BUKU SEKOLAH ELEKTRONIK
bse

JILID 3

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

TATA KECANTIKAN KULIT JILID 3
untuk SMK
Herni Kusanti, dkk.

Herni Kusantati
Pipin Tresna Prihatin
Winwin Wiana

TATA KECANTIKAN KULIT

SMK

JILID 3

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 3

Penulis : Herni Kusantati
Pipin Tresna Prihatin
Winwin Wiana

Perancang Kulit : TIM

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

KUS
t KUSANTATI, Herni
Tata Kecantikan Kulit untuk SMK Jilid 3 /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, 194 hlm
Daftar Pustaka : LAMPIRAN A.
Glosarium : LAMPIRAN B.
ISBN : 978-979-060-039-3
ISBN : 978-979-060-042-3

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 kehadirat 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 khsusnya 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 kehadirat 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 Kompetensii 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 disempurna-kan melalui masukan dan koreksi agar selalu dapat menyesuaikan dengan tuntunan 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 FISIOLOGI KULIT
A. Struktur Kulit 59
1. Kulit Ari (*Epidermis*) 60
2. Kulit Jangat (*Dermis*) 63
3. Jaringan penyambung (Jaringan Ikat) Bawah Kulit (*Hipodermis*) 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 (*Hipersensitivitas*) 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 (*Tool Kit*) 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 (*Aging Skin*) 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 (*Nail Style*) 313

H. Memasang Kuku Tambahan (*Nail Extention*) 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 Dagu 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

A. Konsep Perawatan Badan

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghasilkan penampilan diri tetap sehat dan cantik, yaitu dengan menjaga kesehatan jasmani, kesehatan jiwa, serta melakukan perawatan tubuh secara teratur dan benar. Perawatan tubuh secara tradisional dapat dilakukan dengan melakukan perawatan setiap hari, perawatan mingguan dan perawatan khusus, yang mempunyai berbagai fungsi dan manfaat yang baik agar tubuh tetap terpelihara kesehatan dan kecantikannya.

Perawatan harian yaitu dengan mandi setiap hari, yang berfungsi untuk membersihkan tubuh dari segala kotoran dan debu. Perawatan mingguan dapat dilakukan dengan cara melakukan *massage* (pijat), lulur dan mandi berendam (mandi rempah). *Massage* berfungsi untuk mempelancar peredaran darah dan dapat melembutkan kulit. Perawatan dengan lulur berfungsi untuk membersihkan kulit dan menghilangkan gatal-gatal, mandi berendam (mandi rempah-rempah) dapat memberikan rasa segar dan menghilangkan bau badan. Perawatan khusus yaitu melakukan perawatan payudara dan daerah khusus kewanitaan, berfungsi untuk menjaga kesehatan payudara dan daerah khusus kewanitaan.

Sejalan dengan perkembangan dunia kecantikan, cara melakukan perawatan tubuh tidak hanya dapat dilakukan oleh sendiri. Saat ini perawatan tubuh baik secara tradisional maupun moderen dapat dilakukan di Salon Kecantikan. Di Salon kecantikan tersedia berbagai alat khusus untuk perawatan tubuh dan kulit mempunyai tujuan yang sesuai dengan fungsi dan manfaatnya masing-masing.

B. Persiapan Kerja Perawatan Badan Berdasarkan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Persiapan kerja perawatan badan yaitu :

1. Area kerja disiapkan sesuai dengan jenis perawatan badan yang akan dilakukan, seperti untuk perawatan badan dengan mandi rempah, siapkan area kerja untuk mandi rempah, atau untuk perawatan massage badan siapkan area kerja untuk massage, dan sebagainya.

2. Alat-alat yang diperlukan untuk perawatan badan disiapkan kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja.
3. Siapkan lenna yang diperlukan untuk perawatan badan seperti baju kerja, baju klien, seprei, selimut, handuk, waslap. Pastikan lenna 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 dalam pembuatan ramuan jamu yang mungkin bisa mengganggu kondisi kulit, maka gunakan sarung tangan, atau bila menyengat, gunakan pelindung hidung.
5. Siapkan bahan atau kosmetik yang diperlukan untuk perawatan badan, seperti jamu atau bahan ramuan jamu, rempah wangi, tapel wangi, pilis wangi, krim massage, dsb, kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Pastikan bahan kosmetik perawatan badan yang disiapkan ini sesuai kebutuhan, dalam keadaan baik, bersih, aman digunakan serta belum kedaluwarsa.

C. Diagnosis Badan

Diagnosis badan dimaksudkan untuk mengetahui kondisi badan klien yang akan dirawat. Dengan diketahui kondisi badan klien akan memudahkan kita dalam menentukan kosmetik yang akan diterapkan, mengetahui kelainan-kelainan badan yang diderita klien hingga akhirnya mengetahui tindakan perawatan badan yang akan dilakukan. Cara melakukan diagnosis badan yaitu :

a. Jenis kulit : Untuk menentukan jenis kosmetik yang digunakan.
   1) Kering
   2) Normal
   3) Berminyak
   4) Sensitif

b. Usia tua atau muda untuk menentukan teknik massage yang digunakan, atau ramuan jamu

c. Keadaan kulit klien masih kencang atau sudah mulai kendor, mulus terdapat bercak, dsb.

d. Keadaan perut klien apakah masih kencang, kendor seperti habis melahirkan, buncit karena banyak timbunan lemak dsb.

e. Keadaan payudara masih kencang, kendor seperti habis melahirkan dan sedang menyusui, turun karena faktor usia, atau besar karena banyak timbunan lemak dan sebagainya.

f. Kelainan yang diderita pada badan klien apakah terdapat iritasi kulit, luka, penyekit jamur kulit, dsb.

Setelah diketahuinya kondisi badan klien, akan memudahkan kita dalam melakukan tindakan perawatan badan seperti dengan minum jamu, teknik massage yang diterapkan, perawatan di rumah bahkan diet yang mungkin harus dilakukan

D. Perawatan Badan Secara Tradisional

Perawatan badan secara tradisional adalah perawatan badan yang secara keseluruhan perlakuannya dilakukan secara alamiah, termasuk di dalamnya alat dan bahan yang digunakan.

Sebelum dilakukan perawatan, lakukan terlebih dahulu persiapan berdasarkan peraturan kesehatan dan keselamatan Kerja sebagaimana yang terpapar pada hal 336 serta lakukan pula diagonisis kondisi badan seperti pada hal 337, agar proses perawatan dapat berjalan lancer dank lien merasakan hasil perawatan secara optimal.

1. Jenis-jenis Perawatan Tubuh Secara Tradisional

Tampil cantik dan sehat merupakan dambaan setiap wanita. Kemulusan dan kekencangan kulit seluruh tubuh merupakan suatu bagian yang sangat esensial untuk mencapai kesempurnaan kecantikan. Penampilan cantik dan sehat memerlukan perawatan yang khusus yang dapat dilakukan secara tradisional. Perawatan tubuh secara tradisional meliputi perawatan kulit tubuh yang dapat dilakukan dengan perawatan harian (mandi). perawatan mingguan dapat dilakukan dengan (*Massage*/pijat, perawatan lulur dan mandi berendam/mandi rempah-rempah), perawatan khusus (perawatan payudara dan daerah kewanitaan) serta minum jamu yang berfungsi untuk merawat kesehatan dan kesegaran kulit tubuh, relaksasi dan menanggulangi masalah-masalah emosional

a. Perawatan Harian (Mandi)

Mandi adalah kegiatan mencuci tubuh dengan air yang dilakukan dengan cara menyiramkan air, menyemprotkan air, ataupun merendam tubuh di dalam air. Manusia perlu mandi untuk menghilangkan keringat, debu dan sel-sel kulit mati. Mandi tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebersihan, menjaga penampilan agar tetap rapi, menjauhkan diri dari stres tetapi juga

untuk memelihara kesehatan tubuh. Secara umum, manfaat mandi adalah untuk membersihkan tubuh. Saat ini aktivitas mandi dapat dilakukan dengan berbagai bahan dan wewangian, seperti mandi susu, mandi cokelat, mandi lumpur, mandi uap (sauna) dan sebagainya.

Mandi setiap hari sangat penting dilakukan agar kulit tubuh kita tetap sehat, terhindar dari kuman serta dapat membantu untuk mencegah bau badan yang kurang sedap. Tubuh akan menjadi kotor dan mengeluarkan banyak keringat setelah melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Mandi dengan menggunakan sabun dapat membersihkan kulit dari segala kotoran dan debu, sehingga setelah mandi tubuh akan lebih bersih, segar dan sehat.

Aktivitas mandi biasanya menggunakan sabun untuk membersihkan kotoran yang melekat di tubuh. Saat menggosok tubuh dengan sabun lakukan sedikit pijatan halus untuk pengelupasan dan membuang kulit tua dan mati. Pengelupasan akan membuat kulit halus dan segar. Penggunaan sabun penting untuk membersihkan kotoran dan debu dari permukaan kulit dan membunuh kuman yang melekat di tubuh. Mandi dengan menggunakan air dingin akan membuat tubuh menjadi segar dan jika mengunakan air hangat, otot akan lebih terasa lebih nyaman dan rileks.

Sabun mandi yang terbuat dari ramuan tradisional mempunyai berbagai manfaat yang baik bagi kulit tubuh, seperti sabun mandi yang memiliki kandungan minyak zaitun, tabir surya, ekstra bunga tanjung, ekstrak bunga kenanga, menthol, biji kasturi, ekstrak bunga sekar sari. Sabun mandi yang memiliki ramuan-ramuan tradisional tersebut memiliki fungsi untuk melembutkan, melembabkan, mencegah kekeringan, melindungi dari sinar ultra violet, meredakan gatal-gatal, mencegah timbulnya biang keringat, dan mencegah masalah bau badan.

Penggunaan sabun, peralatan mandi dan aktivitas mandi dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Memilih sabun mandi untuk tiap jenis kulit

Berdasarkan istilahnya, sabun memiliki arti yang sama dengan deterjen. Sabun berasal dari kata **sapo** karena dalam pembuatan sabun ada proses saponifikasi sedangkan deterjen berasal dari kata deterjere, artinya membersihkan. Keduanyan berfungsi untuk membersihkan dan keduanya adalah sabun. Sabun terbagi atas dua jenis yaitu sabun klasik atau konvensional yang dahulu kita kenal, terbuat dari lemak atau minyak nabati dan garam alkali (basa), jenis

kedua sabun sintetik terbuat dari bahan-bahan sintetik. Bahan sintetik yang dimaksud adalah surfactan, antioksidan (agar sabun tidak bau tengik), pelembab, pewarna, penstabil atau penurun pH (asam sulfat, asam klorida) dan parfum. Semua komposisi tersebut berada dalam komposisi seimbang sesuai peruntukannya, jenis kulit dan tujuan pemakaian, misalnya untuk keharuman tubuh, tersedia sabun dengan bahan parfum, ada juga sabun kesehatan.

a) Sabun mandi untuk jenis kulit kering

Gunakan sabun yang mengandung banyak pelembab (*moisturizer*). Pilih sabun dengan pH seimbang (pH *balance*), yakni sekitar 6 - 7 karena pH kulit kita asam, sekitar 4 - 6,5, sebaliknya hindari sabun dan sebagainya yang terlalu alkalis atau ber pH tinggi. Jika pH terlalu tinggi, mantel kulit akan terlepas. Mantel kulit bersifat asam dan berfungsi mengikat air. Lepasnya mantel kulit mengakibatkan fungsinya jadi terganggu sehingga kulit jadi makin kering. Hindari sabun yang mengandung antiseptik atau belerang karena akan membuat kulit semakin kering.

b) Memilih sabun untuk kulit normal

Secara umum, kulit normal tidak terlalu bermasalah dengan pilihan sabun. Namun sebaiknya pilih sabun yang memiliki pH seimbang.

c) Sabun mandi untuk jenis kulit sensitif

Untuk kulit sensitif, hindari sabun dengan bahan tambahan yang merangsang timbulnya alergi, seperti bahan penambah parfum. Sebagai alternatif, sabun bayi sangat baik karena sifatnya hypoalergic.

2) Alat-alat Mandi

Kegiatan mandi bermanfaat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kulit. Agar khasiatnya dapat dirasakan maksimal, cara mandi harus dilakukan dengan benar. Berbagai peralatan mandi dapat digunakan untuk membantu menghilangkan kotoran yang melekat di badan ketika mandi.

a) *Back brush*, berfungsi membersihkan dan menggosok bagian punggung.

b) *Body brush*, berfungsi mengangkat sel-sel kulit yang mati.

c) *Loofah*, Spons dengan tekstur lebih kasar dari shower puff. Baik jika digunakan sehabis beraktivitas berat hingga kulit bersih sempurna.

d) *Shower puff*, bermanfaat menjangkau daerah belakang tubuh. Pilih bahan yang lembut. Keuntungannya memudahkan mandi dan irit sabun.

e) Spon, untuk membersihkan tubuh dengan lebih seksama, tanpa membuat iritasi. Untuk wajah gunakan spons khusus yang teksturnya lebih halus.

f) *Shower cap,* untuk menutup rambut agar terlindung dari cipratan air atau busa sabun.

g) Batu apung, berpungsi membersihkan bagian - bagian yang kasar, seperti tumit kaki, lutut dan sikut tangan.

