

PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA UNTUK SMA

640188



PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
KOLEKSI BIDANG ILMU
TIDAK DIPINJAMKAN
KHUSUS DIPAKAI DALAM PERPUSTAKAAN

oleh

1. Dra Yusmar Emmy Katin
2. Dra Silfeni

MILIK ISI PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan
Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan
PADANG

1988

KATA PENGANTAR

Mengingat sangat perlu dan langkanya buku pegangan untuk guru/calon guru P K K , dirasa perlu adanya penambahan buku-buku bacaan. Dengan itu penulis mencoba menulis sebuah buku dengan judul " Pendidikan Kesejahteraan Keluarga " untuk SMA. Dalam rangka menggunakan kurikulum SMA 1984, maka dalam penulisan ini berpedoman pada GBPP PKK.

Penulis mengharapkan mudah-mudahan dengan adanya buku ini, akan dapat digunakan oleh-guru-guru PKK atau ibu-ibu rumah tangga lainnya.

Walaupun buku ini sudah selesai, penulis menyadari bahwa disana sini terdapat kekurangan-kekurangan, mohon keritikan yang membangun dari pembaca , sehingga dapat digunakan untuk penulisan berikutnya.

Atas perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Semoga bermanfaat bagi kita semua

Padang, Agustus 1988

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I TATA LAKSANA MAKANAN	1
A. Zat Gizi Yang Dibutuhkan Tubuh	1
B. Kebutuhan Makanan Bagi Keluarga	15
C. Menyusun Menu	20
D. Pengolahan dan Penyajian Makanan	23
BAB II TATA LAKSANA RUMAH TANGGA	29
A. Rumah Sehat	29
B. Kebersihan Di Dalam Rumah Dan Halaman	29
C. Tata Laksana Sumber-Sumber Keluarga ..	36
BAB III PENGETAHUAN PAKAIAN	42
A. Peranan Pakaian Dalam Kehidupan Sehari Hari	42
B. Pengetahuan Mode	45
C. Disain Busana	51
D. Pemilihan Pakaian	53
E. Pengetahuan. Tekstil	65
BAB IV PEMBUATAN PAKAIAN	76
A. Pemilihan, Penggunaan Dan Pemeliharaan - an Alat-Alat Menjahit	76
B. Langkah-Langkah Pembuatan Pakaian ...	88
C. Kebanggaan Dapat Membuat Pakaian Sen - diri	110
DAFTAR KEPUSTAKAAN	112

BAB I

TATA LAKSANA MAKANAN

A. Zat Gizi Yang Dibutuhkan Tubuh

Gizi dapat diartikan secara sederhana sebagai ilmu mengenai memberi tubuh dengan baik artinya menyediakan cukup segala keperluan bagi pertumbuhan, pemeliharaan dan reparasi atau perbaikan. Selain air dan zat bakar yang diperoleh dari udara, kebutuhan badan harus dicukupi dengan makanan. Bahan makanan yang tepat dan dalam jumlah yang cukup penting sekali sehingga semua keperluan tubuh dapat dipenuhi. Mempelajari soal makan itu penting sekali tanpa makan kita tidak bisa hidup kita bisa lebih baik apabila kita mengetahui nilai nilai makanan yang bergizi. Gizi yang baik sangat penting untuk kesehatan dan rasa sehat. Jadi kita harus belajar cara memilih makanan yang bergizi.

Makanan yang kita makan mempengaruhi pertumbuhan badan kita. Besar dan bentuk tubuh kita dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keturunan, sekresi kelenjer, penyakit latihan otot-otot dan makanan. Gizi yang baik memegang peranan didalam pemyatan kulit yang sehat, pembentukan dan pertumbuhan gigi, keadaan rambut, kuku serta mempengaruhi tampang dan rupa. Jadi tidak salah jika orang mengatakan bahwa makanan mempengaruhi kecantikan. Bahkan kecerdasan dipengaruhi oleh gizi. Ahli-ahli gizi telah menemukan bahwa anak yang didalam pertumbuhan apabila tidak mendapatkan cukup gizi, pertumbuhan otaknyaupun kurang sempurna dan tingkat kecerdasannya kurang tinggi. Bahkan kekurangan gizi yang

parah dapat mengakibatkan kurang kesanggupan belajar yang dapat bersifat menetap. Oleh beberapa ahli gizi telah ditemukan pula bahwa kemalasan, sikap acuh tak acuh, rasa cemburu dan curiga, kurang semangat, perasaan lelah dan susah dapat timbul karena kekurangan zat tertentu. Jadi betapa besar peranan makanan bagi kebahagiaan manusia.

Maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa makanan mempunyai pengaruh besar terhadap kehidupan kita, baik jasmaniah maupun rohaniyah.

Pengaruh jasmaniah yaitu banyaknya penyakit yang timbul akibat :

1. Makanan yang kurang dalam jumlahnya.
2. Makanan yang kurang mengandung zat-zat dan vitamin-vitamin yang diperlukan tubuh manusia.
3. Makanan itu sendiri mengandung racun atau bibit penyakit
4. Makan yang tidak teratur.

Kesalahan satu dan dua banyak terdapat di Indonesia yang disebabkan kekurangan makan atau menderita lapar. misalnya di daerah-daerah yang mengalami musim paceklik, banyak orang yang menderita kelaparan (busung lapar) atau honger oedema. Sebahagian besar dari masyarakat kita masih tidak atau belum mengetahui tentang zat-zat makanan dan vitamin-vitamin yang diperlukan untuk pertumbuhan badan maupun untuk menjaga badan agar tetap sehat. Oleh karena itu, adalah tugas kita yang telah mengetahui ilmu makanan atau ilmu gizi untuk meneruskan kepada mereka sehingga mereka jangan melek gizi.

Yang tidak kalah pentingnya yang perlu kita perhati

kan adalah mengatur makan dengan secara baik. Sebaiknya kita biasakan makan pada waktu-waktu tertentu dan tetap. Terutama kita perlu membiasakan diri untuk tetap makan pagi, karena makan pagi adalah merupakan bahan bakar didalam bekerja. Banyak orang yang mengatakan tidak biasa makan pagi dan dia kuat tidak makan sampai jam 13.00. Pendapat ini akan mempunyai akibat buruk dikemudian hari. Lebih baik makan pagi yang cukup bergizi, makan siang an malam secukupnya. Bahkan adakalanya kita harus memaksakan diri untuk memakan makanan yang tidak kita sukai tetapi bermamfaat bagi tubuh kita. Sejak kecil anak -anak harus dididik untuk makan segala jenis makanan, kecuali yang dilarang dokter.

Pengaruh rohaniah dibuktikan oleh seorang dokter bernama Baborka, yang mengadakan percobaan terhadap 4 orang mahasiswa. Selama tiga bulan mahasiswa tersebut dikurangi memberikan beberapa jenis zat makanan, dan ternyata setelah satu bulan mereka tidak sakit cuma merasa lelah, tidak bere semangat dan kurang gembira di alam menjalankan kewajibanny Tetapi setelah kekurangan vitaminnya diperbaiki kembalilah semangat dan kegembiraannya

Contoh tersebut dapat membuktikan bahwa kekurangan d dalam susunan makanan yang belum menjadikan seseorang sampai sakit, telah mempengaruhi semangat kerja dan kegembiraan, sehingga dapat merubah kehidupannya. Sebaliknya kita atur makanan dengan sungguh-sungguh agar kita dapat memperoleh segala macam zat dan membuat semangat kerja dan kegembiraan yang bertahan.

Jadi kecerdasan, ketangkasan, semangat dan kegembiraan dapat kita capai, jika kita mengatur makanan sehari-hari dengan sebaik-baiknya. Zat-zat makanan yang penting bagi tubuh kita ialah :

1. Zat pembangun, ialah zat protein, macam-macam garam dan air, yang bertugas membuat bagian-bagian baru dan mengganti bagian-bagian yang rusak.
2. Zat bahan bakar ialah zat hidrat arang, dan zat lemak serta sisa zat protein, bertugas memberikan panas dan tenaga kepada badan.
3. Zat pelindung dan pelancar pekerjaan dalam tubuh ialah: zat garam, vitamin-vitamin, zat air dan zat asam, bertugas melindungi badan dari serangan penyakit dan melancarkan pekerjaan didalam tubuh.

a. Protein.

Protein terdiri dari karbon, hidrogen dan oksigen tetapi juga dalam perbandingan-perbandingan yang lain, disamping itu selalu mengandung elemen nitrogen. Kebanyakan protein juga mengandung belerang, fosfor, besi atau yodium. Batu-batu bangunan bagi protein ialah asam-asam amino, bila dicerna tiap molekul protein pecah menjadi banyak molekul asam amino. Zat ini terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan. Tidak semua bernilai sama, yang terdapat didalam daging, susu, telur lebih sempurna dari pada protein yang berasal dari bermacam-macam tumbuh-tumbuhan kacang-kacangan. Setiap hari dibutuhkan oleh seorang dewasa satu gram protein untuk tiap satu kilogram berat badan. Anak-anak dan ibu-ibu yang hamil serta menyusuan mem-

butuhkan lebih banyak.

Kekurangan akan zat protein menyebabkan pertumbuhan badan yang lambat dan kurang kuat, dan menimbulkan penyakit kulit merah-merah pada anak-anak yang berumur satu sampai lima tahun. Protein mempunyai tiga macam tugas didalam tubuh yaitu untuk pembangun, pembaharuan susunan tenunan tubuh serta mendorong pertumbuhan tubuh, memberi energi dan membantu didalam pengaturan proses tubuh. Protein penting bagi pertumbuhan mulai sejak bayi sampai anak dewasa.

Perlu dike tahui bahwa kekurangan protein didalam waktu pendek akan mengakibatkan : kurang efisiensi kerja, daya konsentrasipun kurang. Pada anak-anak pertumbuhan akan terlbant daya tahan terhadap penyakit berkurang, mudah merasa lelah dan anemia. Jika ibu hamil mengalami kekurangan protein keadaan itu akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi dalam kandungan. Penyakit yang juga diakibatkan oleh kekurangan protein yaitu penyakit kwashiorkor, yang diderita oleh anak-anak berumur 1 - 5 tahun yang pengaruhnya besar sekali terhadap nasib anak itu dikemudian hari. Gejala-gejala yang terlihat pada anak itu ialah perutnya gendut, rambut seperti rambut jagung, kulitnya tidak mengkilat, berpecah-pecah kadang-kadang mengelupas, sehingga merah lukanya dan kelihatan kurang sehat.

b. Karbo hidrat (hidrat arang).

Karbohidrat adalah gula atau senyawaan-senyawaan yang lebih kompleks seperti pati, yang dibentuk dengan mempersatukan gula. Nama golongan terjadi oleh karena mengandung elemen-elemen karbon, hidrogen dan oksigen.

Karbo hidrat dibagi atas tiga golongan sesuai dengan kompleksnya susunan dan besarnya molekul. Pembagian ini adalah penting karena karbo hidrat yang kompleks harus dipecah-pecah oleh pencernaan menjadi monosaharida, disakarida dan polisakarida. Macam-macam karbo hidrat dan golongan yang paling penting didalam ilmu gizi ialah :

Glucosa, fruktosa, dan galaktosa adalah termasuk monosakarida.

Sukrosa, maltosa dan laktosa adalah kelompok disakarida.

Pati, destrin, glicogen, dan hemisellulosa tergolong polisakarida.

Karbo hidrat banyak terdapat pada bahan makanan padi-padian, dan umbi-umbian. Pada umumnya di Indonesia jarang terdapat kekurangan karbo hidrat ini. Bahan-bahan makanan yang kaya akan gula sekitar 60 - 100 persen adalah gula pasir, madu, sirut, gula-gula, slei, dan awetan yang menggunakan gula, dan macam-macam buah-buahan yang dikeringkan. Bantuan yang diberikan oleh bahan makanan yang kaya akan karbo hidrat yaitu : memberi persediaan tenaga yang murah, menyediakan sejumlah protein dan menambah rasa gula.

c. Lemak.

Lemak sejati adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam-asam lemak dengan alkohol organik, disebut gliserol atau gliserin. Asam-asam lemak mengandung banyak karbon dan hidrogen tapi relatif sedikit oksigen, jadi lemak banyak memberikan banyak tenaga. Terutama dalam bentuk lemak hewan mengadakan persediaan tenaga untuk dapat dipergunakan bila perlu sesuai dengan penimbunan tenaga oleh tumbuh-tumbuhan

Zat lemak yang merupakan sumber energi yang bernilai 21/4 kali lebih tinggi dari karbohidrat.

Zat lemak terdiri dari tiga macam lemak yaitu :

Lemak didalam bentuk emulsi yaitu bintik-bintik lemak yang halus terdapat didalam kacang-kacangan, buah alpokat kuning telur dan kepala susu. Dan jenis lemak ini mudah dicernakan.

Lemak yang padat seperti lemak hewan, margarine dan mentega.

Lemak yang cair pada suhu kamar seperti macam-macam minyak goreng yang berasal dari kelapa, kacang kedele, biji kembang matahari dan lain-lain.

Ahli gizi mengatakan bahwa 25-40% untuk energi kita harus berasal dari lemak. Selain dari sumber tenaga lemak juga diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Bahagian lemak ini disebut lemak esensial. Asam lemak ini tidak dapat dibuat sendiri oleh tubuh, dan kekurangan asam lemak ini dapat mengakibatkan berbagai penyakit kurang gizi. Lemak juga mengandung beberapa macam vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K karena vitamin tersebut larut didalam lemak. Untuk para remaja yang sedang berkembang sangat diperlukan lemak guna memperoleh energi dan kalau seandainya kekurangan zat lemak maka harus banyak memakan zat hidrat arang. Tetapi walaupun demikian kita juga perlu memperhatikan jumlah lemak yang kita butuhkan, karena lemak hewan dan lemak dari minyak kelapa cenderung untuk lebih merangsang pembentukan kholesterol lebih banyak didalam tubuh. Kholesterol merupakan salah satu faktor penyebab penyakit jantung dan pembuluh darah.

d. Mineral

Tubuh manusia sebahagian terbuat dari mineral dan kita harus memakan beberapa mineral untuk kesehatan setiap hari. Pekerjaan mineral ialah untuk menunjang pertumbuhan dan memperbaiki jaringan didalam tubuh serta membantu mengatur fungsi tubuh. Mineral tidak bekerja sendiri-sendiri, melainkan harus dibantu oleh jenis mineral lain dan vitamin yang cukup jumlahnya.

Mineral yang diperlukan tubuh hanya sedikit jumlahnya akan tetapi kekurangan mineral dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak menguntungkan. Ada 15 macam mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, namun lima macam yang paling penting seperti:

Kalsium pembangun tulang dan gigi dan apabila dalam masa pertumbuhan tubuh tidak mendapat cukup kalsium, maka bentuk badan tidak akan sempurna. Kalsium diperlukan juga untuk membantu pekerjaan urat-urat saraf dan otot-otot, serta dapat membantu pembekuan darah sehabis luka. Susu merupakan sumber makanan yang kaya akan kalsium dan juga bayam mengandung kalsium cuma tidak dapat diserap karena banyak juga mengandung asam oksalat. Kekurangan kalsium dapat mengakibatkan kelemahan otot-otot.

Phosphor mempunyai fungsi yang penting juga didalam tubuh. Phosphor membantu didalam pembentukan tulang dan gigi serta membantu proses pengaturan tubuh. Phosphor banyak terdapat didalam bahan makanan yang banyak mengandung zat protein. Jika kita banyak memakan zat protein tidak usah khawatir akan kekurangan phosphor.

Iron merupakan mineral esensial. Iron atau zat besi sangat penting bagi kita dan iron ini terdapat dalam hemoglobin butir-butir darah merah.

Iron atau zat besi kita dapatkan dari sumber makan seperti hati, daging yang tidak berlemak, kacang polong yang dikeringkan, kacang tanah, kuning telur dan madu.

Susu mengandung sedikit iron, dan kekurangan iron akan menyebabkan anemia atau kekurangan darah. Akibatnya orang akan menderita napas pendek, mudah lelah, nafsu makan hilang dan muka pucat.

Iodine termasuk mineral yang esensial dan diperlukan oleh tubuh untuk membantu di dalam pembentukan hemoglobin. Iodine terdapat di dalam bahan makanan merupakan sumber zat besi, dengan demikian apabila kita cukup mendapat zat-zat besi dari makanan yang kita makan, dengan sendirinya akan mencukupi kebutuhan akan iodine bagi tubuh kita.

Iodium juga diperlukan tubuh untuk kesetaraan. Tubuh mengandung 25 mg iodium sedangkan 10 mg terdapat di dalam kelenjar gondok untuk pembuatan hormon yang disebut tiroksin. Selainnya iodium terdapat di dalam darah dan jaringan lainnya. Iodium diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan membantu proses pengaturan tubuh dan pekerjaan urat saraf. Tanpa tiroksin tubuh akan cepat pendek dan kecerdasan kurang sekali yang disebut dengan kretinisma atau cebol, kerdil. Iodium mengatur metabolisme energi. Kekurangan iodium bisa mengakibatkan metabolisme dibawah normal, yang biasanya disertai dengan kegemukan. Penyakit gondok yang disebabkan

atau kekurangan yodium, dimana kelenjer gondok membengkak kadang-kadang sampai besar sekali.

Sumber yodium yang paling baik adalah bahan makanan yang berasal dari laut seperti ikan laut, udang laut dan lain-lain. Biasanya penyakit ini banyak terdapat di daerah pegunungan.

Untuk mencegah timbulnya penyakit gondok, pemerintah telah menyediakan garam yang mengandung yodium yakni yang berbentuk briket.

e. Vitamin.

Vitamin termasuk zat gizi yang esensial untuk kesehatan dan vitamin mempunyai fungsi khas yang berbeda dengan zat gizi lainnya. Vitamin bekerja sebagai pengatur proses tubuh. Tanpa vitamin, tubuh tidak dapat memakai zat-zat lainnya.

Vitamin bekerja sebagai katalisator yang memungkinkan zat lemak, karbohidrat dan protein mengalami perubahan kimiawi sebelum melakukan tugas di dalam tubuh.

Tanpa vitamin kita tidak akan mencapai kesehatan maksimum, dan mudah terserang penyakit yang parah.

Di bawah ini dijelaskan beberapa vitamin yang kita perlukan.

Vitamin A. Vitamin A mempunyai beberapa fungsi, khususnya untuk mata. Jika kekurangan vitamin A penglihatan tidak jelas khususnya pada malam hari.

Sumber vitamin A adalah pada makanan yang berwarna kuning dan jingga, seperti pepaya, mangga, wortel, tomat dan kuning telur. Vitamin A juga terdapat pada sayuran yang berwarna tua, seperti daun singgong, daun pepaya, kangkung dan bayam.

Di dalam bahan makanan nabati vitamin A terdapat dalam bentuk yang belum jadi, yang disebut pro vitamin A atau karoten yang berwarna kuning. Karoten dirubah menjadi vitamin di dalam tubuh. Oleh sebab itu sebaiknya pilihlah sayuran atau buah-buahan yang berwarna kuning cerah, bukan kuning pucat. Bahan makanan hewani juga dapat menghasilkan vitamin A seperti pada kuning telur, kepala susu, mentega serta bermacam macam ikan.

Vitamin A adalah salah satu vitamin yang dapat disimpan di dalam tubuh, tetapi tidak banyak dan lekas habis. Vitamin A di dalam tubuh disimpan di hati.

Vitamin B-kompleks yaitu vitamin B yang terdiri dari beberapa macam vitamin B yang mempunyai susunan kimia yang berbeda. Tiap vitamin B mempunyai fungsi yang berbeda di dalam tubuh. Vitamin sifatnya larut di dalam air, sehingga untuk memperoleh vitamin B perlu dengan pengolahan yang baik

Di bawah ini akan kita uraikan tiga macam vitamin B yakni thiamine, riboflavin dan niasin.

Thiamin terkenal dengan nama vitamin B₁ dan sering juga disebut dengan " vitamin semangat ". Thiamin bertugas di dalam tubuh membantu perubahan karbohidrat menjadi energi, menimbulkan nafsu makan, menetapkan urat-urat saraf dan membantu pencernaan. Kekurangan thiamin mengakibatkan kita lekas gugup was-was tanpa alasan, lekas marah dan tidak memperhatikan penampilan. Kekurang thiamin dalam taraf yang sudah tinggi bisa menyebabkan beri-beri.

Sumber dari thiamin yaitu beras tumbuk, kacang-kacangan, susu dan sayuran.

Riboflavin diseb : juga dengan vitamin B2 dan tugasnya hampir sama dengan thiamin serta membantu pertumbuhan dan menjaga kesehatan pada umumnya.

Kekurangan riboflavin bisa mengakibatkan luka-luka pada bibir sekitar mulut serta menyebabkan kulit bersisik pada hidung dan telinga. Riboflavin juga terdapat pada bahan makanan yang mengandung thiamin dan riboflavin juga larut didalam air.

Niasin sama dengan vitamin lainnya juga untuk menjaga kesehatan, juga berpengaruh terhadap pertumbuhan . Kekurangan niasin dapat mengakibatkan penyakit " pellagra" Gejalanya yaitu terdapatnya lendir pada mulut, perut besar usus dan urat saraf terganggu, kulit menjadi merah dan kasar terasa panas dan gatal.

Sumber dari niasin adalah daging yang tidak berlemak hati, ikan, unggas, buah-buahan kering, kacang-kacangan dan beras tumbuk. Niasin disintesis di dalam tubuh.

Vitamin C atau asam ascorbic, banyak terdapat didalam buah-buahan dan sayuran. Vitamin C bertugas untuk menjaga kesehatan terutama gigi dan tulang. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan gusi lembik dan lambat serta mudah berdarah, kulit mudah lecet, luka lambat sembuh, mudah mendapat infeksi. Kekurangan vitamin C yang sudah tinggi bisa mengakibatkan penyakit scorbut yang mempunyai gejala adalah rasa sangat lelah, persendian sakit, gusi berdarah, gigi

goyah dan mudah tersinggung.

Vitamin C sangat mudah rusak, dan larut di dalam air. Untuk menghindari kerusakan ini sebaiknya buah dikupas disaat akan dimakan atau disimpan dalam keadaan tertutup, dan kalau memasak sayuran dimasak dengan sedikit air serta cucilah sayuran sebelum dipotong.

Vitamin D dapat dibuat oleh tubuh sendiri bila kulit tubuh terkena sinar matahari langsung. Vitamin ini dipergunakan untuk perkembangan tulang dan gigi. Kekurangan vitamin D mengakibatkan penyakit Rachitis yang menyebabkan tulang tidak normal pertumbuhannya, seperti kaki X atau O. Vitamin D mengatur penterapan dan penempatan kalsium dan phosphor. Vitamin D banyak terdapat dalam minyak ikan dan susu.

Vitamin E yang mempunyai tugas di dalam tubuh untuk membantu mengurangi oksidasi vitamin A di dalam usus halus. Vitamin E perlu pula untuk penggunaan kholesterol di dalam tubuh dan vitamin D. Sumber vitamin ini adalah pada bahan makan yang mengandung kecambah seperti pada padi-padian dan biji-bijian, sayuran hijau kacang-kacangan dan telur.

Vitamin K disebut juga dengan vitamin pembeku darah. Kekurangan vitamin K dapat menyebabkan darah tidak lekas membeku apabila luka. Vitamin K dapat dibuat sendiri oleh tubuh yaitu di dalam usus dengan pertolongan sejenis bakteri. Bahan makan yang banyak mengandung vitamin K adalah kol, daun slada dan bayam.

Selain dari zat-zat yang telah kita bicarakan di atas air juga tidak kalah pentingnya yang berguna untuk mengatur suhu tubuh.

Untuk dapat memilih bahan makanan sebaiknya kita harus mengetahui khasiat dan susunan bahan makanan. Nilai gizi dihitung dari 100 gr tiap macam bahan makanan.

Jumlah tenaga yang dapat diprodukir atau dihasilkan oleh suatu bahan makanan, disebut " Kalori ," P.Soedarmo(1977:77). Kalori ini dapat kita peroleh dari hasil pembakaran bahan makanan di dalam tubuh. Dimana tenaga ini selalu kita pergunakan walaupun pada waktu kita istirahat didalam tubuh kita masih juga banyak yang bergerak dan bekerja, seperti jantung berdenyut, urat-urat darah terus mengalirkan darah, alat-alat pencernaan terus bekerja.

Menurut penyelidikan satu gram zat hidrat arang dan satu gram protein menghasilkan masing-masing 4 kalori, sedangkan zat lemak menghasilkan 9 kalori, jadi $2\frac{1}{2}$ kali dari zat hidrat arang dan protein.

Dengan demikian disamping kita dapat menghitung keperluan zat-zat makanan untuk tubuh kita, dapat pula kita menghitung berapa kalori dihasilkan oleh makanan. Banyaknya kebutuhan akan kalori untuk tiap orang berbeda dan ini tergantung kepada beberapa faktor :

- a. Umur,
- b. Jenis kelamin
- c. Macam pekerjaan atau berat ringannya pekerjaan
- d. Berat badan
- e. Iklim tempat tinggal
- f. Keadaan badan sehat atau sakit.

Sebagai dasar diambil orang dewasa yang berbaring yanganya membutuhkan kekuatan untuk pekerjaan didalam tubuhnya

Kekuatan yang serendah-rendahnya ini dinamakan basal metabolisme. Makin berat pekerjaan seseorang makin banyak kalori yang dibutuhkannya.

