



TATA KECANTIKAN KULIT JILID 2

untuk SMK

Herni Kusanti, dkk.



JILID 2

Herni Kusantati, dkk.

Tata Kecantikan Kulit

untuk
Sekolah Menengah Kejuruan



Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan
Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah
Departemen Pendidikan Nasional



Herni Kusantati
Pipin Tresna Prihatin
Winwin Wiana

TATA KECANTIKAN KULIT

SMK

JILID 2



Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan
Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah
Departemen Pendidikan Nasional

Hak Cipta pada Departemen Pendidikan Nasional
Dilindungi Undang-undang

TATA KECANTIKAN KULIT

Untuk SMK
JILID 2

Penulis : Herni Kusantati
Pipin Tresna Prihatin
Winwin Wiana

Perancang Kulit : TIM

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

KUS KUSANTATI, Herni
t Tata Kecantikan Kulit untuk SMK Jilid 2 /oleh Herni
Kusantati, Pipin Tresna Prihatin, Winwin Wiana ---- Jakarta :
Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat
Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah,
Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
xii, 182 hlm
Daftar Pustaka : LAMPIRAN A.
Glosarium : LAMPIRAN B.
ISBN : 978-979-060-039-3
ISBN : 978-979-060-041-6

Diterbitkan oleh

Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah

Departemen Pendidikan Nasional

Tahun 2008

KATA SAMBUTAN

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional, telah melaksanakan kegiatan penulisan buku kejuruan sebagai bentuk dari kegiatan pembelian hak cipta buku teks pelajaran kejuruan bagi siswa SMK. Karena buku-buku pelajaran kejuruan sangat sulit di dapatkan di pasaran.

Buku teks pelajaran ini telah melalui proses penilaian oleh Badan Standar Nasional Pendidikan sebagai buku teks pelajaran untuk SMK dan telah dinyatakan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 45 Tahun 2008 tanggal 15 Agustus 2008.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh penulis yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Departemen Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para pendidik dan peserta didik SMK. Buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya kepada Departemen Pendidikan Nasional ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Dengan ditayangkan *soft copy* ini diharapkan akan lebih memudahkan bagi masyarakat khususnya para pendidik dan peserta didik SMK di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri untuk mengakses dan memanfaatkannya sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para peserta didik kami ucapkan selamat belajar dan semoga dapat memanfaatkan buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, 17 Agustus 2008
Direktur Pembinaan SMK



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah berkenan memberikan Rahmat Nya, sehingga penulisan buku Tata Kecantikan Kulit dapat kami selesaikan sebagai bahan bacaan bagi siswa sekolah menengah kejuruan.

Buku ini membahas tata kecantikan kulit dan permasalahan nya secara komprehensif, sehingga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan buku kecantikan yang saat ini jumlahnya sangat terbatas.

Materi buku ini telah disesuaikan dengan standar Kompetensi Nasional Bidang Keahlian Kecantikan Kulit yang menjadi acuan dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah menengah kejuruan. Standar Kompetensi Nasional dikembangkan untuk memberikan keterampilan, pengetahuan, sikap, kecakapan hidup dan pengalaman belajar yang dapat membangun integritas sosial dan mewujudkan karakter nasional.

Standar Kompetensi Nasional memberikan pengalaman belajar yang sejalan dengan prinsip belajar sepanjang hayat (*learning to life*) yang mengacu pada empat pilar pendidikan universal, yaitu belajar mengetahui (*learning to know*), belajar melakukan (*learning to do*), belajar menjadi diri sendiri (*learning to be*), dan belajar hidup dalam kebersamaan (*learning to life together*).

Standar Kompetensi Nasional mempunyai kedudukan yang strategis untuk menciptakan tatanan yang kompeten dan cerdas dalam membangun identitas budaya bangsa. Buku ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa dengan penyajian materi yang dapat menjadi sumber belajar yang berkualitas.

Penghargaan dan terimakasih kami sampaikan kepada Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, yang telah memberikan kepercayaan kepada kami untuk menyusun buku ini.

Kami mengharapkan buku ini akan selalu dikaji dan disempurnakan melalui masukan dan koreksi agar selalu dapat menyesuaikan dengan tuntutan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Penyusun



Daftar Isi

KATA SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii

JILID 1

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	
1. Kecantikan	1
2. Kesehatan	2
3. Kepribadian	6
B. Tujuan Penulisan Buku	
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	8
C. Ruang Lingkup	9
Latihan Penguasaan Konsep	11

II. ANATOMI FISIOLOGI TUBUH

A. Postur Tubuh	13
B. Sel	16
C. Jaringan-Jaringan Tubuh	17
D. Susunan Otot	23
E. Rangka	30
F. Sistem Peredaran Darah	36
G. Sistem Pernafasan	39
H. Sistem Pencernaan	43

I. Sistem Syaraf	48
J. Sistem Panca Indera	49
K. Kuku	53
Latihan Penguasaan Konsep	54
III. ANATOMI DAN FISILOGI KULIT	
A. Struktur Kulit	59
1. Kulit Ari (<i>Epidermis</i>)	60
2. Kulit Jangat (<i>Dermis</i>)	63
3. Jaringan penyambung (Jaringan Ikut) Bawah Kulit (<i>Hipodermis</i>)	66
B. Fungsi Kulit	67
C. Warna Kulit	68
D. Jenis-jenis Kulit	69
E. Kelainan-kelainan Kulit	74
1. Kelainan pada Kelenjar Palit	74
2. Tumbuhan pada Kulit	89
3. Gangguan Pigmentasi	91
4. Infeksi Jamur	93
5. Alergi (<i>Hipersensitivitas</i>)	94
6. Reaksi Kulit Terhadap Kosmetika	95
7. Penuaan Dini	96
8. Kelainan Kelenjar Keringat	98
Latihan Penguasaan Konsep	99
IV. KOSMETIKA	
A. Konsep Kosmetologi	105
B. Pemilihan Kosmetika	114
1. Kosmetika Pembersih	114
2. Kosmetika Penyegaran	119
3. Kosmetika Pelembab dan Pelindung	120
4. Kosmetika Dekoratif	122
5. Kosmetika Perawatan	135

6. Kosmetika Tradisional	142
Latihan Penguasaan Konsep	151

JILID 2

V. ALAT-ALAT KECANTIKAN DAN PENGGUNAANNYA

A. Konsep Kosmetologi	155
B. Alat – Alat Teknis (<i>Tool Kit</i>)	155
1. Alat – Alat Teknis Perawatan Kulit Wajah	155
2. Alat Perawatan Tangan dan Kaki	160
3. Alat Perawatan Badan	165
4. Alat Perawatan Payudara	171
5. Alat Tata Rias	171
6. Perabot Tata Kecantikan Kulit	182
Latihan Penguasaan Konsep	189

VI. PERAWATAN KULIT WAJAH

A. Konsep Perawatan Kulit Wajah	191
B. Persiapan Perawatan Wajah Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja	193
C. Prosedur Penanganan Keadaan Darurat	193
D. Tindakan-tindakan khusus dalam perawatan kecantikan	196
E. Diagnosis Kulit Wajah	198
F. Pencabutan dan Pembentukan Alis	201
G. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan dan Kosmetik	202
H. Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Secara Manual	202
1. Prosedur Perawatan Wajah	
2. Teknik Perawatan Wajah	
I. Perawatan Wajah Tanpa Problem	238
J. Perawatan Kulit Wajah Berproblem Secara Manual	239
1. Perawatan Kulit Kering	239
2. Perawatan Kulit Berminyak	240

3. Perawatan Kulit Kombinasi	241
4. Perawatan Kulit Sensitif	242
5. Perawatan Kulit Menua (<i>Aging Skin</i>)	243
6. Perawatan Kulit Berpigmen	247
7. Perawatan Kulit Dehidrasi	248
8. Perawatan Kulit Berkomedo atau Berjerawat	249
K. Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Menggunakan Teknologi	255
L. Perawatan Kulit Berproblem Menggunakan Teknologi	256
1. Memutihkan Kulit Muka	257
2. Mengencangkan Kulit Muka	267
M. Saran Pasca Perawatan Wajah	289
Latihan Penguasaan Konsep	292
VII. PERAWATAN TANGAN DAN KAKI (MANIKUR DAN PEDIKUR)	
A. Konsep Perawatan Tangan dan Kaki	295
B. Persiapan Perawatan Tangan dan Kaki Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja	296
C. Diagnosis Perawatan Tangan dan Kaki	296
D. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan dan Kosmetik	300
E. Perawatan Tangan dan Merias Kuku Tangan	300
F. Perawatan Kaki dan Merias Kuku Kaki	309
G. Seni Merias Kuku (<i>Nail Style</i>)	313
H. Memasang Kuku Tambahan (<i>Nail Extention</i>)	318
I. Epilasi dan Depilasi	323
J. Trading	331
K. Saran Pasca Perawatan Kaki dan Tangan	331
Latihan Penguasaan Konsep	333

JILID 3

VIII. PERAWATAN BADAN

A. Konsep Perawatan Badan	337
B. Persiapan Kerja Perawatan Badan Berdasarkan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja	337
C. Diagnosis Badan	338
D. Perawatan Badan Secara Tradisional	339
E. Perawatan Badan Dengan Teknologi	388
F. Saran Pasca Perawatan Badan Secara Tradisional	399
Membersihkan, Mengemas Area Kerja dan Perlengkapan Kerja	400
Latihan Penguasaan Konsep	401

IX. PERAWATAN PAYUDARA

A. Konsep Perawatan Payudara	405
B. Persiapan Perawatan Payudara Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja	406
C. Diagnosis untuk Perawatan Payudara	407
D. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan dan Kosmetik	408
E. Perawatan Payudara Secara Tradisional	409
F. Perawatan Payudara dengan Teknologi	413
Latihan Penguasaan Konsep	417

X. TATA RIAS WAJAH

A. Konsep Tata Rias Wajah	419
B. Persiapan Rias Wajah Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja	426
C. Diagnosis Muka untuk Rias Wajah	427
D. Tata Rias Koreksi Wajah	430
E. Tata Rias Koreksi Bentuk Bibir	438
F. Tata Rias Koreksi Bentuk Mata	440
G. Tata Rias Koreksi Bentuk Alis	444
H. Tata Rias Koreksi Bentuk Hidung	448

I. Tata Rias Koreksi Bentuk Daggu	451
I. Prinsip dan Tujuan Merias Wajah	452
J. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan Dan Kosmetika	468
K. Rias Wajah Sehari – Hari	469
L. Rias Wajah Pesta	472
M. Rias Wajah untuk Menutupi Cacat	482
N. Rias Wajah Usia Lanjut	484
O. Rias Wajah Panggung	487
P. Rias Wajah Foto / TV	494
Q. Finishing Touch Rias Wajah	497
R. Rias Wajah Karakter	498
S. Saran Pasca Rias Wajah	504
Latihan Penguasaan Konsep	505
XI. ETIKA PROFESI	
A. Konsep Etika Profesi penata Kecantikan	511
B. Kepribadian Penata Kecantikan	513
C. Sikap Penata Kecantikan	514
D. Penampilan Penata Kecantikan	515
Latihan Penguasaan Konsep	518
XII PROFIL PENGUSAHA SUKSES BIDANG TATA KECANTIKAN	
A. Marta Tilaar	521
B. Mooryati Sudibyo	525

LAMPIRAN

LAMPIRAN A. DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN B. GLOSARIUM

LAMPIRAN C. DAFTAR GAMBAR



Alat – Alat Kecantikan dan Kegunaannya

A. Kategori Alat – Alat Kecantikan

Pada Bab ini akan dibahas berbagai jenis peralatan kecantikan meliputi alat-alat : perawatan wajah, perawatan tangan dan kaki, perawatan badan, perawatan payudara dan merias wajah. Jenis alat kecantikan dikategorikan pada perangkat kerja secara teknis (*tools kit*) dan perabot untuk penunjang perawatan kecantikan.

Berikut adalah uraian tentang alat-alat kecantikan dan kegunaannya sesuai ruang lingkup materi :

B. Alat – Alat Teknis (*Tool Kit*)

1. Alat – Alat Teknis Perawatan Kulit Wajah

Alat-alat teknis secara spesifik dikelompokkan berdasarkan sumber energy yang dipergunakan ; yakni alat listrik dan alat manual atau non listrik.

a. Alat Non Listrik Perawatan Kulit Wajah

Alat jenis ini adalah alat yang dipergunakan untuk perawatan kulit wajah secara manual tanpa menggunakan energi listrik, antara lain : sendok una, pinset, kuas masker, spons dan waslap.

b. Alat Listrik Perawatan Kulit Wajah

1) *Mobile Skin Treatment*

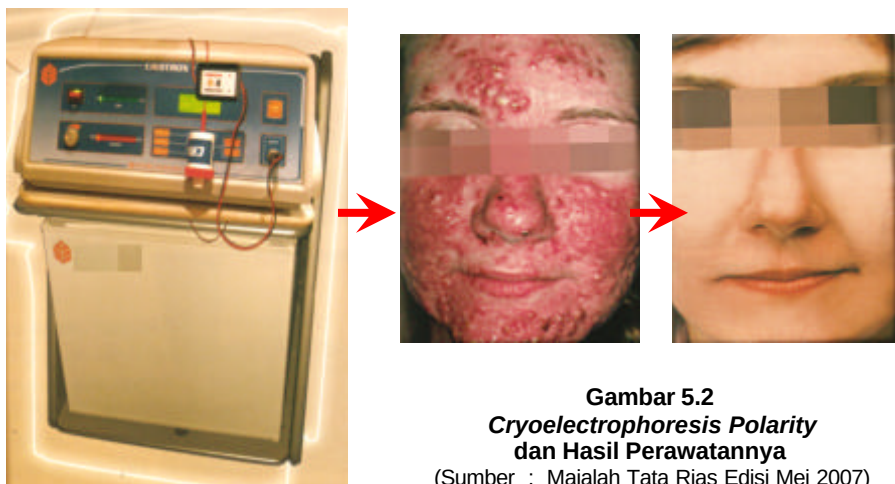
Mobile skin treatment adalah alat elektrik yang digunakan untuk perawatan kecantikan yang didesain multi fungsi, yakni terdiri dari beberapa alat perawatan dalam satu unit alat. Berbagai produsen alat kecantikan telah memodifikasi dengan perkembangan teknologi serta perkembangan terkini dari metode perawatan kecantikan sehingga dalam satu unit terdiri dari : *Vaporiser, high frequency, ultrasonic, vibrator, vacuum suction, galvanic, frimator* dan lainnya sesuai inovasi dari produsen alat.

Kelebihan dari penggunaan alat ini adalah efektif dalam pemanfaatan area dan proses kinerja. Kelemahan nya apabila terjadi gangguan pada salah satu item, satu unit alat tersebut harus ditarik seluruhnya untuk proses perbaikan.

Berikut adalah contoh dari *Mobile skin treatment*



Gambar 5.1
Alat New Magic Beauty :
Cara Penggunaan dan Efek yang Dihasilkannya



Gambar 5.2
Cryoelectrophoresis Polarity
dan Hasil Perawatannya
(Sumber : Majalah Tata Rias Edisi Mei 2007)

2) *Frimator*

Alat kecantikan ini menggunakan energi listrik atau baterai yang menimbulkan gerakan mekanik berupa rotasi ringan pada kulit wajah. Alat ini berguna untuk pembersihan mendalam (*deep cleansing*). Alat ini ada yang berupa satu unit sendiri ada pula yang tergabung dalam satu unit yang berupa *compact mobile skin treatment*.



Gambar 5.3
Frimator

(Sumber : <http://www.cosmotech.dk/inventar/inventar.htm>)

3) *Galvanic*

Galvanic adalah Jenis alat listrik kecantikan arus searah yang berdaya guna ionisasi, dimanfaatkan untuk meresapkan kosmetik pemupuk yang berbentuk ekstrak (*iontophoresis*), atau disincrustasi.



Gambar 5.4
Alat *Galvanic* dan Penggunaannya
(Sumber : <http://www.stokesabode.com/>)

4) **High Frequency**

Jenis alat listrik kecantikan dengan frekuensi tinggi yang berdaya guna mengubah energi listrik menjadi energi cahaya yang mengandung anti bakteri, dimanfaatkan untuk mensterilkan jerawat.

5) **Pulverisator**

Jenis alat untuk mengaplikasi kan kosmetik penyegar melalui teknik penyemprotan, sehingga penyegar dapat berubah menjadi partikel yang lebih halus, tersebar keluar dan lebih mudah masuk ke dalam pori-pori kulit.



Gambar 5.5
Pulverisator

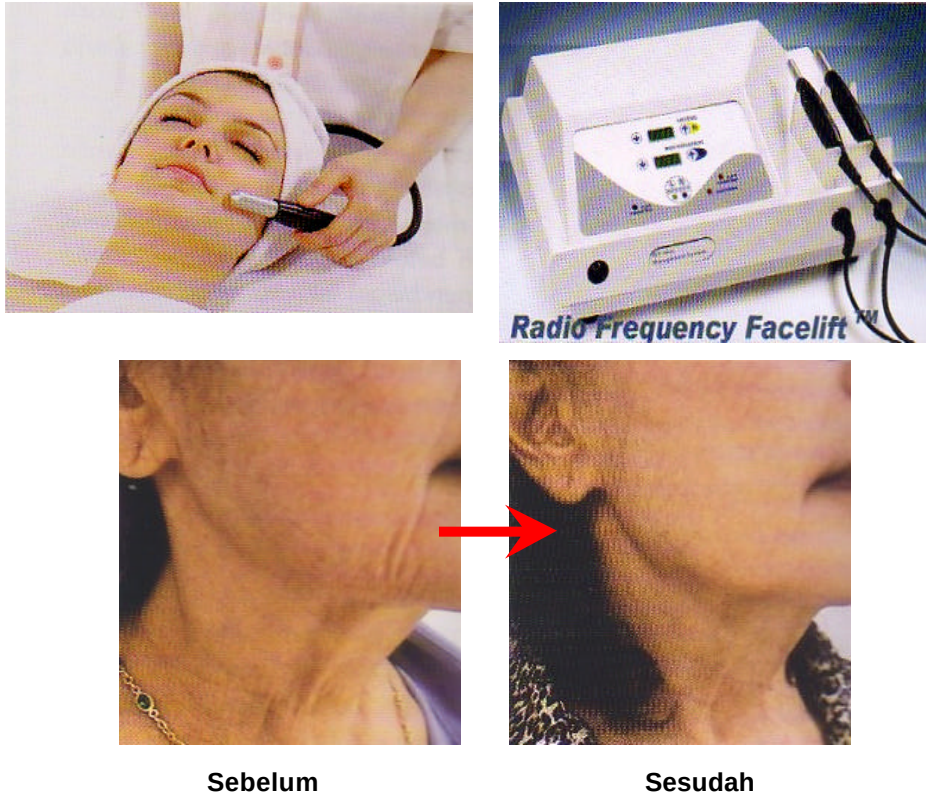
(Sumber : http://infocompany.biz/de/products/520/glass_bottles/)

6) **Radio Frequency Facelift**

Radio Frequency Facelift adalah alat yang digunakan untuk mengencangkan kulit dan menjadikan kulit tampak muda kembali. *Radio Frequency Facelift* menggunakan teknik mengencangkan kulit yang bersifat noninvasif (tanpa memasukkan bahan-bahan ke dalam tubuh) sehingga penggunaan alat ini sangatlah aman dan tanpa efek samping.

Radio Frequency Facelift bekerja dengan cara melepaskan energi *radiofrequency* ke dalam kulit bagian dalam yang menyebabkan kolagen di dalam kulit berkonsentrasi dan mengerut. Proses pengerutan ini membuat kulit bagian atas menjadi kencang dan terangkat. Proses ini juga merangsang kulit untuk membentuk atau mereproduksi kolagen baru. Proses pembentukan kolagen baru berlangsung dalam beberapa bulan sehingga membuat hal ini menjadi satu keuntungan lebih dari perawatan dengan menggunakan alat *Radio Frequency Facelift*. Selain dari itu alat ini mampu menembus lapisan kulit bagian bawah sehingga tidak merusak kulit bagian atas. Para operator mesin ini juga akan menggunakan electrode gel untuk menjaga keadaan kulit bagian atas.

Proses perawatan ini tidak sakit dan tidak memerlukan obat bius dan dilakukan hanya dengan satu kali perawatan saja. Lama waktu perawatan *Radio Frequency Facelift* sekurang-kurangnya satu jam. Hasilnya dapat dirasakan setelah 4 - 6 minggu (2 kali seminggu) perawatan.



Gambar 5.6
***Radio Frequency Facelift* , Cara Penggunaan dan Hasil Perawatannya**
 (Sumber : Majalah Tata Rias Edisi Agustus 2007)

Fungsi/Manfaat Alat *Radio Frequency Facelift* :

- Untuk mengencangkan kulit.
- Membantu menghilangkan lemak jerawat.
- Mengecilkan pori-pori.
- Mengangkat kulit ke bagian mata.

- Mengurangi lingkaran mata yang berwarna hitam.
- Mencerahkan warna kulit.
- Keuntungan jangka panjang : merangsang pertumbuhan kolagen yang baru.

7) *Vapozone*

Jenis alat kecantikan yang dioperasikan dengan tenaga listrik, berdaya guna mengeluarkan uap yang mengandung anti bakteri.



Gambar 5.7
Alat Kecantikan Vapozone

(Sumber : http://infocompany.biz/de/products/520/glass_bottles/)

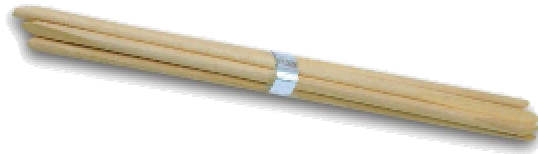
2. Alat Perawatan Tangan dan Kaki

Alat perawatan tangan dan kaki atau sering disebut alat manikur dan pedikur, merupakan alat-alat teknis yang secara spesifik dikelompokkan berdasarkan energy yang diperguna-kan, yakni alat listrik dan alat manual atau non listrik.

a. Alat Non Listrik Perawatan Tangan dan Kaki

1) Orangewood Stick

Alat untuk memberi krim, minyak atau obat pelarut pada kuku dan kulit kuku.



Gambar 5.8
Orangewood Stick

2) Nail File (kikir kuku)

Adalah alat untuk memberi bentuk dan melicinkan sisi kuku.



Gambar 5.9
Nail File

(Sumber : http://infocompany.biz/de/products/520/glass_bottles/)

3) *Cuticle Pusher* (pendorong kutikula)

Alat yang digunakan untuk menekan ke belakang dan melepas kutikula



Gambar 5.10
Berbagai Bentuk *Cuticle Pusher*
(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

4) *Tang kulit kuku atau gunting kulit kuku*

Tang adalah alat yang digunakan untuk merapihkan kulit kuku.



Gambar 5.11
Gunting Kuku dan Tang Kulit
(Sumber : <http://www.zwilling.com/en-WW/>)

5) *Nail Brush* (sikat kuku)

Adalah alat yang digunakan untuk membersihkan kuku dan ujung-ujung jari dengan bantuan air hangat yang mengandung sabun.



Gambar 5.12
Nail Brush

(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

6) *Emory Boards* (kikir ampelas)

Emory boards digunakan untuk membentuk, merapih kan dan menghaluskan kuku.



Gambar 5.13
Emori Board

(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

7) *Nail Buffer*

berfungsi untuk menggosok kuku.

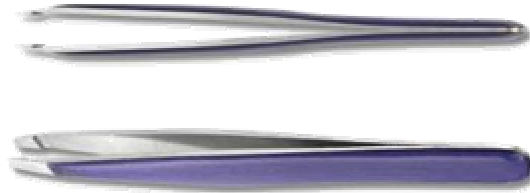


Gambar 5.14
Nail Buffer

(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

8) *Pinset* (penjepit)

Alat kecil ini digunakan untuk mengangkat potongan-potongan kulit yang kecil khususnya di sekitar jari.



Gambar 5.15
Pinset

(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

9) *Nail Clipper*

Nail clipper atau jepitan kuku adalah alat yang dipergunakan untuk memotong, merapikan dan membentuk ujung-ujung kuku



Gambar 5.16
Nail Clipper

(Sumber : <http://nailartdirect.com/>)

b. Alat Listrik Perawatan Tangan dan Kaki

1) *Nail Dryer*

Nail dryer atau alat pengering kuku adalah sejenis mesin yang dipergunakan untuk mengeringkan kuku, agar cat kuku yang dikenakan cepat mengering.

Gambar 5.17
Nail Dryer

(Sumber : <http://www.transdesign.com/>)



3. Alat Perawatan Badan

Alat-alat teknis secara spesifik dikelompokkan berdasarkan sumber energy yang dipergunakan ; yakni alat listrik dan alat manual atau non listrik.

a. Alat Non Listrik Perawatan Badan

Alat non listrik yang digunakan untuk perawatan badan diantaranya terdiri dari :

1) Back Brush

Back Brush berfungsi membersihkan dan menggosok bagian punggung.



Gambar 5.18
Back Brush dan Cara Penggunaannya

2) *Body Brush*

Fungsi dari *Body brush* adalah untuk mengangkat sel-sel kulit yang mati.



Gambar 5.19
Berbagai Bentuk *Body Brush*

3) *Loofah*

Loofah adalah sejenis spons dengan tekstur lebih kasar dari *shower puff*. Baik jika digunakan sehabis beraktifitas berat hingga kulit bersih sempurna.



Gambar 5.20
Asal Bahan *Loofah* dan *Loofah* yang Siap Pakai

4) *Shower puff*

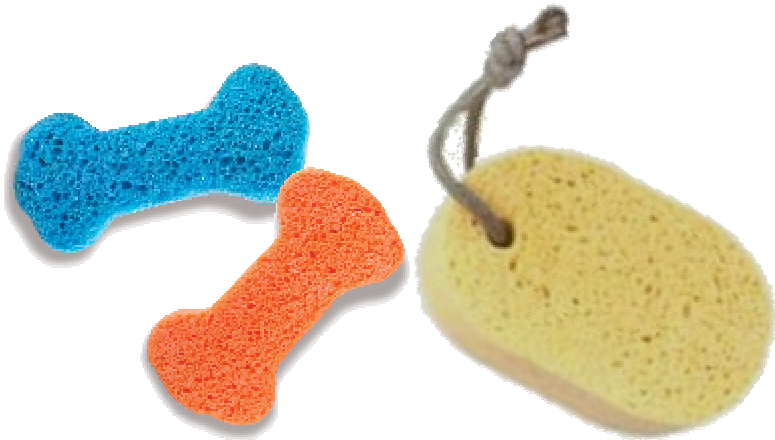
Shower puff sangat bermanfaat pada saat membersihkan bagian belakang badan, karena alat ini dapat menjangkau daerah belakang tubuh.



Gambar 5.21
Shower Puff dalam Berbagai
Warna yang Menarik

5) Spons

Membersihkan tubuh dengan menggunakan spons dan dilakukan dengan lebih seksama, akan memberikan sensasi bersih yang optimal tanpa membuat iritasi. Untuk wajah gunakan spons khusus yang teksturnya lebih halus.



Gambar 5.22
Spons (Sponge) Mandi Aneka Warna dan Bentuk

6) Shower Cap

Shower cap berguna untuk menutup rambut agar terlindung dari cipratan air atau busa sabun.



Gambar 5.23
Shower Cap Pelindung Kepala dari Cipratan Air

7) **Batu apung**

Ciri yang paling menonjol dari batu apung adalah teksturnya yang kasar namun cukup lunak. Batu apung berfungsi untuk membersihkan bagian-bagian yang kasar, seperti tumit kaki, lutut dan sikut tangan.



Gambar 5.24
Batu Apung untuk Mandi

b. **Alat Listrik Perawatan Badan**

1) **Bio Slim**

Bio and far-infrared shaping machine atau *bio slim* adalah alat/mesin yang digunakan dalam upaya melangsingkan tubuh. Mesin ini menggunakan bio-elektrik dan *far-infrared* yang berfungsi untuk pelangsingan dan pembakaran lemak. Mesin bio dipasang di empat area sekaligus yang ingin dibentuk dan dibakar lemaknya, seperti paha, perut, lengan atas, punggung dan sebagainya.



Gambar 5.25
Alat Bio - Slim

2) Kapsul Infra Merah, Ozon dan Bio Elektrik Slimmer

Salah satu *treatment* kombinasi yang menggabungkan tiga komponen yang berperan dalam proses pembakaran lemak ini, memberikan hasil yang sangat memuaskan, terutama pada mereka yang memiliki masalah yang cukup serius dalam menurunkan berat badan. Mesin ini sangat efektif dalam menurunkan berat badan, sekitar 0,5 – 3 kg setiap kali melakukan perawatan.



← **Alat Bio Elektrik**

Alat Kapsul Infra Merah

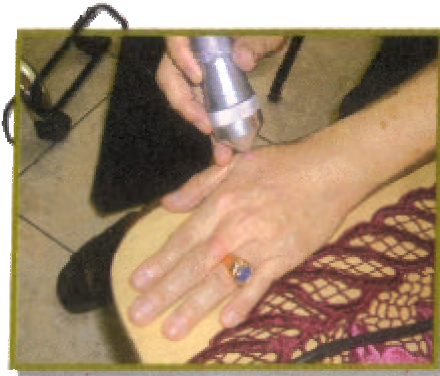


Gambar 5.26
Terapi Lemak dengan Kombinasi
Teknologi Infra Merah, Ozon dan
Bio Elektrik Slimmer

(Sumber : Info Kecantikan Edisi Januari 2007)

3) **Laserpunktur**

Teknik *laserpunktur* adalah alat yang menggunakan sinar laser infra merah dengan panjang gelombang 800 nm dan kekuatan 100 mw. Alat ini digunakan pada terapi untuk menurunkan berat badan/melangsingkan badan. Salah satu keunggulan dari alat *Laserpunktur* ini dapat menekan nafsu makan dan meningkatkan metabolisme tubuh.



Gambar 5.27
Terapi Laserpunktur
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Januari 2007)

4) **Laser Blue**

Laser blue merupakan sistem *biostimulating* atau *soft laser* yang menggunakan energi cahaya dengan kapasitas panjang gelombang 905 nm. Alat ini digunakan untuk menghancurkan lemak dalam tubuh, dan penggunaannya relatif aman, karena kekuatan laser yang diterapkannya hanya pada batas level 1.



Gambar 5.28
Terapi Penghancur Lemak *Laser Blue*
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Januari 2007)

4. Alat Perawatan Payudara

Alat perawatan payudara terdiri dari :

a. *Vibro Massage*

Vibro massage adalah alat yang digunakan untuk memijat payudara agar dihasilkan payudara yang kencang, kenyal dan berbentuk indah.



Gambar 5.29
Vibro Massage

b. *Micro Peel*

Alat *Micro Peel* digunakan untuk melancarkan aliran darah dan kelenjar-kelenjar di dalam payudara, Sehingga payudara akan tampak lebih sehat bercahaya, kencang dan elastisitasnya bertambah.



Gambar 5.30
Micro Peel

5. Alat Tata Rias

Alat yang digunakan untuk merias wajah terdiri dari :

a. Kuas dan Sikat

1) *Sikat Alis*

Berbentuk seperti sikat gigi, umumnya dilengkapi pula dengan sisir kecil yang saling berpunggungan. Fungsinya untuk merapikan alis sebelum dan sesudah dibentuk serta “diisi”.

2) *Sikat Bulu Mata*

Sikat dengan bulu-bulu yang diposisikan melingkar seperti spiral. Bulu-bulu pada sikat ini bersifat kasar. Fungsinya untuk membebaskan bulu mata dari serpihan maskara yang menggumpal.

3) **Kuas Alis**

Memiliki bulu-bulu halus atau kasar, dengan ujung menyerong. Kuas ini digunakan untuk membaurkan pensil alis atau *eyeshadow* yang telah diaplikasikan pada alis, sehingga alis terlihat rapi dan natural.



Gambar 5.31
Kuas / Sikat Alis dan Bulu Mata

4) **Kuas Eye Liner**

- a) Kuas dengan bulu-bulu halus, agak panjang dan ramping. Dalam keadaan basah kuas ini dapat digunakan untuk melukis *eyeliner*. Dalam keadaan kering, kuas ini dapat digunakan sebagai aplikator *eyeliner* cair.
- b) Kuas dengan bulu-bulu halus, agak gemuk, berujung membulat. Berfungsi untuk menghaluskan atau membaurkan *eyeliner* yang diciptakan menggunakan pensil mata.



Gambar 5.32
Kuas Eye Liner

5) Kuas Bibir

Berukuran sedang, dengan bulu lembut dan berujung lancip. Digunakan untuk membubuhkan pewarna bibir atau *lip gloss* pada bibir.



Gambar 5.33
Kuas untuk Bibir

6) Kuas Concealer

Memiliki ukuran bervariasi, kecil atau besar, dengan bulu lembut atau rata. Kuas ini digunakan untuk membubuhkan *concealer* pada noda-noda kecil pada wajah atau sudut-sudut mata yang sulit dijangkau.



Gambar 5.34
Kuas Concealer

7) Kuas Eyeshadow

- a) Berbentuk pipih, berujung tipis, dengan bulu-bulu bertekstur lembut. Fungsinya sebagai pembentuk garis (ujung kuas pada posisi mendatar), selain untuk mengisi dan pembaur warna (ujung kuas dalam posisi berdiri).
- b) Lebih gemuk, berujung membulat, memiliki bulu-bulu bertekstur lembut. Kuas ini digunakan untuk membantu menghaluskan hasil sapuan gradasi warna *eyeshadow*. Pengaplikasiannya tidak memerlukan satu titik berat. Fungsi lain kuas ini adalah untuk membentuk serta menghaluskan bayangan hidung.

Kuas ini terdiri atas berbagai ukuran. Ukuran kecil digunakan sebagai aplikator pada daerah yang membutuhkan titik berat atau membentuk garis, misalnya

pada sudut mata atau tepian kelopak mata. Kuas besar untuk membentuk *highlight*. Pada prinsipnya makin ke atas ukuran kuas yang digunakan, makin besar. Untuk warna lebih pekat, kuas dapat digunakan dalam keadaan basah.



Gambar 5.35
Kuas *Eye Shadow*

8) Kuas *Kipas*

Berbentuk pipih dan melebar menyerupai kipas. Terbuat dari bulu-bulu yang sangat halus. Kuas ini diperlukan untuk membersihkan wajah dari serpihan - serpihan kosmetik yang rontok.

9) Kuas *Shading*

Kuas dengan bulu-bulu yang lembut, tebal dan ber-ujung menyerong. Digunakan untuk mengaplikasikan *shading* pada bagian-bagian wajah yang bersudut, seperti hidung atau rahang.

10) Kuas *Blush-on*

Kuas besar bergagang langsing dengan ketebalan bulu sedang. Berfungsi untuk menyapukan *blush-on* pada pipi atau bagian wajah lainnya.

11) Kuas *Powder*

Kuas bergagang besar dengan bulu-bulu yang lembut dan gemuk. Kuas ini digunakan untuk mengaplikasikan *loose powder* pada wajah. Bisa juga digunakan untuk melakukan finishing, yaitu untuk membaurkan kosmetik pada akhir riasan.



Gambar 5.36
Aneka Bentuk Kuas untuk Berbagai Keperluan Rias

b. Spons dan Puffs

- 1) Spons rias atau *make-up sponges* bentuknya bulat dan segi empat, halus juga lembut dipergunakan untuk meratakan *foundation* pada kulit wajah.
- 2) *Puff* bedak atau *powder puff / cotton wool* bentuknya bulat dan lembut dipergunakan untuk meratakan dan menghilangkan bedak tabur pada wajah.
- 3) Spons pembersih riasan mata atau *spongse applicator*, bentuknya kecil dan lembut dipergunakan untuk meratakan, membaurkan dan menghilangkan serbuk riasan mata.



Gambar 5.37
Berbagai Spons dan Puffs untuk Tata Rias

c. Alat-alat Penunjang Tata Rias

Lenan yang biasa digunakan untuk merias wajah adalah *cape*, bandana, handuk kecil dan waslap. *Cape* dipakai untuk menutup pakaian pada waktu dirias agar tidak kotor terkena percikan kosmetik, bandana dipakai untuk mengikat rambut agar tidak mengganggu pada waktu wajah dirawat atau dirias, handuk kecil digunakan untuk menutup kepala atau rambut sebagaimana bandana pada waktu merawat wajah atau digunakan untuk melembabkan kulit wajah pada waktu kulit wajah akan dirawat, dan waslap digunakan untuk mengangkat masker dan untuk melembabkan kulit wajah yang akan dirawat.

- 1) Bahan pelengkap lain yang biasa digunakan dalam merias atau merawat kulit wajah adalah barang yang habis untuk sekali pakai seperti *tissue*, *cotton bud*, kapas, dan es batu. Bahan pelengkap tersebut digunakan untuk membantu mendapatkan hasil rawatan dan riasan yang rapih dan tahan lama.
- 2) Penjepit bulu mata digunakan untuk melentikkan bulu mata pada waktu menggunakan *maskara*.
- 3) Pisau alis dan pinset digunakan untuk membentuk alis mata, mencabut bulu alis yang berlebihan dan memotong rambut di alis mata.
- 4) Gunting kecil, digunakan untuk menggunting *scotch* dan untuk memotong bulu mata palsu yang terlalu panjang.
- 5) *Scotch tape* sangat berguna untuk mengoreksi mata yang tidak seimbang atau mengganjal kelopak mata agar menjadi lebih besar. *Scotch tape* dibuat dari bahan sejenis plastik atau bahan yang membuat *eye shadow* mudah menempel pada kelopak mata.
- 6) Lem bulu mata berupa lem khusus untuk merekatkan bulu mata palsu pada mata.



Gambar 5.38
Peralatan Penunjang Tata Rias

- 7) Bulu mata palsu, digunakan untuk membuat bulu mata tampak lebih panjang, lebat, dan indah yang menunjang kesempurnaan penampilan atau riasan wajah. Bulu mata palsu terbuat dari bahan sintetis dengan ketebalan yang beragam dan terdapat dalam berbagai model yaitu :

- a) Bulu mata bawah. Bulu mata bawah ini akan memberikan kesan cantik pada mata. Bulu mata ini menjadikan seseorang tampil ala *baby doll*. Bulu mata ini bisa dipotong dan bisa digunakan hanya setengah.



Gambar 5.39
Bulu Mata Bawah

- b) Bulu mata angsa. Bulu mata angsa bagian ujung bulu matanya lebih panjang. Dengan bulu mata angsa seseorang tampak unik dan tampil beda, sehingga sangat cocok dipakai oleh seseorang yang senang bereksperimen dan senang menjadi pusat perhatian.



Gambar 5.40
Bulu Mata Angsa

- c) Bulu mata menyamping dan lebat. Hampir semua bulu mata palsu, lentik dan ke depan, tetapi bulu mata palsu ini bentuknya menyamping. Bagi yang memiliki mata belo dan ingin tampak lebih kecil, bulu mata jenis ini sangat membantu dalam membuat penampilan mata terkesan lebih sipit.



Gambar 5.41
Bulu Mata Menyamping dan Lebat

- d) Bulu mata berwarna. Bulu mata tidak selamanya berwarna hitam, tetapi ada juga bulu mata yang beraneka warna. Bulu mata warna dapat diserasikan ketika menggunakan rambut palsu dengan warna-warna yang mencolok. Bulu mata ini bisa menjadi paduan yang menarik, karena dapat diserasikan dengan warna rambut palsu atau warna busana yang digunakan.



Gambar 5.42
Bulu Mata Berwarna

- e) Bulu mata yang menampilkan kesan kemilau. Bagi yang suka berpenampilan glamour, bulu mata palsu ini sangat cocok digunakan. Pada malam hari, kemilau dari bulu mata palsu ini akan sangat terlihat, karena bulu mata ini ditaburi butiran-butiran aksesoris seperti mutiara, mote, payet atau kristal.



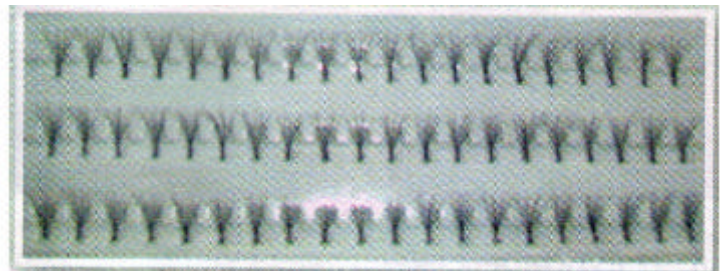
Gambar 5.43
Bulu Mata Berkilau

- f) Bulu mata silang. Bulu mata jenis ini akan membuat penampilan mata terlihat sempurna. Bulu mata ini sangat cocok digunakan untuk acara pesta dan mata terlihat berkarakter.



Gambar 5.44
Bulu Mata Silang

- g) Bulu mata per-satuan. Bulu mata ini bertuknya per-satuan, jadi bisa digunakan pada bagian-bagian tertentu yang ingin terlihat panjang atau tebal. Bagian ujung-ujung bulu mata, biasanya yang ingin terlihat tebal dan panjang.



Gambar 5.45
Bulu Mata Satuan

- h) Bulu mata bawah natural. Bulu mata palsu ini fungsinya hanya untuk mempertebal bulu mata bawah, dengan menambahkan bulu mata bawah sehingga mata terkesan lebih hidup.



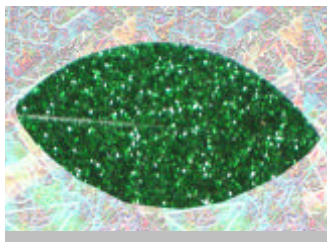
Gambar 5.46
Bulu Mata Natural

- i) Bulu mata tebal bentuk zigzag. Bulu mata palsu ini bisa dijadikan kreasi bila ingin mencoba bermacam-macam karakter, dan riasan mata akan terlihat unik.



Gambar 5.47
Bulu Mata Setengah Atas

- 8) *Scotch Tape Glitter* atau selotip mata yang berkilau selain berfungsi untuk memperbesar kelopak mata, juga sangat efektif untuk diaplikasikan sebagai perona mata yang memberikan kesan dramatis dan glamour. Intensitas efek kilau yang dimunculkan scotch tape glitter lebih besar dibandingkan dengan penggunaan *eye shadow* yang mengandung *glitter*.



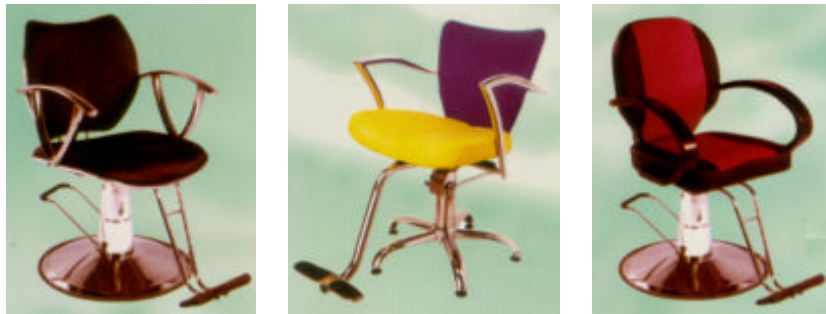
Gambar 5.48
Scotch Tape Glitters

6. Perabot Tata Kecantikan Kulit

Peralatan berikut ini sangat menunjang dalam proses perawatan dan penataan kecantikan. Di pusat-pusat penataan kecantikan, peralatan ini dibuat dalam bentuk yang sangat ergonomis dan estetis, sehingga memberikan kenyamanan yang optimal pada klien saat menjalani perawatan. Peralatan ini adalah sebagai berikut :

a. *Hidraulik Chair*

Hidraulik Chair adalah sejenis tempat duduk atau kursi yang digunakan ketika melakukan proses merias wajah. Bentuk, model dan ukuran kursi ini bermacam-macam. Tinggi rendahnya kursi ini bisa distel atau diatur secara manual disesuaikan dengan tinggi badan yang dirias atau orang yang merias.



Gambar 5.49
Hydraulic Chair dalam Berbagai Bentuk dan Warna

b. *Ring Chair*

Ring Chair adalah sejenis kursi tanpa sandaran, umumnya berbentuk bulat dan dapat diatur tinggi rendahnya secara manual sesuai kebutuhan. Kursi ini biasa digunakan pada proses perawatan tangan dan kaki, atau kursi untuk menunggu *treatment*.



Gambar 5.50
Ring Chair

c. *Electronic Beauty Facial Bed*

Electronic Beauty Facial Bed adalah sejenis tempat tidur (*bed*) yang digunakan khusus untuk perawatan wajah (*facial*). Bed elektronik ini dapat diatur tinggi rendahnya juga sandarannya secara otomatis menggunakan bantuan listrik. Bed ini termasuk ke dalam alat kecantikan dengan menggunakan teknologi.



Gambar 5.51
Electronic Beauty Facial Bed

(Sumber : <http://www.can-west.ca/furniture.html/>)

d. *Manicure Desk*

Manicure desk adalah perangkat peralatan yang digunakan pada proses perawatan tangan (*manicure*).



Gambar 5.52
Manicure Desk

(Sumber : <http://www.magnaesthetics.com/promos.asp>)

e. Trolley

Trolley adalah semacam lemari atau rak untuk wadah atau tempat menyimpan berbagai alat dan kosmetika yang akan digunakan. Rak ini terdiri atas beberapa tahap dan dapat digeser sesuai kebutuhan karena di bagian bawahnya terdapat roda yang bisa memutar.



Gambar 5.53
Berbagai Bentuk Trolley

f. Towel Steamer

Towel steamer adalah alat untuk menghangatkan dan mensterilkan handuk untuk perawatan kecantikan.

**Gambar 5.54
Tower Steamer**

(Sumber :

<http://www.okokchina.com/product/Home-Appliances/Kitchenware/Towel-Steamer/>)



g. Sterilizer / Box Sterilizer

Sterilizer / Box Sterilizer adalah alat yang berfungsi untuk mensterilkan peralatan kecantikan. Alat ini dapat berbentuk bulat, atau kotak yang di dalamnya terdapat lampu sinar ultraviolet yang mempunyai daya anti bakteri.

**Gambar 5.55
Box Sterilizer**

(Sumber :

http://sg.geocities.com/itech_ii/cs.htm)



h. Hidraulic Beauty Facial

Hidraulic Beauty Facial adalah sejenis bed untuk proses perawatan wajah (*facial*). *Hidraulic* artinya tidak otomatis, manual atau tidak menggunakan bantuan listrik. Jadi bed jenis ini, meski bisa diatur tinggi rendahnya, atau san-darannya, tidak secara otomatis, tetapi diatur oleh alat pengatur yang dipasang di bagian bawah bed.



Gambar 5.56
Hydraulic Beauty Facial Bed

i. *Beauty Facial Bed*

Beauty Facial Bed adalah sejenis *bed* yang khusus digunakan pada proses perawatan wajah seperti *facial*. *Bed* jenis ini merupakan *bed* model lama dan digunakan untuk perawatan wajah secara manual. Tinggi *bed* sudah standar, artinya tidak bisa diubah.



Gambar 5.57
Beauty Facial Bed

j. *Beauty Case*

Beauty case adalah tas atau koper yang khusus digunakan untuk tempat menyimpan kosmetik dan peralatan kosmetik, terutama pada saat akan melakukan perjalanan/bepergian.



Gambar 5.58
Beauty Case

k. *Display*

Display adalah rak bersusun untuk memajang berbagai jenis kosmetik



Gambar 5.59
Cosmetics Display

(Sumber : <http://www.dauman-retail-displays.co.uk/mands2.htm>)

l. *Foot Bath Chair*

Foot bath chair adalah kursi yang khusus digunakan pada proses perawatan kaki (*pedikur*).



Gambar 5.60
Foot Bath Chair

(Sumber : http://beautyrmt.en.alibaba.com/product/50038231/50173287/Nail_Care/Foot_Bath_Massage_Chair.html)

m. Knead Chair

Knead chair adalah kursi khusus yang digunakan pada proses perawatan kaki (*pedikur*), khususnya perawatan sekitar lutut.



Gambar 5.61
Knead Chair

(Sumber <http://www.ukneadme.com/kneadchairs.htm>)

Latihan Penguasaan Konsep

I. Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada alternatif jawaban a, b, c, atau d, yang paling benar.