3) Cara Mandi

Mandi merupakan kegiatan perawatan tubuh dan kulit yang mempunyai banyak khasiat. Cara mandi yang benar dapat memaksimalkan manfaat kegiatan mandi.

a) Lakukan kegiatan mandi sehari dua kali.

b) Pilih sabun mandi yang tepat sesuai jenis kulit dan tujuan pemakaiannya.

c) Gunakan sabun secara merata di seluruh bagian tubuh begitupun saat membilasnya.

d) Tidak ada perbedaan mendasar antara sabun cair (*liquid soap*) dengan sabun batangan (*solid soap*). Pilihan keduanya, lebih karena pertimbangan fungsional pemakaiannya, seperti alasan higienitas, ekonomis dan kepraktisan.

e) Saat mandi, gunakan air mengalir dari pada air bak untuk alasan higienitas.

f) Simpan sabun batangan di wadah yang bagian alasnya berlubang dan bagian atasnya tertutup.

b. Perawatan Mingguan

Perawatan mingguan sangat penting dilakukan guna untuk menyempurnakan perawatan kesehatan, kebersihan dan kecantikan kulit tubuh yang tidak cukup dilakukan dengan hanya melakukan perawatan harian (mandi) saja. Perawatan tubuh secara tradisional ini dapat dilakukan dengan perawatan *massage* (pijat), perawatan lulur, mandi berendam (mandi rempah-rempah).

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan perawatan tubuh adalah merapikan ruangan yang bersih dan hygiene, *massage bed* yang sudah ditata rapi, dan mempersiapkan semua kebutuhan untuk melakukan perawatan tubuh secara tradisional, seperti: mempersiapkan alat, lenan, bahan dan kosmetik.

Alat yang diperlukan adalah: meja kecil, waskom, mangkuk dan kuas untuk lulur. Bahan dan lenan yang diperlukan yaitu: kapas/tissue, handuk besar dan kecil, hair bendo, wash lap, alas untuk meja kecil, kain/kamisol. Kosmetik yang diperlukan antara lain: minyak essensial untuk *massage*, lulur, rempah-rempah dan lotion.

Penampilan diri merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kepercayaan dan kemantapan diri serta kesuksesan dari kepribadian seseorang. Kepribadian yang baik dapat membuat kehidupan seseorang lebih nyaman dan menyenangkan. Penampilan yang baik tidak terlepas dari faktor kesehatan dan bagaimana cara perawatannya agar dapat tetap cantik dan sehat. Perawatan tubuh tersebut dapat dilakukan secara tradisional, yaitu dengan menggunakan ramuan-ramuan alam, yang merupakan warisan budaya bangsa.

Gambar 8.1
Ruang Perawatan yang ideal: bersih dan hygiene
Sumber: Martha Tilaar (2006:31)

Tahapan kontraindikasi perlu dilakukan sebelum perawatan tubuh secara *massage* dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui kelainan atau kelunakan yang ada di dalam tubuh klien. Dengan kontraindikasi dapat ditentukan volume atau tekanan gerakan atau tekanan gerakan pijat yang sesuai dengan kondisi tubuh atau bagian tubuh tertentu dari tubuh klien tersebut. Pada kontraindikasi dapat dilakukan pemeriksaan antara lain :

a) Refleksi dan relaksasi otot

Refleksi dan relaksasi otot dilakukan dengan menyentuh, meraba dan menekan pada bagian-bagian tubuh sehingga dapat diketahui apakah ada yang memar, bengkak, nyeri, penggumpalan jaringan lemak atau selulit, tekstur kulit dan tonus susunan otot. Contohnya: *Thrombo-Phlebitis* dan kondisi sejenis yaitu radang dari pembuluh darah vena. Kulit di sekitarnya tampak kemerahan, panas, dan bengkak. Jika kulit sekitarnya disentuh, terasa lembek dan sakit. Jika terbentuk gumpalan darah beku di dalam vena, maka dengan pemijatan gumpalan tersebut akan bergerak dan bisa berakibat fatal (kematian) jika menggumpal di dalam vena.

b) Temperatur Tinggi/Demam

Tubuh dalam keadaan demam akan mengeluarkan toksin. Maka tidak dianjurkan melakukan pemijatan, karena akan memicu produksi toksin di dalam tubuh.

c) Infeksi Penyakit Kulit

Penyakit kulit sejenis jerawat dan eksim tidak menular, bahkan akan sembuh dengan menggunakan minyak esensial *lavender*. Pijat dilarang untuk permukaan kulit yang menderita radang di bawah kulit seperti bisul.

d) *Bekas Luka atau Operasi Baru*

Bekas luka yang masih baru atau luka terbuka pada klien sebaiknya tidak dipijat pada bagian tersebut.

e) Kondisi Peradangan (Bursitis)

Gejala di bagian peradangan adalah warna kemerahan, terasa panas, lunak dan sakit jika disentuh dan sebaiknya bagian yang meradang tersebut dilarang dipijat.

f) Kanker

Pijat yang lembut bermanfaat bagi para pasien kanker. Produksi hormon *edorfin* sebagai reaksi pemijatan, dapat meredakan rasa sakit yang disebabkan kanker.

2. Teknik – Teknik Perawatan Badan Secara Tradisional

Sebelum melakukan perawatan, seorang operator harus mempersiap kan kebersihan diri, seperti mencuci tangan, menggunting kuku jari tangan hingga tergolong pendek dan pakaian yang dikenakanpun harus nyaman dan longgar, sehingga memudahkan operator untuk bergerak saat melakukan perawatan.

Berbagai teknik perawatan badan yang dilakukan secara tradisional, diantaranya adalah :

a. Perawatan Dengan Cara *Massage* (Pijat)

Massage atau pijat adalah cara untuk penyembuhan yang memiliki banyak manfaat bagi semua sistem organ tubuh. *Massage* dapat mempengaruhi organ-organ tubuh sesuai dengan area yang akan dipijat. Manfaatnya antara lain:

- Meningkatkan fungsi kulit : Peredaran darah dalam tubuh yang meningkat akan membantu proses untuk menghasilkan kelenjar minyak yang akan lebih efektif memproduksi keringat, sehingga akan membuang zat yang tidak berguna. Lapisan epidermis yang paling luar akan larut sehingga kondisi kulit akan lebih baik. Fungsi kulit sebagai daya penyerap akan lebih meningkat dan kulit menjadi lebih halus.
- Melarutkan lemak : Gerakan pengurutan yang sifatnya menekan dan menghentak seperti meremas/ memijat, menepuk, memukul dapat membantu melarutkan lemak sehingga terjadi pembakaran tubuh.
- Meningkatkan refleksi pada pencernaaan : Pengurutan perut dengan gerakan-gerakan tertentu akan lebih merangsang gerak refleksi (*Peristaltik*), dengan demikian akan lebih memperlancar sistem pencernaan.
- Meningkatkan fungsi jaringan otot : Meningkatnya sirkulasi peredaran darah dapat meningkatkan nutrisi (sari makanan) ke dalam jaringan otot sehingga kekenyalan dan elastisitas akan lebih bertahan.

- Meningkatnya peredaran darah yang ditimbulkan oleh gerak pengurutan akan meningkat pula nutrisi sehingga dapat memberi makanan pada sel-sel tulang. Dengan demikian meningkat pula pertumbuhan gerak persendian.
- Meningkatkan fungsi jaringan syaraf : Gerakan *vibrace* dan *friction* dapat merangsang pada fungsi syaraf di seluruh tubuh.
- Sistem Getah Bening : Luka akibat pukulan akan menyebabkan terjadinya pembengkakan yang masuk ke dalam sirkulasi getah bening. Pijat dapat mengosongkan saluran getah bening dan menyembuhkan bengkak tersebut. Jika cairan yang membuat bengkak tidak disingkirkan, maka akan mengeras sehingga tidak dapat melewati saluran getah bening. Akibatnya gumpalan cairan yang mengeras tersebut akan menyumpal di sekeliling jaringan:otot, tulang, urat, ikatan sendi tulang (*ligament*) dan kemudian terbentuk "pelekatan" (*adhesion*).
- Sistem Kandung Kemih : Pijat di bagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukkan cairan.
- Sistem Reproduksi : Sistem reproduksi juga dapat ditingkatkan. Pijat pada bagian perut dan punggung dapat membantu meredakan masalah haid, seperti rasa sakit, pra menstruasi, haid tidak teratur, dan lain-lain.

1) Penggunaan Minyak Pijat (Minyak Essensial)

Proses memijat akan lebih efektif dengan menggunakan minyak pijat atau minyak essensial, karena tangan akan meluncur dengan lembut dipermukaan kulit. Minyak essensial juga melindungi kulit dari abrasi. Minyak pijat mengandung vitamin, mineral dan asam lemak, protein, lesitin dan adapula minyak pijat yang mengandung zat aktif yang menyembuhkan yaitu: *Gamma, linolech, acid* (GLA). Minyak pijat sangat bermanfaat bagi semua tipe kulit, seperti kulit kering, kulit sensitif, kulit tua/keriput, juga bermanfaat bagi kulit yang bermasalah antara lain anti radang, sebagai *astringent*, hormonal, menyembuhkan dan melembut-kan kulit. untuk kulit sensitif, kulit yang berpenyakit eksim, *psoriasis*, ruam kulit, *varises*, luka, bekas luka, luka baring *(bedsore)* dan memar. Minyak pijat juga dapat meredakan PMS *(Pre Menstrual Sindrome)* masalah haid, MS *(Multiple Sclerosis),* penyakit jantung, dan kadar kolesterol tinggi.

Saat memijat sebaiknya tidak menggunakan terlalu banyak minyak essensial, karena pegangan saat memijat akan kurang mantap dan klienpun akan merasa kurang nyaman. Minyak essensial digosok-gosokkan pada telapak tangan agar menjadi hangat. Ketika proses pemijatan sedang berlangsung, sebaiknya tidak memutuskan kegiatan pijat (berhenti) sebelum pemijatan selesai secara tuntas, karena penghentian sementara ketika memijit akan menimbulkan rasa tidak nyaman.

Gambar 8.2
Berbagai Jenis Minyak Pijat

2) Sikap dan Konsentrasi Saat Melakukan Pemijatan

Sikap tubuh seorang operator perlu diperhatikan untuk menjaga agar tidak cepat lelah dan tetap bisa berkonsentrasi dalam memijat. Postur yang benar saat memijat adalah sikap punggung harus dalam posisi tegak namun rileks, berat badan sedapat mungkin terbagi rata tertumpu pada kedua kaki, posisi tubuh saat memijat mengikuti gerak irama pengurutan. Saat memijat operator harus konsentrasi dan memperhatikan reaksi klien, pernapasan, ekpresi wajah, reaksi otot-ototnya ketika dipijat. Suasana hati yang tidak baik dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi, sehingga klien tidak mendapatkan manfaat pijat yang optimal.

Gambar 8.3
Sikap/ Posisi tubuh operator saat memijat harus tegak dan rileks

3) Klasifikasi Teknik Memijat Tubuh

Pemijatan tubuh pada dasarnya dilakukan dengan berbagai gerakan pijat yang mempunyai teknik tersendiri dalam penerapannya. Gerakan pijat tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a) Teknik Effleurage

Effleurage adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan ringan ataupun dengan sedikit penekanan. Gerakan ringan biasanya digunakan untuk meratakan minyak pijat, pengenaan gerakan (sebagai gerakan permulaan) maupun menenangkan kembali jaringan otot yang telah dirangsang dengan gerakan-gerakan lainnya, misalnya: *Tapotage*. Gerakan usapan dengan sedikit menekan (*stroking*) sifatnya adalah untuk merangsang, dan memanipulasi jaringan otot. *Strocking* adalah gerakan usap yang dilakukan dengan penekanan mengikuti

peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. *Strocking* dapat dilakukan dengan telapak tangan maupun bantalan ibu jari.

Gerakan *effleurage* maupun *strocking* bermanfaat menenangkan saraf serta akan menghilangkan stres, tegang, sakit kepala dan akan membuat tidur lebih pulas. *Effleurage* dapat menggiatkan kembali dan menstimulasi sistem saraf pusat. Jaringan tubuh akan berfungsi dengan lancar, meningkatkan sirkulasi dan aliran limfe untuk menyingkirkan sisa-sisa metabolisme dan racun tubuh. *Effleurage* akan memperbaiki keadaan kulit, meningkatkan kesehatan, serta membuat kulit lebih halus, mulus dan lebih bercahaya.

Selama melakukan *effleurage* tidak terjadi kehilangan kontak dengan klien karena dapat menggganggu relaksasi klien. Saat memijat, kedua tangan harus dalam keadaan rileks dan memijat tidak terlalu menekan atau melakukan gerakan mendadak. Tekanan atau gerakan mendadak akan berakibat saraf terganggu, gerakan pijatan sebaiknya lembut, ritmik dan datar, gunakan seluruh tangan, bukan hanya jari-jari. Dengan demikian gerakan pijat bisa menjangkau area yang lebih luas, kecuali jika sedang memijat area yang kecil: wajah, saat memijat tidak melakukan pijatan atau usapan ke arah bawah. Gerakan *effleurage/ strocking* selalu mengarah ke jantung menuju ke arah tungkai bagian atas, lengan bagian atas dan punggung bagian atas. Dapat juga melakukan gerakan pijat memusat (*centripetal direction*), yaitu gerakan memutar menuju pusat atau sebaliknya, memutar menuju ke arah luar.