B. Kebutuhan Makan Bagi Keluarga

Agar kita dapat menyediakan makanan sebaik-baiknya bagi keluarga kita perlu mengetahui mengenai :

1. Arti makan bagi keluarga
2. Syarat-syarat makan
3. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan
1. Arti makan bagi tubuh

Pemasukkan zat gizi kedalam tubuh kita dimaksudkan untuk memberi makan pada sel-sel tubuh.

Kita perlu makan, Poerwo Soedarmo (1977 : 7) untuk :

- a. Memelihara tubuh kita karena di dalam tubuh kita selalu terjadi kerusakan sel-sel tubuh dan sel kita perlu diganti atau diperbaiki dengan jalan makan.
- b. Pertumbuhan bagi anak dan orang sakit, maka diperlukan makan untuk mengganti sel-sel yang rusak.
- c. Tenaga dan panas diperlukan karena tubuh kita selalu bekerja dimana pekerjaan itu dilakukan oleh organ dalam tubuh maupun oleh otot.

Untuk bekerja kita memerlukan tenaga yang diperoleh dari makanan.

Tubuh yang normal mempunyai suhu lebih kurang 37 derajat selsius, maka panas terlepas dari tubuh waktu bekerja atau kehilangan panas karena menge -

luarkan zat-zat kotoran, maka kita membutuhkan makan dan minum.

- d. Simpanan atau cadangan dapat terjadi apabila kelebihan zat makanan yang disimpan dalam bentuk lemak. Simpanan itu akan dipakai dikala tubuh kurang mendapat makanan, waktu sakit dan lain-lainnya.

Jika simpan itu habis, sel tubuh sendiri akan dipakai sehingga kondisi badan akan mundur. Keadaan seperti ini apabila berlangsung lama dapat mengakibatkan kekurangan gizi atau penyakit defisiensi. Sel-sel dapat menyerap zat gizi itu dalam bentuk yang paling sederhana setelah dicernakan oleh pencernaan kita. Oleh karena itu perlu kita ketahui mengenai alat-alat pencernaan kita.

Mulut dengan jalan mengunyah makanan mulai dihancurkan agar zat-zat makanan itu bercampur dengan ludah. Dalam ludah terdapat enzim ptialin yang merubah sebagian zat tepung menjadi gula. Itulah sebabnya penting sekali agar makanan dikunyah sebaik-baiknya.

Kerongkongan adalah tempat makanan lewat untu sampai kelambung dari mulut. Di dalam kerongkongan tidak terjadi pencernaan makanan.

Lambung dengan getah lambung oleh gerakan-gerakan dinding lambung akan mencampur makanan. Getah lambung ini mengandung enzim pepsin yang menguraikan protein juga mengandung asam garam. Jika lambung kita kosong kita akan

640.7
KAT
P,

merasa lapar. Dari lambung makanan yang sudah berbentuk bubur masuk kedalam usus dua belas jari yang panjangnya 25 cm. Dalam usus yang pendek ini getah-getah pencernaan dimasukkan oleh hati dan pankreas.

Hati memegang peranan yang penting didalam pencernaan makanan yaitu dalam pembentukan empedu, yang berguna untuk mengemulsikan lemak sehingga lebih mudah diserap dalam usus

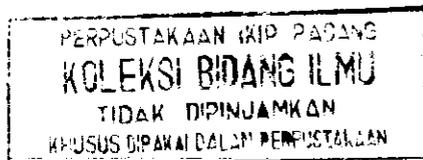
Pankreas mengeluarkan getah pankreas dalam usus dua belas jari. Getah pankreas mengandung enzim-enzim yang penting untuk menguraikan lemak, protein dan karbohidrat. Dalam pankreas terdapat kepulauan langerhans yang mengeluarkan hormon yang suatu zat yang langsung masuk ke dalam darah, yang disebut insulin dan berguna untuk pertukaran zat gula.

Usus halus yang lebih kurang $21/2$ m meneruskan getah-getah pencernaan. Zat-zat gizi yang telah teruraikan diserap oleh dinding usus dan masuk kedalam darah. Sisa makanan diteruskan keusus besar.

Usus besar tidak ada pekerjaan pencernaan lagi. Bubur makanan di dalam usus besar menjadi padat dan meninggalkan tubuh melalui dubur.

2. Syarat-syarat makan.

- a. Makanan kita harus cukup mengandung zat-zat gizi menurut kebutuhan, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitasnya.
- b. Makanan kita harus cukup bervariasi, supaya tubuh men-



MILIK UPT PERPUSTAKAAN
KIP PADANG

dapatkan semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dan makanan yang bervariasi dapat membangkitkan nafsu makan.

- c. Makanan kita harus cukup memberikan kalori.
- d. Banyaknya makanan untuk sekali makan harus cukup dan memberikan rasa kenyang.
- e. Makanan kita harus mudah dicernakan. Maksudnya jika setelah dicernakan meninggalkan hanya sedikit sisa. Tetapi ada juga makanan yang tidak bisa dicernakan diperlukan oleh tubuh yang disebut dengan selulosa.
- f. Makanan harus enak dan hal ini akan menambah nafsu makan.
- g. Kita harus makan dengan secara teratur yakni 3 atau 4 kali dalam satu hari.
- h. Makanan tidak boleh mengandung zat-zat yang membahayakan kesehatan, umpamanya karena mengandung bibit penyakit, zat-zat beracun, pecahan email dan sebagainya.

Untuk memperoleh makanan yang cukup memenuhi kebutuhan semua zat gizi baik kualitas maupun kuantitasnya sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan kita. Kebiasaan makanan itu perpaduan antara latar belakang kebudayaan, kegemaran, agama pengetahuan gizi, penghasilan kita dan harga makanan yang mengambil peranan juga dalam jumlah makanan yang kita makan.

Kebudayaan mempengaruhi makanan kita seperti dari daerah tertentu jika membuat sayuran dimasak betul sampai masak. Dan ada juga suatu kebudayaan yang melarang memakan suatu bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Kegemaran seseorang juga akan mempengaruhi. misalnya ada orang yang tidak senang dengan daging, telur atau susu

tentu dengan sendirinya akan sulit untuk mendapatkan zat protein.

Dalam segi agama ada kepercayaan yang melarang untuk memakan makanan dari hewani atau yang bernyawa, otomatis mereka ini tidak akan memperoleh zat protein hewani yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Pengetahuan gizi adalah suatu faktor yang sangat menunjang untuk mendapatkan kualitas makanan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh.

Penghasilan dan harga makanan saling berhubungan didalam pemenuhan kebutuhan zat makanan seseorang. Seandainya menghasilkan sedikit sedangkan harga makanan cukup tinggi tentulah orang tidak akan memperoleh zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Untuk memperoleh gizi yang cukup sebaiknya di dalam keluarga kita tanamkan kebiasaan makan yang baik, yang meliputi: kebiasaan untuk mau memilih makan yang memenuhi kebutuhan tubuh, kebiasaan makan dengan waktu yang teratur, kebiasaan selalu sarapan pada pagi hari dan yang tidak kalah pentingnya yaitu kebiasaan minum susu karena susu merupakan bahan makanan yang bisa melengkapi bahan makanan lainnya.

Untuk membiasakan kebiasaan makan yang baik kita perlu pula mengingat kebiasaan makan yang kurang baik seperti: Melampaui satu kali makan tetapi kemudian makan sekenyang, jajan diantara dua waktu makan, makan terlalu cepat, makan disaat badan terlalu lelah, makan terlalu banyak atau sebaliknya, terlalu banyak memakan makanan yang berlemak, sedangkan terlalu sedikit memakan sayuran dan buah-buahan dan terlalu banyak minum kopi yang kental.

Setelah kita lihat akan kebutuhan makanan keluarga maka selanjutnya perlu pula kita pelajari bagaimana udaha kita untuk memperoleh zat-zat yang kita butuhkan tersebut. Dalam hal ini dapat kita atasi dengan mengatur makanan kita dengan sebaik-baiknya, yaitu dengan jalan menyusun menu. Maka selanjutnya kita akan membicarakan hal tersebut.

C. Menyusun Menu.

Menu adalah suatu susunan hidangan untuk sehari makan. Umumnya untuk pagi siang atau malam. Menu itu dapat terdiri dari satu hidangan saja, tetapi dapat pula terdiri lebih dari satu hidangan. Kecakapan didalam menyusun menu dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga.

Apa sebenarnya inti persoalan dari men yusun menu itu? Intinya ialah usaha kita agar keluarga, mendapat makanan yang sehat sesuai dengan keuangan yang ada, dan dapat menikmati makan tersebut. Menu biasanya terdiri dari susunan hidangan yang didasarkan pada pola makanan. Pola makanan menggambarkan kebiasaan atau corak makanan suatu bangsa atau penduduk suatu daerah tertentu. Pola makanan berkembang karena bahan makanan yang terdapat didaerah tersebut. Bahan makanan yang terutama memberikan basa kenyang menjadi bahan makanan pokok.

Kita di Indonesia mengenal beras, jagung dan sagu serta umbi-umbian sebagai bahan makanan pokok, yang diberi pelengkap yang terdiri atas lauk-pauk yang berasal dari hewan maupun tumbuh-tumbuhan. Pemakaian beras sebagai makanan pokok telah mulai meluas di seluruh Indonesia.

Di dalam menyusun menu kita harus mengetahui beberapa hal seperti; Syarat-syarat untuk menyusun menu dan efisiensi kerja.

1. Syarat-syarat untuk menyusun menu.

Didalam menyusun menu kita tidak terlepas dari syarat-syarat makanan seperti yang telah kita uraikan di atas.

Syarat-syarat yang terpenting yang perlu kita perhatikan ketika kita menyusun menu, Sjamien Moehji (1971 : 10) adalah:

- a. Kebutuhan zat-zat gizi setiap anggota keluarga harus diketahui. Gunanya untuk mengetahui berapa jumlah bahan makanan yang diperlukan.
- b. Hidangan yang dipilih harus memuaskan baik rasa maupun jumlahnya.
- c. Temperatur makanan disesuaikan dengan musim. Maksudnya di musim dingin sebaiknya kita memilih makanan yang panas-panas dan di musim panas kita menghidangkan makanan yang dingin.
- d. Bervariasi agar tidak membosankan. Agar menu terdiri dari hidangan yang bervariasi yang meliputi bermacam hidangan bentuk, rupa, warna, cara memasak bahan makanan maupun rasa. Dengan memakan makanan yang bervariasi dapat menghindari kekurangan gizi.

2. Efisiensi kerja.

Selain dari syarat-syarat makanan perlu pula diperhatikan syarat-syarat efisiensi kerja yang menyangkut waktu, tenaga, serta uang dalam pengolahan makanan, atau hidangan.

Dalam hal ini kita perlu memperhatikan beberapa hal :

- a. Teknik pengolahan yang tidak dikuasai dapat menghasilkan makanan yang kurang memuaskan. Berarti ini akan mengakibatkan pemborosan.
- b. Tenaga yang trampil dan waktu yang tersedia untuk mengo-

lah makanan perlu diperhitungkan. Ketrampilan ini bisa menentukan makanan yang akan diolah dan untuk pagi hari biasanya dipilih hidangan yang cepat selesai pengolahannya.

- c. Efisiensi kerja juga dipengaruhi oleh alat yang kita miliki baik dari segi jumlah ataupun dari segi jenisnya. Seperti apabila kita mempunyai alat yang serba otomatis tentu dapat menghemat tenaga dan waktu.

3. Uang yang tersedia.

Didalam menyusun menu kita juga perlu memperhatikan segi keuangannya. Jumlah uang sangat mempengaruhi susunan menu kita dan bahkan menentukan pilihan menu kita. Salah satu cara untuk mengatasi keuangan dapat dengan jalan memilih bahan makanan menurut musimnya sehingga harganya lebih murah.

Untuk memudahkan pengaturan uang belanja dianjurkan juga membuat menu untuk 10 hari sekali gus. Keuntungannya kita dapat mengulangi menu pertama sampai dengan ke 10, tanpa mengulangi pada hari yang sama. Apa yang dinakan hari Senin dalam minggu ini tidak akan terulang untuk Senin pada minggu berikutnya.

Menu untuk kesempatan khusus seperti untuk pesta, selamatan maka susunan hidangannya dipengaruhi oleh ciri-ciri makanan yang menandakan kesempatan tersebut.

Jadi dapatlah dikatakan bahwa dengan menyusun menu berdasarkan syarat-syaratnya kita dapat memperoleh atau memenuhi akan kebutuhan gizi untuk tubuh kita. Tentu kita juga tidak lupa bahwa menyusun menu tidak terlepas dari pola makanan

4 sehat lima sempurna.

D. Pengolahan Dan Penyajian Makanan.

Untuk dapat menikmati makanan yang enak dan bergizi didalam keluarga maka kita perlu memperhatikan beberapa hal dan berbagai hal pula yang harus dikerjakan. Terlebih dulu kita merencanakan apa yang akan kita makan, kemudian berbelanja, setelah itu barulah mengolah dan menghidangkan dan semua ini meliputi tatalaksana makanan.

Langkah-langkah yang perlu kita perhatikan yaitu :

1. Merencanakan menu yang akan dihidangkan dan membuat daftar belanja.
2. Berbelanja dengan memilih bahan makanan yang baik
3. Menyimpan bahan makanan dan mempersiapkan untuk diolah.
4. Mengolah bahan makanan dan menghidang.
5. Berkemas.

Jika dikerjakan dengan efisien semua pekerjaan tersebut dapat menyenangkan kita. Efisiensi dapat diterapkandari setiap langkah dari Tatalaksana Makanan.

1. Merencanakan menu.

Merencanakan menu hendaklah berdasarkan pada selera, kebutuhan gizi masing-masing anggota keluarga, ketrampilan memasak, waktu yang tersedia, alat-alat yang kita punyai, dan tentunya tidak lupa keuangan keluarga, A.Djaeni (1977:98). Jadi untuk dapat memenuhi selera keluarga dapat ditanyakan kepada anggota keluarga. Di dalam menyusun menu kita juga perlu pandai membaca resep dengan baik. Disamping itu juga perlu dipahami mengenai teknik pengolahannya, serta trampil dalam mempergunakan atau menentukan ukuran. Misalnya bagaimana mempergunakan bermacam alat ukur.

2. Berbelanja dan memilih bahan makanan.

Untuk berbelanja sebaiknya kita rencanakan dengan matang sesuai dengan menu yang telah kita susun untuk dapat menghemat waktu, tenaga dan uang. Jadi dalam berbelanja kita harus membuat daftar belanja. Dan buatlah susunan belanja menurut macam bahan yang sekelompok dan menurut daerah tempat kita berbelanja.

Didalam berbelanja banyak hal yang perlu kita perhatikan seperti : Membaca label dengan baik dan dilihat tanggal kedaluarsaan barang tersebut, mengenal tanda-tanda bahan makanan untuk mendapatkan kualitas yang baik. Membandingkan harga, memperhatikan musim serta belanja berurutan menurut kelompok.

Untuk dapat memilih bahan makanan yang baik dibawah ini akan dijelaskan mengenai bahan makanan.

Dalam memilih bahan makanan kita perlu menelitinya dengan melihat, mencium, meraba dan mencoba rasanya. Tetapi kalau ingin meneliti lebih mendalam tentu harus diperiksa di laboratorium, terutama pada makanan yang sudah diawetkan. Bahan makanan dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok yaitu; bahan makanan pokok, bahan makanan lauk-pauk sayuran dan buah-buahan, kacang-kacangan, lemak dan minyak, barang makanan yang diawetkan, bumbu, pewarna dan minuman.

Bahan makanan pokok adalah bahan makanan yang penting dalam pola makan, Macam-macam pakanan pokok kita di Indonesia dapat digolongkan : Padi-padian, umbi-umbian, batang dan hasil tepung.

Yang tergolong kepada padi-padian adalah beras, jagung dan gandum. Beras yang banyak mengandung vitamin adalah beras tumbuk yang biasanya agak bewarna merah. Untuk mempertahankan vitamin B pada beras dapat dengan jalan tidak mencuci terlalu lama dan dalam pengolahan jangan sampai airnya terbuang.

Bahan makanan yang berasal dari umbi-umbian ada juga dipergunakan sebagai makanan pokok seperti : Singkong, ubijalar, talas, dan kentang. Tetapi pada umumnya di Indonesia sudah banyak rakyat yang memakan beras sebagai makanan pokok karena nilai gizinya lebih tinggi jika dibandingkan dengan bahan lainnya.

Singkong dapat diolah menjadi gaplek, tiwul, dan gogik, tape, tapioka, kripik dan sebagainya.

Sedangkan makanan pokok dari batang adalah sagu. Dan yang dari hasil tepung adalah : Bihun dari tepung beras, mi dari trigu, misoa juga dari trigu, soon dari tepung kacang hijau dan roti tawar dari tepung trigu.

Bahan makanan untuk lauk-pauk, terdiri dari hewan dan tumbuh-tumbuhan yang disebut juga protein hewani dan protein nabati. Yang termasuk protein hewani yaitu, bermacam-macam daging, unggas, ikan, telur. Sedangkan yang tergolong protein nabati yaitu, kacang-kacangan serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, oncom dan lungkil.

Cara memilih dagingnya yang baik perlu diperhatikan : Jika ditekan masih kenyal, rupa mengkilap belum berubah warna, baunya segar, dan bila dipegang tidak melengket ditangan.

Dan kalau kita lihat atau kita tinjau keuntungan kita

mempergunakan daging cukup banyak. Keuntungan dari daging yaitu, nilai gizinya tinggi dan mudah dicernakan, enak, mudah dibuat berbagai macam makanan yang menghasilkan variasi, mengandung zat yang membangkitkan nafsu makan dan menghasilkan kaldu dan abon.

Telur juga banyak macamnya sesuai dengan binatang yang menghasilkannya. Cara memilih telur dapat dengan cara menerangkan pada cahaya, warnanya masih jernih. Tetapi apabila ada warna hitam atau garis merah menandakan telur sudah rusak.

Ikan dapat dibagi menurut asalnya, ikan laut, ikan air tawar, ikan rawa, ikan danau dan ikan empangan.

Ikan merupakan bahan makanan yang sangat baik karena, mudah dicernakan, bernilai gizi tinggi, relatif murah, mudah didapatkan serta dapat dibuat bermacam hidangan.

Kerugian dari pemakaian ikan adalah ikan cepat membusuk, atau ada juga orang yang alergi terhadap ikan.

Tanda-tanda ikan yang segar yaitu, daging yang keras jika dipijit terasa kenyal, insang merah, mata bintar, sisik utuh dan selaput jernih.

Jadi dengan mengetahui tanda-tanda dari bahan makanan yang baik maka sewaktu berbelanja kita tidak akan bisa tertipu.

3. Menyimpan bahan makanan dan mempersiapkan untuk diolah.

Didalam menatafaksana makanan perlu diperhatikan cara penyimpanan barang makanan. Cara penyimpanan barang kurang baik dapat menimbulkan kerugian karena barang tersebut cepat rusak. Bahan makanan akan cepat rusak apabila dibiarkan dalam suhu kamar terutama susu segar, daging, ikan serta berbagai sayuran dan buah-buahan. Sesuai dengan sifat bahan makanan

perlu dipanaskan, tetapi jika da lemari pendingin dapat di -
simpan di dalamnya.

a. Menyimpan bahan makanan dalam lemari pendingin.

Barang makanan yang cepat rusak dapat disimpan semu-
nya di dalam lemari pendingin. Yang perlu kita perhatikan
yaitu cara penyimpanannya. Setiap bahan makanan yang akan di-
simpan dilemari pendingin harus dalam keadaan bersih dan
dalam keadaan tertutup rapi atau dibungkus. Untuk pembungkus
nya dapat kita pergunakan plastik atau kotak-kotak dan juga
dosa dipergunakan kaleng. Tujuannya menyimpan dalam keadaan
tertutup supaya bau-bau makanan tidak menyerap pada makanan
lainnya.

Jika menyimpan bahan makanan protein hewani haruslah
dengan temperatur yang sangat dingin atau di dalam frizernya.
Menyimpan buah-buahan dan sayuran juga harus dalam keadaan
tertutup demikian juga dengan sisa makanan. Dan makanan yang
disimpan dilemari pendingin jangan dimasukkan dalam keadaan
panas-panas sebab ini bisa membuat lemari pendingin cepat
rusak.

b. Menyimpan bahan makanan tanpa lemari pendingin.

Bahan makanan yang kekal rusak seperti ikan, daging
atau udang harus segera dimasak. Dan setelah makan kalau
ada makanan yang tersisa harus dipanasi lebih-lebih yang me-
ngandung santan. Makanan yang sudah untuk dimakan sebaiknya
disimpan dilemari yang ber dinding kawat kasa dan tertutup
rapat. Buah dan sayuran sebaiknya disimpan ditempat yang di-
ngin berangin dan terbuka, ini ditinjau dari segi gizi .

Makanan yang tahan lama harus disimpan sesuai dengan keadaan maknanya tersebut. Makanan yang kering harus disimpan dalam keadaan kering dan tertutup supaya tidak dimasuki bakteri.

4. Mengolah bahan makanan dan menghidang.

Di dalam pengolahan makanan sebaiknya kita mengikuti rencana yang sudah kita buat untuk dapat bekerja efisien. Maka sebelum bekerja sebaiknya kita membuat rencana kerja atau urutan pekerjaan. Langkah-langkah kerja tersebut dituliskan di atas kertas, Sebelum mengolah tentu terlebih dulu kita menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan.

Di dalam mengolah makanan ini banyak faktor yang perlu kita perhatikan seperti, kebersihan, kerapian, waktu, tenaga atau sikap dalam bekerja.

Setelah selesai mengolah makanan tidak kalah pentingnya menyajikan makanan dengan rapi teratur, bersih dan menarik. Untuk membuat hidangan menarik tentu perlu kita hias dengan berbagai cara, dan meletakkan hidangan sesuai dengan tempatnya. Dan alangkah meriah lagi apabila dimanja makan juga dihiasi oleh jambangan bunga.

5. Berkemas.

Setelah selesai mengolah makanan dan selesai makan maka tiba waktunya bagi kita beres-beres. Makanan yang beresisa disimpan sesuai dengan sifatnya dan alat-alat yang kotor dicuci dikeringkan dan disimpan. Alat-alat yang kena lemak dapat dibersihkan dengan air sabun yang panas. Setelah selesai mencuci-cuci terakhir kita harus membersihkan lantai dengan menyapu dan mengepelnya. Selesai bekerja semua alat yang dipergunakan disimpan kembali pada tempatnya.

BAB II

TATALAKSANA RUMAH TANGGA

A. Rumah Sehat.

Rumah adalah suatu tempat tinggal dimana keluarga hidup teratur, sehingga pertumbuhan jasmani, rohani dan sosial terjamin dan terpenuhi yang memungkinkan untuk mempertebal rasa kekeluargaan. Rumah bukanlah hanya untuk tempat berlindung saja melainkan mempunyai fungsi yang lebih luas, karena rumah merupakan tempat yang pertama dan yang utama dalam pembentukan pribadi, perkembangan jasmani dan rohani dari anggota keluarga. Untuk lebih jelasnya maka selanjutnya akan kita tinjau apa itu fungsi dari rumah.

1. Fungsi rumah.

Rumah mempunyai fungsi yang sangat banyak sekali, oleh sebab itu rumah adalah merupakan kebutuhan yang primer dalam kehidupan keluarga. Dalam rumah terjalin rasa kasih sayang antara anggota keluarga, rumah yang baik juga dapat memberikan rasa aman dan kemerdekaan dari setiap anggota keluarga.

Jadi rumah berfungsi sebagai tempat :

- a. Berlindung bagi anggota keluarga terhadap pengaruh-pengaruh dari luar. Seperti udara dingin dan panas serta gangguan dari binatang buas.
- b. Untuk keluarga membinak persatuan untuk mencapai keluarga yang bahagia dan sejahtera.
- c. Orang tua membesarkan dan mendidik anak-anaknya.
- d. Keluarga mengaso, tidur dan mengumpulkan tenaga untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

- e. Rumah merupakan tempat yang dituju setelah kita melakukan bermacam kegiatan.
- f. Anggota keluarga menerima tamu, berdiskusi, bersepele gurau bermain, berkasih sayang dan juga tempat mulainya anggota keluarga merasakan hidup dengan kekeluargaan.

Rumah yang baik adalah penting untuk menciptakan keadaan kesehatan yang baik dan kesejahteraan bagi keluarga. Itulah sebabnya rumah itu penting sekali bagi keluarga. Diakui bahwa rumah merupakan suatu kebutuhan mutlak untuk kehidupan keluarga yang sejahtera. Sebahagian besar dari hidup keluarga dinabiskan di rumah, bahkan ibu dan adak-adak kecil bisa tinggal di rumah sampai 24 jam. Sudah selayaknya rumah itu harus memenuhi beberapa syarat agar keluarga dapat hidup dengan aman dan tentram.

2. Syarat-syarat rumah.

Rumah harus aman dalam arti tidak membahayakan penghuni. Ini ada hubungannya dengan bahan bangunan yang dipakai, cara membangun maupun bentuk atau disain bangunan. Rumah harus memenuhi syarat-syarat rumah yang sehat, yaitu cukup sinar matahari cukup peredaran udara bersih. Ada penyaluran atau penampungan kotoran baik yang cair maupun yang padat. Kotoran yang cair maksudnya adalah air kotor dari kamar mandi, kamar kecil, air kotor dari dapur atau bekas pencucian pakaian. Kotoran padat dapat berupa kotoran manusia, maupun kotoran berupa sampah dari dapur atau kebun, Jadi kalau kita merencanakan rumah dan isinya harus diingat :

- a. Kegunaannya sebagai dasar untuk merencanakan rumah, karena rumah dan isinya harus benar-benar memenuhi guna secara

efektif. Jadi sebaiknya ruangan-ruangan cukup untuk kegiatan keluarga.

