yang bersifat keras tetap menjadi lunak diperlukan pencampuran dengan zat-zat kimia lain, misalnya dengan natrium karbonat (Na_2CO_3).

Proses pengendapan garam-garam sulfat dari kalsium dan magnesium tersebut dapat dijabar dalam proses limia berikut.

(1) Kalsium sulfat + Natrium karbonat ! Magnesium karbonat + (mengendap).

Natrium sulfat; atau $\text{Ca SO}_4 + \text{Na}_2 \text{CO}_3 ! \text{CaCO}_3 + \text{Na}_2\text{SO}_4$.

(2) Magnesium sulfat + natrium karbonat.

Magnesium karbonat + natrium sulfat atau $\text{Mg SO}_4 + \text{Na}_2 \text{SO}_4 ! \text{Mg CO}_3 + \text{Na}_2 \text{SO}_4$

Dengan demikian garam-garam kalsium dan magnesium sulfat dapat menjadikan air bersifat keras menjadi air yang bersifat lunak melalui pengendapan.

c. Cara memilih air

Memilih air merupakan kunci utama untuk menjaga kebersihan kulit, terutama untuk kulit wajah karena kulit wajah adalah kulit yang paling sensitif dari semua bagian kulit yang ada di tubuh. Air yang digunakan haruslah air yang benar-benar bersih seperti air lunak karena jenis air ini sudah dimurnikan dan cocok untuk membersihkan kulit wajah dan kulit kepala sekaligus dapat mencegah timbulnya kerusakan-kerusakan pada kulit wajah seperti gatal-gatal, merah-merah dan sebagainya, serta mencegah kerusakan pada kulit kepala dan rambut.

Bila air yang digunakan untuk membersihkan kulit kepala dan rambut bukan air lunak atau air yang berasal dari mata air, hal itu dapat merusak kondisi rambut seperti timbulnya bengkak-bengkak kecil pada kulit kepala, gatal-gatal, rambut jadi

merah/kuning atau rambut mendapat beberapa jenis penyakit rambut lainnya, seperti berkembangnya kutu di kepala, ketombe, dan sebagainya.

D. Nutrisi Kecantikan

Nutrisi adalah sekelompok makanan yang tidak pernah lepas dari kebutuhan manusia karena makanan tersebut berhubungan erat dengan kesehatan tubuh. Tubuh membutuhkan nutrisi yang baik karena nutrisi yang baik akan membantu tercapainya tubuh yang sehat, kuat, rupa yang menarik, pikiran yang aktif, cerdas hingga memperkuat daya tubuh terhadap serangan penyakit, memperpanjang umur dan kesenangan hidup serta memperoleh kecantikan dengan gaya yang berkualitas.

Nutrisi terdapat dalam berbagai jenis makanan karena di dalam nutrisi tersebut mengandung berbagai zat-zat yang dibutuhkan tubuh setiap hari guna menjaga kesehatan agar tetap dalam kondisi yang sehat. Untuk itu, diperlukan adanya pengaturan yang tepat atau pola makan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pola makan yang seimbang dan teratur jelas akan membuat kondisi tubuh dapat memperoleh zat-zat yang dibutuhkan tubuh seperti protein, zat lemak, karbohidrat, berbagai jenis vitamin dan mineral-mineral penting yang diperlukan. Panduan gizi-gizi Nasional yang diterbitkan oleh Pemerintah Inggris seperti diungkapkan Bentley (2005) menjelaskan bahwa keseimbangan nutrisi tersebut, yakni terdiri; 34% karbohidrat seperti makanan berupa: roti, kentang, nasi dan sereal; 33% berupa sayuran dan buah; 15% yang berbentuk susu dan produk olahannya; 12% dalam bentuk daging, ikan dan protein pengganti serta hanya 6% berupa lemak dan makanan yang mengandung gula. Dengan demikian, perlu diperhatikan beberapa hal guna mencapai nutrisi kecantikan yang tepat sebagai berikut.

1. Cantik dan Sehat

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh hidup lebih berkualitas seperti melakukan pilihan, pengaturan, pengolahan, dan ketepatan yang seimbang agar memperoleh hasil

yang maksimal. Cara ini dapat dilakukan dengan beberapa hal antara lain sebagai berikut.

a. Cara makan yang sehat

Untuk dapat melakukan cara makan yang sehat dan seimbang, perlu memperhatikan beberapa kondisi berikut ini.

- 1) Penuhi semua nutrisi yang dibutuhkan melalui asupan karbohidrat, protein, dan zat lemak dari produk padi-padian, buah-buahan, sayur-sayuran, susu, daging, ikan atau sumber-sumber protein lain, seperti buncis atau tahu.
- 2) Makanlah dengan porsi secukupnya. Jangan makan berlebihan sekalipun makanan tersebut merupakan hidangan favorit.
- 3) Makanlah dengan teratur. Biasakan makan pada jam-jam tertentu.
- 4) Lakukan suatu perubahan gaya makan secara perlahan sehingga menjadi kebiasaan. Awali dengan mengurangi jenis makanan yang harus dihindari hingga akhirnya tidak mengkonsumsinya sama sekali.
- 5) Makan erat kaitannya dengan berat badan. Namun, untuk mencapai berat badan yang ideal sangat tergantung dari usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan sebagainya. Oleh karena itu, perlu memakan makanan yang berserat yang biasa terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mampu menstabilkan kolesterol darah dan menangkal kanker usus.
- 6) Berusahalah untuk menghindari makanan olahan semaksimal mungkin. Biasakan mengonsumsi makanan segar dan minum juice buah atau sayuran.

b. Cara melakukan diet dengan tepat

Untuk mendapatkan diet yang tepat dan benar, hendaklah mengikuti atau membuat suatu program diet secara teratur dan disiplin pada pola makan.

Pada dasarnya diet ada bermacam-macam sesuai dengan tujuan melakukannya. Hal tersebut dapat ditinjau dari beberapa hal, seperti berikut ini.

- 1) Penurunan berat badan secara berangsur-angsur guna mencapai berat badan normal atau berat badan ideal.

- 2) Diet dapat dikatakan berhasil apabila dapat menurunkan berat badan sebanyak 2-6 pound dalam seminggu.
- 3) Keberhasilan suatu program diet sangat tergantung dari cara menyusun menu dan disesuaikan dengan kebutuhan kalori sehari-hari menurut jenis pekerjaan masing-masing orang.

Jenis-jenis pekerjaan ini dapat dikelompokkan atas:

- a) Bekerja ringan, artinya pekerjaan yang dilakukan termasuk kelompok ringan dengan kriteria meliputi: 7 jam bekerja di kantor, 8 jam tidur, 2 jam melakukan pekerjaan sedang di rumah tangga, setengah jam berolahraga, dan sisa waktunya untuk melakukan pekerjaan yang ringan atau sangat ringan.
- b) Bekerja sedang, yaitu memiliki kriteria: 8 jam tidur, 8 jam bekerja di industri/perkebunan atau pekerjaan lain yang sejenis, 2 jam pekerjaan rumah tangga, 6 jam pekerjaan ringan atau sangat ringan.
- c) Bekerja berat, kriterianya yakni: 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat/sangat berat, 2 jam pekerjaan sedang, 2 jam pekerjaan ringan dan 8 jam ringan atau sangat ringan.

Pencapaian dari program diet yang baik hendaklah memperhatikan beberapa unsur berikut ini.

- a) Diet yang salah bisa mendatangkan suatu penyakit atau bahkan dapat menambah berat badan. Diet tidak dapat diperoleh secara instan karena itu lakukanlah diet ini dengan teratur, tepat, dan rajin.
- b) Jangan melakukan diet sembarangan, artinya lakukanlah diet bila memang kelebihan berat badan. Pertimbangkan antara tinggi dan bentuk tubuh. Misalnya, ukuran pinggang yang berlebih atau adanya timbunan lemak pada bagian perut.
- c) Perlu memperhitungkan faktor usia. Usia sangat mempengaruhi pemilihan jenis diet yang tepat karena ada diet rendah kalori-rendah karbohidrat, diet rendah kalori-tinggi protein dan sebagainya.
- d) Langkah terbaik melakukan diet adalah berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi guna menentukan diet yang terbaik/ tepat.

- e) Efek dari diet yang baik, umumnya dicapai dalam waktu yang cukup lama. Sebaiknya hindari diet yang ketat.
- f) Agar diperoleh hasil maksimal, diet sebaiknya di sertai dengan olahraga dan minum jamu yang diperoleh melalui apotek-apotek/toko-toko obat dan dapat dikonsumsi secara praktis karena sudah tersedia dalam bentuk minuman siap saji atau berupa kaplet.

c. Bentuk-bentuk diet yang praktis

Diet yang dianjurkan oleh dokter/ahli gizi pada umumnya disertai daftar menu yaitu makanan sesuai dengan kondisi, yaitu diet ringan, sedang, atau berat. Namun, diet juga dapat dilakukan dengan cara biasa, yakni mengikuti sebuah daftar dengan waktu makan tertentu. Adapun bentuk dari diet tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Usahakan meminum sari buah-buahan yang diperas sebanyak $\frac{1}{2}$ (125 cc). Jangan memilih buah alpukat atau durian.
- 2) Sarapanlah dengan 2 butir telur (100 gram) yang direbus setengah matang dan boleh ditambah dengan minum kopi atau susu skin 1 gelas (250 cc) tanpa gula dengan sakarin. Pergunakanlah sakarin pada waktu dingin supaya tidak pahit.
- 3) Pada pukul 10.00 WIB, makanlah semangkuk sup tanpa daging (250 cc). Boleh diolah sup apa saja, misalnya hanya sup sayuran.
- 4) Tepat jam makan siang, makanlah sepiring nasi dengan ukuran sedang (200 gram), sepotong ikan ukuran sedang (50 gram), ditambah semangkuk sayur bayam (100 gram).
- 5) Untuk sore hari, cukup meminum 1 gelas susu skin (250 cc) atau kopi dan pisang ambon ukuran kecil atau $\frac{1}{2}$ buah apel.
- 6) Pada malam hari cukup sepotong daging sapi atau ayam (50 gram), bistik ukuran sedang, 10 sendok nasi, sayur-sayuran secukupnya dengan sedikit sambal. Bila mau menambah minuman, boleh minum teh tanpa gula. Sebelum berangkat tidur, minumlah segelas air jeruk (250 cc) dengan gula sakarin atau boleh juga susu skin, dan sepotong roti tawar yang diberi selai.

d. Gaya hidup sehat

Beberapa hal berikut perlu diperhatikan untuk mencapai gaya hidup sehat yakni:

- 1) Cara tidur yang berkualitas. Artinya cara tidur yang baik. Tidurlah dengan datar jangan memakai bantal yang keras, sehingga posisi tidak terlalu tinggi/terlalu rendah. Usahakan tidur tidak membentuk huruf C atau posisi kaki terlampau rendah dari kepala. Usahakan tidur dengan mengganti posisi. Hal ini disebabkan kualitas tidur yang baik berguna daripada sekedar durasi jam tidur yang lama.
- 2) Usahakan untuk menghindari stres karena stres selain membuat tekanan darah tidak stabil dan kemungkinan gangguan jantung juga membuat tampilan tidak cantik.
- 3) Berusahalah untuk tidak merokok karena hal ini sangat mengganggu kondisi kesehatan dan kecantikan.
- 4) Sebaiknya lebih banyak meminum air mineral karena sangat baik untuk memperbaiki metabolisme tubuh dan menghindari terjadinya dehidrasi.
- 5) Usahakan meluangkan waktu untuk berlibur. Pilihlah tempat yang menyenangkan, nyaman, sejuk, dan membuat sesuatu dalam hidup lebih positif. Berlibur juga efektif menetralisasi kerja otak dan tentu saja mampu menghalau stres.

2. Jenis-jenis Mineral Penting Bagi Tubuh

Selain beberapa zat penting yang dibutuhkan tubuh seperti zat protein, zat lemak, dan zat hidrat arang, kelompok vitamin dan mineral utama juga harus dipahami, dipilih, diolah, dan dimakan. Hal ini agar semua kebutuhan tubuh terpenuhi dan kecantikan terjaga dengan baik, sehingga kondisi tubuh tetap sehat dan cantik.

Terkait dengan hal tersebut, berikut akan dijelaskan tentang manfaat mineral utama dan sumber-sumber vitamin yang dibutuhkan tubuh.

a. Manfaat dan sumber vitamin serta mineral

Zat-zat berupa protein, lemak, dan karbohidrat merupakan kelompok-kelompok makronutrien. Bila dibandingkan pemakaian kelompok ini, kelompok yang namanya mikronutrien sangat

dibutuhkan oleh tubuh walaupun dalam jumlah yang sedikit seperti vitamin dan mineral. Hal ini karena vitamin dan mineral sangat berperan untuk menjalankan fungsi normal tubuh dan sebagai pelindung terhadap penyakit. Vitamin tersebut terdiri atas dua kelompok yakni:

- 1) Vitamin larut lemak, contoh: vitamin A, D dan E, yang disimpan dalam tubuh.
- 2) Vitamin larut air, seperti: vitamin B kompleks dan C, yang perlu dipasok setiap hari.

Sementara itu mineral yang dibutuhkan tubuh juga terbagi atas dua kelompok, seperti berikut:

- 1) Mineral utama
- 2) Elemen runut (*trace elements*)

Tubuh membutuhkan lebih besar atau lebih lanjut mineral utama dibandingkan elemen runut meskipun pada dasarnya kedua mineral tersebut sama-sama penting. Mineral utama dapat dilihat seperti yang tertera pada tabel. Sementara itu, untuk elemen runut yang dibutuhkan antara lain: besi, kromium, tembaga, mangan, selenium, dan seng.

Tabel 2. Contoh Mineral Utama dan Vitamin-Vitamin

No.	Mineral Utama/ Jenis Vitamin	Fungsi Bagi Tubuh	Sumber dan Penyebab Kekurangannya	RDA
1	Kalsium	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembentukan serta pemeliharaan tulang dan gigi. 2. Kontraksi otot yang sehat. 3. Membantu penyerapan dan efisiensi vitamin D. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Produk susu; 2) sayuran hijau seperti brokoli, 3) tulang ikan kalengan, 4) kacang tanah, 5) biji bunga matahari, 6) berkurang karena proses pengolahannya. 	800 mg
2	Magnesium	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk transmisi saraf. 2. Membantu melawan stress dan depresi. 	Kacang-kacangan, sereal gandum, daging,	300 mg

		3. Menjaga sirkulasi yang sehat.	ikan dan kurma.	
3	Fosfor	1. Pembentukan dan perawatan tulang. 2. Membantu mengubah makanan menjadi energi.	Produk susu, sayuran, ikan, daging, kacang-kacangan dan padi-padian.	800 mg
4	Kalium, Natrium, Klorin (Elektrolit)	Berbagai jenis proses biokimia.	Sumber terbaik adalah garam dalam jumlah yang wajar. Mineral-mineral ini dapat hilang melalui keringat.	Tidak ada RDA*
5	Vitamin A (Retinol)	1. Kesehatan mata dan penglihatan malam. 2. Kulit kenyal dan bersih, serta kuku yang kuat. Vitamin ini larut lemak dan disimpan dalam tubuh.	Minyak hati ikan cod, hati, ginjal, telur dan produk susu. Berkurang karena proses pemasakan dan terkena udara.	800 mcg. Beracun pada dosis lebih dari 25.000 IU
6	Beta-Karoten	Diubah oleh tubuh menjadi Vitamin A.	Wortel, tomat, bayam, brokoli, mangga, labu, selada, air, aprikot. Berkurang karena cahaya matahari.	Tak diketahui ³ mg setara dengan 5000 Iu vitamin A. Tak beresiko menjadi racun
7	Vitamin B1 (Tiamin)	Melepaskan energi dari makanan. Penting untuk sistem pencernaan dan saraf serta membantu mengatasi stress. Vitamin ini larut air.	Hati, ginjal, daging babi, susu, gandum utuh, beras merah, jawawut, dan sereal. Berkurang karena panas, proses pemasakan dan pengolahan, serta alkohol.	1,4 mg
8	Vitamin B2 (Riboflavin)	1. Metabolisme energi. 2. Membangun dan	Susu, telur, sereal, hati,	1,6 mg

		memperbaiki jaringan sehat seperti kulit dan kuku, serta selaput lendir. Vitamin ini larut air.	daging tanpa lemak dan ikan, sayuran berdaun hijau. Berkurang karena cahaya matahari, alkohol, dan obat yang mengandung estrogen, seperti pil KB dan terapi hormon.	
9	Vitamin B3 (Niasin atau Asam Nikotinat)	Diubah oleh tubuh menjadi niasinamid yang membangkitkan energi. Penting untuk otak, sistem saraf, dan pencernaan. Dosis tinggi akan menurunkan kolesterol, tetapi dapat menyebabkan gatal dan kulit memerah. Vitamin ini larut air.	Daging, ikan, sereal beras, telur, produk susu. Berkurang karena proses pemasakan dan pengolahan makanan berkolesterol.	18 mg
10	Vitamin B5 (Asam Pentotemat)	1. Melepaskan energi lemak dan karbohidrat. 2. Penting untuk sistem kekebalan dan kesehatan jaringan kulit. Vitamin ini larut air.	Ragi, hati, ginjal, telur, beras merah, sereal padi-padian, dan gula cair. Berkurang karena panas, cahaya, alkohol, kafein, dan obat yang mengandung estrogen.	6 mg
11	Vitamin B6 (Piridoksin)	1. Metabolisme asam amino dan protein. 2. Membantu memproduksi sel darah merah. 3. Mengatur sistem saraf. Vitamin ini larut air.	Daging, ikan, susu, telur, sereal padi-padian, biji gandum, serta sayuran. Berkurang karena proses pemasakan dan pengolahan, alkohol, obat	2 mg. Jangan melampaui 2.000 mg

			yang mengandung estrogen.	
12	Vitamin B12 (Kobalamin)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penting untuk pembentukan antibodi dalam sel darah merah. 2. Mengaktifkan dan menjaga sistem saraf. Vitamin ini larut air. 	Daging, ekstra ragi, rumput laut. Berkurang karena cahaya, panas, alkohol, dan obat yang mengandung estrogen.	1 mcg
13	Asam Folat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekerja dengan vitamin B12 untuk memproduksi sel darah merah dan materi genetik. Dalam 12 minggu pertama kehamilan, membantu mencegah <i>spina bifida</i> (kelainan tulang belakang) pada janin. 2. Diperlukan untuk pertumbuhan serta perawatan sistem saraf dan pencernaan. Mineral ini larut air. 	Hati, ginjal, sayuran berdaun hijau, roti yang difortifikasi, pisang, jeruk, dan biji-bijian seperti lentil. Berkurang karena sinar, panas, proses pengolahan, alkohol, dan obat yang mengandung estrogen.	200 mcg. Jangan melampaui 800 mcg
14	Biotin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memecah dan memetabolisme lemak. Biotin dihasilkan oleh flom usus. 	Hati, ginjal, telur, produk susu, ikan, sereal, buah, dan sayuran. Berkurang karena proses pemasakan dan pengolahan.	0,15 mcg
15	Vitamin C (Asam Askorbat)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesehatan jaringan ikat, kulit, gusi, gigi, dan pembuluh darah. 2. Membantu penyerapan besi. Vitamin ini larut air. 	Buah dan sayuran, khususnya kelompok beri, jeruk, cerri, brokoli, kubis, dan kentang. Berkurang karena panas, cahaya, alkohol, dan rokok.	60 mg. Dosis tinggi terhantung pada kekuatan lambung.

16	Vitamin D (Kalsiferol)	Bekerja bersama kalsium dan fosfor untuk menjaga gigi dan tulang tetap kuat. Larut lemak.	Produk susu, telur, ikan berlemak seperti ikan bawal. Diproduksi oleh kulit karena rangsangan sinar matahari. Berkurang karena sinar dan udara.	5 mcg
17	Vitamin E (Tokoferol)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu mencegah kerusakan sel. 2. Melarutkan gumpalan darah, 3. Memperkuat pembuluh darah, 4. Meningkatkan kekuatan otot. 5. Mengatur hormon. Vitamin ini larut lemak.	Minyak sayur, seperti minyak biji bunga matahari dan touge. Almond, kacang tanah, biji bunga matahari, alpukat, bayam, asparagus. Berkurang karena cahaya, udara, dan proses pengolahan.	10 mg
18	Vitamin K (Fitomenadi on)	Penting untuk pembekuan darah yang normal. Diproduksi oleh flora usus.	Sayuran seperti kembang kol, kubis, bayam, polong-polongan, dan sereal, padi-padia. Rumput laut dan minyak hati ikan. Berkurang karena panas, cahaya, dan proses pengolahan.	Tidak ada RDA

Sumber. Bentley 2005

3. Antipenuaan

Dalam menjaga kesehatan tubuh, kita perlu memahami dan memanfaatkan berbagai nutrisi penting guna melawan kerusakan

sel yang diakibatkan serangan partikel kimia agresif yang disebut "radikal bebas". Sejumlah ahli menyatakan bahwa 80%-90% penyakit degeneratif (seperti kanker, penyakit jantung, artiles dan alzeimer) disebabkan oleh aktivitas radikal bebas. Radikal bebas yang dimaksud adalah produk sampingan dari pembakaran oksigen. Ada beberapa radikal bebas yang berguna untuk mengusir infeksi, tetapi dapat menyerang sel, sehingga merusak fungsinya dan secara perlahan akan mati.

Terkait dengan penjelasan tersebut, seharusnya kita memahami dan bertindak dengan cepat terhadap penyakit yang membahayakan ini. Dengan kata lain, lakukanlah antisipasi kondisi kesehatan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melawan radikal bebas tersebut dengan antioksidan.

Radikal bebas perlu dilawan. Salah satunya adalah dengan antioksidan. Biasanya sekitar 30% protein sel rusak diakibatkan aktivitas radikal bebas. Hal ini ditemui mulai dari usia 50 tahun. Kerusakan sel yang menumpuk akan mempercepat proses penuaan dan meningkatkan risiko penyakit akibat penuaan tersebut. Oleh karena itu, langkah apa yang harus dilakukan? Untuk menghindari kondisi ini, lakukanlah pencegahan kelebihan jumlah radikal bebas di dalam tubuh dengan tidak mengonsumsi makanan siap saji atau makanan olahan. Konsumsilah makanan-makanan yang kaya akan antioksidan dan suplemen antioksidan.

Antioksidan yang utama pada dasarnya dapat diperoleh melalui beberapa sumber makanan yang mengandung berbagai zat dari vitamin, seperti berikut ini.

a. Vitamin A dan beta karotin

Vitamin A disebut juga dengan retinol. Sumber makanan yang mengandung retinol ini antara lain ikan, daging, produk susu, dan telur. Sementara itu, beta-karotin ditemukan dalam makanan yang berwarna oranye dan hijau tua, seperti brokoli, bayam, wartel, alpukat, persik, dan ubi. Vitamin A atau retinol ini adalah vitamin yang sangat penting untuk perawatan kulit, gigi, tulang dan selaput lendir. Vitamin A atau retinol memiliki kemampuan biologis yang sangat penting dan bermanfaat bagi kulit, terutama untuk mengatasi masalah jerawat, penuaan, dan kelainan kulit lainnya. Kegunaan Vitamin A dalam produk

kosmetik antara lain Vitamin A dapat dengan mudah diserap oleh kulit dan mampu meningkatkan kandungan air di kulit. *Retinoid Acid* (Tretinoin) adalah salah satu turunan vitamin A yang merupakan keratolitik yang sangat kuat, sehingga dapat mengangkat sel kulit mati yang menghambat pori-pori dan mencegah timbulnya jerawat. Selain mampu merangsang pembentukan sel kulit baru, retinoid dapat pula menghambat pertumbuhan sel penyebab psoriasis. Selain itu, retinol juga mampu menangkap radikal bebas.

b. Vitamin C

Sumber makanan Vitamin C terdapat pada; mangga, buah kiwi, jeruk bali, brokoli, strawberi, paprika merah, ubi, kepri manis, jeruk, dan ceri. Semua makanan tersebut merupakan sumber penting yang mengandung vitamin C dan memiliki antioksidan yang kuat. Beberapa hasil penelitian seperti dijelaskan Beatley (2005) menjelaskan bahwa vitamin C ini dapat mencegah infeksi virus, katarak, meredakan reaksi radang karena influenza, reaksi alergi, dan lain-lain. Vitamin C ini penting untuk pembentukan protein kolagen yang menjaga kekencangan kulit dengan menopang dan mengikat sel jaringan kulit. Oleh karena itu, Tranggono (2007) mengatakan bahwa vitamin C sebagai kosmetik yang digunakan lebih banyak digunakan karena mudah diserap oleh kulit. Vitamin C sangat penting bagi kesehatan tubuh. Oleh sebab itu, mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin C sangat dianjurkan karena tubuh tidak bisa mensiasatinya sendiri. Vitamin C ini termasuk dalam golongan vitamin yang larut dalam air dan bersifat hidrofilik.

c. Vitamin D

Vitamin D pada dasarnya banyak ditemukan pada makanan seperti susu, minyak ikan, ikan salmon, tuna, dan daging. Vitamin D sangat baik untuk pertumbuhan tulang, gigi, jaringan kulit dan rambut. Vitamin D ini penting bagi tubuh untuk menggunakan kalsium dan fosfor. Ketidakmampuan genetik untuk memetabolisme sendiri vitamin D menjadi penyebab beberapa jenis osteoporosis. Untuk itu, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan dalam hal ini, yakni:

1) Kalsium

Kalsium sangat dibutuhkan oleh tulang untuk mencapai puncak massa tulang dan mempertahankan kekuatan serta kepadatannya. Biasanya diperkirakan dengan mempertahankan kadar kalsium yang cukup pada usia 30 s.d 50 tahunan, akan membentuk cadangan untuk masa-masa berikutnya. Sumber makanan yang terbanyak mengandung kalsium adalah beberapa produk susu rendah lemak, misalnya sebotol yogurt tawar yang rata-rata mengandung 400 mg kalsium. Namun beberapa jenis keju rendah lemak yang mengandung fosfat dapat membatasi penyerapan kalsium. Sementara itu, tahu yang diolah dengan kalsium sulfat, ikan sarden beserta tulang-tulanginya dan brokoli adalah sumber kalsium yang bagus.

2) Lemak

Mengonsumsi lemak yang tepat hendaklah memperhatikan beberapa hal berikut ini.

- a) Hindarilah lemak hewani jenuh. Lemak terhidrogenasi dalam makanan olahan dan margarin yang mengandung transfat karena dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah. Untuk itu, gunakanlah minyak yang tidak diolah atau sedikit mentega untuk olesan.
- b) Lemak dalam kacang-kacangan dan ikan berminyak seperti ikan kembung, bawal, tuna, pilchond, salmon, trout, dan sarden. Semuanya itu mengandung /kaya minyak tak jenuh ganda dan asam lemak omega 3 sekaligus akan menyeimbangkan dan mengurangi pengaruh omega 6.
- c) Lemak yang terdapat dalam minyak zaitun dikenal sebagai minyak tak jenuh tunggal yang dapat membantu mencegah penyakit jantung dan kanker payudara, tetapi rendah kandungan EFA-nya. Oleh karena itu, variasikan pemakainnya dan gunakanlah minyak biji bunga matahari, minyak wijen, dan minyak kacang kenari untuk saus salad. Sementara itu, gunakan minyak zaitun, minyak kedelai dan minyak biji anggur untuk memasak.
- d) Tingkatkanlah mengonsumsi antioksidan untuk mencegah kerusakan akibat radikal bebas. Perbanyaklah

konsumsi buah dan sayuran atau suplemen vitamin A, C, dan E.

Berikut adalah beberapa contoh makanan yang bermanfaat untuk melawan radikal bebas seperti dijelaskan Bentley (2005). Buah dan sayuran yang kaya antioksidan adalah makanan yang wajib dikonsumsi untuk melindungi tubuh dalam melawan penyakit akibat penuaan. Konsumsilah setiap hari dan tanpa diolah untuk mendapatkan manfaat optimal.

Tabel 3. Bahan Antioksidan

No.	Jenis buah-buahan dan Sayuran yang Kaya Antioksidan
1	Alpukat-kaya akan glutathion, yaitu antioksidan utama yang membantu menetralkan lemak jahat dalam makanan lain. Alpukat mengandung kalium untuk perlindungan sel darah.
2	Berry-stoberi, <i>raspberry</i> , <i>cranberry</i> , dan <i>blueberry</i> kaya vitamin C. <i>Bluberry</i> mempunyai kandungan antioksidan antosianin yang paling tinggi.
3	Buah sitrus-jeruk mengandung karotenoid, terpena, flavonoid, dan vitamin C yang melawan kanker. Jeruk bali mengandung serat penurun kolesterol yang terdapat dalam butiran buah dan kulit arinya.
4	Anggur-mengandung sedikitnya 20 jenis antioksidan. Jenis yang kaya warna adalah antioksidan yang paling kuat; antioksidan pada kismis lebih kuat daripada anggur segar. Antioksidan utama pada anggur adalah <i>quercetin</i> , yang mencegah penggumpalan darah, melenturkan pembuluh darah, dan menghambat oksidasi kolesterol LDL.
5	Bawang Bombai-membantu mencegah penggumpalan darah dengan meningkatkan kadar kolesterol "baik" HDL. Jenis bawang bombai merah dan kuning paling kaya dengan <i>quercetin</i> sehingga menghambat kanker; dan juga berperan sebagai zat antiradang, antibakteri, antijamur, dan antivirus.
6	Teh-membantu mencegah penyakit jantung dan kanker karena adanya antioksidan, seperti <i>polifenol</i> , <i>quercetin</i> , dan <i>katekin</i> . Teh juga merangsang enzim di hati untuk mengeluarkan racun dari tubuh berupa radikal bebas dan bahan kimia perusak sel.
7	Tomat-sumber utama likopen, yaitu antioksidan sangat kuat yang membantu menjaga fungsi fisik dan mental.

Sumber. Bentley. 2005

Hal yang sama juga dijelaskan Tilaar (2009), bahwa beberapa bahan makanan berupa sayur yang dapat menangkis radikal bebas, seperti berikut ini.

- 1) Brokoli-kaya akan antioksidan berupa vitamin C, beta-karoten, *quercetin*, indol, glutation, dan lutein. Untuk wanita, brokoli dipercaya mampu mencegah kanker dengan menetralkan estrogen berlebih. Brokoli juga dapat membantu melindungi dari kanker paru-paru, usus besar, dan gangguan pembuluh darah.
- 2) Kubis-antioksidan indol-3-karbinol akan mempercepat pembuangan estrogen penyebab kanker payudara dan menurunkan risiko kanker usus besar dan lambung.
- 3) Wortel-membantu meningkatkan fungsi kekebalan, menurunkan kolesterol, dan mengurangi risiko stroke.
- 4) Bawang putih-mengandung sedikitnya 12 jenis antioksidan *plus ajoene*, yaitu zat antikolesterol yang mencegah pikun serta depresi.

Berdasarkan uraian tersebut, memilih makanan yang bermanfaat untuk tubuh dalam menjaga kesehatan pada prinsipnya tidaklah sulit. Hal ini karena semua bahan makanan tersebut mudah didapat serta harga pun terjangkau. Namun, hal yang terpenting adalah "kemauan" untuk mengatur dan menerapkannya dalam kehidupan.