Gambar 8.4
Teknik Effleurage (Usapan) pada Pemijatan Tubuh

b) Teknik *Friction*

Teknik pijat *friction* menggunakan bagian jari jempol, yaitu melakukan gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan ibu jari tersebut. Gerakan ini digunakan pada area tubuh tertentu seperti betis, *trepezium* dan lain-lain, dengan maksud untuk penyembuhan ketegangan otot dan rasa pegal pada persendian. Dalam melakukan gerakan friction boleh menggunakan ujung jari, buku jari bahkan siku tangan. Untuk melepaskan bagian otot yang tegang dapat menggunakan gerakan memutar (putaran kecil) dari jari jempol. Gerakan ini efektif jika dilakukan pada setiap sisi tulang belakang.

Teknik ini bermanfaat untuk melepaskan bagian-bagian otot yang kejang yang terbentuk sebagian akibat stress dan ketegangan, dapat menghilangkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat *friction* dapat membantu memecah deposit lemak, oleh karena itu bermanfaat dalam kasus obesitas, sangat efektif menghilangkan benjolan bekas luka yang telah sembuh sempurna dan bermanfaat mengurangi tonjolan pada lutut seperti *platella* dan meningkatkan temperatur tubuh dengan cara meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar.

Saat memijat teknik *friction* dilakukan berangsur-angsur menekan jaringan tubuh makin lama makin keras, sesuai dengan toleransi tubuh yang dipijat, namun tidak menekan secara berlebihan agar tidak terasa sakit. Saat melakukan gerakan friction tidak membungkukkan pundak untuk menekan, karena akan mengakibatkan kelelahan. Gerakan pijat dilakukan dengan menggerakan jaringan di bawah kulit, tidak hanya kulitnya saja.

Gambar 8.5
Teknik *Friction* (Memecah)
pada Pemijatan Tubuh

c) Teknik Petrissage dan Teknik Kneading

Petrissage berasal dari kata *petrir* yang artinya meremas terdiri dari gerakan membetot (*picking up*), meremas (*wringing*), meremas (*squeezing*), meremas (*kneading*) dan menggelindingkan (*rolling*). Teknik *petrissage* bermanfaat untuk pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan pembuluh limfe. Suplai darah lebih banyak, dibawa ke otot klien. Meningkatnya aliran darah akan mengakibatkan kemerahan dan kenaikan suhu di bagian yang sedang dipijat menunjukkan bahwa pijatan berjalan efektif.

Aliran darah membawa nutrisi baru untuk otot yang dipijat dan semua toksin yang mengendap pada bagian tersebut dan dikeluarkan dari jaringan yang lebih dalam. Pijat *petrissage* juga bermanfaat untuk memecah dan mengeluarkan endapan lemak di sekitar panggul, bahu dan bokong. Teknik ini membantu melindungi otot agar tidak kaku setelah olah raga dan dapat meredakan otot yang tegang. Selama melakukan *Petrissage* yaitu pastikan selalu menggunakan seluruh tangan, bukan hanya jari-jari dan jempol, betot ototnya bukan kulitnya, karena akan berbahaya mencubit daging.

Kneading merupakan bentuk dari gerak *petrisage* yaitu gerakan memijit ataupun meremas dengan menggunakan telapak tangan maupun jari-jari tangan. Beberapa variasi gerak *kneading* tergantung dari area dan kelompok tertentu yang akan diurut antara lain: *Finger kneading, ironing, picking up, skin rolling* dan *wringing*

Finger Kneading merupakan gerakan meremas dengan ibu jari ataupun jari telunjuk dan jari tengah, melingkar-lingkar pada otot tertentu di mana gerakan ini hampir sama dengan gerakan *friction* hanya gerakan *finger kneading* digunakan pada sekelompok otot. *Ironing* merupakan gerakan meremas menggunakan dua telapak tangan yang disatukan untuk lebih memberi penekanan pada otot tertentu. *Picking Up* merupakan gerakan mencubit dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk sehingga otot terangkat dari tulang. Gerakan ini dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan di mana teknik ini sangat berguna pada area tubuh yang berlemak, jaringan otot yang tebal misal: pada otot bokong dan otot panggul. *Skin Rolling* merupakan salah

satu bentuk pengurutan dengan penekanan yang lebih kuat. Gerakan ini hanya dapat dilakukan pada otot yang berhubungan dengan tulang yang keras dan biasanya pada area yang berlemak. *Wringing* merupakan gerakan memeras dan mengangkat bagian jaringan otot dari samping ke samping sepanjang otot.

Gambar 8.6
Teknik *Petrisage* (Meremas)

d) Teknik Percussion Movement atau Tapotage (Tapotement)

Tapotement termasuk satu seri pijat ringan, cepat dengan gerakan kejut (*striking action*) dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Dua pijatan utama dalam gerakan *tapotement* yaitu *'cupping'* dan *'hacking'*. Keduanya bisa dilakukan pada semua bagian tubuh meskipun paling efektif pada bagian yang berdaging dan berotot besar seperti pinggul. Gerakan lainnya dari *tapotement* adalah meliputi memukul perlahan (*flicking*), memukul (*beating*) dan menumbuk (*pounding*). Tenaga yang digunakan untuk memijat dengan teknik *tapotement* berasal dari pergelangan tangan, bukan dari siku tangan atau bahu. Diperlukan keluwesan pergelangan tangan untuk memperoleh hentakan yang ringan dan tidak sakit pada klien dan merangsang sesuai dengan tujuan dalam melakukan *tapotement. Tapotement* tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Beberapa variasi *percussion movement* adalah : mencincang (*hacking*), *flicking,* menepuk (*cupping* atau *capping*), memukul (*beating*) dan meninju (*pounding*)

Teknik *hacking* menggunakan tepi tangan (*the ulnar border*). Kedua tangan diposisikan di atas bahu klien dengan telapak tangan saling berhadapan, jempol berada di atas. Tangan diturunkan (berupa pukulan ringan menggunakan sisi telapak tangan) bergantian secara ritmik ke tubuh klien dengan gerakan cepat. Teknik ini digunakan pada setiap akhir pemijatan untuk membangunkan klien. Teknik pijat *flicking* mirip *hacking* dan seringkali dijelaskan sebagai '*finger hacking*' atau teknik *hacking* menggunakan jari-jari. Dalam melakukan teknik ini, pergelangan tangan dilenturkan dan hanya menggunakan kelingking untuk menyentuh tubuh yang dipijat (bukan sisi telapak angan). Gerakan ini jauh lebih ringan dan lebih lembut dibandingkan *hacking*. *Cupping* dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke arah bawah, membentuk sebuah lekukan yang vakum. Tangan yang sudah membentuk lekukan diturunkan dengan cepat, sampai menyentuh tubuh klien, sehingga terbentuk vakum yang kemudian dilepas saat mengangkat tangan. *Beating* dilakukan dengan kedua tangan dalam posisi saling menempel dan jari-jari tangan digenggam ringan dengan posisi jari kelingking menyentuh tubuh yang dipijat. *Pounding* menggunakan telapak tangan dalam posisi genggam dengan cara memukul pada tubuh yang dipijat secara cepat.

Tapotement sifatnya menstimulasi, yaitu pada saat darah terdorong ke permukaan, sirkulasi meningkat. *Tapotement* bermanfaat terutama untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan berolah raga. Teknik c*upping* bermanfaat jika dilakukan pada punggung bagian atas dan tengah, karena mampu mengeluarkan lendir yang ada dalam paru-paru, sehingga pernafasan menjadi longgar. *Tapotement* juga bermanfaat dalam mempengaruhi kesehatan otot dan memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek (biasanya di bagian bokong dan pinggul).

Selama melakukan *tapotemet* tangan harus betul-betul membentuk cup (mangkuk) ketika melakukan *cupping,* agar mampu menimbulkan suara dan orang yang dipijat tidak merasa sakit, ketika melakukan *hacking*, jari-jari jangan dalam keadaaan tegang, karena pukulan yang sampai ke tubuh klien akan menyakitkan,

usahakan tangan lemas dan pastikan penggunaan tenaga berasal dari pergelangan tangan. Jika menggunakan tenaga dari siku atau bahu akan cepat lelah, teknik pijat *tapotement* tidak digunakan pada bagian tubuh yang 'bertulang', karena akan menimbulkan rasa sakit, terutama bagian punggung.

Gambar 8.7
Teknik *Clapping* dan *Hacking* pada Pemijatan Tubuh

e) Teknik Vibration dan Shaking

Vibration atau *vibrasi* adalah gerakan pijat menggetarkan jaringan tubuh yang ditimbulkan oleh pangkal lengan, dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. *Vibrasi statis* adalah *vibrasi* yang dilaksanakan bila hanya berhenti pada suatu tempat, dan v*ibrasi dinamis* bila gerakan tersebut berjalan menuju ke bagian tempat lainnya. *Shaking* adalah gerakan getar yang lebih kuat, sejenis guncangan. *Vibrasi* juga bisa dilakukan dengan jari-jari tangan di sepanjang jalan saraf. Cara melakukan *vibrasi* yaitu telapak tangan ditaruh pada bagian tubuh yang akan digetarkan. Otot bagian tubuh yang dipijat digetar-getarkan dengan cepat. Gerakan getar yang lembut disebut *vibrasi*. Jika getaran dilakukan dengan kuat, disebut *shaking* atau mengguncang.

Gerakan getar *Vibration dan Shaking* menstimulasi bagian tubuh yang digetarkan. Vibrasi yang dilakukan pada saraf, bermanfaat untuk memperbaiki/ memulihkan dan mempertahankan fungsi saraf serta otot yang disuplai oleh saraf yang bersangkutan sehingga meningkatkan suplai nutrisi. *Vibration* berguna untuk menyembuhkan kelumpuhan atau saraf yang lemah. *Shaking* dapat dilakukan pada bagian perut untuk menyembuhkan atau memperbaiki pencernaaan. Juga untuk meningkatkan kesehatan usus dan memerangi sembelit. *Vibrasi* dan *shaking* pada bagian dada sangat baik untuk menyembuhkan masalah-masalah pernafasan seperti asma. Beberapa hal yang perlu dihindari selama melakukan *vibration dan shaking* yaitu tidak dianjurkan pada bagian tubuh yang sedang mengalami peradangan, *Vibration* dan *shaking* tidak dilakukan dengan cepat dan tidak terlalu menekan.

Gambar 8.8
Teknik *Vibration* (Menggetar)
pada Pemijatan Tubuh

4) Prosedur Massage atau Pijat

a) Teknik Pemijatan Tungkai Bagian Belakang (Posterior Leg Massage)

(1) Pijat Effleurage Pada Tungkai

Melakukan pijat e*ffleurage* di seluruh bagian tungkai kaki menggunakan telapak tangan untuk melakukan gerakan menekan dan boleh me-lakukan gerak tekanan pada bagian belakang lutut. kedua

tangan diposisikan dalam bentuk huruf V dengan satu tangan berada di depan tangan lainnya atau lengkungkan dalam bentuk mangkuk untuk gerakan mengelus. Gerakan menekan hanya dilakukan saat memijat ke arah atas. Ketika kedua tangan mencapai ujung paha, kedua tangan dipisahkan lalu kedua tangan diluncurkan ke arah bawah dengan lembut tanpa tekanan sampai mencapai pergelangan kaki.

Gambar 8.9
Pijat *Effleurage* pada Tungkai

(2) Pijat Effleurage pada Betis

Pijat *effleurage* pada otot betis dilakukan secara ringan dan ritmik. Hindari memijat *popliteal space* (bagian antara urat lutut dan otot betis).

(3) Memisahkan Otot Besar Betis (Gastrocnemius)

Gastrocnemius dilakukan de-ngan menggunakan kedua jempol tangan, mulai memijat dari tumit, untuk memisahkan dua simpul otot *gastrocnemius* di betis. Tekanan pijat dilepaskan tepat di bagian bawah bagian belakang lutut dan tangan diluncurkan dengan lem-but, lalu kembali turun ke pergelangan kaki tanpa tekanan.

Gambar 8.10
Gerakan *Gastrocnemius* *(*Memisahkan otot besar pada betis*)*

Gerakan meremas (*kneading*) :

- Mengambil dan meremas : Kedua tangan ditaruh rata pada otot betis, kemudian melakukan gerakan mengambil, meremas lalu melepaskan otot dengan lembut.

Gambar 8.11
Gerakan Mengambil dan Meremas

- Mengambil dan Menggelinding- kan : Otot betis diambil dan diperas, kemudian digelinding-kan ke dua arah. Dengan kedua jempol tangan, otot digelin-dingkan ke arah jari-jari tangan. Otot digelindingkan mengguna-kan jari-jari tangan ke arah jempol.

Gambar 8.12
Gerakan Mengambil dan Meremas

- Meremas : Kedua tangan ditaruh rata pada betis. Gerakan masing-masing tangan ke arah yang berlawanan, dengan gerakan ambil, remas dan gelindingkan otot tersebut

Gambar 8.13
Gerakan Meremas

(4) Penyelesaian Tungkai Bawah Pijat Effleurage Pada Paha

Memijat dengan teknik e*ffleurage* pada seluruh paha, gunakan tekanan yang kuat saat memijat ke arah atas dan tanpa tekanan saat kembali ke bawah.