- b. Keamanan lahir dan batin dengan melindungi diri dari bahaya yang datang dari luar. Sedangkan keamanan batin ialah siap siaga terhadap segala kemungkinan yang akan menimpa anggota keluarga.
- c. Menjaga kesehatan dan oleh sebab itu rumah hendaknya selalu bersih dan rapi, guna menjag setiap kemungkinan yang dapat menimbulkan penyakit. Jadi jangan sampai membiarkan sumber-sumber atau bibit penyakit bertebaran disekeliling rumah.
- d. Dapat mencapai kenikmatan maksudnya ialah supaya anggota keluarga dapat merasakan suatu kebahagiaan, dan dapat mengecap udara yang segar, oleh sebab itu kamar harus cukup ventilasi agar pertukaran udara dapat berjalan dengan baik.
- e. Adanya kebebasan sehingga ada tempat-tempat untuk tiap anggota keluarga berkumpul atau menyendiri. Ruangan untuk berkumpul seperti : ruang tamu, ruang makan, ruang keluarga dan teras. Sedangkan ruangan untuk menyendiri seperti ; ruang tidur, kamar mandi, WC dan perpustakaan.
- f. Keindahan pada sebuah rumah juga suatu hal penting diperhatikan. Keindahan ini relatif sifatnya untuk setiap individu. Keindahan rumah banyak tergantung pada beberapa hal antara lain yaitu, kombinasi cat rumah, cara mengatur ruangan serta perabot dan juga dipengaruhi oleh bahan bangunan dan bahan perabot itu sendiri, R.Hadi Sadikin (1977 :32).
- g. Kepribadian yaitu suatu sifat yang menyebabkan suatu rumah lain dari pada yang lain. Kepribadian seseorang akan terli-

Selain kita harus memperhatikan berbagai syarat di dalam rumah juga tidak kalah pentingnya kita memperhatikan lingkungan dari sebuah rumah, misalnya mengenai taman diluar rumah dan kebersihannya.

B. Kebersihan Di Dalam Rumah Dan Halaman.

Kebersihan bukanlah satu-satunya faktor untuk memberi daya tarik pada rumah, tetapi kita harus mengetahui bahwa kebersihan merupakan faktor untuk itu. Andaikan sebuah rumah yang bagus dan diatur dengan nilai seni yang tinggi, tetapi kalau tidak terurus, berdebu, kotor lingkungannya, rumah itu tidak akan menarik untuk tempat tinggal. Rumah yang bersih dan teratur memberi rasa nyaman dan senang kepada keluarga.

Menjaga kebersihan rumah dan sekitarnya tidaklah ringan dan ini merupakan tanggung jawab semua anggota keluarga.

Di dalam keluarga biasanya ibulah yang mengatur dan menentukan tugas apayang akan dilakukan dan oleh siapa. Semua anggota keluarga harus bekerja sama, dan masing-masing mendapat tugas sesuai dengan kemampuannya.

1. Cara-cara membersihkan yang efisien.

Cara membersihkan yang efisien akan membantu Anda menyelesaikan tugas membersihkan didalam waktu yang paling singkat. Perhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Sebelum memulai pekerjaan membersihkan kita sudah harus melakukan tindakan-tindakan untuk mencapai efisiensi. Sebelum mulai menyeka debu, ruangan harus dirapikan. Tidak ada surat kabar, majalah, buku atau mainan yang tergelak dimana-mana.
- b. Biasakan untuk mengembalikan barang pada tempatnya.

c. Jangan menunda-nunda pekerjaan yang dapat kita lakukan sekarang dan sebaiknya setiap anggota keluarga turut ambil bagian dan sekurang-kurangnya kita akan membantu meringankan pekerjaan orang yang mendapat tugas.

2. Pemeliharaan sehari-hari.

Pemeliharaan sehari-hari meliputi menyapu, menyeka debu, mengepel dan membersihkan bermacam alat-alat didalam rumah tangga. Cara menyapu hendaklah dengan gerakan-gerakan yang panjang dan lambat tanpa mengangkat sapu dari lantai. Diatas permadani pergunakanlah pergerakan pendek dan angkat sedikit sapu pada setiap akhir gerakan. Menyeka debu perlu kita lakukan sehubungan dengan kesehatan. Menghilangkan debu dilakukan dengan menyekanya dari permukaan yang kotor dengan kain. Jangan sekali-kali membuang debu dengan bulu ayam atau kain bekas yang sudah tua karena akan menyebabkan perpindahan debu bukan menyeka debu.

Mengepel dilakukan terakhir, setelah kita menyapu dan menyeka debu dan didalam mengepel dapat kita pergunakan air yang dibubuhi obat anti kuman seperti : densol, Axi dll. Sebaiknya kita mengepel dua kali sampai lantai kering dengan kain pel yang bersih. Setelah selesai pekerjaan menyapu, menyeka debu, dan mengepel gantungkan kembali sapu pada tempatnya, kain debu dan kain pel dicuci dan di jemur.

Setelah selesai pekerjaan membersihkan ruangan, maka selanjutnya barulah kita dapat mengatur ruangan ataupun perabot-perabot. Dan untuk keindahan didalam ruangan juga dapat ditambahkan dengan bermacam-macam hiasan yang disesuaikan dengan ruangan tersebut, seperti hiasan dinding, jambangan bunga

atau hiasan lainnya. Barang-barang ataupun perhiasan-perhiasan yang ada didalam rumah hendaklah dibersihkan sesuai dengan sifat bahan tersebut. Misalnya bahan yang berasal dari kuningan dapat dibersihkan dengan mempergunakan brusso, air asa dengan garam, dan bisa dikilatkan dengan kapur halus dan mempergunakan lap kering yang halus.

Barang-barang yang bahannya dari perak dapat dibersihkan dengan mempergunakan silvo, perca, lap penggosok, kapur halus, minyak goreng, sipiritus. Caranya gosoklah barang dengan perca kain dan kapur halus, air atau spiritus lalu digosok kembali dengan lap penggosok. Atau mempergunakan silvo cukup dengan hanya menggosokkan dan mempergunakan lap halus.

Barang yang bahannya dari kayu dapat dibersihkan dengan mempergunakan smir, lap penggosok, obat gosok seperti: abu gosok, pasir putih ditambah sabun. Caranya kayu di lap atau kalau terlalu kotor bisa dicuci dengan air sabun setelah itu dikeringkan baru di smir dan di lap dengan lap halus. Tapi kayu yang sudah di pernis sebaiknya di lap dengan lap kering lalu di ulang pernisnya.

Alat-alat yang dari email, kaca, dan porselen dapat dibersihkan dengan mempergunakan air sabun yang panas atau bisa mempergunakan vim dan dikeringkan.

Barang-barang yang berasal dari plastik dapat dibersihkan dengan mempergunakan sabun, minyak tanah, bensin, sikat. Caranya buat air sabun dan digosokkan pada barang, lalu dibilas dengan air bersih, tetapi kalau barang tersebut ada kena noda atau getah dapat kita bersihkan dengan mempergunakan minyak tanah atau bensin dengan jalan menggosokkan terlebih

dahulu sebelum dibersihkan dengan air sabun.

Membersihkan kaca dapat dipergunakan obat clear, amoniak, spiritus, dan juga bisa dipergunakan kertas koran. Caranya kalau kita mempergunakan obat-obat dapat langsung kita lapkan ke kaca dengan mempergunakan lap halus. Kalau mempergunakan koran kita harus bekerja dua kali, pertama koran dibasahkan dengan air dan di lap pada kaca setelah itu barulah di lap dengan koran yang kering sampai mengkilat.

Memelihara kamar mandi dan wc., haruslah setiap hari dengan mempergunakan sikat lantai atau sapu lidi, lap kerja, sikat kolam, air sabun, karbol atau densol. Caranya keluarkan barang-barang kecil yang tidak berguna dari kamar mandi, sekehlah barang-barang yang ada di kamar mandi dan periksa tempat sabun jangan ada airnya dan bersihkan kolam setiap hari sebelum diisi. Keringkanlah tepi kolam dengan lap kerja. Gosoklah lantai dengan sikat atau sapu lidi yang biasa dipakai. Setelah lantai bersih untuk menghilangkan bau dapat kita siram dengan karbol atau densol, dan hendaknya kolam selalu diisi penuh dengan air.

Membersihkan dapur merupakan salah satu segi yang penting didalam soal makanan. Jadi kebersihan dapur harus dijaga untuk menjaga kesehatan. Usahakan agar selalu pemukiman didalam dapur selalu bersih, sehingga setiap waktu saat memasak atau menyiapkan makanan, dapur dalam keadaan bersih. Menjaga kebersihan dapur dapat dilakukan dengan keefektifan yang baik waktu bekerja yaitu :

- a. Lantai atau tempat dipakai untuk menampung semua sampah dari pekerjaan membersihkan dapur dan kamar. Hal ini dapat dilakukan

untuk membersihkan permukaan meja kerja dan tempat bumbu yang kotor bagian luarnya.

- d. Sediakan baki untuk meletakkan semua bahan yang siap untuk dimasak. Jadi bahan makanan tidak langsung diletakkan di atas meja kerja.
- e. Sediakan piring atau baki dekat tempat memasak untuk meletakkan semua alat seperti sodet, sendok kayu, pengaduk, sendok pengecek atau semua alat yang dipakai selama memasak. Setiap selesai memasak kita harus selalu membersihkan alat-alat memasak, meja kerja, lantai dapur. Sekali sebulan kita membersihkan bagian langit-langit dan dinding dari pada dapur.

C. Tata Laksana Sumber-Sumber Keluarga.

Berbagai sumber dalam keluarga yang terdiri dari sumber-sumber materi dan sumber-sumber manusia yang mempunyai sifat hampir sama. Semua sumber adalah terbatas sedangkan dalam pemakaian setiap sumber saling berhubungan satu sama lain dan sama pentingnya. Kepuasan seseorang dalam mempergunakan sumber-sumber tersebut tergantung dari bagaimana sumber-sumber yang ada itu ditatalaksanakan.

Langkah-langkah didalam tatalaksana.

Untuk mencapai tujuan kita harus mengetahui apa yang akan dilakukan.

Langkah pertama kita perlu merencanakan cara mempergunakan sumber-sumber seperti sumber waktu, tenaga, uang dan lain-lain.

Kedua kita mengerjakan rencana untuk melaksanakan kontrol.

Ketiga kita mengadakan penilaian apakah yang kita lakukan sudah ataukah masih dapat diperbaiki. Hasilnya kita periksa sebelum membuat rencana baru. Kita menerapkan tata laksana sebagai usaha untuk mencapai suatu tujuan.

1. Tatalaksana uang.

Pada waktu sekarang uang adalah merupakan suatu persoalan yang sangat pelik ditatalaksana untuk dapat memberikan hasil yang memuaskan. Untuk tercapai suatu ekonomi keluarga yang sehat kita harus dapat mengatur pembagian uang menurut prioritas dari segi kehidupan keluarga, misalnya untuk makanan, pakaian, perumahan, dan pendidikan. Tatalaksana dalam penggunaan keuangan keluarga, Rustini Ch.A (1979 : 35):

- a. merencanakan yaitu membuat anggaran belanja untuk masing-masing pos pengeluaran sesuai dengan keuangan keluarga.
- b. Melaksanakan sambil mengawasi rencana ada tiga macam jalannya seperti mengecek sebelum terjadi pengeluaran, mencatat semua pengeluaran serta merubah rencana jika perlu.
- c. Menilai dapat dilihat pada buku catatan, melihat inventaris barang-barang rumah tangga serta tabungan.

2. Tatalaksana waktu.

Masing-masing orang mempunyai waktu yang sama yaitu 24 jam sehari. Bagaimana cara mempergunakan waktu adalah tergantung dari nilai masing-masing orang. Waktu tidak dapat disimpan, jadi waktu lampau berarti hilang dan tidak dapat diganti dengan waktu lain. Tetapi waktu dapat ditatalaksanakan pemakaiannya, dengan merencanakan penggunaan waktu.

Tulis semua pekerjaan yang harus dilakukan setiap hari, minggu, bulan dan tahun. tentukan pekerjaan penting yang harus

dilakukan dahulu. Perhatikan mengenai lamanya waktu sesuatu pekerjaan yang dikerjakan, serta batas waktu kita sanggup melakukan sesuatu pekerjaan. Didalam merencanakan waktu bekerja jangan lupa memasukkan waktu tidur dan waktu istirahat dan dalam merencanakan waktu harus fleksibel. Didalam melaksanakan pekerjaan harus diperhatikan pekerjaan yang berat diselingi dengan pekerjaan yang ringan atau pekerjaan yang disenangi dengan yang tidak disenangi atau yang jasmaniah dan rohaniah. Setiap bekerja hendaklah ada waktu istirahat dan waktu rekreasi.

Didalam melaksanakan rencana waktu yang telah dibuat untuk dapat menghemat waktu pekerjaan dapat dipecah dalam beberapa bagian.

Menilai waktu yaitu dengan jalan melihat apakah rencana berjalan menurut waktu yang disediakan. Apakah waktu istirahat dan waktu tidur tidak terganggu dan apakah tidak tergesa-gesa didalam mempergunakan waktu untuk melakukan pekerjaan.

3. Tatalaksana barang-barang.

Barang-barang merupakan satu kesatuan yang dipengaruhi oleh sumber-sumber lain misalaya, keuangan, tenaga dan waktu. Didalam mempergunakan barang-barang kita perlu pengetahuan tersendiri yang disebut dengan pengetahuan barang yang meliputi faktor-faktor memilih, memakai, dan memeliharanya. Dalam merencanakan barang-barang perlu diperhatikan apakah barang yang dipilih sesuai dengan tujuannya dan dapat dipergunakan untuk keperluan lain serta dapat dipergunakan terus-

menerus. Merencanakan berapa banyak pemeliharaan yang diperlukan dan bagaimana kekuatannya, kualitasnya, desainnya, atau perlu kita lihat apakah kita memang belum mempunyai barang semacam itu.

Didalam melaksanakan perencanaan barang kita perlu pengetahuan untuk memilih barang-barang yang ada dipasaran mengetahui cara pemakaian dan pemeliharaannya.

Penilaian dari perencanaan dan pelaksanaan mengenai barang dapat dilihat dengan apakah awet dan dapat menghemat pemakaian tenaga dan waktu dan apakah dapat memberikan kepuasan.

4. Tatalaksana tenaga.

Tatalaksana tenaga lebih sukar dipahami dari pada tatalaksana waktu, uang dan barang-barang. Seperti kita ketahui jika kita memakai tenaga bersamaan dengan kita mempergunakan waktu. Tenaga dan waktu sama-sama terbatas tetapi berbeda. Tenaga yang diperlukan hanya dapat ditentukan atau diukur didalam laboratorium dengan penyelidikan pengukuran kalori. Tenaga tidak sama bagi setiap orang, jika tiap orang sama-sama mendapat 24 jam sehari didalam hal tenaga untuk masing-masing orang berbeda, walaupun besar badan sama. Setelah bekerja yang berarti kita mengeluarkan tenaga dan akan merasa lelah. Rasa lelah disebabkan oleh zat kimia terutama asam susu yang tinggal dalam urat-urat daging. Kelelahan itu ada dua macam yaitu :

- a. Kelelahan jasmaniah karena disebabkan sesuatu pekerjaan.
- b. Kelelahan rohaniah disebabkan karena : tidak mendapat kepuasan, kegagalan, tidak senang dalam keadaan kesukaran,

melakukan pekerjaan yang menjemukan. Kelelahan dapat dihindari dengan beristirahat.'

Proses dalam tatalaksana tenaga berbeda dengan sumber lainnya karena tidak mungkin kita dapat merencanakan tenaga. Yang harus kita rencanakan ialah mengurangi pemakaian tenaga, menyelingi pekerjaan berat dan ringan termasuk istirahat, membagi pekerjaan diantara anggota keluarga serta menentukan kapan pekerjaan dapat dilakukan sesuai dengan tenaga.

Melaksanakan pemakaian tenaga sambil mengawasi, kita harus mencari jalan untuk mengurangi kelelahan, misalnya :

- a. Sikap badan waktu bekerja harus baik, misalnya mengepel dengan mempergunakan tangkai pel dan melakukannya tidak terlalu membongkok.
- b. Tinggi tempat bekerja harus sesuai dengan orang yang melakukan pekerjaan, dan menyimpan alat-alat atau barang-barang dengan mudah diraih.
- c. Gunakan alat-alat yang memenuhi syarat-syarat supaya sikap badan dalam melakukan pekerjaan tetap baik. Dalam pemakaian alat-alat dapat menghemat waktu dan tenaga seperti kereta dorong dan sterika listrik.
- d. Hindari modar-mandir dengan jalan memberi tempat tertentu pada masing-masing alat dan mengatur tempat bekerja menurut urutan kerja atau dengan membuat rencana pekerjaan.
- e. Selingi pekerjaan berat dengan yang ringan dan pergunakan kedua belah tangan untuk bekerja serta istirahat

sebelum merasa lelah.

Penilaian dalam tatalaksana tenaga adalah merupakan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan merasa lelah. Apakah saya merasa lelah setelah melakukan pekerjaan sehari-hari dan apakah saya cukup istirahat.

Pengetahuan dan ketrampilan didalam menata laksana segala sumber akan saling mengisi. Dari pengetahuan akan didapat ketrampilan dan semuanya ini didapat dari pelajaran dan pengalaman. Dengan mempergunakan pengetahuan dan ketrampilan proses tatalaksana akan berjalan dengan lancar.

BAB III

PENGETAHUAN PAKAIAN

A. Peranan Pakaian Dalam Kehidupan 'Sehari-Hari.

Kita mengadani betapa pentingnya peranan pakaian dalam kehidupan sehari-hari, yang merupakan kebutuhan pokok. Sebagai suatu bangsa yang telah setaraf dengan bangsa-bangsa lain di dunia, perlu kiranya mengetahui terlebih dahulu arti dan fungsi pakaian dalam kehidupan sehari-hari.

Secara luas, pakaian adalah segala sesuatu yang terbuat dari tekstil, yang mencakup:

a. Baju dan perlengkapannya

b. Lenan rumah tangga seperti taplak meja, sprei, tirai dan lain-lainnya.

Sedangkan secara sempit, pakaian adalah segala sesuatu yang di pakai mulai dari kepala sampai ke ujung rambut. Di dalam itu termasuk:

a. Semua benda yang melekat di badan yaitu pakaian luaran dalam seperti baju, kain, BH, duster dan lain-lainnya.

b. Semua benda yang melengkapi dan berguna bagi si pemakai, seperti selendang, topi, kaus kaki, sepatu, tas, ikat pinggang, jam tangan, yang semuanya dikenal dengan millineries.

c. Semua benda yang berguna untuk menambah keindahan bagi si pemakai seperti kalung, cincin, giwang, hiasan rambut, bros, gelang dan lain-lainnya. Di dalam istilah asing lebih dikenal dengan "accessories".

1. Pakaian sebagai alat pelindung

Sebagai manusia yang beradab kita mengadari fungsi dari pakaian, Mis.M.Jelins (1980 : 14) adalah :

a. Untuk menutupi tubuh

Mula-mula orang berpakaian untuk melindungi tubuhnya dari pengaruh iklim dan gangguan lainnya. Di daerah dingin orang mengenakan kulit binatang hasil buruannya untuk menutupi badan agar ia terhindar dari rasa dingin.

Daun-daun serta kulit pohon dipakai pada daerah tropis untuk penutup panggul.

Disamping untuk menutupi tubuh dari pengaruh iklim, pakaian juga berguna untuk menghindari dari gigitan binatang dan serangga.

b. Untuk memenuhi rasa keindahan

Setelah orang mengenal serat yang dapat dibuat untuk tekstil, maka tujuan orang berpakaian tidak hanya untuk menutupi tubuh saja, tetapi yang lebih penting adalah untuk memenuhi rasa keindahan. Setiap maru ia selalu menyenangi yang indah-indah. Dengan pakaian akan dapat membuat penampilan diri lebih menarik. Pakaian dapat dibuat sedemikian rupa sehingga kekurangan-kekurangan pada bentuk badan seseorang dapat ditutupi. Contoh, kalau seseorang berbentubuh gemuk, dapat mencari model, bahan dan warna yang dapat mengurangi kegemukan, sehingga indah, cantik dan menarik.

c. Untuk memenuhi peradaban dan kesusilaan

Kebiasaan cara berpakaian tertentu menyebabkan adanya ke-

cenderung untuk menolak cara berpakaian yang lain dari pada biasa. Lama kelamaan pengaruh dari luar menimbulkan perubahan sikap dalam masyarakat sehingga dapat mempengaruhi cara seseorang berpakaian.

Di Indonesia terlihat pengaruh pakaian dari negara-negara Barat, baik pakaian sehari-hari seperti bebe, maupun pakaian daerah dan nasional. Tetapi walaupun begitu cara kita berpakaian tidak akan bertentangan dengan kebudayaan bangsa Indonesia, sehingga dalam berpakaian kita dapat diterima oleh lingkungan dimana saja. Disamping itu pakaian juga berguna untuk menonjolkan kepribadian sipemakai menurut selera yang diinginkannya.

d. Untuk memenuhi syarat-syarat kesehatan

Fungsi pakaian sebagai pelindung badan dari pengaruh luar, seperti hawa dingin, panas, sinar matahari, hujan, angin, benda-benda tajam dan gigitan serangga.

Disamping itu itu pakaian harus dibuat supaya tidak mengganggu kesehatan.

Dengan kita mengerti arti dan fungsi dari pakaian dalam kehidupan sehari-hari maka dapat disimpulkan bahwa pakaian merupakan kebutuhan primer manusia, disamping kebutuhan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pakaian ini sangat berpengaruh terhadap kepribadian sipemakai.

Dengan pakaian dapat memperlihatkan perasaan hati dan suasana hati sipemakai.

2. Pakaian sebagai salah satu kebutuhan pokok

Pakaian merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia

yang dapat mendatangkan pengaruh bagi si pemakai.

Pengaruh pakaian terhadap sipemakai adalah:

a. Pengaruh jasmani

Apabila sipemakai memakai pakaian yang kotor atau sempit, akan mempengaruhi keadaan jasmani sipemakai, karena akan menimbulkan perasaan gatal-gatal bagi sipemakai pakaian yang kotor atau pernafasan terganggu bagi yang memakai pakaian yang sempit, yang akhirnya semua mengganggu kesehatan tubuh.

b. Pengaruh rohani

Pakaian yang dapat mempengaruhi rohani sipemakai antara lain:

- 1) pakaian yang tidak enak dipakai, akan menimbulkan perasaan tidak senang.
- 2) pakaian yang dikenakan tidak tepat dengan waktu dan keadaan.
- 3) anak-anak yang tidak dapat menyesuaikan pakaian dengan teman-temannya atau pakaian yang sering tidak diterima temannya.
- 4) pakaian yang kurang terpelihara memberikan kesan kurang baik bagi sipemakai.

B. Pengetahuan Mode

Dari waktu ke waktu bermunculanlah pakaian dengan gaya potongan yang silih berganti. Gaya potongan pakaian dapat merebut hati sipemakai, sehingga pakaian yang beberapa waktu sebelumnya sangat populer, terpaksa ditinggalkan.

Itulah penampilan suatu mode.

1. Pengertian Mode, Enna Tamimi (1982 : 24) adalah :

Pengertian mode

- a. Mode adalah suatu penampilan/gaya baru dalam cara berbusana.
- b. Mode adalah suatu cara berpakaian dengan gaya yang sudah diterima oleh segolongan orang pada waktu tertentu.
- c. Mode adalah suatu rangkaian ciptaan perancang untuk memenuhi keinginan para konsumen.

Para perancang mode menciptakan mode penampilan/gaya baru berdasarkan kegemaran konsumen.

Contoh: - mode gaun model mini

- mode gaun model midi

- mode gaun model maxy

Mode yang kita kenal sekarang adalah mode yang datang dari negara-negara barat yang cepat ditiru, terutama pada wanita. Pada mulanya mode itu mendapatkan kritikan dari teman-teman karena dirasa tidak cocok atau janggal. Lambat laun banyak orang memilih dan mengikuti model terbaru supaya tidak dikatakan ketinggalan mode.

Pengaruh mode terhadap cara berpakaian pada umumnya dapat menguntungkan seseorang, akan tetapi juga merugikan seperti kalau dilihat dari keuangan, dapat mengakibatkan pemborosan untuk membeli perlengkapan busana sesuai dengan mode baru. Kalau dilihat dari model, adakalanya model pakaian baru itu agak melanggar kesusilaan seperti halnya gaun mini yang panjangnya 10-20 cm dari atas lutut.

Sedangkan dari warna, warna-warna yang mengolok tidak selalu pantas bagi warna kulit seseorang, walaupun sedang mode terutama bagi mereka yang warna kulitnya tua.

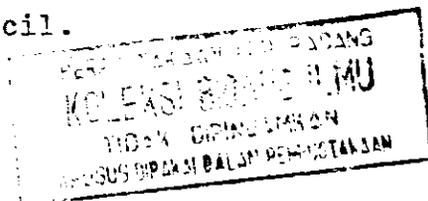
Dengan itu dapat disimpulkan bahwa tidak setiap mode dapat dituru oleh kita, yang amat penting harus disesuaikan dengan pribadi sipemakai.