1. Sikat dengan bulu-bulu yang diposisikan melingkar seperti sepiral, dan bersifat kasar adalah :
 - a. Sikat bulu mata
 - b. Sikat alis
 - c. Sikat bibir
 - d. Sikat bedak
2. Kuas ini digunakan untuk membubuhkan kosmetik pada noda-noda kecil di wajah atau sudut-sudut mata yang sulit dijangkau adalah :
 - a. Kuas alis
 - b. Kuas bibir
 - c. Kuas eye liner
 - d. Kuas consealer
3. Kuas kipas berbentuk pipih dan melebar menyerupai kipas. Kuas ini digunakan untuk :
 - a. Mengaplikasikan *shading* pada bagian – bagian wajah yang bersudut
 - b. Membersihkan wajah dari serpihan-serpihan kosmetik yang rontok
 - c. Membantu menghaluskan hasil sapuan gradasi warna *eyeshadow*
 - d. Membentuk garis, misalnya pada sudut mata atau tepian kelopak mata
4. Alat untuk melentikkan bulu mata adalah :
 - a. Kuas maskara
 - b. Penjepit bulu mata
 - c. Pinset
 - d. Scottape
5. Bulu mata yang sangat membantu dalam membuat penampilan mata terkesan lebih sipit adalah :
 - a. Bulu mata angsa
 - b. Bulu mata berwarna
 - c. Bulu mata bawah
 - d. Bulu mata silang
6. Alat listrik yang berfungsi untuk membuka pori-pori dan melunakkan kulit adalah :
 - a. Sebasfir
 - b. Facial sauna
 - c. Frimator
 - d. High frekuensi

7. Alat listrik yang digunakan pada proses pengurutan dengan teknik menggetar disebut :
 - a. Inferencial machine
 - b. Vibrator
 - c. Vacum Suction
 - d. Vapozone
8. Alat listrik yang digunakan untuk mengaplikasikan penyegar dengan teknik semprot adalah :
 - a. Back brush
 - b. Frimator
 - c. Pulverisator
 - d. Vibrator
9. Towel steamer adalah alat yang berfungsi untuk :
 - a. Menghangatkan dan mensterilkan handuk perawatan
 - b. Mensterilkan alat-alat rias wajah
 - c. Menghangatkan atau menguapi wajah yang akan dirawat
 - d. Menempatkan alat-alat kecantikan
10. Alat pelengkap yang digunakan untuk meratakan bedak dalam rias wajah adalah :
 - a. Kuas
 - b. Spons
 - c. Handuk
 - d. Kapas atau tissue

II. Petunjuk : Jawablah pertanyaan berikut dengan benar, singkat dan jelas.

1. Apa yang anda ketahui tentang jenis-jenis kuas, sebutkan 5 macam kuas berikut fungsinya masing-masing !
2. Jelaskan fungsi dari alat listrik frimator yang digunakan dalam perawatan wajah menggunakan teknologi !
3. Sebutkan alat pelengkap yang habis digunakan dalam satu kali pemakaian dalam perawatan atau rias wajah !
4. Apa yang anda ketahui tentang alat-alat yang digunakan dalam rias wajah, sebutkan dan jelaskan fungsi dari masing-masing alat tersebut !
5. Jelaskan fungsi dari *box sterilizer* !



Perawatan Kulit Wajah

A. Konsep Perawatan Kulit Wajah

Sudah menjadi ketentuan alam jika setiap pertambahan usia membawa konsekuensi penurunan kualitas tubuh. Kulit wajah yang saat muda halus dan kencang, semakin bertambah usia, semakin menunjukkan tanda-tanda penuaan seperti kerut, keriput, garis halus dan flek hitam. Proses penuaan pada kulit terjadi karena kulit tidak dapat lagi menghasilkan banyak kolagen dan elastin, yang fungsinya untuk mengencangkan dan mengenyalkan kulit. Penurunan produksi kolagen dan elastin dialami oleh orang-orang yang berusia di atas 30 tahun, karena kulitnya semakin tua, semakin menipis dan kering. Banyak cara dapat dilakukan untuk memperlambat proses penuaan dan tetap awet muda, salah satunya dengan melakukan perawatan wajah sejak dini secara rutin.

Perawatan wajah sebaiknya dilakukan sesuai dengan kondisi kulit. Dewasa ini sudah banyak produk kosmetik perawatan kulit wajah yang sesuai dengan jenis kulit, mulai yang tradisional sampai modern yang kesemuanya memberikan solusi untuk merawat dan mengatasi berbagai masalah kulit. Seiring dengan gerakan kembali ke alam, tidak sedikit yang menggunakan bahan-bahan alami untuk merawat kecantikan. Perawatan kulit wajah pada umumnya memiliki tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan fungsi kulit serta memperindah wujud luar kulit yakni agar kulit wajah terasa nyaman, lembut, bersih, putih, halus, lembab berembun dan bersinar.

Perawatan wajah yang dilakukan secara rutin memberikan beberapa keuntungan sebagai berikut : kulit wajah bersih, meningkatkan sirkulasi darah pada bagian wajah, mendorong kegiatan susunan kelenjar, mengendorkan urat-urat syaraf, memelihara bentuk otot, memperkuat jaringan urat yang lemah, mencegah timbulnya gangguan atau penyakit kulit, mencegah timbulnya keriput, menyempurnakan kulit wajah dan awet muda.

Kulit merupakan bagian tubuh yang bersentuhan langsung dengan segala hal di luar tubuh seperti cuaca, sinar matahari atau lainnya. Kulit juga merupakan hal pertama yang terlihat saat mulai mengalami penuaan. Ada beberapa trik yang dapat dilakukan untuk merawat kulit agar tetap segar dan cantik, yaitu :

1. Perlindungan terhadap matahari. Matahari memiliki peran utama dalam merusak kulit. Kita perlu melindungi kulit dari sinar matahari untuk mencegah penuaan pada kulit. Matahari sangat berpengaruh dalam membuat kulit berkerut, kering dan membuat warna kulit berubah. Perubahan tekstur kulit, penipisan kulit dan penyakit kulit yang berhubungan dengan paparan sinar matahari dapat membuat kulit terlihat jauh lebih tua. Mulailah melindungi kulit dengan krim pelindung matahari.
2. Hindari merokok. Merokok tidak hanya menyebabkan kanker paru-paru, tetapi juga dapat membuat kulit kusam dan berkerut. Hasil penelitian menunjukkan adanya dugaan kuat, bahwa nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki pengaruh yang sama layaknya dengan elastin pada matahari.
3. Berolah raga. Sejalan dengan bertambahnya usia, sangat mustahil menyembunyikan tanda-tanda penuaan yang tampak pada permukaan kulit. Leher, pipi dan sudut mata merupakan bagian dari wajah yang paling mudah terlihat saat usia bertambah tua. Untuk memperbaiki penampilan kulit, harus ada keseimbangan antara diet dan olah raga secara rutin. Biasakan minum air putih paling sedikit delapan hingga sepuluh gelas setiap hari.
4. Senyum memiliki manfaat ajaib. Wajah cenderung menyesuaikan pada posisi dari ekspresi yang kita bawa sepanjang hari. Jika kita lebih sering cemberut atau marah-marah, kulit wajah akan lebih cenderung cepat berkerut, terutama di area mata, garis dan sudut bibir atau garis-garis lain yang mengikuti ekspresi saat cemberut. Menebar senyuman dapat membuat keajaiban bagi kulit dan membuat awet muda. Untuk mencegah cepat menjadi tua yang perlu dilakukan yaitu lebih banyak tersenyum.
5. Perawatan kulit. Merawat kulit merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan. Cucilah wajah setiap kali sehabis ke luar rumah dan terkena terik sinar matahari. Mengangkat kulit mati dengan *peeling* secara teratur, akan membantu mengangkat sel-sel kulit mati dari kotoran yang menempel di wajah sehingga kulit dapat lebih leluasa bernapas dan lebih cerah.
6. Posisi tidur. Tidur dengan posisi telungkup dapat mengakibatkan kulit berkerut. Hindari tidur dengan posisi tetap sepanjang malam, hal ini dapat menyebabkan kulit menjadi kusut.

B. Persiapan Perawatan Wajah Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Persiapan kerja perawatan wajah yaitu :

1. Area kerja disiapkan sesuai dengan kegiatan perawatan wajah yang akan dilakukan, termasuk *facial bed* yang akan digunakan dan tempat sampah.
2. Alat-alat yang diperlukan untuk perawatan wajah disiapkan kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Alat perawatan yang disiapkan mencakup perawatan secara manual dan menggunakan teknologi. Alat perawatan wajah pastikan dalam keadaan steril.
3. Siapkan lena yang diperlukan untuk perawatan wajah seperti baju kerja, baju klien (kamisol), seprei, selimut, handuk, waslap dan penutup kepala. Pastikan lena ini dalam keadaan bersih kemudian ditata dengan memperhatikan kepraktisan kerja.
4. Tata *facial bed* yang akan digunakan mulai dari pemasangan seprei, alas kepala dan selimut serta distel ketinggiannya sesuai tinggi orang yang melakukan perawatan.
5. Diri pribadi disiapkan sesuai dengan peraturan kesehatan, keselamatan kerja serta dengan mengacu pada etika profesional, seperti mengenakan baju kerja, tangan dalam keadaan bersih, tidak memakai perhiasan dan gunakan alas kaki yang tidak terlalu tinggi (maksimal 3 cm).
6. Siapkan bahan dan kosmetik yang diperlukan untuk perawatan wajah, mulai dari air hangat, kapas, *tissue*, alkohol 70 %, kosmetika pembersih wajah, adonan masker, *cream massage*, serbuk peeling dan kosmetika penyegar termasuk es batu kalau diperlukan, kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Pastikan bahan dan kosmetik perawatan wajah tersebut sesuai kebutuhan (sesuai hasil diagnosis), dan dalam keadaan baik, bersih, aman digunakan serta belum kedaluwarsa.
7. Klien disiapkan untuk dilakukan perawatan : 1) Sepatu, tas dan perhiasan klien dilepas serta disimpan dengan baik dan aman. 2) Pakaian bagian atas klien dibuka, siapkan klien di *facial bed* dan bagian badan atas klien ditutup dengan kain penutup badan (selimut). 3) Rambut klien ditutup dengan pengikat rambut atau handuk. 4) Selimut dan penutup badan dirapihkan.

C. Prosedur Penanganan Keadaan Darurat

Penanganan keadaan darurat dimaksudkan sebagai pemberian bantuan secara sementara sebelum memperoleh perawatan medis dari seorang ahli yang berwenang. Pertolongan ini juga dimaksudkan untuk memberi

kan ketenangan pada korban, mengurangi rasa takut dan kegelisahan, dan mengurangi kemungkinan terjadinya bahaya yang lebih serius. Ketepatan tindakan pertolongan pertama sangat mempengaruhi penyembuhan, cepatnya penyembuhan bahkan dapat menyelamatkan jiwa korban.

Pertolongan pada perawatan kecantikan ini berhubungan dengan kasus renjatan (*shock*), luka dan perdarahan, asfiksia, dan keracunan.

1. Renjatan (*shock*)

Renjatan (*shock*) adalah keadaan payah peredaran darah yang ditandai dengan nadi yang lemah dan cepat, pernapasan yang cepat dan dangkal, perasaan takut dan gelisah, rasa haus dan lemah, kulit yang dingin dan pucat, serta kesadaran yang menurun sehingga penderita mengacuhkan keadaan sekelilingnya.

Untuk mengatasi renjatan, segera lakukan tindakan berikut :

- a) Korban diletakkan terlentang, kepala lebih rendah dari pada kaki.
- b) Seluruh tubuh diselimuti untuk melawan kehilangan panas tubuh.
- c) Jika korban masih sadar dan dapat dapat menelan, segera beri minuman hangat yang tidak beralkohol, missal the hangat manis.
- d) Jika korban pingsan, usahakan agar segera siuman dengan menyurungkan uap amoniak di bawah hidungnya.

2. Luka dan Perdarahan

Umumnya tiap luka menimbulkan perdarahan. Perdarahan itu dapat terjadi ke luar atau ke dalam rongga-rongga badan.

Perdarahan ke luar, diatasi dengan :

- a) Pembalut tekanan. Luka ditekan erat-erat dengan kain kasa steril atau dengan sapu tangan yang baru diseterika; perdarahan dari vena dan perdarahan ringan dapat segera dihentikan. Perdarahan pada anggota badan (lengan dan tungkai) dapat berhenti lebih cepat lagi dengan meletakkan anggota badan yang bersangkutan ke atas.
- b) Jika dengan pembalut tekanan setelah 5 menit, perdarahan belum berhenti, usahakan mengatasi perdarahan dengan menekan arteri di tempat pembuluh itu melintasi tulang pada tempat terdekat dari luka ke arah jantung. Selekas perdarahan berhenti. Diberi pembalut tekanan, lalu tekanan pada arteri berangsur-angsur dihentikan.
- c) Memakai tuniket (jerat yang diputar), jika perdarahan pada lengan atau kaki tidak dapat dihentikan dengan cara-cara yang telah dijelaskan di atas.

Perdarahan ke dalam, dapat terjadi karena cedera atau karena penyakit pada alat-alat tubuh, seperti paru-paru, lambung, hati, limpa, atau usus. Darah dapat mengisi rongga-rongga badan atau masuk ke dalam rongga alat-alat dalam. Pada hal terakhir, darah dapat keluar sewaktu penderita batuk, muntah, atau sewaktu buang air besar. Hal demikian dapat menimbulkan terjadinya renjatan (*shock*). Upaya penanganannya, secepat mungkin minta pertolongan dokter.

3. Asfiksia

Asfiksia dapat terjadi karena hambatan penyeluran udara pernapasan dari luar (cekikan, jerat pada gantung diri, dan tenggelam), atau karena penyumbatan saluran pernapasan oleh benda asing di dalam tenggorok, batang tenggorok, atau cabang tenggorok.

Pada asfiksia karena sebab-sebab dari luar, penyebabnya segera dihindarkan dari penderita. Jika pernapasan telah berhenti, segera lakukan pernapasan buatan. Pada korban asfiksia karena tenggelam, segera beri bantuan pernapasan buatan, jangan membuang waktu dengan usaha-usaha untuk mengeluarkan air dari badannya. Jika asfiksia disebabkan kemasukan benda asing ke dalam saluran pernapasan, maka korban dianjurkan membungkuk atau diletakkan telungkup dengan kepala dan bahu ke luar dari tempat tidur, kemudian pukul-pukul pada bagian punggungnya, diantara kedua tulang belikat. Jika benda asing tidak juga keluar, segera minta bantuan medis dan bila perlu selama dalam perjalanan dikerjakan pernapasan buatan.

4. Keracunan

Pada keracunan melalui mulut diperlukan tindakan segera, karena makin lama racun terdapat di lambung, maka racun akan menyebar ke dalam darah yang dapat menimbulkan pusing, muntah-muntah, sakit perut, kejang-kejang, terkadang muncet bahkan pingsan. Sambil menunggu pertolongan dokter, upayakan untuk melarutkan racun dan mengeluarkan nya dari lambung dengan menyebabkan muntah, kecuali jika racun yang terteloh itu adalah asam atau alkali keras.

Beberapa cara untuk menyebabkan korban muntah, yaitu :
1) korban diberi minum larutan air garam panas (1 sdt garam dapur dalam 1 gelas air panas), 2) korban diberi air sabun (sepotong sabun yang dilarutkan dalam segelas air panas), 3) korban dikilik kerongkongannya dengan jari telunjuk untuk membangkitkan refleks muntah.

Korban harus tetap dijaga supaya suhu badannya tidak menurun (ditutupi selimut tebal). Jika pernapasannya terhenti, segera lakukan pernapasan buatan. Jika racun dapat dikeluarkan, korban diberi air minum segelas susu atau putih telur mentah (dari 2-5 butir telur dicampur dengan sedikit air).

D. Tindakan-tindakan khusus dalam perawatan kecantikan

1. Luka Bakar

Atas dasar berat ringannya akibat luka bakar terhadap tubuh, luka bakar digolongkan menjadi :

- a. Luka bakar paling ringan dan hanya menyebabkan kemerahan (eritema) kulit, rasa panas, sakit dan bengkak sedikit.
- b. Luka bakar dengan gejala dan keluhan seperti luka bakar ringan ditambah dengan terjadinya gelembung-gelembung atau lepuh, tetapi kulit tidak mengalami kerusakan pada seluruh ketebalannya.
- c. Luka kulit terbakar dan hangus pada seluruh ketebalannya, terkadang menjadi arang (karbonisasi), bahkan mungkin alat-alat lebih dalam seperti otot dan tulang yang turut hangus.

Tindakan umum pada luka bakar diarahkan untuk mengurangi rasa sakit, mencegah terjadinya infeksi, mencegah atau mengatasi kehilangan air berlebihan dari tubuh (dehidrasi), dan pada luka bakar yang berat atau luas mencegah terjadinya renjatan.

a. Luka Bakar Karena Panas Api, Matahari atau Uap Air Panas

Pada luka bakar ringan dan tidak luas, segera direndam atau dikompres air dingin (air es). Usahakan agar air kompresan tetap dingin dengan selalu menggantinya. Tindakan ini dilanjutkan sampai rasa sakit berkurang atau hilang. Hindari pemakaian salep, mentega, minyak, atau vaselin terutama pada luka bakar yang cukup parah. Seringkali zat-zat demikian harus dihilangkan dulu, karena akan menghambat perawatan yang tepat dan bisa menimbulkan rasa sakit.

Luka bakar ringan dan luka bakar berlepuh setelah direndam air dingin, cukup ditutup dengan kain kasa steril. Lepuh tidak boleh dipecahkan atau dikempiskan, karena tindakan demikian memungkinkan terjadinya infeksi, kecuali bila lepuh tersebut mengganggu terlaksananya fungsi-fungsi tertentu. Dalam hal ini lepuh dapat ditusuk dengan kain kasa steril yang mengandung betadine. Pada luka bakar paling parah, perhatikan tindakan yang dilakukan jangan sampai menyebabkan infeksi.

b. Luka bakar karena zat-zat kimia

Luka bakar demikian biasanya disebabkan oleh asam keras atau basa keras. Kulit yang terkena, langsung disirami dengan air bersih sebanyak-banyaknya untuk melarutkan dan menghilangkan zat kimia sebagai penyebabnya. Setelah itu tindakan pertolongan pertama sama dengan tindakan pada luka bakar karena api.

2. Luka sayat

Luka sayat tidak boleh dicuci dengan air, karena tindakan demikian dapat memasukkan bibit penyakit ke dalam jaringan tubuh. Biarkanlah perdarahan berlangsung sejenak, sehingga luka dibersihkan sendiri oleh darah yang mengalir keluar, kemudian teteskan larutan merkurokrom atau betadine ke dalam luka, dan tutuplah luka dengan kain kasa steril. Pada luka sayat yang ternganga lebar dan disertai perdarahan yang tidak berhenti segera minta pertolongan dokter. Luka pada kepala biasanya disertai perdarahan deras. Ini dapat diatasi dengan menekan kain kasa atau sapu tangan steril erat-erat kepada luka selama 3-5 menit.

3. Luka tusukan

Luka demikian biasanya kecil, tetapi dapat amat dalam. Mungkin juga tusukan itu melukai alat-alat dalam rongga dada atau rongga perut. Pada keadaan demikian luka hanya ditutup dengan kain kasa steril dan korban segera dibawa ke dokter atau ke rumah sakit.

4. Tersengat arus listrik

Arus listrik yang melewati tubuh seseorang dapat menimbulkan renjatan listrik. Karena itu keadaan alat-alat perawatan kecantikan yang menggunakan arus listrik, harus selalu diperhatikan, supaya kerusakan kecil pun segera diketahui. Pada renjatan listrik, korban akan pingsan, pernapasannya terhenti, kadang terjadi luka bakar yang hebat, dan seringkali dijumpai perdarahan dari pembuluh darah kulit halus pada tempat masuk dan keluarnya arus listrik.

Hubungan antara korban dan pengantar arus listrik segera harus diputus, misal dengan mencabut stopkontak, memutar sakelar, atau melepaskan sekering. Jika arus listrik tidak dapat diputuskan, maka korban harus dilepaskan dari alat atau penghantar arus listrik yang menempel padanya. Sewaktu melaksanakan tindakan ini, penolong harus berpijak di tempat yang kering dan terdiri atas bahan non-konduktor, sehingga tidak dapat dilalui arus listrik, tangan penolong dibungkus. Dengan sebatang kayu yang kering dan cukup panjang, kawat listrik dijauhkan dari korban atau korban ditarik pada

pakaiannya untuk menjauhkan dari penghantar arus listrik. Setelah kontak dengan arus listrik terlepas, lakukan pernapasan buatan, jika korban tidak dapat bernapas.

5. Mata kemasukan benda

Periksalah mata dengan mengangkat kelopak atas mata ke atas, dan menarik kelopak bawah mata ke bawah. Bila benda itu berupa kotoran yang terlihat pada permukaan dalam kelopak mata, maka dapat diusahakan untuk mencoleknya keluar dengan menggunakan kain bersih (ujung sapu tangan) yang telah dibasahi dengan air bersih. Bila benda itu terdapat pada kelopak mata, jangan berusaha untuk mengangkatnya. Tutuplah mata dengan pembalut steril dan korban segera dibawa ke dokter.

6. Pingsan

Korban dibaringkan telentang dengan kepala lebih rendah daripada tubuhnya. Perhatikan kebebasan jalan pernapasan korban. Lepaskan atau longgarkan pakaiannya dan usahakan korban siuman dengan menyurungkan larutan amoniak di bawah hidungnya. Bila korban terbangun dari pingsannya, segera beri minum kopi atau teh hangat. Bila korban pingsan lebih dari 2 menit, sebaiknya ditutup dengan selimut agar tubuhnya tetap hangat, dan segera minta pertolongan dokter.

7. Patah tulang

Patah tulang ada yang tertutup dan ada yang terbuka. Pada patah tulang tertutup, kulit tetap utuh, tetapi pada patah tulang terbuka, ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit, sehingga kelihatan keluar.

Tanda-tanda patah tulang yaitu sakit pada tempat patah terutama kalau digerakkan atau ditekan, gerakan seringkali tidak dapat dilakukan, terjadi pembengkakan setempat, lengan atau tungkai yang mengalami patah tulang, lebih pendek daripada sisi yang lain.

Sebelum korban dibawa ke rumah sakit, ia dibaringkan terlentang dan ditutupi selimut untuk menghindari terjadinya renjatan. Jika ada perdarahan, harus segera dihentikan. Segera lakukan fiksasi kedua bagian tulang yang patah dengan memakai bidai. Balutan bidai harus kuat, tetapi tidak boleh berada pada tempat yang patah.

E. Diagnosis Kulit Wajah

Perawatan wajah, dapat dilakukan melalui beberapa fase perawatan. Sebelum dilakukan perawatan wajah, sebaiknya dilakukan diagnosis kulit wajah, yang dapat dilakukan dengan cara :

1. *Anamnese*, yaitu melakukan pertanyaan kepada klien sebelum perawatan. Ruang lingkup pertanyaan mencakup nama, usia, alamat, riwayat kesehatan dan jenis kosmetik yang digunakan.
2. *Inspeksi*, yaitu pengamatan pada saat perawatan setelah pembersihan pertama, yang mencakup jenis dan kondisi kulit hingga diketahui tindakan perawatan, pemilihan kosmetika dan pemilihan alat yang sesuai dengan perawatan tersebut.
3. *Palpasi*, yaitu tindakan meraba-raba kulit untuk mengetahui elastisitas dan turgor kulit.

Sedangkan tujuan diagnosis wajah adalah untuk :

1. Mengetahui kondisi kulit wajah
2. Mengetahui berbagai kelainan pada wajah
3. Menentukan tindakan perawatan atau pengobatan
4. Memilih kosmetik perawatan wajah yang sesuai

Penentuan diagnosis kulit wajah, mencakup aspek-aspek berikut :

1. Jenis kulit. Jenis kulit dikelompokkan menjadi jenis kulit normal, kulit berminyak, kulit kering, kulit sensitif, dan kulit kombinasi atau campuran.
2. Tonus dan Turgor. Penentuan tonus dan turgor dilakukan dengan cara mencubit kulit pipi (turgor) dan menekan kulit pipi di bawah tulang pipi (tonus) apakah tergolong: kendor atau kuat.
3. Pori-pori. Kelihatan atau tidak tergantung jenis kulit. Kulit kering biasanya pori-porinya tidak kelihatan, berbeda dengan jenis kulit berminyak yang pori-porinya cenderung besar. Adanya sumbatan dalam kandung rambut dapat melebarkan pori-pori.
4. Lipatan dan garis-garis kulit. Pada kulit wajah atau pada bagian leher hampir senantiasa terjadi pembentukan lipatan dan garis-garis kulit berupa kerutan biasanya di bagian sekitar mata, antar alis, lipatan hidung dan bagian bibir (*smile-line*) dan kerutan karena usia yang terjadi pada bagian kening, leher dan sekitar mulut.

Contoh diagnosis perawatan wajah :

Petunjuk : Lakukan diagnosis wajah terhadap model sesuai lembar diagnosis berikut ini :

Diagnosis :

1. Jenis Kulit :

- a. Kering
- b. Normal
- c. Berminyak
- d. Kombinasi
- e. Sensitif

2. Tonus turgor

3. Pori-pori kulit wajah

4. Kerut wajah :

- a. Di dahi
- b. Antar alis
- c. Sekitar Mata
- d. Sekitar Mulut
- e. Di leher

5. Kelainan kulit wajah :

- a. Flek hitam
- b. Flek merah
- c. Flek biru
- d. Flek putih
- e. Komedo
- f. *Couperose*
- g. Acne
- h. Bekas luka
- i. Bayangan gelap
- j. Kutil
- l. Bekas cacar
- m. Kantong mata
- n. Tahi lalat
- o. *Millium*
- p. Pigmentasi

Rencana Perawatan

1. Pembersihan :

- a.
- b.

2. Penyegaran :

- a.
- b.

3. Pengurutan dengan :

- a.
- b.

4. Masker dengan :

- a.
- b.

5. Kosmetika khusus :

- a.
- b.
- c.

Proses diagnosis terhadap kulit wajah ini dilakukan setelah melakukan tahap pembersihan wajah.

F. Pencabutan dan Pembentukan Alis

Pencabutan atau pembentukan alis dapat dilakukan bila dikehendaki oleh klien. Pencabutan dilakukan setelah diagnosis kulit, sebelum pembersihan kedua. Cara pencabutan atau pembentukan alis yaitu :

1. Alis disikat menurut pertumbuhan
2. Konsultasikan dengan klien, dengan jalan memberikan cermin kecil untuk melihat alis, bentuk mana yang dikehendaki, walaupun bias disarankan sesuai dengan bentuk wajah.
3. Hapuslah (usaplah alis dengan kapas yang dibasahi alkohol 5 % atau sejenis penyegar, untuk menghilangkan sisa krim yang masih tertinggal di area tersebut.
4. Kompres kedua alis dengan kapas lembab hangat, untuk membantu pori-pori sehingga rasa sakit pada waktu dicabut berkurang. Lama pengompresan sekitar 5 menit.
5. Letakkan salah satu kapas bekas mengompres di atas dahi untuk meletakkan rambut alis yang sudah dicabut.
6. Regangkan kulit alis yang akan dicabut rambutnya, dan mulailah mencabut rambut alis searah dengan pertumbuhan rambut alis.

G. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan dan Kosmetika

1. Area kerja dibersihkan dan ditata kembali hingga siap untuk digunakan lagi.
2. Alat dibersihkan dan disterilkan untuk disimpan di tempat yang telah disiapkan.
3. Bahan dan kosmetik yang digunakan dalam perawatan wajah dirapikan kembali kemudian disimpan di tempat yang semestinya.
4. Sampah dibuang di tempat sampah yang telah disediakan
5. Lenna yang digunakan, seperti : handuk, waslap, selimut, seprei yang sudah dipakai, diletakkan di tempat yang telah disiapkan untuk dicuci.

H. Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Secara Manual

1. Persiapan Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Secara Manual Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Secara teknis, proses persiapan kegiatan perawatan kulit wajah tanpa problem secara manual dapat dilihat pada halaman 192

2. Prosedur Perawatan Wajah

Perawatan wajah secara umum dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. yaitu :

Tahap pertama pembersihan wajah (*clean face*). Pada tahap ini alis, mata, dan bibir dibersihkan dengan *eye make-up remover*. Untuk wajah dan leher dibersihkan dengan susu pembersih (*cleansing milk*). Pembersihan berikutnya dapat diulang dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah. Setelah dibersihkan dengan air hangat, gunakan penyegar (*face tonic* atau *astringent*) yang bermanfaat untuk mengecilkan atau menutup pori-pori yang terbuka ketika dibersihkan.

Tahap kedua pemijatan atau pengurutan yang dilakukan pada bagian wajah, leher dan bahu dengan menggunakan krim *massage*. Pengurutan dilakukan untuk melancarkan peredaran darah, sehingga kulit wajah tetap segar dan tidak lesu. Pemijatan dapat dilakukan dengan tekanan yang ringan sampai gerakan menggetar untuk merangsang dan menenangkan urat syaraf. Setelah wajah dipijat dapat dilakukan penguapan agar pori-pori terbuka lebih besar sehingga memudahkan perawatan selanjutnya.

Tahap ketiga pengelupasan (*peeling*). Pada tahap ini dilakukan pengangkatan tumpukan kulit mati dengan menggunakan krim *peeling*. Pengelupasan dapat membuat proses pergantian sel-sel kulit akan lebih cepat, meningkatkan aliran darah dan mempermudah penyediaan makanan bagi permukaan kulit sehingga kulit akan tampak lebih muda, cerah dan kencang.

Tahap keempat penggunaan masker yang berfungsi untuk mencerahkan kulit, sehingga kulit terlihat lebih putih dan kencang. Pada tahap ini, campurkanlah bubuk masker dengan air mawar dan oleskan ke seluruh wajah, leher, dada bagian atas dan bahu. Setelah masker kering, angkat dengan menggunakan air hangat, kemudian kompres dengan air es sehingga pori-pori akan lebih tertutup.

Perawatan wajah sebaiknya dilakukan secara berurutan, karena akan menjadi dasar untuk perawatan tahap selanjutnya. Perawatan yang tidak dilakukan secara berurutan akan merusak keseimbangan pH kulit yang justru dapat menimbulkan masalah seperti kulit menjadi kasar, berjerawat dan bahkan mengalami penuaan dini.

3. Teknik Perawatan Wajah

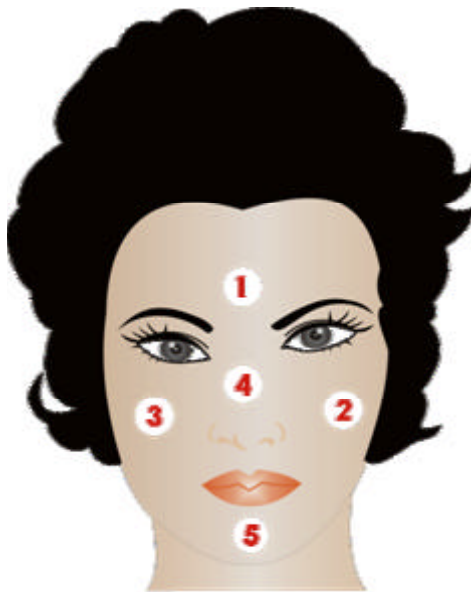
a. Pembersihan Wajah (*clean face*)

Kulit wajah yang sehat dan cantik hanya dapat diperoleh melalui perawatan yang dilakukan secara benar. Membersihkan wajah merupakan perawatan dasar yang harus dilakukan setiap hari ketika akan bermake-up dan ketika akan tidur wajah harus bersih dari make-up. Membersihkan wajah dilakukan dengan tujuan untuk mengangkat dan menghilangkan kotoran yang melekat pada kulit wajah dan leher. Kotoran ini dapat berupa debu, keringat, riasan wajah (*make-up*), palit berupa lemak dan sel-sel tanduk yang terkelupas dan masih melekat pada kulit serta menutupi pori-pori di wajah dan leher.

Pembersihan kulit wajah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pertama dengan menggunakan susu atau krim pembersih dan ke dua dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah. Susu atau krim pembersih biasanya berupa emulsi yang berisi antara lain minyak mineral dan susu. Sabun wajah yang baik untuk kulit adalah sabun yang memiliki pH seimbang dengan kelembaban kulit. Hindari pemakaian sabun badan untuk membersihkan kulit wajah karena sabun badan mengandung alkali yang kelembabannya tidak seimbang dengan kelembaban kulit wajah.

Urutan pengolesan susu atau krim pembersih pada kulit wajah yaitu :

- 1). Pada bagian pipi kiri ke arah di bawah mata kiri
- 2). Pada bagian pipi kanan ke arah di bawah mata kanan
- 3). Pada bagian dahi
- 4). Pada bagian hidung
- 5). Pada bagian dagu dan leher



Gambar 6.1
Urutan Pengolesan Krim
Pembersih pada Wajah

b. Cara pembersihan kulit wajah :

Krim diambil dengan spatel lalu diletakkan pada punggung tangan kiri atau pada piring kecil, aplikasikan kosmetik pembersih pada wajah secara merata pada bagian pipi kiri dan kanan, dahi, hidung, dagu dan leher. Oleskan dengan rata dan teliti mulai dari dagu ke samping kiri, kanan dan ke atas. Pengaplikasian pembersih pada wajah dan leher dengan gerakan mengusap dan melingkar (*effleurage dan rotatie*) dengan ujung jari secara halus, pada bagian leher gerakan dari tengah ke samping dan dari atas ke bawah. Arah gerakan pengolesan yaitu ke atas, dengan maksud agar kulit tidak tertarik ke bawah yang dapat menyebabkan kulit wajah cepat mengendur serta agar pori-pori kulit terbuka sehingga kotoran akan mudah dibersihkan.

Berikut adalah beberapa teknik dan arah pengolesan pembersih pada wajah dan leher :



Gambar 6.2
Gerak Pembersihan Wajah

Krim atau susu pembersih biasanya cepat mengering, oleh karena itu gunakan dalam jumlah yang cukup banyak dan bila sudah dioleskan secara merata, segera angkat dengan menggunakan kapas atau tissue yang lembab, kemudian dilap dengan air hangat. Bila pengangkatan susu atau krim pembersih menggunakan tissue, tissue dilipat dengan rapih dan sebaiknya dipegang dengan dijepit di antara jari tengah dan jari manis serta telunjuk kemudian krim diangkat secara perlahan mengikuti arah serabut otot.

Pembersihan kulit di sekitar mata dan bibir, memerlukan pembersih khusus, hal ini disebabkan karena kulit di daerah tersebut sangat tipis dan sensitif. Setelah pembersihan, kulit wajah dibersihkan lagi dengan air hangat menggunakan spons khusus atau waslap, kemudian wajah dikeringkan.

Secara umum teknik membersihkan wajah untuk semua jenis kulit sama, yang berbeda kosmetik yang digunakan. Membersihkan wajah dapat dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

- 1) Pembersihan pendahuluan, mencakup tindakan membersihkan alis, mata dan bibir dengan kosmetik *eye make-up remover*.
- 2) Membersihkan wajah dan leher dengan menggunakan *cleanser* (krim, gel, lotion) sesuai dengan jenis kulit wajah.

c. Penyegaran Kulit Wajah

Setiap kali sesudah pembersihan, kulit wajah perlu dilakukan penyegaran kulit dengan menggunakan cairan penyegar yang sesuai dengan jenis kulit. Tujuan penyegaran adalah untuk meringkas atau mengecilkan kembali pori-pori kulit yang terbuka pada saat pembersihan, mengencangkan kulit, menyempurnakan pembersihan dari sisa-sisa krim atau susu pembersih yang mungkin masih melekat pada kulit wajah serta untuk menyegarkan kulit.

Cairan penyegar, biasanya mengandung air mawar, alkohol dan gliserin. Cairan penyegar tidak dianjurkan dipakai terlalu sering, karena kandungan alkohol di dalam cairan penyegar dapat menyebabkan kulit menjadi kering. Cairan penyegar untuk kulit kering dan kulit normal, dianjurkan untuk menggunakan *face tonic* yang kandungan alkoholnya tidak terlalu banyak, dan untuk kulit berminyak dan berjerawat gunakan penyegar *astringent* atau *clarifying lotion* dengan kandungan alkohol yang bersifat mengeringkan atau penyegar yang mengandung ketimun. Penyegaran kulit wajah dan leher dilakukan dengan cara : Kapas diberi cairan penyegar kemudian ditepuk-tepukan pada kulit wajah secara merata termasuk pada bagian leher. Penyegaran kulit wajah dapat pula dengan cara dikompres menggunakan es batu yang terlebih dahulu dibungkus dengan waslap.



Gambar 6.3
Cara Menyegarkan Kulit Muka

d. Pemijatan / Pengurutan /Massage Kulit Muka

Pemijatan dilakukan saat wajah dalam keadaan bersih. Pengurutan atau pemijatan pada bagian wajah dan leher mempunyai pengaruh terhadap faal baik secara langsung maupun tidak langsung. Gunakan krim yang baik pada saat pengurutan, sesuai jenis kulit, seperti *day-cream* atau kosmetika khusus berupa *massage cream*. Krim yang mengandung minyak zaitun atau minyak bulus dapat dipakai untuk pemijatan kulit normal dan kering sedangkan untuk kulit berminyak sebaiknya digunakan krim berbahan dasar asam sitrun yang mengandung vitamin A dan E. Pijat wajah dengan lembut sesuai rotasi yang benar. Gerakan pengurutan yang biasa dipakai untuk pengurutan wajah dan leher yaitu gerakan mengusap (*effleurage*), gerakan rotasi (*rotatie*) dan gerakan menggosok (*friction*).

1) Tujuan pemijatan wajah

- a) Mencegah timbulnya keriput pada kulit wajah
- b) Memperbaiki dan memperlancar peredaran darah
- c) Memperkuat otot wajah
- d) Menyegarkan kulit wajah yang lesu
- e) Memperlancar pergantian sel-sel kulit baru
- f) Menghaluskan, mencerahkan dan melembutkan kulit wajah
- g) Membantu menenangkan syaraf.

Pemijatan tidak perlu dilakukan setiap kali kita melakukan pembersihan wajah. Pengurutan dilakukan sesuai kondisi kulit wajah, seperti seminggu sekali untuk melancarkan peredaran darah di wajah dan mengurangi kerutan halus tanda penuaan dini. Pemijatan tidak dilakukan pada kulit berjerawat karena dengan pemijatan, jerawat terlalu banyak tertekan atau tersentuh yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi.

2) Teknik pemijatan kulit wajah

a) Effleurage (Stroking movement)

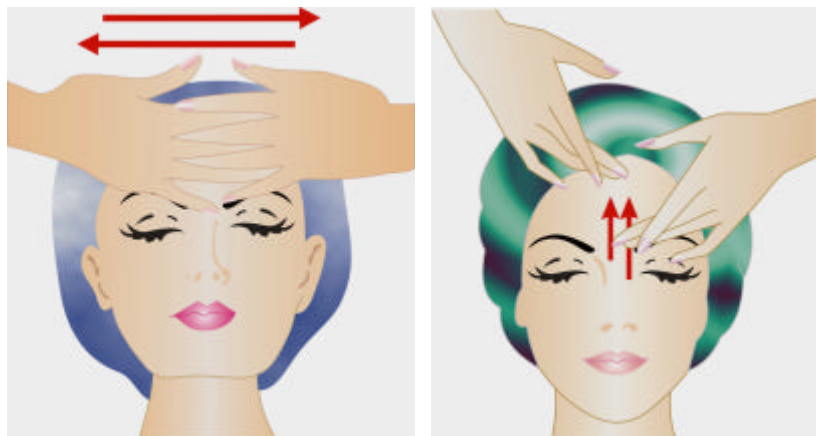
Effleurage yaitu pijatan ringan berupa gerakan urut mengusap dan terus menerus yang dilakukan dengan ujung jari bagian bawah untuk bagian wajah yang sempit seperti hidung dan dagu, dan telapak tangan untuk bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi. Gerakan usapan dilakukan secara pelan dan berirama pada kulit. Dalam pijatan, usapan pada bagian

kulit wajah sebaiknya tidak dilakukan tekanan artinya otot-otot tangan dan jari-jari dikendurkan. Pijatan *effleurage* memiliki efek seudatif yaitu dapat memberikan efek menenangkan (rileks), oleh karena itu gerakan ini selalu dilakukan pada awal dan akhir pemijatan.

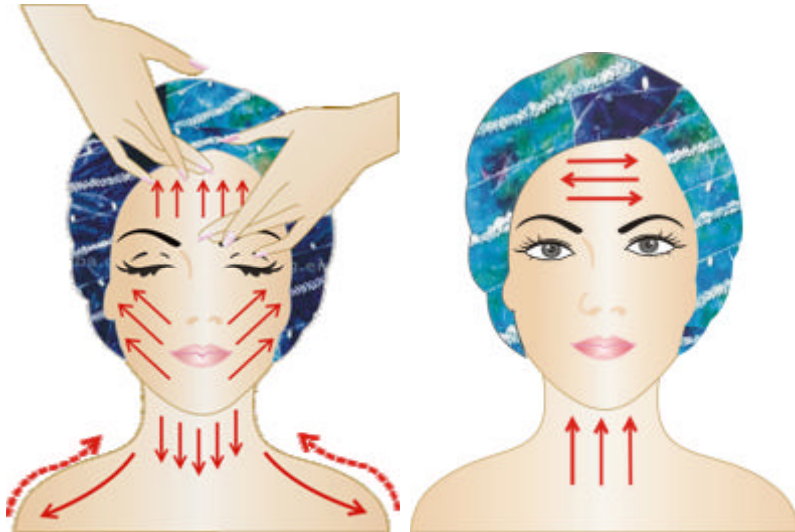
Khasiat gerakan urut *effleurage* adalah untuk :

- (1) Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel kulit yang telah mengelupas. Gerakan pengusapan dapat diperlancar dengan menggunakan krim atau minyak.
- (2) Akibat gerakan pengusapan terhadap peredaran darah dan getah bening adalah dapat mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbon-dioksida, memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung banyak sari makanan dan oksigen, dapat memperlancar pertukaran zat atau metabolisme di semua jaringan kulit serta pemberian makanan kepada kulit dari dalam tubuh lebih terjamin.

Pada gerakan *effleurage* telapak tangan atau jari harus melekat dan menyesuaikan dengan bagian yang sedang diurut secara perlahan pada setiap bagian yang diurut, dan tidak boleh dilepaskan dari kulit yang sedang diurut sebelum keseluruhan bagian tersebut selesai. Penting diperhatikan bahwa tangan yang mengusap itu kembali ke bagian tempat asal pengurutan. *Effleurage* sering dipakai pada terapi di bagian kening, muka, kulit kepala, punggung, dada, lengan dan kaki.



Gambar 6.4
Contoh 2 Metode Teknik Pemijatan *Effleurage* Di Daerah Kening



Gambar 6.5
Teknik Pemijatan *Effleurage* Di Daerah Kening, Pipi, Leher dan Bahu dengan Arah Pijatan yang Berbeda

Gerakan ritmis pada teknik pemijatan *effleurage* juga berkhasiat seudatif, oleh sebab itu gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan pada permulaan dan akhir perawatan. Berikut adalah sketsa gerakan ritmis *effleurage* :



Gambar 6.6
Pola Gerakan Ritmis pada Teknik Pemijatan *Effleurage*

b) *Petrisage (Kneading movement)*

Gerakan *petrisage* merupakan gerakan urut meremas dengan menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan meremas memerlukan sedikit tekanan (*pressure*). Penggunaan teknik pemijatan ini pada umumnya dilakukan terbatas pada pengurutan di bagian muka, punggung, bahu dan lengan.

Tujuan pijatan *petrisage* dengan sedikit menjepit dan menekan adalah untuk memberikan stimulasi yang lebih dalam pada kulit dan memperlancar sirkulasi atau peredaran darah. Tekanan dan jepitan, harus dilakukan secara ringan dan berirama. Pada pengurutan wajah dan leher hanya menggunakan ibu jari dan telunjuk atau kelingking

Khasiat gerakan *petrisage* adalah :

- (1) Dapat memperlancar penyaluran zat-zat makanan di dalam jaringan kulit melalui pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, seakan-akan zat-zat makanan tersebut diremaskan ke dalamnya.
- (2) Dapat membantu memperlancar peredaran darah dan getah bening mengantarkan sari makanan ke semua jaringan dan membawa ampas pertukaran zat dari jaringan ke alat-alat pembuangan. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka terjadilah pembendungan yang dapat dihindarkan secara positif melalui pengurutan meremas.
- (3) Gerakan tarik menarik atau tekan menekan pada serabut-serabut kenyal jaringan ikat, akan merangsang bertambahnya kadar kekenyalan kulit

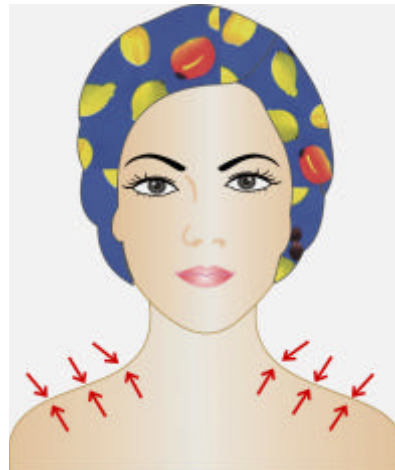
Beberapa contoh penanganan terapi dengan teknik pengurutan *petrisage* dapat dilihat pada gambar-gambar berikut :



Gambar 6.7
Teknik Pemijatan *Petrisage*
pada Bagian Muka/Wajah



Gambar 6.8
Pemijatan *Petrisage*
di Bagian Muka (Dagu) dan Pundak



c) *Friction*

Gerakan *friction* merupakan gerakan urut menggosok yang memberi tekanan pada kulit. Gerakan *friction* dimaksudkan untuk memperlancar sirkulasi atau peredaran darah pada kulit wajah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut serta memperkuat otot kulit wajah. Lakukan pijatan melingkar ringan dengan dua ujung jari yang ditekan secara tegak lurus pada bagian yang dipijat.

Pengurutan menggosok mempunyai pengaruh yang besar terhadap serabut-serabut kenyal jaringan ikat. Karena tekanan vertikal ke bawah, serabut tersebut berkerut dan jika tekanan dilepaskan akan memanjang lagi seperti gerakan gymnastik.

Khasiat gerakan *friction* yaitu :

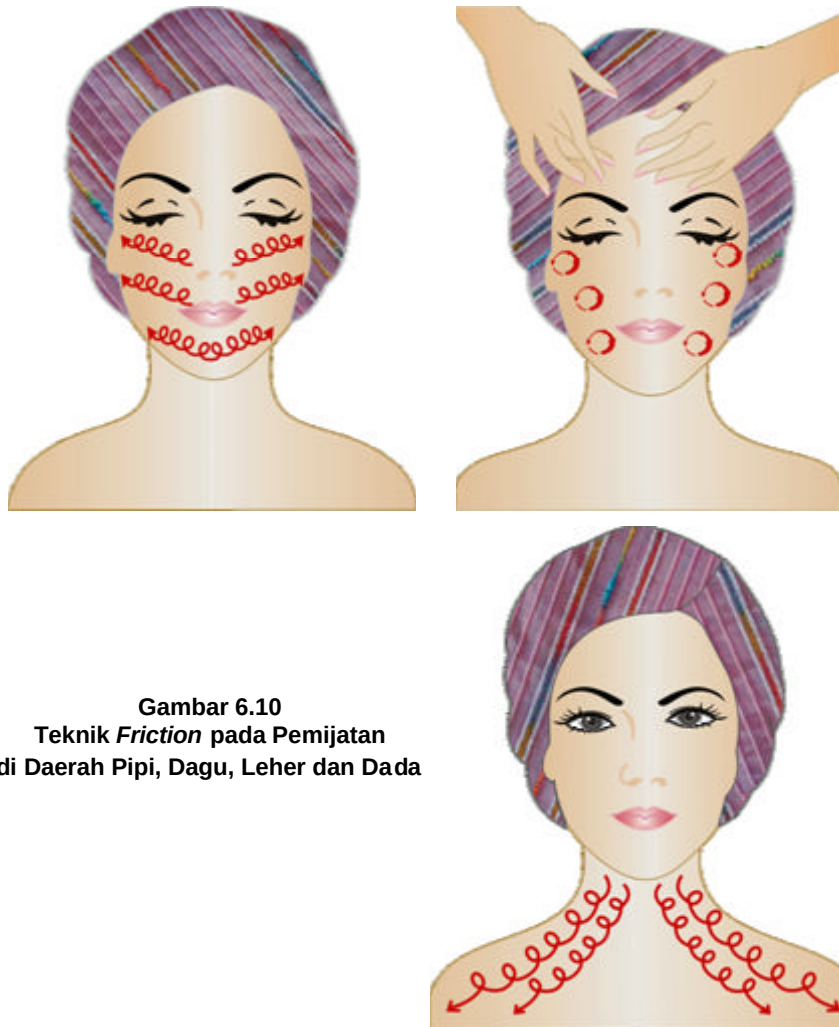
- (1) Dapat berpengaruh terhadap penyembuhan pada bagian jaringan yang sakit atau kurang sempurna.
- (2) Dapat merangsang produksi kelenjar-kelenjar palit atau lemak oleh tekanan dan pelepasan urutan menggosok, oleh karena itu gerakan *friction* berfaedah terutama untuk kulit kering.
- (3) *Friction* mempunyai pengaruh yang nyata terhadap kelancaran peredaran darah dan aktivitas kelenjar-kelenjar dalam kulit.