(5) Meremas Paha

Cara meremas paha yaitu: comot daging paha, putar dengan gerakan *rolling* (masing-masing tangan memutar ke arah yang berlawanan), kemudian remas bagian dalam, tengah dan luar otot paha.

(6) Pijat Perkusi (Percussion Movement)

Pijat perkusi dapat dengan menggunakan teknik *cupping* dan *hacking* pada seluruh tungkai kaki, kecuali bagian belakang lutut yang disebut *poplitel space*.

(7) Penyelesaian

Penyelesaian dengan *effleurage* dilakukan dengan memijat bagian belakang tungkai kaki di seluruh tungkai kaki dengan cara meluncurkan tangan tanpa tekanan. Berangsur - angsur kurangi tekanan pada setiap gerakan. *Cupping* dihentikan pada tumit dengan tangan tertangkap pada tumit.

b) Teknik Pemijatan Tungkai Bagian Depan (Anterior Leg Massage)

(1) Effleurage Pada Tungkai Kaki

Pijat e*ffleurage* dilakukan pada seluruh tungkai kaki mulai dari pergelangan kaki sampai ke paha atas, menggunakan hanya tekanan ringan pada lutut. Kedua tangan diletakkan sampai mencapai pinggiran tungkai kaki, satu tangan di atas tangan lainnya. Saat mencapai bagian atas paha, kedua tangan dipisahkan, lalu diluncurkan pada sepanjang sisi-sisi tungkai dengan lembut ke bawah.

(2) Effleurage Pada Paha

Pijat dengan kuat seluruh paha dengan tekanan ketika memijat ke arah atas dan dengan lembut ketika ke arah bawah. Bagian yang dipijat adalah otot *quadriceps* dan *sartorius* di paha bagian depan, otot *addutors* dan *gracilis* di paha bagian dalam dan otot *tensor fascia lata* di paha bagian luar.

(3) Meremas paha

Cara meremas paha : comot daging paha, putar dengan *rolling* (masing-masing tangan memutar ke arah yang berlawanan), kemudian remas bagian dalam, tengah dan luar otot.

(4) Effleurage Pada Paha

Effleurage pada paha dilakukan untuk membersihkan lebih lanjut deposit lemak.

(5) Patella

Pijat *patella* (lutut, *knee cap*) menggunakan gerakan pijat friksi memutar (*small circular friction movement*)

Gambar 8.14
Patella

(6) Effleurage Pada Tungkai Bagian Bawah

Pijat e*ffleurage* dilakukan pada separuh tungkai bagian bawah menggunakan tangan yang dibentuk seperti mangkuk, mulai dari pergelangan kaki menuju lutut. Gunakan lebih sedikit tekanan pada bagian-bagian yang lembut, tidak sekuat jika memijit paha.

(7) Petrissage Pada Tungkai Bagian Bawah

Pijat *petrissage* (terdiri dari *picking up*, *wringing*, *squeezing* dan *rolling*) sepanjang bagian luar otot *tibialis anterior* pada bagian bawah tungkai kaki. Otot *tibialis anterior* dapat ditemukan dengan mudah jika klien menarik kakinya.

(8) Effleurage Tungkai

Pijat *effleurage* dilakukan pada seluruh tungkai kaki.

(9) Tapotement

Pemijatan dengan *cupping* dan *hacking* hanya dilakukan pada paha.

(10) Penyelesaian

Pijat *effleurage* pada seluruh tungkai, kemudian berangsur-angsur tekanan pemijatan dikurangi pada setiap gerakan.

c) Teknik Pemijatan Kaki (Foot)

(1) Effleurage Pada Kaki

Teknik *effleurage* dilakukan pada seluruh bagian kaki dengan kuat, menggunakan kedua tangan. Bagian atas kaki (*dorsum*) dekap dengan kedua tangan, kedua sisi kaki dan telapak kaki (*plantar aspect*), kemudian melakukan gerakan dari dasar jari-jari kaki menuju ke atas (lihat gambar). kedua tangan diluncurkan ke atas mengelilingi pergelang-an kaki, lalu ke arah sebaliknya.

(2) Friction Pada Telapak Kaki

Friction pada seluruh telapak kaki dilakukan dengan satu tangan menahan tumit menggunakan jari jempol (lihat gambar), mulai dari bagian bawah jempol kaki, dengan gerakan memutar keluar menuju ke bagian bawah jari kelingking. pijatan diteruskan ke seluruh bagian telapak kaki dengan arah garis-garis horizontal sampai telapak kaki terpijat seluruhnya.

(3) Effleurage

Teknik *effleurage* dilakukan pada seluruh kaki.

(4) Friction Pada Jari-jari Kaki

Pijat *friction* dilakukan pada seluruh sendi jari-jari kaki.

(5) Jari-jari Kaki

satu tangan menahan tumit, kemudian melaku-kan gerakan menarik masing-masing kaki.

(6) Effleurage

Teknik *effleurage* dilakukan lagi pada kaki.

(7) Pergelangan kaki

Teknik *friction* dilakukan pada sendi pergelangan kaki, menggunakan kedua jempol tangan.

(8) Gerakan Pergelangan kaki

Satu tangan menahan tumit, kaki didorong ke arah belakang dan arah bawah dengan perlahan namun tegas. telapak kaki digerakkan ke arah dalam lalu ke arah luar. Setelah itu, kaki diputar sesuai jarum jam dan berlawanan jarum jam.

(9) Vibrations

Kedua tangan diletakkan pada salah satu telapak kaki, lalu getarkan secara cepat.

(10) Penyelesaian

Gerakan *effleurage* dilakukan kembali pada kaki dengan lembut, kemudian diakhiri dengan menangkup kaki dengan kedua tangan dan remas perlahan.

Gambar 8.15
***Friction* pada Telapak Kaki**

Gambar 8.16
***Effleurage* pada Telapak Kaki**

Gambar 8.17
***Vibrations* pada Telapak Kaki**

d) Teknik Pemijatan Punggung (Back)

(1) Effleurage di seluruh punggung

Gerakan diawali mengusap punggung bagian bawah di atas bokong meng-gunakan kedua tangan. Masing – masing tangan mengurut sisi punggung.

Gerakan tangan menuju ke arah leher. Ketika tangan mencapai ujung atas punggung, tangan di-pisahkan ke arah luar melewati bahu. Tangan dikembalikan ke posisi awal, tangan diluncurkan tanpa tekanan.

Gambar 8.18
***Effleurage* di Seluruh Punggung**

(2) Effleurage menyamping di seluruh punggung

Kedua tangan ditaruh mendatar di bagian tengah punggung bawah di atas bokong, dengan kedua pangkal tangan saling bersisikan. Gerakkan ke dua tangan ke arah sisi tubuh dengan menggunakan pangkal ta-ngan. Gerakan diulang menuju ke atas punggung sampai seluruh punggung terurut.

Gambar 8.19
***Effleurage* menyamping di Seluruh Punggung**

(3) Friction pada otot-otot punggung

Ujung jempol diposisikan pada dua lekukan tulang punggung yang tampak di dasar punggung kemudian melaku-kan gerakan memutar dan tidak boleh melakukan tekanan langsung pada punggung. Usahakan jarak antara kedua sama ketika kedua tangan merambah menuju ke bagian atas punggung. Gerakan melingkar ke arah luar dilakukan dengan perlahan tapi tegas, dan menyusup ke dalam ketika jari jempol 'mencari' simpul otot. Jika melakukannya dengan benar, maka jempol akan terasa sakit setibanya di bagian leher. Kemudian kembali ke awal dengan gerakan yang ringan.

Gambar 8.20
***Friction* pada Otot-Otot Punggung**

(4) Meluncurkan jempol pada punggung

Bantalan jempol diletakkan pada lekukan punggung lagi, dan jempol diluncurkan ke arah atas menuju leher dengan tekanan yang kuat. Pada saat luncuran ke arah bawah, tekanan jempol dikurangi dengan tekanan yang lebih ringan.

(5) Mengurut otot-otot tulang punggung

Mulai dari wilayah bokong, pijat pada satu sisi menggunakan gerakan menggosok dan mendorong dengan kedua tangan berganti-ganti. Ikuti gerakan sepanjang lengan, dengan menuju ke arah atas sampai bahu lalu turun lagi, tidak memijat langsung pada tulang punggung. Gerakan diulangi dengan menggosok pada sisi lain dari punggung.

Gambar 8.21
Mengurut Otot-Otot Tulang Punggung

(6) Gerakan effleurage menyamping

Gerakan langkah kedua diulagi tetapi hanya di wilayah bagian bawah punggung dan bokong.

(7) Gerakan friction pada iliac crest (bagian atas pinggul)

Bantalan jempol diletakkan kembali pada lekukan tulang punggung. Lalu melakukan gerakan memutar yang dalam melewati *iliac crest* bagian atas pinggul.

Gambar 8.22
Gerakan *Friction* pada *Iliac Crest*

(8) Gerakan memutar pada bokong

Salah satu tangan ditempatkan mendatar pada *sacrum* (tulang ekor) dan taruh tangan satunya di atas tangan pertama, lalu tangan pertama diputar dengan gerakan menuju bokong kanan dan kembali ke *sacrum*. Kemudian gerakan diulangi dengan memutar ke arah bokong kiri dan kembali lagi ke *sacrum.*

(9) Meremas (petrissage) bagian bawah punggung dan bokong

Meremas dari sisi yang berlawanan dengan klien. Pada bokong bagian bawah punggung. Pijat otot-ototnya perlahan dan sepenuhnya saat meremas, menggelindingkan dan memeras bokong tersebut. Gerakan ini diulangi pada sisi bagian bokong lainnya.

(10) Tapotement

Pijat *cupping* dengan telapak tangan dilengkung-kan membentuk "mangkuk" dan gerakan pijat *hacking* dengan cara memukul-mukul menggunakan sisi tangan, pada bokong, atau dapat juga memukul dan memalu ringan bagian ini dengan tangan terkepal.

(11) Effleurage

Pijat *effleurage* pada seluruh punggung menggunakan tekanan yang kuat saat gerakan ke atas, dan lembut sampai gerakan kembali turun.

(12) Gerakan lingkar pada bahu

Taruh satu tangan mendatar di atas tangan lainnya lalu dengan kedua tangan, gerakkan tangan bertumpuk tersebut melingkar sekeliling tulang belikat, sampai bahu terasa hangat dan lemas.

(13) Friction pada tulang belikat

Klien sebaiknya pada posisi melengkung dan lengan berada di punggung agar lebih mudah melihat tulang belikat. Jika posisi ini tidak nyaman, maka lengan boleh ditaruh di samping tubuh dengan gerakan memutar meng-gunakan tekanan di sekeliling tulang belikat. Ketika akan 'mencair-

kan' simpul-simpul saraf, menggunakan gerakan *friction* melingkar beberapa kali. Langkah ini dilakukan pada kedua belah tulang belikat.

Gambar 8.23
***Friction* pada Tulang Belikat**

(14) Petrisage pada bahu

Gerakan-gerakan secara ritmik dilakukan pada bagian atas bahu: mencomot, meremas, dan memeras otot-otot bahu dan sekitarnya menggunakan dua tangan bergantian.

Gambar 8.24
Gerakan *Petrisage* pada Bahu

(15) Mengeringkan wilayah bahu

Untuk menghilangkan racun-racun tubuh yang dikeluarkan melalui ketiak, lakukan pijat *effleurage* dengan kuat dari arah bagian dalam tulang belikat ke arah luar dan bawah simpul-simpul limfa di ketiak.

(16) Melemaskan leher

Kepala klien bertumpu pada kedua tangannya agar tulang lehernya lurus. Sebuah handuk kecil digulung dan letakkan di keningnya agar klien merasa nyaman. kedua telapak tangan ditaruh menghadap ke bawah pada kontur tulang leher, otot-otot leher dicomot dan diremas perlahan dan hati-hati menggunakan seluruh telapak tangan, bukan hanya jari-jari tangan, karena akan menghasilkan rasa sakit seperti cubitan pada klien.

(17) Effleurage

Pijat *effleurage* dilakukan lagi pada seluruh bagian punggung.

(18) Usap Punggung

Kedua tangan dilemaskan, sentuh setiap sisi punggung dengan jari-jari tangan dan gerakkan tangan ke arah. gerakan mengusap dilakukan dengan ujung jari (ke arah bawah) beberapa kali.

(19) Penyelesaian

Seluruh punggung klien ditutup dengan handuk dan dengan sangat hati-hati tangan digerakkan ke arah bawah secara intuitif.

e) Teknik Pemijatan Lengan (Arm) dan Tangan (Hand)

(1) Effleurage Lengan

Pijat *effleurage* di seluruh lengan, dan pergelang-an tangan sampai ke bahu, dapat dilakukan dengan dua cara. Bagian bawah lengan yang akan dipijat ditahan dengan satu tangan, sementara tangan lainnya melakukan pijat *effleurage* boleh meng-ganjalnya dengan bantal. untuk memegang jari-jari tangan yang akan dipijat menggunakan satu tangan, seperti orang bersalaman, lalu dengan tangan lainnya melakukan pijat *effleurage*.