2. Sifat-sifat mode:

- a. Mode itu mempunyai sifat atau penampilan yang sangat kuat sehingga dapat menarik konsumen.
- b. Mode mempunyai sifat komersil atau perdagangan yang dapat menguntungkan atau merugikan, misalnya perluasan suatu mode tertentu memerlukan jangka waktu lama, sehingga sering terjadi permunculan mode baru disamping mode lama yang belum hilang. Maka terjadilah percampuran mode lama dan baru. Penampilan mode baru yang cepat meluas dapat sekali gus menurunkan pasaran mode lama. Keluarga yang berpenghasilan tinggi lebih leluasa mengikuti mode dibandingkan dengan yang berpenghasilan rendah.
- c. Mode sebenarnya bukan suatu penemuan yang selalu baru, tetapi mempunyai dasar-dasar yang telah lama ada, hanya muncul kembali secara berulang-ulang menurut versi/gaya baru.
- d. Mode itu ada hubungannya dengan tekstil atau pakaian, warna, bentuk potongan/model dan perlengkapan busana (accessories dan millineries).

Model dapat diartikan sebagai bentuk:

- a. Suatu patokan/ukuran untuk barang penitruan.
- b. Gambaran pola dalam ukuran kecil.



- c. Memperlihatkan suatu konstruksi.
- d. Menyajikan sesuatu sebagai suatu salinan/ccontoh.
- e. Sesuatu yang digunakan untuk mengenakan busana dan mempertunjukkannya.
- f. Susunan atau struktur mode dengan bentuk atau gaya yang istimewa.

3. Hal-hal yang mempengaruhi perkembangan mode:

a. Pengaruh situasi pedagang tekstil.

Bagi perancang-perancang mode, situasi pedagang tekstil sangat mempengaruhinya. Perancang selalu merancang mode yang disesuaikan dengan situasi tekstil yang sedang berkembang dipasaran. Hal ini harus diperhatikan karena semua bahan, motif, warna dan permukaan bahan yang ada dipasaran akan dibuatkan mode yang tepat. Yang perlu diingat bahwa tidak semua bahan dapat dibuat semua mode. Misalnya, sekarang sedang muncul motif tekstil kotak-kotak, maka perancang mode akan menciptakan mode yang sesuai dengan tekstil kotak-kotak seperti rok kotak, kebaya kotak, jaket kotak, celana panjang kotak.

b. Pengaruh Perkembangan lingkungan

Pengaruh perkembangan lingkungan ini akan disoroti mengenai batik, tenunan daerah dan lurik. Sebagai kita ketahui bahwa batik tenunan daerah dan lurik, dewasa ini telah merupakan kerajinan rakyat dan industri rakyat yang diperdagangkan. Dengan kemajuan industri batik, tenunan daerah, tidak hanya dipakai sebagai kain tetapi dapat dipakai sebagai bahan baju.

Sesuai dengan bahan yang digunakan, motif dan corak, perancang mode mulai berlomba-lomba menciptakan mode yang sesuai dengan bahan tersebut diatas.

Misalnya, batik sudah disesuaikan dengan model bahan pakaian yang dirancang untuk rok lingkaran, longdress, kemeja pria, duster dan sebagainya. Dengan demikian bagi para pembeli sangat mudah untuk memotongnya karena sudah disesuaikan dengan pola model pakaian tertentu. Begitu pulalah dengan keperluan lainnya seperti untuk tirai, bantal kursi, sprei, sarung bantal dan lain-lainnya.

4. Dunia Mode Dan Bidang Usaha Pembuatan Pakaian

Dari saat kesaat, toko-toko pakaian jadi menjual pakaian dengan gaya potongan yang silih berganti.

Gaya potongan pakaian ini merebut hati para pembeli, sehingga mode pakaian yang beberapa waktu sebelumnya sangat populer, terpaksa ditinggalkan. Itulah gejala-gejala penampilan suatu mode.

Dalam bidang usaha, pembuatan pakaian ada bentuk-bentuk yang perlu dikenal yaitu:

a. Haute Couture

Haute couture adalah penjahitan pakaian tingkat tinggi, dimana teknik penyelesaiannya mencerminkan/menampilkan penguasaan teknik jahit yang lebih tinggi.

Pada haute couture, kita akan lebih banyak menemukan sistem menjahitnya dengan jahit tangan dibandingkan mesin.

Struktur organisasi rumah mode ini mempunyai perancang

perancang mode yang selalu menciptakan model yang baru. Model pakaian dibuat menurut ukuran paragawati-paragawati dan dipasarkan untuk kelompok tertentu dalam suatu pameran mode.

b. Boutique

Boutique adalah suatu toko pakaian yang menjual pakaian jadi serta pelengkapannya seperti tas, topi, bros, kancing gesper dan lain lainnya. Toko ini juga melayani pembeli yang perlu mencocokkan pakaian jadi dengan ukurannya. Selain itu menerima pesanan jahitan menurut selera pemesan, yang biasanya model diambil dari majalah mode.

c. Atelier

Atelier atau workshop adalah toko yang khusus melayani pesanan pembuatan pakaian menurut model dan ukuran pemesan.

d. Pabrik konfeksi

Pabrik konfeksi adalah pabrik pakaian jadi. Pakaian dibuat dengan ukuran baku sehingga orang tinggal memilih ukuran yang sesuai dengan bentuk badannya. Ukuran yang digunakan adalah S (small), M (medium) dan L (large).

Sistem pembuatan pakaian pada konfeksi mengikuti sistem ban berjalan. Dari suatu mesin berpindah kem mesin berikutnya sampai pada penyelesaian terakhir.

Pekerja hanya mengerjakan sebagian, hanya beranting penyelesaian untuk satu pakaian, tetapi berulang dalam jumlah yang banyak. semua teknik pekerjaan diselesaikan dengan mesin.

C. Disain Busana

Disain busana adalah rancangan suatu gagasan di bidang pakaian yang memungkinkan orang mengujudkan bendanya. Disain busana itu mencakup unsur-unsur siluet atau garis luar bentuk pakaian, bahan, warna dan perlengkapan yang mengertainya. Disain busana dikatakan baik, jika dapat mencapai suatu keserasian antara unsur-unsurnya. Baik dalam unsur-unsur pakaian itu sendiri maupun hubungannya dengan sipemakai, tempat dan waktu.

Disain busana mempertimbangkan nilai baik buruk tentang:

1. Perbandingan antara bagian-bagiannya;
2. Kesimbangan antara bagian kiri dan kanan;
3. Pusat perhatian yang mengabu, dan tidak terpecah belah;
4. Irama menyenangkan, dinamis dan tidak menjemukan;
5. Kesatuan persesuaian dan ketergantungan antara bagian-bagiannya, sehingga tidak dapat dipisah-pisahkan.

Contoh:

1. Perbandingan

Perbandingan yang seimbang adalah antara besar topi, tas, lebar ikat pinggang, bentuk dan tinggi sepatu berbanding serasi dengan panjang dan bentuk gaun.

Atau panjang dan kembang blus sebanding dengan sempit atau kembangnya rok. Corak dan warna pada bidang-bidang tertentu sebanding dengan bentuk badan.

Jika tinggi tubuh dibagi menjadi dua bagian oleh suatu garis hias atau garis pinggang maka perbandingan bagian atas dan bawah adalah 1:5, 1:3 dan 3:4 dan lebih baik

daripada 1:1 atau 2:2.

2. Keseimbangan

Keadaan seimbang mempunyai ciri-ciri bahwa bagian dan kanan berbobot sama. Adakalanya bersifat simetris atau bersifat asimetris. Jika model bagian kanan dan bagian kiri tepat sama maka disebut keseimbangan simetris. Sebaliknya jika bagian kiri dan bagian kanan berlainan bentuk komposisinya tetapi berbobot sama maka disebut keseimbangan asimetris.

3. Pusat Perhatian

Disain yang baik mempunyai kesan bahwa bagian-bagian yang lain seakan-akan tunduk pada satu bagian tertentu, yang disebut pusat perhatian. Biasanya pusat perhatian diletakkan didekat wajah. Maksudnya untuk menonjolkan yang indah atau untuk memindahkan perhatian orang lain dari bagian tubuh yang kurang baik kebagian yang menjadi imbangannya. Misalnya seorang yang berpanggul besar, seharusnya perhatian dipindahkan pada bagian badan atas. Warna rok yang tua, sedang warna blus dipilih yang lebih terang. Apabila dalam berpakaian terdapat beberapa pusat perhatian akan memberikan kesan ramai.

4. Irama

Sejalan dengan irama musik, maka dalam pakaian terdapat irama yang berasal dari pusat perhatian, bergerak menuju perulangannya sehingga membentuk jalinan hubungan yang memberi kesan tertentu. Perulangan unsur-unsur tersebut mempunyai variasi yang berbeda-beda.

Misalnya warna gaun seseorang lebih tua dari warna kulitnya. Warna itu berulang lebih muda pada warna sepatunya dan berikut warna yang lebih muda lagi pada perhiasan rambutnya.

5. Kesatuan

Perpaduan antara nilai-nilai disain yang dapat mencapai kesesuaian, menimbulkan suatu keselarasan atau harmoni. Bagian-bagian pakaian itu menjadi satu kesatuan. Unsur disain yang dapat menghimpun, menonjol dan memberi watak pada pakaian tersebut. Harmoni akan terganggu jika pelengkap pakaian seperti tas, sepatu, ikat pinggang, perhiasan tidak sesuai dengan gaun yang dipakai.

D. Pemilihan Pakaian

1. Persiapan Pemilihan Pakaian

Dalam penampilan diri seseorang, pemilihan pakaian yang tepat disertai perlengkapan pakaian yang sesuai mempunyai arti yang sangat berarti.

Pakaian yang menarik dan serasi dapat menambah simpati dan rasa kagum dari orang disekeliling kita dalam pergaulan sehari-hari. Pengetahuan cara berpakaian yang serasi akan membantu kita menentukan pilihan yang tepat.

Pemilihan pakaian dipengaruhi oleh selera setiap orang. Selera setiap orang berbeda tetapi selera yang baik dapat dilatih dengan banyak melihat contoh-contoh yang baik. Dasar selera yang baik adalah kesederhanaan.

Perencanaan yang cermat dan tepat di bidang pakaian da-

pat membantu penampilan yang serasi. Untuk dapat menampilkan tampang yang menarik, serasi dan berkepribadian, haruslah diperhatikan beberapa hal dalam memilih pakaian antara lain :

a. Sesuai dengan pribadi

Pakaian yang dikenakan haruslah sesuai dengan kepribadian sipemakai. Misalnya pakaian untuk seorang guru/dosen tentu berbeda dengan pakaian pramugari, bintang film, penyanyi. Dalam memilih pakaian untuk seorang guru, harus diperhatikan kepribadian guru tersebut. Ia harus tampak berwibawa, sederhana dan ramah terhadap anak didiknya. Jadi pakaian harus mencerminkan kepribadian sipemakai, apakah dia seorang yang lincah, tenang, sederhana dan lain-lainnya. Dari pakaian yang dikenakan seseorang akan dapat mencerminkan kepribadiannya.

b. Bentuk badan

Bentuk badan yang ideal mempunyai ukuran lingkar dada dan lingkar pinggul yang sama besar. Ukuran pinggang sekurang-kurangnya 10 cm lebih kecil dari ukuran dada dan pinggul. Pada badan yang ideal, letak garis pinggang pada batas $\frac{3}{4}$ tinggi badan, diukur dari kepala.

Jika garis pinggang seseorang terletak diatas atau dibawah ukuran perbandingan ini, badan atasnya pendek atau panjang. Ini merupakan kelainan yang dapat disembuhkan dengan memilih model pakaian dengan pinggang yang diturunkan untuk badan pendek dan pas pinggang untuk badan yang panjang.

Disamping itu kita juga harus mengetahui struktur tubuh, yaitu dapat menentukan apakah ia termasuk golongan orang gemuk, kurus, atau langsing. Bagi tubuh yang gemuk, jangan memilih model kembang dan yang kurus jangan memilih model rok yang span.

Dengan memperhatikan tubuh dari samping atau dari belakang, kita juga dapat melihat sikap tegap atau bongkok. Kelainan atau kekurangan yang kita temukan pada tubuh, dapat kita hilangkan dengan memilih model pakaian, corak kain yang menarik sesuai dengan kekurangan-kekurangan tubuh seseorang.

c. Sesuai dengan umur

Umur merupakan hal yang sangat menentukan dalam memilih pakaian. Pada usia remaja, memilih busana disesuaikan dengan dunia remaja yang riang, cerah, penuh mimpi dan keindahan. Remaja sangat leluasa dalam memilih pakaian tanpa takut dikatakan aneh atau berlebihan. Sebab pada masa itu remaja senang dengan gaya pakaian yang bebas, santai sesuai dengan usianya. Begitu juga anak-anak, senang memilih pakaian yang gembira, riang, karena pada masanya itu anak-anak selalu gembira. Sedangkan untuk orang dewasa, sebaiknya sederhana, warna tidak menyolok sehingga mencerminkan watak dan sikapnya sebagai seorang dewasa yang matang.

d. Menyesuaikan dengan waktu dan tempat

a. Sesuai dengan waktu

Untuk mendapatkan busana yang baik perlu diperhatikan

faktor waktu sebagai unsur utama dalam menciptakan keserasian berbusana. Keadaan pada waktu-waktu itu membawakan suasana yang berbeda-beda. Di pagi hari udara sejuk, suasana tenang. Kegiatan yang dilakukan yaitu di sekolah, kantor, pasar dan lain-lainnya. Semua kegiatan itu memerlukan gerak dan sikap yang bebas dan praktis.

Kita memerlukan pakaian yang mudah pemelinaannya, mudah untuk bergerak dan warna yang tepat adalah warna yang sesuai untuk pagi hari yaitu warna yang muda dan cerah. Begitu juga riasnya, harus sederhana, ringan hingga tampak kesan kesegaran dengan udara pagi hari yang cerah dan ceria.

Sedangkan pada siang hari, udara panas sehingga pantulan cahaya matahari dari suatu benda lebih keras dan suasana sibuk, sehingga hindarilah warna-warna yang panas atau menyolok supaya tidak mengganggu orang melihatnya. Bahan pilihlah yang mengisap keringat.

Pada sore hari, sebaiknya disesuaikan dengan suasana sore, warna dapat dipilih yang agak menyolok, bahan dari yang bermutu halus seperti lenan, rayon. Model pilihlah yang santai, berlengan panjang atau berkerut-kerut, juga boleh memilih renda.

Untuk malam hari, biasanya ditekankan pada busana yang agak eksklusif yaitu modelnya yang agak berbeda atau lebih banyak variasinya. Warna pakaian dipilih yang lebih menyolok, merah, kuning mas, keperakan, karena cahaya lampu dapat meredupkan warna silau.

Bahan boleh dipilih yang lebih mewah dari sere hari.

b. Sesuai dengan tempat

Memilih pakaian agar tampak menarik dan serasi, haruslah disesuaikan dengan tempat kemana kita hadir. Berpakaian pada tempatnya berarti berpakaian sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan, seperti belajar, bekerja, santai dan sebagainya.

Hal ini menyangkut pemilihan model dan bahan pakaian yang akan digunakan. Misalnya pakaian sekolah atau kantor, pilihlah model yang sederhana tetapi cukup menarik, praktis dan mudah pemeliharaannya.

Untuk pakaian berpergian, pilihlah pakaian yang praktis dan sesuai dengan jenis kegiatannya.

Pakaian yang praktis ialah:

- 1) mudah dicuci, cepat kering dan tak perlu diseterika.
- 2) mudah dikombinasikan dengan pakaian lain.
- 3) enak pemakaiannya dan tidak mahal

c. Sesuai dengan warna kulit

Kita mengenal beberapa warna kulit seperti kuning langsung, sawo matang dan ada yang hitam untuk suku-suku tertentu. Warna kulit ini sangat berpengaruh bagi sipemakai, dapat memberi kesan puas, gembira, lincah dan dapat membesarkan dan mengecilkan bentuk tubuh.

Warna Sejuk

Warna yang banyak mengandung unsur warna hijau, hijau biru, ungu biru dan ungu disebut warna sejuk. Warna sejuk bersifat menyenangkan dan menyejukkan.

Warna ini akan memberikan pengaruh mengecilkan dan memberi efek menekan.

Warna panas

Warna -warna yang banyak mengandung unsur merah, merah jingga, kuning yang semuanya disebut warna panas. Warna panas menjadikan seseorang tampak lebih besar dan lebih dekat. Efeknya gembira dan menyenangkan.

Kombinasi warna

Jika suatu warna dikombinasikan dengan warna itu pula dalam tingkatan warna yang berbeda disebut kombinasi "Eka warna", misalnya warna biru tua dengan warna biru muda, coklat tua dengan coklat muda. Cara kombinasi ini paling mudah dan sifatnya tenang, sederhana tapi cepat membosankan.

Apabila kita mengambil kombinasi dengan tiga warna pokok, kemudian dikombinasikan dengan warna yang berdampingan disebut kombinasi "tunggul banding", misalnya warna merah, ungu muda dan ungu muda sekali. Sifatnya lebih hidup dibandingkan dengan eka warna.

Warna dalam mode

Dalam dunia mode dikenal warna-warna dasar, warna mode dan warna aksen.

Warna dasar ialah warna-warna yang mudah dikombinasikan dengan warna lain. Yang termasuk warna dasar ialah hitam, biru tua, coklat kehitaman, putih dan abu-abu.

Warna mode ialah warna yang sedang digemari, yang setiap tahun berubah.

Warna aksen ialah warna-warna yang bukan warna dasar. Warna-warna ini banyak dipergunakan untuk memberikan kontras atau aksen pada suatu pakaian. Warna yang dapat digunakan pada kerah, dasi, manset, ban pinggang, scraf dan perhiasan. Perulangan warna aksen pada sebuah pakaian perlu dibatasi, sampai dua kali saja, supaya tidak terlalu ramai.

f. Pengaruh corak kain

Corak kain juga ikut menentukan kesan yang diperoleh dari bentuk badan sipemakai. Corak bergaris dan berkotak, akan diperoleh kesan tertentu dari bentuk sipemakai. Bagi orang yang gemuk, gunakanlah garis dengan tegak lurus yang dapat memberikan kesan memanjang sehingga dapat memberikan kesan melangsingkan. Bagi yang kurus, gunakan garis ini mendatar, sehingga dapat memberi kesan melebar, sehingga kelihatan akan lebih gemuk. Kesan panjang atau lebar ini dapat diperoleh karena corak bahan atau karena garis-garis mode pakaian. Motif yang berserak biasanya lebih jelas menunjukkan irama motif dan memberikan kesan tenang, lincah dan gairah. Corak kain yang besar, memberi kesan memperbesar bentuk. Orang yang bertubuh tinggi dan kurus dapat menggunakan kain bercorak besar tersebut. Sedangkan orang yang bertubuh tinggi dan besar, perlu mempertimbangkan pengaruh corak kain pada besar tubuhnya. Bagi orang yang bertubuh gemuk, lebih sesuai menggunakan motif-motif yang agak kecil dan sedang.

g. Sesuai dengan mode yang sedang berlaku

Agar penampilan terlihat menarik dan selalu tidak ketinggalan mode, maka memilih pakaian hendaknya berdasarkan mode yang sedang berkembang atau mode yang sedang digemari oleh masyarakat. Tetapi didalam memilih mode yang sedang berlaku harus pula memperhatikan keadaan bentuk tubuh kita, apakah gemuk, kurus, tinggi kurus, pendek gemuk, dan profesi seseorang.

Bagi profesi tertentu seperti guru, juga perlu memperhatikan mode yang berlaku sepanjang zaman(mode klasik), karena itu selalu digemari dan tidak ketinggalan.

h. Perlengkapan pakaian

Perlengkapan pakaian meliputi semua benda yang melengkapi pakaian dan berguna untuk menambah keindahan bagi sipemakai, seperti tas, sepatu, arloji, kacamata, perhiasan dan lain-lainnya.

Jadi pakaian yang paling serasi adalah pakaian yang harmonis dengan perlengkapannya serta serasi dengan sipemakai. Karena itu pemilihan perlengkapan perlu dilakukan dengan teliti. Contoh, sebagai seorang karyawan akan menggunakan sepatu berwarna hitam perhiasan berwarna putih dan ikat pinggang berwarna hitam, kelihatan akan lebih serasi.

Untuk setiap pakaian serta perlengkapannya dapat diberikan nilai. Ada beberapa cara yang digunakan dalam menghitung nilai untuk busana.

Salah satu diantaranya yang dapat dipakai sebagai pedo-

man untuk menghindari supaya tidak terlalu berlebih-lebih andalam berbusana.

Cara menilainya, Z.D.Enna Tamimi(1982 : 69) adalah:

pakaian polos	1 angka
pakaian bercorak	2 - 3 angka
giwang, kalung, peneti, gelang, cincin, masing-masing	1 angka
arloji	1 angka
kacamata	1 angka
ban pinggang yang tidak sama dengan gaun	1 angka
scraf/selendang	1 angka
tas dan sepatu	1 angka

Apabila tas/sepatu model sangat mengolok, perhiasan me-
ngolok, maka nilai sepatu/tas dan perhiasan perlu ditam-
bah nilainya 1 angka lagi. Begitu juga dengan make up
yang berlebihan, juga ditambah nilainya 1 angka lagi.
Untuk siang hari jumlah angka maksimal 8 angka sedangkan
untuk malam hari maksimal 12 angka. Apabila dalam berpa-
kiaan jumlah angkanya terlalu tinggi, maka dapat dikurang
i pemakaian perlengkapannya.

2. Aspek Ekonomi Dalam Pemilihan Pakaian

Tiap-tiap keluarga dalam kehidupan sehari-hari memer-
lukan pakaian untuk perlindungan badan sesuai dengan tun-
tutan iklim, peradaban. Keluarga selalu mengisihkan dana-
untuk keperluan pakaian bagi semua anggota keluarga, ba-
ik pakaian sehari-hari maupun untuk kesempatan yang is -

timewa.

a. Perencanaan pakaian

Dalam merencanakan pakaian keluarga harus disesuaikan dengan :

- 1) Jumlah uang yang tersedia
- 2) Jumlah anggota keluarga
- 3) Jenis pakaian yang diperlukan
- 4) Menentukan pengadaan pakaian

1) Jumlah uang yang tersedia

Dalam merencanakan pakaian keluarga, kita harus mempertimbangkan dana yang tersedia, apakah cukup untuk membeli seluruh pakaian untuk keluarga atau diselang seling pembeliaannya. Misalnya membeli pakaian seragam jauh lebih penting dari pada pakaian santai/pesta. Untuk menghemat keuangan, kalau perlu pakaian sekolah kakak yang masih baik dan kuat dapat diberikan pada adiknya.

2) Jumlah anggota keluarga

Dalam merencanakan pembelian bahan pakaian bagi anggota harus pula diperhatikan berapa jumlah anggota keluarga yang terdiri dari orang dewasa (laki dan perempuan), anak-anak (laki dan perempuan serta bayi).

Membelikan pakaian untuk anak-anak lebih diutamakan karena anak pada usia itu senang bermain-main dan sedang dalam pertumbuhan. Sedangkan untuk orang dewasa, utamakan pakaian pakaian kerja/pakaian kuliah. Untuk pemerataan pengadaan pakaian baru bagi anggota keluarga, seharusnya setiap anggota keluarga mendapatkan giliran

yang sama, misalnya sekali sebulan, atau setiap hari raya, natal, tahun baru dan lain-lainnya.

3) Jenis pakaian yang diperlukan

Setiap keluarga memerlukan berbagai jenis pakaian untuk anggota keluarganya. Walaupun banyak ragam dan kebutuhannya, kita harus dapat menentukan jenis pakaian yang cocok bagi anggota keluarga. Hindarilah pembelian pakaian yang berlebihan dan boros.

Pakaian ini terbagi dua yaitu pakaian luar dan pakaian dalam. Pakaian dalam adalah pakaian yang dipakai didalam pakaian luar dan semua pakaian yang dipakai dirumah seperti celana dalam, BH, singlet, duster dan lain-lainnya.

Disamping pakaian dalam, setiap anggota keluarga juga membutuhkan pakaian luar antara lain:

- a) pakaian sekolah/kerja
- b) pakaian untuk dirumah
- c) pakaian tidur
- d) pakaian santai
- e) pakaian pesta
- f) pakaian olah raga dan seterusnya

4) Menentukan Pengadaan Pakaian

Dalam praktek pengadaan pakaian kita dapat tempuh 3 cara:

- a) Membuat sendiri dengan menggunakan pola-pola jadi atau pola yang di buat sendiri.
- b) Mengupahkan pada penjahit sesuai dengan keinginannya.
- c) Membeli pakaian jadi.

Cara mana yang kita pilih tergantung dari macam-macam hal. Untuk mengatur pembelian pakaian yang ekonomis, harus sesuai dengan jumlah anggota keluarga.

Keuntungan kita membuat pakaian sendiri, selain praktis dan ekonomis, juga dapat memberikan rasa kepuasan tersendiri. Tetapi untuk suatu hasil yang baik diperlukan keterampilan, pengetahuan dan ketelitian bekerja. Jalan lain yang dapat ditempuh untuk pengadaan pakaian, dengan mengupahkannya pada orang lain. Tentu modal akan lebih mahal tetapi apabila tukang jahitnya telah profesional, hasil akan jauh lebih memuaskan.