Sebagaimana *effleurage*, *friction* pun memiliki pola gerakan ritmis yang khusus, yaitu gerakan memutar-mutar, menggeser-geser dan meremas dengan pola gerakan yang terperinci sebagai berikut ;



Gambar 6.9
Mekanisme Gerakan Pemijatan *Friction*

Teknik *friction* dapat dilakukan pada pemijatan muka, bahu, punggung, leher, kepala, tangan dan kaki. Berikut beberapa contoh pengurutan *friction* :



Gambar 6.10
Teknik *Friction* pada Pemijatan
di Daerah Pipi, Dagu, Leher dan Dada

d) Tapotage (Tapotement)

Tapotage merupakan gerakan berupa ketukan dan tepukan yang berturut-turut, dilakukan secara ringan dan cepat, dengan seluruh tangan atau dengan ujung jari. Gerakan-gerakan ketukan dalam metode pemijatan *tapotage* sangat efektif untuk mengembalikan tonus otot-otot yang kendur, serta dapat pula merangsang ujung urat syaraf. Jika ketukan dilakukan dengan ringan, maka tiap ketukan merupakan suatu rangsangan yang menimbulkan kontraksi otot yang kelak melemas kembali. Kontraksi yang berulang-ulang akan membuat otot-otot terlatih dan menjadi lebih kuat. Untuk pengurutan wajah hanya dipakai gerakan ketukan yang sangat ringan dan perlahan, yakni dengan cara menyentuh-

kan kedua ruas jari. Apabila *tapotage* dilakukan dengan menggunakan telunjuk, hendaknya gerakan oleh jari ini ditahan sedikit karena kekuatannya melampaui kekuatan jari-jari lainnya. Pemberian tekanan pada jenis pijatan ini, bertujuan untuk memberi stimulasi pada kulit. Pada gerakan *tapotage*, ketukan tidak boleh menimbulkan rasa sakit, dan ketukannya selalu harus melenturkan kembali.

Gerakan-gerakan dalam *tapotage* bermanfaat untuk menyegarkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah serta getah bening pada tempat yang diurut. Pengurutan cara ini memiliki efek yang paling merangsang dan harus dilakukan dengan hati-hati dan perlahan-lahan. Beberapa penerapan teknik *tapotage* pada pengurutan adalah :

- (1) *Tapotage* pada muka berupa ketukan-ketukan yang berturut-turut dan cepat dilakukan dengan seluruh tangan atau dengan ujung jari.



Gambar 6.11
Teknik *Tapotage* pada Wajah

- (2) *Tapotage* pada muka berupa ketukan jari yang enteng dengan cara menjatuhkan jari-jari pada kulit secara berturut-turut dan dilakukan dengan cepat.



Gambar 6.12
**Teknik *Tapotage* pada Wajah ya
dilakukan dengan ringan**



- 3) Tapotage pada bagian di bawah dagu dengan menggunakan seluruh telapak tangan untuk menepuk kulit.

Gambar 6.13
Teknik *Tapotage*
pada Daerah di Bawah Dag

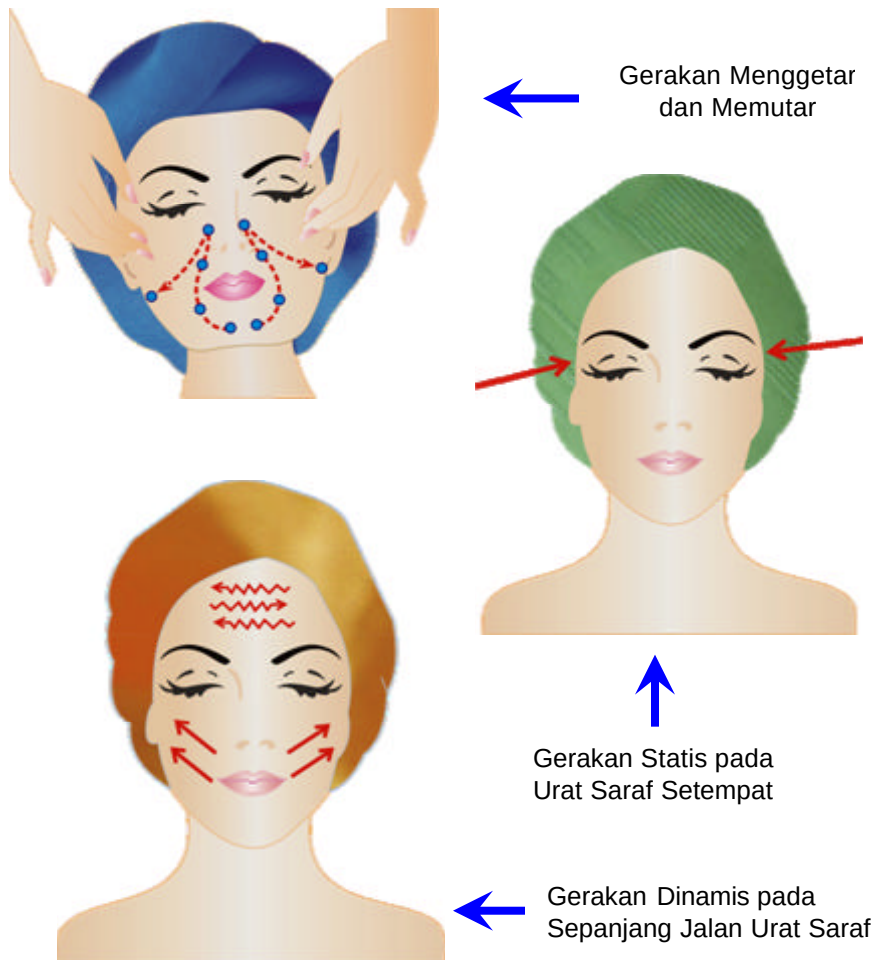
e) *Vibration (Shaking movement)*

Vibrasi adalah gerakan urut menggetar yang berfungsi untuk merangsang atau untuk menenangkan urat syaraf serta menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini gunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Pijatan ini dapat pula menggunakan alat yang disebut *vibrator*. Gerakan menggetar untuk merangsang dinamakan *vibrasi statis*. Gerakan ini dilakukan dengan cara menggetarkan ujung jari di atas urat syaraf dan merangsangnya.

Gerakan menggetar yang bertujuan untuk menenangkan dinamakan *vibrasi dinamis* yakni getaran yang dilakukan sepanjang jalannya syaraf dengan menggunakan ujung jari.

Untuk mencegah rangsangan yang berlebihan, gerakan vibrasi hanya dilakukan sekali-kali dan tidak boleh berlangsung lebih dari beberapa detik pada satu tempat. Khasiat gerakan *vibrasi* adalah untuk melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan.

Beberapa cara melakukan gerakan vibration adalah sebagai berikut :



Gambar 6.14
Berbagai Pola Pemijatan *Vibration*

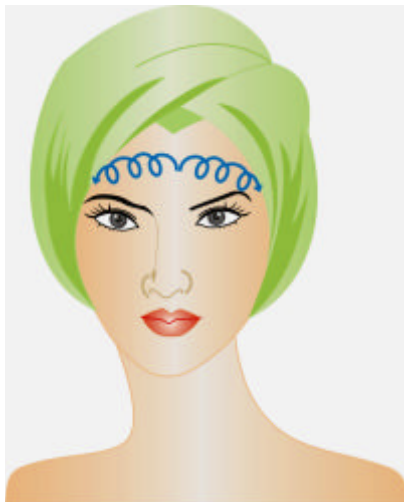
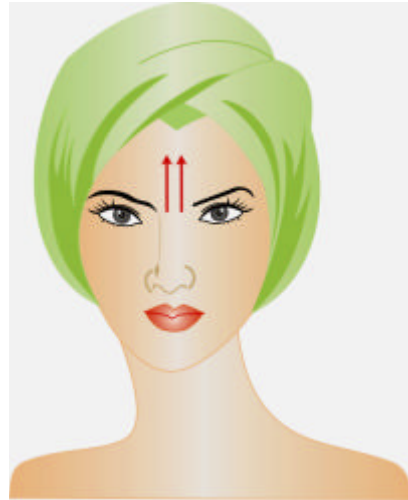
Aneka pola pemijatan wajah mencakup :

- Untuk pola berbentuk spiral, gunakan ujung jari dengan gerakan memutar.
- Untuk pola berbentuk garis, gunakan ujung jari untuk sedikit menekan
- Untuk pola-pola berbentuk segi empat kecil, gunakan ujung jari untuk menekan pada titik yang ditunjukkan.

3) Tahapan dan Arah Pemijatan Secara Keseluruhan

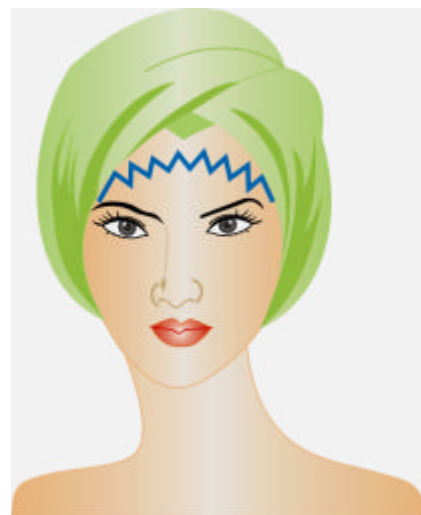
Secara keseluruhan, tahapan dan arah pemijatan pada wajah dan dada mencakup kegiatan sebagai berikut :

- (1) Dimulai dari bagian tengah kening, lakukan gerakan usapan lembut (*effleurage*) dengan menggunakan ujung kedua jari tengah ke arah atas secara bergantian. Ulangi tiga kali usapan.

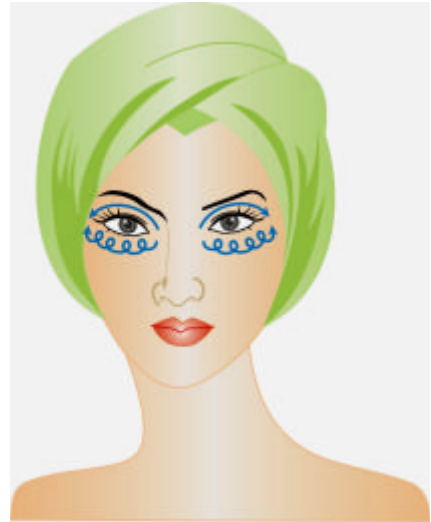


- (2) Lakukan gerakan rotasi menggunakan kedua ujung jari tengah dan jari manis dari tengah-tengah kening menuju pelipis dan tekan pelipis dengan kedua jari. Ulangi 3 kali gerakan.

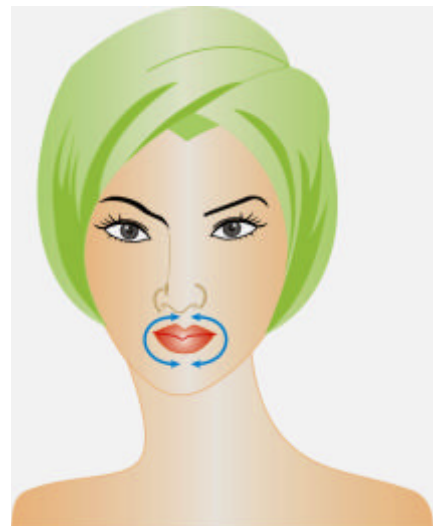
- (3) Lakukan gerakan usapan lembut secara zigzag dengan menggunakan ujung kedua jari tengah dan jari manis secara bergantian dari pelipis kiri ke arah pelipis kanan. Ulangi 3 kali gerakan.



- (4) Lakukan gerakan rotasi dengan menggunakan kedua ujung jari tengah dari mulai pelipis ke arah bawah mata sampai ujung mata, kemudian usap kelopak mata sampai ke pelipis. Ulangi 3 kali gerakan.

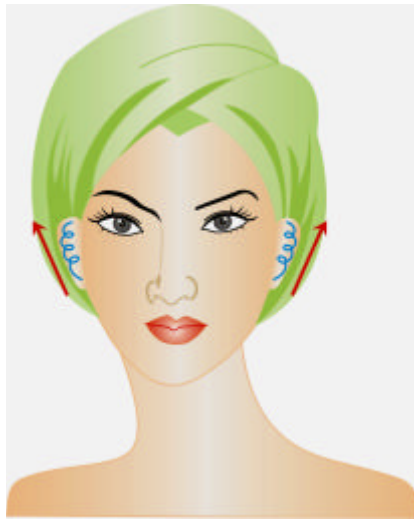


- (5) Lakukan gerakan rotasi menggunakan seuruh ujung jari dimulai dari dagu menuju ke arah pipi sampai pelipis, tekan dipelipis. Ulangi 3 kali gerakan.

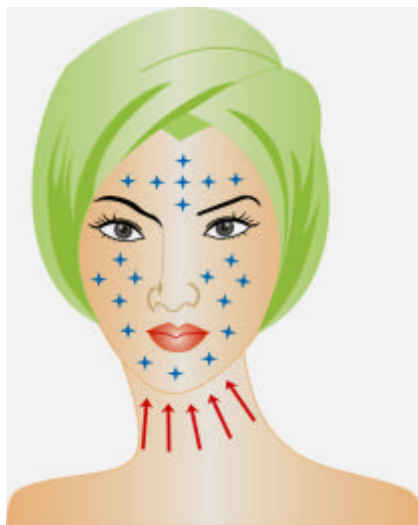


- (6) Lakukan gerakan meng-usap dengan kedua ujung jari tengah dari bawah bibir melingkar ke atas bibir dan gerakan sebaliknya. Ulangi 3 kali gerakan.

- (7) Lakukan gerakan rotasi menggunakan ujung kedua jari tengah mulai dari cuping hidung ke arah atas sampai ujung mata. Ulangi 3 kali gerakan.

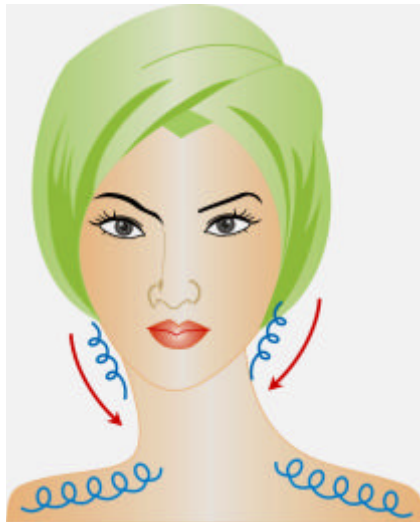
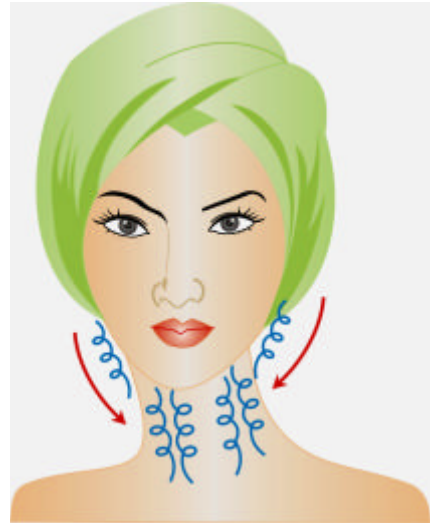


- (8) Lakukan gerakan rotasi pada tepi daun telinga, dengan cara menjepit daun telinga dengan jempol dan telunjuk. Rotasi dimulai dari tepi daun telinga bawah menuju ke atas, selanjutnya lakukan gerakan mengusap dengan jempol dari batas telinga atas menuju ke bawah. Ulangi 3 kali gerakan. Kemudian lakukan gerakan menutup dan membuka daun telinga dengan tangan. Ulangi 3 kali gerakan.



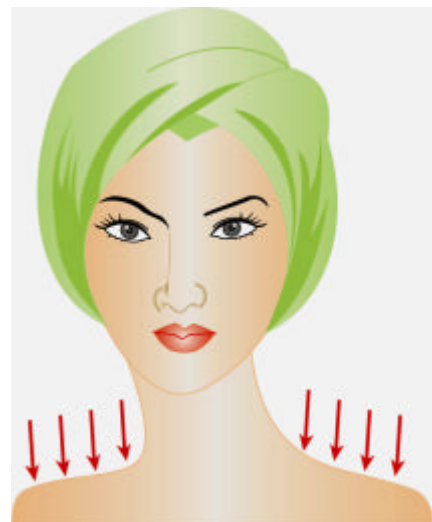
- (9) Lakukan gerakan menepuk dagu menggunakan punggung tangan kiri dan tangan kanan secara bergantian. Kemudian lakukan gerakan mengetuk-ngetuk bagian wajah secara keseluruhan dengan seluruh ujung jari secara bergantian.

- (10) Lakukan gerakan rotasi dengan seluruh ujung jari, dimulai dari bawah telinga menuju ke arah dada kemudian lakukan gerakan dengan arah kebalikan dari dada ke atas sampai ke bawah telinga. Ulangi 3 kali gerakan.



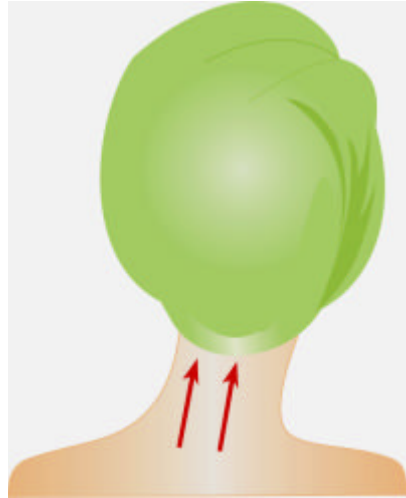
- (11) Lakukan gerakan rotasi menggunakan seluruh ujung jari, dimulai dari bawah telinga, leher menuju ke ujung bahu. Kemudian lakukan gerakan mengusap sambil menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dari mulai pangkal bahu bagian belakang ke ujung bahu bagian belakang. Ulangi 3 kali gerakan.

- (12) Lakukan gerakan mengusap sambil menekan menggunakan ibu jari, dari mulai pangkal bahu belakang sampai ujung bahu belakang, kemudian lakukan gerakan menggetar menggunakan telapak tangan pada ujung bahu. Ulangi 3 kali gerakan.



- (13) Lakukan gerakan mengusap secara lembut dengan menggunakan seluruh jari tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian pada bagian bawah leher belakang ke arah leher bagian atas. Ulangi 3 kali gerakan.

**Gambar 6.15 : (1) – (13)
tahap dan arah pemijatan
pada wajah dan dada**



e. Penguapan

Penguapan dilakukan agar pori-pori membuka lebih lebar hingga mudah dirawat. Cara penguapan yaitu : sediakan sebuah waskom besar berisi air mendidih dan sebuah handuk besar. Letakkan waskom yang berisi air mendidih di atas meja, kemudian hadapkan wajah pada air mendidih yang ada di waskom. Kerudungkan handuk pada kepala hingga menutupi seluruh kepala dan waskom. Uap air akan mengenai wajah dan biarkan beberapa saat. Lama penguapan untuk kulit kering dan sensitif maksimal selama 3 menit. Kulit normal 5 - 7 menit dan kulit berminyak selama 8 – 11 menit.

Sebaiknya sambil menguapi wajah dilakukan relaksasi sederhana, yaitu dengan cara mencampurkan beberapa tetes minyak aromaterapi seperti minyak *lavender*, *camomile* atau *mint* ke dalam air mendidih di dalam waskom. Hirup uap air yang telah dicampur wangi-wangian tersebut dan rasakan manfaat ganda, yakni selain pori-pori kulit terbuka, aroma yang terhirup akan melonggarkan pernafasan dan memberi efek yang menenangkan.



**Gambar 6.16
Penguapan Wajah**

f. Pengelupasan/*Peeling/Scrubbing*

Tujuan dari pengelupasan kulit (*peeling/scrubbing*) adalah untuk mengangkat sel kulit mati yang sudah siap mengelupas di lapisan epidermis, membantu mengangkat komedo, menipiskan bekas jerawat yang sudah kering dan merangsang pertumbuhan sel kulit baru. Pengelupasan kulit dapat dilakukan beberapa hari sekali tergantung jenis kulit wajah. Untuk kulit kering dan sensitif antara 7 - 14 hari sekali, kulit normal 5 hari sekali dan kulit berminyak 3 - 5 hari sekali. Pastikan tidak ada luka atau infeksi pada wajah saat melakukan pengelupasan dan jangan melakukan *peeling* terlalu sering agar kulit memiliki kesempatan regenerasi.

Pengelupasan atau penipisan kulit (*peeling/scrubbing*) dilakukan menggunakan kosmetika penipis, jenis *scrubber*, *polisher* atau kosmetika *exfoliation* lainnya.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, lakukan *peeling* saat kulit masih dalam keadaan bersih, lunak dan kenyal seperti setelah dilakukan penguapan. Pengelupasan dilakukan dengan cara meregangkan bagian kulit yang akan dirawat, dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri. Kosmetik *peeling* di jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan, digosok-gosokkan di bagian kulit wajah yang diregangkan oleh telunjuk dan jari tengah tangan kiri dengan gerakan lingkaran-lingkaran kecil.

Arah penggosokan sebaiknya disesuaikan dengan garis-garis kulit yakni searah dengan pertumbuhan rambut halus di wajah atau dengan arah perputaran dari dalam ke luar. Basuh wajah dengan air hangat atau air dingin atau bisa juga dengan uap hangat menggunakan *facial steamer*, guna melembutkan sel-sel lapisan tanduk, sehingga jika terdapat komedo akan mudah dikeluarkan. Komedo dapat dikeluarkan dengan memencetnya dengan menggunakan kertas *tissue* atau dengan menggunakan alat khusus berupa *comedo extractor* yang sudah dibersihkan dalam larutan alkohol 70 %. Perawatan pengelupasan dilakukan 1 kali seminggu untuk kulit normal dan untuk kulit berminyak dapat dilakukan 2 kali dalam seminggu. Setelah selesai pengelupasan, khusus untuk kulit sensitif serta kering, bubuhkan segera pelembab wajah yang sesuai dengan jenis kulit dan setelah dilakukan *peeling* hindari sinar matahari secara langsung.



Gambar 6.17
Bahan dan Proses Pengelupasan/Peeling/Scrubbing

g. Masker

Kegunaan masker banyak sekali terutama untuk mengencangkan kulit, mengangkat sel-sel tanduk yang sudah siap mengelupas, menghaluskan dan mencerahkan kulit, meningkatkan metabolisme sel kulit, meningkatkan peredaran darah dan getah bening, memberi rasa segar dan memberi nutrisi pada kulit serta kulit terlihat cerah, sehat, halus dan kencang. Saat ini banyak sekali jenis masker yang diperjualbelikan, ada yang berbentuk bubuk, krim dan gel. Masker buatan sendiri dari bahan-bahan alami seperti buah, sayur dan telur juga dapat menjadi pilihan. Masker dioleskan dengan bantuan kuas pada seluruh wajah, leher dan pundak atau dada bagian atas, kecuali bagian mata dan bibir, karena bagian tersebut sangat sensitif. Sambil menunggu masker mengering, oleskan *eye-cream* di sekitar mata dan *lip-conditioner* di bibir. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari terjadinya kekeringan kulit di sekitar mata dan bibir.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal, saat pemakaian masker hindari berbicara atau tertawa, bersin atau batuk, menggerakkan bagian wajah seperti mengernyitkan dahi, mengerutkan mulut dan menggerakkan leher atau kepala. Jadi dalam pemakaian masker ini, harus benar-benar dalam keadaan istirahat dan dengan posisi wajah agak tengadah.



Gambar 6.18
Pemakaian Masker

1) Jenis-jenis masker :

a) Masker Bubuk

Masker bubuk merupakan bentuk masker yang paling awal dan populer. Banyak produsen kosmetika baik tradisional maupun modern yang memproduksi jenis masker bubuk. Biasanya masker bubuk terbuat dari bahan-bahan yang dihaluskan dan diambil kadar airnya. Pilihlah masker bubuk yang sesuai dengan jenis kulit.

Cara membuatnya adalah dengan mencampurkan 1 sendok makan masker bubuk dengan air mawar secukupnya, kemudian aduk sampai rata dan oleskan pada wajah, leher, pundak dan dada bagian atas menggunakan kuas khusus untuk masker yang halus. Arah pengolesan sebaiknya dari bawah ke atas dan biarkan sampai mengering sekitar ± 15 menit. Pada saat mengangkat masker yang telah mengering di bagian wajah, masker jangan langsung diangkat dengan handuk, basahi dahulu bagian yang tertutup masker hingga masker kembali basah, baru diangkat dengan menggunakan waslap atau handuk yang lembab hangat sampai bersih.



Gambar 6.19
Bahan dan Cara Pemakaian Masker Bubuk

b) Masker Krim

Penggunaan masker krim sangat praktis dan mudah. Saat ini telah tersedia masker krim untuk aneka jenis kulit, yang dikemas dalam kemasan tube. Salah satu keuntungan lain dari masker krim adalah dapat dipadukan dari beberapa jenis bahan masker. Oleh karena itu masker ini merupakan pilihan tepat bagi mereka yang memiliki kulit kombinasi. Untuk daerah kering, gunakan masker untuk kulit kering, sedangkan untuk daerah berminyak misalnya daerah T, gunakan masker untuk kulit berminyak. Kenakan masker krim pada wajah dan leher, tunggu hingga kering ($\pm$ 15 menit) dan angkat dengan menggunakan handuk yang lembab hangat.



Gambar 6.20
Bahan dan Cara Pemakaian Masker Krim

c) *Masker Gel*

Masker gel juga termasuk salah satu masker yang praktis, karena setelah kering masker tersebut dapat langsung diangkat tanpa perlu dibilas. Masker gel biasa dikenal dengan sebutan masker *peel-off*. Manfaat masker gel antara lain dapat mengangkat kotoran dan sel kulit mati sehingga kulit menjadi bersih dan terasa segar. Masker gel juga dapat mengembalikan kesegaran dan kelembutan kulit, bahkan dengan pemakaian yang teratur, masker gel dapat mengurangi kerutan halus yang ada pada kulit wajah.

Cara kerja masker *peel-off* ini berbeda dengan masker jenis lain. Ketika dilepaskan, biasanya kotoran serta kulit ari yang telah mati akan ikut terangkat. Fungsi masker *peel-off* sama dengan *scrub cream*/krim pengelupas. Karena itu jika memilih menggunakan masker *peel-off* sebaiknya tidak bersamaan pemakaiannya dengan pengelupasan/*peeling/scrubbing*. Beri selang waktu minimal 7 hari untuk melakukan keduanya. Jika tidak, kulit akan mengalami pengelupasan dua kali dengan tenggang waktu relatif singkat yang tidak cukup untuk melakukan regenerasi. Akibatnya kulit justru akan tampak kusam dan tidak berseri.



Gambar 6.21
Bahan dan Cara Pemakaian Masker Gel

Saat ini di pasaran telah tersedia masker gel yang mengandung asam alfa hidroksi (*AHA*) dari sari tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Jenis *AHA* yang dibuat untuk masker gel ini antara lain asam *glikolat* yang terdapat pada tanaman tebu, asam *laktat* pada susu asam dan asam sitrat yang ada pada jeruk. Karena sifat kandungannya yang asam, masker *peel-off* cocok digunakan oleh mereka yang memiliki jerawat *nitrosica* atau jerawat yang telah menimbulkan bopeng atau lubang. Pada kondisi ini, kulit membutuhkan tambahan nutrisi yang terdapat pada asam *glikolat*.

d) Masker Kertas atau Kain

Masker jenis kertas atau kain biasanya mengandung bahan-bahan alami yang dapat meluruskan sel-sel kulit mati, membantu menyamarkan bercak atau noda hitam, mengecilkan pori-pori, serta memperhalus kerutan di wajah. Selain itu masker ini dapat merangsang pertumbuhan sel kulit baru dan membuat kulit lebih berseri.

Masker kertas biasanya berbentuk lembaran menyerupai wajah dengan beberapa lubang di bagian mata, hidung dan mulut. Sedangkan masker kain berupa gulungan kecil yang harus diuraikan. Masker kertas maupun kain sebelum digunakan, harus dicelup atau dibasahi terlebih dahulu dengan cairan tertentu sesuai dengan kebutuhan kulit, yang antara lain berupa : minyak esensial, pelembab berbentuk cairan, jus sayuran atau buah-buahan, serum khusus untuk wajah, air murni (H_2O) yang dapat menyegarkan kulit lelah, susu murni yang dapat mengangkat kotoran, menghaluskan kulit serta mencerahkan warna kulit, serta air dingin yang dapat mengecilkan pori-pori



Gambar 6.22
Bahan dan Cara Pemakaian Masker Kertas

e) Masker Buatan Sendiri

Masker, selain yang dibuat oleh produsen kosmetika, kita pun dapat membuat masker sendiri dari berbagai bahan alami, hal ini seiring dengan gerakan kembali ke alam. Bahan alami yang dapat dipakai sebagai bahan masker yaitu sayur - sayuran,

buah-buahan, havermout, telur dan madu, tetapi pilihlah bahan, baik sayur-sayuran maupun buah-buahan yang bermutu baik, benar-benar matang dan segar. Untuk susu, telur, madu dan havermout dapat dipilih yang masih segar dan belum kedaluwarsa.



Gambar 6.23
Bahan dan Masker Buatan
yang telah jadi

Beberapa jenis masker buatan sendiri dengan menggunakan bahan alami, di antaranya :

(a) Avokad

Avokad memiliki kandungan lemak yang berkhasiat melembabkan kulit, karena itu cocok digunakan untuk perawatan kulit kering agar menjadi lembab, lembut dan kencang. Caranya : lumatkan 1 buah avokad, campur dengan 1 sdm madu dan aduk rata. Oleskan pada wajah biarkan selama $\pm$ 10 menit hingga mengering, bilas dengan air hangat.



Gambar 6.24
Buah Alpukat
dan Masker yang dihasilkannya

(b) Jeruk

Peras air jeruk segar dari 2 buah jeruk, campur dengan 1 bungkus gelatin dan aduk rata, simpan dalam lemari es hingga cukup padat kemudian oleskan pada wajah secara merata dan biarkan selama ± 10 menit dan bilas dengan air dingin serta keringkan dengan handuk. Masker ini cocok untuk kulit normal atau berminyak terutama saat udara panas agar wajah terasa halus, kencang dan tidak kering. Buah jeruk dan kulitnya juga dapat digunakan sebagai pembersih dan penyegar yang cocok digunakan untuk perawatan kulit berminyak. Untuk *pembersih* : rendam kulit jeruk manis dalam air, tusuk-tusuk dengan garpu, dan biarkan semalaman. Gunakan untuk mem-basuh kulit wajah keesokan harinya. Untuk *penyegar* : celupkan sepotong kapas ke dalam air, peras, dan teteskan beberapa tetes sari buah jeruk segar pada kapas basah tersebut, kemudian bubuhkan pada wajah.



5
k
asilkannya

(c) Jeruk nipis

Jerawat pada kulit kombinasi bisa menggunakan jenis masker jeruk nipis. Manfaat lain masker ini adalah untuk mengatasi penuaan dini. Caranya peras $\frac{1}{2}$ bagian jeruk nipis, campur dengan 1 butir putih telur yang telah dikocok kaku, oleskan pada wajah dan biarkan selama ± 15 menit, bilas dengan air hangat. Masker ini dapat digunakan semalaman, untuk memperoleh hasil maksimal.



Masker Jeruk Nipis dan Putih Telur

(d) Susu bubuk

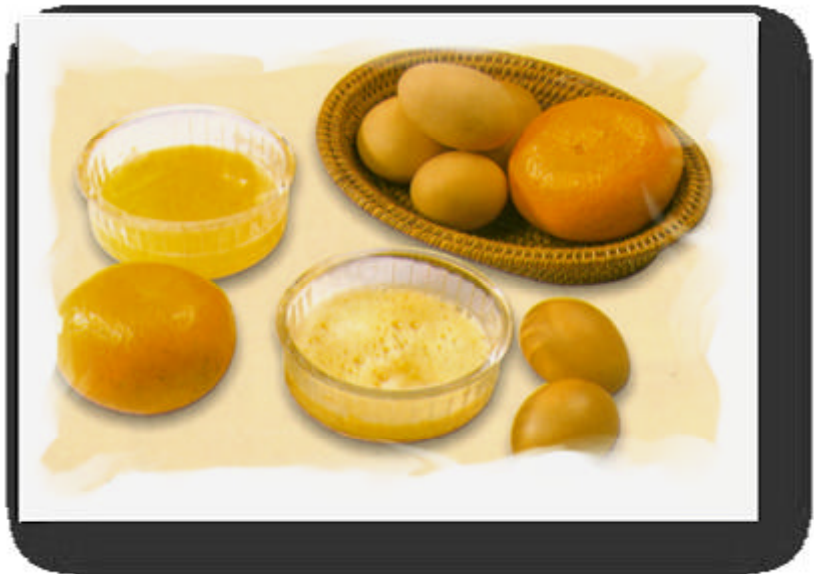
Masker dari susu bubuk dapat digunakan untuk menghaluskan, memutihkan, menyegarkan, dan memberi cahaya pada kulit wajah. Untuk keperluan ini, gunakan susu bubuk *full cream* agar kandungan lemaknya dapat dimanfaatkan secara maksimal. Susu rendah lemak dan susu instan kurang cocok digunakan sebagai masker. Caranya campurkan 2 sdm susu bubuk, 1 sdm madu dan 2 sdm air panas, aduk rata, kemudian oleskan pada kulit wajah dan leher, biarkan selama ± 15 menit hingga masker mengering. Bilas dengan sabun khusus untuk wajah dan air hangat. Bubuhkan pelembab segera setelahnya.



Gambar 6.27
Susu Bubuk dan Masker
yang dihasilkannya

(e) Telur

Pada telur terdapat dua bagian yang dapat dimanfaatkan yaitu *kuning telur* cocok digunakan untuk perawatan kulit kering dan normal. Caranya kocok 1 butir kuning telur tambahkan $\frac{1}{2}$ perasan jeruk nipis dan parutan kulit jeruk nipis. Biarkan semalaman agar telur menyerap minyak dari kulit jeruk. Oleskan pada wajah kecuali daerah sekitar mata dan bibir, biarkan selama ± 10 menit dan bilas dengan menggunakan air hangat. *Putih telur* cocok digunakan untuk perawatan kulit berminyak dan dapat membantu mengencangkan kulit wajah yang kendur. Caranya kocok 1 butir putih telur tambahkan perasan $\frac{1}{2}$ buah jeruk nipis dan parutan kulit jeruk nipis. Biarkan semalaman agar telur menyerap minyak dari kulit jeruk. Bubuhkan pada wajah dan biarkan selama ± 10 menit kemudian bilas dengan air hangat.



telur Ayam dan masker yang dihasilkannya

(f) Strawberry

Untuk kulit berminyak, masker strawberi sangat baik digunakan untuk meluruhkan sel kulit mati dan menyegarkan kulit kusam. Strawberi dcampur dengan haverhout yang mengandung vitamin B₁ dan mineral seng. Strawberri dapat mempercepat regenerasi sel kulit mati dan melembutkan kulit kering.

Untuk kulit berminyak, campur 50 gr buah strawberi dan 1 sendok makan havermout, haluskan dengan blender kemudian oleskan pada seluruh wajah dan leher sambil dilakukan pijatan ringan, biarkan kering dan bilas dengan air hangat.

Untuk kulit kering, panaskan 1 sendok makan mentega hingga meleleh, dinginkan kemudian campur dengan 75 gr strawberi segar dan proses dengan blender. Oleskan pada seluruh wajah dan leher, biarkan mengering selama $\pm$ 15 menit, bilas dengan air hangat dan sabun khusus untuk wajah dan segera kenakan pelembab.



Gambar 6.29
Buah Strawberry dan Masker yang dihasilkannya

(g) Mentimun

Ramuan dari mentimun cocok untuk kulit berminyak karena dapat mengurangi kadar minyak yang berlebihan. Masker mentimun juga dapat memberi kesegaran pada kulit kusam dan terbakar sinar matahari serta dapat digunakan sebagai penyegar. Untuk masker, 1 buah mentimun diparut diambil airnya, campur dengan 1 sendok makan minyak zaitun dan 4 sendok makan susu segar matang, aduk rata. Oleskan pada seluruh wajah dan leher, biarkan selama $\pm$ 15 menit, bilas dengan air hangat.

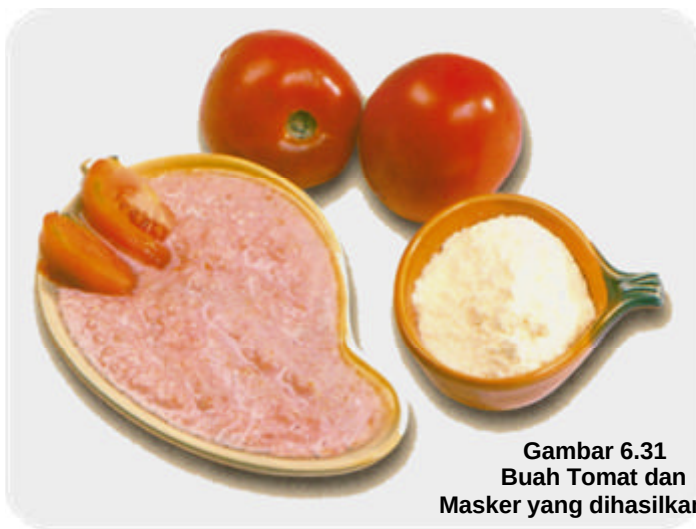
Untuk penyegar, parut 1 buah mentimun, saring dan ambil airnya. Dengan bantuan sepotong kapas oleskan air mentimun ke seluruh wajah.

Gambar 6.30
Mentimun dan Ma
yang dihasilkann



(h) Tomat

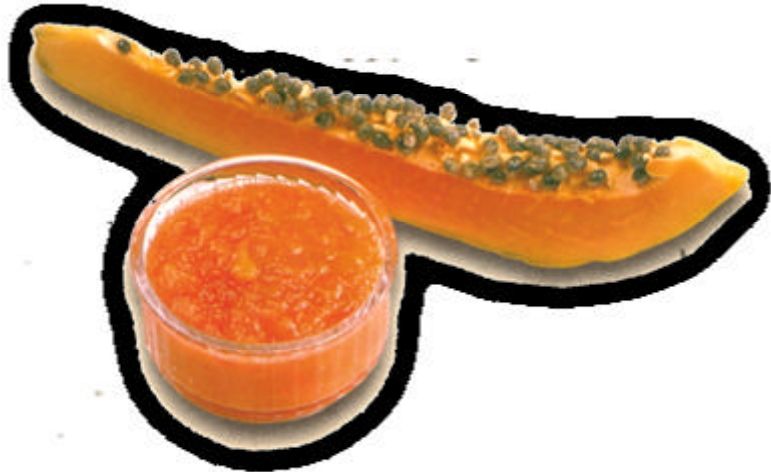
Kandungan vitamin C dalam tomat selain bermanfaat bagi tubuh, juga sangat bagus untuk kesehatan dan kelembutan kulit. Pemakaian secara teratur dapat membantu memperkecil lubang pori-pori kulit. Caranya parut 1-2 buah tomat atau proses dengan blender, campur dengan 1 sdm susu bubuk dan 25 cc sari jeruk, kemudian aduk rata. Oleskan pada seluruh wajah dan leher sambil lakukan pijatan ringan, biarkan selama ± 15 menit, bilas dengan air hangat.



Gambar 6.31
Buah Tomat dan
Masker yang dihasilkannya

(i) Pepaya

Buah pepaya mengandung banyak kandungan gizi yang dapat mencegah penuaan dini dan meremajakan lapisan dermis dalam kulit. Masker dari buah pepaya cocok untuk semua jenis kulit dan dapat membantu melembabkan kulit serta dapat meluruhkan sel kulit mati. Caranya lumatkan $\frac{1}{2}$ buah pepaya, oleskan pada wajah biarkan selama ± 15 menit dan bilas dengan air hangat.



(j) Pisang

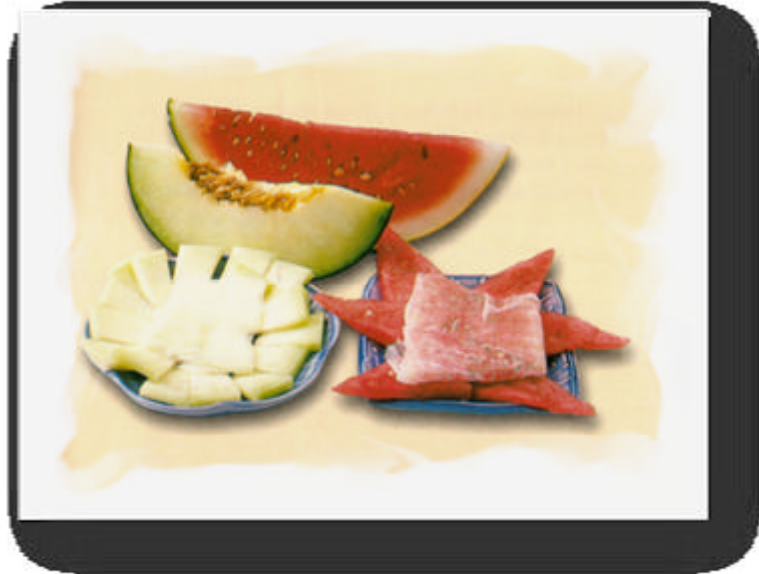
Sama seperti masker pepaya, masker pisang dapat digunakan untuk semua jenis kulit terutama untuk kulit berjerawat. Kandungan zat yang terkandung dalam pisang dapat membantu mengempiskan jerawat. Lumatkan 1 buah pisang ambon matang segera oleskan pada wajah dan leher, biarkan selama ± 15 menit, bilas dengan air hangat dan kemudian basuh sekali lagi dengan air dingin.



Gambar 6.33
Buah Pisang dan Masker
yang dihasilkannya

(k) Melon dan Semangka

Buah melon dan semangka banyak menyimpan dan mengikat air sehingga cocok digunakan sebagai bahan masker untuk kulit kering atau terbakar sinar matahari. Caranya iris tipis 1/8 melon atau semangka, bungkus irisan dengan kain kasa dan tempelkan pada wajah, biarkan ± 15 menit. bilas dengan air dingin.



Semangka dan Melon dan Masker yang dihasilkannya

(l) Apel

Zat yang terdapat dalam apel dapat menetralkan minyak yang berlebihan pada wajah hingga cocok digunakan untuk kulit berminyak. Caranya parut 2 buah apel atau proses dengan blender, segera bubuhkan pada wajah, biarkan ± 15 menit dan bilas dengan air hangat.



**Gambar 6.35
Buah Apel dan Masker
yang dihasilkannya**

(m) Havermout

Masker dari havermout ini digunakan untuk kulit berminyak. Campur 2 sdm havermout dan 1 sdm jeruk nipis, proses dengan blender sampai tercampur rata. Bubuhkan pada wajah sambil lakukan pijatan ringan. Biarkan hingga mengering dan bilas dengan air teh hangat hingga bersih.



ibar 6.36
ut dan Masker
hasilkannya

(n) Wortel

Masker wortel dapat digunakan untuk kulit kusam dan terbakar sinar matahari. Wortel dicampur dengan madu dan *yoghurt* dapat memberi nutrisi pada kulit. Kandungan betakarotin pada wortel akan melembutkan kulit dan menjadikan kulit lebih bersinar. Haluskan 3 buah wortel, campur dengan 2 sdm madu dan 3 sdm *yoghurt*, aduk rata. Oleskan pada wajah sambil lakukan pijatan ringan ke arah atas, biarkan + 15 menit, bilas dengan air mineral.



.37
lasker
annya

(o) Kentang atau bengkoang

Masker kentang atau bengkoang dapat membantu mengurangi lingkaran hitam dan kantung mata yang kerap muncul jika kurang tidur. Parut sebuah kentang atau bengkoang, bungkus hasil parutan, bisa langsung ditempel pada kelopak mata atau bila disaring diambil airnya bisa dioleskan pada seluruh wajah, sehingga hasilnya dapat memutihkan kulit.



Gambar 6.38
Kentang dan Masker yang dihasilkannya

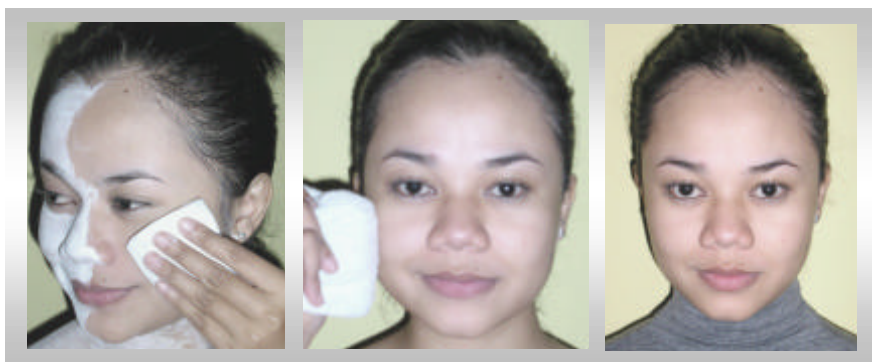
2) Cara Pemakaian Masker

Cara pemakaian masker harus merata di seluruh permukaan kulit wajah dan leher, kecuali bagian bibir dan mata. Bagian mata ditutup dengan kapas dan istirahatkan.



Gambar 6.39
Cara Pemakaian Masker

Selanjutnya, setelah masker mengering ($\pm$ 15 menit) masker dibersihkan, dengan terlebih dahulu masker yang telah mengering di wajah dilembabkan, kemudian dibersihkan menggunakan waslap yang lembab dan hangat sampai bersih. Setelah pembersihan masker, muka sebaiknya dikompres dengan menggunakan es batu yang dibungkus waslap agar pori-pori kulit yang terbuka karena perawatan, menutup kembali. Terakhir kulit muka diberi penyegar sesuai dengan jenis kulit .



Gambar 4.40
Pembersihan dan Penyegaran Pasca Pemaskeran

I. Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem

Perawatan kulit wajah tanpa problem mencakup perawatan kulit wajah jenis normal dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pembersih, tetapi hindari bahan pembersih yang berkadar alkohol tinggi, bersifat alkalis dan bahan pembersih yang cenderung menimbulkan penyumbatan. Perawatan kulit normal dapat dilakukan setiap hari dan secara berkala.

Sebelum melakukan perawatan, terlebih dahulu lakukan Persiapan Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Secara Manual Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang secara teknis dapat dilihat pada halaman 192

Perawatan kulit normal setiap hari, dilakukan setelah melakukan berbagai aktivitas, terutama setelah bepergian dan menjelang tidur, yaitu meliputi :

1. Pembersihan wajah dengan susu pembersih. Caranya, bersihkan wajah dengan susu pembersih untuk kulit normal hingga batas leher, kemudian ratakan. Lakukan pijatan ringan, kemudian angkat susu pembersih dengan menggunakan kapas yang lembab.
2. Usapkan handuk kecil atau waslap yang telah dicelupkan pada air hangat untuk mengangkat sisa susu pembersih.
3. Bubuhkan *face lotion* pada sepotong kapas, tepuk - tepuk pada wajah dengan maksud untuk menyegarkan atau menutupi pori-pori yang terbuka pada saat kulit wajah dibersihkan.

Perawatan kulit normal seminggu sekali dilakukan setelah wajah dibersihkan yang meliputi :

1. Penguapan wajah atau dengan cara mengompres seluruh wajah menggunakan handuk yang telah diuapi.
2. Lakukan *peeling* wajah atau pengelupasan sel kulit ari yang sudah mati dengan menggunakan *scrub cream* untuk kulit normal kemudian bersihkan dengan air suam-suam kuku.
3. Oleskan krim pemijat pada seluruh wajah, leher, dada atas dan bahu. Lakukan pijatan ke arah atas. Angkat minyaknya dengan handuk yang telah dicelup dalam air hangat.
4. Setelah melakukan pemijatan kulit wajah, gunakan masker untuk kulit normal. Campurkan dua setengah sendok teh bubuk masker dengan *aquadest* atau air mawar secukupnya.
5. Oleskan campuran atau adonan masker tersebut ke seluruh wajah dengan bantuan kuas. Cara mengoleskannya mulai dari dagu, pipi kanan, pipi kiri, hidung dan dahi.

6. Biarkan masker mengering dengan sendirinya $\pm$ 30 menit. Selama pemakaian masker sebaiknya tidak bergerak atau berbicara agar didapat hasil yang maksimal.
7. Angkat masker dengan menggunakan handuk kecil atau waslap yang telah dicelupkan pada air hangat.
8. Berikan penyegar atau dapat pula dikompres dengan waslap yang dicelupkan pada air es.