Gambar 8.25
Gerakan *Effleurage* pada Lengan

(2) Friction Pada Bahu

Gerakan *friction* melingkar secara perlahan di sekitar bagian depan, atas, dan belakang sendi bahu dilakukan untuk melemaskan dan memudah-kan gerak sendi bahu.

(3) Petrissage Pada Lengan Atas

Lengan yang akan dipijat ditekuk dan lengan bawah ditaruh pada tubuh sehingga lengan tersebut ditopang oleh tubuh atas klien. Kemudian melakukan gerakan comot (*pick up*), gelinding (*roll*), dan memeras (*wring*) pada otot *biceps* dan *triceps* dengan kuat dan ritmik.

(4) Friction Pada Siku

Lengan yang akan dipijat ditopang, lalu melakukan gerakan *friction* melingkar di sekitar sendi siku.

(5) *Effleurage* Pada Lengan

Melakukan usapan *effleurage* pada seluruh lengan untuk mendorong keluar racun-racun di dalam tubuh ke arah kelenjar limfe di ketiak.

(6) *Effleurage* Pada Lengan Bawah

Lengan bawah diangkat, lengan atas tetap pada posisi biasa, kemudian melakukan usapan *effleurage* dengan kuat mulai pergelangan tangan sampai siku.

Gambar 8.26
Effleurage
pada Lengan Bawah

(7) Friction Pada Sendi Pergelangan Tangan

Melakukan *friction* pada tulang carpal di pergelangan tangan dengan menggunakan jempol jari.

(8) Menggerakkan Pergelangan Tangan

Menjalin jari-jari tangan dengan jari-jari tangan orang yang pijat, kemudian tekuk pergelangan klien dengan perlahan dan hati-hati ke arah belakang lalu ke arah depan. Setelah itu pergelangan tangannya diputar sesuai jarum jam dan lawan arah jarum jam, ini merupakan latihan gerakan yang baik untuk otot *flexor* (otot yang membuat sendi mampu membengkok) dan otot *extensor* (otot yang membuat sendi mampu lurus).

(9) Friction Pada Tangan

Gerakan *friction* dilakukan dengan menggunakan jari jempol pada telapak tangan juga pada punggung tangan klien.

(10) Menggerakkan Jari-Jari

Pemijatan 14 ruas tulang jari tangan dilakukan dengan gerakan meremas (*squeeze*) dan menarik pada setiap jari dengan perlahan dan hati-hati menggunakan jempol dan jari telunjuk lakukan gerakan *friction* ruas-ruas tulang jari tangan. Lenturkan dan tarik setiap ruas ingat ada 2 ruas pada jempol dan 3 ruas pada jari-jari lain. Lakukan gerak putar pada setiap jari sesuai jarum jam dan anti jarum jam.

(11) Effleurage Pada Lengan

Gerakan *effleurage* dilakukan dengan tekanan kuat pada seluruh lengan, mulai dari pergelangan tangan menuju ke atas ke arah jantung dan kelenjar limfe di ketiak. Setelah itu, tangan kembali diluncurkan sambil mengurangi tekanannya.

(12) Penyelesaian

Pada usapan terakhir tangan klien dijepit di antara dua telapak tangan dan remas perlahan dan gerakan ini pada lengan yang lain.

f) Teknik Pemijatan Perut (Abdomen)

(1) Gerak Putar Effleurage (Dengan Dua Tangan)

Posisi operator harus di sebelah kanan klien ketika memulai memijat. Kedua tangan diletakkan secara bertumpuk pada pusar klien, lalu lakukan gerak memutar sesuai arah jarum jam. Secara bertahap perluas ukuran lingkaran gerak, sampai seluruh perut terpijat. Gunakan tekanan ringan pada awalnya, lalu secara bertahap tingkatkan tekanan ketika klien mulai rileks.

Gambar 8.27
Gerak Putar *Effleurage*

(2) Gerak Putar Effleurage (Dengan Satu Tangan)

Gerakan melingkar dilakukan disekitar perut dengan satu tangan dan tangan lain mengikutinya, sesuai arah jarum jam.

Gambar 8.28
Gerak Putar *Effleurage d*engan Satu Tangan

(3) Pijat Usus

Pijat usus dilakukan dengan cara memulai dari sisi bawah perut sebelah kanan dengan menggunakan bagian yang datar dan tiga buah jari bagian tengah satu tangan, kemudian memijat usus dengan gerak memutar searah jarum jam menggunakan gerak *friction* dengan putaran kecil. Pijat usus dimulai pada organ *caecum* (titik pertemuan antara usus besar dan kecil tempat lekatnya usus buntu), bergerak naik menuju *hepatic flexure*, melewati *the transverse colon* menuju *splenic flexure* lalu menurun *the descending colon* menuju *sigmoid colon*. Tangan diluncurkan menuju posisi awal tanpa penekanan. Ringkasnya, pijat dimulai dan perut bagian bawah kanan, pijat dengan arah memutar sesuai jarum jam, mengitari pusar menuju perut kiri bagian bawah, lalu kembali ke posisi awal.

Gambar 8.29
Pijat Usus

(4) Gerak Putar Effleurage (Dua Tangan)

Gerakan putar *effleurage* dilakukan dengan gerakan memutar searah jarum jam, menggunakan satu tangan dengan tangan lainnya mengikuti arah di belakangnya.

(5) Mengeringkan Perut (Satu Sisi)

Mengeringkan perut dilakukan dengan menggunakan dua tangan satu di atas yang lain, meraih bagian bawah perut di sisi yang jauh, lalu tangan ditarik ke atas dan diturunkan lagi ke arah kandung kemih, mengulangi gerakan pada sisi lain.

(6) Gerak Memutar Effleurage

Gerakan *effleurage* dilakukan pada seluruh perut menggunakan satu tangan yang diikuti oleh tangan lain.

(7) Tapotement

Dilakukan dengan meraih sisi yang berlawanan, lakukan *cupping* dan pukulan ringan dengan sisi tangan, pada daerah pinggang dan pinggul.

(8) Gerak Getar Pada Panggul

Gerak getar pada panggul menggunakan telapak tangan, kedua tangan ditaruh masing-masing pada satu sisi panggul. Tangan digetarkan perlahan dan hati-hati.

(9) Penyelesaian

Penyelesaian dilakukan dengan gerak putar effleurage searah jarum jam menggunakan satu tangan diikuti tangan lainnya. Secara bertahap tingkatkan penekanan dan berhentilah di pusar.

g) Teknik Pemijatan Dada (Chest) & Leher (Neck)

(1) Effleurage Pada Dada

Posisi operator berada di bagian kepala klien, dan kedua tangan ditaruh pada bagian tengah dada klien, di bawah tulang selangka. Jari-jari direlekskan, dan dengan menggunakan bagian belakang kedua tangan. Gerakan usapan *effleurage* dilakukan

dengan hati-hati ke arah luar menuju ke arah ketiak. Ketika tiba di bagian bahu, tangan dibalikkan lalu dengan menggunakan telapak tangan untuk mengusap dan mendorong limfa menuju ke kelenjar di ketiak. Gerakan usapan dilakukan untuk kembali ke posisi awal tanpa penekanan.

Gambar 8.30
***Effleurage* Pada Dada**

(2) Friction Pada Dada

Gerakan *friction* pada dada dimulai dari bagian tengah dada klien, di bawah tulang selangka, kemudian melakukan gerakan melingkar dengan hati-hati menggunakan jari-jari dan jempol, lalu memijat ke arah dan sekitar bagian depan bahu.

(3) Petrissage Pada Dada

Petrissage pada dada dilakukan dengan menggunakan kedua tangan secara bergantian, remas dan peras bagian yang berdaging di bagian depan ketiak klien. Mula-mula lakukan pada satu sisi lalu luncurkan kedua tangan ke sisi lainnya, kemudian melakukan gerakan tersebut beberapa kali.

(4) Regangan Pada Otot-Otot Dada dan Bahu

Regangan pada otot-otot dada dan kedua bahu dilakukan dengan menggunakan gerakan *cupping,* lalu bahu didorong dengan lembut ke bawah ke arah kaki, gerakan ini dilakukan beberapa kali. Kedua

tangan dipindahkan dan lalu melakukan gerakan *cupping* pada bagian depan bahu, dan dengan lengan terulur lurus dan menekan pada bagian tersebut ke bawah selama kira-kira 5 detik lalu dilepaskan secara perlahan.

(5) Melemaskan Leher

Cara melemaskan leher yaitu dengan memegang bagian bawah leher dengan kedua tangan sehingga ujung jari-jari menyentuh leher, mengusap dengan lembut, dan menarik ke arah atas dan bawah.

(6) Mengusap Sisi

Kepala klien di putar ke satu sisi, satu tangan diletakkan pada dahinya dan tangan lainnya diusapkan mulai dan telinga menuju ke bawah ke satu sisi leher dan bahu atas, kemudian gerakan ini diulangi pada sisi lainnya.

(7) Friction Pada Tengkorak

Friction pada tengkorak dilakukan gengan kepala diluruskan, raba dan rasakan bagian dasar tulang tengkorak menggunakan jari-jari kedua tangan. Lalu melakukan gerakan *friction* memutar sekeliling bagian dasar tengkorak tersebut.

(8) Regangan Pada Leher

Regangan pada leher dilakukan dengan gerakan *cupping* di bagian belakang kepala, dengan jari-jari kedua tangan pada bagian dasar tulang tengkorak. Lalu ditarik dengan lembut dan perlahan ke arah operator ketika operator mencondongkan tubuh ke belakang, operator sebaiknya menggunakan berat badan sebagai tenaga untuk menarik ke leher klien dan tidak menyentakkan atau menarik leher secara tiba-tiba.

(9) Penyelesaian

Dahi klien dipegang dengan lembut menggunakan kedua tangan, agar klien tenang dan tenteram.

h) Teknik Pemijatan Wajah

(1) Effleurage Pada Dahi

Dahi klien diusap menggunakan bagian belakang kedua tangan yang jari-jarinya rileks lalu tangan-tangan diluncurkan kembali ke posisi awal tanpa menggunakan tekanan.

(2) Effleurage Pada Pipi

Pipi diusap ke arah luar menuju telinga.

(3) Effleurage Pada Dagu

Dagu dan geraham diusap ke arah luar, lalu gerakan *effleurage* diteruskan ke arah bawah menuju bahu.

(4) Memijat Dahi

Kedua jempol diletakkan pada dahi Klien, sedikit di atas alis mata, jari-jari lainnya berada di sisi kepala. Perlahan dan dengan tekanan yang mantap jempol ditarik menjauh. Lalu gerakan pijat dilakukan sebagian demi sebagian sejauh garis rambut sampai seluruh bagian dahi terpijat.

(5) Membuka Sumbatan Saluran Pernapasan

Kedua sisi hidung diusap dengan menggunakan kedua jempol.

(6) Menghilangkan Kemampatan Pada Tulang Pipi

Pemijatan dimulai dari bawah mata, menggunakan kedua jempol mengusap ke arah luar. seluruh pipi dipijat dengan gerakan horizontal, dan ketika tangan mencapai telinga, telinga dipijat dengan jempol dan dua jari pertama. Kemudian telinga ditarik dan dilepas secara bergantian, dengan lembut.

(7) Menghilangkan Kemampatan Pada Dagu

Pemijatan di mulai dari bawah mulut, menggunakan kedua jempol mengusap ke arah luar. Seluruh dagu dan geraham dipijat dengan gerakan horizontal.

(8) Melepaskan Ketegangan Pada Kulit Kepala

Dengan menggunakan ujung jari-jari, garis rambut dipijat mulai dari atas dahi mengelilingi ke bagian dasar tengkorak. Pijat *friction* melingkar dengan tekanan yang dalam. pijat ini dilakukan dengan mantap dan perlahan.

(9) **Penyelesaian**

Rambut diusap dengan lembut mulai dan akar rambut ke ujung rambut agar sisa ketegangan dapat dihilangkan. Secara bertahap, telapak tangan ditaruh dalam keadaan rileks di pelipis klien.

Gambar 8.31
Memijat dahi

b. Perawatan Lulur

Perawatan tubuh dengan lulur telah dikenal sejak nenek moyang terutama oleh keluarga keraton sebagai perawatan kecantikan kulit secara tradisional. Hal ini dilakukan karena ingin memiliki kulit yang halus dan mulus agar tetap terjaga kebersihan dan kesehatannya. Lulur cocok digunakan untuk perawatan kulit tubuh bagi yang tinggal di iklim tropis karena berudara panas, yang dapat menyebabkan kulit tubuh dengan mudah terkena sengatan matahari dan kotoran keringat. Lulur bermanfaat untuk menghilangkan semua kotoran atau iritasi karena efek dari iklim tropis tersebut dan kulit bisa menjadi lebih halus, mulus, lembab, lembut dan bersih.

Lulur adalah ramuan tradisional yang dapat berupa serbuk/ butiran halus. Lulur dalam pemakaiannya dapat dicampur dengan air mawar sehingga dihasilkan adonan yang kental. Penggunaan lulur dapat dibedakan menjadi dua cara yaitu: lulur dapat dipoleskan ke seluruh bagian tubuh dengan menggunakan kuas, cara kedua dapat pula langsung digosok-gosokkan pada kulit tubuh dengan ke dua tangan. Dalam melakukan perawatan lulur biasanya diikuti dengan *massage* pijat tubuh.