Sekarang dengan perkembangan teknologi, orang lebih banyak membeli pakaian jadi karena modalnya lebih murah, disamping kualitas jahitnya sudah bermutu. Hanya kita harus dapat memilih sesuai dengan kemampuan keluarga masing-masing. Sayang pakaian jadi ini jarang ukurannya tersedia untuk bentuk badan yang agak besar karena di buat dari ukuran standar yaitu S, L dan M.

Hal-hal yang perlu diperhatikan waktu membeli pakaian jadi:

- a. Sebelum memastikan untuk membeli, bandingkan harga terlebih dahulu dari beberapa toko.
- b. Perhatikan model pakaian apakah cocok untuk kita.
- c. Belilah pakaian sesuai dengan keperluan/kebutuhan keluarga.
- d. Hati-hatilah terhadap barang obral, karena harga murah tetapi sering ada cacat, dan barang sudah lama.

- e. Belilah seharga uang yang tersedia.
- f. Pilihlah pakaian berdasarkan jangka waktu pemakaian.
- g. Pilihlah model sesuai dengan mode yang sedang berlaku.
- h. Dalam memilih pakaian jadi perhatikan:
 - 1) jahitan dan penyelesaiannya seperti kampuh, lapisan, kelim, kancing, tiras.
 - 2) perhatikan label, apakah ada petunjuk cara memeliharanya, memakai, apakah luntur dan seterusnya.
 - 3) apakah ukuran sesuai, dan jatuhnya baik kalau dipakai
 - 4) apakah pakaian tidak menghambat kalau bergerak.
 - 5) apakah panjang belahan cukup untuk dapat mengenakan pakaian dengan mudah.

E. PENGETAHUAN TEKSTIL

1. Jenis-Jenis Serat

Pengetahuan tentang pakaian seharusnya disertai dengan pengetahuan tentang tekstil karena pakaian kita terbuat dari tekstil. Pengetahuan tentang tekstil akan dapat membantu kita untuk memilih, menggunakan dan memelihara/merawat pakaian.

Jenis serat tekstil dapat di bagi dalam dua kelompok:

- a. Serat alam, yaitu serat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kapas, lenan, wol dan sutera.
- b. Serat buatan atau serat sintesis.

a. Serat Alam

1) Kapas

Serabut kapas berasal dari pohon kapas, tanamannya se-

tinggi kira-kira 1 meter, serabutnya berasal dari buah kapas. Kapas disebut juga dengan katun. Katun sebenarnya nama serat, tetapi disebut juga untuk bahan tenun dari serat katun. Dari kapas di buat orang tenunan katun. Negeri panghasil katun/kapas yang pertama adalah Amerika, Uni Sovyet, India, RRC dan Mesir.

Sifat-sifat kapas:

- a) Tenunannya kuat, apabila dalam keadaan basah kekuatan bertambah 25 %. Ini sebabnya bahan ini dapat di cuci dengan mesin cuci, disikat dan bahkan direbus.
- b) Mudah dan cepat mengisap air dan keringat. Karena itu katun cocok untuk pakaian sekolah/kuliah, pakaian rumah, pakaian tidur dan lenan rumah tangga. Katun cocok untuk iklim panas.
- c) Katun sejuk dipakai.
- d) Tahan terhadap bahan pembersih seperti sabun, chloor.
- e) Tahan ngengat tetapi tidak tahan asam.

2) Lenan

Lenan adalah serat tekstil yang di dapat dari batang pohon vlas yang banyak tumbuh di Eropah. Negara penghasil lenan adalah Belgia, Perancis dan Irlandia. Lenan kurang populer di negara kita karena lenan asli dipasaran sangat langka.

Sifat-sifat lenan, Dep. P & K (1980 : 54) adalah:

- a) Sangat kuat, lebih kuat dari katun.
- b) Mudah dan cepat mengisap air.
- c) Lebih berkilau dari katun.

d) Seratnya tidak merata tebalnya.

Bahan ini cocok sekali untuk lenan rumah tangga.

Lenan digemari di Indonesia, walaupun yang aslinya jarang ada. Dibuat lenan tiruan.

e) Kalau dibakar bau kertas terbakar dan hasil pembakarannya berupa abu halus.

3) Wol

Wol adalah serat yang diperoleh dari bulu biri-biri. Bulu itu terdiri dari zat tanduk yang disebut dengan "keratin". Negara penting penghasil wol adalah Australia. Sifat-sifat wol :

- a) Serat wol keriting. Diantara bulu-bulu keriting itu terdapat udara dan ini sebabnya bahan wol ini mengikat panas sehingga terasa hangat.
- b) Wol kuat dan menyerap lembap tanpa cepat terasa basah.
- c) Tidak kusut karena daya kenyalnya tinggi.
- d) Tidak tahan sabun.
- e) Susut pada waktu dicuci, terutama wol garu.
- f) Dalam keadaan kering wol sangat elastis, namun dalam keadaan basah dan panas menjadi plastis yaitu mudah dibentuk. Karena itulah sebabnya melicinkan wol yang kusut harus dalam keadaan panas dan lembab.
- g) Wol dibakar berbau rambut terbakar dan meninggalkan bekas yang rapuh.

4) Sutera

Sutera adalah berang atau bahan yang berasal dari

ulat sutera. Benang sutera diperoleh dari sarang kepompong dimana bahan ini termasuk mewah dan mahal.

Negara pertama penghasil sutera adalah Tiongkok, Jepang, Perancis dan Italia.

Sifat-sifat sutera :

- a) Seratnya panjang, halus, ringan dan mengisap air.
 - b) Berkilau dan lembut.
 - c) Bila dibakar berbau rambut dibakar, bekasnya rapuh.
- b. Serat Buatan atau serat sintetis.

Serat sintetis ada 2 macam :

- 1) Serat sintetis yang menggunakan bahan dasar selulose (bahan tumbuh-tumbuhan) yaitu rayon, asetat.
- 2) Serat sintetis yang menggunakan bahan dasar bahan-bahan kimia dengan proses kimia pula.

Rayon merupakan benang halus yang panjangnya dapat dibuat sekehendak ahti, serat yang panjang disebut "filamen".

Untuk mendapatkan serat rayon filamen ini disatukan berupa tambang kemudian dipotong menjadi serat yang panjangnya 2,5 sampai 3 cm, baru kemudian dipintal menjadi benang seperti serat lainnya.

Rayon disebut juga sutera tiruan. Rayon viscose menggunakan bahan dasar selulose kapas yaitu serat kapas yang pendek dan asetat menggunakan bahan selulose dari kayu.

Sifat-sifat rayon

- a) Rayon berkilau tajam, namun dengan penyempurnaan dapat dikurangi kilauanya.
- b) Rayon kelihatan lemas, kaku.

- c) Mudah kusut namun licin, sejuk dan tidak tahan gesekan.
- d) Tidak tahan sinar matahari!
- e) Mudah mengisap air.
- f) Waktu basah kekuatan berkurang, lebih kurang 50 %.
- g) Rayon viscose bila dibakar berbau kertas terbakar dan meninggalkan abu halus.

Asetat.

Sifat-sifat asetat :

- a. Lemas, mudah dicelup.
- b. Dibakar berbau tajam dan meninggalkan panggiran keras.
- c. Asetat tidak tahan aseton dan parfum.
- d. Asetat tidak tahan panas.

Nylon

Sifat-sifatnya; awet, tahan gesekan, anti ngengat, cepat kering dan mudah perawatannya. Kekuatan berkurang oleh sinar matahari.

Polyester, Trivera dan tetoron:

Sifatnya; kuat, awet, anti kusut tahan gesekan, tahan matahari dan mudah perawatannya.

Campuran

Serat alam ataupun serat buatan mempunyai sifat yang berbeda-beda, baik yang menguntungkan dan merugikan. Untuk manfaat sifat yang baik, dibuatlah tenunan yang terdiri dari benang campuran atau serat campuran. Misalnya campuran polyester dan katun untuk membuat tenunan yang kuat, tidak mahal dan tidak kusut. Pada tenunan harus dinyatakan berapa % campuran itu.

Sisamping itu, juga wol dibuat tenunan campuran misalnya dengan rayon, polyester, supaya harganya tidak terlalu mahal.

2. Produksi Tekstil

Produksi tekstil meliputi semua pekerjaan yang dilakukan terhadap serat sehingga menjadi tekstil yang siap untuk digunakan.

Secara garis besar, produksi tekstil dibagi:

- a. Pemintalan
- b. Penenunan
- c. Penyelesaian

Ada pabrik yang mengerjakan produksi serat sampai menjadi kain dalam satu kompleks. Namun kebanyakan pabrik pemintalan mengutamakan pemintalan, pabrik tenun menenun dan menyempurnakan. Lazimnya pabrik pemintalan mengerjakan serat menjadi benang.

Pemintalan membuat 2 macam benang yaitu :

- 1) Benang yang siap untuk ditenun
- 2) Benang yang diproses hingga siap untuk menjadi benang jahit.

Penenunan

Penenunan dapat dilakukan dengan tangan ataupun dengan mesin. Tekstil dalam jumlah yang besar tentu saja ditenun dengan mesin. Alat penenun berbeda dengan pemintal. Tenunan diperoleh dengan menyilangkan dua macam susunan benang yaitu benang lungsin dan benang pakan.

Benang lungsin adalah benang memanjang tenunan sedangkan

benang pakan yang melebar tenunan.

Kita mengetahui ada 3 macam silang tenunan yaitu :

a. Silang polos

b. Silang kepar

c. Silang satin

Ketiga silang dasar ini dapat dikombinasikan untuk memperoleh macam-macam variasi pada tenunan.

Silang polos adalah silang yang banyak dipakai karena hasilnya kuat seperti blacu, kain putih (mori), canvas, poplin.

Silang kepar adalah silang tenunan yang permukaannya terlihat garis-garis yang tidak putus-putus seperti drill, gabardin, jeans.

Silang satin ini hanya menonjolkan salah satu efek yaitu efek lungsin atau efek pakan pada permukaan bahan seperti damas, satin.

Rajutan

Rajutan adalah bahan tekstil yang disebut triko atau bahan kaos, yang dibuat dengan menggunakan mesin khusus yaitu mesin rajut. Pada rajutan tidak terdapat benang lungsin dan pakan melainkan satu helai benang yang membentuk sengkeliit hingga terjadilah sehelai bahan.

Bahan yang ada dipasaran berupa pakaian jadi adalah baju kaos, kaos kaki, celana dalam, singlet.

Penyempurnaan

Tahap terakhir dari produksi tekstil adalah penyempurnaan. Maksudnya penyempurnaan itu adalah untuk membes-

ri rupa dan sifat yang khusus pada tekstil itu.

Penyempurnaan ini dapat berupa, Dep. P & K(1980:34) :

- 1) Pemberian warna dan corak
- 2) Memberi kilau dan tahan kusut
- 3) Membuat tahan susut
- 4) Membuat tenunan berbulu
- 5) Membuat tenunan tahan ngengat
- 6) Membuat tenunan tolak air

3. Hubungan Tekstil dengan Pakaian

Sebagian besar tekstil diproduksi adalah untuk keperluan pakaian. Hanya sebagian kecil, tekstil diproduksi untuk keperluan lainnya seperti lenan rumah tangga dan tekstil industri. Dengan itu jelaslah bahwa tekstil ini sangat berhubungan dengan pakaian, karena hampir semua hasil tekstil lebih banyak disediakan untuk pakaian.

Oleh karena kegunaan utama tekstil adalah untuk keperluan pakaian maka diusahakan agar tekstil itu memiliki sifat-sifat yang menguntungkan manusia yaitu:

a. Dari segi kesehatan. Memberikan rasa senang bagi si pemakai. Ada jenis tekstil yang dapat memberikan rasa hangat, memberi rasa sejuk, menjaga penguapan tubuh, menyerap keringat dan sebagainya.

b. Dari segi ekonomis.

Bahan yang kita gunakan harus diperhatikan segi ekonomisnya yaitu bahannya kuat dan awet dipakai, tidak sulit dalam pemeliharaannya dan dapat dibeli orang banyak.

c. Dari segi keindahan

Tekstil yang digunakan untuk pakaian itu dapat untuk memperindah tubuh dan penampilan seseorang.

Jika jenis serta sifat tekstil telah dipahami, hendaknya diusahakan semua pengetahuan itu dapat digunakan untuk memilih tekstil yang sesuai dengan penggunaannya, serta usahakanlah pula mengetahui cara-cara pemeliharaannya.

4. Pemilihan Tekstil Untuk Pakaian

Kalau ingin memilih tekstil untuk pakaian, yang perlu diperhatikan adalah:

a. Apakah pakaian itu untuk pakaian luar atau pakaian dalam. Kalau untuk pakaian dalam, tentu kita akan memilih tekstil yang mudah mengisap keringat, dingin seperti bahan kaos, triko, flanel rajutan dan lainnya.

b. Kegunaan pakaian, apakah untuk pakaian kerja, pakaian pesta dan lain-lainnya. Misalnya kita memilih bahan untuk pakaian kerja lapangan adalah blacu, kepar, drill, kaos dan jeans. Sedangkan untuk kerja kantor seperti tetoron, drill, tetrek, katun, oxford, mating, batik dan lurik. Sedangkan untuk pakaian pesta, bahan dapat dipilih seperti wol, tropical, gabardin, sutera, georgette, kanstof, santung, voile dan lain-lainnya.

Untuk pakaian anak-anak dapat dipilih seperti poplin, tabralco, corduray, kaos, tenunan, katun dan lain-lainnya.

Untuk pakaian bayi dapat dipilih seperti flanel, poplin halus, trico katun dan lain-lainnya.

Untuk pakaian mandi adalah kain handuk, batik, katun.

- 75
- Beberapa nama bahan yang sering ada dipasaran adalah :
- a. Blacu adalah bahan kapas yang tergolong murah dan silang polos.
 - b. Kepar adalah bahan kapas dengan silang kepar.
 - c. Drill adalah bahan kapas putih atau berwarna, silang kepar atau satin.
 - d. Corduray adalah bahan berbulu, beralur, dari kapas atau polyester.
 - e. Oxford adalah bahan katun polyester, ditenun polos.
 - f. Nilon adalah bahan nylon, tipis, licin, dan tembus lihat.
 - g. Batis adalah tenunan silang polos dari katun, tipis, lemas, putih atau berwarna.
 - h. Voile adalah lebih bagus dan halus dan kuat dari batis.
 - i. Georgette adalah tenunan lemas, silang polos, berkembang atau polos, dari rayon atau polyester.
 - y. Jeans adalah bahan katun tebal dan kuat, dari katun berwarna dan putih.
 - k. Laken adalah bahan tenunan wol asli, tebal dan berbulu.
 - l. Flanel adalah bahan kapas yang dibuat berbulu permukaannya. Jenis yang baik berbulu luar dalam.
 - m. Gabardin adalah tenunan berat dari wol, rayon atau polyester, tenunan dengan silang kepar atau satin.
 - n. Satin adalah tenunan mengkilat, dari rayon atau polyester. Tenunan kapas yang ditenun satin disebut

satinet.

o. Tabralco adalah tenunan katun atau katun tambah polyester dengan silang alur halus.

p. Stramin adalah tenunan kapas atau katun polyester dengan silang panama.

BAB IV

PEMBUATAN PAKAIAN

Sebelum kita sampai pada pembuatan pakaian, terlebih dahulu kita akan membahas tentang alat-alat menjahit.

A. Pemilihan, Penggunaan dan Pemeliharaan Alat-Alat menjahit

1. Pemilihan alat-alat menjahit

Alat-alat yang digunakan untuk membuat pakaian antara lain adalah:

a. Gunting

Gunting ada bermacam-macam jenis dan ukurannya, besar, sedang dan kecil. Gunting besar digunakan untuk menggunting bahan yang tebal dan berat, yang sedang dipakai untuk menggunting bahan yang sedang atau tipis sedangkan yang kecil untuk menggunting benang, sudut jahitan dan untuk membuat lobang. Gunting terbuat dari baja atau besi hitam dan ada juga dari baja putih. Jika membeli gunting kain perhatikan syarat-syarat berikut yaitu tajam, sekerup terpasang rapat, dibuat dari baja yang tidak mudah berkarat, serta ukurannya 25 - 30 cm untuk gunting besar.

b. Jarum jahit

Jarum jahit mempunyai ukuran yang berbeda dari nomor satu sampai nomor dua belas. Makin besar nomornya makin halus jarum itu. Untuk menjahit bahan pakaian, biasanya dipilih nomor sepuluh sampai dua belas. Pilih jarum yang cukup panjang dan runcing ujungnya sehingga tidak merusak bahan yang dijahit. Begitu juga dengan jarum tangan, ukuran juga berbeda-beda dan pilihlah yang panjang dan halus.

c. Jarum Pentul

Jarum pentul diperlukan untuk menyematkan pola pada kain dan menyematkan kain sebelum dijahit. Jarum pentul ada yang berkepala kecil dari logam dan ada yang berkepala besar dari plastik bermacam-macam warna. Yang baik kualitasnya dan mudah dalam pemakaiannya adalah yang berkepala besar. Bentuknya halus, ujungnya runcing dan berkepala besar sehingga tidak akan menembus tenunan waktu disematkan.

d. Tudung jari/bidal

Alat tersebut digunakan untuk melindungi jari dari tusukan jarum waktu menjahit. Pilih bidal yang sesuai dengan besar jari tengah agar cocok dengan pemakaiannya. Bentuk bidal seperti topi sebab itu sering juga disebut topi jari. Permukaan bidal berlekuk-lekuk agar jari tengah dapat mendorong jarum dengan mudah.

e. Pita Pengukur

Pita pengukur adalah lajur panjang yang lebarnya kira-kira satu setengah cm dan panjang 150 sentimeter, yang diberi angka pada tiap sentimeter. Pita pengukur ini digunakan pada waktu mengambil ukuran pada badan dan selalu digunakan untuk ketelitian menjahit.

Syarat-syarat pita pengukur yang baik adalah dibuat dari bahan yang lemas seperti plastik, tepi tidak bertiras dan letak garis ukuran tepat pada tepi.

f. Kapur jahit

Kapur jahit adalah alat untuk memberikan tanda pada bahan. Kapur jahit bermacam-macam warnanya, putih, biru, merah, kuning.

g. Karbon jahit

Karbon jahit digunakan untuk memberi tanda pada kain dengan menggunakan rader atau pensil keras. Berkas karbon jahit dapat dihilangkan dengan mencuci. Karbon jahit berwarna-warna, putih, kuning, merah.

h. Bantalan jarum

Berguna untuk menyimpan jarum pentul dan jarum tangan.

i. Pendedel

Alat yang digunakan untuk membuka jahitan

y. Rader

Rader adalah alat yang digunakan untuk memberi tanda pada kain, baik dengan menggunakan karbon jahit maupun tidak. Menggunakan rader tanpa karbon hanya dapat pada katun yang berkanji. Ada rader yang licin/tumpul dan ada yang bergerigi. Untuk bahan yang tidak dapat dirader dengan rader yang bergerigi, dapat dipakai rader licin. Rader harus dipakai dengan hati-hati untuk menghindari timbulnya kerusakan-kerusakan pada bahan. Pada bahan yang pegas rader tidak membekas walaupun ditekan berkali-kali, maka gunakan karbon jahit.

k. Pendedel/ alat pembuka jahitan

Alat ini digunakan untuk membuka jahitan jika terdapat kesalahan dalam menjahit.

l. Benang jahit

Benang ini digunakan untuk menjahit, baik dengan tangan maupun dengan mesin. Benang yang digunakan adalah benang katun, polyester dan nylon. Bila pakaian ini berwarna pilihlah benang yang sewarna atau lebih tua sedikit. Disamping hal-hal tersebut diatas, ada beberapa alat perlengkapan lainnya, yang dapat digunakan untuk mempertinggi efisiensi kerja dan meningkatkan kualitas dan kuantitas hasil jahitan.

Alat-alat perlengkapan itu adalah:

a. Alat-alat menggambar

Yang termasuk alat menggambar adalah mistar lurus, mistar lengkung, segi tiga, jangka, alat pengukur rok, meja kerja.

Mistar lengkung adalah mistar yang melengkung, digunakan untuk membuat garis sisi rok atau bagian bawah dari sisi rok.

Alat pengukur rok digunakan untuk mengukur panjang rok.

Terdiri dari tongkat yang berstandar, sehingga dapat berdiri tegak dilantai. Tongkat ini diberi ukuran sentimeter mulai dari bawah. Pada tongkat itu terpasang alat pengemprot kapur yang dapat dinaik turunkan sesuai dengan panjang rok yang dikehendaki

b. Gunting zigzag

Gunting zigzag hendaknya memenuhi syarat, yaitu tajam, sekerupnya terpasang rapat, dibuat dari baja yang tidak mudah berkarat. Sebaiknya dilih gunting zigzag yang besar karena lebih praktis dalam pemakaiannya. Gunting dapat tetap tajam bila tidak digunakan untuk menggunting kertas.

c. Karton

Karton digunakan untuk alas merader.

d. Seterika dan perlengkapannya

Satu stel alat menyeterika yang terdiri dari sebuah seterika, sebuah papan seterika dan sebuah papan seterika lengan. Seterika digunakan untuk merapikan semua yang telah dijahit. Seterika yang praktis adalah seterika yang dapat diatur panasnya atau seterika uap.

e. Boneka untuk mengepas

Boneka ini dapat dibuat pada tukang membuat boneka dengan ukuran badan sendiri. Boneka ini terbuat dari kayu atau karton yang dilapisi kain, tanpa kepala dan lengan, yang berdiri diatas standar. Alat ini digunakan untuk mengepaskan pola, letak baju, kerah, lengan dan sebagainya.

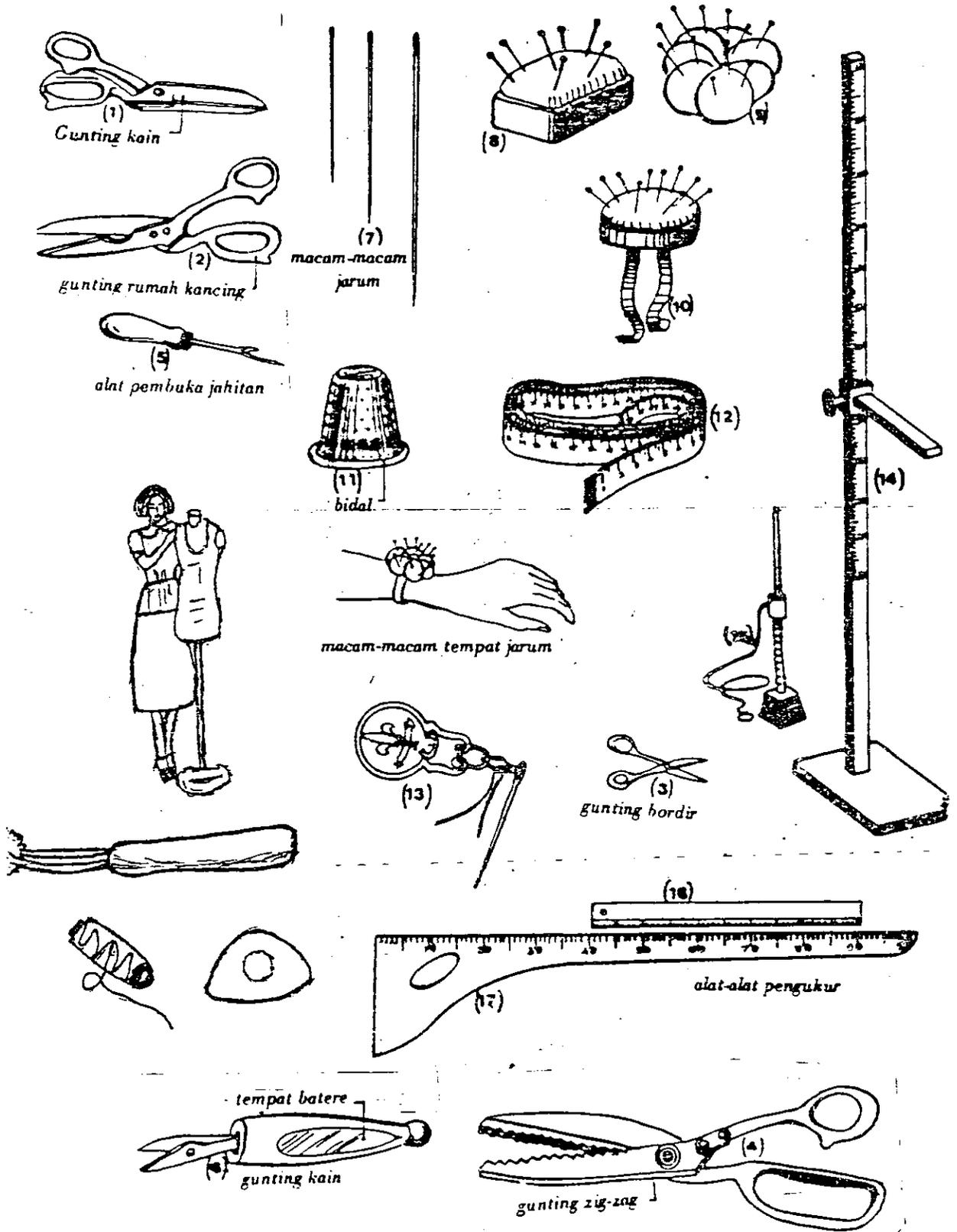
Boneka yang dapat dirubah-rubah ukurannya terbuat dari anyaman plastik dan mahal harganya.