BAB II

PENTINGNYA SENAM KECANTIKAN



engapa senam penting dilakukan? Ya, senam penting dilakukan karena sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan tubuh secara keseluruhan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat memacu perawatan tubuh manusia itu sendiri. Berbagai hal dilakukan termasuk senam/olahraga. Artinya, olahraga/senam dapat memperbaiki penampilan guna mencapai kesegaran, ketenangan, kebugaran, dan kecantikan tubuh. Bahkan senam sudah termasuk suatu profesi dan menjadi wirausaha yang dapat mengurangi pengangguran.

Pada dasarnya senam dapat dilakukan sendiri, tetapi akan lebih optimal hasilnya bila dilakukan secara bersama-sama yang setidaknya 1-2 kali seminggu. Kebersamaan motivasi/semangat dan keinginan melihat teman-teman lebih berhasil itu adalah pemicu mencapai semua itu. Satu hal yang harus diperhatikan bahwa pada saat melakukan senam diharapkan tidak terpaksa, apalagi ada rasa kesal karena hal ini akan merusak peredaran darah dan tentu saja urusan kecantikan tidak dapat diperoleh secara maksimal, bahkan bisa buruk atau berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh.

A. Pengertian Senam Kecantikan

1. Senam

Senam berasal dari bahasa Inggris yang disebut "*Gymnastic*" yang berasal dari kata "*gymnos*" dari bahasa Yunani yang berarti; melakukan senam dengan menggunakan pakaian dengan model minim dan berada pada ruangan khusus yang disebut "*Gymnasium* atau *Gymnasion*". Hal ini bertujuan agar semua kegiatan atau gerakan-gerakan senam yang akan dilakukan tidak terganggu dan lebih leluasa. Jadi, senam merupakan suatu cabang

olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Senam, seperti diungkapkan Menke G. Frank (1960) dalam *Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company*, New York, yakni pada dasarnya senam terdiri atas gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain-lain. Pada senam ini juga termasuk unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat, dan keseimbangan.

Sementara Imam Hidayat pada tahun 1970, menyatakan pula bahwa. "Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar yang bertujuan untuk membentuk serta mengembangkan pribadi secara harmonis." Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi dan relaksasi atau menenangkan pikiran. Senam bisa dilakukan di rumah, ditempat fitness, di *gymnasium*, dan di sekolah. Semua ini bertujuan mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani/kecantikan. Oleh karena itu, senam memiliki ciri-ciri dan kaidah-kaidah yang memberi dampak positif terhadap kesehatan secara keseluruhan. Ciri-ciri dan kaidah tersebut antara lain sebagai berikut

- a. Untuk melakukan gerakan senam, perlu ada latihan. Latihan tersebut harus sudah terencana dengan jelas. Dipilih bagian yang baik dan dapat pula diciptakan oleh pelatih, guru di sekolah, atau pelaku senam itu sendiri.
- b. Pemilihan gerakan senam harus disusun sesuai dengan prinsip dan tujuan atau kebutuhan si pelaku.
- c. Lakukan pemilihan gerakan senam dan susunlah secara sistematis.

Berdasarkan ciri-ciri dan kaidah senam tersebut, senam berarti latihan/olahraga yang berupa bentuk-bentuk gerakan terpilih dan tersusun secara sistematis berdasarkan kepada prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dari penyusun gerakan tersebut. Dari batasan-batasan itu, serta para pelatih atau guru dapat menentukan tujuan, memilih dan menyusun latihan yang akan dilaksanakan sesuai dengan

kebutuhan atau apa yang menjadi kebutuhan pokok. Apakah untuk kesegaran jasmani, keindahan tubuh, penyembuhan suatu penyakit, pembentukan otot-otot, atau sebagai prestasi, dan sebagainya.

2. Kecantikan

Kecantikan diawali dari kata “cantik”, yang berarti bahwa: cantik tersebut lebih cenderung kepada perpaduan beberapa unsur yang tepat dan serasi, baik bentuk, corak maupun rupa yang bernilai tinggi dan mengandung unsur daya tarik. Hal ini bisa diumpamakan sebuah *meubel*. Kondisi ini bisa disebut cantik bila perpaduan antara bentuk, warna dan disainnya memang tepat dan serasi. Sama halnya dengan seorang wanita, bila perpaduan antara penampilan fisik dan jiwa benar-benar tepat dan serasi, berarti wanita itu bias disebut cantik. Kecantikan adalah bagaimana wanita tersebut mampu memadukan dua dimensi: dimensi lahir dan dimensi batin. Memang secara prinsip wanita telah memiliki modal cantik, tetapi yang terpenting adalah bagaimana para wanita mampu menindaklanjuti kondisi yang sudah ada, baik fisik maupun batin. Langkah awal yang terbaik adalah mengamati segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Bagi wanita yang jeli, akan lebih berkonsentrasi untuk melengkapi segala kekurangan dan menonjolkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Salah satu cara melengkapi kekurangan dalam bentuk fisik adalah melakukan berbagai bentuk olahraga atau latihan-latihan berupa gerakan tertentu yang salah satunya adalah senam. Oleh karena itu, “senam kecantikan” memilih beberapa bentuk latihan dengan gerakan tertentu sesuai dengan tujuan dan kondisi tubuh sehingga dapat memberi perubahan terhadap bentuk tubuh, kondisi kesehatan, ketenangan batin, sehingga wanita terlihat lebih sehat, bugar serta cantik.

3. Sejarah Senam di Indonesia

Senam di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya “Gymnastiek”. Zaman Jepang dinamakan “Taiso”. Pemakaian istilah “senam” sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian olahraga. Kata olahraga sebagai pengganti kata *sport*. Lahirnya senam artistik di Indonesia

saat menjelang pesta olahraga ganefo I di Jakarta pada tahun 1963. Saat itu, artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan untuk itu perlu dibentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas prakarsa dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Promotornya berasal dari: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatera Utara. Wadah inilah kemudian telah membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan Internasional. Kegiatan selanjutnya adalah mengikutsertakan tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan Ganefo Asia. Untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini, dipanggil pelatih senam dari RRC. Karena hal tersebut, Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Namun, sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara karena suasana politik saat meletusnya G-30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.

Usaha untuk mengejar ketinggalan ini 1967 dikirim seorang pelatih Indonesia yang bernama T.J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian sebagai titik tolak yang kedua adalah dimasukkannya cabang olahraga senam artistik yang pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya dan kemudian untuk seterusnya dimasukkan dalam setiap penyelenggaraan PON.

B. Tujuan dan Manfaat Senam Kecantikan

1. Beberapa tujuan dari senam kecantikan adalah sebagai bentuk:
 - a. untuk dapat memahami dan memiliki ketrampilan tentang senam kecantikan.
 - b. dapat mengetahui dan memilih bentuk-bentuk senam yang sesuai dengan kebutuhan.
 - c. untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani atau kecantikan.

2. Manfaat senam kecantikan

Manfaat senam kecantikan sangat perlu diketahui dan dipahami oleh setiap orang. Untuk itu, dapat dikelompokkan atas beberapa bagian seperti:

- a. Manfaat secara umum, senam memiliki daya komponen dan kemampuan gerak. Bagian-bagian yang terkait dalam hal ini antara lain:
 - 1) kekuatan
 - 2) kelenturan
 - 3) daya tahan otot
 - 4) keseimbangan
 - 5) koordinasi dan kelincahan
- b. Manfaat kebugaran jasmani, tentu saja hasil kondisi ini akan berdampak pada:
 - 1) meningkatkan produktifitas kerja,
 - 2) memberikan rasa nyaman baik fisik maupun psikis.
- c. Manfaat dari beberapa bagian penting bagi tubuh, seperti:
 - 1) Jantung. Jantung adalah organ tubuh yang sangat penting dijaga dari segala macam gangguan atau penyakit. Oleh karena itu perlu dilakukan:
 - a) Senam yang teratur akan berdampak jantung jadi kuat.
 - b) Saat melakukan senam, otot besar akan berperan aktif untuk mengembalikan darah ke jantung, hasilnya adalah:
 - (1) Jantung akan menerima darah lebih banyak dan berkontraksi lebih kuat.
 - (2) Jantung akan memompakan darah lebih baik setiap denyutnya, sehingga keadaan tubuh terasa lebih segar.
 - 2) Memperlancar peredaran darah sehingga berdampak:
 - a) volume darah akan bertambah sekaligus akan memperbaiki peredaran darah.
 - b) darah akan masuk ke jantung lebih baik dan sel-sel tubuh mengambil oksigen dan sari-sari makanan menjadi lebih lancar.

d. Manfaat terhadap tulang

Senam akan memberikan manfaat yang baik terhadap tulang, antara lain:

- 1) tulang akan menjadi lebih kuat,
- 2) tulang akan bersifat lebih mudah menyerap makanan yang dibutuhkannya,
- 3) tulang tidak mudah sakit atau cedera.

Jadi, dengan mempelajari perihal senam ini dapat memberi dampak positif terhadap kesehatan dan kecantikan, baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain, bahkan bisa menjadi wirausaha dalam dunia kecantikan, sehingga akan menambah *income* kehidupan.

C. Macam Senam Kecantikan

Senam sangat penting dilakukan karena memberi dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan psikis. Oleh karena itu, munculah bermacam-macam teknik senam untuk semua bagian tubuh sesuai tujuan dan kebutuhan yang diinginkan.

Macam-macam senam tersebut antara lain:

1. Senam Wajah, Mata dan Mulut

Beberapa ahli dermatologi berpendapat bahwa senam wajah lebih efektif daripada *facial* karena dengan melakukan senam wajah setiap hari dapat mengalahkan peralatan canggih pengencang wajah. Jadi, dengan cara ini akan memperkuat garis rahang yang kendur dan memperlancar peredaran darah. Untuk itu, jangan lupa untuk senam atau berolahraga agar otot tetap kencang. Dengan demikian senam memberikan manfaat sebagai berikut ini.

- a. Memberi rasangan pada aliran darah serta peredaran darah dan mengurangi ketegangan karena akan menambah penampilan ke seluruh wajah.
- b. Ekspresi wajah yang dihasilkan pada saat melakukan senam akan memperlhalus dan menyegarkan kulit wajah, sehingga wajah terlihat semakin bercahaya karena oksigenasi ke otot-otot yang pada awalnya mulai melorot jadi meningkat.

- c. Gerakan senam wajah akan memperhalus kulit dan menyingkirkan kerutan-kerutan, menolong untuk menggangcangkan, mengembalikan kelenturan otot-otot wajah yang mulai menurun. Latihan/senam wajah merupakan obat anti-aging (antipenuaan dini) atau obat awet muda yang alami. Untuk itu, akan dijelaskan beberapa macam gerakan senam kecantikan, baik untuk wajah, mata, maupun mulut.

Uraian berikut adalah beberapa contoh cara menggangcangkan wajah tanpa operasi dan tentu saja tanpa biaya, yang terpenting lakukan pada ruangan yang bebas gangguan. Bersihkanlah wajah dan cobalah rileks, lalu mulailah untuk melakukan latihan-latihan berikut ini.

a. Latihan bagian dahi

Langkah-langkah latihan pada bagian dahi adalah sebagai berikut

- 1) Letakkanlah jari telunjuk pas di atas mata.
- 2) Tarik ke bawah mata sembari menggangkat alis.
- 3) Gerakan ini sangat berguna untuk menggangcangkan dahi.
- 4) Ulangi gerakan ini sampai hitungan ke 10. Perhatikan pada contoh berikut.



a



b

Gambar 1. Contoh Gerakan pada Dahi
Sumber. Penulis

b. Latihan pada bagian seputar mata

Beberapa bentuk latihan atau gerakan penggangcang bertujuan memperkuat dan menghilangkan sembab/kantong pada mata. Hal ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut

- 1) Arahkanlah pandangan lurus ke depan, letakkan jari telunjuk di sepanjang bawah alis seperti gambar A.
- 2) Doronglah alis ke atas dengan menggunakan jari telunjuk dan tahan agak kuat di atas tulang alis lihat pada gambar B.
- 3) Secara perlahan tutuplah kelopak mata. Sambil merasakan tarikan ke bawah dari alis hingga bulu mata dan lakukan juga gerakan bola mata dengan cara melirik/melihat ke atas dan ke bawah sejauh mungkin seperti gambar C.
- 4) Pejamkan dengan kuat kelopak mata dan tahan dalam 5 hitungan seperti gambar D.



a



b



c



d

Gambar 2 Contoh Gerakan pada Mata
Sumber. Penulis

- c. Latihan pada pipi dapat dilakukan dengan cara seperti berikut
 - 1) Letakkan tiga jari tengah (telunjuk, tengah dan manis) pada pipi lihat gambar A.
 - 2) Lakukan gerakan mengangkat pipi sembari tersenyum selebar mungkin seperti gambar B.

- 3) Ulangi gerakan ini sampai 5 kali hitungan.
- 4) Perhatikanlah gambar berikut:



Gambar 3 Contoh Gerakan pada Pipi
Sumber. Penulis

d. Latihan pada bagian seputar bibir

Gerakan menyamakan garis bibir dan memperkuat otot bibir atas dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Letakkanlah kedua siku di atas meja dan arahkan pandangan lurus ke depan. Lalu kedua ibu jari berada di bawah bibir atas dengan kuku menempel pada pipi dan gusi atas, seperti terlihat pada gambar A.
- 2) Secara perlahan, gerakan otot bibir atas ke arah ibu jari dalam 8 gerakan.
- 3) Bibir atas menekan kedua ibu jari, sembari menahan dalam 5 hitungan, seperti gambar B. Pertahankanlah ibu jari dan kendurkan otot bibir dalam 8 gerakan lembut.
- 4) Bukalah mulut sehingga gigi atas dan bawah terpisah pada jarak 2,5 cm.
- 5) Kaitkanlah ruas pertama jari telunjuk pada bibir bawah. Tariklah sedemikian rupa agar kuku jari telunjuk cukup jauh dari gigi dan gusi bawah lihatlah contohnya pada gambar C.
- 6) Doronglah bibir bawah ke arah sisa jari di luar dalam 8 gerakan seperti gambar D.
- 7) Biarkanlah bibir bawah menekan jari telunjuk dengan kuat. Tahanlah dalam 5 hitungan.
- 8) Pertahankanlah posisi jari dan kendurkan bibir bawah dalam 8 gerakan.

Perhatikan contoh dari gerakan bibir berikut ini.



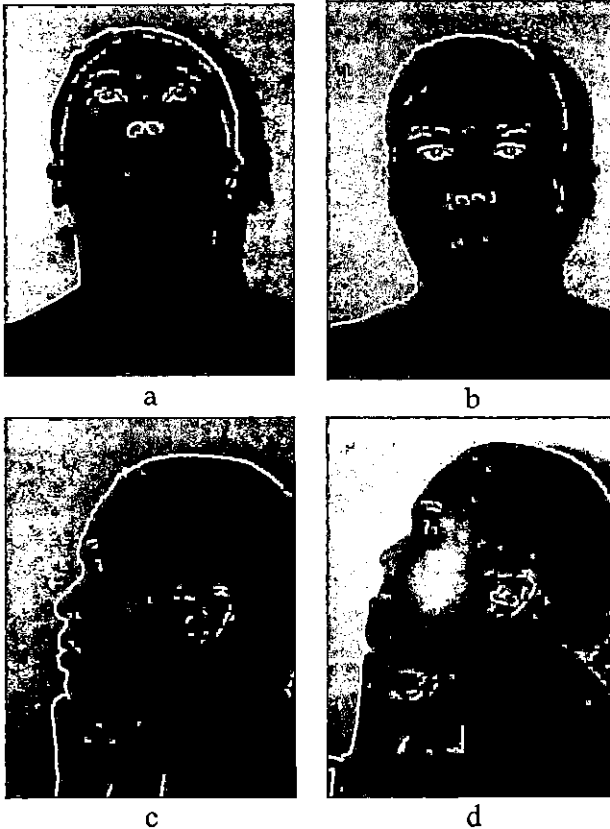
Gambar 4. Gerakan Garis Bibir dan Otot Bibir Atas
Sumber. Penulis

e. Latihan bagian seputar dagu

Gerakan memperkuat dan menghilangkan dagu ganda dapat dilakukan seperti berikut ini;

- 1) Duduk lurus di kursi lalu tengadahkan kepala ke belakang sembari menatap langit-langit atap rumah, seperti gambar A.
- 2) Bersikaplah rileks lalu bukalah mulut hingga bibir membentuk sebuah bulatan. Hitung sampai 20 kali lihat pada gambar B.
- 3) Pada hitungan ke 20, tutuplah mulut. Kembalikanlah kepala ke posisi normal.
- 4) Tetaplah dalam posisi duduk, tetapi gunakan satu meja dengan mulut tertutup dan rileks. Dorong dagu ke depan dan sedikit ke atas.
- 5) Letakkanlah satu siku di atas meja dan kepalkan telapak tangan letakkan dagu dalam posisi seimbang di atas kepalan tangan, seperti gambar C.
- 6) Tariklah bibir bawah ke atas, menutupi bibir atas. Lihat contoh pada gambar D.

- 7) Tekanlah ujung lidah, menyentuh langit-langit mulut menyentuh gigi atas tambahkan tekanan dalam 5 hitungan lalu tahan lihat gambar lalu perlahan-lahan lepaskanlah tekanan dalam 5 hitungan. Perhatikanlah gambar berikut

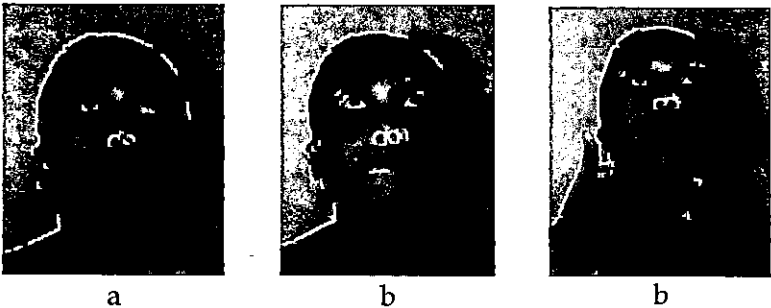


Gambar 5. Contoh Gerakan Memperkuat dan Menghilangkan Dagu Ganda
Sumber. Penulis

- f. Latihan pada bagian rahang dan leher
Mengencangkan dan memperbaiki garis rahang serta leher dapat dilakukan seperti berikut
- 1) Angkatlah dagu sampai bagian depan leher dan terasa kencang, seperti gambar A.

- 2) Dorong bibir bawah sampai menutupi atas ke arah hidung.
- 3) Jaga kondisi leher tetap terenggang, iringi dengan senyuman secara perlahan, sehingga mendorong sudut mulut ke atas dan keluar, dalam 5 hitungan. Lihatlah pada gambar B.
- 4) Tahan lagi dalam 5 hitungan, sambil mengusap garis rahang ke arah atas dengan menggunakan tangan. Contoh pada gambar C kemudian secara perlahan kendurkanlah dagu dalam 5 hitungan.

Contoh cara mengencangkan dan memperbaiki garis rahang dan leher

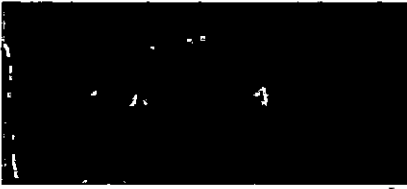


Gambar 6

Cara Mengencangkan dan Memperbaiki Garis Rahang dan Leher
Sumber. Penulis

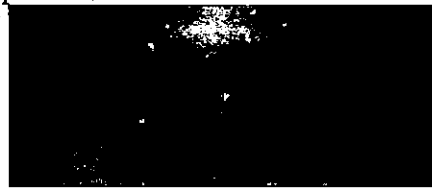
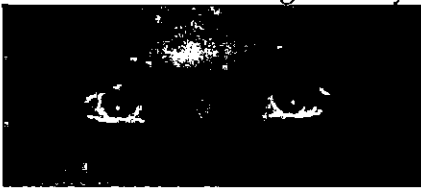
Bila telah selesai melakukan latihan/senam wajah, lanjutkan dengan latihan untuk mata. Mata indah sering dijuluki seperti bintang kejora adalah idaman semua orang. Namun, bila tidak dipelihara tentu keindahan itu akan sirna. Untuk itu mata juga butuh beberapa gerakan senam guna dapat menghilangkan kelelahan dan kerutan-kerutan yang sering timbul baik dikelopak mata, sudut maupun seputar bawah mata. Berikut adalah langkah-langkah yang harus dilakukan.

- 1) Lakukan gerak dengan cara memandangi benda jauh ke depan dan melihat benda secara dekat ke arah punggung hidung seperti terlihat pada A dan B.



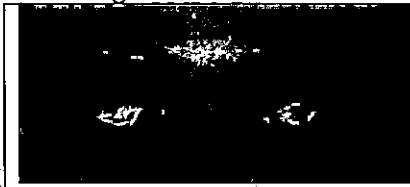
a b
Gambar 7. Cara Melihat Jauh dan Dekat
Sumber. Penulis

- 2) Gerak melirik ke atas dan melirik ke bawah, adalah gerak penting untuk mata terutama menghilangkan kelelahan. Perhatikanlah gambarnya pada nomor A dan B.



a b
Gambar 8. Cara Melirik
Sumber. Penulis

- 3) Lakukanlah gerak melirik jauh ke samping kiri seperti gambar A dan lanjutkan melirik kesamping kanan lihat gambar B.



a b
Gambar 9 Cara Cara Melirik Kiri dan Kanan
Sumber. Penulis

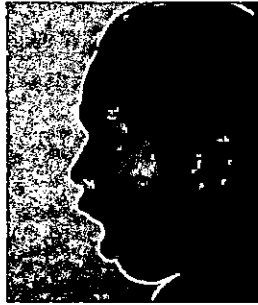
- 4) Langkah terakhir melakukan gerakan melirik jauh ke samping lalu putar bola mata searah jarum jam, seperti pada gambar.



Gambar 10. Cara Cara Melirik Jauh dan Memutar Bola Mata
Sumber. Penulis

Langkah berikut adalah melakukan senam mulut. Mulut perlu dilatih melalui senam karena kerutan-kerutan sangat mudah timbul pada mulut. Untuk mencegahnya, ikutilah beberapa latihan/senam yang dibutuhkan berikut ini.

- 1) Tundukkanlah kepala sambil melafal huruf A. Lihat contohnya pada gambar.



Gambar 11 Menundukkan Kepala
Sumber. Penulis

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



Gambar 12. Menengadahkan Kepala
Sumber. Penulis

- 3) Lakukan gerakan melihat ke kiri sambil melafal huruf I, kembali ke posisi lurus. Lanjutkan melihat ke kanan dan lafalkan huruf O, kembali ke posisi lurus. Lihatlah contohnya pada gambar.



Gambar 13. Teknik Melihat Kiri-Kanan
Sumber. Penulis

- 4) Gerakan mengucapkan huruf U dengan wajah lurus ke depan.

2. Senam Pembentukan Tubuh

Untuk memperoleh kesehatan, kesegaran dan kecantikan secara keseluruhan, diperlukan beberapa bentuk latihan yang sifatnya untuk pembentukan tubuh. Latihan-latihan tersebut seperti dijelaskan Meredith 1997 adalah sebagai berikut

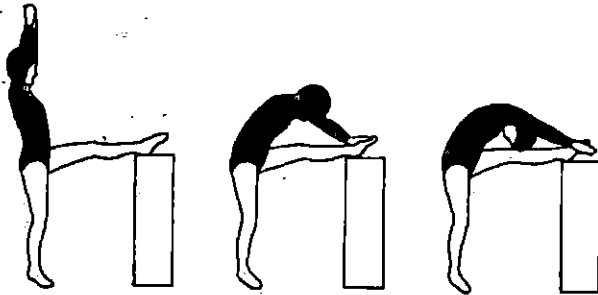
- Latihan pemula.
- Latihan lanjutan.
- Latihan tingkat mahir.
- Latihan menggunakan tongkat.
- Latihan menggunakan beban.
- Latihan menggunakan matras.
- Latihan yoga.

Berikut akan dijelaskan satu per satu

- Latihan pemula. Maksudnya adalah gerakan yang resmi yakni adalah pengenalan gerak dan pembuktian bahwa *ritme* yang digunakan mudah dan sederhana. Jika dilakukan setiap hari, akan membawa hasil lebih cepat, yakni membentuk keluwesan

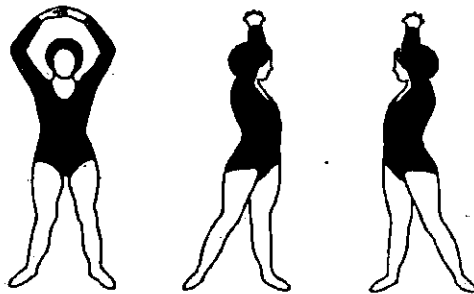
baru yang sekaligus membuat badan lebih rileks. Urutan-urutan dari bentuk latihan tersebut, seperti berikut ini.

- 1) Mengangkat peregangan kaki. Mulailah dengan berdiri yang baik jarakkan kaki jauh dari penyangga dan sedikit lebih tinggi dari kaki, angkat kaki, bertumpu di sana. Regangkan tangan di atas kepala, tundukkan ke depan cobalah untuk menyentuh kaki, kepala dibalut. Kaki tetap disangga dan lurus dengan tiga kali gerakan ulangi beberapa kali. Lihatlah contohnya pada gambar.



Gambar 14. Mengangkat Peregangan Kaki
Sumber. Meredith 1997

- 2) Menyentuh batang tubuh maksudnya berdirilah dengan kaki terpisah, tangan di atas kepala dan jari saling terkait. Perlahan-lahan tubuh diputar ke kiri lalu ke kanan dengan gerakan 10 kali hitungan, bahkan bisa 20 kali, seperti pada gambar.



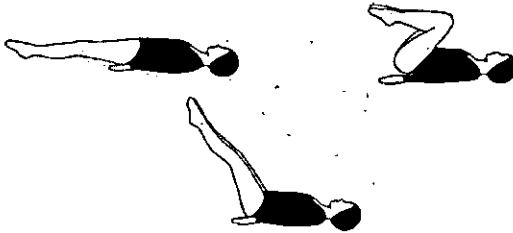
Gambar 15. Gerakan Menyentuh Batang Tubuh
Sumber. Meredith 1997

- 3) Mengayunkan pinggang, baringkanlah tubuh dengan nyaman, letakkan badan pada sisi tubuh, lutut ditekuk, ayunkan kaki ke kiri dan ke kanan dengan hitungan 20 kali. Lihatlah pada gambar.



Gambar 16. Mengayunkan Pinggang
Sumber. Meredith 1997

- 4) Kontrol perut, berbaringlah dengan posisi telentang, kepala dan bahu di atas lantai, lalu tekuk, angkat lutut ke arah dada, perlahan-lahan panjangkan kaki lebih rendah dan tahan sampai 45 derajat celcius, hitung sampai 3, lalu tekukkan kaki kembali ke dada dengan hitungan 6 kali sampai 10 kali, seperti pada gambar.



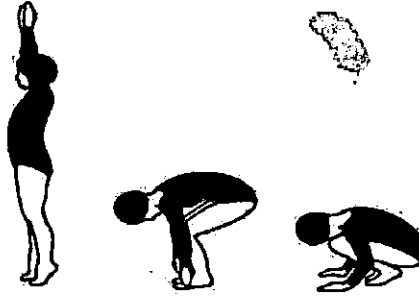
Gambar 17. Contoh Kontrol Perut
Sumber. Meredith 1997

- 5) Menguatkan dada dengan gerakan duduk bersila lengan dilipat. Bukalah tangan dengan perlahan, berbaring dan dorong kembali, hitung sampai 3 lalu santai ulangi sampai 10 kali. Lihatlah pada gambar.



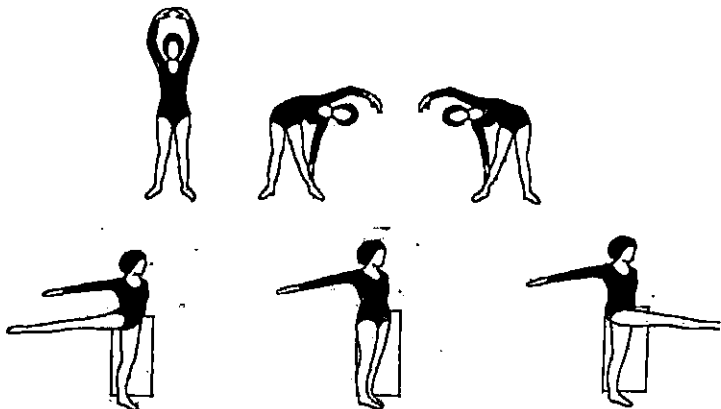
Gambar 18 Menguatkan Dada
Sumber. Meredith 1997

- 6) Meregangkan tubuh dan santai, artinya berdirilah, kaki agak terpisah, lengan di angkat tinggi. Kemudian berdiri di atas jari kaki, dengan merenggang kuat, melengkung kembali. Lutut santai, lengan ke bawah dan lemaskan dalam hitungan 6 kali. Perhatikanlah pada gambar.



Gambar 19 Meregangkan Tubuh
Sumber. Meredith 1997

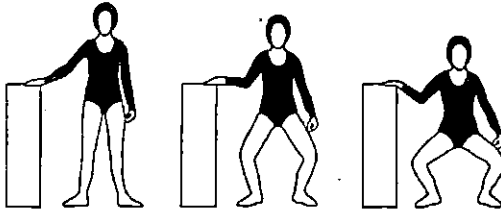
- 7) Peregangan pinggang dan mengayunkan kaki, maksudnya berdirilah dengan kaki terpisah tangan di atas kepala. Dari pinggang tekuk jauh ke kiri dan ke kanan sebanyak 10 kali sampai 20 kali. Kemudian berpeganglah pada tumpuan. Ayunkan kaki yang tinggi arah ke luar lalu kaki rapat dan kembali ayunkan kaki yang satu dengan gerakan 20 kali, seperti pada gambar.



Gambar 20. Peregangan Pinggang dan Ayunan Kaki
Sumber. Meredith 1997

b. Latihan lanjutan, yang terpenting pada latihan ini adalah mengetahui kontrol dan *ritme*. Perhatikan cara pernafasan yang benar, saat mengarahkan tenaga, ambil nafas dalam-dalam untuk mengisi paru-paru. Lakukan relaksasi. Hembuskan nafas secara perlahan-lahan. Urutan-urutan latihan lanjutan adalah berikut ini.

- 1) Membungkukkan lutut, berdirilah dengan merenggangkan kaki. Jika diperlukan, dapat berpegangan pada tumpuan (alat bantu). Posisi punggung lurus, tekuk kedua lutut arah ke luar dan ke bawah. Jaga panggul jangan ke depan dalam 5 kali hitungan lanjutkan sampai 10 atau 20 kali, seperti pada gambar.



Gambar 21. Membungkukkan Lutut
Sumber. Meredith 1997

- 2) Sikap berlutut, maksudnya bungkukkan punggung dengan lurus jangan ditarik ke belakang. Regangkan tubuh dan bungkukkan ke depan sampai kepala menyentuh lantai. Kembali lagi dengan hitungan 10 sampai 20 kali. Lihatlah contoh pada gambar.