Ramuan lulur berasal dari berbagai bahan seperti tepung beras dan jenis-jenis dedaunan seperti daun kemuning (*murraya pani culata jaok*), daun temu giring (*curcuma heyneana val*), atal (*hartal*) dan daun pandan wangi (*pandanus SPP*). Daun kemuning mengandung minyak atsiri, zat penyamak, glikosida dan getah, sedangkan dalam daun temu giring terdapat zat yang berkhasiat memutihkan (*bleaching*) dan menghaluskan kulit atau untuk memberikan warna kuning. Ekstrak rimpang temulawak (*curcumae xanthorrhizae rhizoma*), pulasari (*alyxiae*),ekstra kunyit (*curcumae domesticae rhizoma*) dan kayu cendana (*santali albi lignum*) mempunyai fungsi untuk membersihkan kulit dan mencegah gatal-gatal. Rimpang temugiring (*curcumae heyneanae rhizoma*), kunyit (*curcumae domesticae rhizoma*), cendana (*santali albi lignum*), rempah bunga yang berfungsi untuk mencegah kekeringan kulit, menghaluskan, mendinginkan kulit dan melembutkan kulit. Akar wangi (*zizanioidi radix*) mengandung minyak berbau harum. Biji buah klabet (*foenigraeci semen*), cendana (*santali albi lignum*), biji buah pinang (*arecae semen*) ,yang berfungsi untuk mencegah kekeringan kulit, menghilangkan bau badan dan menghaluskan serta mengkuningkan kulit.

Manfaat perawatan dengan lulur/mangir :

1) Memperbaiki dan merangsang peredaran darah pada kulit tubuh.
2) Dapat membuat kulit tubuh lebih kuat dan kencang.
3) Menghilangkan dan mengangkat sel-sel tanduk kulit sehingga kulit menjadi licin.
4) Mempengaruhi keadaan pori-pori sehingga menjadi bersih.
5) Melembutkan, menghaluskan, menyegarkan dan menenangkan.
6) Memperbaiki kondisi kulit karena dapat menghilang-kan kotoran, debu maupun sel-sel kulit mati pada kulit, dan memungkinkan untuk merangsang pertumbuhan sel-sel kulit baru yang sehat sehingga dapat memberikan cahaya pada kulit.
7) Untuk menghilangkan gatal-gatal pada kulit karena kandungan bahan tertentu.

c. Melakukan Tapel Pasca Melahirkan

Melakukan tapel dalam perawatan badan dimaksudkan untuk mengecilkan dan mengencangkan, terutama otot bagian perut pada wanita yang habis melahirkan. Wanita yang telah melahirkan (bersalin) pada umumnya mengalami pengendoran pada otot bagian

perut. Tapel sebagai perawatan badan dikenal dengan tapel wangi, karena dari bahan alami yang digunakan sebagai ramuannya menimbulkan bau yang enak (wangi).

Tapel wangi ini biasanya berbentuk serbuk yang dipadatkan hingga berbentuk bulatan atau lonjong. Tapel wangi berkhasiat untuk menguatkan dan membuat peranakan menjadi kencang dan singset. Selain itu tapel wangi juga memiliki khasiat untuk mencegah perut kembung.

Cara menggunakan tapel wangi adalah : ambil 1 buah tapel, kemudian beri air sedikit, aduk hingga menjadi satu adonan yang sedikit kental. Adonan tapel kemudian dioleskan pada perut. Untuk perawatan badan gunakan setiap malam atau sebelum mandi, tetapi bagi yang habis melahirkan, gunakan setiap sesudah mandi, kemudian gunakan gurita.

d. Meratus

Meratus dimaksudkan untuk menyegarkan dan mengharumkan tubuh, rambut, pakaian juga untuk mengobati keputihan, luka-luka dan jamur, serta untuk menjaga kebersihan daerah kewanitaan, dan menghilangkan bau tidak sedap di daerah tersebut. Oleh karena fungsinya demikian, maka meratus merupakan perawatan khusus untuk para wanita.

Meratus untuk mengharumkan rambut merupakan proses pengeringan rambut yang dilakukan secara tradisional setelah dikeramas atau dicuci. Bau harum ratus yang terbuat dari ramuan alami akan meresap ke rambut dan dapat bertahan selama sekitar satu minggu. Ratus jenis ini terbuat dari kayu garu (*rheum spec div*), akar wangi (*andropogon muricatus*), mesoyi (*massoi aromatic becc*), dan kayu cendana (*santalum allum*). Semua bahan alami tersebut dihancurkan sampai menjadi serbuk dan taburkan di atas anglo (tempat api), kemudian dibakar. Asap dari pembakaran ratus langsung diasapkan ke rambut. Bila asap berkurang dapat ditambah lagi sampai rambut berbau wangi dan wanginya melekat.

Gambar 8.32
Meratus Rambut
Sumber : Moorjati S. (1984 : 96)

Ratus untuk mengharumkan tubuh (*ratus for body/ intimacy care*) menggunakan rempah-rempah khusus (empon-empon) yang berbahan utama daun sirih. Karena bahan utama menggunakan daun sirih, ratus ini sangat baik untuk perawatan daerah kewanitaan serta menghilangkan bau tak sedap di daerah kewanitaan.

Gambar 8.33
Ramuan Ratus
Sumber : lulurbali@yahoo.co.id (2008:15)

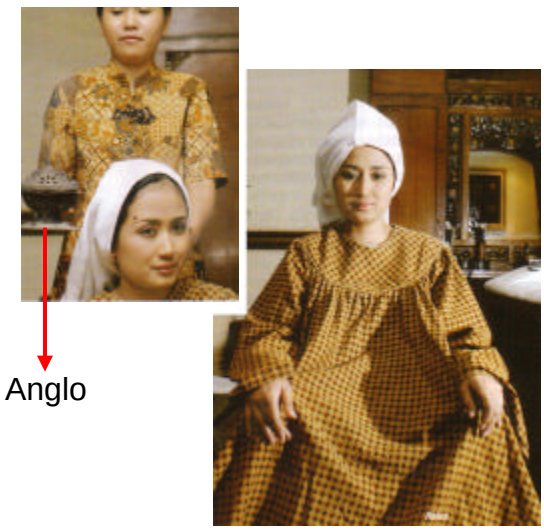
Ratus untuk perawatan daerah kewanitaan, terbuat dari akar pilihan, daun delem, cempaka putih dan menyan madu. Berguna untuk mencegah kanker mulut rahim, keputihan dan infeksi, menghilangkan gatal-gatal, mencegah kelembaban, dan aroma tak sedap, serta menjadikan vagina lebih keset.

Cara melakukan ratus adalah sebagai berikut :

1. Taburkan sedikit demi sedikit ramuan V- spa pada tungku yang telah siap dengan bara arang, atau masukkan sedikit ramuan ratus atau 1 *sachet* ke dalam baskom keramik/kaca yang berisi air panas.

2. Letakkan baskon di bawah kursi berlubang, duduklah tanpa pakaian dalam.
3. Arahkan asap/uap pada bagian intim, gunakan sarung atau kain untuk mengurung asap/uap.
4. Waktu pengasapan/penguapan antara 15-10 menit, setelah itu diteruskan dengan mandi.
5. Gunakan secara berkala antara satu hingga dua minggu sekali untuk mendapatkan hasil yang optimal

.



Gambar 8.34
Meratus Rambut dan Daerah Kewanitaan
Sumber : Majalah Paras (2006 : 47)

e. Melakukan Pilis

Seperti halnya tapel wangi, pilis wangi pada umumnya digunakan oleh wanita yang habis melahirkan. Perbedaannya adalah dalam pemakaian, Tapel wangi biasa dipakai di bagian perut sesuai dengan tujuannya yaitu membuat perut kendor habis melahirkan menjadi kencang dan singset, sedangkan pilis wangi biasa digunakan di bagian dahi atau kening. Khasiat dari pilis wangi adalah penglihatan menjadi terang, mencegah timbulnya penyakit mata yang bias terjadi pada wanita yang habis melahirkan yang kurang memperhatikan perawatan. Pilis wangi bentuknya hamper sama seperti tapel wangi yakni berbentuk bulatan padat, yang bila diberi air akan lumer menjadi suatu adonan yang sedikit kental. Cara pemakaian pilis wangi yaitu ambil pilis± 1/3 bagian, beri sedikit air hangat, kemudian tempelkan di bagian dahi atau kening. Lakukan setelah mandi.

f. Berendam dalam air campur rempah-rempah.

Berendam dalam air campur rempah-rempah dilakukan sebagai usaha untuk memelihara kesehatan dan kecantikan. Air hangat yang diberi rempah-rempah dianggap berkhasiat melancarkan peredaran darah, mengurangi berat badan, menghilangkan bau badan dan menghilangkan gatal-gatal di sekitar kemaluan, serta berguna untuk mengatasi keputihan. Rempah-rempah yang digunakan: Brotowali (*tinospora perculata beumee*), berfungsi untuk menghilangkan gatal-gatal dan bau badan, karena mengandung zat pahit dapat menetralkan lemak dalam badan, terutama jika dibantu dengan hangatnya rendaman. Beluntas (*pluchea indicaless*), berfungsi untuk: menghilangkan bau badan.

Parutan kulit jeruk purut (*citrus hystrix DC*) dan kenanga (*canangium odoratum bail*) sebagai pewangi, Kemukus (*piper cubeba linn*) dan cengkih (*eugunia caryophylata OK*) berfungsi untuk menyehatkan rahim, kunyit (*curcuma domestica val*), temulawak (*curcuma yanhorrihizaroyb*), dlingo (*acorus calamus linn*) dan bangle (*zingiber cassumunan rob*), berfungsi sebagai pencuci vagina.

Cara untuk mandi rempah adalah : 3 - 5 sendok makan rempah-rempah dimasukkan ke dalam kantong flanel; rendam dalam air panas (mendidih) sampai tercium aroma rempah ± 5 menit ; Campurkan dengan air hangat ke dalam bak mandi, gunakan untuk berendam ± 20 menit.

Gambar 8.35
Mandi rempah
Sumber: Marta-Tilaar (2006:32)

g. Perawatan Khusus

Perawatan khusus merupakan perawatan yang dilakukan secara khusus dan harus lebih hati-hati, karena daerah ini sifatnya sangat sensitif dan hanya dapat dilakukan oleh sendiri. Perawatan khusus ini terdiri atas perawatan daerah kewanitaan.

1) Perawatan Daerah Kewanitaan

Daerah kewanitaan merupakan area yang sangat sensitif bagi wanita maka diperlukan perawatan yang khusus untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya. Ada berbagai cara untuk merawat daerah kewanitaan, yaitu dengan cara melakukan mandi rempah yang dilakukan seminggu sekali, menggunakan rempah khusus wanita dan meminum jamu khusus kewanitaan. Penggunaan rempah untuk wanita yaitu: rebus 3-5 sendok rempah dalam dua liter air sampai mendidih (menggunakan panci/kendil). Kemudian diusapkan ke arah vagina (jarak ± 30 cm), selama 10 menit sambil mengembang-kempiskan daerah kewanitaan (vagina). Saring rempah tersebut dan gunakan airnya sebagai pembasuh pada bagian kewanitaan. Di bawah ini terdapat produk untuk perawatan kewanitaan secara tradisional:

Jenis Produk Perawatan	Kandungan	Manfaat
Tissue perawatan kewanitaan	• Sari daun Ketepeng • Daun sirih • Kayu angin	• Mencegah dan mengurangi keputihan • Memberi aroma harum pada vagina • Antiseptik • Menyegarkan vagina
Rempah untuk Wanita	• Kayu rapat • Daun sirih • Cendana dan Pinang	• Antiseptik alami • Mencegah keputihan dan gatal-gatal

Tabel 2.1
Perawatan Kewanitaan Secara Tradisional
Sumber: Martina Tilaar (2006:47)

2) Minum Jamu

Jamu merupakan salah satu warisan budaya Indonesia untuk kesehatan jasmani dan telah dibuktikan khasiatnya selama beratus-ratus tahun lamanya dan merupakan tradisi dari keraton. Minum jamu, baik digunakan untuk perawatan kesehatan dan

kecantikan tubuh dari dalam, misalnya jamu dapat bermanfaat untuk dapat merawat dan memperindah bentuk tubuh serta dapat membuat wajah lebih segar dan berseri-seri. Berikut adalah jenis jamu yang baik untuk perawatan tubuh secara tradisional.

Jamu merupakan salah satu warisan budaya Indonesia untuk kesehatan jasmani dan telah dibuktikan khasiatnya selama beratus-ratus tahun lamanya dan merupakan tradisi dari keraton. Minum jamu, baik digunakan untuk perawatan kesehatan dan kecantikan tubuh dari dalam, merawat dan memper-indah bentuk tubuh serta dapat membuat wajah lebih segar dan berseri-seri.

Ramuan jamu dibuat secara tradisional dan dibuat dari bahan-bahan alamiah pilihan, serta diramu berdasarkan resep kuno yang sudah membuktikan khasiatnya secara turun temurun. Bahan-bahan alami yang umum digunakan sebagai bahan ramuan jamu terdiri atas daun-daunan, biji-bijian, akar, kulit kayu, kuncup bunga, rumput darat maupun laut yang banyak mengandung vitamin serta mineral.