2. Penggunaan dan Pemeliharaan Alat Menjahit

a. Penggunaannya

Tiap-tiap alat menjahit dirancang untuk memenuhi fungsinya, oleh karena itu pergunkanlah dengan tepat agar hasil penggunaannya baik dan alat tersebut tidak menjadi rusak. Penggunaan gunting kecil untuk kain yang tidak seimbang, menyebabkan gunting menjadi rusak, tangan mungkin sakit karena harus menekannya dengan tenaga.

Alat-Alat Jahit



Gambar 1

Gunting besar yang berbentuk datar pada bagian pemotong dan melengkung ke atas pada bagian pegangannya digunakan untuk memotong kain yang tebal dan berat digunakan diatas meja. Gunting yang baik bagian pemotongnya panjang dan tajam, sehingga sekali gerakan tangan, terpotong jarak yang panjang dan rata.

Gunting yang sedang digunakan sambil menjahit. Hendaknya gunting selalu tajam, mudah dan ringan digunakan. Minyakilah bila gunting sulit digerakan.

Gunakan jarum halus untuk benang halus dan bahan halus dan bahan yang tenunan rapat. Jarum besar untuk menjahit kain dengan pori-pori besar.

Gunakan rader diatas meja, dan sebelum menggunakan alas terlebih dahulu dengan karton, supaya tidak berbekas di atas meja. Pada bagian tengah bahan diberi karbon jahit dan waktu menekan jangan terlalu kuat.

Gunakan pendedel kalau menemukan jahitan yang salah. Buka lah jahitan pada bagian bawah jahitan mesin karena jahitannya agak sedikit longgar.

Gunakan kapur jahit untuk memberi tanda pada bahan bahan yang tebal seperti wol, drill dan jeans.

b. Penyimpanan alat-alat jahit

Semua alat-alat jahit ini perlu disimpan dengan baik supaya alat itu tahan lama atau awet.

Sebelum menyimpan gunting, lumuri terlebih dahulu dengan minyak mesin, setelah itu baru disimpan dalam kantong plastik.

Simpanlah jarum dalam kotak kering yang ditaburi talk untuk menghindari karat.

Simpanlah pita pengukur dalam keadaan tergantung, terlipat pendek atau terulung sehingga awat dipakai.

3. Pemilihan, Penggunaan dan Pemeliharaan Mesin Jahit

a. Pemilihan Mesin Jahit

Pada hakekatnya mesin jahit dapat digerakkan dengan tangan atau kaki dengan jalan memutar roda mesin, se-

hingga jarumnya bergerak keatas kebawah dan membuat tusuk-tusuk pada kain. Mesinjahit ini ada juga yang dijalankan dengan dinamo listrik.

Untuk memilih jenis mesin jahit yang sesuai dengan keperluan dan kemampuan perlu diketahui jenis-jenis mesin jahit yang ada dipasaran, Enna Tamimi (1982 :119):

1)Mesinjahit duduk

Mesin jahit ini dijual dengan dasar kotak yang diletakan di atas meja. Mesin ini disebut juga model portable karena mudah diangkat dan dipindah-pindahkan. Dari model ini ada jenis yang dijalankan dengan memutar engkol yang terpasang pada putarannya, dan ada pula yang digerakkan dengan motor listrik.

2)Mesin jahit kaki

Mesin jahit ini dijalankan dengan menginjak-injakannya .trapper yang dihubungkan dengan lingkaran tali kulit, dari roda atas dan roda pada bagian kaki. Pada mesin terdapat bagian yang bisa dilekati dinamo. Jika dinamo digunakan , tali mesin yang kekaki dilepaskan dan diganti dengan tali mesin yang khusus untuk dinamo.

3)Mesin jahit listrik

Mesin jahit dengan motor yang permanen di dalam mesin jahit, hanya dapat digunakan dengan listrik.

4)Mesin jahit zigzag

Kelebihan mesin jahit zigzag adalah bahwa mesin jahit ini selain untuk menjahit biasa dapat juga untuk menjahit zigzag atau biku. Dari jenis mesin ini terdapat aneka model dan keistimewaan, sehingga dapat membuat berbagai jahitan hias dengan cara otomatis.

5)Mesin jahit obras

Mesin jahit obras yang besar cocok untuk pabrik sedangkan yang kecil untuk rumah tangga. Mesin obras digunakan untuk penyelesaian tepi kampuh dan dapat digunakan untuk menjahit sambungan kaos dan triko, yang dijual

kan dengan listrik. Kerja mesin jahit obras ini selain menjahit sekali gus memotong.

Merk-merk mesin jahit yang ada dipasaran yaitu, singer, standard, butterfly, husquarna, linda, garuda, brother, olimpia, yamoto dan lain-lainnya.

Dari merek-merek mesin tersebut di atas terdapat beberapa type dan kualitas. Pembeli hendaknya memilih dan mencoba sambil meminta keterangan tentang cara penggunaannya serta mintalah buku tentang mesin tersebut, supaya mudah dalam pemeliharaannya.

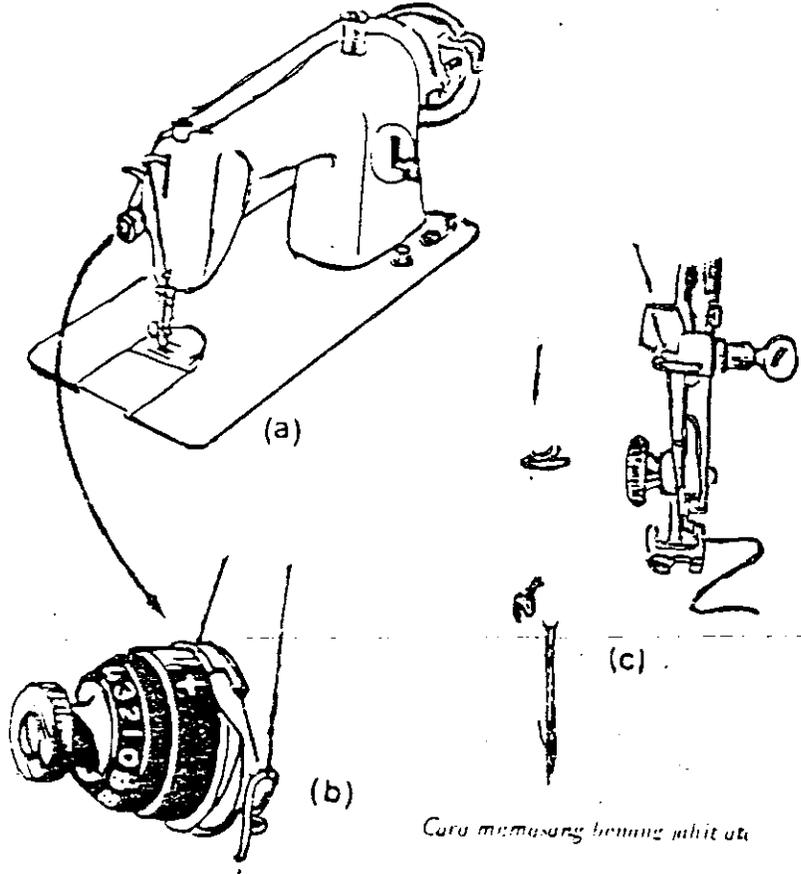
b. Penggunaan Mesin Jahit

Untuk menggunakan mesin jahit terlebih dahulu kita belajar menjahit dengan mesin kaki dulu. Mulai belajar menginjak-injakan mesin jahit kaki, tanpa menggunakan benang dan roda putaran diputar hingga longgar. Ingat roda dapat berputar kearah yang berlawanan.

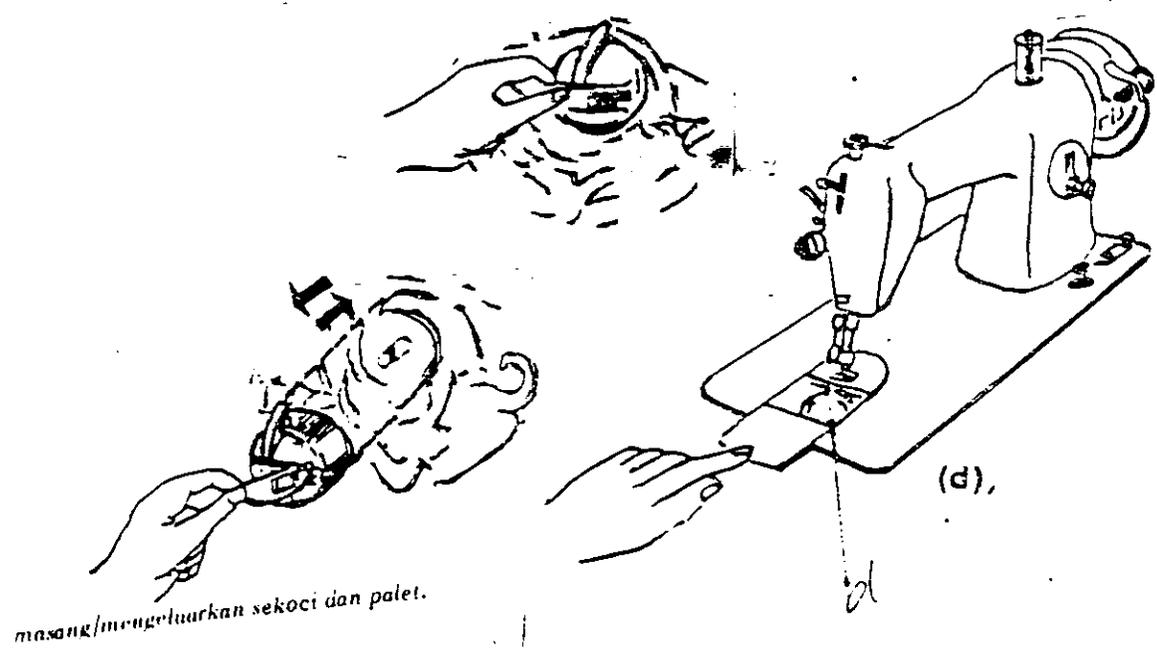
1) Cara memasang jarum mesin jahit
Tiang penyangkat jarum dinaikkan setinggi-tingginya, skrup jepitan jarum dikendurkan, kemudian jarum dipasang dan skrup dikencangkan lagi. Perhatikan pada pangkal jarum terdapat bagian yang datar dan bagian yang mebulat. Bagian datar jarum selalu melekat pada bagian dalam alur tempat jarum.

2) Cara memasang benang
Klos benang ditusukan pada penny dan benang diteruskan melalui penyangkut benang pertama. Teruskan melalui dua piring penekan. Teruskan ke atas melalui penyangkut benang yang kedua dan diteruskan pada perkawatannya. Kemudian dimasukkan kepelatuk penyangkat benang, terus melalui kawat penyangkut benang yang ketiga. Sebelum dimasukkan ke lubang jarum hendaknya disangkutkan dahulu pada penyangkut benang yang keempat. Masukkan benang ke dalam lobang jarum dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri tergantung dari letak jarum.

Memasang Benang Jahit Atas



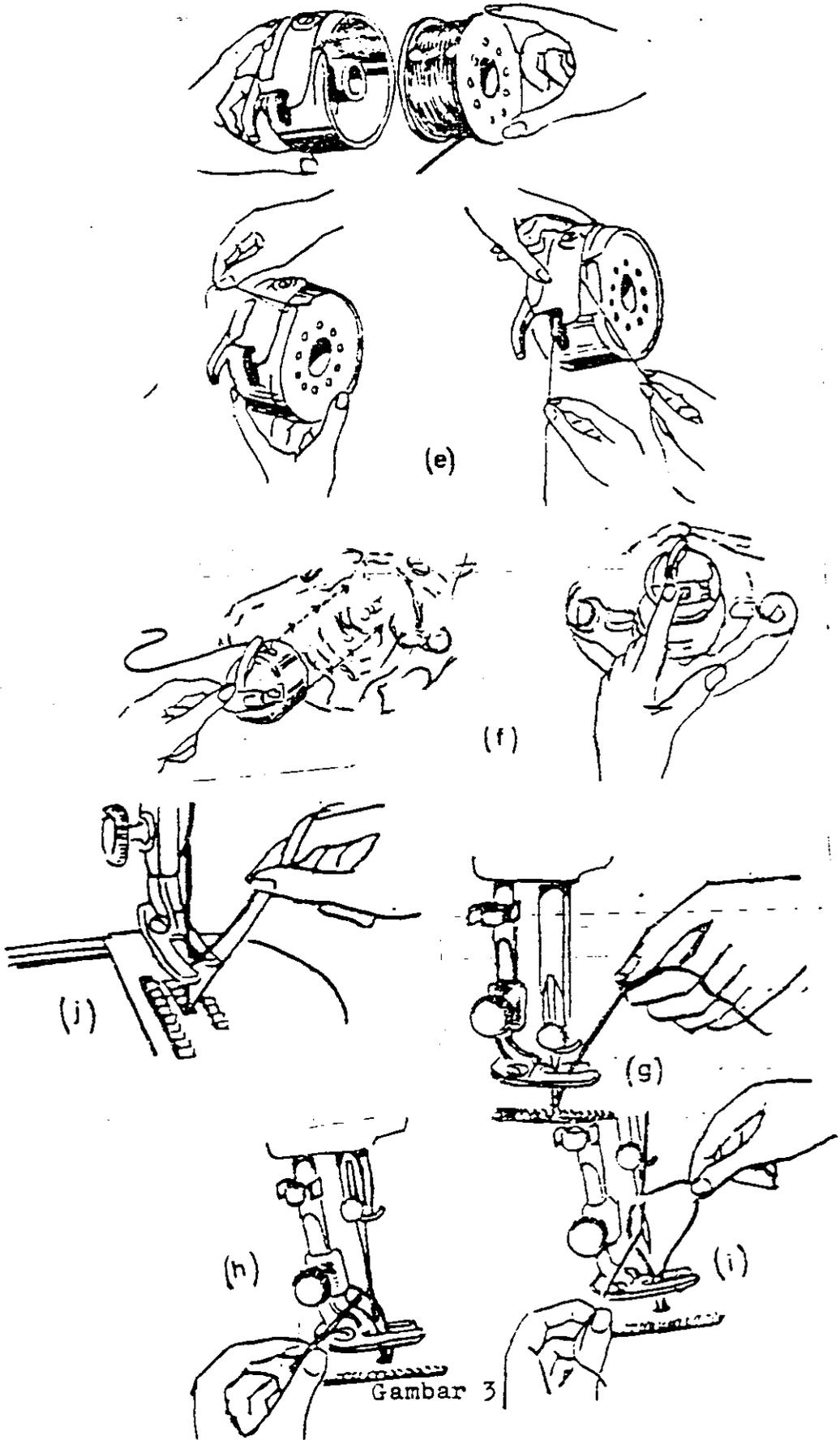
Cara memasang benang jahit uti



masang/mengeluarkan sekoci dan palet.

Gambar 2

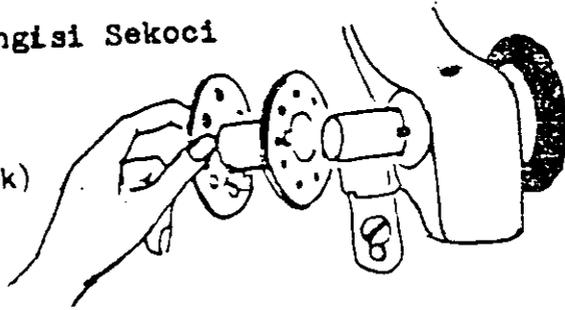
Mengeluarkan Benang Bawah



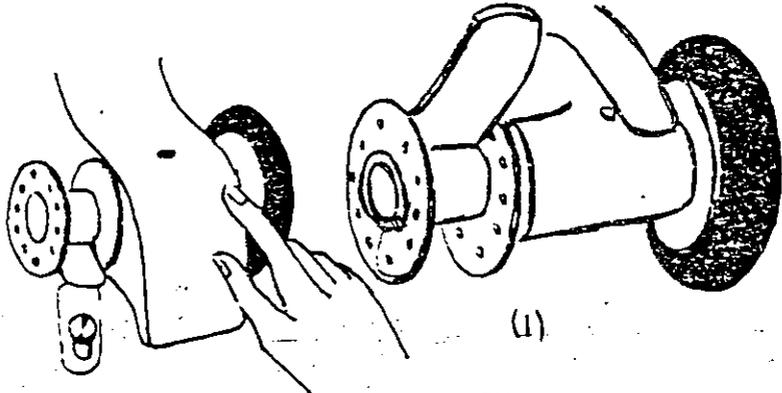
Gambar 3

Mengisi Sekoci

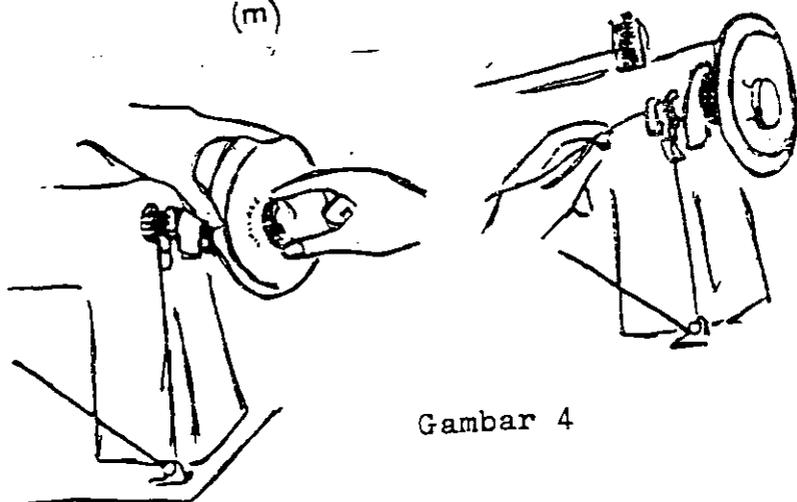
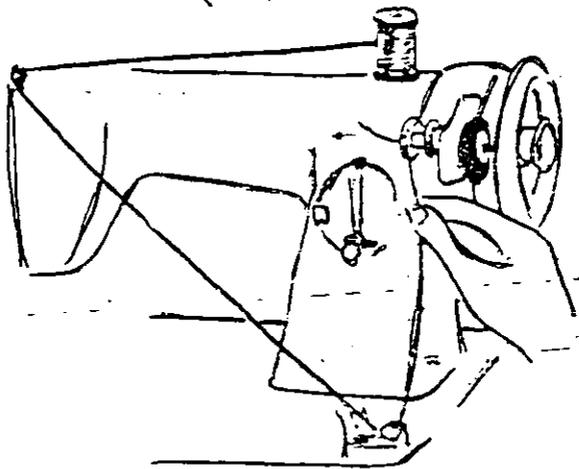
(k)



(l)



(m)



Gambar 4

3) Mengeluarkan dan memasang sekoci dan palet

Terlebih dahulu jarum harus berada di atas. Klep pada palet dibuka, kemudian dipegang antara ibu jari dan telunjuk tangan kiri dan dicabut. Palet yang sudah terisi dengan gulungan benang dimasukan kedalam sekoci, ujung benangnya ditarik melalui bagian bawah penekan benang, jalan benang harus searah dengan putaran palet.

Pegang sekoci antara ibu jari dan telunjuk kemudian lubangny dimasukkan kedalam paku.

Benang harus dinaikkan keatas dengan cara :

Tiang pengangkat jarum diturunkan dengan memutar pada putaran. Benang atas dipegang sehingga benang bawah berpancing keatas.

4) Menggulung benang pada palet.

Mula-mula roda putaran dilonggarkan supaya jarum tidak naik turun. Benang dari klosan digulungkan pada palet, dengan memasukkan palet ketempat penggulung benang.

.Sikap duduk waktu menjahit

a) Tempat duduk jangan terlalu rendah, mengakibatkan kita tidak dapat melihat dengan baik pekerjaan yang sedang dijahit.

b) Tempat duduk jangan terlalu tinggi, mengakibatkan kita tidak dapat meletakkan kaki diatas injak-injak mesin atau dinamo.

c) Letak tempat duduk harus dekat dengan mesin jahit, agar punggung tetap lurus dan tidak membungkuk.

c. Pemeliharaan Mesin Jahit

Bila mesin jahit sudah kita miliki, kita tidak boleh melupakan pemeliharaan mesin jahit. Mesin jahit yang terpelihara dengan baik akan tahan lama dan waktu dipakai tidak banyak kerewelan. Pemeliharaan mesin jahit itu hendaknya dikerjakan sebulan sekali.

Sebelum dilanjutkan pemeliharaannya terlebih dahulu kita lihat kelainan-kelainan pada tusukannya:

1) Untuk mengatur jarang dan rapatnya tusukan, dengan memu-

tar sekrup , yang dapat dinaik turunkan, bertambah turun bertambah jarang stik mesinnya. Alatnya terletak pada bagian depan mesin jahit.

- 2) Jika benang pada tusuk-tusuk mesin itu longgar pada bagian bawahnya (benang bawah mudah terlepas) maka kendurkan sekrup yang terdapat pada piring penekan, hingga benang tidak terlalu tegang.
- 3) Jika benang longgar pada bagian atas (benang atas mudah terlepas dan mudah ditarik), maka kendurkan sekrup sekecil.

Cara membersihkan mesin jahit

- a) Bagian luar dilap, ini dapat dilakukan setiap hari.
- b) Daun dorongan dibuka dan dikeluarkan
Jarum dilepaskan
Penutup gigi dibuka dengan membuka dua buah sekrupnya, dan disimpan didalam laci.
- c) Mesin dibalik kemudian disikat bagian bawahnya sehingga debunya keluar.
- d) Minyak mesin kita masukkan pada tiap lobang atau tiap hubungan sekrup. Pada mesin kaki juga pada injak-injaknya, kemudian dilap.
- e) Sesudah diminyaki, kemudian mesin digerak-gerakan.
- f) Bagian-bagian yang dilepaskan kemudian dipasngkan kembali.

B. Langkah-Langkah Pembuatan Pakaian, Enna Tamimi (1982:132):

1. Memilih Model

Memilih model merupakan pekerjaan yang sulit bagi seseorang, namun mudah bagi orang lain. Pemilihan model menentukan cocok tidaknya pakaian untuk sipemakai. Pada umumnya orang mencari model yang menguntungkan bagi sipemakai yaitu enak dipakai, membuat dirinya tampak serasi dan menutupi kekurangan yang dirasakan. Ada beberapa petunjuk yang dapat membantu dalam memilih model:

a. Garis hias pada model

Garis yang membuat pemakai kelihatan tinggi adalah garis yang memanjang atau vertikal. Garis ini dapat berupa potongan (pian), lipit mati, lipit jarum, corak kain yang bergaris.

Garis yang memberikan kesan melebar (horizontal) membuat pemakai tampak pendek, terutama garis-garis lebar berwarna menyolok. Rok dan blus dengan warna kontras memberi kesan pendek.

Garis serong (diagonal) adalah garis yang luwes dan melangsingkan, seperti kain batik lereng membuat pemakai nampak tinggi.

b. Potongan leher

Yang memberi kesan leher jenjang adalah leher V, U, lonjong bundar dan segi empat. Bentuk bundar dan segi empat lebar dapat membuat leher tampak jenjang, tapi yang berwajah bundar menambah kesan makin bundar.

c. Kerah

Semua kerah yang bentuknya memanjang dan tidak menutup leher, memberi kesan tinggi dan semua kerah yang membentuk melebar, menutup leher memberi kesan yang sebaliknya.

d. Rok

Rok kerut, berlipit lepas, rok lengkaran penuh, terutama yang pendek memberikan kesan pendek. Rok potongan A, rok suai (span) sedikit dikembangkan, lipit yang ditekan, panjang meliwati lutut, memberi kesan melangsingkan.

e. Lengan

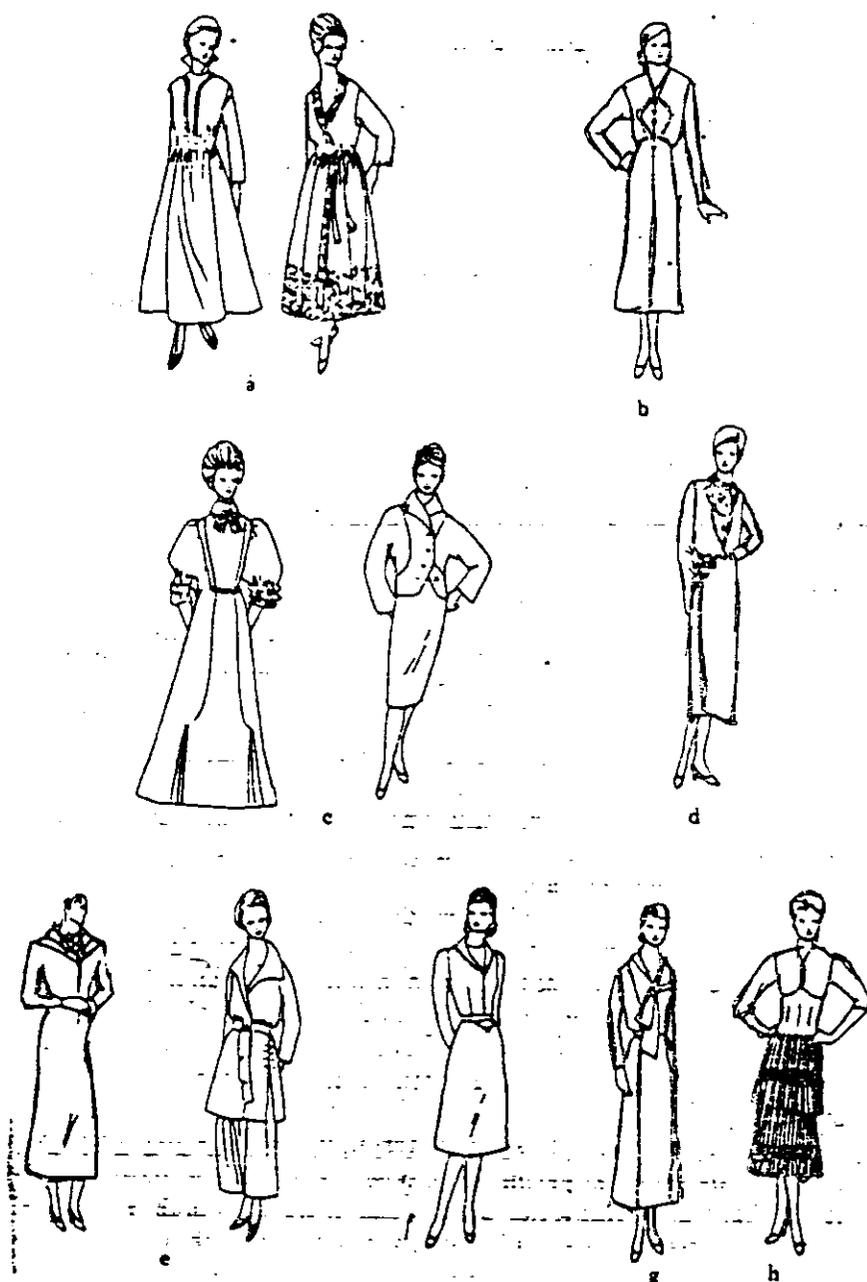
Lengan suai pendek, setengah, tiga perempat, panjang melangsingkan. Lengan pof, klok, memberi kesan melebarkan atau gemuk.