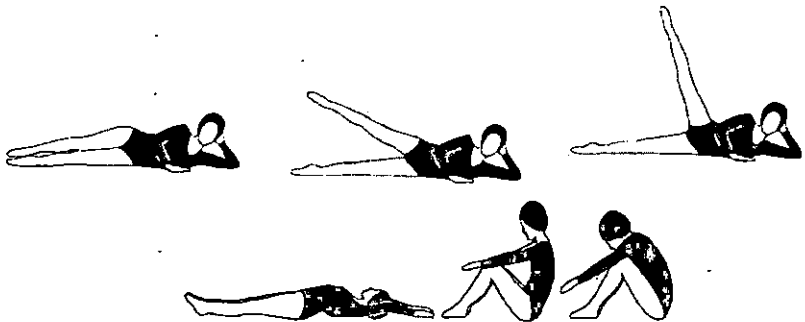
Gambar 22. Contoh Sikap Lutut
Sumber. Meredith 1997

- 3) Menekan lutut, dengan cara berbaring telentang dengan posisi kaki merenggang, lutut ditekuk, genggam pergelangan kaki. Tarik lutut kiri ke dalam dan ke bawah sembari ditekan ke lantai, begitu pula sebaliknya. Lakukan 10 kali sampai 20 kali hitungan. Berikut contohnya.



Gambar 23. Contoh Menekan Lutut
Sumber. Meredith 1997

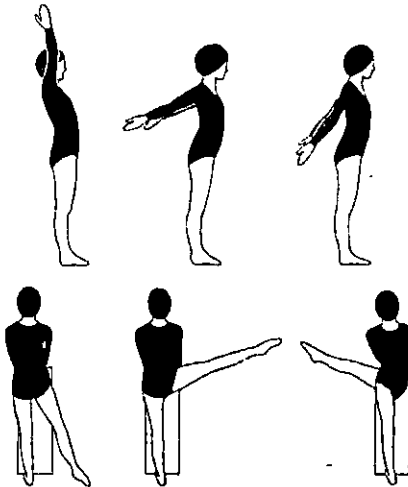
- 4) Kontrol paha dan perut dilakukan dengan cara tubuh dibaringkan lengan berada di luar sisi, kaki disudut kanan dari tubuh. Bentangkan kaki dengan lebar, bawa secara bersama-sama dan tidak berhenti. Sampai hitungan 20 kali. Sementara posisi tubuh kembali berbaring dengan punggung dalam dan lengan di atas kepala. Hembuskan nafas, tarik naik dan renggangkan ke depan. Tarik nafas dan kembali berbaring. Lakukan 6 sampai 12 kali dengan proses tingkatan kecepatan. Seperti terlihat pada gambar.



Gambar 24. Contoh Kontrol Paha dan Perut
Sumber. Meredith 1997

- 5) Mengayunkan lengan dan ayun menyeberang, berdirilah dengan lengan di atas kepala samakan telapak tangan

bawa lengan lurus ke samping, dorong ke belakang, tarik ke bawah dan kembali lemaskan, lakukan 10 sampai 20 kali. Lanjutan langkah berikut dengan cara berdiri pada dua kaki dan sedikit jauh dari tumpuan. Jaga kaki tetap lurus, renggangkan dan angkat satu kaki, ayun menyeberangi badan, lakukan sebanyak 20 kali dan sebaliknya, seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 25

Contoh Mengayunkan Lengan dan Ayun Menyeberang
Sumber. Meredith 1997

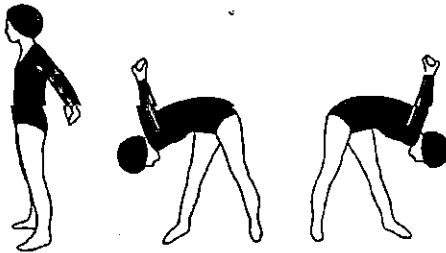
- 6) Membungkukkan pinggang, berdirilah dengan merengangkan kaki, tangan melengkung di atas kepala, juga lengan dan badan tetap lurus, bungkukkan perlahan ke kanan, dorong sampai batasnya. Hitung sampai 3, lakukan sebaliknya (ke kiri). Latihan ini dengan hitungan 10 sampai 20 kali. Lihatlah gambar berikut.



Gambar 26 Contoh
Membungkukkan Pinggang
Sumber. Meredith 1997

c. Latihan tingkat mahir khusus pada latihan ini otot-otot membutuhkan kontrol yang tajam dan harus mampu menopang posisi yang lebih lama sehingga ketahanan akan datang dengan mudah. Menghargai waktu sangatlah diharapkan. Lakukan latihan pernafasan pada bagian awal untuk mengaktifkan otot-otot. Langkah-langkah latihan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut

- 1) Melengkukkan badan. Berdirilah dengan kaki sedikit berjarak, tangan melengkung di belakang pinggul jatuhkan tubuh bagian atas arah ke depan dengan posisi kepala hampir mendekati lutut, pindahkan kepala ke sebelah kanan dan kiri dengan 10 kali gerakan setiap sisi. Lihatlah contohnya pada gambar.



Gambar 27
Melengkukkan Badan
Sumber. Meredith
1997

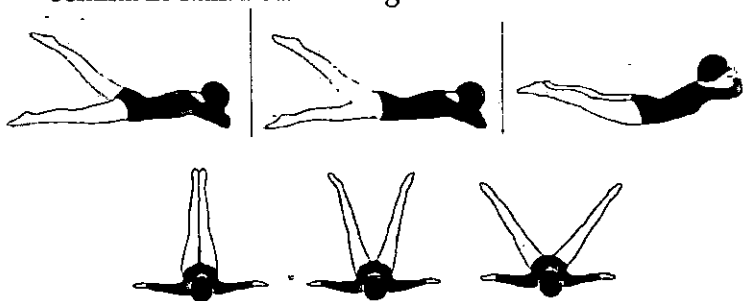
- 2) Latihan untuk lambung bawah. Maksudnya, gerakan dengan berlutut posisi tangan di atas kepala, jari-jari bersentuhan, juga tubuh tetap menghadap ke depan, lalu rendahkan pantat untuk menyentuh lantai sebelah kanan dan ayunkan ke sebelah kiri terus ke bawah. Masing-masing gerakan 5 kali setiap sisi, lakukan hingga sepuluh seperti yang terlihat pada gambar.



Gambar 28. Latihan
Lambung Bawah
Sumber. Meredith
1997

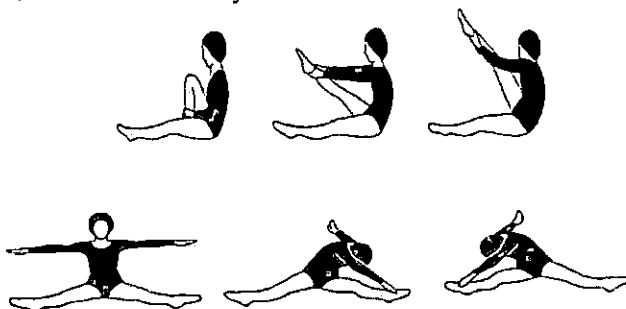
- 3) Mengangkat kaki, kepala dan kontrol paha dengan gerakan berbaring, angkat kaki sebelah kiri. Hitung sampai 3 lalu turunkan, lakukan untuk kaki yang kanan. Teruskan

dengan mengangkat kedua kaki serentak, angkat bahu dan kepala, posisi lengan pada dahi, hitung sampai 2 lakukan 5 sampai 10 kali. Selanjutnya, posisi tubuh tetap berbaring, lengna di luar sisi kaki lurus dibatang badan. Bentangkan kaki dengan lebar, kemudian dekatkan lagi, tanpa berhenti selama 20 kali. Perhatikan gambar berikut.



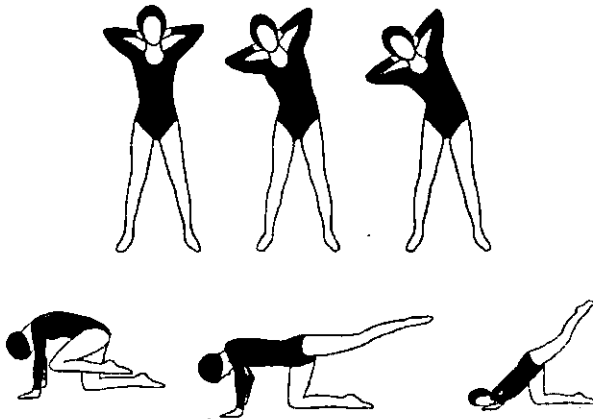
Gambar 29 Mengangkat Kaki, Kepala dan Kontrol Paha
 Sumber. Meredith 1997

- 4) Peregangan kaki dan duduk meregang, dengan cara duduk kaki kiri lurus, dan kaki kanan dibengkokkan. Genggam pergelangan kaki bawa tumit kanan ke atas pantat. Genggam erat dan luruskan kaki tarik tinggi-tinggi, hitung sampai 3, kaki bagian bawah juga 3 kali, kemudian duduklah dengan lurus kaki dilebarkan dan ulurkan tangan. Ayunkan ke depan untuk menyentuh kaki kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya lakukan sampai 20 kali, berikut contohnya.



Gambar 30. . Contoh Peregangan Kaki dan Duduk Meregang
 Sumber. Meredith 1997

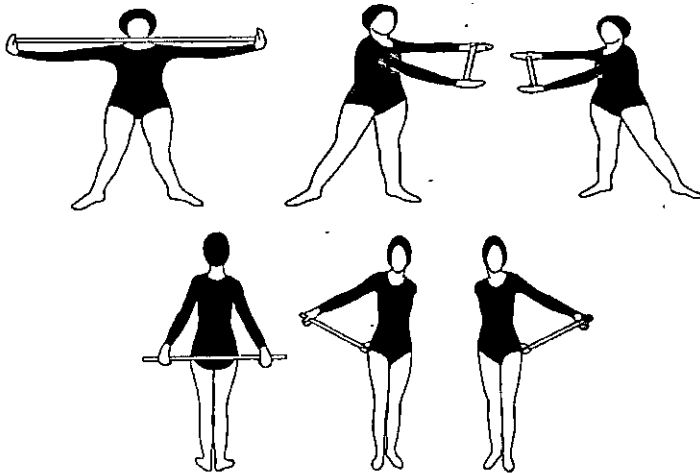
- 5) Melengkungkan pinggang, berlutut dan merenggang. Caranya, berdirilah dengan kaki berjarak, hubungkan tangan di belakang kepala, punggung tetap lurus, siku bungkukkan ke kanan dan ke kiri dengan 20 kali hitungan. Kemudian belutut, lengan lurus, kepala ke bawah. Bungkukkan lutut kiri ke dada dorong lurus ke belakang dan angkat. Hitung hingga 2 bungkukkan ke dua siku dan letakkan kepala bersandar ke lantai, tahan badan pada garis diagonal dari tumit ke bahu sampai hitungan 2. Lemaskan, lanjutkan dengan kaki yang satunya lagi lakukan 5 kali untuk setiap kaki perhatikanlah contoh berikut.



Gambar 31. Melengkungkan Pinggang, Berlutut dan Meregang
Sumber. Meredith 1997

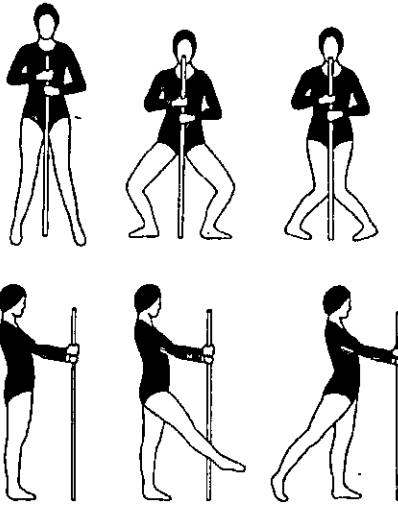
- d. Latihan menggunakan tongkat, maksudnya gerakan-gerakan yang mudah dilakukan dan dibantu dengan sebuah penopang atau tongkat (*stick*) yang berbentuk sistematis. Latihan ini dapat memperbaiki bentuk tangan lebih kuat. Kontrol tongkat pada gerakan lengan, atau kecepatan jarak untuk memberikan keseimbangan, gunakan tiang yang panjang. Latihan-latihan dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini.
- 1) Menjangkau lengan bawah dan menguatkan bahu artinya kaki diregangkan, genggam ujung tongkat di antara kedua telapak tangan, lengan di buka lebar dan lurus

ayunkan lengan dari satu sisi ke sisi lain, pegang tongkat dengan kuat dalam hitungan 20 kali. Selanjutnya, rapatkan kaki, badan seimbang pada bola kaki, pegang tongkat dengan tangan di belakang badan, lengan lurus. Ayun lebar kesetiap sisi, kembali dan lakukan seterusnya pada otot bahu sampai 20 kali. Lihatlah contoh pada gambar.



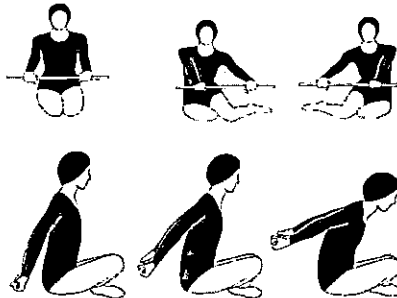
Gambar 32 Menjangkau Lengan Bawah dan Menguatkan Bahu
 Sumber. Meredith 1997

- 2) Mengalihkan dan mengayunkan kaki dengan cara berdiri dengan memberi jarak pada kaki, lalu pegang tongkat secara vertikal, bungkukkan lutut, putar tumit arah keluar lalu luruskan. Bungkukkan kembali lutut putar tumit ke dalam, luruskan lakukan keluar dan ke dalam dengan jarak cepat sebanyak 20 kali. Seterusnya, berdirilah tegak lurus, genggam tongkat dengan kedua tangan dan seimbangkan. Ayunkan satu kaki ke depan dan ke belakang sejauh mungkin, lakukan untuk setiap kaki selama 30 kali. Lihatlah contoh pada gambar.



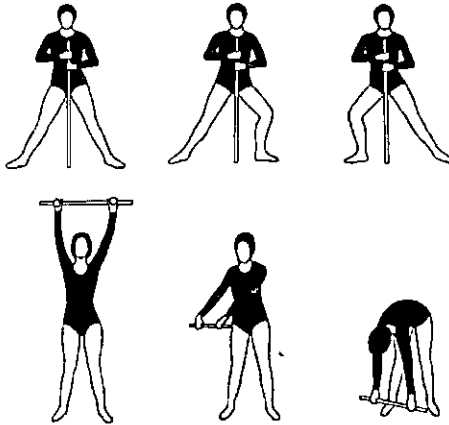
Gambar 33 Mengalihkan dan Mengayunkan Kaki
 Sumber. Meredith 1997

- 3) Berlutut. Bergoyang dan posisi punggung, maksudnya berlutut pada tumit, tongkat berada di depan, lalu gerakan badan pada satu sisi sampai pantat menyentuh lantai. Goyangkan ke sisi lainnya, usahakan tongkat tetap kokoh dan datar lakukan sebanyak 20 kali. Lanjutkan duduk dengan kaki menyilang, genggam tongkat di belakang punggung, telapak tangan menghadap ke atas. Dorong tongkat ke atas dan ke bawah dengan pelan dan lengan tetap lurus, lakukan 30 kali seperti pada contoh.



Gambar 34. Contoh Cara Berlutut, Bergoyang, dan Posisi Punggung
 Sumber. Meredith 1997

- 4) Menurunkan sisi dan mencapai ujung kaki. Lakukanlah sikap berdiri dengan memberi jarak pada kaki, tongkat digenggam dengan kedua tangan, juga punggung tetap lurus dan pantat menyelip ke bawah, turunkan lutut ke kiri dan ke kanan dalam irama 20 kali. Kemudian kaki tetap berjarak, tongkat ditangan, jaga keseimbangan badan, rentangkan tangan di atas kepala lalu membugkuk ke bawah untuk mencapai ujung kaki sebanyak 20 kali. Perhatikan contoh pada gambar.

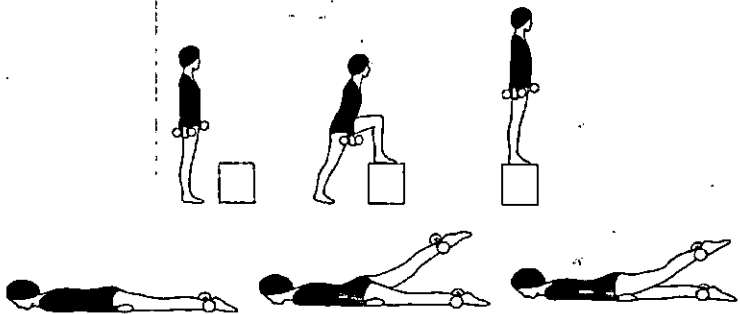


Gambar 35. Menurunkan Sisi dan Pencapaian Ujung Kaki
Sumber. Meredith 1997

- e. Latihan menggunakan beban, merupakan latihan untuk membentuk stamina yang baik karena ia dapat memberikan beban yang terukur pada otot dengan tujuan menguatkan dan menambah ketahanan otot. Namun, tidak dilakukan bagi pasien yang mengindap penyakit tertentu seperti hernia, hipertensi dan sebagainya. Berikut contoh dari bentuk latihannya

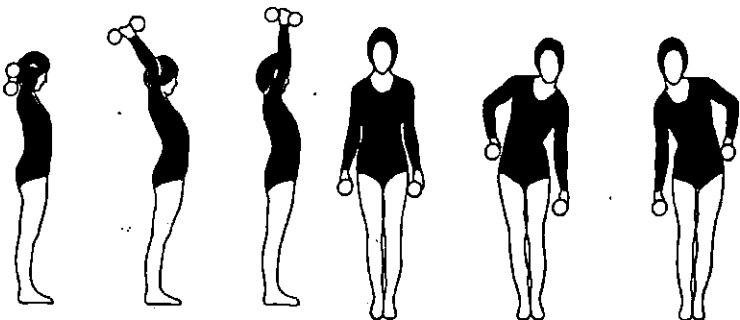
- 1) Melangkah naik dan mengangkat dengan horizontal. Latihan ini dengan posisi berdiri di depan kursi atau tempat yang tinggi, pegang beban pada setiap tangan. Letakkan salah satu tangan di atas kursi tarik kaki yang lain naik ke atas. Langkahkan lagi ke bawah dengan cara yang sama sebanyak 10 kali setiap kaki. Kemudian

berbaringlah dengan bagian badan, badan depan menghadap lantai, beban terletak di atas pergelangan kaki angkat 1 kaki setinggi mungkin hitung sampai 6 kaki. Turunkan perlahan, lalu bergantian dengan cara yang sama. Lihatlah contoh pada gambar berikut.



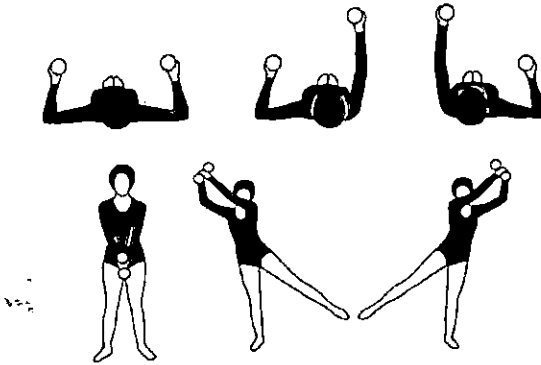
Gambar 36 Cara Melangkah Naik dan Mengangkat Dengan Horizontal Sumber. Meredith 1997

- 2) Mengangkat lengan dan membungkukkan badan, artinya kaki rapat, beban pada setiap tangan di belakang kepala, siku dekat dengan telinga. Angkat dan turunkan dengan cepat sebanyak 3 kali, lemaskan. Dalam 10 kali hitungan lalu istirahat 3 menit. Kemudian berdirilah dengan kaki rapat, lutut sedikit lentur, beban tetap pada kedua tangan, dorong lengan kanan ke atas, bungkukkan badan ke kiri dan sebaliknya dalam 10 kali hitungan lalu istirahat selama 3 menit, seperti terlihat pada gambar berikut.



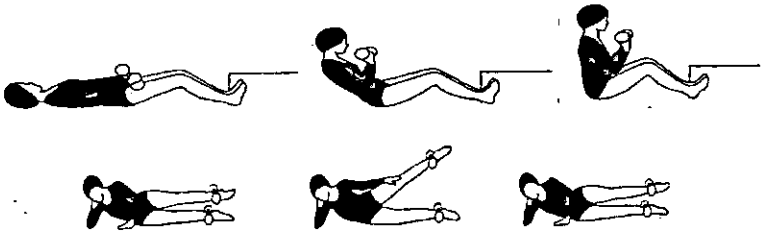
Gambar 37 Mengangkat Lengan dan Membungkukkan Badan Sumber. Meredith 1997

- 3) Mendorong lengan dan mengayun sudut, cara ini dilakukan berbaring dengan punggung, beban di kedua tangan, siku melengkung, lengan lurus di atas lantai. Dorong lengan bergantian ke arah atas, lakukan gerak ini sebanyak 6 kali pada setiap lengan. Selanjutnya berdiri dengan kaki berjarak, genggam beban dengan kedua tangan. Ayunkan lengan ke atas dan menghadap ke luar ke sebelah kanan. Pada bagian ketinggian ayunan kaki kiri dilepaskan untuk menjaga keseimbangan lakukan 10 kali hitungan pada setiap sisi, seperti pada gambar.



Gambar 38. Cara Mendorong Lengan dan Mengayun Sudut
Sumber. Meredith 1997

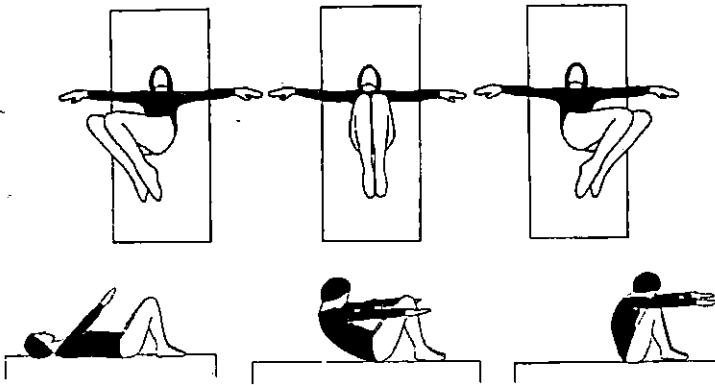
- 4) Gerak menekan perut dan mengangkat sisi, artinya, rebahkan badan di lantai dengan kaki di bawah ranjang serta beban di kedua tangan, perlahan angkat badan naik dan turun sebanyak 3 kali. Sementara lutut dan kaki tetap kokoh, lemaskan ulangi sampai 6 kali. Teruskan dengan gerakan bahwa beban pada setiap pergelangan kaki, berbaring pada satu sisi badan, bantu dengan siku dan tangan, angkat kaki, bantu dengan tangan yang dekat pada lutut, turunkan perlahan, lakukan 6 kali setiap kaki. Perhatikan gambar berikut.



Gambar 39 Gerak Menekan Perut dan Mengangkat Sisi
Sumber. Meredith 1997

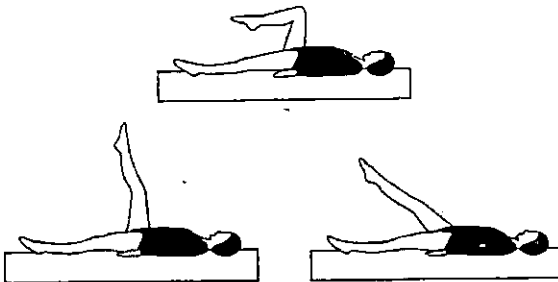
f. Latihan menggunakan matras/kasur, maksudnya suatu latihan yang dilakukan di atas kasur yang keras. Bagi yang sulit bangun di pagi hari, latihan ini sangat bagus karena sebagian besar latihannya dilakukan dengan berbaring. Latihan ini dilakukan dengan usaha otot, lebih dari yang dipikirkan. Latihan ini dapat menambah energi di setiap hari dan baik untuk bersantai setelah bekerja. Berikut adalah urutan-urutan bentuk latihannya

- 1) Memutar pinggang dan menarik pantat cara ini adalah berbaring dengan punggung, lengan lurus ke samping, tekuk lutut, angkat kaki. Juga kaki terus bersama, lalu ayunkan ke kiri dan ke kanan, arahkan sampai menyentuh kasur, lakukan sebanyak 20 kali. Teruskan dengan gerakan menarik perut yaitu; berbaring pada punggung, lutut ditekuk, kaki datar dan lengan berada dibagian depan. Tarik badan hingga dada menyentuh paha. Turun dengan perlahan dengan hitungan 10 kali lihat contoh pada gambar.



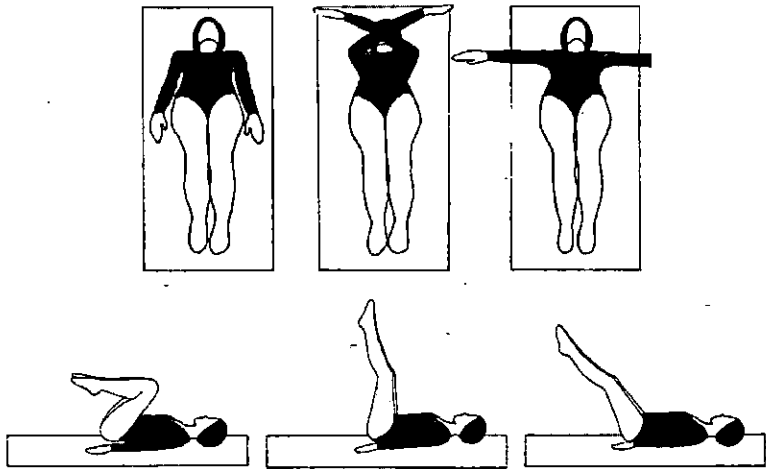
Gambar 40 Memutar Pinggang dan Menarik Perut
 Sumber. Meredith 1997

- 2) Kontrol kaki dan menggantung di atas kasur, caranya berbaring pada punggung, lengan berada pada kedua sisi, telapak tangan ke bawah, tekuk lutut membentuk sudut siku-siku hitung hingga 3. Kemudian rentangkan kaki ke arah atas, hitung hingga 3. Lalu turunkan perlahan ke kasur, tetapi kaki tetap lurus. Lakukan 6 kali pada setiap kaki kemudian berbaring pada sisi tubuh, kepala disanggah oleh lengan, angkat kaki bagian atas setinggi mungkin, kemudian kaki digenggam turunkan perlahan dalam 10 kali, lalu lakukan sebaliknya seperti pada gambar.



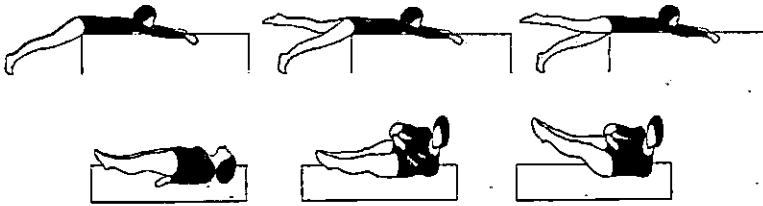
Gambar 41 Kontrol Kaki dan Menggantung di Atas Kasur
 Sumber. Meredith 1997

- 3) Merentangkan kaki dan menyilang lengan. Lakukanlah tidur dengan lurus, lengan berada di samping, telapak tangan ke bawah. Tekuk lutut kemudian tarik ke dada. Seterusnya rentangkan kaki lurus ke atas, turun perlahan tanpa dibongkokkan, lakukan sampai 10 kali. Ulangi berbaring pada kasur lengan berada di kedua sisi. Angkat lengan menyilang di depan wajah, lalu ayun kembali lurus ke arah luar. Lakukan dalam hitungan 20 kali, lihatlah contohnya.



Gambar 42 Merentangkan Kaki dan Menyilang Lengan
Sumber. Meredith 1997

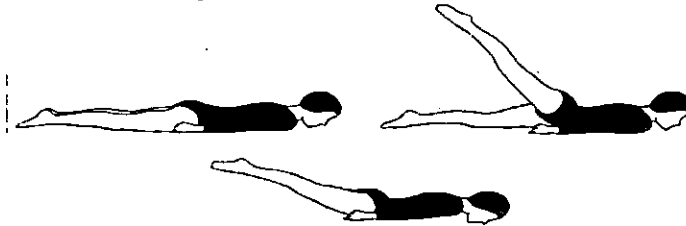
- 4) Berjalan di udara dan posisi hampir berdiri. Maksudnya, lakukan gerakan menelungkup di atas matras dan kaki di lantai; berpegangan kuat ke matras angkat satu kaki dengan perlahan pada posisi datar lalu tahan, turunkan secara perlahan masing-masing kaki 10 kali hitungan. Kembali pada posisi berbaring dengan punggung, lengan berada di samping, angkat kepala dan bahu terus lengan untuk mengenggam di atas perut. Perlahan angkat kaki secara bersamaan. Seimbangkan, hitung hingga 5 lemaskan dan lakukan 10 kali. Perhatikan contohnya.



Gambar 43 Berjalan di Udara Dengan Posisi Hampir Berdiri
 Sumber. Meredith 1997

g. Latihan yoga, latihan ini memberi manfaat bagi otak dan tubuh. Teknik ini sangat bergantung kepada pernafasan, bentuk tubuh dan relaksasi. Jangan dipaksakan untuk menyelesaikan latihan ini karena disetiap pengulangan biasanya akan terasa lebih baik. Bila memang sudah dirasakan baik, usahakan bertahan diposisi itu lebih lama. Yoga ini telah dimodifikasi, diadaptasi sebagai latihan harian untuk membentuk tubuh lebih ramping. Berikut adalah bentuk-bentuk latihannya.

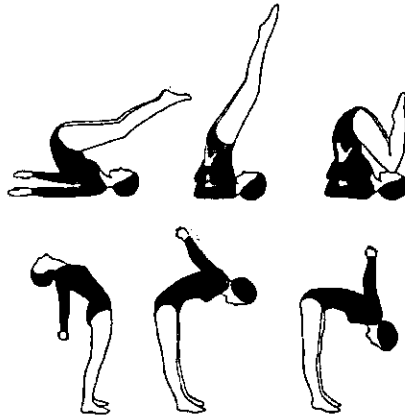
- 1) Kontrol kaki dengan berbaring menelungkup, lengan berada di samping, tangan di kepal, perlahan angkat 1 kaki dan lutut tetap lurus lalu tekan kepalan tadi ke lantai untuk membantu. Tahan 10 detik, lemaskan, ulangi posisi yang sama lutut lurus, secara bersamaan kaki diangkat. Tahan dalam 10 menit, lemaskan setiap gerakan 3 kali, lakukan bergantian seperti terlihat pada gambar.



Gambar 44. Contoh Kontrol Kaki
 Sumber. Meredith 1997

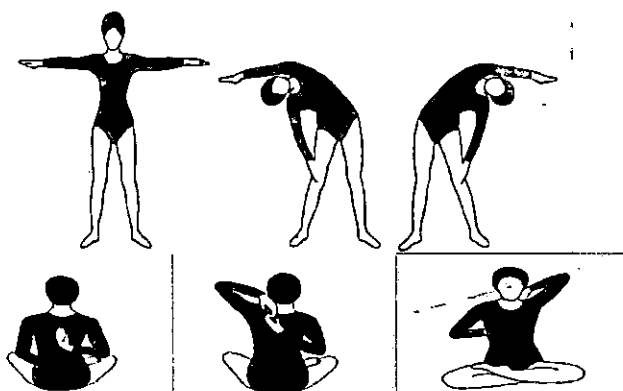
- 2) Bahu berdiri dan melebarkan dada dengan cara berbaringlah dengan datar, perlahan angkat kaki melewati batang tubuh. Kencangkan otot perut, lalu kaki diangkat

tinggi, bantu badan dengan ke dua tangan, dorong ke atas perlahan turunkan lutut ke dahi. Kembalikan badan dan dahi lurus di lantai. Tahan sampai 1 menit, lakukan sampai 3 kali. Lanjutkan dengan posisi berdiri lurus, lengan di depan, jaga bahu tetap lurus, lalu gerakkan lengan ke belakang punggung, genggam kedua tangan cenderung ke punggung. Biarkan leher lemas, bawa leher kembali ke depan, tahan lengan tetap tinggi, tahan dalam 2 menit, lalu lengkung ke depan dan tangan tetap saling berpegangan lemaskan lakukan 3 kali. Perhatikanlah contohnya pada gambar.