J. Perawatan Kulit Wajah Berproblem Secara Manual

Problem kulit yang umum terjadi pada kulit wajah mencakup kulit kering, kulit berminyak, kulit kombinasi, kulit sensitif, kulit menua, kulit dehidrasi dan kulit berkomedo atau berjerawat.

Sebelum melakukan perawatan, terlebih dahulu lakukan Persiapan Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Secara Manual Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang secara teknis dapat dilihat pada halaman 192

1. Perawatan Kulit Kering

Keseimbangan kadar minyak pada kulit kering cenderung terganggu, yakni kandungan lemak pada kulit kering sangat sedikit, sehingga pada kulit kering mudah terjadi penuaan dini yang ditandai keriput, mudah timbul noda hitam, kulit terlihat kasar dan bersisik serta terlihat lelah dan kusam. Oleh karena hal tersebut, maka perawatan kulit kering lebih bersifat pemberian nutrisi, agar kadar minyak tetap seimbang dan kulit senantiasa terjaga kelembabannya.

Kulit kering memerlukan pembersih lunak yaitu pembersih yang mengandung pelembab seperti minyak zaitun atau pembersih yang berbentuk krim. Hindari bahan pembersih berkadar alkohol tinggi. Lakukan pemupukan kulit menggunakan pelembab yang mengandung *gliserin*, *hyaluronic acid* atau *dimethicone*. Zat-zat yang terkandung dalam pelembab tersebut merupakan *humectant*. Sifat *humectant* menarik air dari dalam kulit dan dari udara sekitar, sehingga proses dehidrasi kulit tidak berlanjut.

Bahan pembersih untuk jenis kulit kering sebaiknya dipilih kosmetik yang berbahan dasar minyak atau *oil-based*, tipe W/O (kadar minyak lebih tinggi dari kadar air). Jenis kulit kering mengeluarkan minyak lebih sedikit dari pada jenis kulit lainnya, oleh karena itu biasanya memakai tabir surya atau pelembab yang mengandung tabir surya dan zat antioksidan terutama jika melakukan kegiatan di luar rumah. Perawatan kulit kering juga dapat dilakukan secara rutin yaitu setiap hari dan secara berkala.

Perawatan kulit kering yang dilakukan setiap hari meliputi :

- a. Pembersihan wajah dan leher dengan krim pembersih yang mengandung *emollients* untuk mencegah dehidrasi. Angkat dengan waslap yang telah dicelupkan dalam air hangat.
- b. Selanjutnya bubuhkan *face lotion* pada sepotong kapas, tepuk-tepuikkan ke seluruh wajah dan segera gunakan pelembab.

Perawatan kulit kering yang dilakukan secara berkala, antara lain setiap 10 hari sekali dengan cara :

- a. Mengoleskan krim pemijat ke seluruh wajah, leher, dada atas dan pundak setelah wajah dibersihkan. Lakukan pemijatan dengan lembut dan hati-hati.
- b. Angkat krim pemijat dengan air hangat hingga bersih.
- c. Siapkan masker untuk kulit kering. Oleskan campuran masker ke seluruh wajah dengan bantuan kuas. Cara mengoleskan mulai dari dagu, pipi kanan, pipi kiri, hidung dan dahi.
- d. Biarkan masker kering dengan sendirinya selama ± 30 menit dan istirahatkan agar diperoleh hasil maksimal.
- e. Angkat masker dengan handuk kecil yang telah dicelupkan dalam air hangat.

2. Perawatan Kulit Berminyak

Kulit berminyak memerlukan perawatan khusus karena minyak yang berlebihan pada kulit wajah yang tidak dirawat, akan menjadi media yang baik bagi pertumbuhan bakteri yang pada saat selanjutnya dapat menjadi jerawat, radang atau infeksi. Pada kulit berminyak, pori-pori kulit cenderung besar hingga mudah menyerap kotoran. Perawatan kulit berminyak bukan berarti membuat kulit benar-benar bebas minyak, tetapi menjaga agar kadar minyak tetap seimbang, dan kulit tetap dalam keadaan bersih, sehingga dapat menghambat timbulnya bakteri penyebab jerawat.

Kulit sehat sedikit mengandung minyak, tetapi jika sekresi minyak berlebihan, selain memicu timbulnya komedo dan jerawat, juga dapat mengganggu penampilan. Gunakan kosmetik pembersih berbahan dasar air atau tipe O/W (kadar air lebih tinggi dari kadar minyak) dan hindari pembersih berbahan dasar deterjen maupun peringkas pori-pori berkadar alkohol tinggi. Hal ini disebabkan karena penggunaan kedua jenis pembersih tersebut dalam jangka panjang, selain dapat merusak kulit juga dapat merangsang makin meningkatnya aktivitas kelenjar palit.

Perawatan kulit berminyak, di samping dilakukan setiap hari, juga dirawat setiap 3 - 4 hari.

Perawatan setiap hari meliputi :

- a. Pembersihan wajah dengan sabun khusus wajah yang mengandung sulfur atau pembersih berbentuk gel yang bebas minyak (*oil free*).
- b. Membubuhkan *astringent* (penyegar) untuk meringkaskan pori. Caranya, bubuhkan *astringent* pada sepotong kapas, kemudian tepuk-tepuakkan pada wajah.

Perawatan 3-4 hari sekali dengan cara :

- a. Menguapi wajah atau mengompres seluruh wajah dengan handuk yang telah diuapi atau direndam dalam air hangat.
- b. Lakukan pengambilan jerawat dan komedo
- c. Oleskan krim pemijat pada kulit wajah kemudian lakukan pemijatan dengan alat kecepatan tinggi selama ± 5 menit.
- d. Angkat krim pemijat dengan menggunakan handuk yang telah dicelup-kan dalam air hangat.
- e. Siapkan masker untuk kulit berjerawat. Oleskan campuran tersebut ke seluruh wajah dengan bantuan kuas. Cara mengoleskan mulai dari dagu, pipi kanan, pipi kiri, hidung dan dahi.
- f. Biarkan masker mengering dengan sendirinya selama ± 30 menit. Selama pemakaian masker istirahatlah agar diperoleh hasil yang maksimal. Khusus untuk kulit berjerawat, gunakan lampu *infraphy* (berwarna merah) selama ± 3 menit pada saat masker setengah kering di wajah. Tutup kedua pelupuk mata dengan kapas yang telah dicelup dalam *boorwater*.
- g. Angkat masker dengan menggunakan handuk kecil atau waslap yang telah dicelupkan dalam air hangat sampai benar-benar bersih, kemudian taburi wajah dengan bedak jerawat.

3. Perawatan Kulit Kombinasi

Kulit kombinasi terjadi jika kadar minyak pada wajah tidak merata, seperti pada daerah T kelenjar minyak sangat aktif, tetapi di bagian lain tidak atau sebaliknya. Oleh karena itu, perawatan kulit kombinasi memerlukan perhatian khusus sesuai kondisi kulit.

Perawatan kulit kombinasi memerlukan penanganan yang berlaku untuk jenis kulit normal cenderung kering atau berminyak. Lakukan perawatan kulit normal / kering di daerah pipi dan kening, sedangkan di daerah dahi, batang hidung terus ke dagu bagian atas atau untuk daerah T gunakan kosmetika untuk jenis kulit berminyak.

Perawatan kulit kombinasi setiap hari, dilakukan dengan cara :

- a. Membersihkan wajah dengan susu pembersih
- b. Membubuhkan penyegar pada bagian dahi, hidung dan dagu. Bagian lain dengan *face lotion*.

Perawatan insidental dilakukan seminggu sekali dengan cara :

- a. Setelah dibersihkan, oleskan krim pemijat ke seluruh wajah, leher, dada atas dan pundak. Lakukan pijatan dengan halus dan lembut.
- b. Angkat krim pemijat dengan air hangat hingga bersih.
- c. Siapkan masker untuk kulit kering dan berminyak, oleskan campuran masker untuk kulit berminyak ke bagian dahi, hidung dan dagu dan bagian lain dengan masker untuk kulit kering.
- d. Biarkan masker dengan sendirinya selama $\pm$ 30 menit dan istirahatlah.
- e. Angkat masker dengan menggunakan handuk kecil yang telah dicelupkan dalam air hangat, kemudian diberi penyegar.

4. Perawatan Kulit Sensitif

Kulit sensitif biasanya lebih tipis dan sangat peka terhadap hal-hal yang dapat menimbulkan alergi. Pada kulit sensitif, pembuluh darah kapiler dan ujung saraf terletak sangat dekat dengan permukaan kulit, hingga kulit mudah terlihat kemerahan. Reaksi alergi pada kulit sensitif dapat berupa bercak merah, gatal, iritasi hingga luka, yang jika tidak dirawat secara baik, akan berdampak serius. Oleh karena sifat-sifat tersebut, perawatan kulit sensitif lebih ditujukan untuk melindungi kulit serta mengurangi atau menanggulangi iritasi.

Perawatan kulit sensitif sebaiknya menggunakan pembersih berbentuk krim, dan menghindari pemakaian alat pembersih berbentuk sikat. Selain pembersihan, lakukan penyegaran menggunakan *lotion* yang mengandung alkohol.

Perawatan kulit sensitif setiap hari dilakukan dengan cara :

- a. Membersihkan wajah dengan susu pembersih untuk kulit sensitif atau sabun wajah yang tidak mengandung soda, gel atau krim, misalnya *soap free beauty bars* atau *rinse off beauty wash*.
- b. Membubuhkan *face lotion*, caranya : basahi sepotong kapas dengan *face lotion*, kemudian tepuk-tepukkan ke seluruh wajah, setelah itu segera gunakan pelembab.

Perawatan insidental dilakukan 10 hari sekali dengan cara :

- a. Mengoleskan krim pemijat ke seluruh wajah, leher, dada atas dan pundak, segera setelah wajah dibersihkan.
- b. Angkat krim pemijat dengan air hangat hingga bersih.
- c. Siapkan masker untuk kulit sensitif, kemudian oleskan campuran masker tersebut ke seluruh wajah dengan bantuan kuas mulai dari dagu, pipi kanan, pipi kiri, hidung dan dahi.
- d. Biarkan masker mengering dengan sendirinya selama $\pm$ 30 menit dan istirahatlah.
- e. Angkat masker dengan handuk kecil yang telah dicelupkan dalam air hangat, kemudian diberi penyegar.

5. Perawatan Kulit Menua (*Aging Skin*)

Perawatan kulit menua membutuhkan kosmetik yang mengandung bahan-bahan penghambat penguapan air, bahan yang dapat menggantikan *natural moisturizer faktor* (NMF), bahan liposon, kolagen, asam, serta kosmetika yang mampu melindungi kulit dari sinar ultra violet dan melunakkan sel tanduk yang sudah mati. Perawatan kulit menua adalah tindakan perawatan memperbaharui kondisi kulit seperti menyamarkan kerut-kerut kulit dan sel kulit yang mengelupas atau sel tanduk yang sudah mati, sehingga terjadi pembaharuan sel-sel kulit.

Tindakan perawatan untuk kulit menua dilakukan dengan cara :

- a. Penyuntikan, yaitu tindakan memasukkan bahan-bahan yang mengandung kalogen atau lemak yang diambil dari bagian tubuh lainnya seperti dari bagian panggul, paha atau perut. Efek penyuntikan bersifat sementara yakni berkisar 312 bulan dan hanya dapat dilakukan oleh dokter. Penyuntikan hanya dilakukan di daerah yang terdapat kerutan seperti pada sekitar mata, sekitar mulut dan dahi.
- b. *Demabrasi* yaitu tindakan *skin peeling* yang lebih mendalam dengan menggunakan bagian alat skin peeling yang kasar.

- c. *Chemical peel* yaitu pengelupasan dengan menggunakan berbagai bahan kimia seperti *asam glikolat*, *asam trikloro*, cairan *jessuer* dan *fenol*. *Chemical peel* tidak dianjurkan digunakan pada kulit berwarna gelap serta harus menghindari sinar matahari selama 3 - 6 bulan.

Perawatan kulit menua sehari-hari yaitu :

- Pembersihan dengan susu pembersih setiap pagi dan malam sebelum tidur. Hindari penggunaan pembersih tipe sabun.
- Gunakan pelembab sesuai jenis kulit baik siang ataupun malam. Pada siang hari selalu gunakan tabir surya.
- Hindari kosmetik berkadar alkohol tinggi
- Lakukan pemupukan dengan menggunakan krim-krim vitamin, kolagen, hormon, krim AHA dan sejenisnya.

Perawatan kulit menua secara berkala dapat dilakukan dengan peremajaan kulit secara *dermabrasi* atau *skin peeling*, *face lifting* melalui olah raga wajah, totok wajah, *akupunktur*, dan *akupresur*, serta, penenangan kulit (*shooting lotion*) untuk mengurangi kemungkinan iritasi pada kulit, penggunaan masker khusus seperti *warm oil mask* atau *parafin mask*, pemakaian krim massage yang bersifat pemupukan serta melakukan kompres es setelah selesai perawatan agar pori-pori tertutup kembali.

Face lifting atau pengencangan kulit secara alami, dilakukan tanpa operasi dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Jika dilakukan secara rutin, kulit wajah yang menua akan tampak cerah dan kencang. Pengencangan kulit ini dilakukan dengan cara senam wajah. Senam wajah dimulai dengan pemanasan yaitu peregangannya wajah secara perlahan-lahan agar wajah tampak rileks. Caranya tarik nafas lalu tahan selama 23 menit, lalu keluarkan nafas, setelah itu lakukan gerakan-gerakan pelafalan A, I, U, E, dan O selama 10 menit. Lakukan sebanyak 5-10 kali gerakan. Tujuan senam wajah ini adalah agar otot-otot wajah lebih aktif sehingga kerut-kerut yang terbentuk akibat *expression line* di bibir bisa dikurangi. Cara kedua pengencangan wajah ini dengan *akupresur* sendiri. *Acupresur* dilakukan pada titik-titik *akupunktur* kecantikan di wajah seperti pada gambar berikut :

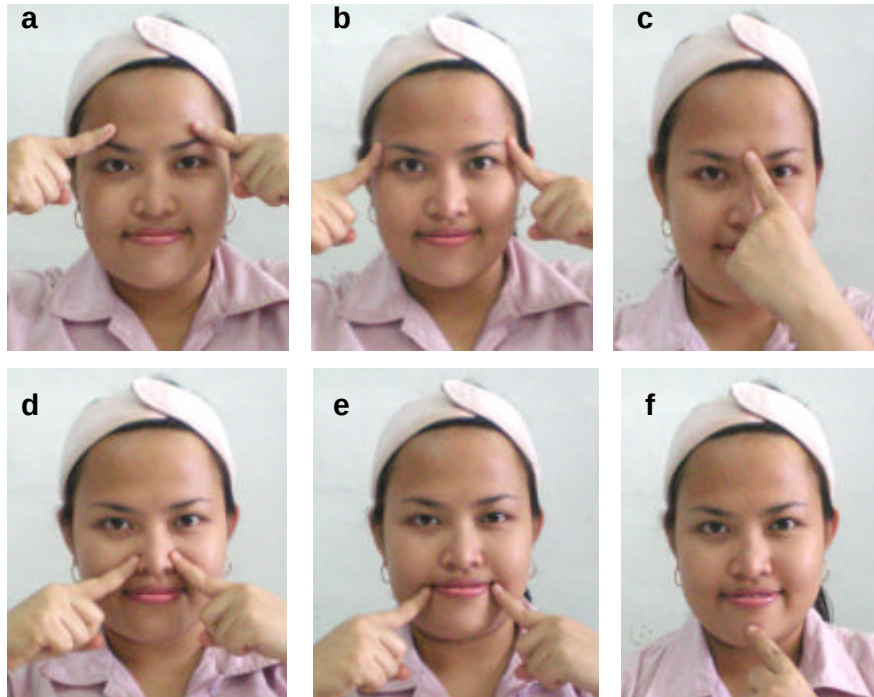


Gambar 6.41
Titik-titik Akupunktur Kecantikan
di Wajah

Lakukan gerakan akupresur ini secara rutin sebelum mandi dan sebelum tidur, terutama untuk mereka yang berusia 30 tahun ke atas. Gerakan ringan dari akupresur ini yaitu : Sebelum akupresur, tangan dan wajah dibersihkan, kemudian diberi *toner*, masing-masing titik akupunktur ditekan selama 2-3 menit dengan tekanan ringan. Lakukan gerakan ke arah atas dan luar. Setelah 10 menit, akupresur sendiri selesai dan wajah dibersihkan kembali. Langkah selanjutnya gunakan krim *firming* yaitu krim yang menyerupai *botoks* atau kalau malam gunakan krim malam.

Gerakan akupresur yang dilakukan sesuai dengan titik-titik akupunktur di atas adalah sebagai berikut :

- a. Tekan daerah tengah-tengah alis
- b. Tekan daerah kedua ujung mata
- c. Tekan daerah kedua titik di bawah bola mata
- d. Tekan daerah ujung pinggir hidung
- e. Tekan daerah kedua ujung bibir
- f. Tekan daerah kedua dagu



Gambar 6.42
Gerakan Akupresur pada Titik-Titik Akupuntur Kecantikan Wajah

Hasil yang didapat dari *face lifting* melalui akupresur ini yaitu wajah akan kembali kencang dan cerah, karena dengan *massage*, peredaran darah dan kelenjar limfatik akan lancar, yang pada akhirnya racun akan hilang, dan kerut-kerut di daerah *expression line* seperti di sudut bibir dan sudut mata akan berkurang. Teknik ini merupakan tindakan pencegahan dini, bila usia lebih dari 50 tahun dan sudah mengalami keriput parah, tindakan akupresur tidak cukup, tetapi harus ditambah dengan perawatan kulit oleh dokter kulit.

6. Perawatan Kulit Berpigmen (*Pigmentasi Skin*)

Kosmetika yang dipergunakan untuk perawatan kulit berpigmen yaitu kosmetika yang mengandung bahan-bahan yang sifatnya mencegah atau mengurangi timbulnya *hyper pigmentasi* (bercak-bercak coklat), seperti tabir surya (*sun cream*) yang dapat melindungi kulit dari sinar matahari, krim pemutih (*bleaching cream, skin lightening*) yang dapat mengurangi bercak atau flek dan masker pemutih (*bleach mask*) untuk membersihkan kulit secara mendalam, mengencangkan kulit, menghilangkan kerutan, melancarkan peredaran darah dan menyegarkan kulit.

Perawatan kulit berpigmen sehari-hari pada prinsipnya hampir sama dengan perawatan kulit menua, mulai dari pembersihan dengan menggunakan susu pembersih, penyegaran, dan pemupukan, yang membedakan adalah pada perawatan kulit berpigmen dilakukan *bleaching* pada malam hari untuk mengurangi kondisi pigmentasi pada kulit wajah.

Perawatan secara berkala untuk kulit berpigmen, yaitu dilakukan *skin peeling* baik secara manual maupun secara elektrik, melakukan *akupresure* yaitu tindakan pemijatan dengan sistem menekan pada titik-titik akupunktur yang dapat menimbulkan pengaruh secara anatomis dan fisiologis kepada organ tubuh. Pengaruh tersebut berupa memperbaiki dan memperlancar sirkulasi darah, memberikan kesegaran pada otot yang lelah, dan mengurangi hiperpigmentasi. Pengobatan *hyper pigmentasi* dilakukan setelah pengurutan atau *akupresure*. Pemakaian *bleaching cream* dengan cara : oleskan secara tipis krim pemutih pada area yang terdapat hiperpigmentasi, kemudian di atasnya oleskan masker sampai akhirnya disegarkan dan pori-porinya ditutup kembali.

7. Perawatan Kulit Dehidrasi

Kulit dehidrasi cenderung kasar karena kandungan air dan minyak dalam kulit sangat sedikit. Kosmetika untuk kulit dehidrasi pada dasarnya sama dengan kosmetika untuk kulit kering ataupun kulit

menua. Kosmetika yang sifatnya pengobatan perlu dilihat kondisi kulit secara seksama. Kosmetika utama antara lain :

- a. *Moisturizer* atau pelembab,
- b. *Cleansing* atau pembersih tipe O/W,
- c. *Tonic* atau penyegar yang kadar alkoholnya rendah,
- d. Krim pemupuk,
- e. Krim yang mengandung AHA untuk membantu melepaskan sel kulit yang sudah mati,
- f. *Skin peeling cream/lotion*,
- g. *Masker paraffin/lilin*/masker minyak hangat (*warm oil mask*), serta
- h. Alas bedak dengan bahan bakar minyak.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum perawatan :

- a. Pemakaian masker paraffin harus diperhatikan suhu lilin dan apabila kondisi *couperose/broken capillaries*, area tersebut harus dioleskan vaselin terlebih dahulu sebelum pengolesan masker paraffin
- b. Penggunaan sinar infra merah, saat pengolesan *warm oil mask*, pada area yang terlihat pembuluh darah atau adanya luka harus diolesi vaselin dan ditutup kapas lembab.
- c. *Skin peeling*, dilakukan dengan gerakan yang lembut agar tidak menimbulkan iritasi kulit.

Perawatan kulit dehidrasi sehari-hari yaitu pembersihan dengan menggunakan susu pembersih seperti halnya pada perawatan kulit kering, kulit menua maupun kulit sensitif. Kulit dehidrasi memiliki kecenderungan kasar maka pada siang dan malam hari dapat diberikan krim pelembab dan apabila kulit sudah tersasa halus, penggunaan krim yang mengandung AHA (*Alpha Hidroksil Acid*) dihentikan.

Perawatan secara berkala dapat dilakukan *skin peeling*, penggunaan masker *paraffin/ wask mask*, dibuat dari campuran 98 gram paraffin wax dan 126 gram *petroleum jelly* yang dilelehkan, pemakaian *warm oil mask* yang dibantu dengan sinar infra merah, dan kompres handuk lembab hangat untuk membuka pori-pori.

8. Perawatan Kulit Berkomedo atau Berjerawat

Perawatan kulit berkomedo atau berjerawat hampir sama seperti perawatan kulit berminyak. Yang membedakan adalah setelah dilakukan tindakan perawatan, dan kulit wajah dalam keadaan bersih, lakukan tindakan pengeluaran komedo atau jerawat.

a. Pengeluaran komedo

Pengeluaran komedo menggunakan sendok *unna* atau sendok komedo yang didesinfeksi dengan alkohol. Komedo diambil dengan gerakan berputar di tempat dengan sedikit menekan dan mengangkat. Lubang sendok *unna* harus tepat di tengah mata komedo dan tidak boleh digeser-geser atau ditekan sampai berdarah karena akan menimbulkan pigmentasi dan kemerahan pada kulit.

Pengeluaran komedo dapat juga dilakukan sendiri dengan menggunakan tangan secara langsung tanpa menggunakan sendok *unna*. Yang perlu diperhatikan pada proses pengeluaran

komedo ini, adalah kondisi tangan dan wajah yang berkomedo harus benar-benar dalam keadaan bersih atau steril, karena komedo akan mudah timbul lagi dan dapat menimbulkan jaringan parut, serta membuat kulit teriritasi. Cara pengeluaran komedo dimulai dari pembersihan tangan dan wajah dari kotoran dan *make-up*, kemudian jari dibungkus dengan *tissue* yang bersih, dan lakukan pengeluaran komedo secara hati-hati dengan sedikit menekan, hingga komedo ke luar, sebagaimana dicontohkan pada gambar berikut ini :



Gambar 6.43
Cara Mengeluarkan Komedo Secara Manual

Menghilangkan komedo dapat dilakukan dengan menggunakan *gold bleaching*. *Treatment* menghilangkan komedo adalah mengangkat kulit mati dan membuka pori-pori yang ada komedonya. Pada tahap pertama : bersihkan wajah terlebih dahulu, kemudian beri penyegar. Ulaskan *gold bleaching* pada wajah sampai rata, diamkan beberapa menit, tergantung pada kondisi kulit, biasanya kalau kulit kering agak cepat, tetapi kalau kulit berminyak dan komedonya ada di dalam, maka memerlukan waktu yang lebih lama. Dengan menggunakan *gold bleaching*, komedo akan keluar sendiri, tidak perlu dipencet-pencet. Pada jenis komedo yang agak dalam dan sulit keluar dapat dibantu dengan cairan *extoliant* selama 1-2 menit, penggunaan cairan ini tidak boleh terlalu lama, karena bagi kulit sensitif dapat menimbulkan iritasi.

Pada tahap selanjutnya setelah *gold bleaching* kering angkat seluruhnya dan komedo ikut terbawa, kemudian wajah dibersihkan dengan *tissue* dan dibersihkan dengan air biasa. Proses selanjutnya lakukan pemijatan (*massage*) dengan krim pada titik-titik tertentu, angkat dengan waslap hangat, selanjutnya lakukan masker sesuai jenis kulit.

b. Perawatan kulit wajah berjerawat

Jerawat sebenarnya dapat sembuh dengan sendirinya, jika kulit wajah yang berjerawat mendapat perlakuan secara bijaksana. Perawatan kulit berjerawat disesuaikan dengan jenis jerawat yang diderita, yaitu sebagai berikut :

1) Kulit Berjerawat Tanpa Radang

Perawatan kulit wajah yang berjerawat tanpa radang, gunakan *facial skin care* satu kali sebulan untuk menguras komedo hitam (*blackhead*). Perawatan ini dapat dilakukan di salon dan klinik kecantikan. Peralatan yang digunakan harus selalu disteril ulang setelah dipakai agar tidak menjadi sarana penularan penyakit lainnya. Proses ini sebaiknya dilakukan oleh orang terlatih, agar pada saat mengeluarkan komedo bisa dilakukan dengan lembut dan tidak merusak permukaan kulit wajah. Setelah pemberian *facial skin care* oleskan krim antibiotik untuk mencegah komplikasi infeksi.

2) Kulit Berjerawat dengan Radang

Kulit berjerawat yang disertai radang ringan dapat diatasi dengan menggunakan krim antibiotika *eritromisin*, *gentamisin*, dan *klindamisin* yang dioleskan pada pagi dan sore hari. Kulit berjerawat yang mempunyai radang berat berupa bisul jerawat bermanah, memerlukan pengobatan dokter spesialis kulit. Perawatan *facial skin care* harus ditunda dulu, karena akan berakibat perluasan infeksi pada jerawat. Hindari memijat sendiri jerawat merah meradang. Evakuasi nanah diupayakan dengan suntikan antiradang dan antinyeri.

Jerawat meradang, sebaiknya tidak di-*massage* atau diurut, karena dapat mengakibatkan proses infeksi menjadi lebih luas. *Massage* memang akan memberikan rasa nyaman pada kulit wajah, tetapi jika terlalu keras tekanannya, dapat mengganggu anyaman serat *collagen* di lapisan dalam kulit (*dermis*), dan jerawat akan mudah tergelincir ke luar saat *massage* wajah, apalagi bila pengurutan disertai dengan pemakaian butiran halus (*scrubbing*). Penguapan pada kulit

wajah berjerawat baik untuk hidrasi kulit wajah yang kusam dan kering, tetapi jerawat yang disertai radang akan bertambah merah bila diuapi dengan uap panas, oleh karena itu jerawat radang dilarang untuk diuapi. Dengan perlakuan benar, bekas jerawat yang tersisa setelah radang akan tersamarkan.

3) Kulit Berparut Bekas Jerawat

Vlek kecokelatan, lekukan kulit, berparut, dan mengerasnya jaringan bekas jerawat memerlukan bantuan khusus untuk memperbaikinya. *Facial treatment TCA, AHA, micro dermabrasion, laser resurfacing*, mempunyai prinsip pengelupasan bagian luar kulit ari atau epidermis, tetapi dalam kedalaman yang berbeda, sehingga memberikan harapan perbaikan kulit bekas jerawat.

4) Perawatan Kulit Berjerawat Melalui Makanan

Perawatan dari luar, lebih banyak berimbas pada kulit ari (epidermis) yang terletak di bagian paling luar kulit. Perawatan melalui makanan lebih berimbas ke dalam, karena mempengaruhi kulit jangat (dermis). Kulit yang tampak buruk karena bekas jerawat radang, sangat memerlukan asupan protein dalam jumlah banyak untuk membentuk jaringan baru. Vitamin A (*betacarotene*), vitamin C, vitamin E, dan *zinc* sangat diperlukan untuk metabolisme sel dalam jaringan baru. Untuk mencegah kekeringan pada kulit, cukup mengonsumsi air putih, minimal 8 gelas sehari. Selain membatasi asupan lemak jenuh, juga batasi mengonsumsi daging hewan yang berlemak, goreng-gorengan, santan, minuman bersoda, bir, dan kopi.

5) Perawatan Kulit Berjerawat dengan Perawatan Facial di Salon dan Klinik Kecantikan

Facial di salon dan klinik kecantikan mempunyai tujuan utama membantu kulit wajah terbebas dari sumbatan pori-pori yang dinamakan komedo. Jerawat tipe komedo, tidak mengalami reaksi radang, jadi untuk mengatasinya, cukup dengan melakukan tindakan *scrubbing* yakni menggosok kulit dengan bantuan butiran - butiran halus, dan *exfoliating* yakni pengelupasan kulit wajah, yang dilakukan sebulan sekali. Hal ini disebabkan bahwa regenerasi kulit di dalam lapisan epidermis (kulit ari) terjadi dalam waktu 21 hingga 28 hari.

Sebenarnya komedo dapat ke luar dengan sendirinya, jika perawatan sehari-hari dilakukan dengan baik dan cermat. Tetapi akibat kemalasan dan kebiasaan memakai riasan wajah yang tebal, serta diet yang tinggi lemak, menyebabkan komedo tetap bertahan menyumbat pori-pori kulit. Oleh karena itu *facial* wajah di salon dan klinik kecantikan sangat diperlukan, karena semua peralatan yang digunakan pun harus dalam keadaan steril, serta semua proses pelaksanaan dilakukan di bawah pengawasan orang terlatih.

Tindakan yang dilakukan dalam upaya mengatasi jerawat di salon dan klinik kecantikan antara lain *injeksi Kenacort Intra Lesion (KIL)* yang dapat menjadikan jerawat besar mengecil, memudar dan akan menghilang dalam waktu 1-2 hari, pemberian obat anti hormon *testosterone* yang efektif untuk menekan aktivitas hormon *testosterone* yang berada di kelenjar sebacea, tempat terjadinya jerawat, bedah listrik atau *Electrocauterisasi (EC)* yang mampu menembus komedo yang tertutup oleh epitel kulit, tindakan membakar atau bintil putih dengan sinar yang dihasilkan oleh elektroda listrik akan menyebabkan isi komedo mencair dan dengan mudah dapat dikeluarkan, serta bedah laser *resurfacing* yang dapat membantu memperbaiki parut bekas jerawat.

6) Pemilihan dan Pemakaian Kosmetika Pembersih untuk Kulit Berjerawat

Pemilihan kosmetika pembersih untuk perawatan jerawat berkomedo berbeda dengan jenis kosmetika pembersih untuk jenis jerawat *konglobata* (jerawat meradang) yang penuh dengan bisul dan nanah. Kosmetika pembersih untuk kulit berjerawat adalah :

a) Susu Pembersih (*cleansing milk*)

Zat yang terkandung dalam susu pembersih adalah emulsi minyak dalam air (emulsi O/W). Komposisi air dan minyak yang terkandung dalam susu pembersih berbeda-beda. Susu pembersih yang kandungan minyaknya lebih banyak, terasa lebih kental dan jenis kosmetika ini cocok digunakan untuk kulit kering. Sebaliknya, susu pembersih yang kandungan minyaknya lebih sedikit, terasa encer, dan cocok digunakan untuk perawatan jenis kulit berminyak atau berjerawat. Susu pembersih sangat bermanfaat untuk melarutkan lemak, kosmetika, keringat dan debu, juga ketika digosokkan dapat mengeluarkan sumbatan komedo pada pori-pori kulit wajah.

b) Sabun Wajah

Sabun khusus untuk perawatan kulit wajah berjerawat dapat berupa sabun cair, krim atau sabun padat (*bar*). Sabun untuk perawatan kulit berkomedo sebaiknya mengandung bahan aktif pencegah komedo dan antibakterial, serta mengandung butiran *scrub*, tetapi untuk jerawat yang sedang merah meradang, hindari penggunaan sabun pembersih ini, karena dapat mengakibatkan bertambahnya proses peradangan. Di samping itu sabun yang baik untuk perawatan kulit berjerawat adalah sabun dengan pH rendah (sekitar 5-6), agar tidak menimbulkan iritasi.

c) Air Bersih

Air bersih yang digunakan untuk membersihkan kulit wajah berjerawat, sebaiknya air hangat-hangat kuku, hal ini dimaksudkan untuk membasahi atau melarutkan kulit wajah yang umumnya tergolong jenis kulit berminyak.

d) Larutan Penyegar (*face lotion* atau *tonic*)

Face lotion mengandung air, sedangkan *face tonic* mengandung sedikit alkohol dan antiseptik untuk mensterilkan kulit wajah. Larutan penyegar untuk kulit wajah berjerawat menggunakan *face tonic* karena sangat efektif mengurangi kandungan minyak yang terdapat pada kulit berjerawat dan dapat mensterilkan serta memperkecil pori-pori kulit yang sudah keluar sumbatannya.

7) Pengobatan Jerawat secara Tradisional

Pengobatan jerawat secara tradisional ini menggunakan bahan alami yang mudah didapat dan dengan biaya yang relatif terjangkau. Jenis pengobatan alternatif ini terdiri atas :

- a) Bahan temulawak 5 iris, daun mimba 7 lembar, dan pegagan 30 gram. Semua bahan direbus dengan 5 gelas air hingga tersisa menjadi 2 gelas. Hasil rebusan tersebut diminum 2 kali sehari masing - masing 2 gelas. Selama proses penyembuhan, penderita jerawat, hindari mengkonsumsi makanan berlemak, minyak hewani, santan, otak, telur, kacang tanah, jeroan dan makanan pedas.
- b) Daun sirih sebanyak 5-10 lembar, kemudian direbus dengan 2 gelas air dalam wadah tertutup. Setelah mendidih, angkat dan diamkan hingga hangat-hangat kuku. Ramuan ini gunakan untuk mencuci muka berjerawat, sebaiknya dilakukan secara rutin menjelang tidur dan sehabis bepergian.

- c) Setengah siung bawang putih, seruas jari kunyit dan sebutir kentang ukuran sedang tambah mentimun dan lidah buaya. Semua bahan dihaluskan dan dicampur hingga rata. Ramuan ini dioleskan ke seluruh permukaan kulit berjerawat sebagai masker, biarkan selama 30 menit, kemudian bilas dengan air hangat, disusul dengan air dingin.
- d) Sebuah jeruk nipis diperas dan sebuah mentimun atau bengkuang, dihaluskan dan diperas diambil airnya, kemudian campurkan. Oleskan campuran bahan ke seluruh permukaan kulit wajah sebagai masker, biarkan selama 30 menit kemudian bilas dengan air hangat. Lakukan secara teratur 2 hari sekali. Jika jerawat terasa perih, pemakaian dihentikan.
- e) Buah mengkudu 2 buah dan 2 ruas jari gula batu dihaluskan (diblender) dengan segelas air (200 cc), kemudian saring dan rebus hingga mendidih. Ramuan diminum saat masih hangat setiap pagi satu jam sebelum makan. Ramuan ini akan membersihkan darah kotor yang merupakan salah satu penyebab terjadinya jerawat.
- f) Bunga melati 20 kuntum, 2 jari asam jawa, 2 sdm sari jeruk nipis dan belerang sebesar kelereng, dicampur dan ditumbuk halus, kemudian oleskan pada kulit wajah berjerawat pada pagi dan malam hari sebelum tidur. Ramuan ini bisa menyebabkan jerawat mengempis.
- g) Belimbing wuluh 5 buah dan air garam secukupnya ditumbuk halus kemudian airnya dioleskan pada kulit yang berjerawat dua kali sehari pada pagi dan malam hari sebelum tidur.
- h) Buah mahkota dewa yang masih hijau diparut dan hasil parutannya langsung ditempelkan pada kulit wajah berjerawat sebagai masker.

K. Perawatan Kulit Wajah Tanpa Problem Menggunakan Teknologi

Perawatan kulit wajah tanpa problem dengan menggunakan teknologi, yakni perawatan untuk kulit normal, dengan tujuan untuk mempertahankan kelembaban, kehalusan, kelembutan, kekenyalan, dan kekencangan kulit wajah. Perawatan kulit wajah normal dengan menggunakan teknologi, biasanya dilakukan oleh dokter spesialis kecantikan, seperti *treatment serum botoks*

Serum *botoks* bermanfaat untuk merawat kekencangan kulit dan memperlambat penuaan. Serum *botoks* biasanya dilakukan secara injeksi dan tidak menimbulkan efek samping. Tahap perawatannya dimulai dengan pembersihan wajah dari kotoran dan *make-up* kemudian disterilisasi, gunakan serum pertama selama 10 menit sambil *dimassage*, serum kedua selama 10 menit dengan menggunakan alat *cool touch*. Kemudian serum ketiga selama 10 menit ke seluruh wajah dengan menggunakan alat yang sama. Setelah itu wajah dibersihkan, dimasker dan disegarkan dengan *ice globe* selama 10 menit. Tahap akhir, wajah dan leher diberi *serum botox liquid*.



Gambar 6.44
Proses Maintenance *Facial Serum Placenta* dan Kolagen
 (Sumber : Info Kecantikan Edisi Juni 2007)

L. Perawatan Kulit Wajah Berproblem Menggunakan Teknologi

Wajah cantik yang ditunjang dengan penampilan kulit yang lembut, putih, kencang, dan bersinar menjadi trend bagi wanita saat ini. Perawatan kulit yang dilakukan sejak dini secara teratur memberikan pengaruh yang besar terhadap kecantikan. Demikian pentingnya fungsi kulit, hingga perlu diberikan perhatian khusus agar terhindar dari kerusakan. Berbagai teknik perawatan wajah ditawarkan, dari yang tradisional maupun yang

menggunakan teknologi. Berbagai teknologi terbaru di bidang kecantikan dan industri yang terkait dengan dunia kecantikan terus berkembang dengan sangat pesat. Penggunaan peralatan canggih untuk perawatan wajah, seperti untuk mengencangkan kulit wajah, memutihkan dan pengelupasan kulit wajah merupakan sebagian dari teknologi di bidang kecantikan yang ditawarkan oleh klinik kecantikan. Perawatan kulit wajah berproblem dengan menggunakan teknologi ini hanya dapat dilakukan oleh dokter spesialis kecantikan.

1. Memutihkan Kulit Muka

a. Facial

Facial adalah perawatan wajah yang bertujuan untuk membersihkan wajah, memberi nutrisi, dan mengurangi kulit-kulit ari yang sudah mati. Saat ini ada berbagai macam pilihan *facial* yang bisa dilakukan sesuai dengan permasalahan kulit yang dihadapi, seperti *facial oksigen*, *facial gold*, *facial ozon*, *whitening facial*, *facial antioxidant*, *collagen facial*, *soothing facial*, *facial cotton*, *litchi* dan *bamboo*, *facial detox*, *oxyzet therapy*, *micro silk therapy*, *facial serum*, dan *facial totok giok*.

1) Facial Oksigen

Facial oksigen merupakan perawatan kulit wajah yang menggunakan oksigen. Oksigen mampu merangsang pernafasan kulit. Dengan bertambahnya jaringan pernafasan, metabolisme tubuh akan terangsang untuk menghilangkan racun dan radikal bebas, serta dapat memperlancar regenerasi sel. Pada usia 30 tahun, lapisan kulit akan mulai kehilangan sekitar 65 persen kadar oksigen, oleh karena itu untuk menjaga keindahan kulit, perlu disuplai oksigen untuk kulit. Manfaat dari *facial oksigen* antara lain untuk mengaktifkan dan meremajakan kembali sel-sel kulit yang sudah mati, memutihkan, mencerahkan kulit wajah, mengatasi vlek, jerawat, kulit kering, pori-pori, kerutan, kantong mata, memperlancar peredaran darah, mengatasi migren, stress, lelah, dan susah tidur.

Oksigen dalam tubuh mampu membantu memperbesar daya *absorpsi* (daya serap) vitamin dan nutrisi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menetralkan zat-zat beracun dalam aliran darah, dan meregenerasi sel. Karena oksigen mampu merangsang tumbuhnya sel - sel kulit baru, maka kulit akan terlihat lebih muda dan lebih cerah. *Facial oksigen* juga dapat membantu mengatasi masalah kulit wajah seperti jerawat maupun hiperpigmentasi. Dengan *facial oksigen*, berarti menambah persediaan oksigen pada kulit wajah dan memperlancar peredaran darah di bawah kulit, sehingga kulit

wajah menjadi lembut dan lembab, dan secara dramatis, kulit wajah lebih bercahaya, bersih dan tampak muda kembali. *Facial oksigen* cocok untuk semua jenis kulit, untuk semua umur, dan tidak memiliki efek samping. *Facial oksigen* dapat dilakukan 2 kali dalam sebulan.

Tahapan perawatan wajah dengan *facial oksigen* yaitu:

- a) *unmake-up*, yaitu pembersihan wajah untuk mengangkat kotoran dan *make-up*,
- b) *clean face*, pembersihan kembali wajah dengan menggunakan sabun wajah yang lembut,
- c) *detoxify*, pemakaian *detoks* selama 15 menit, dengan menggunakan alat untuk membuka pori-pori agar oksigen lebih mudah masuk ke dalam kulit,



- d) Semprotkan *oxygen*, menggunakan alat yang dapat menyemprotkan oksigen ke kulit wajah secara perlahan dan wajah akan terasa segar,
- e) *jet oxygen*, menggunakan alat seperti vakum untuk mengangkat lemak dalam kulit dan membersihkan wajah dari sel kulit mati



- f) *smell oxygen (mask)*, sebuah tabung kaca yang dilengkapi selang untuk mengalirkan oksigen diletakkan pada wajah, alirkan oksigen dan oksigen murni (98 %) dapat dihirup.

Gambar 6.45
Tahapan Proses Perawatan Wajah dengan *Facial Oksigen*

(Sumber : Info Kecantikan Edisi Desember 2006)

Tahapan *facial oxygen* dengan gelombang elektromagnetik untuk memudahkan kulit wajah sebagaimana pada gambar berikut :



Gambar 6.46
Proses dan Tahapan
***Facial Oxygen* dengan Gelombang Elektromagnetik**
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Nopember 2006)

2) *Facial Gold*

Facial gold bermanfaat mengangkat kulit mati, memancarkan aura sehingga wajah tampak lebih bercahaya, membantu mengencangkan dan merangsang pertumbuhan kulit baru. *Facial gold* tidak baik bagi mereka yang memiliki masalah kulit seperti jerawat meradang. Pada perawatan ini menggunakan bahan-bahan yang mengandung bubuk emas 24 karat, sehingga perawatan ini tergolong mahal.

Tahap perawatan wajah dengan *facial gold* yaitu :

- Membersihkan wajah dan leher dengan menggunakan *cleansing gold* dengan cara di-massage untuk mengangkat kotoran dan *make-up*,
- Aplikasikan *peeling* dengan menggunakan serbuk *peeling* yang mengandung *gold* untuk mengangkat sel kulit mati hingga wajah terasa dingin,
- Membersihkan komedo pada wajah,

- d) Aplikasikan krim mata di sekitar mata untuk membantu menghilangkan lingkaran hitam dan garis halus di sekitar mata, lakukan dengan cara *dimassage* ringan di sekitar mata,
- e) Menggunakan *gold face gel* yang disapukan di wajah. Agar meresap dengan sempurna, gunakan alat *cool toach* (sentuh) selama 20-30 menit dan diputarkan di seluruh wajah dan leher hingga dingin, kemudian wajah dibersihkan dan diberi *base mask*,
- f) Bagian leher, mata dan bibir ditutup kemudian aplikasikan masker *hot* di bagian tersebut, dan pada bagian wajah yang terbuka aplikasikan masker *ruby mask* berwarna merah muda. Masker didiamkan selama 20-30 menit. Masker berguna untuk mencerahkan dan mengencangkan kulit.
- g) Lanjutkan dengan penggunaan *ice globe* sebagai pengganti *toner* untuk mengecilkan pori-pori, mencerahkan, dan menyegarkan wajah, sehingga kulit wajah akan terasa sejuk dan dingin,
- h) Terakhir aplikasikan pelembab dan *sun block* (tabir surya).

3) **Facial Placenta Totok Emas**

Dewasa ini ada cara perawatan wajah terbaru yang *all in one*, yakni dalam satu kali perawatan, diperoleh berbagai manfaat. Perawatan terbaru ini adalah *facial placenta totok emas*. Sesuai namanya, perawatan ini menggunakan elemen *placenta* dan emas, serta menggabungkan dua metode perawatan yaitu *facial* dan totok. Placenta memiliki khasiat untuk *anti-aging* (penuaan dini), karena dapat menghentikan aktivitas penuaan sel, meningkatkan fungsi metabolisme, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mencegah proses penuaan sel-sel tubuh termasuk sel-sel kulit. Placenta biasanya didapat dari ari-ari sapi atau domba muda usia 2-3 bulan. Placenta memiliki efek hormonal seperti menstimulasi pertumbuhan jaringan dan dapat menghilangkan kerutan di wajah. Placenta juga dianggap mampu melancarkan peredaran darah, sirkulasi kapiler, dan meningkatkan libido. Emas (*gold*) berkhasiat untuk membuat kulit kencang. Emas bukan barang baru untuk perawatan wajah. Di negeri China, emas sudah lama digunakan sebagai obat bagi kesehatan kulit dan tubuh. Emas sebagai logam mulia memiliki khasiat mengencangkan kulit. Kelebihan lain dari perawatan ini adalah metode yang

digunakan. Metode totok wajah atau *acupressure* dilakukan dengan cara memberikan pijatan atau tekanan pada titik-titik akupunktur di sekitar wajah. Tempat-tempat yang ditotok antara lain garis senyum, pangkal hidung, pelipis, dan bagian atas alis. Tujuannya yaitu untuk memperbaiki aliran darah dan cairan tubuh. Bila aliran darah mengalir sempurna, maka metabolisme tubuh akan baik dan ini akan memberikan efek kesehatan ke dalam tubuh.

Gabungan efek dari emas dan totok wajah, dipercaya dapat mengeluarkan pancaran aura, menenangkan syaraf, menambah daya kerja dari lima organ tubuh, serta menghilangkan sakit yang disebabkan menumpuknya *toxin* atau racun dalam tubuh. Efek lainnya dari keseluruhan perawatan ini adalah mengatasi permasalahan kulit berjerawat, vlek atau noda hitam, wajah kusam, kulit kering, kulit berminyak, dan kantong mata. Perawatan ini juga bermanfaat untuk mengatasi migren, sinusitis, rasa lelah, dan sulit tidur.

Perawatan ini menggunakan emas 24 karat yang diramu dengan sejumlah nutrisi penting yang diperlukan tubuh. Paduan totoknya akan memberikan manfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Perawatan ini dilakukan selama enam kali yang secara rutin dilakukan seminggu sekali, setelah itu lakukan *maintenance* sebulan sekali. Perawatan ini tidak menimbulkan efek iritasi pada kulit dan bisa dilakukan oleh remaja yang memiliki masalah jerawat dan pori-pori besar sampai orang tua.



Gambar 6.47
Bahan *Facial Placenta*
Totok Emas



Gambar 6.48
Proses Terapi *Facial Placenta*
Totok Emas

4) **Facial Berlian (*Facial diamond dermabrasion*)**

Facial berlian adalah cara perawatan terbaru untuk perawatan kulit wajah, yang menggunakan berlian khusus. Perawatan ini merupakan penyempurnaan dari perawatan dermabrasi sebelumnya seperti *facial gold* atau *facial crystal dermabrasion* yang hasilnya jauh lebih baik, karena berlian lebih tajam dan keras dibandingkan dengan kristal, sehingga pada pengelupasan kulit mati bisa dilakukan lebih mendalam dan lapisan kulit baru yang halus akan lebih leluasa tumbuh serta bergerak ke permukaan. Facial berlian menggunakan *hand piece* yang ujungnya menggunakan butiran berlian. Berlian yang dipergunakan adalah berlian asli yang telah melewati teknik pemotongan khusus dan proses pengolahan dengan *nano* teknologi terpadu yang khusus diperuntukkan untuk perawatan wajah atau dikenal dengan *medical diamond*.

Kelebihan dari *facial* berlian, selain prosesnya lebih cepat juga dapat mengencangkan kulit, dapat menyembuhkan berbagai masalah kulit, memperbaiki garis halus di kulit, menghilangkan vlek hitam pada kulit, memperbaiki pori-pori besar, lubang cekung bekas cacar atau jerawat, merangsang peredaran darah dan metabolisme, mencerahkan atau memutihkan kulit, membuat kulit lebih sehat, serta menambahkan kolagen dalam lapisan kulit sehingga dapat membantu mempercepat regenerasi kulit. Perawatan teknik ini tidak menyebabkan iritasi pada kulit dan aman digunakan untuk perawatan kulit sensitif. Pada perawatan ini, meski dilakukan proses penggosokan dan pengelupasan dengan menggunakan alat khusus dan butiran berlian, tidak menyebabkan luka pada kulit, tidak ada efek samping dan dijamin aman, bahkan bekas rawatan tidak terlalu nampak, sehingga tidak perlu malu jika bertemu dengan orang lain.