Menurut para ahli kesehatan, zat-zat yang terkandung dalam bahan alami atau tumbuhan asli yang digunakan sebagai ramuan jamu memiliki kekuatan untuk menetralisasi atau menawarkan akibat-akibat samping, atau *side effect eliminating substances (SEES)*.

Bentuk jamu terdiri atas jamu godog yakni sejenis jamu yang diproses melalui perebusan, jamu serbuk yang diproses melalui mesin berteknologi untuk diambil ekstraknya dan proses pengkonsumsian nya melalui penyeduhan dengan air mendidih, dan jamu bentuk pil yang juga diproses melalui mesin berteknologi yang dapat diminum langsung.

Berikut adalah ramuan jamu yang baik untuk perawatan tubuh secara tradisional :

a) Jamu Perawatan Wanita

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Rimpang akar tinggal Temulawak (*Curcumae xanthor-rhizae Rhizoma*) yang mengan-dung *phellandreen*, *tumerol*, pati zat warna: *Curcumin*, berguna untuk mendinginkan dan menghaluskan kulit

(2) Bunga tanaman Sidowayah (*Woodfordiae Flos et ructus*)

(3) Kulit tanaman kayu Rapat (*Parameriae Cortex*)

(4) *Retrofracti Fluctus*

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Menghilanqkan rasa letih dan lesu, sehingga badan menjadi segar

(2) Menambah daya tahan tubuh Memperbaiki pencernaan makanan

(3) Memperlancar peredaran darah

Jamu ini dikemas dalam 3 bentuk: godogan, serbuk, pil, kaplet

b) Jamu untuk melangsingkan tubuh

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Daun tanaman Jati Belanda (*Guazumae Folia*), mengandung zat damar, alkaloida dan zat samak, berguna untuk melangsingkan badan karena dapat mengurangi nafsu makan

(2) Rimpang akar tinggal Temulawak (*Curcumae xanthorrhizae Rhizoma*)

(3) Majakan (*Gallae*)

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Melangsingkan badan

(2) Mencegah rasa mudah lapar

(3) Menghilangkan lemak yang berlebihan

Jamu ini dikemas dalam 3 bentuk godogan, bubuk, pil dan kaplet

c) Jamu untuk mengatasi Keputihan

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Kulit Buah Delima Putih (*Granati Fuctus Cortex*) mengandung zat samak, lendir, untuk menghilangkan keputihan

(2) Kulit tanaman Kayu Rapat (*Parameriae Cortex*)

(3) Kuncup bunga Cengkeh (*Caryophyllum*)

(4) *Gallae*

Manfaat jamu ini adalah :

(1) menghilangkan dan menyembuhkan keputihan

(2) menghilangkan rasa lesu

(3) membuat wajah segar berseri

Jamu ini dikemas dalam bentuk serbuk,pil dan kaplet

d) Jamu khusus remaja puteri

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Bunga tanaman sri gading (*nyctanthi flos*)

(2) Rimpang akar tinggal Temulawak (*Curcumae xanthorrhizae Rhizoma*)

(3) Daun tanaman jung rahap (*Baekeae folia*)

(4) Temu giring

(5) Kunyit

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Merawat dan memperindah bentuk tubuh

(2) Membuat badan tetap singset, menarik dan sehat

e) Jamu untuk kesehatan wanita

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Rimpang kunit (*Curcumae domecticae Rhizoma*) mengandung minyak menguap, damar, gom, pati, zat warna : *curcumin*, berguna untuk menghilangkan gatal, mencegah peradangan, mengeringkan luka-luka, memberikan cahaya pada wajah, memperbaik peredaran darah

(2) Rimpang temu giring (*Curcumae heyneanea rhizoma*)

(3) Rhei radix

(4) Caryophyllum

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Memperlancar peredaran darah

(2) Menyehatkan badan

(3) Memperbaiki pencernaan

Jamu dikemas dalam bentuk bubuk dan pil

f) Jamu untuk perawatan payudara

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Biji Mungsi Jawa (*Coptici Fructus*) mengan-dung protein, zat pahit, alkaloida, minyak menguap, pati untuk menstimulir (merang-sang) pekerjaan dan produksi hormon wanita, yang mengatur payudara dan alat kelamin sekunder

(2) Daun jungrahab (*Baeckeae Folia*)

(3) *Curcumae Rhizoma*

(4) Daun Tapak Liman (*Elephantopi Folium*)

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Mengencangkan otot-otot payudara

(2) Memperindah bentuk payudara

(3) Membantu pertumbuhan payudara

(4) Melancarkan peredaran darah di sekitar payudara

Jamu dikemas dalam bentuk bubuk dan pil

g) Jamu untuk Menghilangkan Bau Badan

Jamu ini dibuat dari ramuan :

(1) Daun tanaman bluntas (*Plucheae indicae Folia*) mengandung asam amino : *Tritophan*, *Treonin*, *Leusin* mineral : kalsium, fosfor, besi, vitamin A, B complex, sangat berguna untuk menghilangkan bau keringat, nafas dan lendir vagina.

(2) Daun tanaman Sirih (*Piperis Folia*)

(3) Kuncup bunga Cengkeh

(4) (*Carvophyllum*)

(5) Temulawak (*Curcumae Rhizoma)*

Manfaat jamu ini adalah :

(1) Menghilangkan bau badan, dan keringat yang kurang sedap

(2) Memperbaiki pencemaan makanan

(3) Memperlancar buang air besar

(4) Dikemas dalam bentuk pil

E. Perawatan Badan dengan Teknologi

1. *Treatment Body Whitening*

Salah satu cara memutihkan kulit yaitu dengan *treatment body whitening* dengan bahan mengandung vitamin C. Tahapan *body whitening* yang memakan waktu sekitar 1,5 jam itu adalah :

a. Klien dipersilahkan mengganti pakaian dan berbaring di tempat tidur.

b. Dilakukan relaksasi dengan pijatan ringan di seluruh tubuh (*stretching*) selama sekitar 5 menit. Untuk kaki dihangatkan dengan lilin.

c. Dalam kondisi tengkurap, punggung pasien diberi kompresan hangat dengan tetesan *rose oil* sebagai permulaan perawatan sekitar 10 menit. Kompresan menggunakan handuk yang telah direndam dalam *towel warmer ultraviolet* selama sekitar 10 menit untuk mematikan kuman dan bakteri di kulit. Tahapan ini dilakukan di bagian depan dan belakang tubuh.

d. Badan di *scrub* dengan jasmine rice di seluruh tubuh sambil dilakukan pijatan ringan dengan penekanan pada bagian tubuh tertentu selama 15 menit.

e. Seluruh tubuh diolesi masker pemutih berbahan *licorice* dan vitamin C yang dicampur dengan perasan buah jeruk dan dibiarkan selama 15 menit. Setelah itu tubuh dibersihkan dengan lap.

f. Kemudian seluruh tubuh diolesi *collagent gel*, selanjutnya dibalut dengan *Styrofoam* plastik khusus agar penyerapan lebih baik. Kemudian tubuh ditutup dengan penghantar panas (*hot blanket*) selama 25 menit dalam posisi telentang.

g. Setelah itu pasien diminta mandi dan diakhiri dengan pemberian *body lotion whitening* yang mengandung vitamin C.

Cara lain untuk memutihkan kulit badan yaitu dengan *whitening scrub*. *Whitening scrub* ditujukan bagi orang yang tidak memiliki banyak waktu, karena perawatan ini memakan waktu 90 menit. Perawatan *whitening scrub* menggunakan lulur *whitening scrub* dari bengkoang yang fungsinya untuk mencerahkan kulit dan mengangkat sel kulit mati. Perawatan ini sebaiknya dilakukan dua minggu sekali. Untuk hasil yang maksimal sebaiknya juga dilakukan *massage* aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender selama satu jam. Setelah itu seluruh kulit discrub, lalu mandi dan kemudian diberi *lotion*. Bengkoang ini mengandung butiran halus sehingga sangat baik untuk memutihkan kulit, dan baik untuk mengatasi rasa pegal dan capek.

2. Berbagai cara penurunan berat badan (membakar lemak)

Masalah yang sering muncul pada tubuh atau badan adalah kelebihan berat badan yang ditimbulkan oleh timbunan lemak berlebihan yang tidak merata di dalam tubuh. Beberapa teknologi membakar lemak dan menurunkan berat badan terbaru adalah :

a. *Body Renova*

Perut buncit karena banyak tumpukan lemak di daerah tersebut dapat membuat rasa tak percaya diri. *Body renova* merupakan perawatan baru di Indonesia yang dapat membuang kelebihan lemak dengan cara yang aman. Perawatan ini dikombinasikan dengan pendekatan nutrisi dan olah raga, dan dilengkapi dengan empat komponen yang bekerja secara ritmik, ditambah dengan jus nutrisi.

b. *Bio-Ceramic*

Memancarkan sinar *far-infrared* dan ion negatif. Sinar *far-infrared* adalah sinar dengan panjang gelombang 8 - 4 mikron yang mampu menembus lapisan bawah kulit hingga mencapai daerah tempat lemak ditimbun. Getaran-getaran halus yang akan dirasakan akan menyebabkan lemak mudah terurai. Sirkulasi darah dan metabolisme bertambah cepat sehingga

lemak mudah dimobilisasi dan selanjutnya dibakar menjadi kalori. Sedangkan ion negatif berperan membantu meningkatkan performa berbagai sistem dalam tubuh.

c. *Ultrasonic wave*

Gelombang *ultrasonic* adalah gelombang suara dengan frekuensi di atas 18.000 Hz. Gelombang ini tidak menimbulkan rangsangan elektrik pada tubuh melainkan membangkitkan vibrasi dengan kecepatan tinggi yang mampu mengakselerasi pemecahan lemak. Efek mikri message membuat jaringan kolagen dan elastin lebih efektif sehingga mampu mengurangi kerutan halus pada kulit.

d. *Low frequency*

Frekuensi rendah mampu secara efektif memecah dinding pembungkus lemak dan selulit, dinding perut menjadi lebih kenyal dan elastik.

e. *Bio-Thermo*

Bio-thermo akan mempermudah disintegrasi lemak, termasuk mengaktifkan lapisan kulit di sekitarnya. Peredaran darah kulit bertambah baik dan kulit pun bertambah sehat karena pasokan nutrisinya bertambah lancar.

f. Jus Nutrisi

Selain dengan menggunakan alat, dalam treatment menurunkan berat badan ini juga dibantu jus nutrisi untuk mereka yang berdiet. Jus nutrisi adalah nutrisi alami rendah kalori yang dikemas dalam bentuk *powder* siap santap. Terdiri dari jus nutrisi *body slim* yaitu ekstrak protein kedelai yang mengandung sembilan jenis asam amino esensial yang diperkaya vitamin A. B, C, D dan E. selain itu lalu *body bio*, yang merupakan produk serat alami hasil ekstraksi berbagai buah dan sayuran yang berguna untuk kelancaran saluran cerna. Kemudian ada *body zymes* yang mengandung berbagai jenis enzim dan bakteri baik dalam rasio seimbang untuk memenuhi kebutuhan enzim pencernaan.

g. *Bio Slim*

Bio and far-infrared shaping machine atau *bio slim* merupakan satu perawatan yang terbaru 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, seperi paha, perut, lengan atas, punggung

dan lain sebagainya. *Beautician* hanya membantu memasang, lalu alat ini bekerja tanpa bantuan beautician sehingga lebih praktis dan waktunya lebih cepat. Mesin bio slim ini bekerja dengan *multiple bio-electric frequency conversion wave*, yang memiliki tiga gelombang berfrekuensi rendah hingga tinggi. Gelombang bio frekuensi rendah mampu membantu menstimulasi otot, serta menekan dan menghancurkan lemak. Sementara gelombang bio frekuensi tinggi mempu membentuk tubuh, menghilangkan kelebihan lemak, dan mengencangkan kulit yang kendur. Sedangkan gelombang *bio frequency conversion* mampu membentuk tubuh, menghilangkan lemak, dan melangsingkan badan. Perawatan bio slim dilakukan selama 15 -20 menit. Sebelum melakukan perawatan ini terlebih dahulu ditimbang, diukur tingkat perut, lingkar lengan, lingkar pinggul, lingkar dada, dan lingkat pinggang. Setelah perawatan diukur kembali untuk mengetahui hasilnya secara langsung. Sekali perawatan di empat area, berat badan akan berkurang 1 - 8 ons, dan bagian tubuh yang ingin dikecilkan bisa berkurang 1 - 5 cm. Hasil perawatan ini akan lebih bagus jika dikombinasikan dengan beberapa lainnya seperti akupuntur, terutama jika keluhannya berat ataupun berat badan sangat berlebih.

h. 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.

Tahap persiapan sebelum pasien dimasukkan ke dalam kapsul mesin, terlebih dahulu ditimbang dengan timbangan khusus yang mampu memeberikan data berat badan dan kadar lemak yang ada dalam tubuh pasien. Kemudian pasien di scrub untuk mengangkat sel kulit mati dan membuka pori-pori, selanjutnya seluruh tubuh pasien dilumuri serum yang memberikan rasa hangat. Rasa hangat di tubuh tersebut berguna untuk memecahkan lemak.