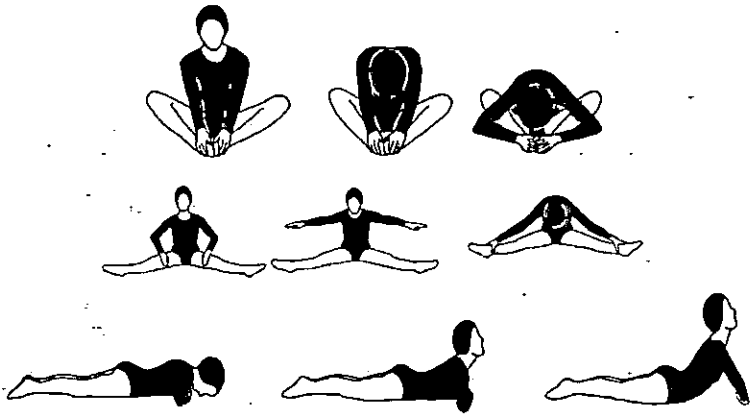
Gambar 45. Contoh Bahu Berdiri dan Melebarkan Dada
Sumber. Meredith 1997

- 3) Gerak lengkung segitiga dan menggenggam tangan. Artinya berdirilah dengan tegak, kaki sedikit dijarakkan, lengan direntangkan, lengkungkan badan ke satu sisi dan angkat tangan dengan tinggi di atas kepala, bahu agak diturunkan dan posisikan pada kaki. Tahan hingga 10 detik, lemaskan, lakukan 3 kali disetiap sisi. Kemudian duduklah dengan kaki menyilang. Lengkungkan bahu kanan sehingga tangan menyentuh tulang belakang. Angkat bahu kiri, lengkungkan di punggung beri jarak 1 inci terhadap tangan lainnya, genggam jemari, tahan hingga 10 detik, lemaskan, ganti dengan tangan lainnya lakukan 3 kali seperti pada gambar.



Gambar 46 Contoh Gerak Lengkung Segitiga dan Menggenggam Tangan
 Sumber. Meredith 1997

- 4) Gerak pada dahi. Peregangan dan lengkungan ular kobra. Gerak ini diawali dengan duduklah dengan nyaman. Lengkungkan kaki agak luas, telapak kaki sejajar. Genggam tangan di atas kaki (bukan jari kaki), membungkukkan perlahan ke depan dengan dahi mengarah ke tumit. Tahan 10 detik, lemaskan, lakukan 3 kali. Kembali duduk, kaki direntangkan dengan lebar lutut mengarah ke sebelah luar dan telapak tangan di atas lutut. Angkat lengan, kemudian lengkungkan ke depan, dorong tangan ke bawah ke sebelah luar kaki, usahakan menggenggam pergelangan kaki, lakukan 3 kali. Selanjutnya, berbaring menelungkup, wajah menghadap ke bawah dengan dahi di atas lantai, bahu ditekuk tapi sedikit naik dan telapak tangan datar perlahan naikkan kepala melewati bahu, dorong menggunakan telapak tangan, lalu dada diangkat lebih tinggi dari perut, kepala jauh ke belakang. Tahan hingga 10 detik, lemaskan, lakukan 3 kali. Lihatlah contohnya pada gambar.

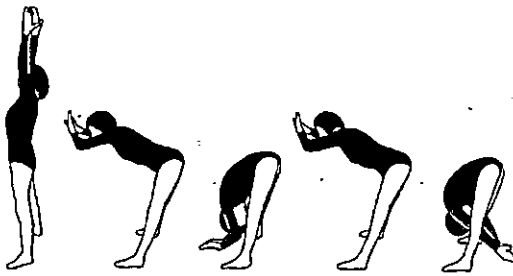


Gambar 47. Contoh Gerak Dahi, Peregangan dan Lengkungan
 Sumber. Meredith 1997

3. Senam Modern

Senam modern secara umum termasuk jenis tari-tarian, baik secara individual maupun berpasang-pasangan. Pada awalnya senam ini merupakan uji ketahanan, sebagai kontrol dan konsentrasi. Senam modern ini dikembangkan oleh ahlinya yaitu "Lotte Berk". Sistem ini muncul sebagai hal yang paling kontemporer, memang paling baik ditujukan bagi pemikiran modern dan badan yang gesit. Berdasarkan yoga Hatha, balet dan ortopedik, hampir sebagian besar rutinitas dilakukan dengan panggul yang digulung ke dalam, tekanan pada batang tubuh yang rendah dan paha. Berikut akan dijelaskan contoh senam modern dari Meredith 1997

- a. Pemanasan. Lakukan sikap berdiri dengan kaki sedikit berjarak, tangan di atas kepala, membungkuk dan dorong ke bawah ke arah luar. Lalu kembali, turun lagi, meringkuk lebih lanjut lagi, kemudian dorong lengan melalui kaki, dengan gerakan 10 kali, lakukan lebih banyak lagi. Lihatlah contoh pada gambar.



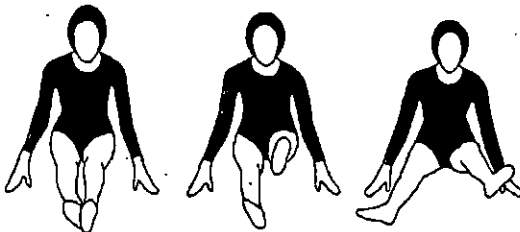
Gambar 48. Contoh Pemanasan
 Sumber. Meredith 1997

- b. Kontrol pusat. Lakukan sikap sedikit berbaring, sebagian lutut ditekuk, badan ditekan dengan siku. Gulung panggul, lengan dibawa ke depan lalu lentikkan jari-jari, satu, dua, tiga dan saat yang sama kaki sedikit diangkat dari lantai. Lalu kembalikan dalam hitungan 6 kali. Lakukan lebih banyak lagi seperti pada gambar.



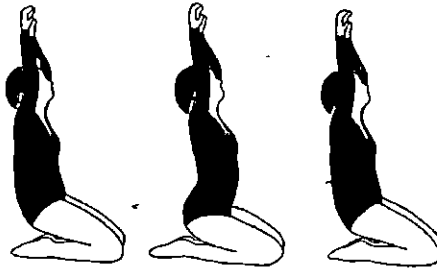
Gambar 49 Cara Kontrol Pusat
 Sumber. Meredith 1997

- c. Melingkarkan kaki. Dengan sikap duduk, lalu kaki dilebarkan keluar, punggung digulung ke dalam, kemudian bertumpu dengan tangan. Angkat kaki, putar kaki melingkar disekitar pergelangan kaki. Lakukanlah 20 kali lingkaran, lanjutkan dengan kaki lainnya. Perhatikan gambarnya.



Gambar 50 Melingkarkan Kaki
 Sumber. Meredith 1997

- d. Melenggangkan panggul. Dilakukan dengan cara berlutut, lutut sedikit berjarak, tangan melingkar di atas kepala. Lenggangkan panggul ke dalam, kemudian dengan panggul dan bahu dalam garis lurus, perlahan bersandar mundur, lalu angkat tumit sedikit. Lenggangkan panggul ke depan, sekali, dua kali, tahan. Lemaskan, lakukan 5 kali. Seperti pada gambar.



Gambar 51 Melenggangkan Panggul
Sumber. Meredith 1997

- e. Membentang dalam udara yaitu dengan sikap duduk, kaki jauh berjarak, lengan diantara kaki, telapak tangan datar. Dengan menumpukan berat badan di tangan, angkat sedikit kaki dari lantai. Lengkungkan kaki, luruskan, lengkungkan, luruskan. Lakukan 10 kali dalam irama. Lemaskan, lalu ulangi. Perhatikanlah pada gambar.



Gambar 52 Membentang Dalam Udara
Sumber. Meredith 1997

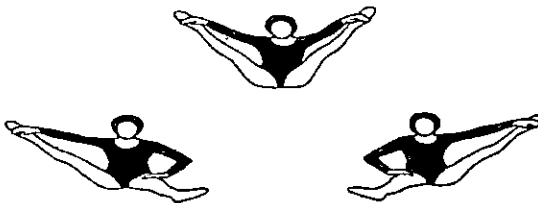
- f. Merundukkan badan sambil melompat dilakukan sikap berdiri di samping dari sebuah tumpuan, merundukkan badan ke bawah, satukan tumit, panggul digulung ke dalam, dan punggung lurus. Tahan lalu lompat ke atas dan turun sambil

mengangkat pantat dari tumit. Lakukan 10 kali. Seperti gambar.



Gambar 53 Merundukkan Badan Sambil Melompat
Sumber. Meredith 1997

- g. Keseimbangan menggantung dilakukan dengan cara duduk, kaki sedikit berjarak, bersandar di tulang ekor, lutut ditekuk dan pegang erat kedua punggung kaki. Luruskan, dan buka kaki melebar seperti gerakan menggantung, lalu tahan. Hitung sampai 10. Lemaskan. Lakukan 5 kali. Ikutilah sesuai gambar.



Gambar 54 Keseimbangan Menggantung
Sumber. Meredith 1997

- h. Jungkat-jungkit lutut. Berlututlah sambil merangkak, lengan di jarakkan, telapak tangan datar. Kontrol panggul, lalu lengkungkan punggung, dan angkat kaki. Jungkat-jungkitkan badan dengan membungkukkan dan meluruskan siku. Lakukan 10 kali. Lalu ganti dengan kaki yang lainnya. Perhatikanlah contoh pada gambar.



Gambar 55 Jungkat-Jungkit Lutut
Sumber. Meredith 1997

Berdasarkan senam modern tersebut, lahirlah beberapa bentuk senam yang lain dan semua itu sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan, seperti senam *aerobic*. Berikut penjelasannya.

a. Hakikat senam *aerobic*

Aerobic mempunyai pengertian yang luas. Pelopor *aerobic* adalah Dr. Kenneth Cooper pada tahun 1960. *Aerobic* merupakan konsep latihan baru. Dr. Kenneth Cooper menjelaskan bahwa dengan iringan musik dan gerakan yang teratur dapat membuat tubuh memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung/nadi.

Arti *aerobic* menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (1999) dalam arti yang sempit adalah "hidup dalam udara" atau "memanfaatkan oksigen". *Aerobic* dalam arti yang luas adalah kegiatan gerak badan, olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen guna memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, sehingga bertanggung jawab dalam mentranspor lebih banyak oksigen. Oleh karena itu, senam *aerobic* harus dilakukan dalam sebuah kondisi yang nyaman atau keadaan yang tenang. Dengan demikian apa yang dilakukan akan memberi dampak yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan kecantikan.

b. Manfaat melakukan latihan senam *aerobic*

Senam *aerobic* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kecantikan tubuh, antara lain.

- 1) Latihan *aerobic* akan dapat membantu membakar lemak yang berlebihan dalam tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk menguatkan, mengencangkan, dan memperbaiki otot-otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain panggul, paha, pinggang, perut, dada, pergelangan kaki, dan lain-lain.
- 2) Dapat dijadikan program latihan rutin untuk menurunkan berat badan.
- 3) Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.

4) Dengan melakukan latihan yang teratur dapat membantu pembentukan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit-penyakit yang menyerang tubuh karena sistem tubuh dalam kondisi yang baik.

c. Macam-macam latihan senam *aerobic*


Senam *aerobic* menjadi olahraga yang cukup banyak diminati oleh sebagian besar orang, terutama kaum wanita, bahkan tidak ketinggalan para manula. Hal ini disebabkan senam tersebut termasuk mudah dilakukan apalagi diiringi dengan musik, sehingga dirasakan sangat menyenangkan dan memberi semangat.




Senam *aerobic* terdiri atas beberapa macam, antara lain:

1) Senam *aerobic* aliran/gerakan ringan (*low impact aerobic*)

Gerakan senam *aerobic* ini diawali dengan melakukan pemanasan selama 15 menit. Kegiatan pemanasan memungkinkan terjadinya transisi kondisi tubuh dari "istirahat" menuju kegiatan yang intens. Perubahan akan terjadi pada denyut Jantung, dalam sirkulasi darah menuju otot dan nafas kita. Untuk itu, gerakan *low impact* diawali dengan melakukan salah satu kaki berada dan menapak di lantai setiap waktu. Beberapa gerakannya yaitu *single step* atau langkah tunggal, *double step* atau langkah ganda, V step atau langkah segitiga, berjalan dengan melangkah maju mundur, sentuh langkah, mambo, *grapevine*, atau langkah ganda, cha-cha-cha dan mengangkat lutut. Di samping itu, dapat dilakukan gerakan-gerakan yang umum seperti terlihat pada tabel berikut.

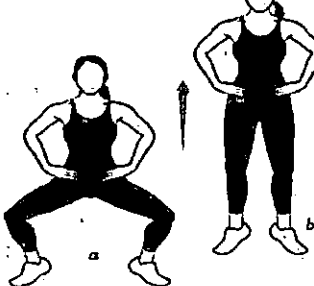

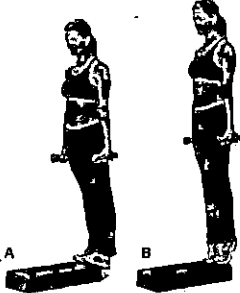
Tabel 4. Gerakan *Aerobic* yang Ringan

No	Nama Gerakan	Contoh Gerakan
a.	Jalan di tempat	

b.	Melangkah dari sisi ke sisi	
c.	Menggerakkan lengan pada tingkat pinggang	
d.	Peregangan otot agar kembali normal	 <p data-bbox="593 823 952 917">Contoh Gerakan <i>Low Impact</i> Sumber. https://www.google.com</p>

2) Senam aerobic aliran/gerakan keras (*high impact aerobic*)

Beberapa gerakan yang dapat dilakukan dalam gerakan senam *high impact aerobic* yaitu lompat vertikal dengan membuka kedua kaki menjauhi tubuh ke arah kanan ataupun kiri, mengangkat lutut, loncat (loncat sergap, *power moves*, *split* dan *twist*). Pada tahap ini latihan dipusatkan untuk meningkatkan denyut jantung. Kecepatan dan intensitas gerakan ditingkatkan. Banyak gerakan bolak-balik dari senam *aerobic* dilakukan pada fase latihan ini karena gerakan tersebut memiliki intensitas tertinggi dengan lama waktu 20 menit. Perhatikanlah contoh lain dari gerakan *aerobic* tersebut.

No	Jenis Gerakan	Contoh Gambar
a.	Gerakan melompat-lompat	
b.	Penguatan melalui sebuah gerakan	
c.	Mengangkat beban	 <p data-bbox="501 1067 868 1130">Contoh Gerakan <i>High Impact Aerobic</i></p> <p data-bbox="466 1138 900 1161">Sumber. https://www.google.com</p>

- 3) Kombinasi antara gerakan-gerakan *aerobic* aliran keras dan ringan/*disco (discrobic)*
- 4) Kombinasi gerakan *aerobic* keras dan ringan serta gerakan *rock and roll (rockrobic)*.
- 5) Kombinasi antara gerakan-gerakan *aerobic* keras dan ringan serta gerakan-gerakan kalistenik/kelenturan (*aerobic sport*).


Bila telah selesai melakukan gerakan-gerakan dari senam *aerobic* tersebut, maka berikut adalah dengan melakukan pendinginan, yang dilakukan lebih kurang 10 menit. Fase pendinginan dibutuhkan sebab penghentian latihan secara mendadak bisa mengakibatkan pusing bahkan bisa jadi pingsan. Jadi perlu hati-hati menutup gerakan senam. Bila telah selesai, tidak boleh gegabah.

Apabila telah dipahami tentang tujuan dan manfaat yang diperoleh dari senam yang telah tujuan baik itu senam wajah, senam pembentukan tubuh ataupun senam modern, selanjutnya kita praktik senam. Semua itu akan berdampak positif terhadap kesehatan dan kecantikan. Namun, perlu diketahui dan dipahami senam mana yang sesuai serta mampu kita lakukan berdasarkan kondisi tubuh.

BAB III

PERAWATAN KULIT DAN RAMBUT

A. Perawatan Kulit

 embahas perawatan kulit, baik wajah, badan, kulit kepala maupun kulit tangan dan kaki, menuntut suatu hal yang berhubungan dengan kemauan, kebiasaan, dan keterampilan guna dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Untuk mendapatkan kulit yang sehat, segar, halus dan menyenangkan mata yang memandang dengan pernyataan suatu ungkapan bahwa kulit adalah "cerminan keadaan rohani dan jasmani seseorang", perawatan kulit mutlak dilakukan. Kulit yang bersih dan segar menandakan orang tersebut sehat jasmani dan rohaninya. Sebaiknya kulit yang kotor dan kusam menandakan orang itu kurang sehat.

Kulit sering kali menjadi tolak ukur untuk mengetahui kondisi umur dan usia seseorang. Kulit anak muda cukup kenyal untuk menghadapi berbagai gangguan, sementara kulit orang dewasa mudah terpengaruh oleh perubahan kondisi kesehatan, pola makan, kelelahan fisik dan pola tidur.

Fungsi kulit sebenarnya jauh lebih rumit dari sekedar pelapis sebagai faktor keindahan belaka. Kulit tidak hanya berperan penting untuk membantu proses dalam tubuh, tetapi juga berperan sebagai pelindung dari gangguan luar yang merupakan salah faktor penting pelindung dalam proses penuaan. Tentu saja hal ini merupakan kunci utama perawatan kulit dan tidak terlalu terikat dengan produk yang dipakai. Akan tetapi satu hal yang sangat amat penting adalah praktis, sesuai, efisien, dan efektif.

Wanita zaman modern ini secara umum bekerja atau bahkan wanita karier, tentu saja memerlukan sistem perawatan yang cepat, efisien, dan efektif. Namun, perawatan tersebut harus

mampu melindungi dan memperbaiki kondisi kulit dengan memuaskan dan tidak merusak kecantikan kulit dan hasil dari proses tata rias baik untuk kulit kepala, wajah, kulit badan maupun kulit tangan dan kaki. Hal ini sangat diperlukan karena mendukung penampilan yang menarik. Oleh karena itu, sangatlah penting melakukan perawatan dengan tepat dan benar, sehingga hasilnya memuaskan dan menyehatkan. Satu hal yang perlu dipahami adalah struktur dari kulit. Kulit terdiri atas beberapa lapisan, yaitu:

1. Struktur Kulit

Agar kondisi kulit dapat terjaga dengan baik dan selalu dalam keadaan lembab, segar serta kencang, kita perlu memahami bagian-bagian kulit tersebut. Bagian atau lapisan kulit adalah sebagai berikut

- a. Lapisan terluar, maksudnya lapisan tanduk atau *stratum korneum* yang terdiri atas rangka sel berbentuk pipih dan tersusun atas protein kratin serta berfungsi sebagai pelindung tubuh. Pada bagian ini saling bertumpang tindih seperti sisik dan direkatkan satu sama lain dengan lipid atau minyak alami kulit. Meskipun lapisan tanduk bersifat mati, tetapi "lapisan pelindung" ini sangat penting bagi kesehatan kulit. Struktur sel dari lapisan tanduk tahan air sehingga dapat membentuk lapisan penghalang terhadap hilangnya kelembaban kulit sekaligus menangkis elemen-elemen yang sangat berbahaya yang datang dari luar. Sekelompok flora yang bersifat antibakteri dapat membantu mencegah infeksi. Lapisan terluar ini dipisahkan oleh suatu membran yang terletak antara lapisan tanduk dengan sel hidup dilapisan bawahnya yaitu lapisan epidermis.

Epidermis memiliki dua fungsi yaitu seperti di bawah ini.

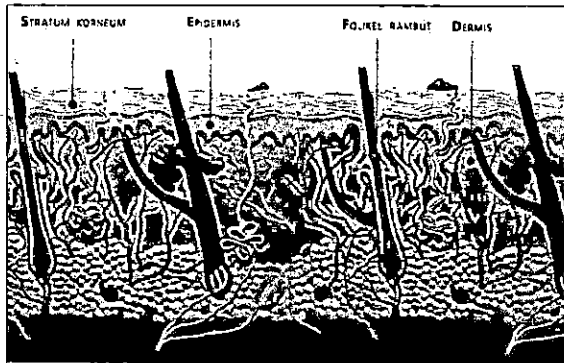
- 1) memasok sel ke lapisan tanduk, sekaligus menarik air dari luar dan menjaga kelembaban kulit agar kulit tetap lembut dan kenyal. Dari dasar epidermis atau garis basal, sel bertunas membelah diri dan bergerak ke permukaan. Di permukaan sel menjadi dewasa, matang, dan memilih sampai akhirnya menjadi kulit mati pada epidermis

tanduk. Proses regenerasi pada kulit sehat umumnya berlangsung selama 28 hari (siklus dari kulit).

- 2) membentuk percepatan pertumbuhan sel-sel yang terjadi setiap hari yakni pada pagi dan siang hari. Pada siang hari sel tumbuh lebih ringan, yaitu saat hormon kortisol yang membuat tubuh aktif, berada pada kadar yang paling rendah. Saat perbaikan dalam tubuh sedang berlangsung, sel baru naik ke permukaan lapisan tanduk dan akan mendorong sel tanduk yang sudah tua, sehingga secara teratur lapisan tanduk akan memperbaharui diri. Lapisan tanduk dan epidermis disebut juga dengan lapisan teratas kulit.
- b. Lapisan bawah, artinya tepat di bawah garis dasar lapisan epidermis terletak "dermis" yaitu lapisan kulit yang ke dua (bawah). Pada lapisan ini serabut kolagen dan vastin yang paralel membentuk struktur penunjang pada kerangka dasar kulit. Protein yang ada akan berperan terhadap kekencangan, kekenyalan, dan kelenturan kulit. Dalam dermis juga terdapat jaringan saraf dan sistem pembuluh darah atau kapiler yang sangat banyak. Pembuluh darah ini akan memasok nutrisi penting ke sel dan membuat kulit tampak berkilau merona. Kekuatan pembuluh kapiler serta jaraknya ke permukaan menjadi penentu kecendrungan mudah pecahnya pembuluh darah seiring dengan penuaan.

Dermis juga berperan mengatur suhu tubuh dengan cara lain. Ketika tubuh sangat panas, pembuluh kapiler halus dekat permukaan kulit akan melebar, sehingga aliran darah akan meningkat peristiwa ini akan mendinginkan darah di dekat permukaan luar tubuh. Sebaliknya, saat suhu luar menjadi lebih dingin, pembuluh kapiler akan mengerut sehingga akan membawa darah menjauh dari permukaan kulit yang dingin menuju bagian tubuh yang hangat. Itulah sebabnya mengapa wajah kita memucat bila terkena hawa dingin yang tidak nyaman dan memerah saat kita berolahraga dalam ruangan. Hal itu juga menunjukkan bahwa sistem dalam tubuh bekerja dengan efisien.
- c. Lapisan terbawah (*subcutis*), terdapat di bawah dermis disebut juga dengan lapisan lemak bawah kulit yang terjalin di antara

pembuluh darah vena dan arteri. Lapisan penyekat ini akan mempertahankan kehangatan dan memasok tubuh dengan bahan bakar cadangan saat pasokannya berkurang. Lapisan lemak ini lebih banyak terdistribusi pada wanita dan dapat menimbulkan selulit. Agar lebih jelasnya dapat dilihat bentuk dari struktur kulit berikut ini.



Gambar 56. Bentuk Struktur Kulit
Sumber. Bentley 2005

Berdasarkan penjelasan kulit dan pentingnya memahami struktur dari kulit sebagai pelindung, pengatur suhu, mempertahankan kehangatan dan sebagainya, dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh kondisi kulit tetap kenyal, kencang, kelenturan, sehat, dan segar dibutuhkan beberapa pemahaman tentang perlindungan kulit sebelum melakukan tahap-tahap perawatan.

Kulit adalah lini pertama perlindungan tubuh dari gangguan luar. Namun, terkadang kita lupa terhadap hal-hal yang mengganggu kulit sehingga terlihat/munculnya bentuk kerut di kulit atau kelainan-kelainan kulit yang lain. Berbagai bentuk pemahaman yang cukup tentang kulit tentu dapat mengatasi kerusakan yang membahayakan kulit.

2. Bahaya yang Merusak Kulit

Beberapa hal yang dapat merusak kondisi kulit tersebut antara lain sebagai berikut

a. Bahaya lingkungan dalam kehidupan sehari-hari

Faktor lingkungan tidak dapat dipungkiri memengaruhi keutuhan kulit. Hal tersebut dapat dilihat seperti hal-hal berikut.

- 1) Udara yang kering karena penggunaan AC, baik di kantor maupun di rumah. Kondisi ini berakibat berkurang bahkan hilangnya kelembaban alami kulit yaitu menyebabkan permukaannya menjadi kering, kaku, dan cenderung sensitif. Sementara di luar ruangan, ancaman lain menunggu, khususnya akibat perubahan suhu yang drastis, misalnya udara dalam kondisi panas tiba-tiba berubah jadi dingin sehingga kulit tidak punya waktu untuk melakukan penyesuaian suhu dan sirkulasi, akibatnya kulit bisa mengalami stres. Di samping itu, terdapat pula risiko akibat polusi udara yang memicu aktivitas radikal bebas yaitu molekul perusak dalam kulit.
- 2) Radikal bebas, hal ini akan mengoksidasi lemak kulit, baik yang terdapat di antara sel maupun dipermukaannya. Untuk menetralisasi kerusakan, kulit melepaskan zat kimia anti-radang yaitu intealeukin- II. Dalam upayanya menetralisasi aktivitas zat beracun, sebagian sel dalam mantel kulit menjadi korban. Zat antioksidan dalam krim kulit membantu mengatasi kerusakan akibat lingkungan. Namun, cara terbaik untuk menghindari kerusakan sel kulit yang berlebihan adalah dengan meminimalisasi paparan sinar matahari dan polusi pada kulit.

b. Bahaya sinar matahari yang berkilau

Warna kulit tergantung pada pigmen alami berwarna kecoklatan hal ini disebut juga dengan melanin. Melanin diproduksi oleh sel melanosit yang terletak di antara sel dalam dermis. Semua kulit pada dasarnya mengandung jumlah melanosit yang sama, baik orang yang berkulit pucat seperti bangsa Eropa maupun orang yang berkulit gelap, seperti bangsa Afrika. Namun, pada beberapa jenis kulit, sel melanositya lebih efisien dalam menghasilkan melanin daripada jenis kulit lain. Melanin bertindak sebagai tabir surya alami yang menyerap dan menyaring sinar ultraviolet dari matahari, sehingga sinar tersebut tidak dapat mencapai dan merusak lapisan dermis. Sinar matahari

merangsang melanosit memproduksi melanin untuk mencegah radiasi (ultraviolet). Hal ini akan berakibat bagi orang yang tinggal di kawasan dekat garis khatulistiwa mempunyai melanosit yang paling efisien. Sementara, bangsa asli di kawasan Eropa utara memiliki melanosit yang paling tidak efisien, sehingga sangat beresiko mengalami kerusakan kulit akibat sinar matahari. Indikasinya antara lain ditemukan bintik-bintik pada kulit yang berarti suatu pertanda tidak meratanya penyebaran melanin dan rendahnya kerusakan sinar Ultraviolet.

c. Perubahan warna kulit

Perubahan warna kulit yang dimaksud adalah akibat unsur kesengajaan ataupun tidak dalam mengubah warna kulit menjadi coklat. Timbul suatu pertanyaan bahwa "Pentingkah mengubah warna kulit jadi coklat?". Dalam hal ini yang harus dipahami bahwa meskipun sinar matahari dalam jumlah sedang membantu kulit mensintesis Vitamin D, tetapi paparannya berlebihan dapat menjadi ancaman terbesar bagi kesehatan kulit.

Bentley (2005) mengungkapkan bahwa banyak para ahli kulit memprediksi tentang kondisi kulit yaitu sekitar 80% akan mengalami garis kerutan, keriput, kendur dan kulit kasar yang disebabkan langsung oleh sinar Ultraviolet. Untuk itu, cobalah perhatikan kulit manula dan bandingkan antara kulit yang terkena langsung pengaruh cuaca dengan kulit yang lebih halus pada bagian tubuh lain yang tertutup. Hal ini menunjukkan bahwa terkena paparan sinar matahari seumur hidup dapat meninggalkan tanda-tanda tertentu seperti penuaan pada kulit, peningkatan jumlah garis dan kerutan, penurunan kekencangan, dan kelenturan kulit. Di samping itu dapat pula menyebabkan turunnya kemampuan epidermis untuk menjaga kelembaban kulit.

3. Pentingnya Perawatan Kulit Wajah

Terkait dari uraian tersebut, jelaslah bahwa perawatan kulit secara keseluruhan sangat penting dilakukan agar kondisi kulit tetap sehat dan segar. Pencapaian semua itu dapat dikelompokkan menjadi beberapa hal, yaitu:

a. Perawatan kulit wajah

Untuk dapat memiliki kulit wajah yang bersih dan sehat, diperlukan perawatan kulit wajah sendiri mungkin secara teratur, tepat, dan menggunakan kosmetik yang sesuai. Namun, sebelum melakukan perawatan kulit wajah, kenalah terlebih dahulu jenis dari kulit wajah kita. Perhatikan ciri dan jenis kosmetik berikut ini.

1) Mengenal kondisi kulit dan jenis kosmetik

Tabel 6 Jenis, Ciri, dan Kosmetik yang Dibutuhkan

No	Jenis-Jenis Kulit	Ciri-Ciri	Jenis Kometik
1	Normal	<ul style="list-style-type: none">- Tekstur kulit halus- Kenyal- Lembut- Pori-pori rapat- Terlihat segar	<ul style="list-style-type: none">- Pembersih- Penyegar- <i>Facial foam</i>- Pelembab- Dapat memakai produk lainnya
2	Kering	<ul style="list-style-type: none">- Kulit terlihat kusam- Kaku- Tekstur kulit kasar- Mudah terjadi kerutan dini- Agak susah dalam penyatuan kosmetik riasan	<ul style="list-style-type: none">- Pembersih- Penyegar (<i>toner</i>)- <i>Facial foam</i>- Pelembab- Dapat memakai produk lainnya
3	Berminyak	<ul style="list-style-type: none">- Tekstur kulit tebal- Pori-pori terlihat besar- Kulit terlihat mengkilap- Mudah berjerawat	<ul style="list-style-type: none">- Pembersih- Penyegar- <i>Facial foam</i>- Pelembab- Dapat memakai produk lainnya
4	Kombinasi	<ul style="list-style-type: none">- Berminyak di T-zone (dahi, hidung dan dagu)- Kering atau normal dibagian lain.	<ul style="list-style-type: none">- Gunakan kosmetik yang sesuai dengan bagian kondisi kulit.
5	Sensitif	<ul style="list-style-type: none">- Sangat peka terhadap kosmtik, lingkungan	<ul style="list-style-type: none">- Pakailah kosmetik

		dan makanan	khusus untuk kulit sensitif - Hati-hati memakai kosmetik - Konsultasikan/ dokter
--	--	-------------	--

Sumber: Tilaar (2009)

2) Cara mendiagnosis kulit wajah

Setelah memahami jenis-jenis kulit kita, lalu lakukan diagnosis kulit secara teratur agar tidak salah dalam pemilihan kosmetik dan dapat memperoleh hasil perawatan kulit dengan tepat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berikut

- a) Amati kulit dengan saksama. Lihat secara cermat apa yang tampak pada kulit, contoh berminyak, kering, bersisik, kusam, dan sebagainya.
- b) Lakukan perabaan dengan tangan: mungkin terasa kasar, lembab, atau halus.
- c) Gunakan kaca pembesar karena cara ini akan terlihat nyata kondisi kulit yang sedang dialami.
- d) Dapat juga mengukur dengan alat *skin check* atau alat-alat lainnya.

b. Teknik perawatan

Teknik perawatan dapat dikelompokkan atas 2 bagian.