Mengenal model/ paham model

Model itu ada bermacam-macam :

- a. Model sportif ; pakaian kelihatan agak longgar, tidak banyak memakai hiasan, kancing biasa atau bungkus. Rok tidak panjang atau terlalu pendek, tidak lebar, tidak ketat, memakai lipit atau polos.

Pengaruh Garis Pada Pakaiian



Gambar 5

- | | |
|-----------------|------------------|
| a. membesarkan | b. merampingkan |
| c. membesarkan | d. melangsingkan |
| e. membesarkan | f. melangsingkan |
| g. memanjangkan | h. melebarkan |

- b. Model peminin; banyak kerutan-kerutan, klock, berhiasan renda, lajur, lipit jarum, hiasan kancing yang indah-indah.
- c. Model anggun; biasanya model sederhana sekali, namun kupunya tepat sekali, bahan yang digunakan bahan istimewa baik corak maupun warna, dengan hiasan yang sedikit, namun sangat indah dan serasi.
- d. Model pakaian santai; longgar dan bebas dalam potongannya. Panjang pendeknya gaun, celana tergantung dari kesempatan, waktu dan tempat pakaian itu digunakan.
- e. Pakaian tidur, longgar, panjang, berkerut atau dikembangkan

Pemilihan model

Pemilihan model dapat dilakukan, Roesmini SA (1982:14):

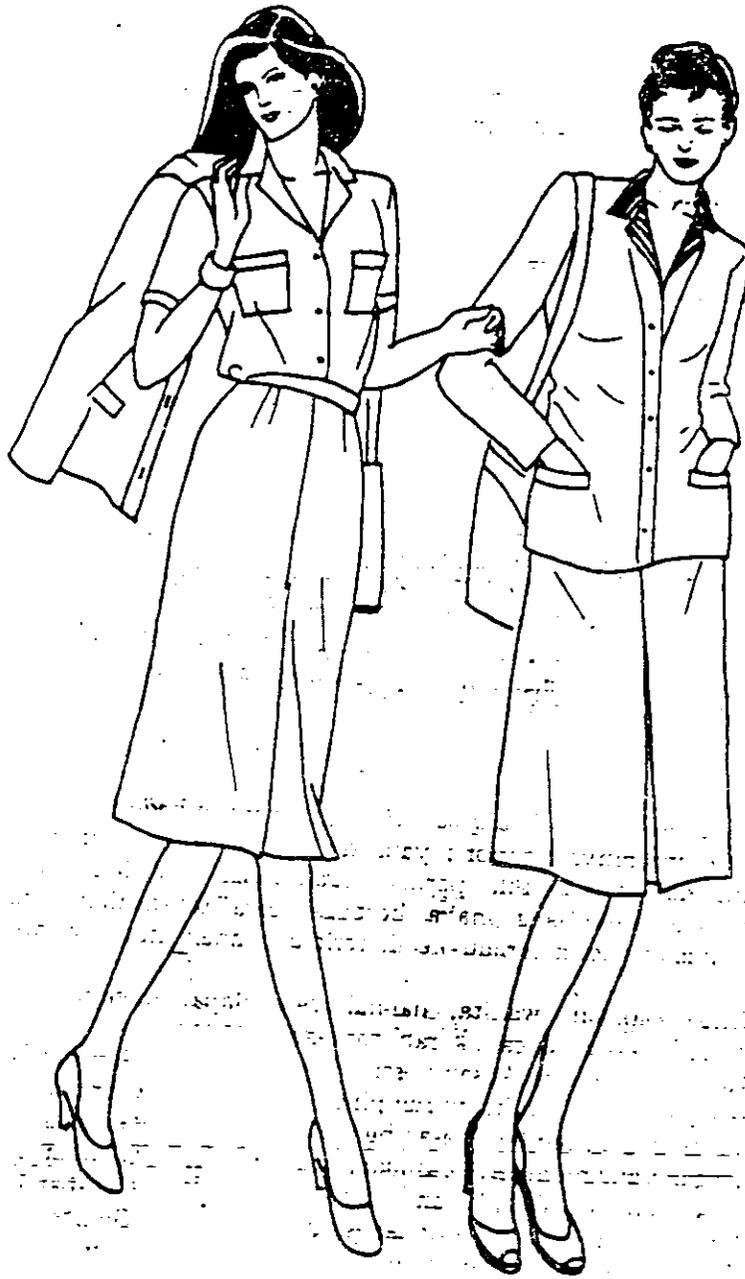
- a. Sebelum membeli bahan
- b. Setelah ada bahan
 - a. Jika pemilihan model dilakukan sebelum membeli bahan, perhitungkan bahwa model itu dapat dikombinasikan dengan pakaian lain yang telah dimiliki. Disamping itu, juga rencanakan corak dan warna bahan.
 - b. Memilih model untuk bahan yang telah ada

Kebanyakan orang memilih model setelah memiliki bahan. Dengan demikian proses memilih model berdasarkan jenis dan banyaknya bahan yang ada.

Jika bahan kaku pilihlah model yang sportif tanpa kerut. Jika bahan poplin, pilih model sederhana, dan bahan lemas pilihlah gaun kerutan. Bila bahan yang telah ada tersebut bahan yang istimewa, maka model yang dipilih harus polos tanpa banyak potongan, karena pemilihan model penekannya pada desain bahan.

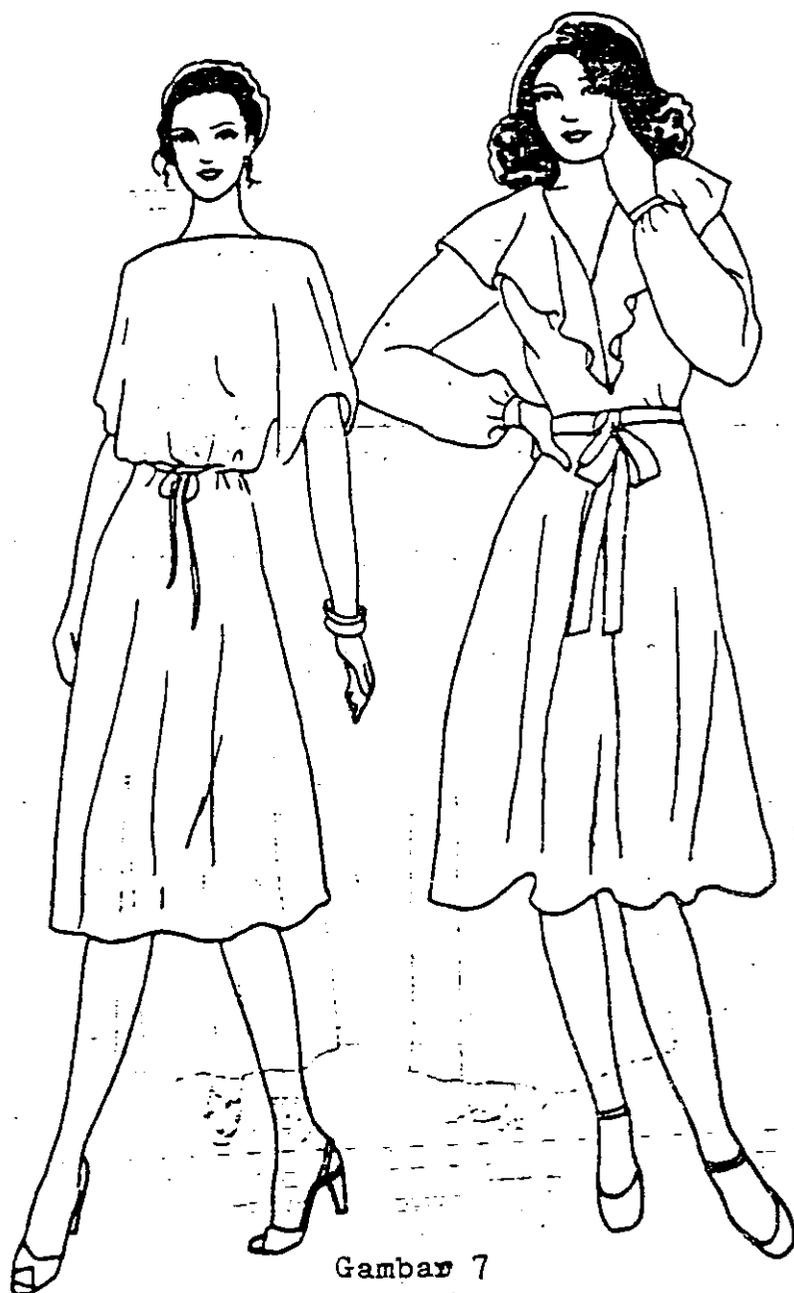
Disamping itu jangan lupa mempertimbangkan kekurangan tubuh, apakah bentuk muka yang terlalu lebar, badan atas terlalu panjang, bahu terlalu lebar atau sempit, pinggan terlalu ramping, panggul terlalu kecil, lengan terlalu kurus.

Pakaian Kerja



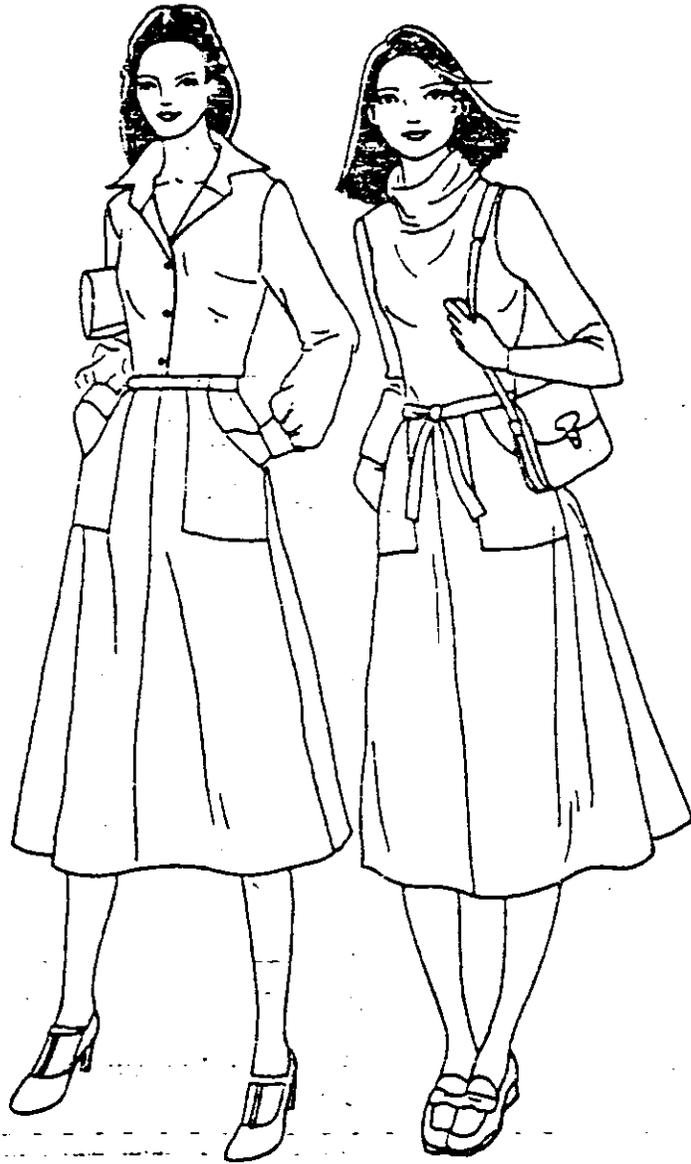
Gambar 6

- Pakaian Pesta



Gambar 7

Pakaian Untuk Belanja



Gambar 8

Pakaian Santai



Gambar 10

Pakaian Tidur



Gambar 11

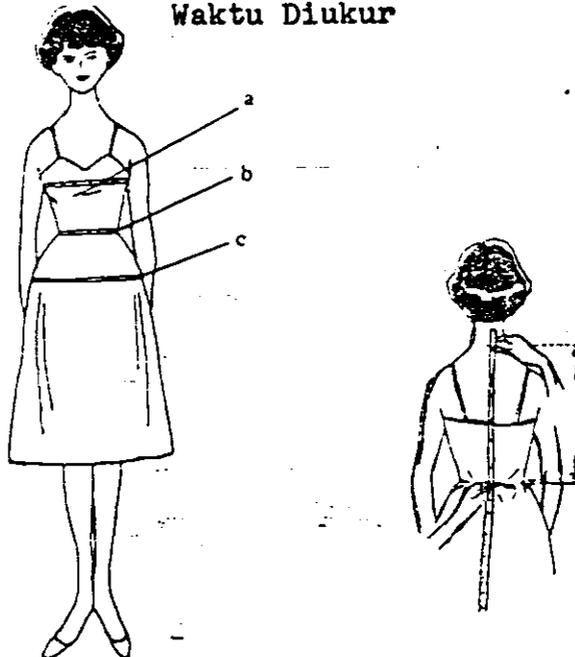
2. Mengambil Ukuran

Mengambil ukuran harus dikerjakan dengan teliti. Bilamana hal ini dikerjakan dengan tepat, hanya sedikit perubahan yang terdapat pada waktu mengepas. Bahkan mungkin tidak perlu mengubah sama sekali pada pola-pola itu. Mengambil ukuran yang tepat dapat dilaksanakan apabila:

- a. Kita mengenakan pakaian dalam yang baik.
- b. Mengambil ukuran yang tepat tanpa pakaian luar
- c. Memberi tanda dengan pita/veterband pada lingkaran pinggang lingkaran badan dan lingkaran pinggul.
- d. Berdiri dengan sikap wajar, tidak dibuat-buat.

Cara Berdiri

Waktu Diukur



Ukuran Badan

Gambar 12

a. Lingkar badan

Melingkari badan melalui puncak dada, dengan cara memegang pita ukuran antara ibu jari dan jari telunjuk (bawah).

b. Lingkar pinggang

Melingkari pinggang, pita ukuran dipegang antara ibu jari (atas), telunjuk dan jari tengah (bawah) dengan cukup erat.

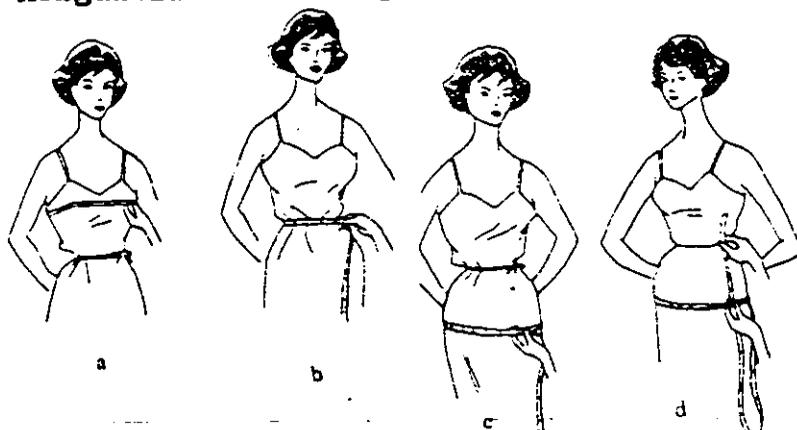
c. Lingkar pinggul

Melingkari bagian perut dan kedudukan melalui bagian sisi pinggul yang tebal, pita ukuran dipegang antara ibu jari (atas) dan empat jari lainnya (bawah) dengan agak longgar.

d. Tinggi pinggul

Mulai dari pinggang sampai lingkaran pinggul.

Menganbil Ukuran Bagian Depan



Gambar 13

e. Panjang punggung

Mulai dari tulang leher bagian belakang yang paling menonjol sampai lingkaran pinggang.

f. Panjang gaun

Gaun panjang mulai dari tulang leher sampai lantai.

Gaun pendek mulai dari tulang leher sampai lantai, kemudian dikurangi hingga mencapai yang dikehendaki.

g. Panjang rok

Mulai dari garis pinggang sampai dilantai kemudian mengukur keatas sesuai dengan yang dikehendaki.

h. Lebar bahu

Mulai dari puncak bahu dekat leher sampai keujung bahu tepat pada sambungan lengan.

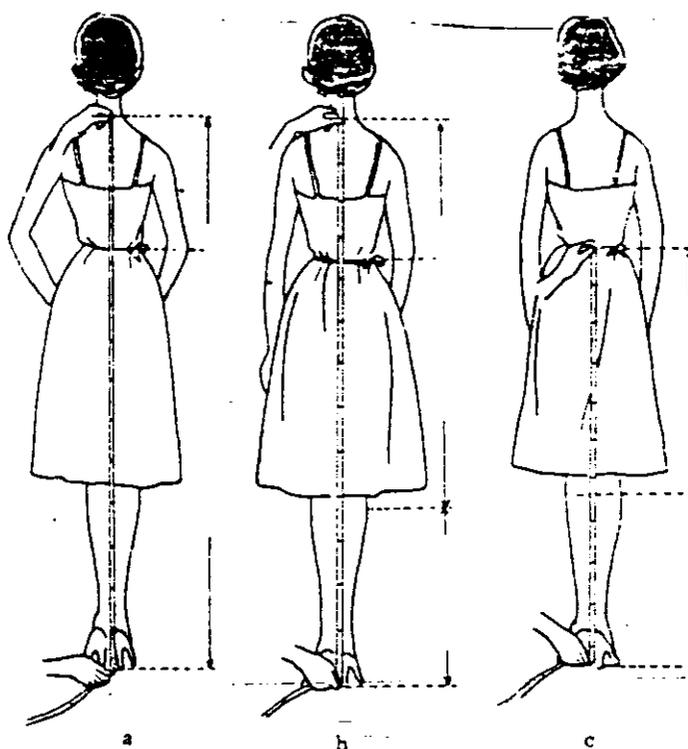
i. Lebar punggung

Mulai dari ujung bahu kiri melalui puncak punggung keujung bahu kanan.

y. Lebar belakang

Diukur dari kiri kekanan antara garis lebar punggung dan garis lingkaran badan.

Mengambil Ukuran Bagian Belakang



Gambar 14

k. Lebar muka

Di ukur dari kiri ke kanan setinggi kurang lebih 8 cm di bawah lekuk leher.

l. Lebar dada

Kedua puncak dada dihubungkan.

m. Ukuran periksa bagian muka

Mulai dari puncak bahu dekat leher melalui puncak dada terus dibawah sampai di garis lingkaran pinggang.

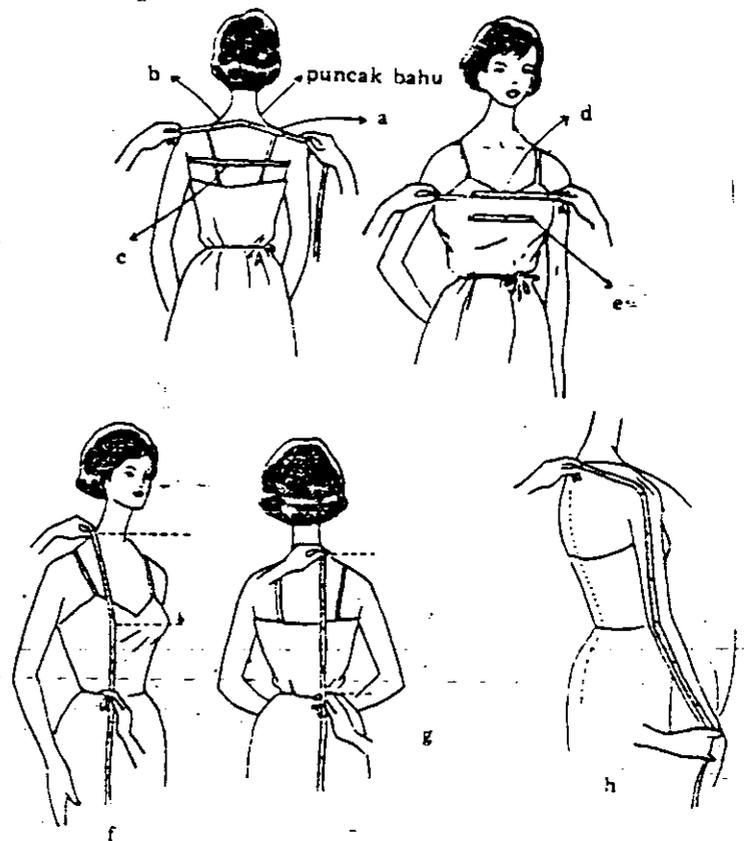
n. Ukuran periksa bagian belakang

Mulai dari puncak bahu dekat leher melalui punggung lurus ke bawah sampai di garis pinggang.

o. Panjang lengan

Mengukur mulai dari tulang leher melalui tulang ujung bahu dan akhirnya sampai pada pergelangan tangan. Lengan sikapnya agak bengkok.

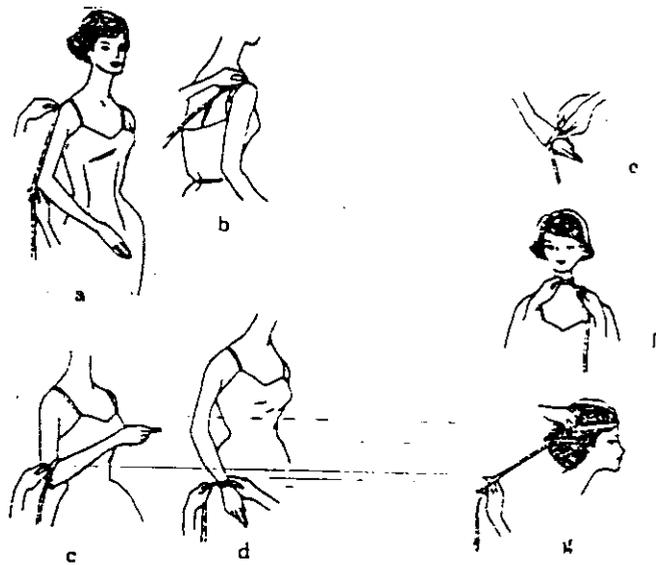
Ukuran Kontrol



Gambar 15

- p. Panjang lengan sampai siku
Mulai dari ujung bahu sampai pada siku.
- q. Lingkar lobang lengan
Melingkari lengan bagian atas dengan mengukur agak longgar.
- r. Lingkar siku
Lengan dalam keadaan agak bengkok dan siku di ukur agak longgar.
- s. Lingkar tangan
Tangan dalam keadaan melengkung dan tepat pada bagian tulang jari-jari sekeliling diukur.
- t. Lingkar lobang leher
Melingkari leher mulai dari lekuk leher ke belakang melalui puncak punggung sampai kembali di lekuk leher muka.
- v. Lingkar kepala

Mengukur Lengan



Gambar 16

Di ukur melalui dahi melingkari kepala di atas telinga.

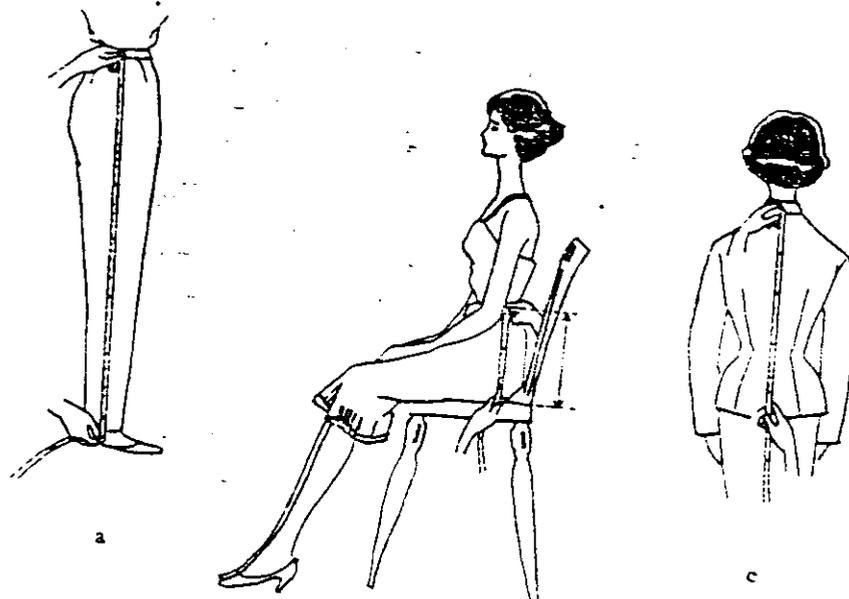
x. Panjang sisi celana

Mulai dari garis pinggang sampai di bawah tumit kaki.

w. Tinggi duduk

Sambil duduk di atas kursi, di ukur mulai dari garis pinggang sisi sampai pada dasar kursi.