Prosedur pelaksanaan *facial* berlian yaitu wajah dibersihkan dari kotoran dan *make-up*, kemudian lakukan *scrubbing* dengan menggunakan alat khusus, yang bagian matanya mengandung butiran berlian. Pada proses ini sambil lakukan pemijatan atau penotakan pada beberapa titik akupunktur di wajah, selama $\pm$ 30 menit. Setelah itu pancarkan gelombang magnet (*magnetic wave*) pada wajah, agar obat meresap lebih baik. Terakhir wajah dimasker berlian serta lakukan pencahayaan khusus pada kulit wajah (*green light*) untuk mengencangkan kulit. Setelah perawatan, hindari sinar matahari langsung, cuci wajah dengan air dingin, hindari *spa* atau perawatan panas setelah 5-10 hari perawatan, dan jika terjadi pengelupasan kulit, jangan digaruk. *Facial* berlian sebaiknya dilakukan oleh mereka di atas usia 25 tahun.

5) *Facial Serum*

Serum merupakan campuran dari berbagai bahan organis aktif. Serum dalam konsentrasi tinggi, memiliki kemampuan untuk menembus kulit secara lebih baik, dan penyerapannya ke kulit lebih efektif dan efisien. Kelemahan penggunaan serum dalam *facial* adalah kemungkinan timbulnya efek samping berupa iritasi yang disertai rasa panas dan pedih, juga alergi yang disertai rasa gatal hingga timbul bintik-bintik kecil di kulit. Serum untuk perawatan wajah yang mengalami bercak-bercak hitam dapat menggunakan bahan aktif vitamin C atau *Alfa Hidroksil Acid* (AHA), untuk masalah kulit kering dapat menggunakan serum dengan bahan aktif AHA atau asam *hialuronat* dan untuk jerawat dapat menggunakan vitamin A atau AHA. *Facial serum* dengan vitamin C dapat membuat kulit menjadi cerah, pori-pori kecil, melembabkan, menghaluskan, dan menghilangkan kerutan pada kulit.

Serum umumnya ditujukan untuk perawatan usia 30 tahun ke atas, yang biasanya sudah banyak mengalami masalah-masalah kulit. Kandungan serum terdiri dari beberapa bahan aktif seperti vitamin C, vitamin E, vitamin A, berbagai jenis asam alfa hidroksil atau *Alpha Hidroksil Acid* (AHA), *ubiquinone*, dan asam *hialuronat*. Sebagai bahan tambahan dalam serum yaitu vitamin B, dan berbagai protein yang terkandung dalam biji bunga matahari, kedelai, anggur, *aloe vera*, dan mentimun. Vitamin C merupakan bahan aktif yang paling banyak dipakai dalam serum, karena merupakan vitamin yang larut dalam air, dapat mencegah dan mengurangi kerusakan kulit akibat sinar matahari dan pengaruh lingkungan sehingga dapat menghambat penuaan kulit, mengurangi reaksi radang pada kulit akibat penyakit, sehingga dapat digunakan untuk mengurangi iritasi kulit, merangsang pembentukan kolagen pada kulit, serta dapat mengurangi pembentukan pigmen melanin sehingga dapat mengurangi bercak hitam. Vitamin E berguna sebagai antioksidan bagi kulit yakni dapat mengurangi kerusakan kulit jangka pendek dan jangka panjang akibat sinar matahari. Vitamin A merupakan salah satu zat aktif serum yang paling efektif dan berfungsi untuk memperbaiki kerusakan struktur kulit. AHA merupakan kumpulan berbagai jenis asam yang berfungsi mengurangi ketebalan lapisan tanduk kulit, melembabkan kulit, menghambat pertumbuhan tumor kulit, dan menghambat pembentukan pigmen melanin kulit, tetapi AHA juga dapat menyebabkan kulit lebih sensitif

terhadap sinar matahari, oleh karena itu harus selalu disertai pemakaian tabir surya. Asam *hialuronat* yang merupakan molekul yang terlibat dalam menjaga kelembaban kulit dan untuk penyembuhan luka pada kulit.

Proses *facial* dengan serum placenta dan kolagen seperti pada gambar berikut :



Gambar 6.49
Proses Facial Serum Placenta dan Kolagen

Serum placenta dan kolagen dapat mengatasi masalah penuaan kulit, seperti kulit kendur, vlek, wajah kusam, dan kulit kering. Serum *placenta* sangat baik untuk perawatan kulit wajah usia 30 tahun ke atas, tetapi perawatan ini harus dilakukan di klinik dengan pengawasan seorang *cosmetologist* atau dokter kulit dan harus menggunakan alat listrik, misal di *beauty skin care*. Perawatan ini mulai dari pembersihan, penguapan dan pembersihan komedo. Setelah itu ditetaskan serum ke wajah, agar lebih cepat dan meresap dengan baik, gunakan alat listrik *lontoforesis*, diamkan 5 menit, kemudian lakukan *massage*. Langkah selanjutnya wajah diberi masker kolagen atau masker placenta. Setelah mendapatkan hasil yang memuaskan, lakukan *maintenance* sebulan sekali.

6) *Facial Totok Giok*

Facial totok giok merupakan *treatment* perawatan wajah yang bermanfaat untuk mengencangkan kulit wajah yang kendur, mencerahkan, menghilangkan jerawat dan vlek pada wajah, bahkan *treatment* ini mampu mengatasi kantong mata yang menghitam karena kelelahan, hingga wajah terlihat segar.

Perawatan ini dilakukan selama 10 kali, pada awalnya dilakukan perawatan seminggu tiga kali, tetapi untuk selanjutnya dilakukan seminggu sekali. Lama perawatan sekitar 45 menit. Proses pelaksanaannya yaitu pada tahap awal kulit wajah dibersihkan dari kotoran dan *make-up*, kemudian dilakukan penotokan pada titik-titik aliran darah, mulai dari bagian kening, kantong mata, dan garis senyum. Ada sekitar 25 titik yang akan ditotok dengan tujuan untuk membuka aliran darah. Penotokan ini memakan waktu sekitar 15 menit. Setelah itu dilakukan *massage* dengan menggunakan alat yang mengandung unsur positif dan negatif yang akan membuat aliran darah menjadi lancar, karena sebelumnya wajah telah ditotok. Tahap akhir, kenakan masker pada wajah selama 10 menit, kemudian bersihkan dengan air hangat. Untuk *maintenance* lakukan perawatan totok giok sebulan sekali.



Gambar 6.50
Proses Facial Totok Giok

Selain *facial* yang telah diuraikan di atas, ada beberapa *facial* yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan. Tahapan pelaksanaan setiap *facial*, sama yaitu mulai dari pembersihan kulit wajah. Jenis *facial* tersebut yaitu : (1) *Facial Ozon* sangat

baik untuk perawatan kulit wajah yang tidak bercahaya atau kusam. *Treatment* ini menggunakan wadah yang diisi air yang didalamnya terdapat *flat* yang dapat mengeluarkan *ozon*. Setelah dibersihkan, wajah dimasukkan ke dalam wadah tersebut, selama ± 15 detik kemudian wajah diangkat. Setelah selesai wajah dimasker dan hasilnya wajah akan tampak lebih bercahaya dan cerah, (2) *Whitening Facial* dapat membantu mengatasi masalah kulit kusam akibat paparan sinar matahari, membantu proses pengangkatan kulit mati dan mempercepat tumbuhnya kulit baru. (3) *Facial Antioxidant*, *facial* ini lebih ke *anti-aging* (mengatasi penuaan kulit), sehingga hanya diperuntukkan bagi mereka yang berusia 45 - 50 tahun. *Facial* ini akan membantu agar wajah terlihat lebih halus. (4) *Collagen Facial* menggunakan bahan herbal seperti ginseng atau mutiara, sesuai kebutuhan. *Facial* ini bermanfaat agar wajah terlihat lebih bersinar, bersih dan awet muda. (5) *Soothing Facial* merupakan *facial* paling ringan, oleh karena itu sangat baik dilakukan oleh pemula. *Soothing facial* cocok untuk semua jenis kulit. (6) *Facial Cotton*, *Litchi* dan *Bamboo* yang tergolong sangat baru dan ditujukan untuk orang-orang yang ingin rileks, karena dengan *facial* ini akan terasa *rileks body and soul*. Bahan yang digunakan dalam *facial* ini adalah aroma buah. (7) *Facial Detoks* sangat baik dilakukan oleh mereka yang sering menggunakan *make-up*. *Facial* ini dilakukan dengan proses alami, menggunakan air, ozonisasi dan ditambah *facial* lumpur. (8) *Oxyzet Therapy* yang khusus berguna untuk mencerahkan wajah, dan hanya memakan waktu sekitar 20 menit. (9) *Micro Silk Therapy* yang sangat baik untuk mengatasi masalah parut atau bopeng bekas jerawat di wajah sehingga terlihat lebih halus.

b. *Derma Rejuvenation* dengan Serum (*Young Skin Program*)

Perawatan *derma rejuvenation* dengan serum merupakan satu cara perawatan wajah dengan menggunakan nutrisi dan vitamin yang bermanfaat untuk mencerahkan kulit wajah, memperlambat proses penuaan, dan menghilangkan pigmentasi. Perawatan terbaru ini menggunakan serum yang dioleskan ke wajah, sehingga kulit wajah menjadi cerah, bersinar, pori-pori mengecil dan tampak muda kembali. Proses perawatan *derma rejuvenation* dimulai dengan pembersihan wajah menggunakan air, kemudian oleskan serum dan biarkan selama 15 menit. Setelah perawatan, biasanya kulit akan mengelupas seperti daki karena sel-sel kulit mati akan terangkat. Setelah tiga kali perawatan, wajah kelihatan

cerah dan terasa kencang. Selama perawatan dengan teknik ini hindari pemakaian kosmetik lain kecuali lipstik dan *eye shadow*, karena akan menghambat cara kerja serum yang dikenakan pada saat perawatan.

2. Mengencangkan Kulit Muka

Setiap orang menginginkan kulit kencang, tetapi semakin bertambah usia kekencangan kulit semakin berkurang. Hal ini disebabkan oleh jaringan elastin dan kolagen dalam lapisan kulit, yang mulai rusak dan berkurang, sehingga kulit menjadi keriput, kendur dan bergelambir.

Perawatan pengencangan kulit (*skin tightening*) yang sedang trend dewasa ini dapat dilakukan antara lain dengan cara : penggunaan Radio Frekuensi, *Besem Face*, *Mini Lifting*, *Intense Pulse Light* (IPL), *Fluorescent Pulse Light* (FPL), *Filler Hyaluronic Acid Aquamid*, operasi pengencangan (*Face Lift*), operasi pengencangan kulit wajah dengan benang (*Aptos Stitch Lift*), *Computer Aided Cosmetology Instrument* (CACI), *Botoks* atau *Botulinum Toxin*, *Fraxel*, *Skin Rejuvenation* dengan tiga kombinasi laser, dan sebagainya.

1) *Radio Frekuensi*

Perawatan wajah dengan menggunakan alat radio frekuensi merupakan salah satu *treatment* perawatan wajah yang berfungsi untuk mengencangkan kulit, menghilangkan kerutan, dan memberikan tampilan kulit menjadi lebih segar dan lebih muda. Teknik pengencangan kulit wajah dengan menggunakan alat radio frekuensi yaitu *radiage* dan *thermage*. *Radiage* merupakan perawatan *skin tightening* terbaru dengan radio frekuensi. Teknik ini tanpa suntikan, sayatan atau pembiusan dan aman untuk semua jenis kulit.

Cara kerja perawatan teknik *radiage* yaitu menggunakan energi radio frekuensi 4 Mhz. Sinyal gelombang dipancarkan melalui permukaan alat *probe* berbentuk kubah yang secara lembut akan masuk ke dalam lapisan kulit, memanaskan lapisan dermis, sambil melindungi lapisan kulit terluar dengan pendinginan. Pada saat *probe* menyentuh kulit, sensasi panas yang dipancarkan akan terasa pada lapisan kulit bagian dalam. Pemanasan ini menyebabkan serat-serat kolagen berkonstraksi dan jaringan kulit mengencang. Sebelum dilakukan perawatan, terlebih dahulu kulit dibersihkan dari kotoran dan *make-up*, kemudian aplikasikan gel yang berfungsi sebagai pendingin dan untuk menghindari gesekan langsung kulit dengan alat. Perawatan

radiage berlangsung selama 15-30 menit, tergantung luasnya kulit yang dirawat dan kendurnya kulit. Bagian kulit yang dirawat akan terasa hangat dan sedikit kemerahan yang akan hilang dalam waktu kurang dari sehari.

Setelah perawatan gunakan krim pelembab dan *make-up* ringan, tetapi hindari pemakaian krim *whitening*, *peeling*, krim malam atau krim pagi, karena dapat menyebabkan iritasi. Hasil perawatan wajah dengan menggunakan alat radio frekuensi akan bertahan selama enam bulan, setelah itu baru diulang kembali.

Thermage merupakan teknik perawatan untuk mengencangkan wajah dengan menggunakan teknologi berbasis gelombang radio frekuensi dan *cooling system*. *Thermage* dilakukan jika kerusakan kulit terjadi pada lapisan di bawah dermis hingga lapisan lemak. Kerusakan kulit ini nampak jelas, karena timbul kerutan kasar pada permukaan kulit. Cara pengerjaan *treatment* ini, yaitu setelah wajah dibersihkan, kemudian pada bagian wajah yang akan diterapi diberi anastesi topikal, kemudian ditempelkan kertas yang sudah diberi nomor. Pada nomor itulah alat gelombang radio ditempelkan.

Alat *thermage* akan menyalurkan energi radio frekuensi ke bagian yang keriput. Molekul yang berada di sekitar alat akan bergetar sebanyak enam juta kali per detik dan menimbulkan panas. Panas yang dihantarkan akan masuk ke dalam jaringan kolagen dan akan membantu pertumbuhan kolagen baru di dalam lapisan kulit. Frekuensi radio ini mampu menembus lapisan kulit terdalam dan mengaktifkan kolagen serta menstimulasi jaringan baru sehingga mampu mengencangkan kulit yang sudah kendur. Waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan *thermage* sekitar satu jam, tetapi anastesi topikal baru bekerja minimal 45 menit, jadi keseluruhan *treatment* ini berkisar dua jam. Dalam sekali pengerjaan saja kerutan akan hilang sekitar 20 - 25 persen. Setelah perawatan hasil yang diperoleh setiap individu akan berbeda, tergantung kerusakan dari kolagennya, hal ini disebabkan cara kerja alat *thermage* adalah memperbaiki kolagen.

Jika jaringan kolagen masih baik, maka hasil perawatan akan langsung terlihat, tetapi bila jaringan kolagen sudah rusak, hasil perawatan akan nampak terlihat pada bulan kedua, serta akan semakin baik hingga bulan keenam. Pengerjaan *treatment* sebaiknya dilakukan pada separuh wajah dulu, setelah itu bandingkan antara bagian wajah yang sudah di-*treatment* dengan bagian wajah yang belum di-*treatment*. Baru kemudian wajah

sebelahnya diberikan perawatan. Hasil perawatan dengan *thermage* akan bertahan selama dua tahun, oleh karena itu perawatan ini cukup dilakukan dua tahun sekali. Setelah melakukan perawatan *thermage*, tiga hari kemudian disarankan untuk menggunakan krim yang mengandung *tretinoin*. *Tretinoin* berfungsi untuk meratakan wajah yang bengkak setelah *treatment*, dan bengkak ini akan hilang dalam waktu dua hari.

2) *Besem Face*

Teknik *besem face* atau yang dikenal dengan istilah setrika pipi, merupakan alternatif terbaru untuk mengatasi masalah kulit. *Besem face* dapat membuat kulit lebih kencang, dapat melembabkan, dan menghilangkan kerutan, sehingga perawatan ini cocok untuk wanita usia 30 tahun ke atas. *Besem face* tidak memiliki efek samping, tetapi memiliki kontraindikasi bagi kulit berjerawat atau kulit yang luka. Untuk hasil yang maksimal, perawatan *besem face* yang berfungsi untuk membentuk wajah menjadi tirus, menghilangkan kerut-kerut pada wajah dan menghilangkan kerutan yang ada pada kantong mata, dapat dikombinasikan dengan teknik lain yaitu :

- a) *Liafo face* yang berguna untuk membuang racun yang ada di dalam kulit dan merilekskan wajah,
- b) *Transion face* yang berguna untuk mengencangkan dan menyegarkan kulit, dan
- c) *Trisca neck* yang bertujuan untuk membentuk leher serta mengetasi atau menghilangkan *double chain* yaitu leher atau dagu rangkap.

Cara perawatan dengan teknik *besem face* yaitu : pertama wajah dibersihkan, keringkan dan lanjutkan dengan pemakaian *peeling*. Kemudian wajah diolesi serum gel untuk menghilangkan kerut dan diamkan selama 20-25 menit. Setelah itu gunakan alat *besem* supaya wajah kelihatan tirus, untuk mengecilkan pori-pori. Posisi alat *besem* dibalik ke posisi dingin, kemudian wajah dibersihkan dengan sabun. Tahap akhir adalah membuat wajah menjadi tirus, yaitu dengan menggunakan alat *transion neck* yang ditekan ke tulang pipi selama 10 menit, setelah wajah terasa kencang, wajah dimasker dan diolesi serum agar hasilnya maksimal. Perawatan awal *besem face* sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu, selanjutnya jika kulit sudah kencang dilakukan 3 kali dalam dua minggu.

Gambar 6.51
Perawatan Wajah dengan
Teknik *Besem Face*



3) *Mini Lifting*

Treatment mini lifting berfungsi untuk menghilangkan kerutan di wajah, sekitar mata dan dahi, sehingga wajah akan menjadi kencang kembali, dan terlihat lebih muda dari usia yang sebenarnya. Perawatan dimulai dengan pembersihan wajah dari kotoran termasuk *make-up*, berikutnya mengangkat sel kulit mati menggunakan *scrub*, kemudian wajah diberi gel yang dipadukan dengan penggunaan alat *mini lifting* selama 30 menit. Alat *mini lifting* berfungsi untuk mengalirkan aliran listrik ke titik-titik syaraf pada wajah. Tahap selanjutnya pemberian masker yang berfungsi untuk mengencangkan dan menghilangkan garis-garis halus di sekitar wajah. Sebelum wajah dimasker, kulit wajah dilindungi dengan kasa karena masker ini sangat kencang dan mengeras. Kasa ini juga berfungsi untuk mempermudah pengangkatan masker setelah proses perawatan selesai. Terakhir gunakan *ice globe* sebagai pengganti *toner* yang bermanfaat untuk mengecilkan pori-pori, menyegarkan, dan mencerahkan kulit.

4) *Intense Pulse Light (IPL)*

Pada usia 30 tahun ke atas, kulit tidak lagi halus, tetapi sudah berkerut dan mengendur. Keadaan ini bisa dikoreksi dengan menggunakan laser yang salah satunya dengan teknik *Intense Pulse Light (IPL)*. Teknik IPL menggunakan alat *aesthera* dengan teknologi *photo pneumatic*. Teknik ini bisa juga digunakan untuk *hair removal* yaitu menghilangkan rambut yang tidak diinginkan dan mencegah tumbuh kembali di bagian itu. Pada perawatan kulit (*skin rejuvenation*), IPL berguna untuk mengencangkan atau meremajakan kulit, menghilangkan dampak yang timbul karena sinar matahari, stress, dan berbagai jenis polutan seperti kerut dan

vlek hitam. IPL memiliki panjang gelombang yang *range*-nya cukup jauh yaitu 400-1200, sehingga kalau dikenakan pada wajah dengan kekuatan tertentu serta sesuai dengan jenis kulit, dapat membuat kulit menjadi lebih kencang, merangsang timbulnya kolagen baru, merangsang regenerasi sel kulit baru, memperbaiki warna kulit yang tidak rata, dan dapat menghilangkan bulu.

Alat *aesthera* dari IPL memiliki kelebihan pada vakumnya, yaitu jika vakum ditempatkan pada satu tempat yang akan diremajakan, maka kulitnya divakum sehingga permukaan yang terkena cahaya akan rata, semuanya terekam dan tertembak. Untuk mengatasi efek samping yang mungkin timbul dari IPL, maka panjang gelombang harus disesuaikan dengan warna kulit. Untuk kulit gelap energi dikurangi sebaliknya untuk kulit terang membutuhkan energi yang lebih banyak. Setelah terapi IPL biasanya kulit akan terasa seperti terbakar hingga kulit menjadi kemerahan, tetapi ini hanya berlangsung sekitar 10 menit, selanjutnya akan normal kembali.

5) *Fluorescent Pulse Light (FPL)*

Fluorescent Pulse Light (FPL) dan IPL hampir sama, bedanya terletak pada sistem cahaya yang dipancarkan dan gel yang dioleskan pada permukaan kulit wajah sebelum melakukan terapi. Sistem cahaya pada FPL sudah diperbaharui, sehingga aplikasi klinisnya tidak sesakit seperti melakukan perawatan IPL. Gel pada FPL lebih tipis sehingga dengan terapi FPL memungkinkan terjadinya resiko terbakar. Konsep FPL menggunakan filler dari frekuensi IPL untuk mengurangi kerusakan kulit akibat sinar matahari. FPL berfungsi untuk mengencangkan atau meremajakan kulit wajah, memperbaiki kerusakan wajah seperti jerawat bernanah, dapat menambah kolagen untuk memperbaharui kulit ari yang sudah mati, memperkecil pori-pori wajah, dan dapat mengatasi kelainan kulit seperti pigmentasi.

Pada terapi FPL, kedalaman cahaya yang akan dipancarkan ke permukaan kulit wajah ditentukan oleh dokter dengan memakai filler. Filler dapat melancarkan masuknya cahaya ke dalam kulit wajah. Tindakan FPL dapat dilakukan 3 sampai 4 minggu sekali, karena siklus kolagen berkisar antara 8 hingga 12 minggu serta umur kolagen 3 bulan. Setelah melakukan FPL harus tetap melakukan *maintenance* dengan produk kosmetik yang sesuai dengan jenis kulit.

6) ***Filler Hyaluronic Acid Aquamid***

Kolagen terdapat dalam setiap kulit manusia dan terletak di jaringan kulit derma. Kolagen dapat menjadikan kulit menjadi kenyal dan kencang, tetapi semakin tua, fungsi kolagen semakin menurun. Hal ini dapat menyebabkan kulit menjadi kendur dan keriput. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu dengan suntik kolagen. Biasanya kolagen yang disuntikkan berasal dari kolagen binatang seperti anak sapi. Karena berasal dari binatang inilah maka suntik kolagen beresiko alergi, oleh karena itu sebelum disuntik, kolagen dicoba dahulu pada tangan, diamkan selama beberapa jam atau satu hari, jika tidak terjadi alergi, baru disuntik kolagen.

Suntik kolagen dianggap sudah tidak efektif lagi, oleh karena itu muncul filler terbaru pengganti kolagen seperti *hyaluronic acid* salah satunya *restylane*. Filler ini terbuat dari rantai kimia gula sehingga aman dan tidak menjadikan alergi pada kulit. Terapi ini berfungsi untuk mengisi lapisan kulit seperti pada bibir, garis senyum dan kening, sehingga kulit menjadi kencang dan tampak muda, serta dapat mengembalikan kehalusan kulit dengan menggantikan kandungan asam *hyaluronic* yang berkurang sejalan dengan bertambahnya usia.

7) ***Face Lift***

Face lift pada awalnya merupakan cara perawatan wajah melalui operasi atau dikenal dengan istilah operasi plastik. Kemulusan, kekencangan dan kekenyalan kulit wajah yang diperoleh melalui *face lift* dapat bertahan lebih lama dibandingkan dengan suntik *botoks*. Operasi plastik melalui *face lift* akan membuat seseorang terlihat lebih muda sekitar 10 tahun dari usia sebenarnya, tetapi memungkinkan timbulnya efek samping berupa bekas luka operasi. Jika *face lift* dilakukan di usia muda maka akan beresiko timbulnya gurat-gurat dan kerusakan pada kulit wajah bekas operasi. Hal ini juga bisa menimbulkan infeksi kulit dan kerusakan jaringan. *Face lift* tidak hanya digunakan untuk menghilangkan kerut pada wajah, tetapi juga dapat dilakukan untuk memperbaiki bentuk wajah yang asimetris, misal karena kecelakaan. Dewasa ini, *face lift* dapat dilakukan dengan cara alami, yang dikenal dengan *face lift & deep lane*. Perawatan teknik ini tidak memasukkan suntikan, dan hanya dilakukan dengan menggunakan dua buah stik untuk mengalirkan listrik, yang dapat membantu dalam proses pengangkatan kulit mati. Tahap perawatan dengan teknik ini, setelah wajah dibersihkan adalah membuang toksin, kemudian garis-garis halus dan kerutan. Setelah perawatan, dianjurkan untuk melakukan *maintenance* ke salon dua minggu sekali, dan untuk perawatan di rumah dianjurkan untuk mengguna-

kan *skin care* berupa krim pagi dan krim malam agar hasil perawatan di salon dapat dipertahankan. Perawatan teknik ini memakan waktu selama 3 jam.



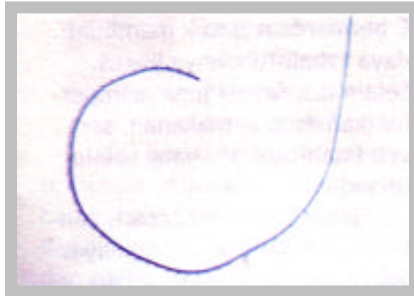
Gambar 6.52
Perawatan Wajah dengan Teknik
Face Lift & Deep Lane
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Mei 2007)

8) Aptos Stitch Lift

Teknik terbaru untuk menghilangkan kerutan di wajah secara lebih cepat, dan menggunakan cara non-invasif adalah *aptos stitch lift* atau *the feather lift*. *Aptos stitch lift* juga dapat menyembuhkan bekas luka dengan cepat. *Aptos stitch lift* menggunakan *prolene* atau benang jahit operasi berbahan plastik yang tidak dapat diserap oleh tubuh dengan cara mengaitkan beberapa benang di sekitar wajah untuk mengangkat jaringan kulit yang kendur. Benang *aptos* terbuat dari *polypropylene*, yang berperan sebagai pengikat untuk mengangkat kulit yang mengendur pada leher, dagu, pipi, dan alis mata. *Aptos* tidak akan berpengaruh terhadap elastisitas kulit dan tidak ada efek sampingnya. Metode *aptos stitch lift* baik dilakukan untuk orang yang memiliki kulit kendur di bagian wajah dan leher, untuk orang yang menginginkan bentuk wajah yang lebih bagus, serta untuk orang yang mengalami penuaan dini. *Aptos* juga mampu memperbaiki garis *nasolabial* (garis senyum) yang sangat dalam dari hidung ke sudut mulut, garis *marionette* (garis dari sudut mulut yang memberi kesan sedih atau pmarah), dan mampu memperbaiki kulit rahang atau kulit longgar di sekitar rahang, serta untuk mengangkat alis yang menurun.

Metode ini tanpa melalui prosedur operasi, karena relatif tanpa sayatan. Benang *aptos* dijahitkan di bawah kulit dengan membuat insisi (lubang) kecil di bawah garis rambut dekat telinga. Cara ini untuk memperbaiki kulit rahang dan kulit wajah bagian bawah yang longgar atau pada garis rambut bagian depan serta untuk mengangkat alis. Prosedurnya, pertama menggambar sket di daerah wajah, kemudian membuat lubang kecil (*insisi*) pada kedua ujung bagian wajah yang akan dikencangkan, dengan menggunakan *spinal needle* (jarum panjang yang berbentuk seperti pipa), dan benang dimasukkan ke lubang jarum, *spinal needle* ditarik ke luar, hingga meninggalkan benang di dalam kulit. Setelah itu benang ditarik untuk mengangkat jaringan kulit sesuai yang diinginkan. Benang tersebut diatur untuk mencapai ketegangan yang tepat, yang diperlukan untuk mengangkat kulit dan kemudian dijahit dalam kulit. Satu ujung benang dipotong, bagian lainnya dibuat simpul. Dalam terapi *aptos*, orang tidak perlu dibius secara total dan waktu terapi antara 30 menit – 1 jam. Di tempat pemasangan benang, dianjurkan untuk melakukan pijatan ringan, untuk membantu kait-kait benang bekerja dengan optimal. Kelebihan lain dari terapi ini tidak ada pembuangan kulit. Terapi *aptos* dilakukan pada mereka yang berusia antara 30 - 50 tahun, dengan metode ini akan terlihat 7 - 10 tahun lebih muda dari usia sebenarnya.

Hasil perawatan wajah melalui terapi *aptos* akan mampu bertahan selama 5 - 7 tahun. Terapi *aptos* tidak menimbulkan efek samping, tetapi biasanya pada wajah akan terjadi sedikit bengkak, memar kebiruan dan rasa tidak nyaman di tempat pemasangan benang, dan hal ini bisa ditutup dengan *make-up* atau diatasi dengan cara dikompres air es selama tiga hari. Di samping itu, setelah terapi *aptos*, disarankan tidak banyak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan mimik muka seperti tertawa, berbicara, menangis, berteriak, mengunyah mendadak, dan kegiatan otot wajah lainnya selama $\pm$ seminggu, karena benangnya belum stabil. Begitu pula posisi tidur, sebaiknya tidak miring dan tidur dengan posisi wajah di bawah (*facial sleeping*), karena dikhawatirkan wajah yang ditreatment tertekan pada bantal. Tidak hanya itu, setelah *treatment* selama satu bulan sebaiknya tidak dipijat, karena posisi benang masih labil, belum terikat oleh kolagen yang terbentuk sebagai reaksi serta mudah bergeser. Hindari pula perawatan wajah dengan *scrubbing* atau pengelupasan (*chemical peeling*), dan penggunaan pembersih keras. Seminggu setelah terapi *aptos*, harus kontrol lagi ke dokter untuk pengangkatan jahitan di bawah garis rambut. Untuk menghindari terjadinya infeksi perlu diberikan antibiotik dan obat penghilang rasa sakit.



Gambar 6.53
Benang Aptos

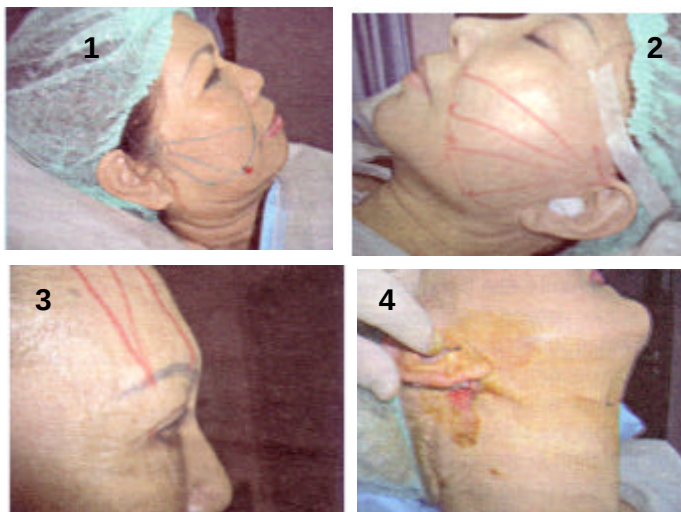
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Okt 2006)

Sketsa pemasangan benang aptos pada wajah :



Gambar 6.54
Sketsa Pemasangan
Benang Aptos pada Wajah

(Sumber : Info Kecantikan Edisi
Oktober 2006)



Gambar 6.55
Metode Perawatan Wajah dengan Terapi Aptos
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Oktober 2006)

9) **Computer Aided Cosmetology Instrument (CACI)**

Computer Aided Cosmetology Instrument (CACI) merupakan cara baru perawatan wajah untuk menghilangkan kerutan wajah secara cepat. *Treatment CACI* menggunakan instrumen komputer. Kelemahan *treatment CACI* yaitu hanya bertahan sekitar 3 - 4 hari saja dan kerutan akan nampak kembali, oleh karena itu perawatan wajah dengan CACI harus dilakukan secara rutin hingga otot wajah akan menjadi kuat dan kerutan akan hilang dalam jangka waktu lama. CACI juga dapat membuat kulit menjadi cerah. CACI tidak hanya untuk area wajah, tetapi bisa juga untuk payudara, perut, dan menghilangkan selulit. CACI dapat dikombinasikan dengan perawatan mengencangkan wajah lainnya seperti radio frekuensi atau laser.

Terapi CACI hampir sama dengan *facial*. Terapi ini tidak menimbulkan efek samping, tidak terasa sakit dan mampu membuat kulit wajah langsung mulus, bebas kerutan, semakin bersih, dan terapi ini berlangsung selama 60 menit. Prosedur terapi CACI adalah : wajah dibersihkan, kemudian lakukan *peeling* dan *deep cleansing* dengan menggunakan metode *non abrasive* dengan gerakan *ultrasonic*, dengan tujuan untuk membantu mengangkat sel kulit mati, residu *make-up*, sebum, dan membuka sumbatan pori-pori. Selanjutnya *microcurrent* atau berkonsentrasi pada me-re-edukasi otot-otot wajah dan leher, mengencangkan dan mempertahankan kontur wajah. Berikutnya lakukan pijatan ringan (*micro massage*) dengan kecepatan getaran 25 ribu getaran per-detik. Fungsi pijatan yaitu untuk memperlancar sirkulasi dan aliran darah ke area tersebut sehingga dapat meningkatkan oksigenisasi jaringan, yang membuat kulit tampak lebih muda dan ronanya merata. Noda pigmentasi dapat juga dirawat dengan treatment ini, yaitu dengan menggunakan getaran ultrasonik yang digabung dengan teknik *oxygen-therapy cream*.

Tahap selanjutnya *deeply hydrates* atau melembabkan kulit. *Moisturizer dermatics* (pelembab dermatik) dengan menggunakan getaran ultrasonik dan proses *sonophoresis* dapat membantu penyerapan pelembab lebih dalam. Dalam waktu yang sama, frekuensi spesifik dari getaran ultrasonik dapat menstimulasi aliran *sodium potassium* yang mampu meningkatkan kadar air dalam tubuh, sehingga memfasilitasi kelembaban kulit.

10) Botoks

Botoks atau *botulinum toxin* berupa cairan protein alami yang telah dimurnikan. Cairan *botoks* dapat merelaksasikan otot-otot yang menyebabkan kerutan, menciptakan kulit yang lebih halus, meremajakan, dan memberikan penampilan yang lebih muda.

Botoks merupakan salah satu teknologi perawatan wajah terbaru melalui suntikan yang aman dan praktis untuk mengencangkan kulit, menghilangkan kerut-kerut di dahi, garis kernyit di antara alis mata, dan *crow feet* atau garis senyum sekitar ujung mata. Suntik *botoks* menggunakan cairan *botoks* yang dapat diserap metabolisme tubuh. Suntik *botoks* sangat efektif untuk mengencangkan kulit, karena dilakukan langsung pada sumber sasaran dan hasilnya langsung dapat dilihat dalam waktu sekitar dua jam.

11) Fraxel

Fraxel singkatan dari *fractional laser resurfacing*, yang merupakan teknologi laser terbaru untuk perawatan wajah. Terapi *fraxel* dikenal sebagai *fractional photothermolysis* karena bekerja dengan menghantarkan panas. *Fraxel* berguna untuk meremajakan kulit, menghilangkan kerutan dan merangsang pertumbuhan kolagen. Terapi *fraxel* juga dapat menghilangkan kerut halus, *acne scar* (bekas jerawat) kembali rata, memperbaiki tekstur kulit, mengatasi pigmen kulit seperti vlek, *age spots*, *melasma*, dan *sun damage* (dampak sinar ultraviolet dan radikal bebas).

Terapi *fraxel* dimulai dengan pembersihan wajah dari kotoran dan *make-up*, kemudian wajah diberi krim anastesi yang berfungsi untuk meminimalisir rasa sakit yang disebabkan oleh hawa panas sinar laser pada saat aplikasi, diamkan selama 30 menit sampai 1 jam, kemudian bersihkan kembali. Langkah berikutnya yaitu mengoleskan *opticguide blue* pada bagian kulit rusak yang hendak diterapi *fraxel*. *Opticguide blue* merupakan cairan berwarna biru yang berfungsi sebagai penanda pada bagian yang akan dideteksi sensor alat *fraxel*. Selanjutnya alat *fraxel* ditempelkan pada kulit yang diolesi *opticguide blue* lalu digeser-geser selama $\pm 15 - 30$ menit. Kelebihan alat ini yaitu tidak menimbulkan luka atau pendarahan, tetapi sekitar satu jam kemudian setelah terapi, sedikit akan terasa panas dan pada kulit akan tampak kemerahan. Kemerahan ini merupakan reaksi normal dan dapat diatasi dengan penggunaan krim khusus yang mengandung *sunblock* atau tabir surya.



Gambar 6.56
Teknologi Fraxel dalam Perawatan Wajah
 (Sumber : Info Kecantikan Edisi Desember 2006)

12) *Skin Rejuvenation* dengan Tiga Kombinasi Laser

Teknologi laser dikembangkan oleh dokter laser asal Amerika bernama dr. Rox Anderson pada awal tahun 2000. Di Indonesia, peremajaan kulit menggunakan teknologi laser dikembangkan oleh dr. Peter Hasan pada tahun 2004. Teknologi laser efektif untuk merangsang pertumbuhan kolagen baru. Teknik peremajaan kulit dengan mengkombinasikan tiga macam laser yaitu *Q-Switch Nd YAG (Medilite C6)*, *VPL (Elite Plus)* dan *Low Level Laser (HeNe)*.



Q-Switch Nd YAG



VPL (Elite Plus)



Low Level Laser (HeNe)

Gambar 6.57
Perangkat Teknologi Skin Rejuvenation untuk Perawatan Wajah
 (Sumber : Info Kecantikan Edisi Desember 2006)

Gabungan teknologi ini daya jangkaunya lebih dalam, melukai dan panas laser menyebabkan koagulasinya lebih banyak sehingga terjadi regenerasi kulit. Untuk menghindari reaksi alergi, kekuatan atau daya laser diturunkan (rendah). Reaksi yang bagus adalah jika setelah dilaser, warna kulit kemerah-merahan. Proses perawatan dengan tiga kombinasi laser ini memakan waktu 30 menit, dengan jarak waktu perawatan sekitar 3 - 5 minggu sekali. Pertumbuhan kolagen dimulai 2 minggu setelah perawatan. Tahap pelaksanaan *skin rejuvenation* dengan kombinasi tiga laser yaitu

- a) Wajah dibersihkan dari kotoran dan *make-up*,
- b) Aplikasikan pada wajah *topical anesthetic gel* untuk membaalkan kulit, kemudian oleh dokter ditembakkan laser pertama (*Q-Switch*), saat ditembak, sebaiknya mata ditutup atau memakai kacamata.
- c) Aplikasikan pada wajah yang telah dilaser *transmitting gel*.
- d) Wajah ditembak dengan laser kedua ((VPL), kemudian lakukan pendinginan dengan alat temperatur laser.
- e) Wajah dibersihkan untuk mengurangi gel, kemudian dilaser dengan laser tenaga rendah (HeNe).
- f) Selesai dilaser bisa langsung memakai kosmetik, *sun block*, dan *moisturizer*, tetapi selama tiga hari setelah perawatan, hindari pemakaian kosmetik beralkohol seperti *toner* atau *astringent*.

13) Retidektomi

Retidektomi (rhytidectomy-rhytidoplasty) dilakukan dengan cara mengurangi serabut otot wajah yang kendur, membuang kulit wajah dan kulit leher yang berlebihan, mengurangi timbunan lemak di kulit leher, menarik kulit wajah ke belakang dan ke atas, sehingga kulit wajah menjadi kencang kembali. Bedah *retidektomi* dilakukan dengan membuat sayatan di atas telinga, di depan telinga, di belakang telinga, dan di kulit leher dekat dagu. Proses bedah berlangsung sekitar 3 sampai 3,5 jam, hal ini tergantung dari tingkat perdarahan yang terjadi dan tindakan yang dilakukan, seperti membuang timbunan lemak berlebihan di kulit leher yang memerlukan waktu yang lebih lama. Proses penyembuhan *retidektomi* berlangsung sekitar tiga minggu, setelah itu dapat beraktivitas kembali. *Treatment retidektomi* sesuai dilakukan untuk orang berusia tiga puluh tahun ke atas. Hasil prima terapi ini dapat bertahan antara 5 sampai 10 tahun, setelah kurun waktu tersebut, jika diperlukan dapat dilakukan lagi melalui bekas sayatan lama tanpa menimbulkan kesulitan.

Kelemahan *treatment retidektomi* dapat menimbulkan resiko kerusakan pada saraf-saraf wajah, dan terjadinya kelumpuhan pada otot-otot wajah, bentuk wajah menjadi asimetris yang disebabkan menurunnya sudut mulut, yang akan terlihat jelas jika yang bersangkutan tersenyum, kerusakan saraf di daerah dahi, hingga menimbulkan kerut dalam di bagian dahi dan ketidakmampuan mengernyitkan alis, oleh karena itu, *retidektomi* sebaiknya dilakukan oleh dokter bedah kosmetik yang berwenang dan berpengalaman.

14) Blefaroplasti

Blefaroplasti dilakukan untuk mengatasi penurunan kulit sudut mata luar, karena mengendurnya kulit kelopak mata sebelah atas. *Blefaroplasti (blepharoplasty)* terdiri atas dua macam yaitu *upperlids* dan *lowerlids-blepharoplasty*. *Treatment* dengan teknik *upperlids blepharoplasty* dilakukan dengan cara menarik kulit bagian atas kedua kelopak mata kemudian diberi tanda dan pada daerah tersebut dibuat sayatan untuk membuang lemak berlebihan. Setelah selesai, bekas sayatan dijahit halus hingga tidak terlihat bekasnya. Proses bedah berlangsung sekitar 1 – 1,5 jam dengan tindakan utama mengatasi perdarahan. Proses penyembuhan biasanya berlangsung sekitar satu bulan setelah pembedahan.

Tanda penuaan juga tampak di daerah kantong mata. Untuk mengatasi hal ini dapat dilakukan bedah *lowerlids-blepharoplasty*, untuk menghilangkan kendurnya kulit di bawah mata sehingga kantong mata tidak menonjol. Pada bedah ini hanya sedikit kulit yang dibuang. Sayatan dibuat tepat di bawah pertumbuhan bulu mata bagian bawah. Kulit kantong mata sedikit ditarik ke atas dan timbunan lemak yang berada di bawah jaringan otot dihilangkan. Proses penyembuhan berlangsung sekitar dua minggu atau lebih dan hasil *treatment* ini dapat bertahan 5 - 10 tahun. Lemak yang diambil akan terbentuk dan menumpuk kembali dalam jangka waktu 5 sampai 6 tahun, oleh karena itu bedah dapat dilakukan lagi di tempat sama, tanpa kesulitan.

Blefaroplasti membawa resiko perdarahan, infeksi, menimbulkan bekas cacat, distorsi pada wajah yang mengakibatkan wajah menjadi asimetris dan *ektropion* yaitu kelopak mata tidak dapat dipejamkan secara sempurna pada waktu tidur. Oleh karena itu, *blefaroplasti* sebaiknya dilakukan oleh dokter bedah plastik yang berwenang dan berpengalaman.

15) *Lipo Suction*

Tampilan wajah gemuk akibat dagu rangkap, dapat disebabkan oleh adanya timbunan lemak berlebihan di bawah dagu atau oleh kendurnya kulit leher. Jika kulit leher masih kencang dan dagu rangkap disebabkan oleh timbunan lemak, maka tindakan yang dilakukan cukup dengan penyedotan lemak. Tetapi jika kulit leher juga mengendur maka tindakan yang dilakukan adalah bedah *lipo suction*. Bedah ini berlangsung sekitar satu jam dan proses penyembuhannya memerlukan waktu sekitar satu minggu. *Lipo suction* hampir sama seperti *blefaroplasti*, baik teknik maupun efek sampingnya, yakni membuat sayatan di daerah yang akan dihilangkan timbunan lemaknya, dan resiko yang ditimbulkan adalah terjadinya distorsi wajah dan kerutan di kulit leher.

16) *Rinoplasti*

Bentuk hidung sangat menentukan penampilan. *Rinoplasti (rhynoplasty)* adalah bedah kosmetik untuk memperbaiki bentuk hidung dengan memperkecil atau memperbesarnya. Rinoplasti merupakan bedah kosmetik yang rumit sehingga memerlukan kecermatan dan keterampilan tinggi. Bedah untuk memperkecil bentuk hidung disebut *reduction rhynoplasty*. Bedah ini dilakukan dalam lubang hidung, sehingga bekas luka bedah tidak akan nampak dari luar. Proses bedah meliputi perbaikan bentuk tulang hidung dan berbagai tulang rawan hidung, mengurangi lemak berlebihan di bawah kulit hidung, termasuk mengoreksi bentuk lubang hidung. Batang hidung di setengah bagian sebelah atas, terbuat dari tulang, sedangkan setengah bagian di sebelah bawah terbuat dari beberapa tulang rawan. Untuk menciptakan bentuk hidung yang baru dan bagus, dokter akan mengurangi kedua jenis tulang tersebut termasuk membentuk ujung hidungnya.

Bedah untuk memperbesar bentuk hidung disebut *augmentation rhynoplasty*. Bedah ini pun dilakukan melalui lubang hidung. Tujuannya adalah untuk meninggikan batang hidung dan ujung hidung. Dewasa ini cara yang paling praktis adalah dengan menanamkan silikon atau *silicone implant*. Dengan menggunakan *highgrade medical silicone*, bentuk hidung apapun dapat dibuat dengan sempurna secara tepat dan cepat. Proses bedah berlangsung sekitar 1 - 2 jam. Setelah proses bedah akan timbul pembengkakan dan di sekitar mata akan terlihat membiru. Gejala ini akan normal kembali sekitar satu bulan setelah *treatment*. Jika pengurangan tulang hidung dan tulang rawan hidung berlebihan, akan menimbulkan distorsi wajah, meski distorsi ini mudah ditanggulangi. Hasil bedah Rinoplasti bersifat permanen.

17) *Brow Lift*

Bedah kosmetik *brow lift* bertujuan untuk menghaluskan garis-garis dan kerutan kulit di dahi, menaikkan alis dan kelopak mata bagian atas, melembutkan, meratakan garis dan kerutan kulit yang terdapat di antara kedua mata. *Brow lift* pada umumnya dilakukan oleh pasien yang berusia antara 40 - 60 tahun. Sayatan berbentuk lengkung dibuat di atas telinga kanan, beberapa senti meter di belakang garis rambut, dan berakhir di atas telinga kiri. Kulit kepala dan kulit dahi ditarik ke atas, termasuk otot *frontalis* atau otot dahi, yang menimbulkan kerutan dahi. Sebagian serabut otot ini akan dihilangkan. Kulit dahi ditarik ke bawah, ke arah alis. Di antara kedua alis terdapat otot *corugator*, yaitu otot yang menimbulkan kerutan di antara kedua mata. Melalui bedah *brow lift*, akan dipotong seluruh atau sebagian otot *corugator* sesuai dengan kondisi kerutnya. Proses *brow lift* berlangsung sekitar 1,5 – 2 jam, diikuti proses penyembuhan sekitar 6 minggu.

Resiko yang mungkin timbul karena bedah *brow lift* antara lain terjadinya infeksi dan bekas jahitan akan nampak, jika rambut di atas dahi menipis. Hasil bedah *brow lift* dapat bertahan sekitar 5 – 10 tahun bahkan lebih.

18) *Injeksi Kolagen*

Injeksi kolagen sudah mulai dilakukan di Amerika Serikat pada awal tahun 1981, dengan kolagen yang diambil dari kulit pasien itu sendiri. Injeksi kolagen bertujuan untuk mengurangi kedalaman kerutan vertikal kulit terdalam di antara kedua alis, menghilangkan kerutan kulit di sepanjang mulut sampai hidung, dan menghilangkan kerutan di dahi, dengan cara menginjeksikan kolagen di bawah kerutan – kerutan tersebut. Kolagen yang diinjeksikan, diambil dari kulit hewan ternak. Kini persediaan injeksi kolagen dalam bentuk *liquid* sudah banyak dipasarkan dengan merek dagang *zyderm*. *Zyderm* dalam bentuk gel lembut, berwarna putih yang disuntikkan langsung ke dalam kulit. *Zyderm* tersedia dalam tiga macam yaitu *zyderm I*, sesuai untuk menghilangkan garis-garis penuaan yang masih halus, *zyderm II* untuk menghilangkan kerut - kerut kulit yang lebih dalam, dan *zyplast* untuk menanggulangi garis-garis penuaan dan kerutan kulit yang sudah lebih parah dan perlu diinjeksikan ke lapisan kulit yang lebih dalam agar daya tahannya lebih lama.