1) Perawatan harian

Hal ini bertujuan agar kulit senantiasa bersih dan sehat. Untuk itu, kulit perlu dirawat secara rutin. Teknik merawatnya adalah sebagai berikut ini.

- a) Bersihkan kulit sekitar mata, cara ini penting dilakukan karena kulit di sekitar mata lebih tipis dan sensitif dibanding dengan kulit wajah. Bersihkanlah dengan pembersih. Khusus mata (*eye make up remover*). Lakukan dengan arah melingkar menggunakan kapas kecantikan.



Gambar 57 Membersihkan Sekitar Mata
Sumber. Tilaar 2009

- b) Membersihkan wajah, dalam proses ini gunakanlah kosmetik pembersih wajah sesuai jenis kulit wajah/*facial foam* atau sabun khusus wajah. Lakukan dengan gerakan rotasi (memutar) ke arah atas, angkat pembersih hingga wajah benar-benar bersih.



Gambar 58 Membersihkan Wajah
Sumber. Tilaar 2009

- c) Menyegarkan wajah tuangkan penyegar pada kapas, kemudian tepuk-tepuk ringan pada wajah dan leher. Hindari bagian sekitar mata dan bibir. Lihat contoh pada gambar.



Gambar 59 Menyegarkan Wajah
Sumber. Tilaar 2009

- d) Melembabkan wajah. Oleskanlah kosmetik pelembab pada wajah dan leher dengan usapan lembut. Bila akan

melakukan aktivitas di alam terbuka pada siang hari, sebaiknya gunakan pelembab yang mengandung tabir surya (*sunscreen*). Perhatikan caranya seperti pada gambar.

Gambar 60 Mengoleskan
Pelembab
Sumber. Tilaar 2009



- e) Perawatan malam. Oleskanlah kosmetik yang berbentuk krim seperti gizi krim pada wajah dan leher. Lakukanlah setelah kulit dalam kondisi bersih atau terbebas dari *make up* dengan rata. Krim ini berfungsi memberi nutrisi dan mengembalikan kehangatan kulit serta untuk mencegah penuaan dini. Gunakan krim tersebut pada malam hari yaitu menjelang tidur dan biarkan sampai pagi. Perhatikan cara meratakan krim seperti pada gambar.



Gambar 61 Perawatan Malam
Sumber. Tilaar 2009

- f) Merawat sekitar mata
Kulit di sekitar mata perlu dicegah agar tidak terjadinya kerutan-kerutan yang tidak diinginkan. Untuk itu, oleskanlah krim khusus mata (*eye cream*) dengan usapan lembut dan jangan ditekan-tekan atau digosok. Ingat kulit di sekitar mata sangat sensitif dan tipis. Perhatikan contoh pada gambar.



Gambar 62 Perawatan Disekitar Mata
Sumber. Tilaar 2009

2) Perawatan mingguan

Sekalipun perawatan harian telah dilakukan, tetapi perawatan yang dilakukan sekali seminggu juga sangat penting, karena perawatan ini sudah digolongkan kepada perawatan lengkap. Hal ini akan sangat berguna dalam mendapatkan hasil perawatan yang maksimal/ memuaskan. Langkah-langkah dalam perawatan tersebut adalah sebagai berikut ini.

- a) Setelah kulit wajah dibersihkan (seperti perawatan harian), lanjutkanlah dengan langkah mengangkat sel kulit mati, yaitu
 - (1) Gunakan krim penghalus wajah (*scrub*) agar terjadi regenerasi kulit,
 - (2) Lakukan dengan cara gerakan rotasi ke arah atas. Cukup dengan gerakan perlahan dan jangan terlalu kuat agar tidak terjadi iritasi,
 - (3) Bila sudah terasa agak mengering, angkatlah dengan *washlap* atau *spon facial* yang basah ke arah luar. Hindari penggunaan *scrub* disekitar mata, wajah yang berjerawat atau sensitif.
- b) Melembutkan, langkah ini sangat penting dilakukan karena berguna melembutkan kulit, mengangkat sel-sel kulit yang sudah mati dan sebagainya berikut adalah langkah-langkahnya
 - (1) Oleskan krim urut (*cream massage*) pada wajah dengan rata lalu lakukan pemijatan/gerak rotasi dan penekanan-penekanan ringan.

- (2) Penggunaan krim untuk wajah ini akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi nutrisi dan merangsang regenerasi sel-sel kulit.
 - (3) Berikut lakukan gerakan *massage* selama lebih kurang 15 menit dengan gerakan rotasi ke arah atas dan ke samping luar, berikan tekanan-tekanan pada titik tertentu, seperti dagu, dahi, dan sekitar mata.
 - (4) Angkat dengan *washlap* atau *spon facial* yang telah dibasahi dengan air hangat.
- c) Mengencangkan maksudnya, kulit wajah sangat perlu dirawat dengan maksimal agar kulit wajah selalu dalam kondisi kencang, dan salah satu cara untuk membuat kondisi kulit wajah awet muda. Untuk itu, langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut
- (1) Gunakan masker yang sesuai dengan jenis kulit wajah. Gunakan kuas masker untuk mengoleskannya.
 - (2) Oleskan dengan rata pada wajah dan leher. Hindari dari pengolesan masker disekitar mata dan bibir.
 - (3) Biarkan masker mengering hingga setengah kering atau sesuai petunjuk baru diangkat dengan *washlap* atau *spon facial* yang telah dibasahi. Jangan sampai digosok.




c. Teknik memijat wajah





Untuk memperoleh kondisi kulit wajah yang segar, lembab, kenyal dan sebagainya, perlu dilakukan pijatan kulit wajah secara teratur. Pijatan yang dilakukan dapat memperbaiki sirkulasi sehingga kerutan-kerutan/keriput akibat ketegangan dapat diatasi. Caranya yang dilakukan dengan merelaksasi otot wajah, mengatasi sakit kepala dan menghilangkan kelelahan. Satu hal penting yang harus dipahami bahwa setiap akan memijat wajah perlu dilakukan pembersihan kulit wajah dengan lembut dan jangan menggosok kulit. Untuk pemijatan tersebut dapat digunakan sedikit minyak yang sesuai dengan jenis kulit wajah. Oleskan minyak itu pada telapak tangan secara merata agar dapat membantu melicinkan gerakan memijat. Bila menggunakan *cream*, biasanya kurang praktis karena cenderung terserap ke dalam kulit. Alangkah baiknya pijatan-pijatan ini dilakukan dengan

praktis pada pagi hari waktu bangun tidur dan lakukan pula gerakan-gerakan tersebut dalam waktu yang cukup pada saat akan tidur (malam hari) agar saat tidur saraf dalam kondisi yang tenang atau efeknya menenangkan.

Berikut akan dijelaskan urutan-urutan pijat wajah secara lengkap dan sistematis. Urutan-urutan atau langkah tersebut yaitu

Tabel 7 Teknik Memijat Wajah

No	Langkah Kerja	Contoh Gerakan
1.	Menutup wajah, maksudnya adalah wajah ditutup dengan kedua telapak tangan dan jari-jari menyentuh dahi dan pangkal telapak tangan menyentuh dagu. Tahan beberapa saat dan tekan dengan lembut lalu perlahan-lahan tangan digeser ke arah telinga. Cara ini dapat digunakan kapan saja karena perlakuan ini dapat menyegarkan dan menyenangkan pikiran dan mata yang lelah. Bila dilakukan dengan teratur, sangat terasa manfaatnya. Perhatikanlah pada gambar.	
2.	Lakukan usapan yang agak kuat ke arah atas mulai dari tulang leher menuju dagu dengan satu tangan secara bergantian. Usahakan tangan dapat memijat sisi kanan dan kiri leher dengan cara memiringkan kepala. Ulangi beberapa kali. Dapat dilihat pada gambar.	
3.	Gerakan menekan sepanjang garis rahang menggunakan kedua tangan dengan pertolongan ibu jari dan jari telapak guna mencegah rangkap/ganda, dimulai dari bagian tengah dagu menuju ke arah telinga. Tekanlah dengan tepat pada tulang agar kulit tidak tertarik.	

4.	<p>Merenggangkan kulit di bawah dagu. Cara ini dapat dilakukan dengan menepuk-nepuk lembut bagian bawah dagu menggunakan punggung tangan. Sementara lidah ditekek ke belakang agar gerakan berlangsung. Lihat pada gambar.</p>	
5.	<p>Mencegah kerutan-kerutan di sekitar mulut dengan cara membentuk huruf "O" pada mulut dan lipatlah bibir sampai menutupi semua gigi. Pakailah kedua jari telunjuk. Beri tekanan-tekanan lembut di dagu serta gerakan-gerakan berputar ke setiap sisi mulut, seperti pada gambar.</p>	
6.	<p>Mengusap mulut dari sudut mulut melintasi pipi ke arah telinga dengan menggunakan kedua tangan. Gerakan ini sangat berguna untuk menghilangkan ketegangan otot besar di pipi. Lihat gambar pada gambar.</p>	
7.	<p>Untuk menghilangkan garis-garis ketegangan pada kulit hidung dan dahi, lakukan dengan memejamkan mata lalu kedua tangan secara bergantian menggosok kulit mulai dari pangkal hidung melewti dahi terus ke atas tumbuhnya rambut guna menghilangkan garis-garis ketegangan sehingga terasa nyaman dan segar. Lihatlah pada gambar.</p>	

8.	Lanjutkanlah pijatan pada garis kerutan di dahi dengan gerakan-gerakan pendek dan cukup kuat mulai dari pangkal hidung melintasi pangkal alis kemudian kembali ke pangkal hidung.	
9.	Langkah berikut adalah menggunakan ujung jari membuat gerakan melingkar (rotasi) dengan tekanan yang cukup di daerah dahi. Mulailah dari pangkal hidung ke arah pelipis dan seluruh daerah dahi hingga mencapai garis batas rambut.	
10.	Lakukanlah gerakan mengusap lembut pada dahi gunakan ujung-ujung jari untuk memberikan relaksasi atau menenangkan. Gerakan tersebut dimulai dari tengah menuju pelipis. Akhiri dengan tekanan-tekanan ringan di ujung pelipis. Saat melakukan pijatan, katupkanlah gigi agar dapat mengencangkan otot-otot rahang.	
11.	Gerakan mengusap di sekitar mata dengan cara gerakan melingkar di sekeliling mata menggunakan ujung jari tengah. Usaplah agar kuat dari tulang tengah hidung ke arah luar menuju pangkal alis. Berikan tekanan-tekanan di bawah pelipis kemudian usaplah secara perlahan di bagian mata.	
12.	Langkah terakhir adalah gerakan mencubit sepanjang alis mulai dari pangkal hidung ke arah pelipis. Berilah tekanan-tekanan lembut dibagian lingkungan tulang alis tepat di bawah alis. Ulangi gerakan yang sama untuk mengakhiri semua gerakan agar pijatan pada wajah benar-benar dirasakan	

	kenyamanan dan kesegarannya.	Teknik Memijat Wajah Sumber. Penulis
--	------------------------------	---

d. Perawatan khusus

Perawatan kulit wajah adalah tindakan yang sangat penting dilakukan dengan kontinu karena hal ini akan berdampak terhadap kondisi rambut. Untuk itu perlu dilakukan beberapa hal, seperti berikut.

- 1) Mencegah terjadinya penuaan dini oleh karena itu pilihlah produk yang mengandung antidioksidan yang tinggi, seperti; vitamin A, C, E dan sebagainya.
- 2) Untuk wajah berjerawat, gunakan produk khusus untuk mengatasi jerawat tersebut, mulai dari pembersih, obat jerawat atau masker.
- 3) Bagi kulit sensitif atau mudah iritasi, sebaiknya konsultasikan dengan dokter spesialis kulit. Pilihlah kosmetik khusus untuk kulit sensitif.

4. Perawatan Kulit Wajah Menurut Usia

Di samping uraian tersebut, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan dalam perawatan kulit sesuai dengan usia. Usia yang dimaksud dapat dikelompokkan dalam beberapa retang.

a. Kiat cantik pada usia remaja

Usia remaja yang dimaksud adalah berkisar dari usia 20-an. Mengapa kondisi ini yang dibicarakan? Hal ini karena pada taraf usia ini, wajib memfokuskan perhatian terhadap perkembangan bagian-bagian tubuh. Beruntunglah bagi wanita yang sedang berada diusia 20-an, karena usia 20-an merupakan puncak dari pertumbuhan fisik wanita. Hormon pada usia ini tengah berada dalam kondisi stabil. Efeknya, pertumbuhan rambut terlihat optimal, kulit dalam kondisi prima dan semangat serta spirit juga

sedang berada dipuncak. Jadi, jangan sia-siakan usia 20-an dengan “berkeluh kesah” tentang segala kekurangan yang terdapat pada diri kita yang mungkin tidak pernah disadari oleh orang lain. Lebih baik, pusatkan perhatian pada kelebihan dan keunikan yang ada. Sebisa mungkin perbaiki kekurangan yang ada dan lakukan yang terbaik untuk diri sendiri.

Pada taraf usia ini, kita wajib memfokuskan perhatian pada kulit. Masalahnya, kulit kita sedang dalam kondisi yang sangat baik dengan kadar kolagen dan elastisitas yang besar serta daya tahan yang tinggi. Sesuatu hal yang mungkin paling sering dihadapi oleh wanita pada usia ini adalah jerawat-jerawat ini biasanya disebabkan oleh perkembangan dan perubahan hormon, serta kulit berminyak di daerah T (dahi, sepanjang hidung dan dagu). Karena itulah, kita perlu menjaga kondisi kulit semaksimal mungkin. Anggap saja dengan menjaga dan merawat kulit pada usia ini, berarti sedang “berinvestasi” untuk masa depan kulit. Oleh sebab itu, jangan abaikan perihal pentingnya perawatan rutin untuk menjaga kebersihan dan kondisi kulit. Kita wajib menjaga pori-pori kulit agar selalu bersih dan bebas dari kotoran. Tetapi ingat. Jangan membersihkan kulit secara berlebihan karena dapat membuat kulit menjadi kering. Akibatnya, kulit jadi kemerahan, sensitif, dan mudah rusak!

Berusia 20-an berarti kita dikarunia kondisi kulit dengan kadar kelembaban yang tepat. Meski demikian, bukan berarti tidak menghiraukan manfaat dari pelembab kulit atau *moisturizer*! Jadi, selalu gunakan pelembab untuk kulit wajah dan tubuh setiap usai mandi, atau jika perlu sesering mungkin. Selain berfungsi “mengunci” kandungan air dalam kulit dan menjaga kelembapannya, *moisturizer* juga menjaga kelembutan kulit dan sekaligus menghindarkan kulit dari masalah kering dan kusam.

Berusia 20-an juga merupakan masa yang tepat untuk mulai bersahabat akrab dengan tabir surya atau *sunscreen*. Di manapun kita tinggal, apa pun iklim atau cuacanya, jangan pernah lupa memakai *sunscreen* sebagai perisai dasar kulit. Apalagi jika kita tinggal di Indonesia yang beriklim tropis. Jadi, jangan pernah keluar rumah tanpa pulasan *sunscreen* pada kulit wajah maupun tubuh.

Usia 20-an juga menjadi awal usaha kita untuk menghindari tanda-tanda penuaan dini atau *premature ageing*. Tanda-tanda tersebut biasanya muncul pada kulit seputar mata. Karena itu, mulai dari sekarang, jaga kondisi kulit seputar mata dengan menggunakan *eye cream* atau krim mata setiap malam menjelang tidur. Jika perlu, gunakan juga *eye cream* pada pagi hari sebelum merias diri. Ingatlah; pilih produk yang berkualitas. Gunakan secara rutin dan nikmati manfaatnya setelah kita menginjak usia 30 tahun!

Untuk urusan kosmetik, usia 20-an berarti waktu untuk “menabung” produk kosmetik yang tepat sebagai dasar riasan yang prima. Itu berarti, kita wajib “mengoleksi” *foundation* dan *concealer* yang berkualitas. Dua jenis produk tersebut adalah jenis tata rias (*make-up*) yang penting.

Sesuai dengan uraian tersebut, ada beberapa yang paling *essensial* untuk diperhatikan, yaitu:

1) Perawatan kulit *essensial* untuk kulit 20-an

a) Pagi:

Setiap usai mandi, bersihkan kulit dengan sabun wajah yang lembut (pH-balance) dan segera oleskan pelembab serta tabir surya di atasnya. Untuk efisiensi waktu, kita juga dapat menggunakan pelembab yang mengandung tabir surya. Untuk aktivitas sehari-hari, hindari riasan yang berat. Aplikasikan riasan ringan yang tidak banyak mengandung kosmetik.

b) Malam:

Usai beraktivitas, bersihkan wajah secara saksama dengan menggunakan pembersih. Iringi langkah ini dengan mengoleskan penyegar atau *toner* secara merata pada seluruh permukaan kulit wajah dan leher. Jika perlu, gunakan pembersih yang mengandung *astringent* untuk mengangkat kotoran yang sukar di hilangkan. Akhiri langkah di atas dengan mengulaskan pelembab kulit wajah secara merata. Menjelang tidur, jangan lupa mengulaskan *eye cream* pada kulit seputar mata serta memakai krim malam yang mengandung vitamin C atau vitamin E untuk menjaga kelembapan sekaligus meningkatkan daya tahan kulit terhadap paparan sinar matahari dan radikal bebas.

c) **Mingguan:**
Sediakan waktu setiap minggu untuk membersihkan wajah secara optimal, misalnya perawatan wajah atau *deep cleansing facial treatment*. Gunakan pula masker kulit yang berfungsi menjaga kelembapan dan kekenyalan kulit.

d) **Bulanan:**
Lakukan pengelupasan kulit dengan menggunakan *scrubbing cream* berbutiran lembut untuk membantu mengangkat sel kulit yang telah mati, sekaligus merangsang regenerasi kulit yang lebih baik. Lakukan juga perawatan *body scrubing* secara teratur, untuk menjaga kebersihan dan kondisi kulit tubuh. Sementara itu, untuk menjaga kondisi kulit kepala, lakukan perawatan *creambath* atau *hair spa* secara teratur setiap 2 atau 4 minggu sekali.

2) **Kosmetik esensial untuk kulit usia 20-an**

Beberapa kosmetik penting yang harus disiapkan bagi kulit antara lain:

a) **Pembersih atau *cleanser*.** Jaga kebersihan kulit wajah secara intensif dengan menggunakan pembersih berkualitas. Jika pembersih yang biasa dipakai tidak mampu membersihkan kulit secara optimal, jangan ragu untuk menggantinya dengan produk yang mungkin harganya lebih mahal. Jika perlu, belilah pembersih yang “diramu” khusus oleh ahli perawatan kulit (*dermatologist*).

b) **Pelembab atau *moisturizer*.** Apapun jenis dan merek pelembab yang akan digunakan, pastikan pelembab tersebut kaya dengan kandungan air, mengandung vitamin E atau vitamin C dan dapat menyerap dengan sempurna ke dalam kulit.

c) **Tabir surya atau *sunscreen*.** Siapkan perisai untuk kulit wajah dengan tabir surya. Gunakan setiap kali akan beraktivitas di luar rumah, pagi atau sore, musim hujan atau musim kemarau! Pilihlah tabir surya dengan kandungan SPF 15 untuk aktivitas sehari-hari. Jika banyak beraktivitas di luar ruangan atau di bawah terik matahari, pilihlah yang kandungan SPF-nya yang 35 atau yang lebih tinggi. Ketika aktivitas olahraga di luar ruangan, gunakan tabir surya yang tahan air (*water -proof*).

3) Kelompok yang perlu dilakukan dan yang tidak perlu

a) Kelompok yang perlu

Jaga kondisi kulit sejak dini dengan banyak minum air putih (sedikitnya 8 gelas/hari), banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan segar, serta berolahraga secara teratur. Selain membantu menjaga vitalitas tubuh, kebiasaan di atas akan membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh sekaligus menjaga kelembaban kulit. Biasakan juga untuk tidur minimal 8 jam/hari untuk menjaga stamina tubuh dan kulit.

b) Kelompok yang tidak perlu

Hindari mengonsumsi rokok dan alkohol karena kedua kebiasaan tersebut akan mendekatkan kondisi kulit pada *premature aging*! Hindari juga kebiasaan tidur malam. Hal ini akan membuat perbaikan dan regenerasi kulit dapat bekerja optimal antara pukul 22.00 hingga 24.00 malam. Jika terbiasa tidur malam, bukan hanya mata lelah dan fisik yang tidak fit yang diperoleh, melainkan juga kulit yang kering dan kusam.

4) *Concealer*

Kosmetik ini adalah senjata bagi seseorang untuk mengatasi lingkaran hitam seputar mata akibat “begadang” saat mengerjakan tugas kuliah, lembur di kantor, atau *clubbing* bersama sahabat di akhir pekan. Ulaskan tipis-tipis pada kulit sekitar mata. Kosmetik jenis ini juga dapat digunakan untuk “menyamarkan” bekas jerawat yang mengganggu.

5) *Eye cream* atau krim mata:

Rawatlah kulit seputar mata sejak dini dengan krim mata berkualitas. Jika perlu, pilihlah *eye cream* yang mengandung nutrisi penting bagi kulit.

b. Kiat cantik pada usia 30-40an

1) Usia 30-an

Dalam siklus kehidupan wanita usia 30-an dianggap dekade yang paling matang. Selain kehidupan sosial semakin meningkat, karir, keluarga dan kondisi keuanganpun semakin mapan. Oleh sebab itulah, wanita diusia ini umumnya memiliki kepercayaan diri yang begitu tinggi. Pada kondisi ini

rasanya tidak berlebihan jika muncul pepatah "*life begin at 30's*" (hidup itu mulai di usia 30an), yang diyakini dapat membuat diri sendiri dan para wanita yang lain untuk meninggalkan usia 20-an tetap "bersemangat" dalam menikmati segala perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi.

Memasuki usia 30-an, ada suatu keunikan di mana semua kebiasaan yang dilakukan di usia 20-an akan mulai memberi dampak, baik itu yang positif maupun negatif. Hal ini akan banyak membuat kita terkejut. Bayangkan saja pada usia 20-an kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik yang dilakukan selama ini seperti; tidur larut malam, banyak merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol, jarang berolahraga, gemar berjemur di bawah sinar matahari, tidak memakai tabir surya, kurangnya perhatian perawatan kulit dan rambut, dan sebagainya, mulai terlihat dampaknya. Biasanya kebiasaan-kebiasaan tersebut akan mempercepat timbulnya kerutan seputar mata, noda hitam pada pipi dan hidung. Hal ini akan memudahkan kulit menjadi kendur dan kusam pada awal usia 30-an.

Seiring dengan uraian di atas, di usia 30-an tentu akan berbeda dengan usia 20-an. Oleh karena itu, kita harus lebih "*proaktif*" dalam menjaga kondisi kulit, rambut, dan kesehatan tubuh. Kondisi usia 30-an ini juga akan menjadi masa di mana seseorang harus semakin selektif dalam memilih dan menentukan apa yang terbaik untuk diri sendiri, terutama dalam urusan kesehatan. Oleh sebab itu, semua kita haruslah belajar untuk dapat menerima semua yang ada pada diri apakah itu kelebihan atau kekurangan. Janganlah pernah menghabiskan waktu yang berharga ini hanya untuk berkeluh kesah mengenai kekurangan yang ada pada diri dan mencoba untuk mengubahnya. Sebaiknya terimalah kekurangan tersebut dengan lapang dada dan buatlah kekurangan tersebut menjadi nilai tambah atau keunikan tersendiri yang hanya dimiliki oleh kita sendiri. Selama itu kita juga harus semakin cerdas dan saksama dalam menyamakan kekurangan-kekurangan dengan cara menonjolkan kelebihan-kelebihan yang ada.

Terkait dengan uraian di atas (sekalipun kita telah terbiasa menjaga kebersihan dan kondisi kulit sejak muda) tetapi pada usia ini kita justru harus semakin cermat dan awas. Jika seseorang tidak terbiasa menggunakan tabir surya saat berusia 20-an, memasuki usia 30-an tak ada lagi kompromi karena kondisi ini sudah wajib menggunakan tabir surya agar kulit selalu terlindung dari efek negatif paparan sinar matahari. Produktivitas kolagen serta elastisitas kulit yang mulai memudar. Hal ini mendorong seseorang untuk wajib menggunakan produk yang dapat meminimalkan timbulnya kerutan-kerutan halus. Usia 30-an juga berarti usia ketika perubahan hormon biasanya menjadi perhatian utama untuk dapat memberi dampak langsung pada kondisi kulit dan rambut. Perubahan hormon menjelang masa haid atau masa kehamilan, mengkonsumsi pil kontrasepsi atau terkena paparan sinar matahari, secara umum akan menimbulkan noda kecoklatan pada kulit yang biasa disebut dengan "melasma" dan sering timbul pada daerah seputar mata, bibir, pipi, dan dahi.

Semua kondisi di atas akibat produktivitas melanin semakin berkurang, sehingga akan membuat noda yang muncul pada kulit wajah makin sukar dihilangkan. Jika hal tersebut terjadi, segeralah gunakan produk yang berfungsi melawan kulit kemerahan atau noda (blemish) yang mengandung *hydroquinone* atau *retin A*. Namun, bila ragu sebaiknya berkonsultasilah dengan *dermatologist* atau ahli perawatan kulit. Di samping hal tersebut usia 30-an ini juga akan terjadi proses regenerasi kulit yang tidak sehebat ketika usia 20-an. Begitu pula dengan produksi "sebum" pada kulit juga mulai menurun, sehingga akan merangsang timbulnya kerutan-kerutan halus pada kulit. Kondisi ini berarti elastisitas kulit akan semakin menurun. Untuk itu, jangan pernah mengabaikan apa yang disebut dengan perawatan kulit atau pemakaian produk yang berfungsi melancarkan proses regenerasi kulit. Semua hal tersebut dapat dilakukan dengan memilih produk dengan kandungan *glycolic acid peels* atau *alpha hydroxy acid (AHA)*. Selain itu, pada kondisi ini juga merupakan waktu yang tepat untuk memilih pelembab kulit

yang berkualitas. Pilihlah pelembab yang bernutrisi dan gunakan pula krim malam yang fungsinya, tidak hanya sekedar menjaga kelembaban kulit saja, tetapi juga menjaga vitalitas kulit. Bila hal tersebut diabaikan, bukan tidak mungkin kulit akan dengan mudah terlihat kusam, mengendor, atau bahkan kehilangan kekenyalannya.

Beberapa hal penting yang harus diperhatikan dalam perawatan kulit pada usia 30-an adalah memilih kosmetik esensial yang terdiri atas hal berikut

- a) Pelembab atau *moisturizer*. Pilihlah pelembab yang sesuai dengan kondisi dan jenis kulit dan dapat menyerap ke dalam kulit secara optimal serta mengandung vitamin yang bermanfaat bagi kulit seperti vitamin E untuk merangsang produksi kolagen dan vitamin C yang berguna menjaga kulit dari paparan radikal bebas.
- b) *Cream* mata atau *eye cream*. Sesuai dengan pertambahan usia, kulit seputar mata akan terlihat lebih kering dan kendur. Untuk mengatasinya jangan pernah lupa mengoleskan *eye cream* pada kulit seputar mata pada waktu pagi dan siang hari sebelum mengoleskan pelembab kemudian oleskan pula malam hari menjelang tidur.
- c) *Night cream*. Pilihlah *night cream* yang sesuai dengan kondisi kulit dan dapat dipakai sebaiknya mengandung AHA atau Ritin A atau *hydroquinone* ataupun *glycolic acid* karena hal ini berguna membantu mengangkat sel kulit yang telah mati sekaligus merangsang pertumbuhan sel kulit baru yang lebih baik. *Night cream* sangat berguna untuk menjaga kelembaban dan vitalitas kulit wajah terutama bagi yang terbiasa tidur dengan menggunakan pendingin atau AC. Caranya adalah mengoleskan pelembab secara merata pada seluruh permukaan kulit wajah dan leher.
- d) *Hand & foot cream* atau *moisturizer*. Bila usia telah memasuki 30-an, biasanya daerah tangan dan kaki merupakan bagian dari tubuh yang kulitnya mudah sekali terlihat kering dan kusam. Untuk mengatasinya, jangan pernah lupa mengoleskan krim atau *moisturizer* khusus tangan dan kaki sesering mungkin. Selain membantu menjaga kelembaban

kulit dengan optimal, juga dapat melembabkan kutikula seputar kuku sehingga mudah dibersihkan.

- e) *Concealer*. Jangan abaikan kosmetik ini saat usia sudah memasuki 30-an. Selain ia membantu mengatasi lingkaran hitam seputar mata, juga bermanfaat untuk membuat kulit seputar mata terlihat lebih segar dan kencang. Oleh karena itu, saat pemakaian haruslah tepat dan benar. Agar hasil riasan tidak terkesan berlebihan, oleskanlah *concealer* dengan tipis pada kulit seputar mata setelah mengaplikasikan *foundation*. Jika perlu pilihlah *concealer* jenis cair atau *liquid* agar hasil sapuan disekitar mata terlihat alami.
 - f) *Lip balm* atau *lip moisturizer*. Biasanya pada usia ini, kulit bibir akan terlihat kering dan kusam. Untuk mengatasinya, oleskan *lip balm* atau *lip moisturizer* sebelum mengoleskan lipstik. Agar berhasil optimal, lakukan juga perawatan *lip scurb* secara teratur setiap 2 atau 3 hari sekali guna mengangkat kulit bibir yang telah mati.
- 2) Usia 40an

Usia 40-an merupakan keadaan di mana segala usaha dan upaya yang telah dilakukan dapat dijumlahkan dan menikmati hasilnya. Apakah itu yang baik ataupun yang buruk?. Satu hal lagi yang paling jelas dan dirasakan perbedaannya adalah kita benar-benar merasa bahwa kita sudah "berumur" terutama terjadinya perubahan pada kulit, rambut, dan tubuh mulai memperlihatkan perubahan-perubahan. Kondisi ini bisa terjadi karena faktor genetik yang mempengaruhi proses penuaan mulai beraksi. Akumulasi kerusakan akibat sinar matahari akan memperjelas kerutan di dahi, sudut bibir dan sudut mata, kantong mata, hilangnya kekuatan di sekitar garis rahang, garis lingkaran leher serta hilangnya kekencangan secara umum mulai tampak. Kelenjar minyak membesar dan pori-pori daerah T mulai melebar. Daerah tengah yang berminyak menjadi semakin tampak. Mungkin hal tersebut bisa juga disebabkan pada usia ini kita dihadapkan dengan berbagai krisis yang cukup mengganggu. Namun, kondisi ini secara umum dapat diatasi karena di usia ini kita telah menjadi wanita yang dewasa dan matang. Tentunya kita bisa menentukan sesuatu dengan lebih bijaksana

dan mawas diri dalam menilai segala hal, baik kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri sendiri.