Mengukur Tinggi Duduk



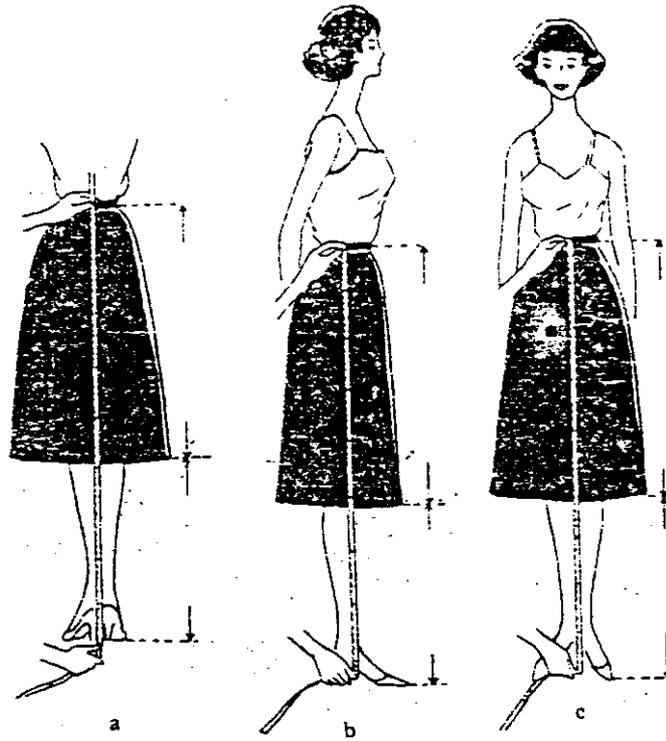
Gambar 17

z. Panjang blus/ rok

Di ukur mulai dari puncak punggung sampai dibawah pinggang sesuai dengan panjang yang dikehendaki.

Panjang rok, di ukur panjang rok tengah belakang, sisi dan muka rok.

Mengukur Panjang Rok



Gambar 18

3. Membuat Pola Dasar

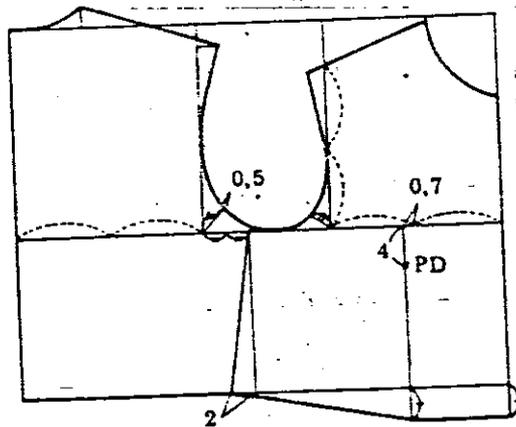
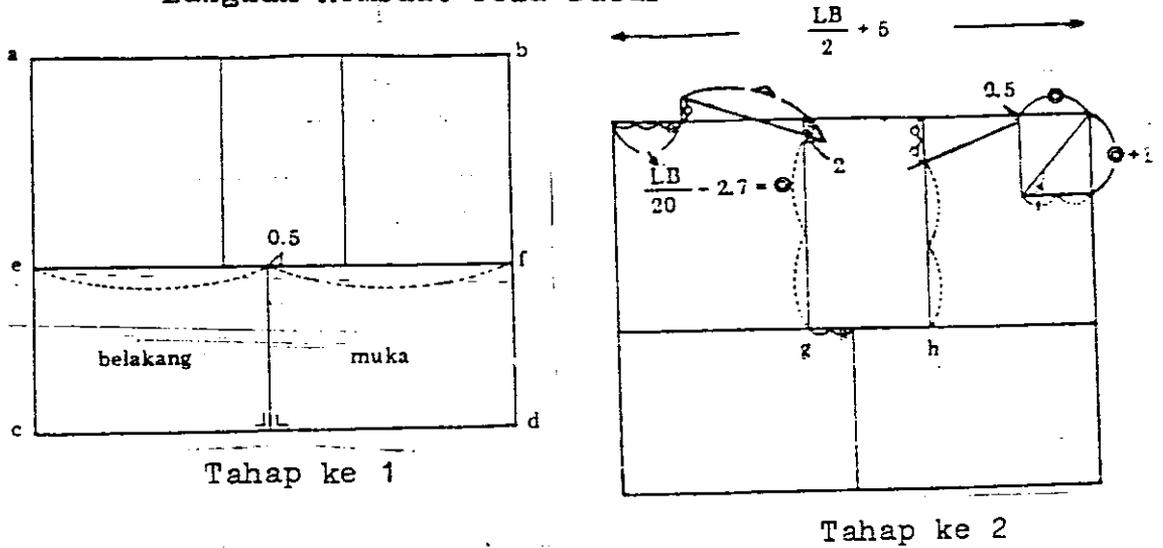
Sebelum mengubah pola perlu mengetahui dahulu cara membuat pola dasar. Ukuran yang akan dipakai ialah ukuran standar atau ukuran umum yang biasa digunakan untuk membuat pakaian jadi/konfeksi. Sistem yang digunakan untuk membuat pola dasar adalah sistem Jepang, karena bentuk badan bangsa Asia pada umumnya hampir bersamaan.

Pola dasar wanita terdiri dari pola dasar bagian badan, bagian lengan dan bagian rok.

Menggambar pola dasar wanita bagian badan dibagi dalam empat tahap yaitu:

Tahap ke 1 : menggambar kerangka pola dasar dan menentukan pola belakang dan muka.

Langkah Membuat Pola Dasar



Tahap ke 3

Gambar 19

Tahap ke 2 : pengisian kerangka pola untuk menentukan garis lubang leher, garis bahu dan garis lubang lengan.

Tahap ke 3 : membentuk pola dasar secara lengkap

Tahap ke 4 : Menentukan serta menempatkan kup bagian belakang dan kup pola bagian muka

Untuk menggambar pola dasar diperlukan hanya 3 ukuran (ukuran medium) yaitu:

Lingkar badan (LB) 84 cm

lingkar pingang (LPi) 64 cm
panjang punggung (PP) 37 cm

Keterangan

Tahap 1 : $a - b = c - d = \frac{LB}{2} + 5 \text{ cm} = 47 \text{ cm}$

$a - c = b - d = \text{panjang punggung}$

$a - e = b - f = \frac{LB}{6} + 7 \text{ cm} = 21 \text{ cm}$

$e - f$ dibagi dua sama besar, dari titik pertengahan diukur kekiri 0,5 cm dan tarik garis tegak lurus sampai garis $c - d$. Garis ini merupakan batas pola bagian muka dan belakang(kiri).

$e - g = \frac{LB}{6} + 4,5 \text{ cm} = 18,5 \text{ cm}$

$f - h = \frac{LB}{6} + 3 \text{ cm} = 17 \text{ cm}$

Tahap ke 2

: Membuat pola bagian belakang, garis lubang leher.

$\frac{LB}{20} + 2,7 \text{ cm} = 6,9 \text{ cm}$, beri tanda @

Garis tanda @ di bagi 3 dan beri tanda S

Untuk puncak bahu ditinggikan tegak lurus setinggi S dan pada ujung bahu diturunkan S serta diperlebar 2 cm ke kanan mendatar.

Tariklah garis bahu dengan tanda dan tarik garis tegak lurus dari sudut g. Garis ini dibagi 2 sama besar, diberi tanda #

Kemudian tariklah dari sudut g garis diagonal sepanjang # + 0,5 cm.

Pola bagian muka, untuk menentukan lobang leher.

Puncak bahu diturunkan 0,5 cm.

Tahap ke 3

: Membentuk pola dasar lengkap

Bentuklah pola dasar bagian belakang dan muka dengan dilenglapi garis lubang leher, lobang lengan dan garis sisi.

Tahap ke 4

: Menentukan serta menempatkan kup belakang dan muka.

Buatlah garis pertolongan sebagai berikut:
 Turunkanlah garis muka dan tengah belakang sama rendah dan hubungkan kedua ujung itu dengan garis mendatar.

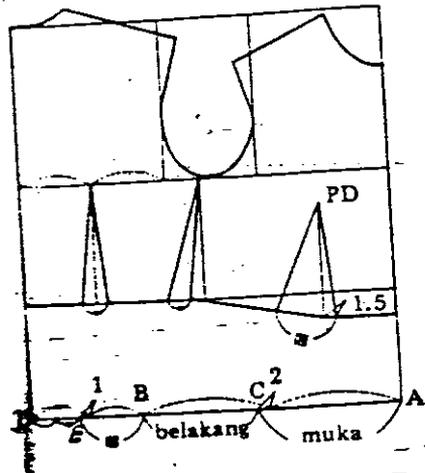
$$A - B = \frac{LPI}{4} + 1 \text{ cm} = 33 \text{ cm}$$

$$A - C = \frac{LPI^2}{4} + 2 \text{ cm} = 18 \text{ cm (pinggang muka).}$$

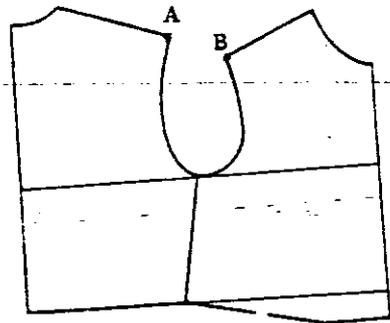
$$B - C = \frac{LPI}{4} - 2 \text{ cm} = 14 \text{ cm (pinggang belakang).}$$

B - D dibagi dua yang sama, dari titik pertengahan digeser 1 cm ke kiri, titik E.

B - E = besar kup pola bagian muka.
Langkah Membuat Pola Dasar



Tahap 4



Tahap ke 4

Gambar 20

D - E dibagi dua bagian yang sama, besar kup pola bagian belakang.

Menggambar pola dasar lengan

Ukuran yang diperlukan :

Lingkar Lubang Lengan (LLL) 40 cm

Panjang Lengan (PL) 53 cm

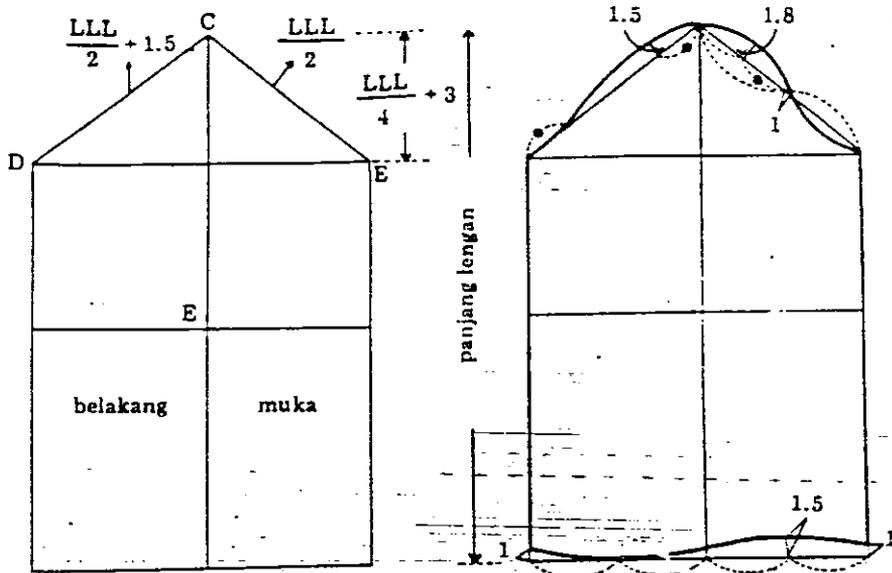
Keterangan

Mula-mula buat garis persilangan yang tidak ditentukan ukurannya.

Ukurlah mulai dari titik persilangan pada garis tegak lurus ke atas $\frac{LLL}{4} + 3 \text{ cm} = 13 \text{ cm}$ = titik C (tinggi lengan).

Ukurlah dari titik C ke sebelah kiri sampai di garis datar $\frac{LLL}{2} + 1,5 \text{ cm} = 21,5 \text{ cm} = \text{titik D}$.

2 Pola Dasar Lengan



Gambar 21

Ukurlah dari titik C ke kanan sampai di garis datar $LLL = 20 \text{ cm} = \text{titik E}$

Ukurlah dari titik C lurus ke bawah panjang lengan (PL).

Untuk menentukan garis siku ukurlah dari C ke bawah $\frac{PL}{2} + 2,5 \text{ cm} = 55,5 \text{ cm}$.

Buatlah garis silang mendatar ke kiri dan kanan.

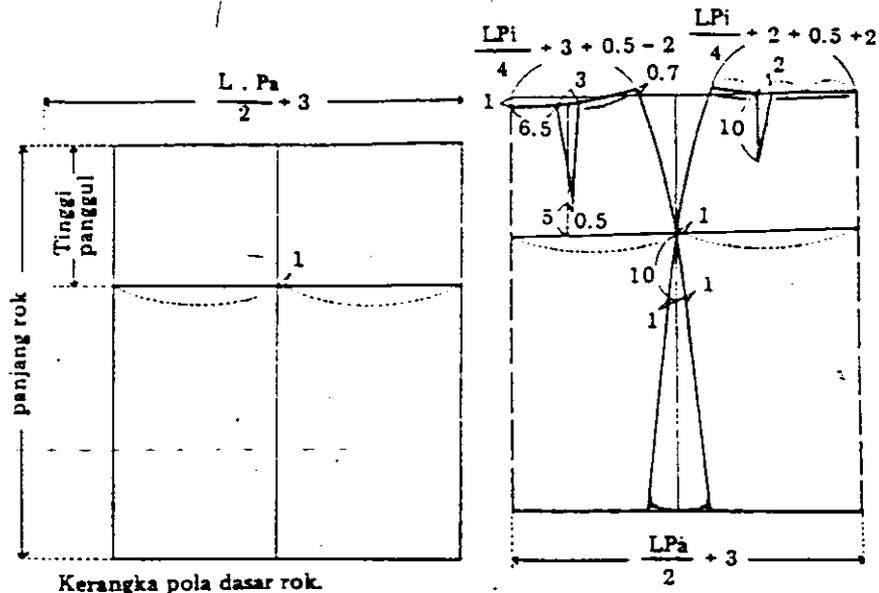
Selesaikanlah kerangka pola dasar lengan ini dengan menarik garis lurus ke bawah dari titik D dan E, dan hubungkanlah kedua garis ini dengan garis mendatar. Bentuklah garis kepala lengan dan garis lobang lengan.

Menggambar Pola Dasar Rok

Ukuran yang diperlukan ialah:

Lingkar Pinggang (LPi)	64 cm
Lingkar pangkul (LPa)	92 cm
Tinggi panggul (TPa)	20 cm
Panjang Rok (PR)	60 cm

Pola Dasar Rok



Gambar 22

Keterangan :

$$a - b = \frac{LPa}{2} + 3 \text{ cm} = 49 \text{ cm}$$

$$a - c = b - d = \text{panjang rok}$$

$$a - e = b - f = \text{tinggi panggul}$$

e - f dibagi dua bagian yang sama, dari titik pertengahan digeser 1 cm ke kiri dan tariklah garis tegak lurus ke atas dan bawah sebagai garis pemisah pola belakang dan muka.

Pola dasar rok ini bentuk rok suai, dengan diberi kup satu pada bagian belakang dan muka.

Pola rok belakang dengan besar pinggang $\frac{LPi}{4} + 3(\text{kup}) + 0,5(\text{kelonggaran}) - 2(\text{perbedaan}) = 24,5 \text{ cm}$.

Pola rok muka dengan besar pinggang $\frac{LPi}{4} + 2(\text{kup}) + 0,5(\text{kelonggaran}) + 2 \text{ cm}(\text{perbedaan}) = 27,5 \text{ cm}$.

4. Mengubah Pola

Sebelum kita meningkat pada mengubah pola, perlu kita lakukan membaca model/paham model.

Yang dimaksud dengan paham model/membaca model adalah memperhatikan sesuatu gambar model sedemikian rupa, sehing-

ga dapat mengambil kepastian cara membuat pola dan cara menjahit pakaian yang diinginkan.

Dalam kesempatan ini kami tidak akan membahas cara mengubah pola sesuai dengan model, bernabung mengubah model merupakan kegiatan yang selalu dilakukan. Tetapi kalau membuat pola dasar sistem Jepang mungkin belum saudara ketahui.

5. Memotong tekstil sesuai dengan pola

Bahan tekstil yang disiapkan akan dipotong harus diseterika terlebih dahulu untuk mengkilangkan kusutnya bahan. Bahan diletakan di atas meja dengan terbendang dan letakan pola yang telah dirobah sedemikian rupa supaya tidak terjadi keborosan. Dan juga harus diperhatikan arah benang. Setelah tersusun dengan baik baru dipotong dengan gunting tajam, dan perhatikan tambahan untuk kampuh, kelim, belahan, lipit, kerutan dan juga tanda-tanda pola yang ada. Untuk tambahan kampuh 2 cm, kelim 5 cm(rokok), kelim lengan 3 atau 4 cm. Potonga-potongan bahan itu langsung dirader untuk memindahkan semua garis-garis pola ke atas bahan, dengan menggunakan karbon jahit antara dua lapis kain. Warna karbon jahit harus berlawanan dengan warna bahan, supaya garis-garis pola berbekas pada kain dengan jelas.

6. Menjahit Pakaian

Menjahit pakaian dapat dikerjakan dengan tangan yaitu menggunakan jarum dan benang atau dengan mesin jahit. Cara yang pertama pada umumnya sudah tidak dipakai lagi, karena tidak sesuai dengan zaman moderen ini. Lebih-lebih dengan diciptakannya berbagai model mesin jahit yang dapat mengerjakan hampir seluruh pekerjaan jahit menjahit seperti jahitan untuk menyambung, menyelesaikan tiras, zigzag, mengelim, memasng kancing, membuat lobang kancing dan menyusulam. Pekerjaan menjahit tangan hanyadilakukan untuk hal-hal tertentu saja seperti mengelim. Untuk memperoleh hasil jahitan yang rapih dan baik, harus bekerja dengan teliti yaitu menjahit tepat pada garis-garis

pola yang ada.

Persiapan menjahit pakaian dengan mesin jahit adalah sebagai berikut:

- a. Mesin jahit harus terpelihara dengan baik, dan setelah dipakai harus dibersihkan, sekali seminggu diberi minyak mesin.
 - b. Besar kecil jahitan harus diatur dengan baik sesuai dengan keperluannya. Apakah jahitan atas bawah sudah rapat pada kain, tidak longgar/ be-sengkelit dan teratur, besar kecil jahitan, apakah sudah sama.
 - c. Menjarum bagian-bagain pakaian yang akan dijahit dengan jarum pentul, mulai dengan mempertemukan titik persilangan garis pola . Semuanya yang perlu disambungkan harus dijarum dahulu sebelum di jelujur.
 - d. Menjelujur

Cara menjelujur yang baik harus merupakan garis yang rata supaya mudah kalau dijahit mesin.
 - e. Mengepas

Sebelum dijahit mesin, perlu dipas dahulu, barangkali ada bagian-bagian yang tidak cocok yang perlu diperbaiki. Yang perlu diperbaiki perlu diberi tanda dengan jarum pentul atau kapur jahit supaya jelas. Mengepas dilakukan didepan cermin, akan lebih mudah lagi apabila ada orang yang membantu pada waktu mengepas.
 - f. Mengadakan perbaikan di mana perlu sesuai dengan tanda-tanda jarum pentul/ kapur jahit yang ada, kemudian di pas kembali, apakah keseluruhan sudah baik, enak di pakai.
3. Menjahit dengan mesin
- Pertama - tama kup dijahit, kemudian sambungan sisi, bahu, lengan, kerah, belahan dan penyelesaian kampil bertiras. Kelim diselesaikan terakhir. Menyambungkan lengan pada badan, memasang kerah, memasang kantong kalau ada, baru memasang kancing, membuat lobang kancing.

cing. Selesai bagian atas baru bagian rok. Rok dijahit bagian sisi dan selesaikan kumpuh bertiras dengan lipatan kecil yang dijahit mesin. Apabila yang dijahit itu gaun maka bagian atas harus disambungkan dengan bagian rok. Sambungan pinggang dikerjakan pada bagian dalam dengan sambungan kumpuh sebesar satu cm dan tepi bertiras dijahit mesin dulu, baru diratakan dan difeston atau dibalut. Setelah semuanya disambung, lalu pasang tutup tarik jika perlu. Pada umumnya diselesaikan dengan kumpuh terbuka untuk pakaian wanita dan kumpuh balik untuk pakaian pria dan anak-anak.

C. Kebanggaan Dapat Membuat Pakaian Sendiri

Setiap orang akan merasa bangga apabila ia dapat membuat pakaian yang digunakannya. Apalagi bila pakaian itu terasa indah dan pantas untuk dirinya. Kepuasan dan kebanggaan itu tidak dapat diukur dengan jumlah meteri yang telah dikeluarkan.

Kepuasan atas kemampuan membuat pakaian untuk diri sendiri dan orang lain

Membuat pakaian untuk diri sendiri dan keluarga merupakan suatu kebahagiaan. Dengan menjahit pakaian sendiri selain memberikan rasa puas dan senang, juga dapat mempraktekkan pengetahuan dalam jahit menjahit.

Keterampilan menjahit dapat bermanfaat dan berguna :

1. Menghemat biaya
 2. Menambah uang saku
 3. Sumber penghasilan keluarga
 4. Mengisi waktu luang
1. Menghemat biaya

Dengan kepandaian menjahit yang kita miliki, maka keperluan pakaian untuk diri sendiri dan keluarga dapat disiapkan dengan mudah. Selain menghemat biaya, juga dengan menjahit pakaian ada rasa puas dan senang atas jaitan hasil sendiri. Biaya ongkos jahit dapat digunakan untuk keperluan yang lebih utama, sehingga dengan penghematan ini kita tidak perlu minta uang lagi.

2. Menambah uang saku

Kepandaian menjahit dapat dikembangkan sebagai usaha sampingan, yang dapat menambah uang saku. Ini banyak manfaatnya untuk menambah pembelian kebutuhan lainnya seperti buku, alat-alat sekolah, hiburan dan lain-lainnya. Dengan hasil jahitan yang baik dan rapih akan dapat menarik teman menjahitan pakaian pada kita, disamping untuk menambah percaya pada diri sendiri.

3. Sebagai sumber penghasilan keluarga

Salah satu usaha keluarga dalam mencari nafkah adalah berusaha menerima jahitan. Usaha ini akan dapat berkembang dengan baik dan lancar, apabila ditunjang dengan pengetahuan dan keterampilan menjahit yang luas.

4. Mengisi waktu luang

Kebiasaan senang membuat pakaian sendiri atau untuk orang lain, sangat banyak manfaatnya. Dengan banyaknya waktu luang waktu libur atau hari-hari biasa maka kita dapat memanfaatkan waktu itu untuk menjahit pakaian.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Chairil Rustini Anwar, 1979, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga I dan II, Departemen P dan K, Jakarta.
- Departemen P & K, 1982, Terampil Memantas Diri dan Menjahit, Jakarta.
- Djaeni Achmad Sediaoetama, 1976, Ilmu Gizi dan Ilmu Diet di Daerah Tropik, Balai Pustaka, Jakarta.
- F. Bradley, 1972, Color, Van Nostrand Reinhold Company Inc., New York.
- Geldens M., 1971, Pekerjaan Rumah Tangga, Praduja Paranita, Jakarta.
- Kopp Ernestine, 1975, How to Draft Basic Patterns, Art Departement Fashion Institute of Technology M. Grumbacher Inc., New York.
- Mis.M. Jalins, Ita A. Mamdy, 1980, Unsur-Unsur Pokok Dalam Seni Pakaian, Antique Warna Press, Jakarta.
- Moehji Sjamien, 1971, Ilmu Gizi I, Brathara, Jakarta.
- Muliawan Porri, 1985, Konstruksi Pola Busana Wanita, PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Napitupulu B., 1964, Gizi dan Kesehatan Jasmani, Genta Ilmu, Bandung.
- Sadikin Hadi R., 1977, Tata Laksana Rumah Tangga, IKIP Jakarta, Jakarta.
- Soedarmo Poerwo prof, 1977, Ilmu Gizi, Dian Rakyat, Jakarta.
- Soeria Rusmini Atmadja, Tata Laksana Pakaian I dan II, Departemen P & K, Bandung.
- Soerjono Soedarinah, 1981, Pengetahuan Barang Rumah Tangga, CV Acro, Yogyakarta.
- _____, 1982, Pengetahuan Bahan Makanan, CV Acro, Yogyakarta.