Kesulitan injeksi kolagen adalah menentukan dengan akurat bagian kulit yang akan dikoreksi. Hasil injeksi kolagen dapat bertahan sekitar 3 – 5 tahun, setelah itu dapat diulang kembali.

Resiko dari injeksi kolagen adalah timbulnya alergi yang ditandai oleh adanya kemerahan, rasa nyeri di persendian, dan pembengkakan di bagian kulit yang diinjeksi, oleh karena itu untuk mengurangi resiko yang ditimbulkan, sebulan sebelum dilakukan injeksi, perlu dilakukan tes alergi terlebih dahulu.

19) Injeksi Silikon

Injeksi silikon bertujuan untuk menaikkan kulit yang melekek oleh bekas luka jerawat atau kerut kulit karena penuaan. Injeksi silikon tidak menimbulkan bekas luka, tetapi resiko akan timbul beberapa tahun kemudian yang berupa kerusakan kulit. Pada proses injeksi, jika injeksi meleset, silikon yang masuk tidak dapat dikeluarkan tanpa membedah seluruh bagian kulit. Sebab dalam bentuk butiran yang sangat halus, silikon akan menyebar di sekitar lokasi injeksi dan di dalam kulit. Resiko kegagalan ini dapat diatasi dengan penyedotan, tetapi penyedotan ini dapat menimbulkan lekukan lebih buruk dari pada lekukan semula. Hasil injeksi silikon dapat bertahan sekitar 3 tahun.

20) Kombinasi LHE & Diamond Dermabrasion

Light Heat Energy (LHE) merupakan tindakan perawatan untuk meremajakan kulit akibat proses penuaan dan terkena sinar matahari seperti *age spot* atau vlek hitam, mengatasi kelainan kulit karena radiasi sinar matahari, mengurangi kerutan kulit dan garis-garis pada kulit wajah, serta menghilangkan jerawat dengan menggunakan energi sinar. LHE mampu merangsang pertumbuhan kolagen yang diperlukan untuk menghaluskan kulit.

Cara kerja LHE hampir sama dengan cara kerja laser. Alat LHE yang dipanaskan, ditempelkan ke kulit yang bermasalah. LHE mengandalkan kekuatan cahaya merah dan hijau serta panas. Misalnya untuk mengatasi jerawat, LHE akan mengoptimalkan efek oksigen dan dengan cepat menghancurkan bakteri akne. Cahaya merah dan hijau akan menjangkau lubang hingga ke dalam, sedang energi panas akan membuka lubang dan membebaskan sumbatan (sebum) serta membersihkan jerawat. Setelah wajah bersih dari jerawat, selanjutnya kulit wajah dihaluskan dengan *diamond dermabrasion*, yaitu penge-lupasan kulit paling atas (epiderma). Perawatan dengan *diamond dermabrasion* menggunakan kristal berbentuk *diamond* yang sangat halus dan tajam. Proses perawatan dimulai dari pembersihan wajah, kemudian divakum dan diberi masker serta

vitamin C dan vitamin E. Setelah itu lakukan penggosokan untuk menghilangkan kulit mati dan merangsang pertumbuhan kulit baru atau regenerasi lapisan kulit baru dan menstimulasi pertumbuhan kolagen, hingga wajah terlihat segar, mulus, dan awet muda.



Gambar 6.58
Sistem Perawatan Wajah
dengan Metoda Kombinasi LHE & *Diamond Dermabrasion*
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Desember 2007)

21) Pengelupasan

Pengelupasan kulit atau *peeling* dilakukan untuk membuat kulit tampak lebih cerah dan muda. Hal ini disebabkan bahwa lapisan kulit mati akan terbuang ketika melakukan pengelupasan. Teknik pengelupasan yang sedang tren saat ini antara lain *chemical peeling* dan *microcrystal peeling system*.



Gambar 6.59
Metode Perawatan Wajah
dengan Teknik Pengelupasan
(Sumber : Info Kecantikan Edisi April 2007)

a) **Chemical Peeling**

Chemical peeling adalah teknik pengelupasan yang dilakukan di ruang praktek dokter kulit. Metode ini mampu meluruhkan lapisan kulit terluar hingga kulit terlihat lebih segar, dapat menipiskan noda akibat sinar matahari dan usia, mampu mengatasi hiperpigmentasi, bekas jerawat dan keriput halus. Kelebihan dari metode *chemical peeling* antara lain prosesnya praktis karena tidak memerlukan alat canggih, kulit tidak perlu diperban, cukup murah, dan dapat dilakukan secara berulang-ulang. *Chemical peeling* bisa dilakukan mulai usia remaja sampai usia tua. *Chemical peeling* tidak hanya untuk perawatan wajah, tetapi juga untuk bagian tubuh lainnya seperti dada, punggung, leher, kaki, tangan, dan bokong.

Dewasa ini pengelupasan bisa menggunakan bahan kimiawi yang bersifat asam (*acid stripping*), seperti *Alpha Hidroxyl Acid* (AHA), asam *trikoloroasetat*, asam *salisilat*, dan sebagainya, tetapi yang paling sering digunakan adalah asam alfa hidroksi (AHA) yang banyak terdapat pada buah-buahan (*fruit acid*). AHA meliputi berbagai unsur asam seperti asam *glikolat*, asam *laktat*, asam *mandelat*, asam *tartarat*, dsb. AHA dalam konsentrasi lebih dari 10 persen, akan mengurangi ikatan sel di lapisan tanduk, sehingga mudah terkelupas, dengan demikian diharapkan regenerasi sel kulit baru akan timbul lebih cepat. Pengelupasan kulit dengan AHA, hanya terbatas pada lapisan epidermis (kulit ari), dan pengelupasan dengan asam *trikoloroasetat* (TCA) dapat mencapai lapisan dermis (kulit jangat).

Pengelupasan kulit dilakukan secara bertahap. Biasanya pada tahap pertama, pengelupasan dilakukan dengan bahan konsentrasi yang ringan, misal menggunakan asam *glikolat* 30 persen dengan waktu 2 menit, tahap berikutnya konsentrasi dan waktunya ditambah, dan seterusnya. *Chemical peeling* dilakukan secara rutin yaitu 1 - 2 kali sebulan. Untuk hasil yang maksimal, tergantung pada tingkat keparahan kulit seseorang serta kelainan kulit yang dialami, semakin parah misal *acne scar* dan vlek hitam, perawatan akan semakin lama. Begitu pula perlu diperhatikan kondisi kulit, karena setiap masalah kulit dibutuhkan jenis *peeling* yang berbeda atau jenis *peelingnya* sama tetapi tingkat konsentrasinya berbeda, tergantung dari masalah kulit yang diderita, preferensi, dan keahlian dokter terhadap bahan kimia *peeling*.

Pengelupasan kulit tidak menjadikan kulit menjadi tipis, tetapi justru dengan seringnya dilakukan pengelupasan, akan meningkatkan ketebalan lapisan epidermis dan dermis secara teratur. *Chemical peeling* sebaiknya tidak dilakukan oleh mereka yang memiliki jenis kulit sensitif karena kemungkinan akan terjadi alergi dan semakin gatal-gatal. Demikian pula orang yang menderita masalah kulit *dermatitis seboroik*, lupus, *psoriasis*, dan jerawat yang sedang aktif atau infeksi, sebaiknya tidak melakukan *chemical peeling*. Ibu hamil pun tidak dianjurkan melakukan perawatan *chemical peeling*, sebab dalam perawatan *chemical peeling* menggunakan krim yang mengandung *tretinoin* yang dapat diserap melalui pembuluh darah dan dapat mengganggu janin.



Gambar 6.60
Proses *Chemical Feeling*

(Sumber : Info Kecantikan Edisi September 2006)

Selain dengan krim dan *chemical peeling*, pengelupasan kulit dapat dilakukan dengan *dermabrasi* dan *laser*. *Dermabrasi* merupakan pengelupasan atau pengikisan kulit yang dilakukan dengan alat dermabrator yang bekerja sebagai 'gerindra kulit' yaitu semacam roda ampelas dengan putaran sangat tinggi seperti putaran bor dokter gigi. Dalam hal ini dokter akan mengkurir pinggiran bekas luka jerawat yang dalam dan meratakannya dengan permukaan kulit. Pengampelasan noda-noda kulit dilakukan lapis demi lapis, hingga batas lapisan kulit yang halus dan bersih. Pengelupasan kulit secara dermabrasi bisa mencapai kedalaman dermis (kulit jangat), sehingga cara ini dapat dipakai untuk menanggulangi cacat-cacat kulit atau

bopeng bekas jerawat (*icepick scars*). Proses dermabrasi membutuhkan waktu sekitar 1 jam dan diikuti dengan proses penyembuhan sekitar 1 bulan. Selama proses penyembuhan, hindari sinar matahari secara langsung dan usahakan tidak memakai kosmetika. Sorot matahari langsung, akan menimbulkan bercak-bercak hitam yang lebih banyak dan lebih nyata daripada sebelum dermabrasi. Efek samping yang ditimbulkan dari dermabrasi adalah jika pengampelasan dilakukan terlalu dalam, dapat menimbulkan luka yang parah disertai perdarahan dan setelah luka sembuh, akan muncul hiperpigmentasi berat, oleh karena itu dermabrasi sebaiknya dilakukan oleh dokter bedah kosmetik yang berwenang dan berpengalaman.

Laser *peeling* atau laser *resurfacing* merupakan cara terbaru untuk pengelupasan kulit. Laser peeling menggunakan laser CO₂ dan laser Erbium YAG. Penggunaan laser (*light amplification by stimulated emission of radiation*), bisa digunakan untuk pengelupasan kulit yang memiliki kelainan kulit lebih parah, menghilangkan kerut-kerut kulit, menghilangkan bercak-bercak penuaan dan noda-noda hitam akibat sinar ultraviolet matahari, serta berbagai ketidak sempurnaan kulit lainnya. Laser bekerja dengan cara memancarkan energi sinar yang sangat tinggi dalam waktu yang sangat singkat ke dalam sel atau lapisan sel kulit yang dituju. Energi diserap air sel dan hanya dalam bilangan kurang dari satu detik, air dalam sel berikut sel yang dituju akan hilang menguap, sehingga dapat segera digantikan oleh tumbuhnya sel kulit baru yang sehat dan mulus. Efek samping penggunaan laser CO₂ adalah pancaran sinarnya agak lambat dan masih dapat ditahan oleh kotoran kulit, sehingga memerlukan pancaran berkali-kali. Hal ini dapat menimbulkan resiko kerusakan pigmen kulit dan menimbulkan cacat kulit. Setelah perawatan laser *peeling*, bagian kulit yang dirawat dapat berdarah dan membengkak selama $\pm$ 6 minggu dan hal tersebut dapat disamarkan dengan penggunaan kosmetika tata rias. Penyembuhan secara sempurna memerlukan waktu sekitar tiga bulan. Hasil perawatan laser dapat bertahan selama bertahun-tahun, tergantung dari kemampuan *maintenance* orang yang dirawat atau orang yang bersangkutan.

Beberapa hal yang perlu dilakukan setelah pengelupasan yaitu :

- (1) Menggunakan pelembab sebagai pelembut dan untuk mendinginkan kulit yang teriritasi,

- (2) Menggunakan *sunblock* (tabir surya) dengan SPF 15 setiap hari untuk menghindari sinar matahari langsung, karena pengelupasan membuat lapisan kulit paling atas lebih sensitif, dan mudah terkena dampak buruk paparan sinar matahari,
- (3) Proses pengelupasan membuat kulit menjadi lebih sensitif, oleh karena itu jangan menggunakan kosmetik yang mengandung AHA atau BHA.
- (4) Hindari kulit dari gesekan, karena akan menjadikan kulit luka.
- (5) Lebih banyak mengonsumsi vitamin C dan vitamin E sebagai antioksidan.
- (6) Lakukan perawatan pengelupasan secara tepat, teratur, dan kontinyu.

b) *Microcrystal Peeling System*

Microcrystal Peeling System merupakan teknik pengelupasan dengan perantara mikro kristal berbentuk pasir atau *aluminium oxyda* dalam dua tabung terpisah. *Treatment* bekerja dengan memproyeksikan ke dalam kulit berupa uap tipis untuk pengelupasan sel kulit mati (*stratum corneum*). Tujuan pengelupasan teknik ini bukan untuk memutihkan kulit, tetapi untuk mencerahkan kulit wajah. Terkikisnya sel kulit mati yang menumpuk, menjadikan kulit kusam otomatis berubah menjadi lebih cerah. *Treatment* ini bukan merupakan perawatan yang bersifat *single factor*, khasiatnya akan dirasakan maksimal jika dilengkapi dengan *home care* (perawatan rumah) dengan menggunakan produk topikal semacam krim malam, krim harian, tabir surya, dan serum pemutih. Tahapan pengelupasan teknik ini yaitu :

- (1) Kondisi wajah harus dalam keadaan netral (tidak sedang menggunakan produk luar). Kulit wajah dibersihkan dengan susu pembersih dan *toner*, untuk kulit berminyak gunakan sabun pembersih muka (*facial foam*).
- (2) Lakukan relaksasi (pemijatan) agar kulit siap di-*treatment*.
- (3) Lakukan *treatment microcrystal peeling system* selama 20 menit.
- (4) Lakukan masker *whitening* selama 15 menit untuk mencerahkan kulit wajah.

Untuk kulit yang berpori-pori besar yang kebanyakan tergolong jenis kulit berminyak dan menimbulkan jerawat, kandungan minyak diserap terlebih dahulu baru dilakukan pengelupasan dan untuk yang memiliki vlek hitam, pengelupasan dilakukan dengan menggunakan *scrub* yang berbentuk butiran kasar serta pemakaian *sun block SPF 30*. Pengelupasan teknik *microcrystal peeling system* tidak disarankan untuk mereka yang memiliki infeksi kulit dan luka terbuka seperti jamur dan jerawat, karena dikhawatirkan akan menyebar ke seluruh bagian kulit tubuh lainnya.

M. Saran Pasca Perawatan Wajah

Kepuasan klien ditanyakan dan dicatat kemudian berikan saran untuk melakukan perawatan wajah selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk menjaga kelembaban kulit

- a. Hindari penggunaan kosmetik yang dapat mengurangi kelembaban kulit, misalnya penggunaan sabun muka dengan pH yang tidak seimbang (pH yang sesuai jenis kulit manusia adalah 4-6) atau penggunaan alkohol yang terlalu pekat yang biasanya terdapat dalam penyegar atau *astringent*.
- b. Kurangi pemakaian air panas untuk mandi atau cuci muka (suhu > 34° C), sebaiknya segera mengenakan pelembab sehabis mandi dengan air panas.
- c. Perbanyak mengkonsumsi air putih, minimal 8 gelas per hari.
- d. Selalu mengenakan pelembab sesuai jenis kulit, akan lebih baik menggunakan pelembab yang mengandung tabir surya (*sunscream*).

2. Untuk mencegah timbulnya jerawat :

- a. Selalu menjaga kebersihan kulit dengan produk pembersih kulit yang baik dan memiliki pH seimbang. Kulit wajah harus selalu bersih saat istirahat di rumah dan saat tidur. Lakukan peeling atau pengelupasan kulit ari bila perlu.
- b. Pilih kosmetika yang bersifat *non-comedonic*, *non-acnegenic*, atau *oil free*. Biasanya tulisan semacam ini tercantum dalam kemasannya.
- c. Mengatur pola makan dengan menghindari makanan berlemak. Batasi asupan lemak jenuh dalam makanan sehari-hari, seperti durian, alpokat, kacang tanah, kacang mete, cabai, dan coklat. Sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi bawang putih utuh atau

dalam bentuk suplemen seperti *garlic soft capsule*. Bawang putih mengandung antibakteri yang dapat membantu membunuh bakteri acne.

- d. Hindari menggosok wajah secara kasar, karena dapat menimbulkan iritasi.
- e. Kulit wajah banyak mengandung kelenjar lemak dan kelenjar keringat. Hindari wajah dari debu atau kotoran lain karena akan lebih mudah lengket.
- f. Pilih alas bedak yang banyak mengandung air.
- g. Gunakan bedak tabur ke kulit wajah dengan menggunakan puff atau bantalan bedak yang bersih.
- h. Jangan memijit atau mengeluarkan sendiri jerawat, karena dapat mengakibatkan infeksi.
- i. Memakai riasan yang tebal untuk menutupi jerawat dapat mengakibatkan infeksi dan merangsang bertambahnya jerawat.

3. Untuk melakukan pembersihan wajah di rumah :

- a. Gerakan tangan pada saat membersihkan kulit wajah diarahkan ke atas, agar kulit tidak sering tertarik ke bawah, yang dapat menyebabkan kulit wajah cepat mengendur.
- b. Susu atau krim pembersih biasanya cepat mengering, oleh karena itu gunakan dalam jumlah yang cukup banyak dan segera angkat setelah dioleskan secara merata. Jangan tunggu sampai mengering, karena wajah harus digosok dengan agak keras untuk mengangkat pembersih yang mengering tersebut. Gesekan pada wajah dapat mempercepat timbulnya keriput.
- c. Setelah dibersihkan, basuh wajah dengan air hangat, kemudian ulangi dengan air dingin. Selain menyegarkan, cara ini dapat memperlancar sirkulasi darah hingga wajah tampak kencang dan segar.
- d. Bila menggunakan masker, jangan langsung mengangkat masker yang telah kering di wajah dengan handuk, tetapi basahi dahulu dengan air hingga masker kembali basah, baru masker diangkat dengan handuk yang lembab hangat sampai bersih. Bagian kelopak mata dan bibir yang peka terhadap bahan kosmetik, sebaiknya dilindungi dengan minyak seperti minyak atsiri dan jangan sampai terkena adonan masker.

4. Untuk perawatan kesehatan mata :

- a. Kantong mata yang kerap muncul jika kurang tidur, dapat diatasi dengan parutan kentang yang dibungkus dengan kain kasa, kemudian letakkan di atas kelopak mata dan biarkan selama ± 20 menit. Bersihkan dengan pembersih khusus mata.
- b. Mata yang tampak kuyu karena kurang tidur atau lelah, dapat diatasi dengan susu segar, dengan cara celupkan sepotong kapas ke dalam susu segar, peras, kemudian tempelkan pada kelopak mata selama ± 10 menit. Bersihkan dengan air hangat kemudian dengan air dingin.
- c. Bengkak pada mata karena menangis dapat diatasi dengan dikompres teh celup yang telah direndam semalaman pada kelopak mata yang terpejam dan biarkan selama ± 10 menit.
- d. Lakukan latihan-latihan mata
- e. Banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A seperti susu, wortel dan sebagainya.

Latihan Penguasaan Konsep

Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada alternatif jawaban a, b, c, atau d, yang paling benar.

1. Tindakan penyegaran pada perawatan wajah dilakukan :
 - a. Sebelum pembersihan
 - b. Sebelum pengurutan
 - c. Sesudah pembersihan
 - d. Sesudah pengompresan
2. Masker yang berfungsi untuk menstabilkan pH kulit adalah :
 - a. Beauty masker
 - b. Masker buah-buahan
 - c. Masker pasta
 - d. Masker lumpur
3. Masker minyak panas (hot oil mask) biasanya dipakai untuk kulit muka :
 - a. Kulit normal
 - b. Kulit kombinasi
 - c. Kulit kering dan keriput
 - d. Kulit berminyak
4. Bagian wajah yang tidak boleh diberi masker adalah :
 - a. Sekitar dah
 - b. Pipi dan hidung
 - c. Dagu dan hidung
 - d. Kelopak mata dan bibir
5. Pengurutan wajah yang dilakukan dengan gerakan berputar-putar dengan maksud untuk menghilangkan kerut pada kulit disebut :
 - a. Friction
 - b. Effleurage
 - c. Tapotage
 - d. Petrisage
6. Placenta cream digunakan untuk perawatan kulit ...
 - a. Bercomferouse
 - b. Kering dan keriput
 - c. Sensitif
 - d. Hiperpigmentasi

7. Cara mengoleskan masker yang tepat, mulai dari ...
 - a. Hidung ke seluruh muka
 - b. Pelipis ke tengah bawah muka
 - c. Tengah bawah muka ke arah samping
 - d. Samping kiri muka melingkar ke kanan
8. Kulit wajah akan berakibat kering, apabila sering membersihkan wajah dengan menggunakan sabun yang mengandung ...
 - a. Sulfur
 - b. Alkali tinggi
 - c. Cera alba
 - d. Alkali rendah
9. Perawatan kulit menua atau berkerut diperlukan pengurutan yang memberikan rangsangan pada kulit dan otot ...
 - a. Polos
 - b. Menua
 - c. Jantung
 - d. Rangka
10. Pengurutan pada perawatan wajah dilakukan untuk :
 - a. Merilekskan kulit muka
 - b. Melancarkan peredaran darah, getah bening dan memperbaiki fungsi kulit
 - c. Menghaluskan kulit
 - d. Mengencangkan kulit
11. Perawatan peeling dapat dilakukan pada kulit wajah berikut, kecuali :
 - a. Kulit normal
 - b. Kulit hiperpigmentasi
 - c. Kulit kasar
 - d. Kulit berjerawat
12. Larutan penyegar mentimun dapat dipakai untuk menyegarkan kulit :
 - a. Normal
 - b. Berminyak
 - c. Sensitif
 - d. Kering
13. Tujuan perawatan wajah untuk kulit menua (usia 30 - 40 tahun) adalah :
 - a. Sebagai tindakan kuratif
 - b. Sebagai tindakan preventif
 - c. Agar tetap awet muda
 - d. Untuk menghindari penularan bibit penyakit

14. Untuk meratakan cream massage pada wajah, digunakan gerakan pengurutan ...
- Friction
 - Vibrasi
 - Rotasi
 - Tapotage
15. Perawatan wajah dengan mengompres air hangat atau penguap muka, bertujuan sebagai berikut, kecuali :
- Memberikan kenikmatan
 - Melunakkan kulit
 - Membuka pori-pori kulit
 - Meningkatkan daya pembersih kulit
16. Masker buah-buahan sangat berguna untuk...
- Menghentikan proses penuaan kulit
 - Mempertahankan stabilitas pH kulit
 - Menanggulangi pori-pori kulit yang mengecil
 - Menipiskan jaringan tunas
17. Campuran masker untuk perawatan wajah tingkat dasar adalah :
- Beauty masker dan air mawar
 - Sulfur dan astringent
 - Masker lumpur dan face tonic
 - Masker buah-buahan dan air
18. Peel off mask adalah jenis masker yang banyak mengandung :
- Lemak berbentuk cream
 - Gelatin berbentuk jelly
 - Air berbentuk pasta
 - Bahan peeling
19. Pengeluaran komedo pada wajah, dilakukan sebaiknya dengan menggunakan :
- Pinset
 - Spatulla
 - Penjepit
 - Sendok unna
20. Tindakan terakhir pada perawatan wajah adalah memberikan :
- Pembersihan
 - Pemupukan
 - Pengurutan
 - Penyegaran



Perawatan Tangan dan Kaki (Manikur dan Pedikur)

A. Konsep Perawatan Tangan dan Kaki

Pada zaman kuno, jari kuku yang panjang mempunyai nilai yang sangat tinggi. Jari kuku yang dicat dan dirawat secara teratur menjadi simbol yang membedakan antara kaum bangsawan dengan proletar (rakyat biasa). Pada saat ini manicur dan pedicur merupakan bagian dari perawatan diri yang dapat dilakukan oleh setiap orang di salon atau di rumah. Istilah **manikur** dan **pedikur** berasal dari bahasa Latin yaitu **manus** artinya **tangan**; **pes** artinya **kaki**; dan **cura** artinya **merawat**. Istilah manikur dan pedikur dapat diartikan sebagai perawatan tangan dan kaki termasuk di dalamnya pemeliharaan kuku tangan, ujung kaki dan kuku jari kaki. Maksud dari pemeliharaan tangan, kuku, dan kaki adalah untuk meningkatkan penampilan tangan, kuku, dan kaki, sehingga lebih indah dipandang mata.

Perawatan tangan dan kaki jika ditinjau dari sudut kecantikan tidak kurang pentingnya dari pada perawatan wajah. Tata rias wajah yang cantik dan menarik akan berkurang nilainya jika tidak disertai dengan penampilan tangan, kuku dan kaki yang terawat dengan baik. Memiliki jari-jari tangan dan kaki yang sehat dengan kuku yang bersih akan dapat memberikan kesan indah dan cantik.

Jika dikaruniai tangan dan kaki berbentuk bagus, serasi dan luwes, tidak terlalu pendek dan gemuk atau tidak terlalu panjang dan kurus, ini merupakan suatu keberuntungan, tetapi bagi yang memiliki tangan dan kaki tidak bagus seperti tersebut di atas, maka diperlukan perawatan tangan dan kaki secara teratur sehingga kekurangan-kekurangan yang ada pada tangan, kuku, dan kaki dapat diatasi.

Kuku pada bagian jari tangan dan kaki, bukan sekedar anggota tubuh. Kuku berfungsi melindungi bagian sensitif dari jemari tangan dan kaki. Sebagaimana bagian tubuh yang lain, kuku pun membutuhkan perawatan. Kuku merupakan cerminan kesehatan seseorang. Kuku yang terawat, rapi, dan bersih merupakan pendukung keseluruhan penampilan seseorang. Imej seseorang dapat dilihat dari kebersihan jari-jari kukunya. Mempercantik kuku akan membuat penampilan menjadi *fashionable* dan modis.

B. Persiapan Perawatan Tangan dan Kaki Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Persiapan kerja perawatan tangan dan kaki meliputi berbagai kegiatan teknis berupa :

1. Area kerja disiapkan sesuai dengan kegiatan perawatan tangan dan kaki yang akan dilakukan, mencakup kebersihan ruangan, penataan perabot yang mengacu pada efisiensi dan kepraktisan kerja, penerangan yang cukup, serta privasi dan ketenangan klien tetap terjaga, termasuk tempat sampah.
2. Alat-alat yang diperlukan untuk perawatan tangan dan kaki disiapkan, seperti alat pemanas *wax/paraffin*, *manicure* dan *pedicure set*, alat *trading*, spatula kayu, pinset, mangkuk kosmetik, waskom untuk merendam tangan dan kaki. Alat-alat tersebut kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Sterilisasi, sanitasi dan hygiene alat harus diperhatikan.
3. Siapkan lena yang diperlukan untuk perawatan tangan dan kaki seperti baju kerja, baju klien, seprei, alas plastik, selimut, handuk kecil, waslap, kain blacu straps. Pastikan lena ini dalam keadaan bersih kemudian ditata dengan memperhatikan kepraktisan kerja.
4. Diri pribadi disiapkan sesuai dengan peraturan kesehatan, keselamatan kerja serta dengan mengacu pada etika professional, seperti mengenakan baju kerja, tangan dalam keadaan bersih, gunakan alas kaki yang tidak terlalu tinggi, dsb.
5. Siapkan bahan dan kosmetik yang diperlukan untuk perawatan tangan dan kaki, mulai dari air hangat, kapas, tissue, alkohol 70 %, antiseptik, *shooting lotion*, kosmetika pembersih tangan dan kaki, *wax/paraffin*, lilin dingin, bedak talk dan *depilatories*. Semua bahan dan kosmetik ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja.
6. Pastikan bahan dan kosmetik perawatan tangan dan kaki tersebut sesuai kebutuhan (sesuai hasil diagnosis), dan dalam keadaan baik, bersih, aman digunakan serta belum kedaluwarsa.
7. *Wax/paraffin* dipanaskan dan diletakkan pada posisi yang tidak mengganggu pekerjaan dan mudah dijangkau.

C. Diagnosis Perawatan Tangan dan Kaki

Dalam perawatan tangan dan kaki, terlebih dahulu dilakukan diagnosis tangan dan kaki dengan tujuan untuk :

1. Mengetahui jenis kulit tangan dan kaki serta bentuk kuku
2. Mengetahui berbagai kelainan pada tangan, kaki dan kuku
3. Menentukan tindakan perawatan atau pengobatan
4. Memilih kosmetik perawatan yang sesuai

Contoh diagnosis perawatan tangan dan kaki :

Petunjuk : Lakukan diagnosis tangan dan kaki terhadap model sesuai lembar diagnosis berikut :

1. Jenis kulit tangan dan kaki :

- a. Berminyak
- b. Normal
- c. Kering

2. Bentuk tangan dan kaki :

- a. Besar
- b. Panjang
- c. Kecil
- d. Sedang

3. Bentuk jari :

- a. Besar
- b. Kecil
- c. Panjang
- d. Pendek
- e. Runcing

4. Bentuk kuku :

- a. Bulat
- b. Lonjong
- c. Persegi
- d. Persegi panjang
- e. Kuku terpelihara setengah panjang
- f. Kuku terpelihara panjang

5. Kelainan pada tangan dan kuku

- a. Rambut darah timbul (rambut darah pada punggung tangan kelihatan menonjol kebiru-biruan atau kemerah-merahan).
- b. Tumbuh bulu pada lengan dan ketiak.
- c. Ruas-ruas jari besar
- d. Buku-buku jari besar (letaknya di antara ruas jari).
- e. Telapak tangan kasar (dapat diraba permukaannya).
- f. Kapalan (gangguan pertandukan kulit).
- g. Keringat yang berlebihan (*Hyperhidrosis palmaris* : telapak tangan basah karena keringat).
- h. Kuku rapuh (*onychorrhexis*) : yaitu kuku yang mudah patah, terbelah dan mudah robek.
- i. *Onychauxis* atau *hypertrophy* yaitu pertumbuhan kuku yang berlebihan, biasanya menurut tebalnya, yang disebabkan oleh infeksi.
- j. Kuku berbintik-bintik putih (*Leuconychia*) yang disebabkan karena udara yang masuk ke dalam zat tanduk kuku atau oleh luka pada dasar kuku.
- k. Kuku bergaris-garis melintang (*Beau's lines*). Garis-garis *Beau* artinya kuku bergaris melintang, dan ditentukan dengan meraba kuku tangan
- l. *Pterygium* yaitu pertumbuhan kuku ke depan dari kulit kuku yang melekat pada dasar kuku.
- m. *Anonychia* yaitu suatu keadaan bila kuku tidak dibentuk sejak lahir, atau kerusakan pada matriks kuku.
- n. *Onychia* yaitu suatu peradangan pada kuku dan matriksnya. Kuku menjadi buram, permukaan tidak rata dan terjadi rasa sakit.
- o. *Paronychia* (cantengan) yaitu suatu peradangan pada jaringan sekitar kuku.
- p. *Onycholysis*, yaitu lempeng kuku yang lepas dari palungan kuku (*nail bed*).
- q. *Hang nail* yaitu adanya pelepasan sebagian kulit yang membatasi kuku.

6. Kelainan pada kaki :

- a. Tapak kaki rata (*pes planus*): lengkung telapak kaki bawah menurun karena kelainan susunan tulang-tulang kaki.
- b. Pembuluh darah timbul : pembuluh-pembuluh darah menonjol pada punggung kaki/tungkai.
- c. Tumbuh bulu di betis
- d. Pecah-pecah pada tumit kaki (*ragaden*) : karena tebal dan keringnya lapisan tanduk telapak kaki, kulit tumit menjadi retak.
- e. Kapalan : dengan perabaan dan memperhatikan kulit sekitar telapak kaki/jari kaki menebal merata, kasar dan keras karena pertandukan kulit.
- f. Ketimumul (mata ikan) : pertandukan seperti duri ke dalam kulit karena tekanan menahun.
- g. Lepuh ringan atau *bulla* merupakan gelembung yang berisi cairan, biasanya lebih besar dari pada biji kacang tanah.
- h. Keluar keringat terlalu banyak : ditentukan dengan meraba kulit kaki hingga setinggi lutut terasa basah karena keringat
- i. Kuku keras : dengan perabaan dapat diketahui keras atau rapuhnya kuku.
- j. Kuku kapur/tanduk (berwarna kuning atau hijau) : kuku sangat tebal dan berwarna kuning kehijau-hijauan, permukaan tidak rata dan tidak cerah.
- k. Kuku bergaris seperti pada kuku tangan (*beau's line*).
- l. *Varices*, yaitu pelebaran pembuluh darah balik yang letaknya di bawah kulit.

Rencana Perawatan :

1. Manikur :

- a.
- b.
- c.
- d.

2. Pedikur :

- a
- b.....
- c.....
- d.....

3. Massage :

- a.....
- b.....
- c.....

D. Membersihkan Area Kerja, Alat, Bahan dan Kosmetika

1. Area kerja dibersihkan dan ditata kembali hingga siap untuk digunakan lagi.
2. Alat dibersihkan dan disterilkan untuk disimpan di tempat yang telah disiapkan.
3. Bahan dan kosmetik yang digunakan dalam perawatan tangan dan kaki dirapihkan kembali kemudian disimpan di tempat yang semestinya.
4. Sampah dibuang di tempat sampah yang telah disediakan.
5. Lenna yang digunakan, seperti : handuk, waslap, selimut, seprei atau alas plastik yang sudah dipakai, diletakkan di tempat yang telah disiapkan untuk dicuci.

E. Perawatan Tangan dan Merias Kuku Tangan

Klien disiapkan untuk dilakukan perawatan : 1) Sepatu, tas dan perhiasan klien dilepas serta disimpan dengan baik dan aman. 2) Pakaian klien dibuka terutama bagian lengan dan bagian kaki serta ditutup dengan kain penutup badan (selimut). 3) Posisi klien diatur sedemikian rupa hingga mudah untuk dilakukan. Perawatan mulai dari pembersihan tangan, kuku dan kaki, pemotongan atau pembentukan kuku, pengikiran dan penyikatan kuku, massage, pengecatan kuku sampai penghilangan bulu (*depilasi, trading dan waxing*).

1. Teknik dan Prosedur Perawatan Tangan

Perawatan tangan (*manicuring*) berkaitan dengan beberapa aktivitas khusus, yang terdiri dari :

a. Membersihkan tangan

Lengan dan tangan dibersihkan dengan lap penyeka yang telah dilembabkan (dingin/hangat) mengarah ke atas. Hapus cat kuku dengan menggunakan *nail polish removers* dengan cara : ambil sepotong kapas, basahi dengan *nail polish removers* kemudian tempelkan pada kuku yang bercat, tekan sebentar dan hapuslah cat kuku dengan satu kali tarikan. Gerakan ini dapat diulang tetapi tidak boleh digosok-gosok.



Gambar 7.1
Proses Pembersihan Tangan

b. Melakukan diagnosis tangan

Diagnosis tangan dan kuku sebagaimana telah diuraikan pada bahasan di muka, dilakukan setelah tangan dan kuku dibersihkan. Tujuan diagnosis adalah untuk mengetahui kondisi tangan dan kuku, untuk mengetahui tindakan perawatan yang dapat dilakukan, dan untuk mengetahui jenis kosmetik yang dapat diaplikasikan pada saat manicuring.

c. Membentuk dan mengikir kuku

Kuku dibentuk dengan menggunakan kikir kuku, mulai dari kuku jari kelingking sampai jempol tangan kiri, kemudian tangan kanan. Jika kuku terlalu panjang dapat dipotong dengan gunting kuku atau jepitan kuku sebelum dikikir menurut bentuk kuku.



Gambar 7.2
Pengikiran Kuku Tangan

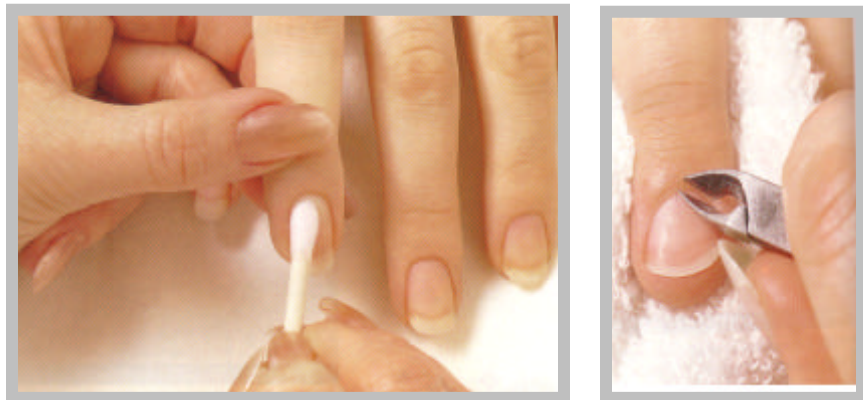
Proses selanjutnya adalah dilakukan pengikiran kuku. Pengikiran kuku dikerjakan dengan kikir kuku (*nail file*) dari arah sisi tengah ke seluruh bagian tepi kuku. Untuk merapihkan bentuk kuku gunakan kikir ampelas (*emery boards*).



Gambar 7.3
Mengikir Kuku dengan *Emory Boards*

d. Merendam dan menyikat kuku

Tangan direndam dan disikat dalam air hangat yang dibubuhi pelunak. Sambil direndam lepaskan pelan-pelan dan tekan kulit ari yang melekat pada kuku. Untuk melepaskan kulit ari, beri *solvent* (*cuticle remover*) di sekitar kuku dengan menggunakan *orangewood stick*. Kemudian lepaskan kulit ari dengan menggunakan ujung *pusher* secara perlahan.



Gambar 7.4
Proses Melepaskan Kulit Ari dari Jari Tangan

Penggunaan *pusher* tidak boleh terlalu keras supaya tidak melukai atau merusak kuku. Bersihkan bagian bawah kuku seluruhnya dengan tekanan yang lembut menggunakan *orangewood stick*. Rapihkan lapisan kulit kuku yang mati dengan tang atau gunting. Gunakan *nail bleaches* untuk memutihkan bagian bawah kuku. Celupkan dan bersihkan kuku dengan air sabun dan sikatlah kuku dengan menggunakan *nail brush* dengan arah ke bawah. Kemudian bilas dengan air bersih dan keringkan dengan handuk bersih.

e. Melakukan massage tangan dan lengan

Mengurut (massage) tangan dan lengan dilakukan agar tangan dan lengan lebih fleksibel, terpelihara dengan baik dan kulitnya lembut. Gunakan *cream massage* untuk mempermudah pengurutan. Pengurutan dilakukan dengan gerakan : *effleurage*, *petrisage*, *vibratie*, *friction*, *tapotage* dan paduan menurut sistem masing-masing. Semua pengurutan dan pembersihan dilakukan ke arah pangkal lengan atas. Lama pengurutan sedikitnya 5 menit.

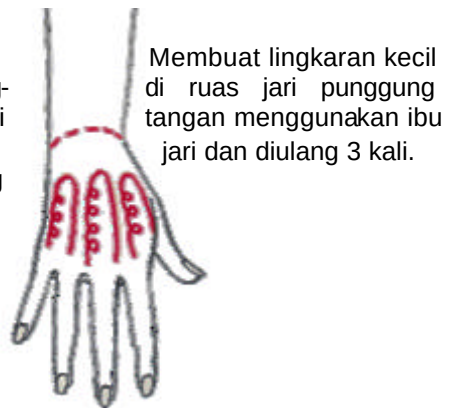


Gambar 7.5
Mengoleskan Krim Urut sebelum Dilakukan Pengurutan

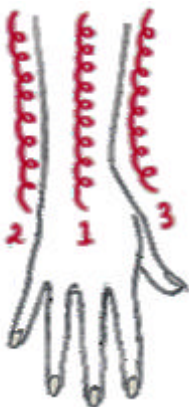
Pengurutan pada perawatan tangan dilakukan dengan berbagai gerakan sebagai berikut :



Membuat lingkaran kecil di jari-jari dengan menggunakan ibu jari, mulai dari kelingking tangan kanan. Tiap jari diulang 3 kali.



Membuat lingkaran kecil di ruas jari punggung tangan menggunakan ibu jari dan diulang 3 kali.



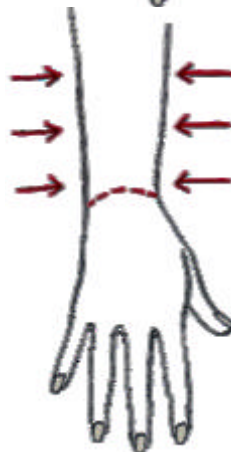
Membuat lingkaran di tangan dengan menggunakan ibu jari,
No. 1. Punggung lengan dari pergelangan sampai batas siku
No. 2 – 3 Gerakan sama, di sisi lengan
Masing-masing 3 kali.



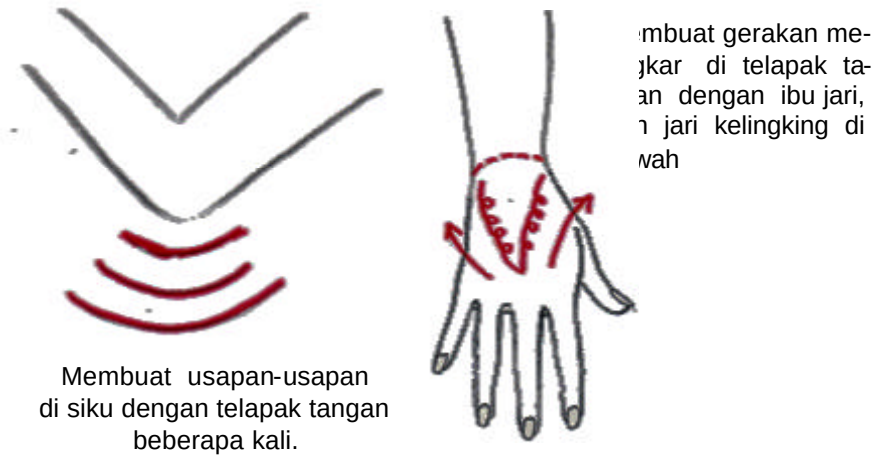
Membuat gerakan jusap di punggung lengan sampai 3 kali (ras)



Membuat gerakan mendorong di pergelangan tangan ambil melingkar (kali tangan 2 tangan)



Membuat tepukan tapotage dari pergelangan tangan sampai siku beberapa kali



Gambar 7.6
Arah dan Gerakan Manikur / Pengurutan Perawatan Tangan

2. Merias Kuku Tangan

Penampilan kuku dapat terlihat lebih menarik dan cantik jika dihiasi cat kuku (*kuteks*) dengan warna-warna yang indah. Pemakaian kuteks dapat menyamarkan kekurangan kuku. Jemari dengan kuku yang lebar sebaiknya menghindari warna-warna gelap, seperti merah tua atau coklat, karena kuku akan terlihat sangat lebar. Kuku yang lebar cocok menggunakan warna *pink*. Jemari dengan bentuk kuku yang panjang dan ramping dapat menggunakan semua warna kuteks, yang terbaik gunakan warna *matte beige*. Jemari dengan bentuk kuku yang pendek, sebaiknya menghindari warna-warna terang seperti orange dan merah terang. Pilihlah warna kecoklatan mendekati warna kulit, sehingga kuku pendek akan tampak lebih ramping.

Ketika akan menggunakan kuteks (cat kuku), pastikan kuku dalam keadaan benar-benar bersih, agar warna-warna kuteks terlihat lebih cemerlang. Beberapa tips yang dapat dilakukan dalam pengecatan kuku yaitu :

- Bersihkan kuku terlebih dahulu dengan kapas yang diberi alkohol, sebelum kuteks dioleskan. Pastikan kuku dalam keadaan bersih, karena bila ada minyak atau *lotion* yang masih tersisa, akan membuat kuteks tidak menempel dan akan mengelupas dalam sehari atau dua hari saja.

- b. Sebaiknya kuku dilapisi *nail strengtheners* untuk melindungi kuku dari kerusakan. Kemudian gunakan cat dasar kuteks (*base coat*), dengan menggunakan *cotton bird*, karena *base coat* mempunyai formula spesial yang akan membuat cat kuku melekat dengan erat pada permukaan kuku.



Gambar 7.7
Melindungi Kuku dengan *nail strengtheners*

- c. Sebelum menggunakan kuteks, sapukan kuas pada ujung leher botol untuk menyingkirkan kuteks yang menggumpal. Kenakan kuteks pada kuku tipis-tipis saja, mulai dari bagian tengah kemudian pada bagian kedua sisi kuku. Sisakan jarak 1 mm dari kulit polesan secara cepat, supaya kelihatan rapih dan warnanya lebih hidup.
- d. Untuk menghasilkan kuteks yang cantik, biarkan kuteks mengering alami. Sebaiknya berikan waktu yang cukup untuk mengeringkan sapuan pertama kuteks, agar menempel pada kuku, sebelum melapisinya dengan sapuan kedua.
- e. Saat memoles kuku, lakukan sampai ke pinggir kuku dan ujung dalam kuku. Ini akan memperkecil kemungkinan retak-retak lapisannya.
- f. Untuk mengurangi kemungkinan timbulnya retakan-retakan kuteks, hilangkan cat kuku yang ada pada ujung kuas setiap kali akan dipergunakan untuk memoles kuku, hal ini dilakukan untuk menghindari kuas menjadi kaku.



Gambar 7.8
Proses Pengecatan Kuku dengan Kuteks

Apabila cat kuku yang digunakan agak kental, tambahkan sedikit pelarut cat kuku kemudian kocok hingga cairan cat kuku benar-benar tercampur rata dan homogen.

- g. Untuk menghilangkan cat kuku yang berlebih di sisi-sisi kuku, celupkan *orangewood stick* yang ujungnya dililit kapas ke dalam *nail polish removers*. Pakailah secara hati-hati di sekitar kulit kuku dan sisi kuku untuk menghilangkan kelebihan cat kuku.



Gambar 7.9
Menghilangkan Kelebihan Cat Kuku dengan Nail Polish Remover

Selanjutnya pakailah cairan lapisan penutup (*top coat*). Selanjutnya sebagai proses terakhir sesudah cat kuku benar-benar kering, pakailah *hand lotion*.

- h. Memilih warna cat kuku sebaiknya disesuaikan dengan warna dasar busana yang sedang atau akan dipakai agar kelihatan serasi, seperti warna dasar busana biru, merah, violet, kuning, dan sebagainya, pilih warna cat kuku yang mendekati warna tersebut, tetapi untuk warna putih, abu-abu atau hitam dapat memakai semua warna cat kuku

F. Perawatan Kaki dan Merias Kuku Kaki

1. Teknik dan Prosedur Perawatan Kaki

Aktivitas yang dilakukan pada saat melakukan perawatan kaki, hampir sama dengan kegiatan manicuring, namun secara teknis memiliki perbedaan. Aktivitas-aktivitas tersebut adalah :

a. Membersihkan kaki dan kuku Kaki

Pada saat dilakukan pembersihan kaki dan kuku kaki, sebaiknya gunakan sabun dan air hangat yang ditambahkan desinfektan (dettol atau lisol) dengan bahan antiseptik untuk kulit kaki terutama pada sela-sela jari kaki dan telapak kaki



Gambar 7.10
Membersihkan Kaki dan Kuku Kaki

b. Melakukan diagnosis kaki

Diagnosis kaki dan kuku kaki sama dengan diagnosis yang dilakukan pada tangan dan kuku tangan, namun yang membedakannya adalah kelainan-kelainan yang mungkin timbul pada kaki dan kuku kaki.

c. Membentuk dan mengikir kuku kaki

Kuku kaki sebaiknya tidak dipelihara panjang untuk menghindari pertumbuhan kuku masuk ke dalam kulit. Kuku sebaiknya dipelihara pendek dan lurus dengan ujung kuku lepas $\pm$ 3 mm.

d. Merendam dan menyikat kaki dan kuku kaki

Kaki direndam dengan air hangat sampai mata kaki dan disikat dengan sikat kaki yang lunak



Gambar 7.11
Menyikat Kaki dan Kuku Kaki

e. Melakukan massage atau pengurutan kaki

Mengurut (*massage*) kaki dilakukan agar kaki lebih fleksibel, terpelihara dengan baik dan kulitnya lembut. Pengurutan dilakukan terutama sampai mata kaki atau betis. Gunakan *cream massage* untuk mempermudah pengurutan. Gerakan pengurutan yang dapat dilakukan yaitu : *effleurage*, *petrisage*, *vibratie*, *friction*, *tapotage* dan paduan dari gerakan-gerakan tersebut. Semua pengurutan dan pembersihan dilakukan ke arah atas. Lama pengurutan sedikitnya 5 menit.

Pengurutan pada perawatan kaki, memuat berbagai aktivitas gerakan sebagai berikut :

1



Memakai ibu jari membuat lingkaran (petrisasi) kecil-kecil di jari-jari, dimulai dari jari kelingking kaki kanan, kemudian kaki kiri masing-masing jari diulang 3 kali.