Terjadinya perubahan-perubahan pada kulit, berarti kita harus mulai secara selektif memilih pembersih dan penyegar yang sesuai dengan kondisi kulit. Dengan kata lain, berilah kulit dengan bahan yang mengandung nutrisi yang baik kaya akan kandungan *moisturizer* dan pakailah dengan teratur *night cream* guna mempertahankan kelembaban, kekenyalan serta kelancaran regenerasi sel kulit wajah, dan leher guna menjaga kondisi kulit tubuh.

Melakukan pengelupasan kulit hendaklah menjadi suatu kegiatan rutin yang penting. Selain dapat mengangkat sel kulit mati, perawatan ini juga merupakan proses pemijatan yang sangat bermanfaat untuk mengendorkan saraf dan otot-otot yang tegang serta membuat tubuh menjadi lebih rileks.

Menggunakan pelembab wajah, terutama untuk aktivitas sehari-hari, baik digunakan siang maupun malam hari yang mengandung AHA dan oleskan serum khusus pada bagian wajah yang bermasalah. Pakailah krim mata untuk mengencangkan dan bila perlu lakukanlah pengompresan untuk menghilangkan garis hitam dan sembab pada mata. Selain itu, melakukan masker wajah akan sangat membantu pencerahan kulit.

Agar diperoleh hasil yang maksimal, dibutuhkan cara perawatan menurut waktu dan pemilihan kosmetik yang esensial untuk kulit pada usia 40-an.

a) Perawatan kulit menurut waktu

- (1) Pagi. Jangan pernah lupa mengoleskan pelembab pada kulit wajah, leher, dan tubuh secara merata. Pilihlah pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan usia kulit serta kaya akan vitamin dan *moisturizer* untuk mempertahankan kondisi kulit yang cenderung lebih kering. Gunakan juga tabir surya untuk melindungi kulit dari efek negatif sinar matahari. Untuk mempertahankan kondisi kulit seputar mata, oleskan setiap hari kosmetik *eye cream*.
- (2) Malam. Bersihkanlah kulit wajah dengan menggunakan pembersih dan penyegar yang berkualitas

sesuai jenis kulit dan usia. Pakailah *nigh cream* pada seluruh permukaan kulit wajah dan leher guna mempertahankan kelembaban dan kekenyalan kulit wajah dan melancarkan proses peremajaan kulit sekaligus oleskan pula *eye cream* untuk mempertahankan kulit sekitar mata. Bagi anda yang terbiasa tidur di ruangan ber AC, jangan lupa untuk mengoleskan pelembab atau losion yang kaya *moisturizer* dan vitamin pada kulit tangan dan kaki agar tetap segar dan kencang. Selain itu, disarankan untuk menggunakan *conditioner* pada bulu mata dan alis karena kosmetik ini bermanfaat untuk menguatkan akar dan batang bulu mata serta bulu alis sekaligus ia dapat merangsang pertumbuhan rambut atau bulu di daerah tersebut menjadi lebih baik.

- (3) Mingguan. Untuk mempertahankan kekencangan dan kekenyalan kulit, lakukan perawatan intensif pada kulit wajah, seperti pemberian masker atau *facial treatment* agar kulit wajah bersih, segar, dan melancarkan sirkulasi darah. Gunakan juga masker mata (*eye mask*) untuk mencegah kekeringan dan kerutan secara teratur.
 - (4) Bulanan. Lakukanlah perawatan *body scrubbing* guna mengangkat sel-sel kulit mati. Pilihlah *scrubbing cream* yang mengandung *moisturizer* serta memiliki partikel butiran *scrub* yang lembut sehingga tidak menimbulkan iritasi. Iringi dengan perawatan pijat secara berkala yang berfungsi sebagai relaksasi untuk melancarkan peredaran darah, melemaskan otot-otot yang kaku, dan penat.
- 3) Kosmetik yang esensial untuk kulit 40-an
- Beberapa kosmetik penting bagi kulit untuk usia 40-an.
- a). Pelembab dengan kandungan *moisturizer* yang tinggi. Kosmetik ini sangat penting bagi kulit karena dapat memberi nutrisi pada kulit dan melindungi kulit dari paparan sinar matahari, radikal bebas serta dapat membantu meningkatkan kolagen pada kulit.

- b) Krim mata atau *eye cream*. Gunakan dalam 2 jenis artinya untuk pagi sampai siang dan malam hari.
- c) *Nigh cream*. Pilihlah yang mengandung AHA atau Ritin, agar dapat menjaga kelembaban, kekenyalan, dan kekencangan kulit.
- d) *Foundation*. Pilihlah yang berstruktur lembut dan ringan karena ia dapat menghasilkan riasan yang alami.
- e) *Concealer*. Sangat penting digunakan, tetapi olesannya cukup tipis-tipis saja. Pilih yang bentuknya cair (*liquid*) karena hasilnya lebih baik dan ringan.
- f) *Lip moisturizer*. Penting sekali dipakai guna mengalasi kulit bibir yang kering.
- g) *Hand & food cream*. Sangat dibutuhkan bagi kulit tangan dan kaki karena kulit tersebut terlihat lebih mengering dan kusam. Sebaiknya kosmetik ini digunakan, baik siang hari maupun pada malamnya karena dengan demikian ia akan mempertahankan kelembaban kulit.

c. Kiat cantik pada usia 50an

Pada usia 50-an sudah mulai memperlihatkan tanda penuaan semakin nyata. Kulit mulai kendur dan tipis karena produksi elastin dan kolagen melambat secara dramatis dan hilangnya kekencangan kulit. Noda-noda penuaan yang pertama mulai muncul karena jaringan melanin menggumpal dan menghasilkan pigmentasi (pewarna kulit) yang tidak merata. Keadaan hormon selama *monopause* dapat memicu timbulnya jerawat, tetapi sebagian besar kulit wajah justru menjadi kering, sehingga garis keriput tampak semakin jelas dan kasar.

Terkait dengan kondisi kulit pada usia 50-an ini, kulit wajah dapat dibersihkan dengan sabun wajah yang lembut atau susu pembersih, lalu kulit wajah dibilas dengan air atau menggunakan kain yang lembut. Berilah kulit wajah kosmetik pelembab yang cukup dan oleskan juga pada leher serta tangan bahkan dapat dilakukan *facial* secara teratur agar kulit wajah terlihat remaja, kencang dan meningkatkan kelembaban kulit. Pada siang hari, gunakanlah krim pengencang sekaligus pelembab yang mengandung bahan penguat elastin, tabir surya dan antioksidan, sedangkan pada malam hari oleskan krim yang mengandung

AHA untuk memperbaiki permukaan kulit dan memudahkan pelembab meresap ke dalam kulit. Selain kosmetik tersebut dapat juga menggunakan serum secara spesifik untuk mengurangi kerutan dan keriput.

Masalah perawatan kulit pada usia 50-an ini dapat dikelompokkan atas:

- 1) Pagi. Ulaskan pelembab pada kulit wajah, leher, dan tubuh secara merata. Pilihlah yang sesuai dengan jenis dan usia kulit, serta kaya dengan kandungan vitamin dan *moisturizer*. Gunakan juga tabir surya untuk melindungi kulit dari efek negatif sinar matahari atau pilihlah pelembab yang telah mengandung tabir surya. Ulaskan *eye cream* secara merata pada kulit sekitar mata untuk menjaga kondisi kulit dari radikal bebas sekaligus mempertahankan elastisitas serta kelembabannya.
- 2) Malam. Bersihkan wajah secara saksama dengan menggunakan produk yang sesuai kondisi dan usia kulit wajah. Pilihlah juga krim pembersih yang dapat membantu mengembalikan vitalitas dan memberi nutrisi bagi kulit wajah. Hindari pemakaian *toner* yang mengandung alkohol, karena kulit pada usia 50-an cenderung kering dan cepat berkerut. Pertahankan keremajaan kulit dengan memakai *night cream* pada seluruh permukaan wajah dan leher secara merata. Ulaskan juga *eye cream* yang syarat kandungan vitamin dan *moisturizer* untuk mempertahankan kondisi kulit seputar mata.

B. Perawatan Rambut

Rambut yang tebal, panjang, hitam, berkilau, sehat, dan mudah diatur memberikan daya pesona tersendiri bagi pemiliknya. Tidak sedikit wanita ataupun pria yang menimbulkan rasa kagum hanya karena keindahan rambutnya. Oleh karena itu, tidak heran bahwa rambut dijuluki "mahkota" bagi wanita dan pria. Rambut tidak hanya sekadar pelindung kulit kepala dari berbagai hal seperti bahaya benturan/pukulan benda keras, tetapi juga sengatan sinar matahari dan sebagainya. Untuk pencapaian semua itu, rambut butuh perhatian yakni dengan perawatan yang tepat. Berikut akan diuraikan beberapa hal yang berhubungan dengan perawatan rambut.

1. Pengertian Perawatan Rambut

Berbicara mengenai perawatan rambut sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru, tetapi jauh sebelum ini sudah dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi dari masyarakat sebab kecantikan dan kesehatan merupakan vitalitas hidup yang harus dimiliki oleh setiap insan. Penilaian bentuk dan rupa tentu akan berubah sesuai dengan tuntutan zaman dan akan dipengaruhi oleh lajunya teknologi baik mengatasi kosmetik, peralatan perawatan itu sendiri, atau teknik-teknik yang dilakukan. Namun, dalam hal ini, untuk keindahan rambut tidak hanya bertumpu pada kosmetik yang dipakai atau alat- alatnya saja, tetapi yang paling penting adalah mengetahui dan memahami keadaan rambut, melakukan teknik-teknik yang benar serta kontinu. Oleh karena itu, pengertian perawatan seperti yang dijelaskan oleh Tranggono, (1992:17) yakni suatu ilmu yang mempelajari bagaimana cara merawat rambut dan kulit kepala, memilih kosmetik yang sesuai dengan jenis rambut, kondisi, iklim, dan teknik-teknik perawatan yang digunakan.

Seiring dengan pengertian tersebut, jelaslah bila salah dalam menganalisis jenis rambut dan memilih teknik perawatan serta menentukan jenis kosmetiknya, besar kemungkinan akan mengalami efek samping yang tidak diharapkan. Salah satu contoh rambut menjadi putih-putih akibat teknik pencucian tidak benar/tidak bersih, rambut pecah-pecah, dan merah. Hal ini disebabkan seringnya mengeringkan rambut dengan *hair drayer* (alat yang menggunakan arus listrik), obat keriting, pemakaian kosmetik rambut seperti *hair spray* dan sebagainya.

2. Tujuan Perawatan Rambut

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas, rambut perlu dirawat dengan teratur (kontinu) guna mendapatkan rambut yang sehat, dan subur. Adapun tujuan perawatan rambut antara lain sebagai berikut

- a. Dapat mengetahui dan memahami cara menganalisis jenis dan bentuk rambut.
- b. Dapat mengetahui bagaimana mencegah kelainan-kelainan rambut yang tidak diharapkan.

- c. Agar mengetahui manfaat yang diperoleh dari kosmetik yang dipakai dan dipilih dalam perawatan rambut.
- d. Dapat mengetahui dan memahami cara memakai kosmetik yang dipilih.
- e. Agar bisa memahami dan menganalisis cara mengolah kosmetik yang alami dan manfaat yang dihasilkannya. Juga harus dipahami cara dan manfaat yang diperoleh dari kosmetik modern.
- f. Dapat memilih dan menggunakan alat-alat perawatan yang dibutuhkan.
- g. Dapat memahami dan melakukan berbagai teknik mencuci, *massage*, pengeringan rambut dan sebagainya.
- h. Dapat memahami dan melakukan bagaimana caranya mengeringkan rambut setelah dicuci, sehabis penataan rambut dan sebagainya.
- i. Agar dapat memahami dan melakukan bagaimana caranya memelihara dan menyimpan dari berbagai kosmetik dan alat yang digunakan.

Tujuan perawatan rambut sebagaimana yang telah diuraikan tersebut, akan tercapai apabila benar-benar dilakukan dengan baik tentu saja dapat mendukung penampilan yang sempurna.

3. Proses Pertumbuhan Rambut

Rambut tumbuh dari sebuah papila atau tunas, jauh di dalam *folikel* pada lapisan kulit terbawah. *Folikel* rambut mendapatkan makanan dari pasokan darah. Setiap helai rambut terdiri atas 3 lapisan yaitu:

- a. lapisan terluar yang tersusun atas sel sisik yang saling tumpang tindih,
- b. lapisan tengah atau korteks yang memberi isi dan warna rambut,
- c. lapisan inti tengah atau medula yang tersusun atas sel bening dan ruang udara.

Jadi, setiap lapisan ini sebenarnya sama seperti sel kulit. Namun, sel rambut akan bergerak ke atas dari bagian akar saat sel bertambah matang seluruh bagian yang terlihat sebagai helaian

rambut tersusun atas sisik mati yang mengandung protein, keratin, yaitu bahan yang serupa dengan lapisan tanduk pada kulit.

Bila diperhatikan tahap-tahap dari pertumbuhan rambut jelas, bahwa setiap orang terlahir dengan jumlah *folikel* yang ditentukan secara genetik, yaitu rata-rata 120.000 buah tiap kepala, Bentley (2005). Akan tetapi, bagi orang yang berambut pirang jumlahnya sedikit lebih banyak, sedangkan pada rambut yang merah lebih sedikit. Ukuran *folikel* akan menentukan ketebalan helai rambut. Rambut yang tipis akan cenderung lurus dan lemas, kecuali rambut orang kulit hitam, sedangkan diameter ketebalan rambut, bangsa Timur lebih besar daripada kulit putih.

Rambut akan lebih cepat tumbuhnya di musim panas daripada musim dingin karena rambut tumbuh mengikuti musim. *Fase* pertumbuhan rambut atau anagen pada setiap orang berbeda-beda. Namun, umumnya berlangsung 3-5 tahun. Ketika *fase* pertumbuhan berhenti, *folikel* rambut memasuki masa istirahat atau *katagen* yang berlangsung selama 3 bulan. Pada *fase* akhir atau *telogen*, rambut baru akan terbentuk di dalam *folikel*, mendorong rambut lama dan siklus tersebut akan berulang kembali. Dari pertumbuhan rambut ini terjadi kerontokan yang rata-rata setiap hari sekitar 20-100 helai. Rambut juga diduga mengalami masa "pembaharuan" yang terlihat banyaknya helaian rambut yang rontok saat disisir.

Rambut pada dasarnya akan selalu menggantikan rambut yang rontok, meskipun kecepatan pertumbuhan rambut dikendalikan oleh hormon. Biasanya pada wanita hormon estrogen mencegah tumbuhnya bulu-bulu di wajah dan mengalihkannya ke kepala itulah sebabnya mengapa rambut wanita lebih banyak dari pada pria. Kosekuensinya adalah ketika tingkat estrogen menurun saat menopause, rambutpun akan menipis. Diameter helai rambut akan mengecil lebih awal, yaitu pada usia di atas 25 tahun, khususnya pada wanita sesuai dengan penurunan yang bertahap dari kondisi tubuh. Bahkan ada diantara wanita yang mengalami kerontokan rambut.

4. Penyebab Beberapa Kelainan Rambut

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

Tranggono (2007) menjelaskan bahwa kelainan-kelainan pada batang rambut yang tidak sampai mempengaruhi akar rambut, misalnya rambut yang terbelah ujungnya, kekeringan, dan kekusaman akibat berjemur di bawah sinar matahari, rapuh karena tindakan pengeringan dengan alat-alat yang panas (*blow dry*), pengeritingan dan sasakan.

Sementara itu kelainan-kelainan pada batang rambut ada yang dapat 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. Umumnya gangguan pada batang rambut datang dari luar, sedangkan yang dari dalam sampai ke batang rambut.

Kelainan-kelainan pada rambut atau kulit kepala umumnya disebabkan oleh faktor-faktor yang datang dari dalam badan, yaitu antara lain:

- a. karena demam. Hal ini akan mengakibatkan kentalnya darah. Di samping itu, penguapan air sel yang disebut juga dengan dedikasi sehingga menyebabkan akar rambut rontok dan kusam.
- b. gangguan keseimbangan hormon. Bila hormon tidak seimbang atau mengalami gangguan, hal ini akan menampakkan kelainan pada akar rambut dan kulit kepala.
- c. 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.
- d. Keracunan makanan atau obat. Misalnya, menelan obat-obat kanker. Hal ini menyebabkan kecurusan dan kerontokan rambut.

Bila ditelusuri, perihal kelainan-kelainan ini didapat berikut ini.

a. Kerontokan rambut

Rambut rontok benar-benar membuat kita menjadi stres. Bila dipikir-pikir, siapa yang tidak panik ketika melihat banyaknya rambut yang berjatuh di lantai atau tertinggal di sisir dibandingkan sebelumnya. Oleh karena itu, apa yang menjadi penyebabnya?. Biasanya akan terjadi pembelahan sel saat umur seseorang akan mencapai angka 30-an. Pada angka ini mulai melambat karena masa pertumbuhan rambut semakin singkat dan merasa istirahat bertambah lama. Selain itu, beberapa *folikel* juga menjadi tidak aktif. Akibatnya, pada usia 50-an jumlah *folikel* yang aktif di kulit kepala tinggal setengahnya. Sementara warna rambut juga memegang peranan karena semakin terang warna rambut, semakin besar pula risiko rontoknya rambut.

Seiring dengan uraian di atas, "stres" menjadi faktor utama dalam kerontokan rambut karena stres memicu produksi hormon testosteron yang bertanggung jawab atas "pola kebotakan" pada pria. Rasa tegang, khususnya di leher dan bahu jelas akan menghambat sirkulasi darah ke kulit kepala serta *folikel* rambut akan menjadi lemah dan kekurangan makanan. Demikian pula saat melakukan diet ketat, terserang penyakit atau dalam perawatan medis seperti kemoterapy dan radioterapi. Di samping itu, penanganan perawatan yang kasar, pemakaian kosmetik yang salah atau sering melakukan pelurusan, pengeritingan, dan pewarnaan.

b. Rambut beruban

Warna rambut berasal dari butiran pigmen melanin yang dihasilkan oleh sel di dalam *folikel* rambut. Seiring dengan penuaan, sel melanosit menjadi kurang aktif dan muncullah uban atau rambut terlihat berwarna keabu-abuan. Kenyataannya, uban adalah kombinasi antara rambut berpigmen normal dengan rambut berwarna putih. Warna rambut perlahan-lahan menjadi putih seluruhnya yang berarti melanosit berhenti berfungsi. Terjadinya perubahan warna rambut juga dipengaruhi oleh faktor gizi dan stres. Stres akan membakar vitamin B di dalam tubuh, sebagaimana mengkonsumsi alkohol. Bila pola makan kekurangan vitamin B,

jelas akan mempercepat munculnya uban. Berdasarkan hasil penelitian Philip Kingsley seorang ahli kesehatan rambut yang dikutip Bentley (2005) mengatakan bahwa mengkonsumsi vitamin B dosis tinggi dapat mengembalikan warna rambut menjadi normal dalam jangka waktu 3 bulan. Namun, bila konsumsi dihentikan uban akan muncul kembali.

5. Diagnosis Rambut

Sebelum melakukan perawatan rambut, langkah awal yang harus dilakukan adalah mendiagnosis kulit kepala dan rambut. Diagnosis penting dilakukan karena akan berguna untuk mengetahui keadaan rambut dan kelainan-kelainan yang ditimbulkannya seperti rontok, merah, bercabang, kusam, uban dan sebagainya. Dengan melakukan diagnosis tentu akan terlihat dengan jelas keadaan dari rambut itu sendiri karena hal ini akan berkaitan dengan pemakaian jenis kosmetik, agar tidak terjadi kesalahan.

Cara melakukan diagnosis adalah sebagai berikut ini.

- a. Mengamati kondisi kulit kepala dan rambut secara cermat, lalu apa yang terlihat apakah berminyak, merah, bercabang, berketombe, dan sebagainya.
- b. Lakukan perabaan dengan tangan, mungkin dirasakan kering, halus, lembab kasar atau lengket.
- c. Dapat digunakan kaca pembesar untuk kulit kepala apakah terlihat bersisik, mengelupas, dan merah-merah.

Berikut akan dijelaskan tentang diagnosa sesuai jenis rambut:

Tabel 8 Diagnosa Jenis Rambut

No	Jenis Rambut	Ciri-Ciri
1	Normal	<ol style="list-style-type: none"> a. Rambut tampak sehat berkilau. b. Mudah diatur atau ditata. c. Akar dan batangnya kuat tidak rapuh.
2	Kering	<ol style="list-style-type: none"> a. Terasa kasar. b. Keringnya mudah pecah atau bercabang. c. Warna cenderung kusam dan memudar. d. Tampak mengembang.

3	Berminyak	a. Lengket karena kelenjar minyak yang menempel pada helai rambut. b. <i>Flat</i> dan kempis tidak mengembang. c. Mudah kotor dan gatal.
4	Kombinasi	a. Campuran antara normal dengan kering. b. Campuran antara normal dengan berminyak.

Berdasarkan hasil diagnosis rambut, akan memudahkan dalam melakukan perawatan rambut dan menentukan jenis kosmetik serta peralatan yang digunakan sesuai tujuannya.

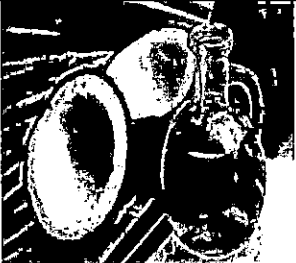
6. Kosmetik dan Peralatan Perawatan Rambut


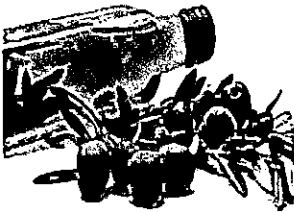


Kosmetik yang digunakan dalam perawatan rambut pada dasarnya terdiri atas 2 macam: yakni;





- a. Kosmetik alami. Artinya, kosmetik yang berasal dari bahan alami tanpa melalui proses teknologi atau bahan-bahan kimia. Setiap pemakaian harus diolah terlebih dahulu dan tidak bisa bertahan lama.

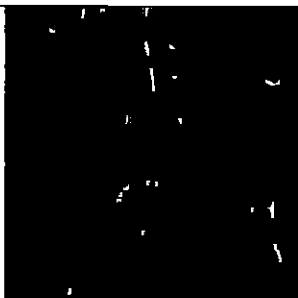

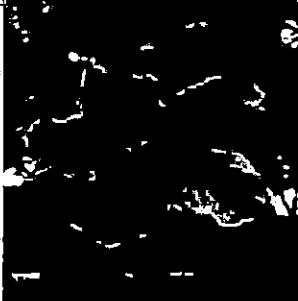

Beberapa bahan kosmetik alami itu; terlihat pada tabel 6 berikut



Tabel 9 Jenis Bahan-Bahan Kosmetik Alami dan Fungsinya

No	Nama Bahan	Fungsi	Contoh Bahan
1.	Santan/ minyak kelapa	a. Menyuburkan rambut terutama rambut yang kering dan pecah-pecah. b. Menghitamkan warna rambut.	

2.	Minyak kemiri	<p>a. Menyuburkan rambut.</p> <p>b. Menghitamkan warna rambut.</p> <p>c. Memperbaiki kondisi rambut yang pecah-pecah, merah dan kusam.</p>	
3.	Minyak zaitun	<p>a. Menyuburkan rambut.</p> <p>b. Memperbaiki kondisi rambut yang pecah-pecah dan kering.</p>	
4.	Bahan kecambah	<p>a. Menyuburkan rambut.</p> <p>b. Merangsang pertumbuhan rambut.</p> <p>c. Menghitamkan warna rambut.</p>	
5.	Buah alpukat	<p>a. Menyuburkan rambut.</p> <p>b. Mempebaiki kondisi kulit kepala yang kering, bersisik, dan gatal-gatal.</p>	

6.	Daun lidah buaya	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Memperbaiki kondisi rambut rontok dan rambut kusam. 	
7.	Wortel	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjaga keseimbangan pengeluaran sebum. b. Menyuburkan rambut. 	
8.	Daun waru	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Mencegah rambut rontok. c. Menyejukkan kulit kepala. 	
9.	Teh	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Menghitamkan rambut. 	


10.	Daun rambutan	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Menghitamkan rambut beruban. 	
11.	Daun seledri	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Mencegah ketombe. 	
12.	Daun kembang sepatu	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Mencegah rambut rontok. c. Menyejukkan kulit kepala. 	
13.	Daun pare	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyuburkan rambut. b. Menghitamkan rambut yang merah dan pecah-pecah. c. Menebalkan rambut terutama bayi dan anak balita. 	





14.	Lidah mertua	a. Menyuburkan rambut. b. Khusus untuk rambut yang mengalami kekeringan dan pecah-pecah.	
15.	Jarak pagar	a. Menyuburkan rambut. b. Menormalkan kondisi kulit kepala.	 <p data-bbox="638 671 849 702">Sumber. Penulis</p>

b. Kosmetik moderen adalah kosmetik yang diolah di pabrik atau melalui teknologi dengan menggunakan campuran bahan-bahan kimia dan dikemas dalam bentuk yang indah serta menarik.

Bedasarkan hal tersebut, sesuai dengan asal bahan, merek atau perusahaan yang memproduksinya, beredarlah bermacam-macam kosmetik untuk kulit kepala dan rambut, seperti terlihat pada table berikut

Tabel 10 Contoh Bahan-Bahan Kosmetik Modern dan Kegunaannya

No	Nama Bahan	Kegunaan	Contoh Bahan
1.	Sampo lidah buaya	Sebagai bahan pembersih kulit kepala dan rambut dari kotoran-kotoran serta bahan untuk mencegah rambut tidak pecah-pecah dan kekeringan kulit kepala.	




2.	Egg shampo	Untuk menyuburkan rambut.	
3.	Shampo kelapa hijau	Untuk menyuburkan rambut, mencegah uban, dan mencegah kerontokan.	
4.	Shampo merang	Membuat rambut menjadi subur sekaligus mencegah kerontokan.	
5.	Shampo protein	Berguna untuk mencegah rambut jadi kering dan pecah-pecah pada ujung rambut.	


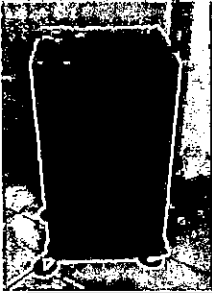

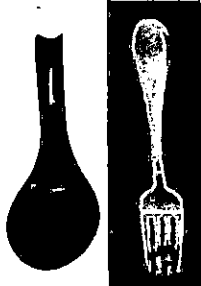
6.	Hair tonik	Berguna untuk menyuburkan rambut.	
7.	Natebal cream	Bahan kosmetik yang sangat baik untuk menghitamkan rambut.	
8.	Kondisioner	Untuk melembabkan, menghaluskan kutikula rambut, mencegah kusut, membuat rambut mudah disisir dan lebih berkilau, juga untuk memperbaiki rambut kusam, dicat, atau dikeriting.	 <p data-bbox="659 980 867 1003">Sumber. Penulis</p>


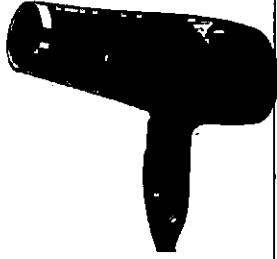
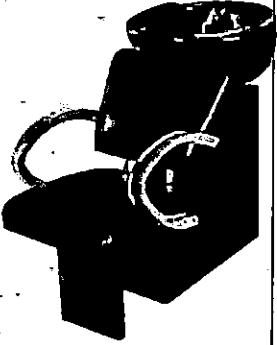
a. Peralatan perawatan rambut

Guna mencapai hasil kulit kepala dan rambut yang sehat, mudah diatur, dan sebagainya, diperlukan beberapa peralatan untuk merawatnya. Peralatan yang dimaksud adalah sebagai berikut

Tabel 11. Peralatan Perawatan Rambut dan Kegunaannya

No	Nama Bahan	Kegunaan	Contoh Bahan
1.	Sikat rambut	Alat ini berguna untuk menyisir rambut. Penyisiran hendaklah disisir ke belakang, ke depan, ke samping, baru disisir menurut keinginan. Bertujuan untuk merangsang peredaran darah dan mencegah kerontokan.	
2.	Sisir biasa	Alat ini berguna untuk menyisir rambut yang panjang atau keriting.	
3.	Klem rambut /jepit bebek	Alat ini berguna untuk menjepit rambut pada waktu melakukan <i>creambath</i> / pengurutan kulit kepala.	

4.	Jepitan gigi	Untuk menjepit rambut pada saat mengoleskan obat/zat-zat yang dibutuhkan kulit kepala serta rambut.	
5.	Rak/ tempat khusus kosmetik	Tempat meletakkan peralatan dan bahan-bahan kosmetik supaya peralatan dan bahan-bahan tersusun rapi.	
6.	Mangkok kecil	Alat ini untuk mengaduk /mengocok bahan-bahan atau obat-obatan yang dibutuhkan dalam perawatan kulit kepala dan rambut.	
7.	Sendok atau garpu	Alat ini untuk mengaduk bahan-bahan atau obat-obatan.	

8	<i>Hair steamer</i>	Alat uap rambut yang berbentuk seperti drogkap, tetapi ada sebuah botol yang berguna untuk memanaskan air yang ada di dalamnya dengan batas waktu tertentu, misalnya lebih kurang sepuluh menit kemudian keluarah uap air yang dimasukkan ke dalam botol tersebutingat air yang dipakai sudah disuling.	
9	<i>Hair drayer</i>	Alat ini menggunakan arus listrik berguna untuk mengeringkan rambut setelah dicuci, untuk membentuk rambut, atau ditata atau di- <i>blow</i> dan sebagainya.	
10	Kursi sampo	Kursi yang digunakan untuk melakukan perawatan rambut, baik untuk mencuci rambut maupun untuk melakukan <i>creambath</i> . Bentuk kursi ini bermacam-macam, tetapi yang terpenting orang yang dirawat rambutnya	 <p data-bbox="744 1372 973 1403">Sumber. Penulis</p>

	atau klien itu sendiri merasa nyaman dan santai.	
--	--	--

7. Cara Mencuci Rambut

Agar kondisi rambut dan kulit kepala selalu bersih, sehat dan segar, rambut perlu dicuci. Berikut akan dijelaskan cara mencuci rambut yang benar

a. Cara mencuci rambut

- 1) Sisirlah rambut dengan sisir yang memiliki gigi jarang.
- 2) Basahi rambut dengan air hangat dan sisirlah rambut, rasakan dengan jari-jari tangan bahwa rambut sudah benar-benar basah.
- 3) Tuangkan sampo ke dalam kom kecil lalu ambil dengan ujung jariusapkan secara merata pada rambut sembari memijat kulit kepala secara perlahan. Pijatlah lebih kurang 3 menit, sambil mengurai rambut.
- 4) Bilaslah rambut sampai bersih, jangan sampai ada sisa-sisa sampo. Bila pembilasan tidak bersih, akan memicu rambut menjadi kusam.
- 5) Ratakanlah kondisioner pada rambut dengan telapak tangan pusatkan pada ujung rambut dan hindari kulit kepala. Ulangi pembilasan.
- 6) Setelah rambut betul-betul bersih, terakhir siram rambut dengan air biasa/dingin untuk menutup pori-pori rambut dan kulit kepala.
- 7) Bungkuslah rambut dengan handuk dan peras kelebihan rambutnya. Uraikan rambut dengan sisir bergigi jarang dan mulailah dari bagian ujungnya.

b. Menyikat rambut adalah suatu tindakan yang harus dilakukan dan sudah menjadi kebiasaan rutin. Menyikat rambut sangat penting guna menjaga kondisi rambut. Gunakanlah sikat yang berasal dari bulu alami dan plastik sebab sikat ini akan lebih baik menyerap sebum dan membersihkan kulit kepala. Fungsi sikat tersebut tidak hanya merapikan, tetapi juga membersihkan debu rambut dan melepaskan rambut kusut.

c. Perawatan khusus

Beberapa perawatan rambut yang bersifat khusus artinya tidak perlu dilakukan setiap mencuci rambut, tetapi sifatnya berkala. Tujuannya semata-mata untuk mencegah dan memperbaiki kondisi rambut yang sudah mulai rusak seperti rontok, kering atau menghitamkan, dan menyuburkan rambut. Bentuk-bentuk perawatan tersebut antara lain:

- 1) *Creambath* adalah perawatan dasar dengan mengoleskan *cream creambath* sesuai yang dibutuhkan kondisi rambut. Proses ini diawali dengan pencucian rambut dan kulit kepala sampai bersih. Lalu oleskan krim pada seluruh kulit kepala dan rambut. Lanjutkan dengan pemijatan/pengurutan agar *cream* meresap. Setelah itu, rambut di *steam*/di tutup dengan handuk hangat selama 10 sampai 15 menit. Lalu rambut dikeramas dan dibiarkan kering.
- 2) *Hair spa* pada dasarnya perawatan ini mirip dengan *creambath*. Bedanya, hanya pada bahan-bahan yang digunakan artinya bahan yang kaya akan vitamin dan kondisi rambut. Di samping itu, bahan ini mengandung aroma *therapy* sehingga ada unsur relaksasi dan menyenangkan. *Hair spa* sangat cocok dengan rambut yang rusak atau sering mengubah-ubah pola rambut, seperti, *rebonding, smothing*, dan perawatan pewanaan.
- 3) Masker rambut adalah perawatan khusus bagi mereka yang memiliki rambut rontok, suka mengubah pola rambut (diluruskan/diwarnai). Proses pemberian masker hanya dioleskan pada lapisan rambut. Perawatan dilakukan maksimal satu kali seminggu atau dua kali sebulan. Khusus untuk rambut yang rusak parah tidak dilakukan pengurutan.

BAB IV

PERAWATAN BADAN

A. Perawatan Badan

Perawatan yang dilakukan secara teratur (dengan skala tertentu) dan benar dengan menggunakan bahan-bahan kosmetik serta peralatan penting yang dibutuhkan, jelas merupakan kunci untuk mempertahankan bentuk badan yang dapat dibanggakan pada usia berapapun. Oleh karena itu, memahami kelebihan dan kekurangan yang kita miliki merupakan langkah awal untuk meyakini apakah bagian dari badan kita mengalami proses penuaan secara sehat, menarik, dan menakjubkan, atau malah sebaliknya.

Masing-masing bagian badan setiap orang tentu tidak sama bentuk dan kondisinya. Ada kulit yang tipis, sedang atau tebal, bahkan ada yang sangat tipis dan ada pula yang kering dibanding dengan kulit wajah. Di samping kondisi tersebut, ada yang mengandung kelenjar 'sebacea' dalam jumlah sedikit yang secara alami berfungsi mencegah hilangnya kelembaban kulit. Berikut akan dijelaskan perawatan dari masing-masing bagian badan tersebut.

1. **Leher.** Maksudnya kulit bagian leher sangat perlu dirawat karena kulit ini mudah berkerut dan menyerap keringat atau menghisap debu. Oleh karena itu, lakukanlah pembersihan dengan menggunakan sabun wajah atau pembersih khusus. Bersihkan sampai kebatas garis rambut bagian tengkuk karena kosmetik yang menempel dapat mengiritasi kulit dan perlu di lepas dengan pembersih. Gunakanlah kosmetik pengelupas yang lembut untuk menghilangkan noda atau bercak-bercak kasar yang terdapat pada kulit. Lalu beri *toner* lembut bebas alkohol seperti air mawar. Usapkalah ke arah atas dengan kapas secara lembut. Kemudian lembabkan leher dengan serum atau *lotion* ringan yang mudah menyerap dan tidak

menodai pakaian atau memudahkan debu melengket. Di dalam kosmetik pelembab yang digunakan harus mengandung tabir surya agar kulit leher terjaga dengan aman.

2. Dada. Kulit bagian dada penting mendapat perawatan karena kulit dibagian ini termasuk tipis, tetapi lebih berminyak dibanding kulit leher. Hal ini disebabkan kosentrasi kelenjar lemak di kulit dada cukup padat. Oleh karena, itu kulit dada butuh kosmetik pelembab yang mengandung AHA sebab kosmetik ini dapat membantu menjaga pori-pori tetap bersih dan menghilangkan kerutan-kerutan halus serta keriput. Dengan kata lain, untuk perawatan kulit dada dibutuhkan kosmetik pelembab yang mengandung tabir surya. Selain memelihara kulit dada, satu hal yang tidak boleh dilengahkan adalah tentang payudara. Payudara yang menggantung pada dada sangat butuh dipelihara dan dirawat dengan cermat. Berikut dijelaskan cara memeriksa payudara.
 - a. Berdiri dengan dada terbuka di depan cermin dan perhatikan apakah ada perubahan bentuk payudara; kulit yang mengerut atau benjolan-benjolan kecil.
 - b. Berbaringlah dengan santai dan nyaman, letakkanlah kepala di atas bantal, lalu periksalah payudara kiri. Ambil sehelai handuk, lipat dan letakkanlah lipatan handuk tersebut di bawah bahu kiri dan letakkanlah tangan kiri di bawah kepala gerakan seperti ini akan dapat membantu meregangkan jaringan payudara, sehingga lebih mudah diperiksa.
 - c. Gunakan telapak dan jari tangan kanan untuk memeriksa kondisi payudara sebelah kiri secara lembut dan teliti. Dengan cara ini, akan dirasakan apa ada benjolan-benjolan di daerah padat yang abnormal.
 - d. Periksalah kemungkinan apakah ada benjolan di ketiak, di mulai dari bagian yang cekung lalu turun ke bawah arah payudara.
 - e. Periksa pula payudara kanan apakah ditemukan sesuatu atau tidak. Namun bila kedua payudara ditemukan kondisi yang sama bisa jadi hal tersebut merupakan bentuk khas dari tubuh, karena masing-masing orang jelas tidak sama.

f. Ulangi pemeriksaan dengan urutan yang sama agar kesehatan payudara selalu sehat dan aman.

Di samping pemeriksaan secara kontinu terhadap payudara, satu hal yang sangat penting pula diperhatikan dan dilakukan yaitu sebagai berikut.

- a. Memberi topangan pada payudara artinya payudara sebagian besar ditopang oleh ligamen *cooper* yang berada mulai dari puting susu hingga sisi luar payudara, karena otot dada terentang mulai dari sisi luar payudara hingga ketiak dan tentu saja payudara dapat menggantung. Namun, karena sifatnya menggantung tersebut, payudara akan berubah akibat beberapa faktor, seperti pengaruh usia dan menyusui, di mana payudara dapat tertarik membebani otot dan ligamen serta kulit jadi merenggang. Bila telah manopause, lemak tubuh akan berkurang payudara akan kehilangan otot bobot sehingga tampak rata dan kosong. Kulit penopang akan berkurang elastisitasnya, payudaranya pun akan mengendur. Biasanya ketika itu terjadi, muncullah kemerah-merahan pada lipatan di bawah payudara karena tumpukan keringat ditempat itu.
- b. Harus mengenakan bra yang tepat terutama saat berolahraga dan setelah menjalani operasi. Karena hal ini akan bermanfaat untuk mengencangkan, membentuk, dan menjaga elastisitasnya. Selain itu, payudara perlu dibersihkan, diperciki air dingin sebelum mengoleskan krem khusus payudara. Lakukan pijatan-pijatan ringan dan lembut guna meningkatkan kesehatan payudara.

Untuk mencapai kesehatan payudara lebih baik atau kencang diperlukan beberapa latihan. Hal ini bertujuan terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan pada payudara. Artinya, latihan ini akan membantu untuk mengencangkan bentuk payudara dengan cara melatih otot dada tepat di atas payudara dan otot *deltoid anterior* pada bagian belakang bahu. Latihan ini diulangi setiap tahap latihan dengan cara teratur dua kali sehari. Beberapa contoh latihan yang dapat dilakukan antara lain sebagai berikut.

- a. Setengah *push up*, artinya duduklah dengan posisi kedua lengan lurus ke depan letakkan di atas lantai dengan jarak sedikit lebih lebar dari pada bahu. Tekuklah lengan hingga dada hampir menyentuh lantai dan luruskan lengan kembali tanpa mengunci siku.
- b. Cekat punggung, yakni dengan gerakan mengangkat siku lengan kanan, lalu jatuhkan tangan ke belakang punggung. Angkat tangan kiri ke atas terus ke belakang punggung lalu kaitkan jari tangan kiri dengan jari tangan kanan tautkanlah dengan erat, tahan sekitar 5 detik kemudian ulangi untuk sisi yang satu lagi jika tangan susah untuk bertaut dapat digunakan handuk kecil sebagai penyambung. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 63 Contoh Cara Cekat Punggung
Sumber. Penulis

- c. Tekanan isometrik
Untuk melakukan tekanan-tekanan isometrik ini baik dalam posisi duduk atau berdiri, usahakanlah punggung tetap tegak. Beberapa gerakan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut.
 - 1) Angkatlah kedua siku sejajar dengan bahu dan tautkan kedua tangan pada jarak sekitar 10 cm di depan dada. Tekanlah dengan keras dalam 5 hitungan, cara ini dapat dibantu dengan menggenggam bola kecil.

- 2) Bentuklah posisi kedua siku di depan tubuh dan tautkan tangan tepat di atas kepala. Tekan dan tahanlah dalam 5 hitungan. Contoh gerakannya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 64 Contoh Membentuk
Posisi Kedua Siku
Sumber. Penulis

- 3) Lakukan penarikan kedua siku ke samping, lalu tautkan tangan di atas kepala tekan dan tahanlah dalam 5 hitungan seperti terlihat pada gambar.



Gambar 65 Contoh Cara
Penarikan Kedua Siku
Sumber. Penulis

- 4) Doronglah lengan lurus ke depan menjauhi tubuh. Pertahankanlah posisi lengan sejajar dengan bahu,

lalu tekan dan tahanlah dalam 5 kali hitungan, seperti terlihat pada gambar.



Gambar 66 Contoh Cara Mendorong Lengan Sumber. Penulis

- d. Mengencangkan dan menguatkan leher, cara ini dapat dilakukan sebagai berikut:
- 1) Usaplah mulai dari dada sampai ke depan leher, bawah dagu hingga garis rahang dengan menggunakan kedua punggung tangan secara bergantian. Lakukanlah minimal 10 kali usapan dengan kedua tangan.
 - 2) Gerakan menepuk-nepuk dagu dengan cepat tetapi tetap lembut sebanyak 30 kali menggunakan 1 punggung tangan.
 - 3) Gunakan satu tangan dengan menaruh ujung jari pada sisi leher dan ibu jari pada sisi lainnya. Lakukanlah gerakan melingkar pada leher ke atas dan ke bawah dengan kuat dan cepat, namun lembut sebanyak 5 kali, ulangi posisinya agar lebih maksimal.
3. Perut. Pada umumnya para wanita mulai merasa kurang percaya diri dengan kondisi perutnya. Apalagi usia sudah mulai menginjak 40 tahun. Kondisi ini terlihat hanya sedikit wanita yang dapat mempertahankan kerampingan perutnya seperti masa remaja. Namun, keadaan ini tidak perlu terlalu dirisaukan karena dengan melalui latihan yang teratur kondisi perut tersebut dapat diatasi sekalipun sudah mempunyai

anak. Namun, sebagai bahan perbandingan, cobalah kembali mengingat saat seorang wanita sedang hamil, di mana perut jadi membesar. Hal tersebut menunjukkan bahwa daerah ini (perut) sungguh luar biasa.

Dari kondisinya yang luar biasa tersebut, kulit perlu dijaga dan dirawat agar tetap lembab sekaligus dapat mencegah munculnya garis-garis akibat regangan (*stretch mark*). Di samping itu, berat badan perlu dijaga agar tetap pada keadaan normal.




Dalam pencapaian kondisi-kondisi tersebut perlu dilakukan penjaagaan agar bentuk dari perut dan kekencangan kulit perut tetap stabil dengan kerja keras. Salah satu dari kerja keras itu adalah dengan melatih otot perut. Hasilnya tidak hanya membentuk tubuh jadi lebih bagus, akan tetapi juga untuk menjaga punggung bagian bawah akan ditopang dengan lebih kuat, tentu saja akan dapat membuat penampilan jadi tampak lebih menarik. Langkah awal yang dapat dilakukan berupa latihan dasar guna memperbaiki postur tubuh. Karena postur tubuh yang baik dapat membuat tubuh terlihat lebih kurus dengan pengurangan sekitar 3 kg. Langkah ini dilakukan dengan pemograman ulang guna memperbaiki bentuk tubuh lebih baik melalui latihan-latihan dasar tersebut. Latihan-latihan dasar itu dapat dilakukan seperti berikut.

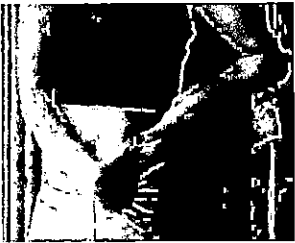

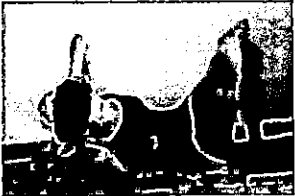
- a. Lakukan sikap berdiri dengan jarak 30 cm dari dinding, menghadap keruangan, lutut dalam keadaan santai dan kedua kaki terbuka sejajar dengan panggul. Tariklah otot perut ke arah dalam, lalu hembuskan nafas dan sandarkanlah kepala, pundak, punggung atas dan panggul ke dinding.
- b. Penjaagaan postur tubuh adalah dengan cara memper-tahankan tulang belakang tetap lurus dan otot perut ditarik. Dengan pertolongan tangan, doronglah kembali tubuh ke posisi bebas, seperti semula. Pandangan lurus ke depan, jangan sampai dagu terangkat atau tertekuk. Usahakan posisi pundak dalam keadaan rileks tanpa harus membungkuk, karena dengan cara beginilah postur tubuh dikatakan benar. Cara ini hendaknya dilakukan 3 kali

dalam sehari sehingga postur tubuh menjadi lebih baik dan memiliki karakter yang alami.

Untuk melengkapi latihan dasar di atas, perlu dilengkapi dengan beberapa bentuk pijatan perut guna mencapai kondisinya lebih baik dan terhindar dari berbagai penyakit. Dalam hal ini, ada serangkaian gerakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi beberapa bentuk gangguan kesehatan seperti kram, sulit buang air besar, rasa kembung dan untuk mengencangkan tekstur kulit serta meredakan ketegangan saraf, terutama pada bagian punggung. Berikut adalah serangkaian gerakan yang digunakan untuk melatih otot-otot perut dan membantu memperkuat punggung.

Tabel 12. Contoh Melatih Otot-Otot Perut dan Memperkuat Punggung

No	Langkah Kerja	Contoh Gerakan
1.	Awalilah gerakan dari pinggang hingga tulang rusuk, pijat setiap sisi abdomen dengan ujung-ujung jari, kemudian usap pelan-pelan dengan telapak tangan. Seperti gambar di samping.	
2.	Lakukan gerakan tangan yang sama, pijatlah perut dari daerah kanan ke kiri, tepat di bawah rusuk. Kemudian lakukan gerakan yang sama ke sisi yang satu lagi, lihatlah contoh pada gambar .	
3.	Gerakan berikut tepat di bawah tulang rusuk usap agak kuat ke bawah ke arah pusar selama beberapa kali. Ulangi gerakan dengan mengusap ke bawah dan ke	

	arah luar. Lihatlah contoh pada gambar.	
4.	Cubitlah bagian perut yang berlebih, lalu putar secara perlahan dengan menggunakan telunjuk dan ibu jari. Gerakan ini mulai dari bagian tengah perut ke arah samping. Cara ini akan dapat membantu memecah jaringan lemak. Perhatikanlah contoh pada gambar.	
5	Baringkanlah tubuh dengan cara punggung menempel di lantai, tungkai ditekuk dan kaki dibuka selebar panggul, kemudian letakan tangan di atas paha. Tariklah otot perut ke bawah mendekati lantai. Perlahan-lahan angkatlah bahu dan kepala dari lantai sambil badan ditekuk ke atas dan lengan di dorong mencapai lutut. Ulangilah sebanyak 10 sampai 25 kali. Perhatikan contoh pada gambar.	
6	Berbaringlah kembali di lantai, letakkan kaki kanan menyilang pada paha kiri tepat di atas lutut. Tarik otot perut ke dalam dan taruh dengan tangan di belakang kepala. Angkat tubuh dan cobalah menyentuh lutut kanan dengan siku tangan kiri, sedangkan siku tangan	

	<p>kanan tetap di lantai. Secara perlahan turunkan badan dan ulangilah sebanyak 5 sampai 15 kali untuk setiap sisi. Lihatlah contohnya.</p>	
7	<p>Kembali gerakkan berbaring di atas lantai dan rentangkan lengan ke atas kepala, letakkan di lantai dengan telapak tangan terbuka. Silangkan pergelangan kaki dan tempelkan tumit pada pantat. Angkatlah lutut ke dada. Lalu tariklah otot perut ke dalam, perlahan-lahan tekuklah pinggang ke atas. Kemudian dengan gerakkan perlahan turunkan pinggang ke lantai. Bahu tetap berada di lantai ulangi gerakkan ini sebanyak 10 sampai 15 kali seperti terlihat pada gambar</p>	<div data-bbox="643 396 940 605" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="607 605 979 741">Contoh-Contoh Memperkuat Otot-Otot Perut dan Punggung Sumber. Penulis</p>

1. Punggung

- a. Pada dasarnya, perawatan punggung sudah diawali dari rangkaian gerakan dalam melatih otot perut karena akan memperkuat punggung bagian bawah. Sebagaimana diketahui, bahwa kulit dan bagian-bagian otot yang terdapat pada punggung termasuk sulit untuk dijangkau dan dilihat dengan nyata seperti kulit-kulit yang lain pada tubuh. Tentu saja hal ini disebabkan punggung terletak di belakang tidak terlihat, susah menggosoknya, atau tertutup baju dan sebagainya. Namun, kondisi ini tidak perlu dimasalahkan karena banyak cara yang dapat dilakukan, sebagai berikut.
 - 1) Merawat sendiri secara kotinu dengan pertolongan beberapa alat bantu seperti; alat penggosok punggung yang bertujuan untuk mengangkat sel-sel kulit mati,

memakai kosmetik pembersih, lulur atau mandi berendam, mandi rempah, mandi susu, dan sebagainya.

- 2) Merawat dengan bantuan orang lain seperti pergi ke salon kecantikan dan diistilahkan juga perawatan khusus. Hal ini dilakukan karena bagian tengah punggung adalah daerah terluas tempat pengeluaran keringat atau minyak dari dalam tubuh dan berlangsung rutin setiap hari. Tentu saja kondisi seperti ini butuh perhatian yang serius untuk dibersihkan. Apalagi bila dihubungkan dengan personal *hygiene* yang sudah maju, alasan untuk tidak merawat punggung jelas tidak diterima lagi.
- b. Tujuan dan manfaat perawatan punggung akan dirasakan sekali hasilnya, misalnya punggung akan terhindar dari berbagai penyakit, baik penyakit kulit mampu penyakit influenza, batuk, dan lain-lain. Di samping itu, akan memperlancar peredaran darah, mengencangkan kulit, membentuk/menguatkan otot-otot punggung, dan sebagainya. Hal ini jelas membutuhkan gerakan-gerakan *massage*. Setiap gerakan yang dilakukan haruslah beraturan atau berdasarkan pengetahuan anatomi dan kesehatan kulit.

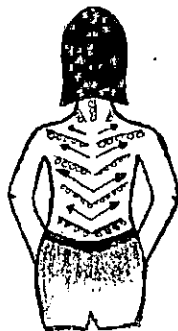
Sesuai kecanggihan beberapa alat perawatan, alat *fisioterapi* dapat menyembuhkan beberapa penyakit. *Fisioterapi* ini hendaknya diikuti dengan latihan gerak serta mengurut, misalnya sakit atau nyeri pada punggung dan memperlambat penuaan seseorang. Perawatan, ini dapat juga dilakukan secara tradisional yaitu dengan luluran atau 'mangiran', terutama perawatan menjelang perkawinan.
- c. Langkah-langkah perawatan punggung agar perawatan tersebut dapat dicapai dengan memuaskan. Secara garis besar langkah-langkah dari perawatan tersebut adalah sebagai berikut.
 - 1) Baringkan klien dalam posisi telungkup.
 - 2) Klien tanpa busana terutama pinggang ke atas dan bagian bawah ditutup dengan selimut/handuk besar.
 - 3) Bersihkan punggung dengan *cleansing* dan lakukan gerakan rotasi.
 - 4) Angkatlah *cleansing* dengan *tissue*.

- 5) Bersihkan pula dengan *washlap* yang telah dicelupkan ke dalam air hangat.
- 6) Berilah kulit punggung dengan *tonic*/penyegar.
- 7) Lakukan *massage* punggung dengan krim.
- 8) Pakailah *vibrator* bila dikehedaki.
- 9) Hapus sisa-sisa krim dengan *tissue/washlap*, dan lanjutkan dengan mengusap memakai *washlap* juga.
- 10) Maskerlah selama lebih kurang 20 menit, kemudian diangkat dan dibersihkan sampai bersih lalu segarkan kembali.

Sehubungan dengan hal tersebut, perawatan punggung harus dilengkapi dengan *massage*. Hal ini dipertegas pula oleh Santoso (1992) bahwa ada beberapa gerakan *massage* yang amat penting untuk perawatan punggung, yakni sebagai berikut

- 1) *Efflaurage* adalah suatu jenis pengurutan lemah lembut yang biasa dilakukan untuk semua gerakan awal pada *massage* dengan menggunakan krim atau minyak untuk mengakhiri suatu *massage* guna tercapainya relaksasi. Usapan dapat berbentuk vertikal atau horizontal, tetapi tetap dengan gerakan lemah lembut.

Efflaurage dapat digunakan dengan tekanan-tekanan agak kuat untuk beberapa pengurutan tubuh tetapi tetap dengan urutan yang ringan.



Gambar 67 Gerakan *Efflaurage* di Punggung
Sumber. Penulis

- 2) *Petrisage* adalah suatu pengurutan yang biasanya dilakukan pada saat *massage* yang sedang berjalan. Artinya,

badan dalam bentuk-bentuk *massage* awal (untuk meratakan *cream*).

Gerakan-gerakan pada *petrisage* biasanya dapat berbentuk getar atau meremas otot-otot, memijat (dipijat dengan berputar), cubitan, jepitan, dan menggiling kulit. *Petrisage* mempunyai variasi gerak yang banyak dan kadang-kadang merangsang dengan tekanan yang sedang. Rata-rata *massage* lebih didominasi oleh jempol dan dibantu telunjuk.

3) *Tapotement* atau *tapotage*

Tapotage mempunyai bentuk gerak *massage* yang khas dan yang jelas. Bentuk ini termasuk kategori *massage* kuat/merangsang. Bentuk *massage* kuat dengan gerakan-gerakan pukulan, hentakan, menepuk, mencincang yang kesemuanya ditujukan untuk memperkuat inti rangkaian *massage*.

Tapotage digunakan untuk semua klimaks *massage* karena peredaran darah berada pada kondisi yang diperkuat untuk peredarannya sehingga peredaran lebih lancar. Suhu tubuh lebih tinggi untuk kesempurnaan perawatan.

4) *Vibrasi* atau *vibro massage*

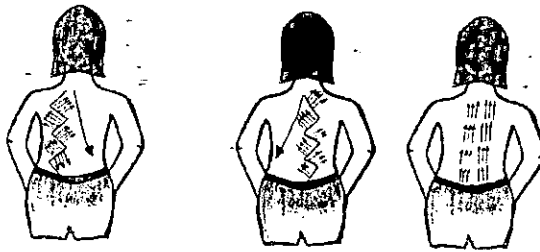
Massage ini banyak dipakai dengan menggunakan alat bantu. Gerakan *massage* nya adalah getaran kuat. *Vibrasi massage* dapat dengan getaran ringan atau getaran kuat. *Vibrasi massage* dilaksanakan dengan alat yang bernama *Vibrator*.

Permukaan alat *Vibrator* yang menyentuh kulit berlainan bentuknya, ada yang berbentuk bulat dengan permukaan kecil. Ada pula yang berbentuk bulatan kecil, ada yang mempunyai permukaan cekung, cembung, dan ada yang mempunyai permukaan bergigi atau bergerigi. *Vibrator massage* lebih merata digunakan dengan memakai alat listrik dari pada dengan baterai, getaran-getarannya dapat stabil. Pada orang tertentu peralatan ini tak boleh digunakan. Bila dengan jari-jari tangan, dapat dilakukan dengan gerakan jari-jari tajam seperti gerakan jari-jari tangan penari Bali yang sedang bergetar. Tetapi cara ini

kurang efisien karena irama getar tidak stabil, dan kadang-kadang tangan menjadi kram atau kaku saat mengurut/*massage*. Namun, keuntungan dapat dilaksanakan pada semua klien kecuali yang berjerawat.

5) *Friction*

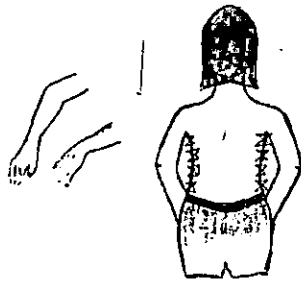
Friction adalah suatu bentuk gerakan *massage* yang *massage*-nya dengan jari tangan, minimal tiga jari dan arahnya maju mundur (gesekan, rangsang panas). Gerakan ini dapat diatur lemah atau kuatnya, tergantung dari kebutuhannya. *Friction* termasuk gerakan *massage* menggosok (maju mundur), sebagian dengan irama hentak pada akhir gerakan. *Friction* banyak dipakai untuk *massage* kepala, punggung, atau badan. Perhatikanlah gambar gerakan tersebut di bawah ini.



Gambar 68. Contoh Gerakan *Friction* di Punggung
Sumber. Penulis

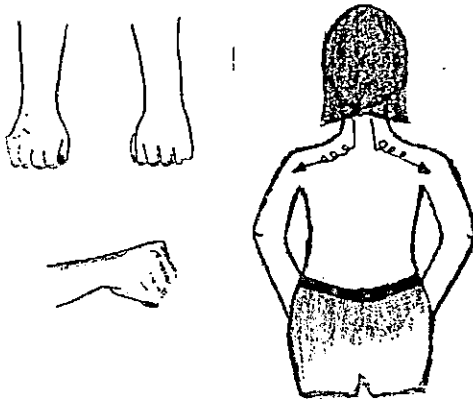
Setelah memahami beberapa bentuk *massage* tersebut, untuk lebih jelasnya perlu diketahui beberapa istilah *massage* tubuh, antara lain sebagai berikut.

- 6) *Clapping* yaitu; gerakan menepuk-nepuk dengan telapak tangan. Tepukan juga dilakukan terhadap bagian samping punggung dan sebagai hambatan gerak urut menepuk yang biasanya dilakukan terhadap bokong dan paha. Agar lebih jelasnya, perhatikanlah gambar teknik gerakan dari *clapping*.



Gambar 69. Posisi Tangan dan Cara *Massage* dari *Clapping*
Sumber. Penulis

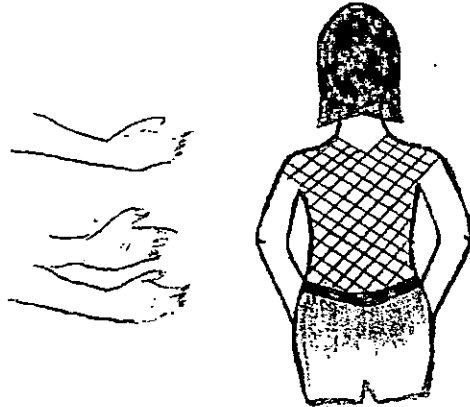
- 7) *Beating*, maksudnya gerakan meluncur dengan posisi tangan mengepal sejajar tengkurap. Biasa dilakukan untuk perawatan punggung dan buah dada. Perhatikan cara mengepal jari tangan dalam gerak *beating* tersebut.



Gambar 70 Posisi Tangan dan Teknik Gerak dari *Beating*
Sumber. Penulis

- 8) *Hacking* yaitu gerakan seperti mencincang daging. Gerak urut mencincang dilakukan pada lengan atas, punggung dan bahu, juga terhadap sisi lainnya dan paha. Gerak urut harus dilakukan dengan ringan serta dengan memperhatikan jaringan-jaringan yang lebih dalam dan gerak urut ini harus mengikuti bentuk badan serta dapat dilakukan oleh operator dengan mengubah posisi kerja. Supaya

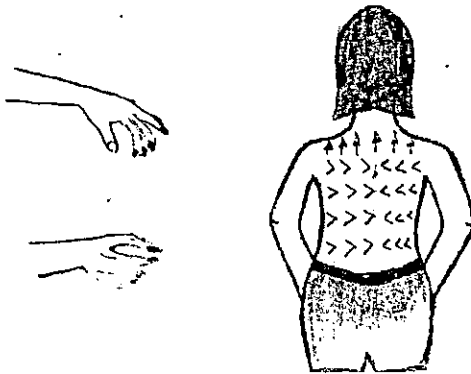
kecepatan gerak dan tekanan tangan dikuasai dengan baik. Kemudian terhadap bagian-bagian tubuh yang sulit dicapai, hendaknya tidak dilakukan sebelum si operator betul-betul mahir untuk mengerjakannya. Agar lebih jelasnya, perhatikan gambar letak tangan dalam melakukan gerak *hacking* tersebut, seperti di bawah ini.



Gambar 71 Posisi Tangan dalam Gerak Mencincang
Sumber. Penulis

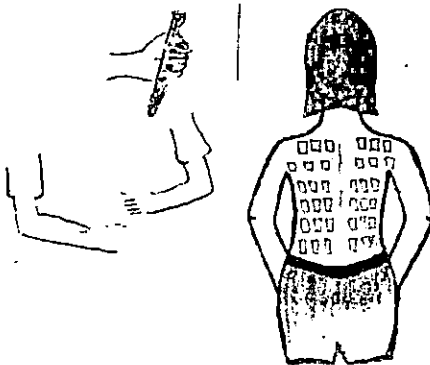
- 9) *Pitchment* adalah gerakan seperti mencubit. Maksudnya, suatu gerakan urut cubit. Cubitan di sini merupakan gerak urut yang baik sekali untuk memperoleh ransangan-ransangan. Gerak urut ini dilakukan dengan ibu jari dan telunjuk kedua belah tangan mencubit sambil mengangkat. Gerak urut ini dapat dilakukan secara umum demi efek positifnya terhadap permukaan kulit. Hal ini dapat dilihat sebagai pemerah (eritema), terjadi panas setempat, dan kelancaran peredaran darah setempat.