Membuat gerakan mencabut di setiap jari, dimulai dari jari kelingking 3 kali



Membuat lingkaran-lingkaran di seluruh punggung kaki dengan jari tengah dan jari manis kedua tangan sampai ke tumit 3 kali

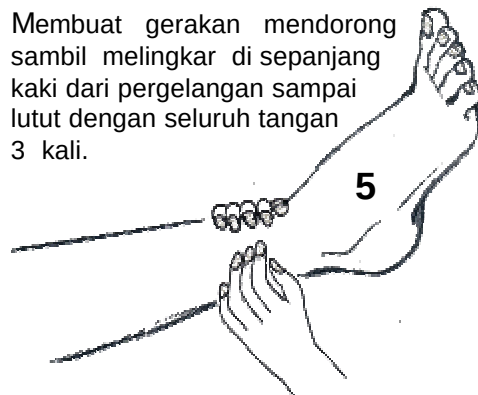
Dengan jari tengah dan jari manis kedua tangan dari mulai pergelangan kaki melingkar-lingkar di sepanjang sisi kaki sampai di samping lutut 3 kali

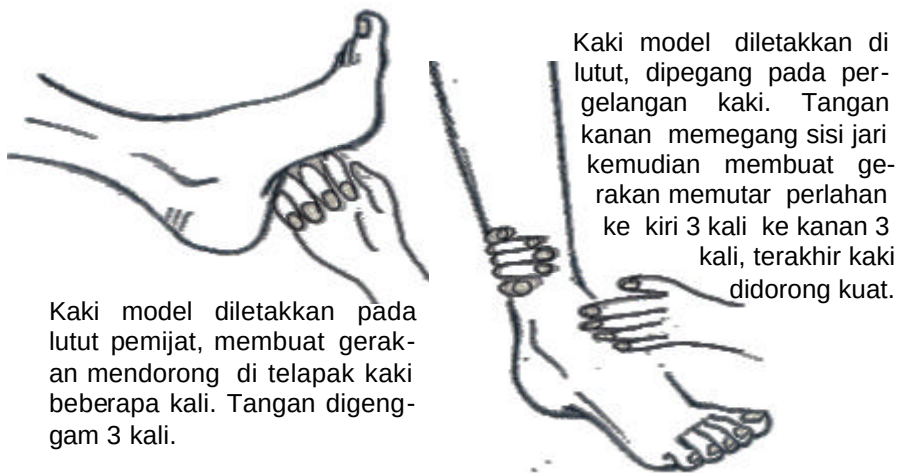


Membuat usapan (Effleurage) pada betis kaki dengan 4 jari kedua tangan bergantian dari mata kaki sampai di belakang lutut 3 kali



Membuat gerakan mendorong sambil melingkar di sepanjang kaki dari pergelangan sampai lutut dengan seluruh tangan 3 kali.





Gambar 7.12
Tahapan, Arah dan Gerakan Pedikur / Pengurutan Perawatan Kaki

f. Mengecat kuku Kaki

Secara teknis, mengecat kuku kaki sama dengan mengecat kuku tangan, hanya karena jarak antara jari-jari kaki sangat rapat, maka di antara jari-jari kaki diberi gulungan kapas atau spons untuk merenggangkan jari-jari kaki sehingga mempermudah pengecatan. Bila bentuk kuku jari-jari kaki pendek dan lebar, pemberian cat kuku secara horizontal



Gambar 7.13
Mengecat Kuku Kaki

Perawatan terakhir yang dilakukan baik untuk tangan maupun kaki adalah dengan pemberian vitamin untuk menjaga keindahan dan kehalusan serta kelembaban kulit tangan dan kaki dengan cara : tangan dan kaki diberi *scrub* yang mengandung *sea salt* untuk kecantikan, kemudian tangan dan kaki dipijat dengan minyak alami atau minyak *aromatherapy* yang memberi rasa relax.

Untuk menjaga kelembaban kulit beri masker krim kemudian bungkus dengan *aluminium foil* untuk mendapatkan panas agar vitamin yang terkandung dalam krim masker cepat meresap ke dalam kulit dan kedua tangan serta kaki dibungkus dengan handuk. Lama perawatan sekitar 45 menit. (lihat gambar).



Gambar 7.14
Perawatan Terakhir Tangan dan Kaki
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Mei 2007)

G. Seni Merias Kuku (*Nail Style*)

Trend *nail art* dewasa ini makin marak di beberapa negara, termasuk di Indonesia. *Nail art* merupakan seni menghias kuku agar tampilan kuku menjadi lebih indah. *Nail art*, mencakup mempercantik kuku dari bentuk dan warna. Tradisi *nail art* berasal dari tradisi di Negara India. Para wanita India yang dikenal seperti 'dewi', senang mempercantik tangan dan kukunya dengan lukisan yang disebut *Mahendi*. Dari sinilai *nail art* berkembang kian pesat, ada yang menggunakan motif jadi yang telah dicetak, lalu dipindahkan ke atas kuku jari yang telah dipoles kuteks, dan ada pula yang didesain khusus sesuai keinginan. Dalam seni menghias kuku, ada yang senang bereksperimen dengan cat kuku, dan ada pula yang menggunakan kuku palsu. Kuku palsu, dewasa ini tersedia dalam berbagai jenis mulai dari akrilik, gel, *sculptured* hingga kuku palsu berseni. Kuku palsu berfungsi untuk menyembunyikan kuku yang kurang baik tampilannya, misalnya kuku yang pecah, menampilkan kuku yang indah terutama untuk kuku yang sangat pendek atau kurang indah bentuknya, membantu mengatasi kebiasaan menggigit kuku, serta untuk melindungi kuku dari pembelahan atau pecah.

Desain kuku model lain dalam seni menghias kuku (*nail art*), dapat mengambil sumber ide dari berbagai benda yang ada di sekeliling kita, baik benda hidup ataupun benda mati, seperti ular, kupu-kupu, bunga, *magic*, dan batu-batuan . Tahapan *nail art* pada umumnya sama seperti pengerjaan *nail art* lain, yakni mulai dari perawatan *manicure*, membentuk kuku, dan menggunakan cat dasar untuk kuku (*base coat*).

Contoh model *nail art* yang mengambil sumber ide dari berbagai benda di sekitar kita adalah sebagai berikut :

1. *Snakeskin*

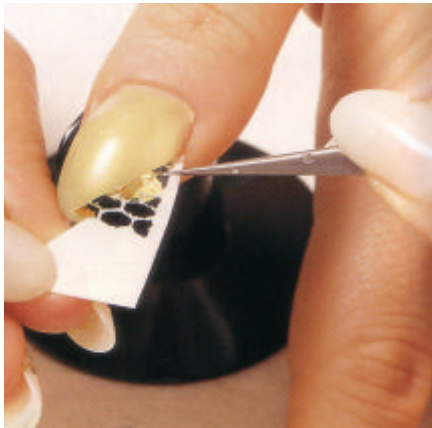
Desain *nail art snakeskin* mengambil sumber ide dari kulit ular yang unik dan indah. Kulit ular yang juga banyak digunakan untuk pembuatan tas, jaket atau ikat pinggang sangat bagus untuk dituangkan sebagai hiasan kuku.



Pertama-tama lapisi kuku dengan cat dasar, agak kutek dapat menempel dengan baik.



Kemudian oleskan cat kuku berwarna emas ke seluruh permukaan kuku secara merata



Gunting sticker bermotif kulit ular, tempelkan pada kuku hingga merekat, kemudian lepaskan kertas bantalannya.



Sebagai penguat, aplikasikan *top coat* untuk melindungi *nail art* yang telah dibuat

Gambar 7.15
Proses Pembuatan *Nail Art Snakeskin*



Gambar 7.16
Nail Art bermotif Snackskin
 (Sumber : Nail Style – Beautiful Nails
 For Every Occasion)

2. *Lace With A Twists*

Desain *nail art* ini menampilkan sisi glamour *nail art* yang dibentuknya, melalui tampilan kain brokat (*lace*) yang dipadukan dengan cat kuku warna pink terang dan manik-manik berkilauan.



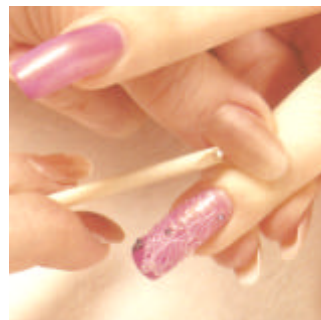
Ambil sehelai kain brokat //lace, ukurkan kepada kuku yang akan dihias kemudian gunting sesuai bentuk yang diinginkan



Oleskan cat kuku dasar (*base coat*) di atas kuku yang telah diberi cat kuku sebelumnya.



Tempelkan *lace* yang telah digunting, di atas kuku yang masih basah. Tempatkan dengan sebaik dan serapih mungkin



Tempelkan beberapa butir manik-manik atau kristal berukuran kecil, untuk menyempurnakan tampilan glamour jenis *nail art* ini



Lapisi seluruh bagian kuku dengan *quick – drying topcoat* untuk melindungi *nail art* yang telah dibuat

Gambar 7.17
Tahapan Pembuatan
Nail Art Lace With
Twister



Gambar 7.18
Nail Art bermotif Lace With Twister
(Sumber : Nail Style – Beautiful Nails
For Every Occasion)

3. *Bindi Magic*

Bindi adalah aksesoris kuku yang sudah didesain sedemikian rupa, ditempatkan/ditempelkan pada sehelai lembaran plastik khusus. Penggunaan bindi ini sangat mudah, cukup melepaskan helaian bindi dari kertas pelapisnya dan bindi siap ditempelkan pada kuku.



Pertama-tama pilihlah bindi sesuai dengan selera dan kesempatan. Selanjutnya lapisi kuku dengan cat kuku



Pada cat kuku yang masih basah, tempelkan bindi dengan bantuan *orange stick*. Lakukan dengan hati-hati agar bindi terpasang dengan baik dan rapi.



Lapisi seluruh permukaan kuku dengan top coat

Gambar 7.19
Tahapan Pembuatan *Nail Art Bindi Magic*
 (Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)

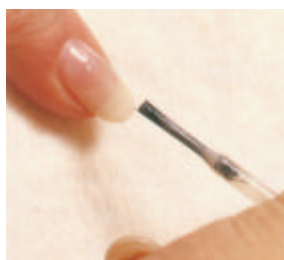


Gambar 7.20
Nail Art Bermotif Bindi Magic
 (Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)



4. Teknik Lukis Manual

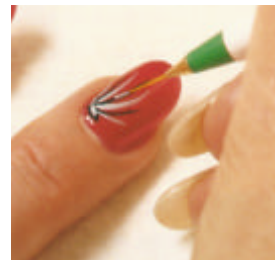
Selain dengan menggunakan teknik tempelan, seni menghias kuku dapat juga dilakukan dengan cara melukisi kuku secara manual, sebagaimana melukis di media kertas atau kanvas. Visualisasi yang dihasilkan dari teknik ini akan sangat tergantung pada keahlian sang pembuat motif dalam menggoreskan karyanya di kuku yang dihias.



Pertama-tama lapis kuku dengan *base coat*



Kemudian oleskan cat kuku ke seluruh permukaan kuku



Mulailah melukis motif dengan *fine nibbed pen* dan menggunakan cat akrilik



Untuk memberi lebih banyak sentuhan kemewahan, masukkan manik-manik dalam penataannya, kemudian sempurnakan dengan melapisi seluruh permukaan kuku menggunakan *top coat*

Gambar 7.21
Tahapan Pembuatan *Nail Art* dengan Teknik Lukis Manual
(Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)



Gambar 7.22
***Nail Art* dengan Teknik Lukis Manual**
(Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)

H. Memasang Kuku Tambahan (*Nail Extention*)

Nail extension merupakan salah satu cara menyambung kuku dengan kuku palsu dalam tata rias kuku. Salah satu teknik menyambung kuku yang sering digunakan untuk memasang kuku palsu adalah *Gel nail extension*, yaitu teknik penyambungan kuku dengan menggunakan gel dan bantuan sinar ultra violet. Penyambungan ini sebagai salah satu solusi bagi koreksi kuku pendek dan tidak apik serta bagi orang yang sangat sibuk. *Gel nail extension* aman dari kerusakan kuku dan tidak

ada efek sampingnya. Meski kuku merupakan hasil sambungan, tetapi kuku akan tetap kuat dan tidak mudah patah. Kuku palsu dapat bertahan bertahun-tahun, tetapi tetap memerlukan perawatan, sebulan sekali kuku palsu di-*re-balance* dan di-*maintenance*, karena kuku asli akan tumbuh 2 - 3 minggu sekali. Kuku yang sudah disambung dengan teknik *gel nail extension* tidak akan rusak karena deterjen, dan meski patah, tidak akan terasa sakit.

Gel nail extension tidak hanya berfungsi untuk penyambungan kuku palsu, tetapi juga dapat dihias atau didesain sesuai keinginan. Teknik *nail gel extension* yaitu :

1. Permukaan kuku yang akan disambung atau *nail extension* dibersihkan dulu dari kuteks dan lapisan kuku yang mati, serta bakteri dengan menggunakan alat yang telah dipersiapkan.
2. Setelah dibersihkan, siapkan kuku yang akan dipasang. Ada tiga jenis kuku yang bisa digunakan menyambung kuku yaitu : *natural*, *french nail*, dan kuku kristal. Tentu harus dipilih sesuai dengan selera masing-masing.
3. Setelah memilih salah satu jenis kuku, kemudian kuku palsu tersebut dipasang dengan menggunakan gel atau lem yang telah tersedia dalam paket kuku palsu. Panjang pendeknya kuku disesuaikan dengan selera. Barulah kuku yang tersambung tadi dimasukkan ke dalam alat yang menggunakan energi ultra violet, agar gel melekat dengan sempurna, dan diulang sampai dengan tiga kali.
4. Tahap *finishing* dengan pemberian *nail remover* untuk mengangkat sisa gel yang tidak dipakai. Kemudian bersihkan kuku dengan handuk kecil.
5. Terakhir kuku diberi vitamin. Untuk perawatan di rumah, cukup dengan menggunakan *cuticle remover* yang berfungsi untuk kulit-kulit mati dan juga menggunakan vitamin untuk kulit agar kulit tetap cantik dan sehat.



Gambar 7.21
Tahapan Proses *Nail Extension*
 (Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)

Kuku palsu yang akan di-*extension*, dapat diperoleh di toko-toko yang menjual alat kecantikan dalam bentuk paket (terdiri dari 5 buah kuku untuk 5 jari) serta dilengkapi dengan perekat untuk menempelkan kuku palsu pada kuku asli. Pada kuku palsu tersebut telah diterapkan desain motif yang beraneka ragam, yang memungkinkan konsumen untuk leluasa memilih sesuai dengan selera dan kepribadiannya.



Gambar 7.22
Paket *Nail Extension* dan Berbagai Desain Motif Kuku Palsu
 (Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)

Untuk desain kuku pada pemasangan kuku tambahan, pemandangan alam kerap menjadi obyek. Jika dulu desain kuku yang sedang tren adalah desain aquarium, *sparkling nail art* yang mengkilat ataupun *air brush*, sekarang yang keluar desain terbaru *nail art* adalah desain *spring summer* yang mengambil sumber ide dari pemandangan alam. Birunya laut, deburan ombak, melambainya daun nyiur di tepi pantai atau pasir putih yang terhampar di pinggiran laut hingga matahari yang akan terbenam (*sunset*) bisa tergambar dengan jelas di kuku sebagai suatu *nail extention* yang menarik. Sesuai dengan tema *beautiful sea*, warna-warna yang mendominasi pada desain kuku ini adalah warna biru muda, warna khas laut. Desain *spring summer* menggambarkan betapa indah dan cantiknya laut. Selain itu keindahan taman yang dipenuhi bunga-bunga yang sedang mekar di musim panas dan pepohonan yang menghijau dapat menjadi pilihan tema untuk pembuatan desain *nail extention*. Tahapan desain *spring summer* sama seperti pengerjaan *nail art* lain, yakni mulai dari perawatan *manicure*, membentuk kuku, dan menggunakan cat dasar untuk kuku (*base coat*), tetapi desain *spring summer* lebih rumit dan membutuhkan ketelitian. Desain *spring summer* ini juga menggunakan kuku palsu. Kuku palsu dihias atau dilukis sesuai tema pemandangan alam yang menjadi sumber ide dan agar terlihat lebih menarik diaplikasikan *glitter*. Dalam mendesain kuku, perhatikan pemilihan warna cat kuku, ini harus serasi atau senada dengan warna busana yang dikenakan atau warna riasan mata, agar tampak *matching* dan sempurna. Desain *nail art* ini menggunakan kuku palsu, oleh karena itu diperlukan perawatan secara rutin, sekitar tiga minggu sekali. Hindari pemakaian dan pelepasan kuku palsu bila tidak memiliki pengetahuan tentang hal tersebut, karena bisa berakibat fatal yakni dapat memperburuk keadaan jari. Beberapa contoh desain *spring summer* yaitu :

1. Pilihan warna biru ditambah warna keemasan serta *swaroski* yang berbentuk bunga menunjukkan pribadi yang alamiah tetapi tegas.



2. Pilihan warna pink dan hijau ditambah *swaroski* yang dibentuk, sesuai motif yang diinginkan menunjukkan pribadi yang anggun.



3. Pilihan warna biru laut ditambah motif burung, ikan, dan pohon membuat motif ini menunjukkan betapa indahnya pemandangan di pantai, sehingga menunjukkan pribadi yang tenang.



4. Pilihan warna biru laut yang agak gelap ditambah ilustrasi pemandangan pantai, menunjukkan pribadi yang terbuka.

5. Pilihan warna biru yang sangat lembut ditambah dengan motif pohon kelapa, burung-burung dan *swaroski* membuat pemandangan lebih indah, menunjukkan pribadi yang memiliki kelembutan.





6. Pilihan warna putih ditambah motif kupu-kupu yang berwarna biru menunjukkan pribadi yang elegan.

7. Pilihan warna biru laut ditambah warna oranye dan *glitter* warna keemasan memunculkan suasana hangat dan tampilan *nail art* terlihat lebih unik.



8. Pilihan warna biru laut ditambah *glitter* warna biru dan motif pohon kelapa serta *swarovski* berbentuk bunga membuat tampilan hiasan kuku lebih berbeda

Gambar 7.23
Desain *Spring Summer* pada Kuku Palsu yang sedang Populer
dan Aspek Psikhis yang ditimbulkannya

(Sumber : Nail Style – Beautiful Nails For Every Occasion)

I. Epilasi dan Depilasi

Epilasi dan Depilasi adalah kegiatan menghilangkan bulu-bulu yang tidak diinginkan tumbuh pada bagian-bagian tubuh tertentu, baik secara permanen maupun insidental.

Epilasi dan Depilasi dikerjakan dengan menggunakan alat dan bahan yang khusus dipergunakan untuk kegiatan ini, yaitu sebagai berikut :



Gambar 7.24
Alat dan Bahan pada Proses Epilasi dan Depilasi

Keterangan :

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. <i>Cream Feet</i> (untuk Depilasi) | 6. Powder / Bedak Talk |
| 2. <i>Cold Wax</i> (untuk Epilasi) | 7. Puff |
| 3. <i>Shooting Lotion</i> | 8. Kuas |
| 4. Spatel / Spatula | 9. Kertas Epilator |
| 5. Kertas Tissue | 10. Handuk kecil / Waslap |

1. Epilasi

Epilasi dimaksudkan sebagai tindakan untuk menghilangkan rambut berikut sebagian akarnya. Rambut yang dihilangkan biasanya rambut yang sangat mengganggu penampilan, seperti bulu alis, rambut pada bagian betis, lengan, paha, rambut pada bagian ketiak, rambut di atas bibir atau di bagian dagu wanita. Epilasi dapat dilakukan dengan cara mencabut rambut menggunakan pinset dan dengan menggunakan lilin. Epilasi dengan menggunakan pinset hanya dilakukan jika jumlah rambut yang akan dihilangkan tidak terlalu banyak, misalnya pencabutan bulu alis sebagai upaya untuk merapihkan bentuk alis. Tetapi jika jumlah rambut yang akan dihilangkan banyak, maka epilasi dilakukan dengan menggunakan

lilin. Pada epilasi, batang rambut dicabut berikut akarnya dan sebagian umbi rambut. Epilasi dapat dilakukan secara sementara dan dapat pula dilakukan secara permanen. Pada epilasi sementara, bagian terdalam umbi rambut masih tertinggal dan dari yang tertinggal ini sekitar empat sampai enam minggu akan terbentuk rambut baru atau tergantung dari kecepatan pertumbuhan rambut.

Epilasi secara permanen dilakukan dengan cara merusak folikel rambut termasuk seluruh umbi rambut sehingga tidak terdapat unsur-unsur lagi yang dapat membentuk rambut baru. Metode epilasi secara permanen mencakup :

- a. Epilasi melalui diatermi (elektro koagulasi) yaitu epilasi dengan menggunakan arus listrik bergelombang pendek dan ber-frekuensi tinggi untuk membakar akar rambut dan sel-sel umbi rambut secara tuntas. Karena matriks rambut ikut terbakar, maka tidak akan terbentuk lagi rambut baru. Pada pelaksanaannya, suatu jarum halus disisipkan ke dalam folikel rambut sampai sedalam umbi rambut, kemudian arus diatermi dialirkan melalui jarum, sehingga menggumpalkan jaringan umbi rambut dan sekitarnya. Cara terbaru dari metode ini yaitu merambatkan arus elektron melalui batang dan akar rambut sampai ke umbi rambut, tanpa memasukkan jarum seperti tadi, tetapi tindakan ini memakan waktu, memerlukan kesabaran dan selalu ada kemungkinan terjadinya infeksi.
- b. Epilasi melalui elektrolisis, yaitu cara menghilangkan rambut dengan arus listrik searah. Dalam tindakan ini, jarum ditusukkan ke dalam folikel rambut sampai sedalam umbi rambut, kemudian arus listrik dihubungkan dengan kutub negatif sumber listrik galvanik. Jika arus galvanik dialirkan maka kutub negatif akan merusak jaringan tubuh dengan meluluhkan sel-sel umbi rambut dan rambut tidak akan tumbuh lagi secara permanen.
- c. Epilasi dengan lilin. Lilin yang umum digunakan dalam perawatan epilasi mencakup lilin paraffin, lilin parafango, lilin depilatori dan lilin dingin. Lilin dingin sangat baik untuk menghilangkan rambut pada kulit yang sangat sensitif terhadap suhu panas. Contoh perawatan epilasi dengan menggunakan lilin paraffin yaitu siapkan lilin dan panaskan, setelah lilin mencair kemudian sapukan ke bagian badan yang akan dihilangkan rambutnya. Bagian lain dilindungi agar tidak terkena lilin cair yang hangat. Bagian yang akan dihilangkan rambutnya diberi krim pemupuk, kemudian dicelupkan ke dalam lilin hangat. Lilin yang menempel biasanya cepat kering. Proses pencelupan dilakukan lima atau enam kali hingga lilin yang menempel cukup tebal.

Penggunaan lilin dapat pula dilakukan dengan menggunakan kuas, lilin cair yang agak panas disapukan ke bagian yang akan dihilangkan rambutnya beberapa kali hingga lapisan lilin yang menempel menjadi tebal, kemudian bagian tersebut bungkus erat-erat dengan kertas perak dan handuk supaya panas lilin tidak cepat hilang. Setelah lilin mengering, membeku dan dingin, angkat lilin melalui salah satu ujungnya dan dengan gerakan cepat seluruh jalur lilin ditarik lepas. Pada saat lilin diangkat maka akar rambut akan ikut tercabut, bahkan di bagian dasar atau umbi rambut akan terjadi kerusakan hingga kemungkinan rambut tumbuh lagi sangat kecil. Bagian kulit bekas lilin segera digosok-gosok untuk menghilangkan rasa perih. Penarikan lilin harus mengikuti bentuk bagian yang dirawat, supaya lilin tidak retak atau mulur, sehingga akan menyulitkan dalam melepaskannya. Contoh lain yaitu perawatan epilasi ketiak dengan lilin.

Perawatan ketiak dengan lilin sama seperti perawatan epilasi dengan lilin lainnya, tetapi lilin ditempelkan berlawanan arah dengan arah tumbuhnya rambut. Jika rambut ketiak jarang, lilin dikenakan cukup satu lapisan, tetapi jika lebat, maka lilin dikenakan dalam dua tempat menuju ke pertengahan ketiak. Dalam hal demikian, bagian atas ketiak dikenakan lilin dulu, kemudian diangkat dan dilanjutkan dengan perawatan bagian bawah. Dengan demikian, pencabutan dilakukan dalam dua tahap agar tidak terlalu terasa sakit. Setelah pencabutan rambut ketiak, kemudian lembutkan ketiak dengan lotion antiseptik untuk mencegah terjadinya infeksi pada folikel rambut, dan jika terjadi perdarahan, kenakan krim penyejuk dan di atasnya, sapukan serbuk antibakteri. Deodorant atau kosmetik anti keringat, dapat dipakai dua belas jam setelah perawatan, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi iritasi.

a. Tahapan proses epilasi menggunakan lilin dingin (*Cold Wax*) atau *Waxing*

- 1) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk proses epilasi, yang terdiri dari : air hangat, lilin dingin, *shooting lotion*, bedak talk, tissue, kertas epilator, handuk kecil/ waslap, kuas dan puff.
- 2) Pertama-tama kaki dilap dengan waslap hangat, Kemudian keringkan kaki dengan tissue.



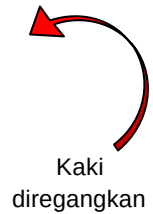
- 3) Selanjutnya kaki diberi bedak talk dengan menggunakan puff, lakukan usapan ke arah atas, sehingga bulu kaki berdiri.



- 4) Kaki dioles dengan lilin dingin (Cool Wax) kira-kira seukuran 5 x 10 cm dengan menggunakan kuas yang agak keras.



- 5) Bagian kaki yang sudah diolesi lilin ditemplei dengan kertas epilator sambil ditekan-tekan supaya kertas menempel dengan cukup baik pada lilin.



- 6) Kertas epilator dicabut ke arah atas, sambil kaki diregangkan dengan tangan kiri.



- 7) Setelah bulu tercabut, bagian kaki tersebut langsung ditepuk-tepuk dengan jari agar kaki tidak tegang setelah mengalami peregangan.
- 8) Lakukan langkah 4 s/d 7 ke seluruh bagian kaki, hingga seluruh bulu yang tidak diinginkan dapat tercabut seluruhnya.



- 9) Angkat / bersihkan lilin dari seluruh permukaan kaki dengan menggunakan tissue



- 10) Bersihkan kaki dengan waslap hangat, kemudian keringkan dengan tissue.
- 11) Kaki yang sudah bersih diolesi dengan *Shooting Lotion*.

2. Depilasi

Depilasi adalah tindakan untuk menghilangkan bulu atau rambut badan secara sementara tanpa mengganggu bagian yang tertanam di dalam kulit. Depilasi hanya mencakup penghilangan batang rambut, sehingga dalam beberapa hari, rambut akan tumbuh kembali. Cara penghilangan rambut secara depilasi dapat dilakukan dengan mencukur, menggunting, menggosok putus rambut - rambut menggunakan sarung tangan abrasif, dan penghancuran keratin batang rambut dengan krim-krim depilatori.

Tahapan proses Depilasi dengan menggunakan *Cream Feet* adalah sebagai berikut :

- a. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk proses Depilasi, yang terdiri dari : air hangat, *Cream Feet*, *shooting lotion*, bedak talk, tissue, spatel, handuk kecil / waslap, kuas dan puff.
- b. Pertama-tama kaki dilap dengan waslap hangat, Kemudian keringkan kaki dengan tissue.



- c. Selanjutnya kaki diberi bedak talk dengan menggunakan puff, lakukan usapan ke arah atas, sehingga bulu kaki berdiri.



- d. Aplikasikan cream feet pada kaki dengan menggunakan kuas, tunggu/ diamkan selama $\pm$ 5 menit. Selanjutnya bulu kaki diangkat (dikerok) dengan menggunakan spatel (spatula)



- e. Setelah bulu terangkat seluruhnya (sesuai yang diinginkan), kaki dilap dengan waslap hangat. Keringkan dengan tissue, kemudian diolesi dengan *shooting lotion*.



J. Trading

Penghilangan bulu dengan teknik trading hampir sama dengan depilatory, tetapi pada saat bulu dicabut, disertai dengan proses pembentukan. Contoh proses trading yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari misalnya seperti pada pencabutan di bagian alis. Pencabutan alis pada umumnya tidak hanya mencabuti bulu pada bagian tersebut, tetapi sambil dirapikan dan dibentuk, agar diperoleh tataan yang apik dan menarik.

Selain dari itu di negara-negara Barat yang memungkinkan untuk menggunakan busana bikini di tempat terbuka, proses trading dilakukan untuk membentuk bulu di bagian alat vital agar tidak terlihat dan keluar dari busana bikini tersebut. Pembentukan bulu disesuaikan dengan bentuk bikini yang dikenakan.

K. Saran Pasca Perawatan Tangan dan Kaki

Kepuasan klien ditanyakan dan dicatat kemudian berikan saran untuk melakukan perawatan tangan dan kaki selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

1. **Setelah melakukan penghilangan bulu (*depilatory, waxing, dan trading*) :**
 - a. Selama 24 jam tidak boleh terkena sinar matahari atau mandi dengan air panas.
 - b. Tidak boleh menggunakan kosmetik yang berparfum.
 - c. Bila ada inflamasi segera dioles *calamine lotion*.

2. Dalam pemakaian cat kuku :

- a. Gunakan *base coat* agar kuku dapat terlindungi dari bahan kimia yang terkandung dalam cat kuku hingga tekstur kuku tidak rusak dan cat kuku menempel dengan baik.
- b. Pilihlah warna cat kuku yang warnanya serasi dengan busana yang dikenakan.
- c. Setelah pemakaian cat kuku sebaiknya aplikasikan *top coat* agar cat kuku terlihat lebih bagus
- d. Bila cat kuku terkena kulit pinggiran kuku segera bersihkan dengan sedikit *nail polish remover* dengan menggunakan kapas atau *cotton buds*.

3. Menjaga keindahan penampilan tangan, kuku, dan kaki :

- a. Bersihkan selalu tangan, kuku dan kaki setiap setelah melakukan suatu pekerjaan.
- b. Sebaiknya kuku tidak dipelihara panjang, tetapi bila dipelihara panjang pastikan selalu dalam keadaan bersih dan dijaga kesehatannya.
- c. Untuk menghindari pembuluh darah timbul di kaki, setelah bekerja atau melakukan pekerjaan, kaki diangkat sedikit lebih tinggi dari kepala selama $\pm$ 30 menit. Gunakan sepatu yang tidak terlalu tinggi.
- d. Untuk menjaga kehalusan kulit tangan gunakan selalu bedak talk pada telapak tangan dan gunakan *hand lotion*.
- e. Untuk menjaga timbulnya pecah-pecah pada tumit pastikan selalu telapak kaki dalam keadaan kering, memakai alas kaki dan menggunakan *feet lotion*.

Latihan Penguasaan Konsep

Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada alternatif jawaban a, b, c, atau d, yang paling benar.

1. Sebelum melaksanakan manikur dan pedikur, terlebih dahulu perlu dilakukan diagnosis tangan dan kaki. Tujuan melakukan diagnosis adalah :
 - a. Membentuk kuku dengan tepat
 - b. Memilih warna cat kuku
 - c. Memilih alat dan kosmetik kuku yang tepat
 - d. Menentukan tindakan perawatan
2. Pinggiran lipatan kulit yang menutupi akar kuku disebut :
 - a. Lunula
 - b. Eponikum
 - c. Paronikum
 - d. Nail wall
3. Nail file digunakan pada perawatan tangan dan kaki yang berfungsi untuk :
 - a. Mengikir kuku
 - b. Memotong kuku
 - c. Menggunting kutikula
 - d. Mendorong kutikula
4. Salah satu kosmetik kuku yang digunakan sebelum memakai cat kuku adalah *base coat* atau cat dasar. Cat dasar berfungsi untuk :
 - a. Memperindah bentuk cat kuku
 - b. Menutupi kelainan pada kuku
 - c. Menjadikan cat kuku melekat baik
 - d. Mencegah kerusakan pada kuku
5. Dalam perawatan tangan dan kaki terdapat beberapa peralatan yang disesuaikan dengan fungsinya masing-masing. Peralatan yang dipakai untuk mengikir kuku dalam perawatan tangan adalah :
 - a. Abrasive
 - b. Nail file
 - c. Nail bleaches
 - d. Nail bauffer

6. Kosmetik pada perawatan tangan dan kaki yang berfungsi untuk menghilangkan noda pada kuku dan memutihkan kuku adalah :
 - a. Nail polish removers
 - b. Nail cleanser
 - c. Nail polish solvent
 - d. Nail bleaches
7. Kosmetik untuk massage pada lengan dan tangan berbentuk
 - a. Astringent
 - b. Cream
 - c. Lotion
 - d. Skin tonic
8. Untuk mendiagnosis kaki, yang harus di perhatikan adalah
 - a. Mulai lutut sampai ujung kaki
 - b. Mulai dari pergelangan kaki, sampai ujung jari kaki berikut telapak kaki
 - c. Telapak kaki
 - d. Jari-jari kaki
9. Desinfektan yang dipergunakan untuk merendam kaki adalah
 - a. Formalin
 - b. Detol, lison
 - c. Detergent
 - d. Alcohol 70%
10. Kelainan kuku dimana kuku mudah patah dan sobek adalah
 - a. Hiperridrosis palmalis
 - b. Onychorrexia
 - c. Leuconychia
 - d. Bacui line
11. Leuconychia adalah....
 - a. Kuku yang tidak terbentuk sejak lahir, bersifat hereditair
 - b. Peradangan pada kuku dan matix
 - c. Lempong kuku yang lepas dari palung kuku
 - d. Kuku yang berwarna putih yang abnormal berbentuk titik-titik, garis-garis atau seluruh kuku memutih
12. Air peredam kuku pada pedikur sebaiknya diberi
 - a. Antiseptic
 - b. Gliserin
 - c. Paraffin
 - d. Garam dapur

13. Untuk pemeliharaan kuku, terutama kuku kaki sebaiknya tidak dipelihara panjang agar
 - a. Mudah membersihkan
 - b. Indah dipandang
 - c. Pertumbuhan kuku tidak masuk ke kulit
 - d. Mudah diberi cat kuku
14. Bila bentuk kuku tangan pendek dan lebar, pemberian cat kuku dapat dilakukan secara
 - a. Vertical
 - b. Horizontal
 - c. Diagonal
 - d. Miring
15. Pengikiran kuku dilakukan dengan gerakan
 - a. Memanjang dari samping ke tengah kuku
 - b. Memendek dari tengah ke samping kuku
 - c. Dari ujung pangkal kuku
 - d. Maju mundur silih berganti sekeliling kuku
16. Fungsi sikat jari-jari pada pedicure adalah mencegah
 - a. Rasa kaki
 - b. Penularan penyakit
 - c. Kerusakan pada kuku
 - d. Pergesekan jari-jari kaki
17. Peradangan pada kuku yang membuat kuku menjadi buram, permukaan tidak rata dan sakit disebut
 - a. Anonychia
 - b. Paronychia
 - c. Onychia
 - d. Onycholysis
18. Bagian kuku di atas palung kuku disebut
 - a. Cuticula
 - b. Hyponychia
 - c. Matriks kuku
 - d. Badan kuku (Nail body)
19. Merawat kaki yang ada varicesnya adalah sebagai berikut, kecuali....
 - a. Pemakaian perban elastic
 - b. Di massage secara friction
 - c. Meninggikan letak kaki
 - d. Di massage secara effleurage

20. Regaden mempunyai tanda-tanda sebagai berikut, kecuali.....
- a. Tebal dan keringnya lapisan tanduk telapak kaki
 - b. Telapak kaki terlalu kering
 - c. Bercak-bercak putih
 - d. Tumit menjadi retak
21. Perawatan pedicure dapat dilakukan dengan gerakan secara
- a. Mencancang
 - b. Transversal
 - c. Terpadu
 - d. Horizontal
22. Bulan sabit yang terdapat pada kuku dinamakan
- a. Lanula
 - b. Limula
 - c. Alur kuku
 - d. Tanggal kuku
23. Pemotongan kuku yang baik dalam pedikur ialah
- a. Pendek lurus
 - b. Bulat panjang
 - c. Runcing
 - d. Oval
24. Ukuran rata-rata jalur lilin untuk depilasi adalah :
- a. Lebar 5 cm dan panjang 10 cm
 - b. Lebar 10 cm dan panjang 15 cm
 - c. Lebar 15 cm dan panjang 20 cm
 - d. Lebar 20 cm dan panjang 25 cm
25. Selain untuk tujuan epilasi, pemakaian lilin dalam perawatan, berguna sebagai :
- a. Pembersihan tubuh
 - b. Pemutihan tubuh
 - c. Perawatan pemanasan tubuh
 - d. Pelepasan tubuh



Daftar Pustaka

Andiyanto dan Ayu Isni Karim, (2003), *The Make Over Rahasia Rias Wajah Sempurna*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Doreen Mille, (1985), *Let's Make-up*, London : Judy Piatkus Publisher.

Elly Ratna Candra, 1978, *Rahasia Make - up*, Surabaya : Penerbit Indah

Gusnaldi (2003) *The Power of Make-up*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Guyton & Hall, (1997), *Text Book Of Medical Physiology*, 9th Ed., W.B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania.

Hernas (1977) *Ilmu Kecantikan dan Kosmetika Modern*. Jakarta : Parisade

Joanna Lorenz (2003) *Hair Care, Skin Care, Make-up & Fitness*. Singapore : Hermes House.

Kinkin S. Basuki, (2001), *Tampil Cantik dengan Perawatan Sendiri*, Jakarta : Gramedia Pustaka Mandiri

Majalah Info Kecantikan Edisi Januari 2007

Majalah Tata Rias Edisi Mei 2007

Majalah Tata Rias Edisi Agustus 2007

Majalah Info Kecantikan Edisi Januari 2007

- Marie Mingay. (2001) *Nail Style, Beautiful Nails for Every Occasioan*.
England : D & R Books
- Martha Tilaar, (1995), *Indonesia Bersolek, Tata Rias Korektif*,
Jakarta : PT Grasindo
- Mooryati Soedibyo, (1984), *Seni Berhias Ngadi Saliro & Ngadi
Busono Mustika Ratu*, Jakarta : PT Lithopica
- Nelly Hakim, dkk. (2001). *Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*.
Jakarta : Carina Indah Utama.
- Penelope Mc Phee, (2000), *Rahasia Kecantikan Rambut, Kulit,
Tata Rias & Tubuh*, Pionir Jaya, Bandung
- R. Putz & R. Pabst, (2007), SOBOTTA : Atlas Anatomi Manusia, Edisi
22, Jilid 1, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta,
Indonesia.
- R. Putz & R. Pabst, (2007), SOBOTTA : Atlas Anatomi Manusia, Edisi
22, Jilid 1, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta,
Indonesia.
- R. Putz & R. Pabst, (2007), SOBOTTA : Atlas Anatomi Manusia :
Tabel Otot, Sendi dan Syaraf, Edisi 22, Jilid 1, Penerbit Buku
Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia.
- Rachmi Primadiati, (2001), *Kecantikan, Kosmetika & Estetika*, Jakarta
: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Reni K, (2006), *Let's Make-up by Wawa Sugimurwati*, Gramedia
Pustaka Utama, Jakarta, Indonesia
- Retno Iswari T, Fatma Latifah, (2007). *Buku Pegangan Ilmu
Pengetahuan Kosmetik*, Gramedia Pusatka Utama, Jakarta,
Indonesia
- Roeswoto, (1983), *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit*, Jakarta :
Direktorat Dikmas, Ditjen PLSPO, Dep P dan K.
- Sri Ardiati Kamil, (1977), *Tata Rias untuk Kecantikan dan
Kepribadian*, Jakarta : Miswar

Situs Internet :

<http://www.cosmotek.dk/inventar/inventar.htm>

<http://www.stokesabode.com/>

[http://infocompany.biz/de/products/ 520/glass bottles/](http://infocompany.biz/de/products/520/glass_bottles/)

<http://nailartdirect.com>

<http://www.zwilling.com/en-WW>

<http://www.transdesign.com>

<http://www.can-west.ca/furniture.html/>

<http://www.magnaesthetics.com/promos.asp>

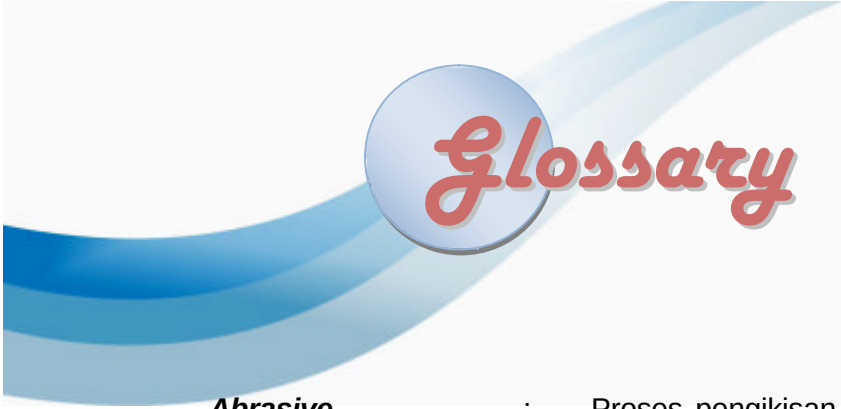
[http://www.okokchina.com/product/Home-Appliances/Kitchenware/
Towel-Steamer/](http://www.okokchina.com/product/Home-Appliances/Kitchenware/Towel-Steamer/)

http://sg.geocities.com/jtech_ii/cs.htm

<http://www.dauman-retail-displays.co.uk/mands2.htm>

[http://beautygmt.en.alibaba.com/ product/ 50038231/50173287
/Nail Care/ Foot Bath Massage Chair.html](http://beautygmt.en.alibaba.com/product/50038231/50173287/Nail_Care/Foot_Bath_Massage_Chair.html)

[http://www.ukneadme.com/ kneadchairs.htm](http://www.ukneadme.com/kneadchairs.htm)



Glossary

<i>Abrasive</i>	:	Proses pengikisan atau penipisan, dalam perawatan kuku, pelaksanaannya dibantu kosmetika untuk kesempurnaan hasil. Sedangkan wujud kosmetika dapat berupa krim, pasta, atau gel
<i>Acrylic</i>	:	Bahan sintetis dalam berbagai wujud, ada yang gumpalan padat, bubuk, lembaran. Dalam perawatan kuku, sering dimanfaatkan yang berbentuk bubuk untuk memperbaiki atau mengubah bentuk kuku
<i>Accupresure</i>	:	Tindakan menekan–nekan pada titik-titik wajah tertentu dengan menggunakan alat atau ujung jari.
<i>Acne / jerawat</i>	:	Suatu penyakit radang yang disebabkan oleh bakteri, yang mengenai susunan <i>pilosebaceus</i> yaitu kelenjar palit dengan folikel rambutnya
<i>Acne Lotion</i>	:	Anti jerawat berbentuk cair
<i>Acne scar</i>		Pori-pori besar atau bahkan berlubang atau bopeng pada kulit wajah yang disebabkan oleh jerawat
<i>Adhesive</i>	:	Perekat khusus yang digunakan untuk menempel bulu mata tambahan, ataupun <i>crepe hair</i> pada rias fantasi.
<i>Aging Skin</i>	:	Kulit menua, yakni kondisi kulit wajah yang mengalami pengurangan daya elastisitas dan disertai terjadinya penurunan kualitas, sehingga kulit wajah nampak lebih kusam, kering, dan lebih tua dari usianya. Bisa terjadi pada berbagai usia yang disebabkan oleh kondisi nutrisi, kesehatan dan faktor gaya hidup.

<i>Air brush Nail Art</i>	:	Alat dalam seni menghias kuku yang dipergunakan untuk membantu mempercepat mengeringnya cat kuku atau hiasan kuku.
<i>Aktivator</i>	:	Larutan khusus untuk mencampur bubuk acrylic
<i>Allergen</i>	:	Kondisi kulit yang sensitif, biasanya jenis kulit ini lebih tipis dari jenis kulit lain sehingga sangat peka terhadap hal-hal yang bisa menimbulkan alergi
<i>Analisa/diagnosa</i>	:	Proses menarik kesimpulan atas kondisi klien sebelum dilakukan perawatan kecantikan berdasarkan data atau catatan, dan fakta.
<i>Anamnesse</i>	:	Proses analisa kondisi klien sebelum dilakukan perawatan dengan metode wawancara atau konsultasi untuk mengingat kembali riwayat kondisi klien berdasarkan pengalaman dan ingatan klien.
<i>Anidrosis</i>	:	Suatu keadaan bila kulit tidak dapat berkeringat, yang disebabkan kelenjar keringat tidak mampu berfungsi lagi atau karena suatu penyakit.
<i>Antiseptik</i>	:	Bahan-bahan kimia yang berfungsi membunuh kuman/bakteri
<i>Asam alfa hidroksi (AAH atau Alfa Hidroxil Acid/AHA)</i>		Asam karbositat yang memiliki gugus hidroksi pada posisi alfa. Secara alamiah zat ini terdapat dalam buah-buahan dan yogurt. Manfaatnya sebagai emolien, yang dapat meningkatkan pergantian sel kulit mati dan pembentukan sel kulit baru, mengurangi ikatan antar korneosit dan mensintesis kolagen sehingga dapat mengurangi keriput halus, membentuk kulit halus dan sehat

<i>Astringent</i>	:	Kosmetika penyegar untuk jenis kulit berminyak
<i>Base Coat (cat dasar)</i>	:	Kosmetik kuku yang digunakan sebelum menggunakan cat kuku agar cat kuku melekat dengan segera pada permukaan kuku.
<i>Beautician</i>	:	Ahli kecantikan kulit
<i>Beauty Operator</i>	:	Orang yang melaksanakan pelayanan dalam bidang kecantikan kulit
<i>Beautician</i>	:	Ahli kecantikan kulit
<i>Beauty Operator</i>	:	Orang yang melaksanakan pelayanan dalam bidang kecantikan kulit
<i>Berpigmentasi</i>	:	Kondisi kulit yang memiliki pigmen sehingga berwarna dan tidak pucat. Contoh : orang Asia berwarna kuning, orang negro berwarna hitam, orang Indonesia berwarna sawo matang, dan orang Indian berwarna kemerahan
<i>Biokosmetika</i>	:	Kosmetika yang mengandung zat-zat biologis aktif, biasanya berasal dari hewani atau nabati
<i>Blush-on (Rouge)</i>	:	Perona pipi yakni kosmetik pemberi warna pada pipi sehingga wajah tampak lebih cantik dan lebih segar
<i>Bolus alba</i>	:	Bahan dasar kosmetika masker berasal dari hasil tambang yang diolah menjadi berupa bubuk.
<i>Botoks (botulinum toxin)</i>	:	Cairan protein alami yang telah dimurnikan, dapat merelaksasikan otot-otot yang menyebabkan kerutan, menciptakan kulit lebih halus, meremajakan, dan memberikan penampilan yang lebih muda

<i>Bromidrosis</i>	:	Terdapatnya keringat yang berbau (bisa disebut “bau badan”) yang mungkin disebabkan oleh bakteri di kulit yang mengadakan dekomposisi keringat, atau karena kelenjar keringat apokrin bekerja lebih aktif
<i>Cikatri (Cicatrial) (rias wajah cikatri)</i>	:	Rias wajah dengan tujuan untuk menyamarkan cacat kulit.
<i>Chemical peeling</i>	:	Teknik pengelupasan yang meluruhkan lapisan kulit terluar hingga kulit terlihat lebih segar, dapat menipiskan noda akibat sinar matahari dan usia, mampu mengatasi hiperpigmentasi, bekas jerawat dan keriput halus
<i>Concealer</i>	:	Kosmetika rias wajah berguna untuk koreksi rias di sekitar kantung mata. Warna sesuai tujuan rias, ingin tampak lebih gelap atau lebih terang
<i>Cuticle Cream</i>	:	Kosmetika perawatan kuku berupa krim untuk melembutkan kutikula, sehingga ketika dilakukan perawatan tidak terasa sakit.
<i>Cuticle Oil</i>	:	Kosmetika perawatan kuku berupa minyak untuk melembutkan kutikula sehingga ketika dilakukan perawatan tidak terasa sakit.
<i>Cuticle Pusher (pendorong kutikula)</i>	:	Alat untuk perawatan kuku berfungsi untuk mendorong kutikula sehingga memudahkan untuk dipotong bagian ujungnya atau kulit arinya.
<i>Cuticle Removers (Solvent)</i>	:	Kosmetik kuku untuk melunakkan kulit ari yang ada di sekitar kuku sehingga kulit ari mudah dilepaskan.
<i>Dehidrasi</i>	:	Kehilangan atau kekurangan air dalam lapisan kulit yang diakibatkan oleh kurangnya asupan air ke dalam tubuh atau keluarnya cairan tubuh yang berlebihan.

<i>Depilasi</i>	:	Tindakan penghilangan bulu atau rambut badan secara sementara tanpa mengganggu bagian yang tertanam di dalam kulit, sehingga dalam beberapa hari, rambut akan tumbuh kembali. Dilakukan dengan mencukur, menggunting, menggosok putus rambut-rambut menggunakan sarung tangan abrasif, dan penghancuran keratin batang rambut dengan krim-krim depilatori.
<i>Dermabrasi</i>	:	Pengelupasan atau pengikisan kulit yang dilakukan dengan alat dermabrator yang bekerja sebagai 'gerindra kulit'
<i>Dermatoglifi</i>	:	Pola sidik jari
<i>Dermatomikosis</i>	:	Sejenis panau yaitu infeksi jamur yang dangkal yang disebabkan oleh <i>fungus malassezia furfur</i> . Penyakit ini berupa bercak-bercak yang kadang tersebar di seluruh tubuh, berwarna putih kelabu, kecoklat-coklatan atau kehitam-hitaman disertai pengelupasan sisik-sisik halus.
<i>Dermis, korium atau kutis</i>	:	Lapisan kulit jangat sebagai tempat ujung saraf perasa, keberadaan kantung rambut, kelenjar keringat, kelenjar palit atau kelenjar minyak, pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, dan otot penegak rambut
<i>Disposel /disposable</i>	:	Fasilitas atau alat perawatan kecantikan yang sifatnya sekali dipakai dan harus dibuang dengan alas an sanitasi hygiene. Contohnya : tissue, kapas, jarum jerawat, jarum elektrolisis, celana dalam, dll
<i>Effleurage</i>	:	Teknik gerakan mengusap ringan pada pengurutan
<i>Ekskresi</i>	:	<i>Sistem Pengeluaran.</i> Kulit mengeluarkan zat-zat tertentu berupa keringat yang dikeluarkan melalui pori-pori dengan membawa garam, yodium dan zat kimia lainnya

<i>Electronic</i>	:	Teknologi (listrik)
<i>Emery Boards (kikir ampelas)</i>	:	Alat manikur dan pedikur untuk membentuk, merapihkan dan menghaluskan kuku.
<i>Emulsier (Pencampur)</i>	:	Bahan yang memungkinkan dua zat yang berbeda jenis dapat menyatu, misalnya lemak atau minyak dengan air menjadi satu campuran merata (homogen)
<i>Emulsi O/W (emulsi oil in water)</i>	:	Emulsi pembersih yang kandungan minyaknya lebih sedikit dari air atau emulsi dengan kadar air yang tinggi digunakan untuk pembersih <i>make-up</i>
<i>Emulsi W/O (emulsi water in oil)</i>	:	Emulsi pembersih yang kandungan airnya sedikit, banyak menghasilkan konsistensi yang lebih lembut dan dapat meningkatkan efektivitas preparat dalam membersihkan kotoran yang larut dalam air
<i>Ephelides atau freckles</i>	:	Bintik-bintik coklat atau kehitam-hitaman dan menjadi lebih gelap karena pengaruh sinar ultra violet, besarnya sebesar kepala jarum pentul sampai sebesar biji jagung, terjadi pada bagian tubuh yang sering langsung terkena sinar matahari seperti muka, leher, lengan, punggung tangan dan tungkai, serta biasanya bergerombol secara simetris kanan dan kiri.
<i>Epidermis</i>	:	Kulit ari, sebagai lapisan yang paling luar
<i>Essential oil</i>	:	Minyak hasil dari olahan tumbuhan yang mengeluarkan aroma khas yang digunakan sebagai terapi dalam perawatan wajah maupun badan. Penggunaan dengan dicampur minyak dasar (<i>base oil</i>)
<i>Epilasi</i>	:	Tindakan mengangkat / mencabut bulu / rambut yang tidak dikehendaki, biasanya dilakukan untuk menyempurnakan bentuk alis atau pada area kulit tertentu yang tidak menginginkan pertumbuhan rambut tersebut

<i>Eye make-up remover</i>	:	Kosmetika untuk membersihkan riasan di kelopak mata
<i>Eye shadow</i>		Bayangan mata
<i>Eye liner</i>		Sipat mata yakni semacam pensil untuk membentuk mata
<i>Eye brow</i>		Pensil untuk membentuk alis
<i>Eversion</i>	:	Kaitannya dengan posisi ujung telapak kaki keluar dari meridian
<i>Facial</i>		merawat wajah
<i>Facial Bed</i>	:	Tempat tidur khusus untuk berbaring pelanggan/klien pada waktu menerima layanan perawatan kulit/badan
<i>Facial Mask Pack</i>	:	Jenis kemasan masker yang sudah dipak oleh produsen kosmetika, konsumen tinggal menggunakan tanpa membuat adonan. Biasanya kosmetika kemasan ini dipergunakan untuk perawatan di rumah. Kosmetika ini dapat berupa jelly atau pasta.
<i>Facial Pack</i>	:	Satu set alat atau kosmetika perawatan wajah
<i>Facial Sauna</i>	:	Jenis alat untuk menguap wajah
<i>Faradic</i>	:	Alat listrik kecantikan arus searah yang berdaya guna menimbulkan kontraksi otot, dimanfaatkan untuk melatih otot yang kendur
<i>Friction</i>	:	Teknik gerakan menggosok dengan melingkar-lingkar pada pengurutan
<i>Foundation</i>	:	Kosmetika rias wajah untuk dasar bedak atau alas bedak bertujuan memberi warna dasar serta mendasari bedak, agar menempel lebih baik pada kulit muka dan lebih bertahan lama, berdasarkan jenis wujudnya foundation ada yang padat, cair atau pasta.

<i>Frimator</i>	:	Jenis alat listrik kecantikan yang berdaya guna menimbulkan gerak mekanik, dimanfaatkan untuk membersihkan kulit lebih mendalam (<i>deep cleansing</i>).
<i>Galvanic</i>	:	Jenis alat listrik kecantikan arus searah yang berdaya guna ionisasi, dimanfaatkan untuk meresapkan kosmetik pemu-puk yang berbentuk ekstrak (<i>iontophoresis</i>), atau disincrustasi.
<i>Geriatric (Rias Wajah Geriatric)</i>	:	Rias wajah untuk wanita usia lanjut
<i>Grease</i>	:	Pembengkakan meradang pada kaki dengan pembentukan retak kulit serta ekskresi kulit mengeluarkan bahan berminyak.
<i>Hidrogen peroksida atau hidrogen dioksida (H₂O₂)</i>	:	Terbentuk dari dua atom hidrogen dan dua atom oksigen berguna untuk melawan bakteri, virus, mencegah infeksi, bahan pemutih gigi dan pembersih kotoran telinga.
<i>Hidrokuinon (hydroquinone)</i>	:	Bahan aktif yang dapat mengendalikan produksi pigmen yang tidak merata, berfungsi untuk mengurangi atau menghambat pembentukan melanin kulit.
<i>High Frequency</i>	:	Jenis alat listrik kecantikan dengan frequency tinggi yang berdaya guna mengubah energi listrik menjadi energi cahaya yang mengandung anti bakteri, dimanfaatkan untuk mensterilkan jerawat.
<i>Hiperidrosis</i>	:	Suatu keadaan tubuh bilamana keringat yang dihasilkan berlebihan
<i>Hiperkeratosis</i>	:	Peningkatan keratinisasi secara abnormal
<i>Hipodermis atau subkutis</i>	:	Jaringan penyambung di bawah kulit berfungsi sebagai bantalan atau penyangga benturan bagi organ-organ tubuh bagian dalam, membentuk kontur tubuh dan sebagai cadangan makanan

Hygiene	:	Berkenaan dengan ilmu kesehatan, kebersihan dan bebas dari penyakit
Infra Red Lamp	:	Lampu yang didesain khusus mengeluarkan sinar infra merah, berfungsi untuk membantu mempercepat proses peresapan kosmetika serta memberi rasa hangat pada kulit sehingga manfaat perawatan lebih cepat. Lampu ini dapat digunakan untuk perawatan wajah dan badan.
Inversion	:	Kondisi posisi ujung telapak kaki berlawanan dengan eversion.
Ionthoforesis	:	Salah satu metode penerapan alvanic yang berfungsi nourishing (pemupukan)
Inflamasi	:	Kondisi meradang yang biasa terjadi pada kulit
Inspeksi	:	Salah satu teknik analisa dengan cara mengamati secara seksama untuk mendapatkan data dan fakta tentang kondisi kulit, ataupun adanya kelainan kulit
Jerawat	:	Kondisi kelainan kulit yang biasanya terjadi pada kondisi kulit berminyak berupa tonjolan dengan ukuran bervariasi tergantung jenisnya.
Keratosis seboroik	:	Tumbuhan epidermal jinak yang disebabkan oleh penebalan lapisan tanduk, sebesar kepala jarum pentul sampai sebesar biji jagung, berwarna coklat sampai hitam, tidak menular, dan hanya timbul sedikit di atas permukaan kulit, berbentuk pipih dengan permukaan yang licin ataupun kasar seperti pada kutil
Kolagen	:	Suatu protein yang terdiri atas berbagai asam amino seperti <i>glisin</i> , <i>prolin</i> , <i>hidroksiprolin</i> , <i>alanin</i> , <i>leusin</i> , <i>arginin</i> , <i>asam aspartat</i> , <i>asam glutamat</i> , dan asam-asam amino lainnya

<i>Komedo</i>	:	Jenis kelainan kulit yang berupa tonjolan kecil diakibatkan adanya penyumbatan lemak di bawah lapisan kulit. Biasanya terjadi kondisi kulit yang berminyak.
<i>Kontra-indikasi</i>	:	Suatu kondisi yang dinyatakan tidak boleh dilakukan perawatan
<i>Kosmetika</i>	:	Campuran dari suatu bahan yang digunakan untuk perawatan dan menambah kecantikan kulit dan atau rambut, yang dalam pemakaiannya melalui dioleskan, dipercikkan, disemprotkan, dan bukan golongan obat.
<i>Kurap (dermatofitosis)</i>	:	Sejenis infeksi kulit berbentuk bulat dengan diameter 3-4 cm, pinggirnya meninggi, dan berwarna merah sedang di bagian tengah-nya bersisik halus menimbulkan rasa gatal.
<i>Kutil atau verucca vulgaris</i>	:	Sejenis tumbuhan epidermal yang disebabkan oleh virus dan dapat menular, dapat membesar dan permukaannya tidak rata, warnanya coklat, kelabu atau kehitam-hitaman
<i>Latex</i>	:	Jenis perekat untuk menempelkan bahan-bahan kosmetika berkaitan dengan pembentukan rias karakter
<i>Lentigo yaitu sejenis naevus pigmentosus</i>	:	Menyerupai <i>ephilides</i> , licin berwarna coklat tua dan kecil. Lentigo dapat terjadi sejak lahir atau baru timbul kemudian tetapi sekali timbul tidak akan hilang lagi
<i>Lip balm</i>	:	Kosmetik bibir untuk melembabkan dan mencegah bibir pecah-pecah serta terkelupas
<i>Lip care</i>	:	Kosmetik untuk perawatan bibir agar bibir tidak kering atau pecah-pecah
<i>Lip gloss atau lip sheener</i>	:	Kosmetik bibir untuk memberikan kesan mengkilat (<i>glossy</i>) sehingga bibir kelihatan basah, lembut, halus, dan mengkilat. <i>Lipgloss</i> dipakai setelah menggunakan lipstick

<i>Lip Make-up Remover</i>	:	Kosmetika pembersih rias bibir
<i>Lipofilik</i>	:	Semacam populasi bakteri atau jamur yang senang memakan lemak dan mudah mengalami peningkatan
<i>Lipstik atau lipcolor</i>	:	Jenis kosmetik untuk memberi warna pada bibir
<i>Locker</i>	:	Almari khusus untuk penyimpanan barang
<i>Massage Cream</i>	:	Jenis kosmetika bentuk krim yang digunakan untuk pengurutan
<i>Melasma</i>	:	Bercak-bercak berwarna coklat kehitaman (hiperpigmentasi) di kulit muka yang sangat khas seperti di daerah pipi, dahi dan bibir atas, yang disebabkan oleh kehamilan, pil kontrasepsi, pemakaian kosmetik dan sinar matahari
<i>Merkuri, air raksa atau hydragyrum (Hg)</i>	:	Bahan kosmetika berbentuk logam yang pada suhu kamar berwujud cair, tidak berbau, warnanya keperakan, dan mengkilap. Merkuri dapat membuat kulit terbakar, menjadi hitam, bahkan dapat berkembang menjadi kanker kulit
<i>Miliaria</i>	:	Suatu kelainan kulit yang disebabkan oleh adanya retensi keringat akibat tersumbatnya pori-pori kelenjar keringat
<i>Minyak Atsiri</i>	:	Minyak Atsiri : Minyak yang berasal dari saripati tumbuhan (essensial oil) yang beraroma khas. Karena sifatnya mudah menguap maka disebut juga minyak terbang, seperti : minyak sereh berdampak rileks dan mengantukkan.
<i>Moisterizer/ Moisterizing</i>	:	Kosmetika yang berfungsi menjaga kelembaban dan menormalisir kadar air dalam kulit
<i>Naevus pigmentosus (tahi lalat)</i>	:	sejenis tumbuhan jinak berwarna coklat sampai hitam yang biasanya ada sejak lahir dan membesar sejalan dengan meningkatnya usia.

<i>Nail Acrilic</i>	:	Kuku palsu berasal dari Acrylic atau bahan pembentuk kuku berasal dari acrylic.
<i>Nail Brush (sikat kuku)</i>	:	Alat manikur dan penikur untuk membersihkan kuku dan ujung-ujung jari dengan bantuan air hangat yang mengandung soap
<i>Nail Enhancement</i>	:	Tindakan meningkatkan penampilan kuku
<i>Nail Extention</i>	:	Tindakan meningkatkan penampilan kuku dengan menyambung kepanjangan kuku.
<i>Nail Gel</i>	:	Meningkatkan penampilan kuku dengan bahan jelly
<i>Nail Tip</i>	:	Bahan perekat yang dipergunakan pada proses pelaksanaan nail extention atau menambah kepanjangan kuku.
<i>Nedle</i>	:	Jarum khusus untuk mengeluarkan jerawat/ komedo ataupun yang digunakan pada pemakaian alat electrolisis.
<i>Nouse Patty</i>	:	Jenis lilin khusus yang dapat dibentuk untuk penambahan efek tertentu pada rias karakter.
<i>Orangewood Stick</i>	:	Alat untuk memberi krim, minyak atau obat pelarut pada kuku dan kulit kuku
<i>Palpasi</i>	:	Salah satu teknik analisa dengan cara meraba/ menekan untuk mendapatkan data dan fakta dari kondisi kulit, otot.
<i>Parafin</i>	:	Jenis lilin dengan titik suhu lebur rendah, digunakan untuk pengangkatan bulu yang tidak dikehendaki ataupun untuk masker tergantung tipe/jenisnya.
<i>Pelanggan dan atau Klien</i>	:	Orang yang datang untuk minta pelayanan jasa salon sesuai keinginan

<i>Peeling cream</i>	:	Kosmetik kemasan berbentuk cream yang berfungsi untuk mengelupas sel tanduk yang sudah mati, digunakan untuk merawat kulit wajah. Selain berbentuk cream ada pula peeling yang berbentuk bubuk atau emulsi.
<i>Petrisage</i>	:	Teknik gerakan menekan dan meremas pada pengurutan
<i>Pinset</i>	:	Jenis alat untuk mencabut alis. Pinset ukuran khusus untuk pemasangan bulu mata individual.
<i>Premier</i>	:	Jenis bahan pembunuh bakteri yang dikenakan sebelum penambahan kuku palsu
<i>Preservative (Pengawet)</i>	:	Bahan pengawet yang digunakan untuk meniadakan pengaruh kuman-kuman terhadap kosmetika, sehingga kosmetika tetap stabil tidak cepat kadaluwarsa
<i>Pulverisator</i>	:	Jenis alat untuk mengaplikasikan kosmetik penyegar dengan teknik semprot sehingga penyegar dapat berubah partikel yang lebih halus tersebar keluar
<i>Radikal bebas</i>	:	Molekul ganas yang akan menggerogoti sel-sel tubuh termasuk jaringan kalogen, terbentuk sebagai efek polusi lingkungan, paparan sinar matahari, pemakaian air yang tercampur bahan kimia, perubahan cuaca dan faktor lain yang mengganggu pertumbuhan normal kalogen
<i>Retidektomi</i>	:	Suatu tindakan bedah kosmetik untuk mengurangi serabut otot wajah yang kendur, membuang kulit wajah dan leher yang berlebihan, mengurangi timbunan lemak di kulit leher, sehingga kulit wajah menjadi kencang kembali
<i>Rinoplasti (rhynoplasty)</i>	:	Bedah kosmetik untuk memperbaiki bentuk hidung dengan memperkecil atau memperbesar ukurannya

Sari placenta	:	Kompleks zat aktif yang sangat baik untuk perawatan kulit yang menua, karena mengandung nukleotida, hormon-hormon steroid, asam lemak, asam amino, vitamin dan unsur-unsur mikro
Sawar asam	:	Lapisan pelindung kulit dengan nilai pH sekitar 5,5. sebagai penghalang alami yang efektif dalam menangkal berkembang biaknya jamur, bakteri dan berbagai jasad renik lainnya di permukaan kulit
Scotch tape	:	Alat untuk mengoreksi mata yang tidak seimbang atau mengganjal kelopak mata agar menjadi lebih besar. <i>Scotch tape</i> dibuat dari bahan sejenis plastik atau bahan yang membuat <i>eye shadow</i> mudah menempel pada kelopak mata.
Senduk Una	:	Jenis alat dari stainless, untuk mengeluarkan isi jerawat /komedo
Serum	:	Campuran dari berbagai bahan organis aktif. Serum dalam konsentrasi tinggi, memiliki kemampuan untuk menembus kulit secara lebih baik, dan penyerapannya ke kulit lebih efektif dan efisien
Shading	:	Tindakan memberikan warna lebih gelap dari warna kulit aslinya pada bagian-bagian wajah untuk menyembunyikan ketidak sempurnaan
Siringoma atau siringokistoma	:	Tumbuhan jinak yang terjadi karena pelebaran saluran kelenjar keringat
Skin Peeling	:	Tindakan mengelupas sel tanduk yang sudah mati dengan menggunakan kosmetik <i>peeling cream</i> dengan gerakan penggosokan secara rotasi.
Solvent (Pelarut)	:	Bahan yang berfungsi sebagai zat pelarut seperti air, alkohol, eter, dan minyak

<i>Soothing lotion</i>	:	Jenis kosmetik penenang kulit setelah dilakukan skin peeling ataupun setelah proses epilasi/depilasi (pengangkatan bulu yang tidak dikehendaki).
<i>Spatula</i>	:	Alat untuk mengambil kosmetik yang berbentuk krim ataupun untuk mengoleskan wax/parafin bila ukurannya besar.
<i>Sterilisasi</i>	:	Tindakan mensucihamakan jasad renik
<i>Sterilizer/box sterilizer</i>	:	Alat yang berfungsi mensterilkan peralatan kecantikan, dapat berbentuk kotak yang di dalamnya terdapat lampu sinar ultra violet yang mempunyai daya anti bakteri
<i>Surfactant (surface active agents)</i>	:	Bahan-bahan yang memperbaiki daya pembersih air seperti sabun, produk-produk kondensasi protein-asam lemak, <i>sulfonated oils</i> dan <i>anionic surfactant</i> .
<i>Sunscreen (tabir surya)</i>	:	Kosmetik pelindung kulit dari radiasi sinar ultra violet matahari
<i>Tapotage</i>	:	Teknik gerakan menepuk pada pengurutan.
<i>Thermoregulasi</i>	:	Pengatur panas. Kulit mengatur suhu tubuh melalui dilatasi dan konstruksi pembuluh kapiler serta melalui perspirasi yang keduanya dipengaruhi saraf otonom
<i>Tinea pedis (athlete's foot)</i>	:	Sejenis penyakit yang disebabkan oleh jamur pada kaki terutama pada telapak kaki dan sela-sela jari kaki.
<i>Tint</i>	:	Tindakan untuk menonjolkan bagian-bagian wajah dengan memberikan warna lebih muda dari warna kulit aslinya.
<i>Top Coat (sealer)</i>	:	Kosmetik kuku berupa cairan yang digunakan di atas/setelah menggunakan cat kuku
<i>Towel Steamer</i>	:	Alat untuk menghangatkan dan mensterilkan handuk perawatan.

<i>Tretinoin</i>		Bahan aktif dalam kosmetika, berupa zat kimia yang termasuk vitamin A asam atau <i>retinoic acid</i> , berfungsi untuk membentuk struktur atau lapisan kulit baru, mengganti lapisan kulit luar yang rusak
<i>Trolley</i>	:	Rak beroda untuk menempatkan alat dan kosmetika
<i>Vapozone</i>	:	Jenis alat listrik kecantikan yang berdaya guna mengeluarkan uap yang mengandung anti bakteri.
<i>Vacuum Suction</i>	:	Alat listrik kecantikan yang berdaya guna mengubah energi listrik menjadi energi mekanik, dimanfaatkan untuk mengisap kotoran yang berada di pori-pori.
<i>Vibratie</i>	:	Teknik gerakan menggetar pada sistem pengurutan
<i>Vibrator</i>	:	Jenis alat dengan daya kerja getaran tinggi untuk merawat badan dengan tujuan untuk menghancurkan lemak
<i>Vitiligo</i>	:	Gangguan pigmentasi pada kulit, ditandai adanya bercak-bercak putih karena kehilangan melanin, dan terjadi secara turun temurun
<i>Wax</i>	:	Jenis malam khusus dengan titik lebur tinggi, untuk mengangkt bulu yang tidak dikehendaki. Tersedia hot wax/cold wax.
<i>Xanthoma</i>	:	Sejenis penyakit yang ditandai dengan terjadinya lempeng-lempeng pipih atau benjol-an berwarna kuning jingga, dan biasanya terletak di kelopak mata, tidak terasa gatal atau sakit dan bersifat <i>familier</i> (diturunkan) karena berhubungan dengan kadar koles-terol darah yang tinggi.
<i>Zink Okside</i>	:	Jenis bubuk campuran masker.



Daftar Gambar

1	Berbagai Posisi Tubuh Bediri	14
2	Posisi Duduk yang Salah	14
3	Posisi Duduk yang Benar	14
4	Posisi Tubuh pada Waktu memungut Sesuatu	15
5	Posisi Berdiri dengan Hak Sepatu Tinggi yang Benar	15
6	Posisi Berdiri dengan Hak Sepatu Tinggi yang Salah	15
7	Posisi Berdiri dengan Hak Sepatu Rendah	16
8	Bentuk Sel Manusia	16
9	Berbagai Bentuk Jaringan Epithel	18
10	Jenis-jenis Jaringan Ikut	18
11	Struktur Jaringan Lemak	19
12	Jaringan Tulang Rawan	19
13	Bentuk Jaringan Tulang Keras	20
14	Jaringan Otot Polos	20
15	Jaringan Otot Lurik	20
16	Jaringan Otot Jantung	21
17	Sel Saraf (Neuron) dengan Akson dan Dendrit	21
18	Jaringan Darah	22
19	Corak dan Bentuk Otot	23
20	Otot Rangka dengan Contoh Brachialis	24
21	Otot Wajah dan Kepala	25
22	Contoh Otot Batang Badan (Otot Punggung)	26
23	Otot-otot Leher	27
24	Otot-otot Anggota Badan Atas	28
25	Otot-otot Anggota Badan Bawah	29
26	Skema Tengkorak Manusia Dilihat dari Samping Depan	30
27	Skema Tengkorak Manusia Dilihat dari Depan	31

28	Susunan Kerangka Manusia	33
29	Berbagai Jenis Sendi	35
30	Pola Pergerakan Sendi	35
31	Jantung Tampak Muka	36
32	Irisan Jantung	36
33	Skema Aliran Darah	38
34	Organ-organ Pernafasan Manusia	41
35	Skema Sistem Pencernaan	43
36	Penampang dan Visualisasi Rongga Mulut	44
37	Penampang Gigi	45
38	Beberapa Alat Pencernaan	47
39	Anatomi Otak	48
40	Skema Indera Penglihatan	49
41	Posisi Bola Mata pada Tulang Tengkorak	49
42	Skema Indera Pendengaran	50
43	Penampang Hidung dan Tenggorokan	51
44	Penampang Indera Pengecap (Lidah)	52
45	Bagian-bagian Kuku Jari Tangan	53
46	Skema bagian-bagian Kulit	59
47	Penampang Lapisan Kulit Ari (Epidermis)	62
48	Visualisasi Lapisan Kulit Ari (Epidermis)	62
49	Penampang Kulit Jangat	65
50	Visualisasi Lapisan Kulit Jangat	66
51	Penampang Jaringan Ikat Bawah Kulit (Hipodermis)	66
52	Visualisasi Jaringan Ikat Bawah Kulit (Hipodermis)	67
53	Kulit dalam Kondisi Normal	75
54	Kulit Mulai Terserang Bakteri Akne	75
55	Jerawat yang Meradang (Papule)	76
565	Jerawat yang Bernanah (Postule)	76
7	Jerawat dalam Kondisi Terparah (Cyst)	77
58	Akne Juvenil	77
59	Akne Vulgaris	77
60	Akne Rosaceae	78
61	Akne Nitrosica	78

LAMPIRAN C.2

62	Komedo Terbuka (Blackhead)	88
63	Komedo Tertutup (Whitehead)	89
64	Siringoma/Singokistoma	89
65	Kutil/Verucca Vulgaris	90
66	Zanthoma	90
68	Melasma (Chloasma)	92
69	Lentigo	92
70	Vitiligo	93
71	Kurap	94
72	Tinea Pedis (Athlete's foot)	94
73	Aneka Jenis Sabun Biokosmetika	116
74	Berbagai Jenis Pelembab Wajah	119
75	Face Lotion dan Astringent	120
76	Berbagai Jenis Pelembab Wajah	121
77	Produk Kosmetik Pelindung (Tabir Surya/Sunscreen)	122
78	Alas Bedak (Foundation)	124
79	Bedak Wajah (Face Powder)	126
80	Perona Pipi (Blush-on/Rouge)	127
81	Perona Mata (Eye Shadow)	128
82	Sipat Mata (Eye Liner)	129
83	Pensil Alis (Eyebrow Pencil)	130
84	Cat Bulu Mata (Mascara)	131
85	Perona Bibir (Lipstick)	133
86	Pensil Bibir (Lip Liner)	133
87	Pelembab Bibir (Lip Balm)	134
88	Lipgloss	134
89	Perawatan Wajah Sehari-hari (Pembersih, Penyegar, Cream Pagi/Tabir Surya, dan Cream Malam)	135
90	Perawatan Wajah Berkala (Pembersih, Penyegar, Masker, Peeling Scrubb, Massage Oil/Cream)	136
91	Pembersih, Penyegar, Peeling, Vitamin, Bleaching, Anti Aging, Collagen Serum, Anti Acne	137
92	Perawatan Tangan dan Kaki Sehari-hari (Sabun Cuci Tangan, Krim Tangan, Lotion Tangan/Kaki)	138

93	Perawatan Tangan dan Kaki Berkala (Sabun Cuci Tangan, Cairan Antiseptik, Massage Krim & Cuticle Remover)	139
94	Kosmetika Perawatan Tangan dan Kaki Khusus (Sabun Cuci Tangan, Cairan Antiseptik, Cuticle Remover, Hidrogen Peroksida & Borax)	139
95	Kosmetika Perawatan Badan Sehari-hari (Sabun, Body Shampoo, Body Talk, Body Wash)	140
96	Kosmetika Perawatan Badan (Sabun/Body Shampoo, Body Lotion, Body Talk, Scrubb/Lulur/Boreh/Massage Oil, Body Steam Cosmetic, Aromatheraphy)	141
97	Kosmetika Perawatan Payudara (Sabun/Body Shampoo, Buste Lotion, Body Talk, Scrubb, Lulur, Massage Cream/Oil, Buste Mask, Minyak Zaitun, Aromatheraphy)	142
98	Kunyit (<i>Curcuma Domesticaerhizoma</i>)	143
99	Lidah Buaya (<i>Aloe Vera</i>)	144
100	Bunga Kenanga	144
101	Buah Tomat	145
102	Segelas Air The Basi	145
103	Daun Seledri	146
105	Cengkeh	146
106	Kemukus	146
107	Kencur	147
108	Regula, Rossa spp & Produk Kecantikan yang Dihasilkannya	147
109	Jahe	148
110	Minyak Cendana	148
111	Buah Ketimun & Produk Kecantikan yang Dihasilkannya	149
112	Berbagai Minyak bahan Pembuatan Kosmetik Tradisional	150
113	Alat New Magic Beauty (Cara penggunaan & Efek yang Dihasilkannya)	156
114	Cryoelectrophoresis Polarity dan Hasil Perawatannya	156
115	Frimator	157
116	Alat Galvanic & Penggunaannya	157

LAMPIRAN C.4

117	Pulverisator	158
118	Radio Frekuensi Pacelift, Cara Penggunaan & Hasil Perawatannya	159
119	Alat Kecantikan Vapozone	160
120	Orangewood Stick	161
121	Nail File	161
122	Berbagai Bentuk Cuticle Pusher	162
123	Gunting Kuku dan tang Kulit	162
124	Nail Brush	163
125	Emory Board	163
126	Nail Buffer	163
127	Pinset	164
128	Nail Clipper	164
129	Nail Dryer	165
130	Back Brush & Cara Penggunaannya	165
131	Berbagai Bentuk Body Brush	166
132	Asal Bahan Loofah & Loofah yang Siap Pakai	166
133	Shower Puff dalam Berbagai Warna yang Menarik	167
134	Spons (Sponge) Mandi Aneka Warna dan Bentuk	167
135	Shower Cap Pelindung Kepala dari Cipratan Air	168
136	Batu Apung untuk Mandi	168
137	Alat Bio-slim	169
138	Terapi Lemak dengan Kombinasi Teknologi Infra Merah, Ozon dan Bio Elektrik Slimmer)	169
139	Terapi Laserpunktur	170
140	Terapi Penghancur Lemak Laser Blue	170
141	Vibro Massage	171
142	Micro Peel	171
143	Kuas/Sikat Alis & Bulu Mata	172
144	Kuas Eye Liner	172
145	Kuas Bibir	173
146	Kuas Concealer	173
147	Kuas Eye Shadow	174
148	Aneka Bentuk Kuas untuk Berbagai Keperluan Rias	175

149	Berbagai Spons & Puffs Tata Rias	175
150	Peralatan Penunjang Tata Rias	177
151	Bulu Mata Bawah	178
152	Bulu Mata Angsa	178
153	Bulu Mata menyamping dan Lebat	178
154	Bulu Mata Berwarna	179
155	Bulu Mata Berkilau	179
156	Bulu Mata Silang	180
157	Bulu Mata Satuan	180
158	Bulu Mata Natural	180
159	Bulu Mata Setengah Atas	181
160	Scotch Tape Glitters	181
161	Hidraulic Chair dalam Berbagai bentuk dan Warna	182
162	Ring Chair	182
163	Electronic Beauty Facial Bed	183
164	Manicure Desk	184
165	Berbagai Bentuk Trolley	184
166	Towel Steamer	185
167	Box Sterilizer	185
168	Hidraulic Beauty Facial Bed	186
169	Beauty Facial Bed	186
170	Beauty case	187
171	Cosmetic Display	187
172	Foot bath Chair	188
173	Knead Chair	188
174	Urutan Pengolesan Krim Pembersih pada Wajah	204
175	Gerak Pembersih Wajah	205
176	Cara Menyegarkan Kulit Muka	206
177	Contoh-contoh Metode Teknik Pemijatan Effleurage di Dahi	208
178	Teknik Pemijatan Effleurage di Daerah Kering, Pipi, Leher, dan Bulu dengan Arah Putaran yang Berbeda	209
179	Pola Gerakan Ritmis pada Teknik Pemijatan Effleurage	209
180	Teknik Pemijatan Petrisage pada Bagian Muka/Wajah	211

LAMPIRAN C.6

181	Pemijatan Petrisage di Bagian Muka, Daggu dan Pundak	211
182	Mekanisme Gerakan Pemijatan Friction	212
183	Teknik Friction pada pemijatan di Daerah Pipi, Daggu, Leher & Dada	213
184	Teknik Tapotage pada Wajah	214
185	Teknik Tapotage pada Wajah yang Dilakukan dengan Ringan	214
186	Teknik Tapotage pada Daerah Bawah Daggu	215
187	Berbagai Pola Pemijatan Vibration	216
188	Tahapan dan Arah Pemijatan secara Keseluruhan	217
189	Penguapan Wajah	221
190	Bahan & Proses Pengelupasan/Peeling/Scrubbing)	223
191	Pemakaian Masker	224
192	Bahan & Cara Pemakaian Masker Bubuk	225
193	Bahan & Cara Pemakaian Masker Krim	225
194	Bahan & Cara Pemakaian Masker Gel	226
195	Bahan & Cara Pemakaian Masker Kertas	227
196	Bahan & Cara Pemakaian Masker Buatan yang Telah Jadi	228
197	Buah Alpukat & Masker yang Dihasilkannya	228
198	Buah Jeruk & Masker yang Dihasilkannya	229
199	Masker Jeruk Nipis dan Putih Telur	230
200	Susu Bubuk & Masker yang Dihasilkannya	230
201	Telur Ayam dan Masker yang Dihasilkannya	231
202	Buah Strawberri dan Masker yang Dihasilkannya	232
203	Mentimun dan Masker yang Dihasilkannya	233
204	Buah Tomat dan Masker yang Dihasilkannya	233
205	Buah Pepaya dan Masker yang Dihasilkannya	234
206	Buah Pisang dan Masker yang Dihasilkannya	234
207	Semangka dan Melon dan Masker yang Dihasilkannya	235
208	Buah Apel dan Masker yang Dihasilkannya	235
209	Havermout dan Masker yang Dihasilkannya	236
210	Wortel dan Masker yang Dihasilkannya	236
211	Kentang dan Masker yang Dihasilkannya	237

212	Cara Pemakaian Masker	238
213	Pembersihan dan Penyegaran Pasca Pemaskeran	238
214	Titik-titik Akupuntur Kecantikan di Wajah	246
215	Gerakan Akupresure pada Titik-titik Akupuntur Kecantikan di Wajah	247
216	Cara Mengeluarkan Komedo Secara Manual	250
217	Proses Maintenance Facial Serum Placenta dan Kolagen	256
218	Tahapan proses Perawatan Wajah dengan Facial Oksigen	258
219	Proses dan Tahapan Facial Oxygen dengan Gelombang Elektromagnetik	259
220	Bahan Facial Placenta Totok Emas	261
221	Proses Terapi Facial Placenta Totok Emas	261
222	Proses Facial Serum Placenta dan Kolagen	264
223	Proses Facial Totok Giok	265
224	Perawatan Wajah dengan Teknik Besem Face	270
225	Perawatan Wajah dengan Teknik Face Lift & Deep Lane	273
226	Benang Aptosh	275
227	Sketsa Pemasangan Benang Aptosh pada Wajah	275
228	Metode Perawatan Wajah dengan Terapi Aptosh	275
229	Teknologi Fraxel dalam Perawatan Wajah	278
230	Perangkat Teknologi Skin Rejuvenation untuk Perawatan Wajah	278
231	Sistem Perawatan Wajah dengan Metode Kombinasi LHE & Diamond Dermabrasion	284
232	Metode Perawatan Wajah dengan Teknik Pengelupasan	284
233	Proses Chemical Feeling	286
234	Proses Pembersihan Tangan	301
235	Pengikiran Kuku Tangan	302
236	Mengikir Kuku dengan Emory Boards	303
237	Proses Melepaskan Kulit Ari dari Jari Tangan	303
238	Mengoleskan Krim Urut sebelum Pengurutan	304
239	Arah Gerakan Pengurutan Perawatan Tangan	306

LAMPIRAN C.8

240	Melindungi Kuku dengan nail Strengtheners	307
241	Proses Pengecatan Kuku dengan Kuteks	308
242	Menghilangkan Kelebihan Cat kuku dengan Nail Polish Remover	308
243	Membersihkan Kaki dan Kuku Kaki	309
244	Menyikat Kaki dan Kuku Kaki	310
245	Tahapan, Arah dan Gerakan Pedikur	312
246	Mengecat Kuku Kaki	312
247	Perawatan Terakhir Tangan dan Kaki	313
248	Proses Pembuatan Nail Art Snakeskin	314
249	Nail Art Bermotif Snakeskin	315
250	Tahapan Pembuatan Nail Art Lace with Twister	316
251	Nail Art Bermotif Nail Art Lace with Twister	316
252	Tahapan Nail Art Bermotif Bindi Magic	317
253	Nail Art Bermotif Bindi Magic	317
254	Tahapan Nail Art Teknik Lukis Manual	318
255	Nail Art Teknik Lukis Manual	318
256	Tahapan Proses Nail Extension	320
257	Paket Nail Extension dan Berbagai Desain Motif Kuku Palsu	320
258	Desain Spring Summer pada Kuku Palsu dan Aspek Psikis yang Ditimbulkannya	323
259	Alat dan Bahan pada Proses Epilasi dan Depilasi	324
260	Ruang Perawatan Tubuh yang Ideal	344
261	Berbagai Jenis Minyak Pijat	348
262	Sikap/Posisi Tubuh Operator Saat Memijat (Tegak & Rileks)	349
263	Teknik Effleurage Pada Pemijatan Tubuh	350
264	Teknik Friction pada Pemijatan Tubuh	351
265	Teknik Petrisage (Meremas)	353
266	Teknik Clapping dan Hacking pada Pemijatan Tubuh	355
267	Teknik Vibration pada Pemijatan Tubuh	356
268	Pijat Effleurage pada Tungkai	357
269	Gerakan <i>Gastrocnemius</i>	358

270	Gerakan Mengambil dan Meremas	358
271	Gerakan Mengambil dan Meremas	359
272	Gerakan Meremas	359
273	Patella	361
274	Friction pada Telapak Kaki	363
275	Effleurage pada Telapak Kaki	363
276	Vibrations pada Telapak Kaki	363
277	Effleurage di Seluruh Punggung	364
278	Effleurage Menyamping di Seluruh Punggung	364
279	Friction pada Otot-otot Punggung	365
280	Mengurut Otot-otot Tulang Punggung	366
281	Gerakan Friction pada liac Crest	366
282	Friction pada Tulang Belikat	368
283	Gerakan Petrisage pada Bahu	368
284	Gerakan Effleurage pada Lengan	370
285	Effleurage pada Lengan Bawah	371
286	Gerak Putar Effleurage	372
287	Gerak Putar Effleurage dengan Satu Tangan	373
288	Pijat Usus	373
289	Effleurage pada Dada	385
290	Memijat Dahi	378
291	Meratus rambut	381
292	Ramuan Ratus	381
293	Meratus Rambut dan Daerah Kewanitaan	382
294	Mandi Rempah	383
295	Terapi Lemak dan Berbagai Penyakit dengan Media Api	394
296	Terapi dengan Body Wrap Sliming	395
297	Tahapan Proses Lulur Garam dan Gula	399
298	Massage Payudara	406
299	Gerakan-gerakan pada Senam Payudara	407
300	Terapi Payudara dengan Janssen Cosmeceutical	410
301	Terapi Dura Bust Treatment	411
302	Mengukur Bentuk Wajah	420
303	Proporsi Bentuk Wajah Oval	420

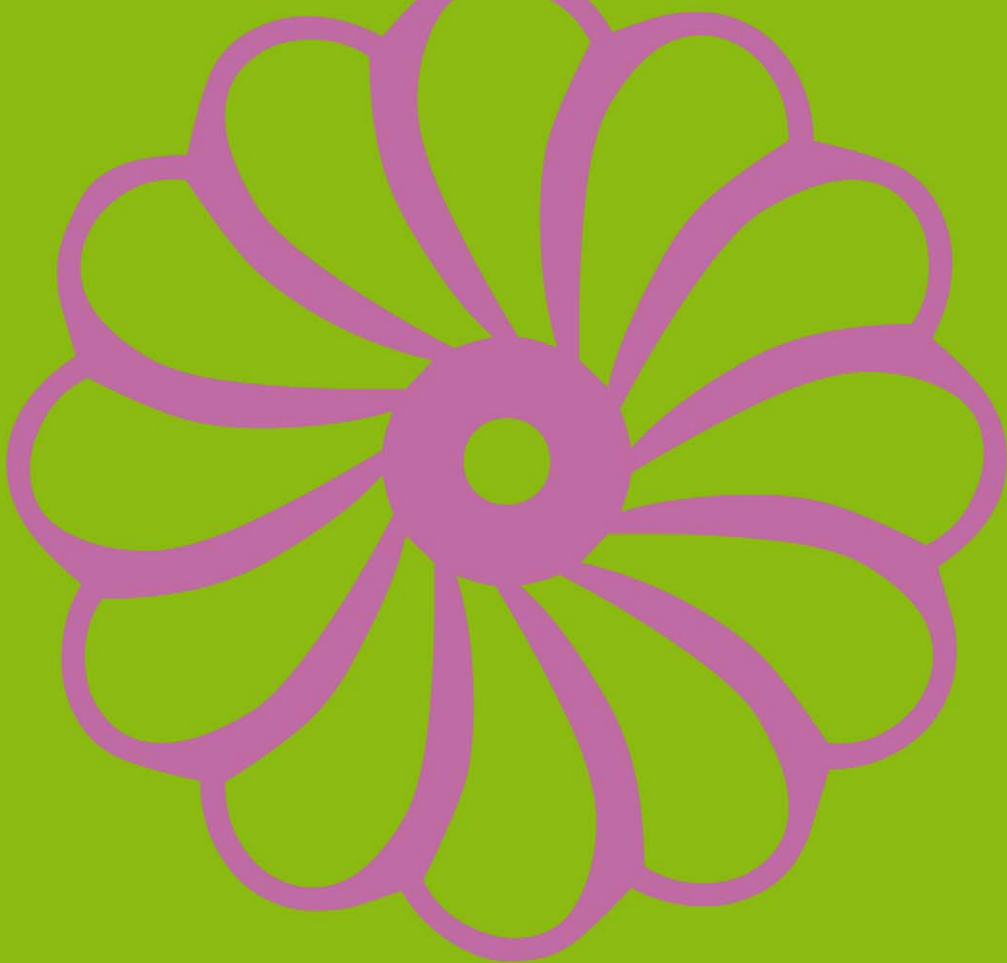
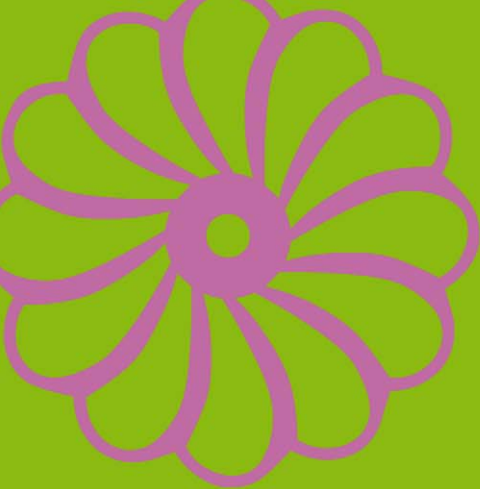
LAMPIRAN C.10

304	Proporsi Bentuk Wajah Bulat	421
305	Proporsi Bentuk Wajah Persegi	421
306	Proporsi Bentuk Wajah Buah Pear	422
307	Proporsi Bentuk Wajah Panjang	422
308	Proporsi Bentuk Wajah Segi Tiga Terbalik (Heart)	423
309	Proporsi Bentuk Wajah Diamond (Belah Ketupat)	423
310	Diagram Letak Bagian-bagian Wajah	424
311	Proporsi Bagian-bagian Wajah (Samping)	425
312	Fokus Wajah	425
313	Proporsi Wajah A-Simetris	426
314	Koreksi Wajah Bentuk Diamond (Belah Ketupat)	433
315	Koreksi Wajah Bentuk Hati/Heart	434
316	Koreksi Wajah Bentuk Pear	434
317	Koreksi Wajah Bentuk Bulat	435
318	Koreksi Wajah Bentuk Panjang	436
319	Koreksi Wajah Bentuk Persegi	437
320	Cara Memakai Kosmetik Bibir	438
321	Koreksi Bibir Terlalu Tipis	438
322	Koreksi Bibir Terlalu Lebar	439
323	Koreksi Bibir Terlalu Kecil	439
324	Koreksi Bibir Terlalu Besar	439
325	Koreksi Bibir Menyudut	440
326	Koreksi Bibir Asimetris	440
327	Cara Mengoreksi bentuk Mata	441
328	Koreksi Mata Terlalu Berdekatan	441
329	Koreksi Mata Terlalu Berjauhan	442
330	Koreksi Mata Sipit	442
331	Koreksi Mata Bulat	443
332	Koreksi Mata Sudut Menurun	443
333	Koreksi Mata Cekung	444
334	Koreksi Mata Cembung	444
335	Koreksi Bentuk Alis Menurun	445
336	Koreksi Bentuk Alis Melengkung	445
337	Koreksi Bentuk Alis Lurus	446

338	Koreksi Bentuk Alis Terlalu Lebat/Tebal	446
339	Koreksi Bentuk Alis Terlalu Berdekatan	446
340	Koreksi Bentuk Alis Terlalu Berjauhan	447
341	Alis untuk Bentuk Wajah Panjang	447
342	Alis untuk Bentuk Wajah Bundar	447
343	Alis untuk Bentuk Wajah Heart	447
344	Alis untuk Bentuk Wajah Segitiga	448
345	Alis untuk Bentuk Wajah Persegi	448
346	Alis untuk Bentuk Wajah Diamond	448
347	Koreksi Bentuk Hidung Terlalu Mancung	449
348	Koreksi Bentuk Hidung Lebar	450
349	Koreksi Bentuk Hidung Panjang	450
350	Koreksi Bentuk Hidung Pendek	450
351	Koreksi Bentuk Hidung Mencuat ke Atas	451
352	Koreksi Bentuk Daggu Terlalu Mundur	451
353	Koreksi Bentuk Daggu Terlalu Maju	451
354	Koreksi Bentuk Daggu Terlalu Panjang	452
355	Koreksi Bentuk Daggu Rangkap	452
356	Wajah dengan Lingkaran Gelap di Bawah Mata	455
357	Mengaplikasikan Concealer di Bawah Mata	455
358	Meratakan Concealer	456
359	Memberi Bedak agar Wajah Tampak Lebih Halus	456
360	Wajah Bebas dari Efek Lingkaran Gelap Bawah Mata	456
361	Membersihkan dan Menggunting Bulu Mata Palsu	457
362	Mengaplikasikan Lem Khusus Bulu Mata Palsu	457
363	Memasang Bulu Mata Palsu	458
364	Melentikkan Bulu Mata Palsu	458
365	Memasang Bulu Mata Palsu untuk Mengesankan Natural	459
366	Menggunakan Scotch Tape	459
367	Melentikkan Bulu Mata	460
368	Susunan Penggunaan Eye Shadow dan Eye Liners	462
369	Contoh Riasan Mata	462
370	Cara Menentukan Puncak dan Ujung Alis	463
371	Cara Membentuk Alis agar Tampak Alami	464

LAMPIRAN C.12

372	Contoh Riasan Alis	464
373	Tahapan Merias Bibir	466
374	Teknik Mengaplikasikan Blush-on	468
375	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Sehari-hari	470
376	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Fresh Sepanjang Hari	472
377	Tahapan dan Hasil Riasan Pesta Malam yang Natural dan Elegan	475
378	Tahapan dan Hasil Riasan Pesta dengan Menonjolkan Kekuatan Karakter Mata yang Semarak dan Eksentrik	477
379	Tahapan dan Hasil Riasan Pesta dengan Menonjolkan Kekuatan Karakter Mata yang Glamour dan Elegan	479
380	Tahapan dan Hasil Riasan Pesta dengan Teknik Make-up Lilin	481
381	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Untuk Menutupi Hyperpigmentasi	483
382	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah menyimpang	484
383	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Geriatric	487
384	Tahapan dan Hasil Rias Wajah Panggung	492
385	Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Flawless	497
386	Rias Wajah sesuai Tuntutan Peran (Jenis Kelamin)	500
387	Rias Wajah Karakter sesuai Suku Bangsa	500
388	Pola Rias Wajah Orang Tua	502
389	Rias Wajah sesuai Usia	503
390	Rias Wajah Karakter sesuai Tokoh	504



ISBN 978-979-060-039-3
ISBN 978-979-060-041-6

Buku ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah dinyatakan layak sebagai buku teks pelajaran berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 45 Tahun 2008 tanggal 15 Agustus 2008 tentang Penetapan Buku Teks Pelajaran yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk digunakan dalam Proses Pembelajaran.

HET (Harga Eceran Tertinggi) Rp. 21.758,00