Biasanya cubitan dilakukan pada lengan atas, punggung dan perut karena tindakan ini memberikan efek rangsang dan menguatkan kulit. Perhatikanlah gambar berikut.



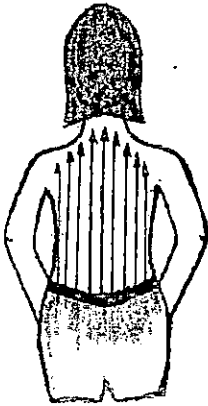
Gambar 72 Posisi Tangan pada Gerakan *Pitchment*
 Sumber. Penulis

10) *Pounding* adalah suatu gerakan mengempal tangan sejajar seperti orang menumbuk. Jadi, tangan yang satu akan mengikuti tangan yang lain pada tempat *pounding*. Biasanya dipakai untuk perawatan punggung/panggul/bokong. Lihatlah gambar dari gerakan *pounding* berikut ini.



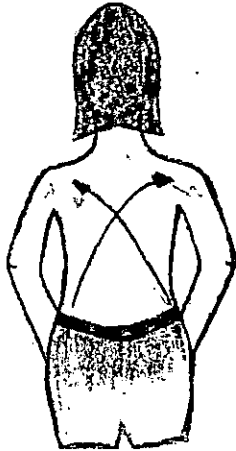
Gambar 73 Cara Meletakkan/Posisi Gerak *Pounding*
 Sumber. Penulis

11) *Stroking* yakni gerakan menggosok dan meratakan *cream* atau minyak dengan telapak tangan. Usapan dilakukan secara rata dan lurus. *Cream* secukupnya diletakkan pada telapak tangan lalu diusapkan pada punggung klien.



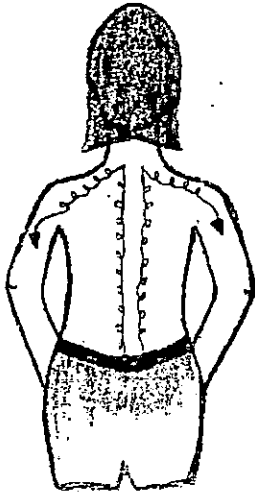
Gambar 74 Cara Meratakan Cream pada Punggung
Sumber. Penulis

- 12) Gerakan *Palm Kneading* yaitu melakukan gerakan silang dengan posisi tangan dari arah pinggang kiri menuju ke atas badan sebelah kanan, dan tangan kanan demikian pula sebaliknya. Lihatlah bentuk arah gerakan pada gambar berikut ini.



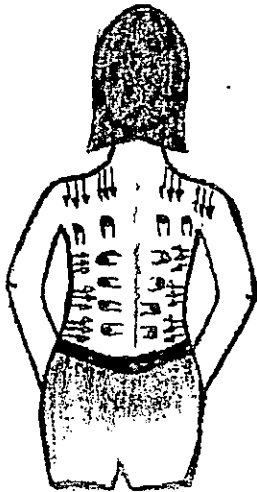
Gambar 75 Cara Massage dari Gerakan Palm Kneading
Sumber. Penulis

- 13) Gerakan *Circulair* yaitu gerakan melingkar-lingkar dengan mempergunakan 3 jari, dimulai dari bawah sepanjang tulang punggung menuju ke arah atas sampai tulang tengkuk dan diakhiri di bahu dan lengan sampai siku. Agar lebih jelas, perhatikanlah cara gerakannya pada gambar berikut ini.



Gambar 76 Contoh Gerakan
Circular
Sumber: Penulis

- 14) *Ellenda klopingen* maksudnya adalah tepukan-tepukan beruntun dengan arah bentuk segitiga dan dengan menepukkan tiga-tiga untuk perawatan punggung, pinggang dan bokong serta bisa juga wajah. Cara mengerjakannya hanya memakai 3 jari tangan saja, dan gerakannya beruntun, melingkar seperti putaran roda.
- 15) *Eaorde Tapotemen* adalah tepukan-tepukan kuat dengan posisi tangan rapat. Digerakkan dengan kuat untuk perawatan punggung. Dengan demikian, banyak diperoleh efek gerak pengurutan yang merangsang terhadap bagian-bagian tubuh yang memiliki susunan otot yang besar. Selain itu juga dilakukan terhadap punggung atas, bahu, pada lengan atas dan sebagainya. Tentu saja hal ini harus dikerjakan dengan terampil dan berhati-hati.
- 16) *Skin Rolling/Pengurutn Kulit*. Diawali dari pinggang sebelah kiri bawah dengan kedua tangan mendorong kulit di sisi tubuh ke arah samping. Kemudian gerakkan kembali ke arah tengah. Kedua ibu jari dan jari-jari lainnya melakukan gerak urut menggulung dan menekan. Demikian seterusnya sampai ke dekat ketiak kemudian bahu kiri lalu ke tengkuk dan bergeser ke bahu kanan sampai pinggang. Ulangi beberapa kali.



Gambar 77. Cara Melakukan Gerakan *Skin Rolling*
Sumber. Penulis

2. Panggul dan Bokong

Perawatan ini diperlukan untuk menunjang kelengkapan perawatan dari tubuh secara menyeluruh. Perawatan ini lebih diutamakan untuk mempertahankan bentuk panggul/ bokong yang indah. Dengan melakukan perawatan tersebut, akan sangat membantu untuk mengatasi keluhan bagi orang/klien yang sakit di daerah pinggang dan panggul, juga untuk mengatasi sakit pada tulang ekor dikarenakan terlalu banyak duduk atau terlalu banyak berdiri. Sekalipun perawatan yang akan dibahas banyak yang berhubungan dengan *massage*, tetapi perlu juga dipertimbangkan untuk melakukan senam guna mencapai bentuk panggul dan bokong yang indah. Berikut adalah beberapa cara perawatan panggul/bokong tersebut.

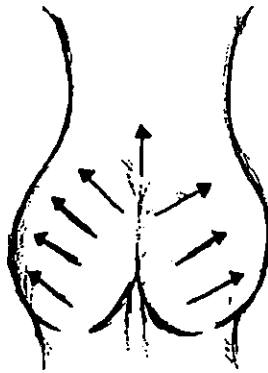
a. Cara perawatan panggul dan bokong

Di dalam merawat panggul/bokong memang diperlukan bantuan orang lain atau ada operator dan klien agar perawatan berhasil. Klien yang akan dirawat tidur telungkup. Persiapan yang disediakan di dekat dipan (*massage bed*) antara lain sebagai berikut.

- 1) *cleansing* pembersih untuk awal pembersihan.
- 2) *baby oil/cream* zaitun/*cream massage* untuk *massage*.
- 3) masker lulur, atau palem dingin.

- 4) *washlap*, handuk kecil/sedang, selimut.
- b. Bersihkan dengan *cleansing* pembersih dan lakukan gerakan rotasi beberapa kali lalu bersihkan dengan *tissue* dan *washlap* serta air hangat sampai kering. Terlebih dahulu dilakukan pembersihan pada semua bagian panggul/bokong dengan rata memakai *cleansing* pembersih.
- c. Gerakan berikut adalah *massage* yang sangat berguna untuk memperlancar peredaran darah, menghilangkan rasa sakit badan bagian punggung, panggul dan bokong. Di samping itu, agar dapat mempertahankan bentuk panggul dan bokong tetap indah.
- Ikuti langkah-langkahnya sebagai berikut ini.

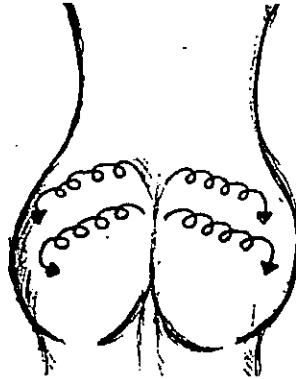
- 1) *Strocking* adalah gerakan dengan meratakan minyak dengan telapak tangan, lalu dioleskan ke bokong, diurut ke arah lipatan bokong ke atas (menuju ke pinggang) diurut lurus.
- 2) *Efflurage* adalah mengusap dengan kedua belah telapak tangan terbuka dan ibu jari menekan pada tulang ekor, di usap arah melingkar ke panggul dan kembali lagi ke tulang ekor. Lihatlah caranya pada gambar berikut.



Gambar 78 Contoh Gerakan Mengusap dan Menekan pada Tulang Ekor
Sumber. Penulis

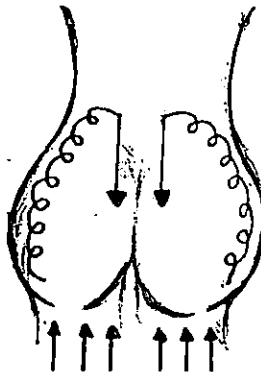
- 3) *Frictio*, suatu gerakan yang dimulai dari tulang ekor rotasi dengan 3 jari melingkar sampai samping, kemudian

meluncur membentuk *circle* atau cubit. Perhatikanlah arah gerakannya pada gambar.



Gambar 79 Contoh Gerakan Rotasi
Sumber. Penulis

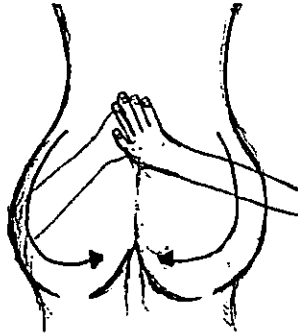
- 4) *Patrisage massage*. Pengurutan dilakukan dengan gerakan sedang yang dimulai di sepanjang paha di urut ke arah atas dengan ibu jari sampai pada lipatan bokong, lalu rotasi dengan ibu jari ke arah panggul sampai ke pinggang dan luncurkan ke tulang ekor. Seperti yang terlihat pada gambar berikut ini.



Gambar 80 Cara Melakukan Pengurutan dari Paha ke Bokong
Sumber. Penulis

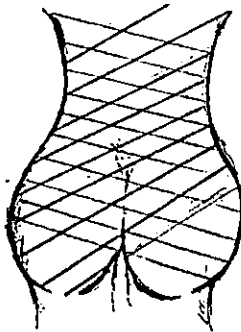
- 5) *Wringing* kaki kiri di depan, kedua belah tangan menyilang di atas tulang ekor dan membuat *circle* turun, angkat

pangkal paha silangkan tangan lalu ditekan kemudian balik tangan, balik kaki, dan terus membentuk circle mangangkat pinggang. Kembali tangan disilangkan di tengah. Lihatlah arah gerakannya pada gambar ini.



Gambar 81 Contoh Gerakan *Wringing* di Atas Tulang Ekor
Sumber. Penulis

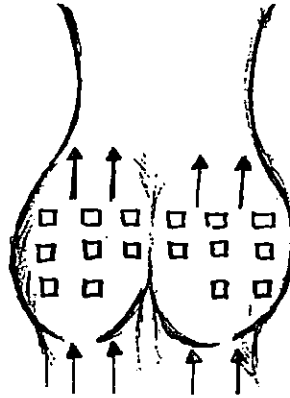
- 6) *Hacking* adalah gerakan seperti mencincang daging dilakukan pada seluruh permukaan bokong dengan gerakan *cris-cros* agar semua bagian mendapat tekanan. Tentu hal ini akan membuat lancarnya peredaran darah dan kulit menjadi kencang. Ikutilah gerakan seperti pada gambar.



Gambar 82 Contoh Gerakan Mencincang.
Sumber. Penulis

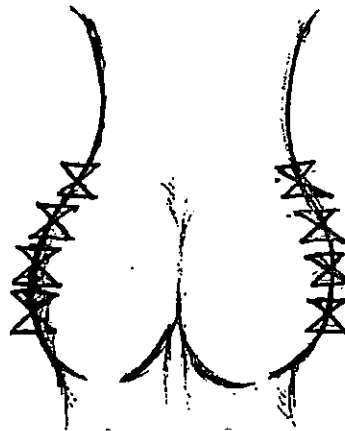
- 7) *Pounding* suatu cara dengan pukulan-pukulan ringan seperti menumbuk tetapi dilakukan tumbukan sejajar

artinya tangan kiri dan kanan yang jatuh ke bokong akan diikuti dengan yang lain dengan letak pas di sebelahnya. Perhatikanlah caranya seperti dalam gambar.



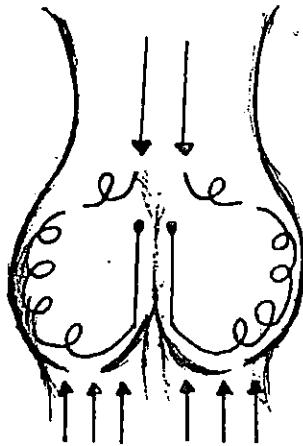
Gambar 83 Contoh Cara Gerakan Menumbuk di Atas Bokong
Sumber. Penulis

- 8) *Tapotement* adalah gerakan menepuk-nepuk dengan kedua belah tangan menelungkup pada samping kanan dan kiri bokong. Tangan dicekungkan untuk memberi efek merangsang peredaran darah. Seperti gambar berikut.



Gambar 84 Contoh Gerakan Menepu-nepuk
Sumber. Penulis

- 9) *Palm Kneading* adalah gerakan seperti memutar-mutar guna meratakan lemak-lemak pada panggul. Gerakan ini seluruhnya mengarah ke atas dan diiringi dengan penekanan-penekanan. Hal ini sangat bermanfaat untuk mempertahankan bentuk bokong agar tetap indah. Namun, sebelumnya lakukanlah gerakan mengusap dengan tiga jari, tangan meluncur dari arah tulang punggung ke arah bawah dan panggul berputar 1 kali langsung rotasi sepanjang panggul, lalu kembali ke arah pinggang. Gerakan ini juga untuk menetralkan gerakan *tapotement* tersebut. Perhatikanlah kedua cara tersebut pada gambar ini.



Gambar 85 Contoh Gerakan Mengusap dengan Tiga Jari dan Memutar-mutar
Sumber. Penulis

- 10) *Skin Rolling Zig-Zag* yakni gerakan yang dimulai dari paha belakang dengan gerakan rotasi ke arah atas, lalu di bokong. Zig-zag dengan penahan pada bagian pinggang oleh tangan yang lain. Kemudian diteruskan dengan gerakan tekanan (traksi) pada tulang ekor yang di bantu oleh telapak tangan kanan ke arah bokong atas dan tangan kiri membantu memegang. Tekanlah beberapa kali.

B. Perawatan Tangan dan Kaki

Perawatan tangan dan kaki adalah suatu rangkaian perawatan yang sangat penting dilakukan, kenapa dikatakan penting? Hal ini jelas bahwa setiap pekerjaan membutuhkan tangan dan kaki. Tidak peduli pekerjaan tersebut dalam keadaan ringan, sedang maupun berat dan kondisinya bersih maupun kotor. Untuk itu, kondisi tangan dan kaki haruslah dalam keadaan bersih (terawat) dan sehat. Jangan pernah mengabaikan perawatan tangan dan kaki secara keseluruhan.

Berikut akan di jelaskan beberapa hal penting dalam melakukan perawatan tangan dan kaki.

1. Tangan

Tangan merupakan anggota tubuh pertama yang menampakkan tanda-tanda penuaan dan paling sulit ditutupi. Oleh karena itu, tangan membutuhkan perlindungan sebab ia selalu bekerja berat. Perlu diketahui bahwa kulit tangan selalu terpapar sinar matahari dan sangat mudah menjadi kotor, ataupun akibat polusi udara, noda-noda dan sebagainya. Untuk itu perlu diketahui beberapa hal penting dalam perawatan tangan.

a. Cara mengatasi bintik-bintik penuaan

Sinar ultra violet (UV) merupakan musuh utama dari tangan karena akibat sinar UV tersebut akan menyebabkan kulit tangan menjadi kendur. Hilangnya kekencangan dan timbulnya bintik khas penuaan (*solar lentigenus*) bintik-bintik ini berbentuk pipih kecoklatan. Kondisi ini muncul akibat gumpalan pigmen melanin yang tidak merata dan dapat memudar dalam kondisi tertentu. Untuk itu gunakanlah krim yang mengandung *hidrokuinon* dengan kadar 2 persen secara teratur. Ketentuan ini adalah batas penggunaan kosmetik yang mengandung zat *hidrokuinon* yang telah diizinkan. Batas penggunaan zat tersebut diizinkan di Amerika dan Eropa (Bentley 2005). Kosmetik yang mengandung zat *hidrokuinon* ini yang bekerja dengan mencegah proses pigmentasi tepat di bawah permukaan kulit. Selanjutnya, tubuh akan mengubahnya menjadi zat buangan melalui proses metabolisme.

b. Cara merawat kuku

Kuku menjalankan fungsi vitalnya sebagai pendukung pada ujung jari yang sangat sensitif dan meningkatkan kemampuan untuk memegang benda. Kuku ini pada dasarnya berwarna merah muda dan mengkilap karena sebageaian besar tersusun atas sel mati. Matriks lembut yang ada di dasar kuku adalah satu-satunya bagian yang hidup pada kuku. Pada bagian ini sel baru akan tumbuh dan mendorong sel yang lama. Sebaliknya, sel mati akan mengeras dan menjadi perisai pelindung dari kuku. Kondisi kuku ini berbeda dengan rambut yang memiliki siklus pertumbuhan karena kuku akan tumbuh tanpa mengenal waktu meskipun kecepatannya berbeda. Contohnya kuku anak-anak membutuhkan waktu 6 sampai 8 minggu untuk tumbuh dari pangkal sampai ujung, sedangkan orang dewasa membutuhkan 3 hingga 4 bulan. Namun, setelah berusia 40 tahun, kuku akan menjadi lebih keras dan bergerigi karena regenerasinya melambat.

Bila tangan lebih banyak bergerak baik, melakukan pekerjaan maupun pijatan-pijatan, sirkulasi darah pada ujung-ujung jari akan lancar. Hal ini membuat pertumbuhan kuku lebih cepat. Di samping itu, kuku juga lebih cepat tumbuhnya pada saat musim panas ketimbang musim dingin karena cuaca dingin mendorong akan menghambat sirkulasi, apa lagi cuaca yang ekstrim. Bagi ibu-ibu hamil pengaruh sinar matahari dan olahraga juga berdampak akan mempercepat pertumbuhan kuku.

Dari kondisi kuku di atas, kuku perlu dirapikan karena kuku yang rapi jelas akan membuat jari-jari dari tangan terlihat semakin cantik dan terawat. Kuku yang panjang terlihat cantik karena dapat membuat jari-jari yang pendek tampak lebih panjang dan memberi kesan lebih terawat. Namun kuku yang terlalu panjang justru akan merusak penampilan. Apa bila dikaitkan dengan *Trend* sekarang ini yang rapi dan sederhana. Sebaliknya, bentuk kuku yang sangat pendek juga kurang menarik apalagi bagi orang yang sudah tua. Hal ini disebabkan akan memberi kesan lebih tua karena kuku-kuku jari yang menonjol.

Menjaga kuku dengan dengan ukuran yang praktis merupakan cara yang tepat dalam mencegah kuku menjadi mudah pecah-pecah dan patah karena semakin panjang kuku, akan semakin tinggi kelenturannya. Untuk itu, panjang yang ideal

dan wajar adalah sedikit di ujung jari di mana sisi putih dapat dibentuk menjadi lengkungan pada pangkal kuku. Sebaiknya, lupakan pemakaian kuku palsu karena akan merusak lempeng asli kuku apalagi perawatannya cukup mahal dan tidak tampak alami.

c. Pembentukan kuku

Pengaturan pola makan dan kelembaban sangat erat kaitannya terhadap pembentukan kuku karena pengaturan pola makan yang benar akan membentuk pertumbuhan kuku yang sehat dan kuat. Pertumbuhan yang kuat ini haruslah dilengkapi dengan bermacam-macam vitamin A, B, C dan D termasuk makanan berupa susu, buah-buahan, kalsium dan zat besi yang dapat diperoleh dari sayuran berwarna hijau (sayur bayam, daun singkong atau sayur kangkung, dan lain-lain), keju dan kacang-kacangan. Kekurangan zat besi dan seng akan membuat kuku menjadi rapuh, sebagaimana halnya bila kekurangan asam amino sulfuras, vitamin B1 (tiamin), dan vitamin C.

Untuk menjaga kelembaban kuku, sangat dibutuhkan kadar air yang cukup. Sebab apabila kurang dari 12 persen, kuku akan mudah pecah-pecah, patah, atau robek. Dalam hal ini, pemakaian deterjen haruslah hati-hati karena deterjen akan melarutkan minyak pelindung dari kuku dan kulit, sehingga tidak mampu lagi menahan air untuk menjaga kelembabannya. Kondisi ini akan lebih memburuk di musim dingin. Begitu pula pemanas dalam ruangan dan suhu udara di luar yang membekukan akan membuat kelembapan kuku menjadi rendah. Oleh karena itu, untuk melindungi tangan dan kuku perlu dilakukan beberapa hal berikut:

- 1) Pijatlah tangan dan jari-jari secara teratur dengan menggunakan minyak zaitun kemudian oleskan krim tangan guna mempertahankan kelembapannya.
- 2) Lindungilah tangan dengan menggunakan sarung tangan saat udara dingin.
- 3) Sebaiknya saat melakukan pekerjaan rumah tangga, pakailah sarung tangan karet, terutama pekerjaan mencuci pakaian.

Kondisi tangan, jari-jari dan kuku perlu dijaga dan dirawat secara teratur atau dibutuhkan perhatian yang ekstra terutama

pada buku-buku jari tangan. Gunakanlah krim agar kulit tangan tetap lembab, buatlah jari-jari tetap lentur dan cekatan dengan memberikan pijatan-pijatan dan latihan rutin secara teratur, karena dengan perlakuan ini, akan dapat membuat pergelangan tangan, jari dan kuku tetap sehat dengan menjaga sirkulasi tetap lancar dan sendi tetap lentur.

Berikut adalah beberapa contoh latihan untuk tangan dan teknik memijatnya

1) Latihan tangan

- a) Putarlah masing-masing jari dengan lembut sebanyak 3 kali, kesetiap arah, pegang jari dengan ibu jari dan telunjuk tangan lainnya.
- b) Putarlah dengan lembut pergelangan tangan secara bergantian ke masing-masing arah.
- c) Tekuklah setiap pergelangan tangan ke arah belakang dengan mendorong bagian pangkal menggunakan telapak tangan lainnya secara lembut.
- d) Akhirilah dengan membiarkan tangan, bebas tergantung disisi tubuh untuk melemaskan tangan, pergelangan tangan dan jari-jari.

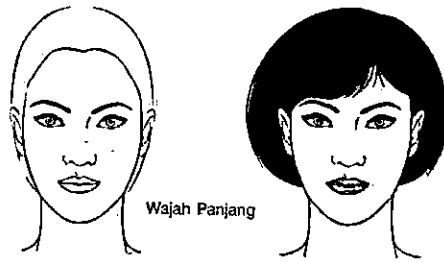
2) Teknik memijat tangan

Tangan dan jari-jari sangat membutuhkan perawatan karena bebannya cukup berat dalam melakukan pekerjaan. Untuk itu, perhatikanlah cara dari pijatan tangan tersebut.

- a) Berilah sedikit krim atau minyak zaitun pada satu telapak tangan, gunakan ibu jari tangan lainnya. Pijatkan krim ke sela-sela dan sepanjang jari dengan gerakan melingkar yang kuat, seperti terlihat pada gambar.

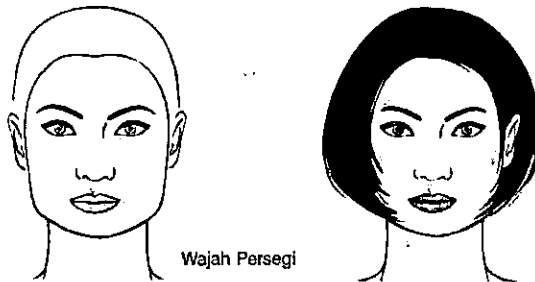


Gambar 86 Contoh Cara Memijat Krim
Sumber. Bentley 2005



Gambar 132Tataan Rambut Bentuk Wajah Panjang
Sumber. Tilaar 2009

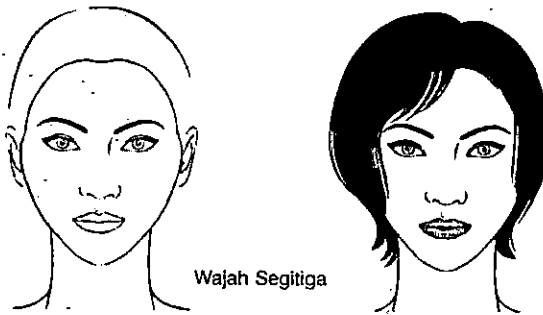
- d) Bentuk persegi. Penataan yang cocok adalah membuat ikal yang lembut dengan volume rambut pada bagian atas. Dengan kata lain, gaya rambut tersebut jatuh tepat di bawah garis rahang. Hindari volume rambut pada kedua sisi dan arahkan rambut kearah pipi hingga menutupi pelipis. Jangan paksakan pemangkasan yang terlalu pendek. Usahakan rambut lebih panjang dari garis dagu karena bagian ini dapat dibuat ikal lembut untuk menghilangkan kesan persegi. Lihatlah contoh berikut.



Gambar 133 Tataan Rambut Bentuk Wajah Persegi
Sumber. Tilaar (2009)

- e) Bentuk segitiga. Penataan dapat dilakukan dengan gaya ikal yang lembut ke arah dua sisi kepala dan sedikit menutupi bagian dahi dan berikan volume

rambut pada bagian atas di samping kepala. Seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 134 Tataan Rambut Bentuk Wajah Segitiga
Sumber. Tilaar (2009)

- f) Bentuk hati, wajah yang berbentuk hati termasuk yang beruntung bagi pemiliknya. Karena bentuk dan gaya apapun cocok untuk wajah yang berbentuk hati, berarti bebas memilih.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat memberikan arahan/panduan bahwa dalam melakukan tata rias baik tata rias wajah maupun tataan rambut perlu diawali dengan suatu rencana yang sudah jelas/desainnya yang akan dibuat sesuai dengan umur, waktu, kesempatan, jenis peralatan, dan kosmetik-kosmetik yang dibutuhkan. Dengan demikian, tentu tampilan akan dapat menunjukkan hasil yang baik dan memberikan dampak yang menyenangkan terhadap diri pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, Mahami Hasan Kamil Muhammad. 2006. *Cantik Islami*. Jakarta: Halmahera.
- Andiyanto, Karim Ismi Ayu. 2003. *The Make Over*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asokawati, Okky. 2008. *Cantik Di Segala Usia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bentley Vicci. 2005. *Siasat Jitu Awet Muda*. Terjemahan Teviningrum Shinta. Jakarta: Erlangga.
- Butterwarth dan Heinerman. 1981. *Cutting Hair The Vidal*. Sassqqn Way, Linacre House, Jordan Hill, Oxpord OX2 8DP.
- Daumartha. Setiawan dkk. 1998. *Perawatan Rambut dengan Tumbuhan Obat dan Suplemen*. Jakarta: Gramedia.
- E.H Tambunan. 1980. *Penuntun Agar Tetap Cantik dan Sehat*. Bandung: Sinar Kumala.
- Hakim, Nelly. 1999. *Tata Kecantikan Kulit Tingkat Trampil*. Jakarta: Carina Indah Utama.
- Hill. Jordan. 1991. *Cutting Hair The Vidal Sasson Way*. Britain: Oxford OX2 8DP.
- Jakson Carole. 1987. *Color Me Bentiful Make-Up Book*.
- K. Reni. 2008. *Lets Make-Up*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kusuma Dewi. 2003. *Rambut Anda, Masalah Perawatan dan Penaataannya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. -----
- 2003. *The Power of Make-up*. Jakarta: Gramedia.
- Lingga Sandra. 2012. *Sanggul Elegan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lubowe dan F.V. Well. 1979. *Cosmetics and The Skin*. USA: Reinhold Publishing Corp.

- Meredith, Bronwen. 1977. *Vogue Body and Beauty Book*. London. Guild Publishing.
- Moehji, Syah Mien. 1999. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Bharatara.
- Puspoyo, Widyankarko, Endang. 1995. *Petunjuk Praktis Untuk Pratata dan Penataan Rambut*. Jakarta: Gramedia.
- Rahmiati. dkk. 2013. *Merias diri*. Padang: UNP Press.
- Rostamailis dan Hayatunnufus. 2008. *Perawatan dan Penataan Rambut*. Padang: UNP Press.
- Rostamailis. 2011. *Perawatan Tubuh*. Padang: UNP Press.
- Tilaar, Martha. 2009. *Maximize Your Beauty*. Jakarta: Creative Style Mandiri.
- Tranggono. I. S. Retno. 1992. *Kiat Apik Menjadi Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. -----.
2007. *Ilmu Pengetahuan Kosmetik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Www.google.com. 2014.

GLOSARIUM

GLOSARI

A

- AHA = Alpha Hydroxy Acid
anagen = Masa Pertumbuhan Rambut

B

- blush on = Pemerah Pipi
brounle = Berwarna Tembaga
brow comb and brush = Sikat Alis
blush- brush = Kuas blush on
beige = Warna Gelap
blesmish = Kulit Berwarna Kemerahan/noda

C

- Colour spray = Pewarna Rambut Bersifat Sementara
Concealer = Kosmetik Penyamar Noda
Creamy = Pewarna Cream
Creamy foundation = Alas bedak Krim
Confidance = Percaya Diri
Cortex = Kulit Rambut
Cuti cula = Selaput Kulit Ari
Coktail = Penataan Rambut Untuk Kesempatan Resmi
Curling iron = Alat Pemanas Pembentuk Rambut Berombak

D

- dauclye = Mandi Pancuran
day style = Penataan Rambut Kesempatan Pagi Hari

E

- eye cream = Kream Mata
eye lash curir = Alat Pelantik Bulu Mata
eye mask = Masker Mata
eye liner = Kosmetik Penegas Garis Mata
eye shadow = Perona Mata
eritema = Pemerah

F
fantasy style = Penataan Rambut yang menonjolkan kemahiran
free style = Penataan Bebas

G
glowing = Sehat Bercahaya
gala style = Penataan rambut yang agak rumit

H
Highlight = Efek Terang
Highlighter = Jenis Kosmetik Untuk Tulang Alis
Hair Cutting = Pangkas Rambut sesuai dengan kesempatan
Hair net = Jala Rambut
Hair pin = Alat Penjepit Rambut
Hair Ting = Memberi warna rambut dengan warna yang diinginkan

L
ligamen cooper = Penghubung antara otot dan tulang

M
moisturizer = Pelembab
microfine trans = Bedak bubuk yang halus dan tembus cahaya
lusent losse powder

N
night cream = Krim Malam

O.
oil free formula = Foundation Cair

P.
pigmentasi = Pewarna Kulit
premature ageing = Penuaan Dini
poriental = Kreasi Tataan Rambut di daerah Ubus-Ubus
pigmen = Perubahan Warna Kulit

R.

revolusioner = Perubahan Secara Cepat

S.

sunscreen = Kosmetik Pelembab Mengandung Tabir Suya

shimmer = Jenis Lipstik Mengkilat

scrub = Crem Penghalus Wajah

solar lenti genis = Bintik-bintik Penuaan

T

tulang icctasia = Berupa jaringan laba-laba/jaringan beruang