Setelah tahap persiapan selesai, pasien dimasukkan ke dalam kapsul infra merah. Namun sebelum kapsul infra merah diaktifkan, pasien akan dibalut dengan bio elektrik slimmer pada

bagian-bagian tubuh tertentu yang berlemak. Selanjutnya kapsul infra merah diaktifkan, pada umumnya penghangatan mencapai suhu 70^0 C. Suhu yang diberikan harus dipertimbangkan sesuai kondisi pasien. Untuk kondisi pasien yang sangat baik dengan kadar lemak yang sangat tinggi, penghangatan dapat dilakukan hingga mencapai 100^0 C. Panas yang ditimbulkan oleh kapsul akan meresap ke dalam tubuh, sementara alat bio elekttik slimmer akan memeberikan getaran pada tubuh. Kombinasi dari efek kedua alat ini sangat efektif dalam memecah lemak, bahkan pada kondisi lemak yang sangat solid sekalipun. Sementara Ozon yang dipancarkan oleh kapsul berfungsi agar kulit tetap halus dan tidak menggelambir, karena ozon memliki kemampuan untuk merangsang kolagen sehingga kulit tidak kendur.

i. *Fire therapy*

Sesuai dengan namanya perawatan *fire therapy* ini mengguna-kan media api. Meski demikian, perawatan ini tidak akan membakar tubuh dan tergolong aman. Manfaat perawatan ini untuk mengatasi berbagai penyakit seperti tulang punggung, sendi, jantung, sistem pernafasan, saraf, pencernaan, organ produksi, peremajaan kulit dan menghilangkan lemak di daerah perut. Selain menggunakan api, teknik *fire therapy* ini merupakan penggabungan teknik akupresur dan herbal. Perawatan ini mamakan waktu 45 menit.pembakarannya dilakukan empat hingga delapan kali tergantung dari keluhan. Tahapan pertama yaitu beberapa tali atau sumbu yang sudah dicelupkan dalam air berisi ramuan Tibet diletakkan di atas perut. Setelah itu ditutupi handuk, lalu diberi alcohol 96 % dan dibakar. Pembakaran ini dilakukan 1520 menit tergantung dari tingkat sensitivitas pasien. Tahap selanjutnya, handuk dibuka dan tali diangkat, lalu perut diberi pijatan dan gel. Gel ini berfungsi untuk menahan hawa panas agar lebih bertahan lama dalam tubuh. Hasil dari penghancuran lemak ini akan dikeluarkan melalui keringat dan air seni. Hawa panas dibutuhkan agar obat yang dicelupkan melalui sumbu bias masuk ke dalam tubuh untuk mengaktifkan sel yang sudah tidak aktif. Perawatan ini dilakukan 2-3 kali selama seminggu. Hasilnya tergantung pola makan. Untuk maintenancenya dilakukan seminggu sekali.

Gambar 8.36
Terapi Lemak dan Berbagai Penyakit dengan Media Api
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Juli 2007)

j. *Body Wrap Sliming*.

Cara terbaru menguruskan badan yakni dengan penggunaan pembungkus tubuh (*body wrap*). Di samping dapat menguruskan berat badan, *body wrap* juga dapat mengatasi selulit dan *strecht mark* yakni jaringan elastisitas kolagen kulit yang pecah akibat kondisi dari gemuk ke kurus. Bahan *body wrap* menggunakan bahan elastik (*elastic bandage*) yang mudah mengikuti aliran darah. *Body wrap* tidak menimbulkan efek samping, hingga aman dilakukan oleh berbagai jenis umur, jenis kelamin atau bahkan berbagai jenis penyakit bawaan. Hal ini disebabkan alat tidak menggunakan tenaga listrik. Pemeriksaan awal sebelum mulai perawatan, meliputi tes kadar lemak dan timbang badan dengan indokator *body mass index* . Pasien juga harus menjalani program detokx untuk mengurangi racun dalam tubuh. *Body wrap* dapat diterapkan per bagian tubuh seperti pada lengan, perut, paha atau bokong juga untuk seluruh bagian tubuh secara bersamaan. Untuk tiap bagian, tindakan dan obat topical yang digunakan berbeda-beda. Obat ini didominasi oleh kafein yang berfungsi sebagai *diuretic* (melancarkan buangan tubuh) Setelah perawatan, buang air kecil semakin lancar yang berasal dari cairan yang mengendap di dalam tubuh.

Gambar 8.37
Terapi dengan Body Wrap Sliming
(Sumber : Info Kecantikan Edisi Januari 2007)

k. Laserpunktur

Teknik laserpunktur sama dengan akupunktur yang membedakan adalah media yang digunakan. Kalau akupunktur menggunakan jarum, laserpunktur menggunakan sinar laser infra merah sebagai pengganti jarum dengan panjang gelombang 800 nm dan kekuatan 100 mw. Metode ini merupakan alternatif bagi orang yang takut jarum. Metode ini aman digunakan, karena tidak menimbulkan radiasi, nyeri rasa panas atau infeksi. *Laserpunktur* dapat menekan nafsu makan dan meningkatkan metabolisme tubuh. Proses terapi ini, dimulai dengan melakukan diagnosis pasien, kemudian pasien dibaringkan dan dilakukan laserpunktur. Bagian-bagian tubuh yang diterapi antara lain bagian perut, kaki, tangan, telinga, dan di atas kepala untuk memberi efek menenangkan. Terakhir telinga pasien ditempeli alat kecil berbentuk magnet yang ditempelkan di titik lapar, titik lambung, titik usus besar, titik usus kecil, dan titik limfa. Untuk memperoleh hasil yang baik, terapi ini sebaiknya dibantu dengan diet berupa pengurangan gula, lemak dan karbohidrat serta memper-banyak konsumsi sayuran dan buah.

l. *Laser Blue*

Laser blue merupakan sistem *biostimulating* atau *soft laser* yang menggunakan energi cahaya. Meski menggunakan laser, metode ini tidak akan melukai lapisan kulir luar, karena laser yang digunakan sudah sesuai dengan keamanan dan

kesehatan yaitu level 1, yang merupakan level teraman dan umum dalam dunia kecantikan. Dengan panjang gelombang 905 nm, *laser blue* cocok untuk perawatan wajah dan tubuh. Saat perawatan, pasien dibaringkan di atas kaca mesin *laser blue*. Delapan bagian tubuh akan dipasangkan *pads*, mulai dari betis, paha bawah, paha atas, panggul, perut, bawah payudara, punggung, dan lengan. *Pads* pada *laser blue* ini akan mengeluarkan getaran yang dioperasikan melalui hitungan frekuensi 0-100. Pengaturan frekuensi dilakukan karena *pads* telah diberi nomor dan dijalankan secara otomatis oleh mesin operasi yang memiliki nomor sama. Melalui mesin operasi itu, getaran diinstruksikan mulai dari betis hingga lengan, dan kembali berurutan dari awal. Pergerakan alat ini berlangsung selama 20 menit. Pemberian getaran, dilakukan secara bertahap. Lima menit pertama, tubuh beradaptasi dengan getaran dan siap menerima frekuensi getaran selanjutnya. Penambahan jumlah frekuensi disesuaikan dengan jumlah pembakaran lemak yang diinginkan. Pada saat *pads* mengeluarkan getaran, tubuh akan disinari oleh lampu biru dan lampu merah yang terdapat pada kubah dan bagian kaca mesin. Kubah ini akan berjalan menyusuri arah betis hingga lengan. Lampu biru berfungsi untuk menghaluskan kulit dan lampu merah berfungsi untuk relaksasi atau menghilangkan stres. Sinar yang dipancarkan oleh lampu biru dan lampu merah akan terasa hangat ke seluruh tubuh sehingga tubuh berkeringat.

m. Lipotomy

Lipotomy merupakan teknik terbaru mengatasi timbunan lemak berlebihan tanpa pembedahan. Lipotomy sebagai pengembangan dari mesoterapi. Dengan teknik penyuntikan yang sama yaitu *multiple injection* (bebera penyuntikan pada daerah sasaran pada *local fat deposit* atau penumpukan lemak pada daerah tertentu). Pada lipotomy, tidak digunakan *active drugs* seperti pada mesoterapi, melainkan 90 persen *aqua steril* atau *mineral water* dan 10 persen adalah garam dan mineral. Pada lipotomy disuntikkan cairan khusus ke dalam kantong-kantong lemak. Cairan ini bersifat hipotonis atau lebih encer dibanding cairan lemak yang ada. Karena dinding kantong lemak bisa dilalui lemak dan air, maka cairan konsentrasi rendah yang lebih encer yaitu cairan lipotomy akan mengalir menuju ke cairan dengan konsentrasi yang lebih tinggi (lemak). Dengan adanya penyerapan ini, maka kantong-kantong itu akan membesar hingga 27 kali, dinding sel menjadi lebih tipis dan rapuh hingga kantong lemak menjadi pecah. Lemak yang keluar dari kantong itu, kemudian masuk ke pembuluh darah berpori. Bersama

aliran darah inilah lemak dibuang melalui ekskresi seperti buang air besar, air kecil dan keringat. Seterah terapi, pasien dianjurkan memakai korset khusus selama satu bulan. Untuk maintenance, lakukan pemeriksaan secara rutin seminggu sekali sambil dilakukan pemijatan.

3. Cara menghaluskan kulit badan

Gula dan garam kini tidak hanya digunakan sebagai penyedap masakan. Saat ini gula dan garam digunakan sebagain salah satu alternative dalam perawatan kecantikan kulit. Garam yang mengandung senyawa Natrium klorida (NaCl) ternyata bermanfaat untuk relaksasi, memberikan kesegaran pada kulit, dan memberikan cairan pada kulit sehingga kulit tampak segar dan lembab. Kandungan NaCl pada garam berfungsi untuk membersihkan pori-pori dari kotoran. Kandungan lain dari garam, natrium karbonat berfungsi untuk menetralisir asam di permukaan kulit, seperti asam laktat dan metafosfat yang merupakan komponen bagian dari metabolisme tubuh untuk mempercepat regenerasi sel. Garam bisa menyembuhkan beberapa penyakit kulit seperti *psoriasis* (gangguan kulit berupa bercak-bercak, kasar, dan kering). Mereka yang menderita seperti itu dianjurkan mandi di laut yang kadar garamnya tinggi karena garam bisa melembutkan kulit yang kasar atau kering.

Gula mengandung *glycolic acid*, salah satunya *alpha hydroxyl acid* (AHA) yang dapat membantu mengelupas kulit mati dan memberikan efek kulit menjadi bercahaya (*glowing skin*). Gula bermanfaat untuk penderita psoriasis atau eksema, efek pengelupasan dan pembersihan yang dalam, memperbaiki warna dan tekstur kulit, tidak abrasif, sangat baik untuk semua jenis kulit terutama kulit kering dan sangat kering, melembabkan kulit tanpa menyumbat pori-pori, menstimulasi dan sirkulasi cairan limfe, serta menstimulasi sel dan memperbaiki kulit. Glukosa dalam gula bisa menghaluskan dan mengencangkan kulit, bahkan bisa mengangkat lemak-lemak pada tubuh yang berefek dari polusi udara.

Garam dan gula digunakan sebagai perawatan *scrub* karena teksturnya yang berbentuk partikel-partikel kasar berukuran kecil. Butiran - butiran garam membantu mengelupaskan sel - sel kulit mati dan membuka pori-pori sehingga kulit bisa bernafas dengan baik. Kristal gula dapat membantu menghilangkan sel kulit mati, membersihkan dan membuka sumbatan pada pori-pori, dan membantu menyeimbangkan kadar minyak yang menyebabkan wajah berjerawat. Untuk perawatan di rumah dapat digunakan garam dan gula biasa, bisa juga menggunakan *scrub* garam yang dijual di supermarket.

Sebelum perawatan, kulit dibasahi dengan air, lalu ambil garam secukupnya, usapkan garam dengan gerakan sirkuler. Tekanannya harus tepat dalam gerakan memutar agar proses pengangkatan kulit mati dan kotoran berjalan optimal, lakukan secara perlahan untuk menghindari iritasi. Setelah itu *scrub* diaplikasi pada kulit selama kurang lebih 15 menit, lalu butiran *scrub* dapat diangkat dengan cara diusap perlahan agar tidak terjadi iritasi. Selanjutnya tubuh dibasuh dengan air hangat hingga butiran *scrub* terangkat semua. Setelah itu tubuh dikeringkan dengan handuk bersih, lalu diolesi dengan pelembab alami.

Perawatan dengan menggunakan bahan baku gula hampir sama dengan perawatan garam. Caranya basahi wajah dengan air hangat dan sabun. Lalu ambil gula dan gosok pada kedua telapak tangan. Kemudian oleskan pada wajah terutama pada hidung, pipi, dagu, dan seluruh wajah. Tambahkan air hangat bila terasa kering. Lakukan beberapa menit, lalu bilas dengan air hangat , kemudian dengan air dingin. Wajah akan terlihat bersih dan segar. Apabila timbul warna merah biasanya akan cepat hilang. Perawatan ini bisa dilakukan rutin seminggu atau dua minggu sekali.

Garam dari laut mati dikenal lebih kaya unsur reniknya, berfungsi untuk menghaluskan kulit. Tahapannya yaitu *customer* masuk ke dalam alat yang disebut *health steam cabin*, selama 15 menit dengan suhu 30^{O}C. Fungsinya yaitu untuk menghilangkan keletihan, meredakan ketegangan (stress), menyembuhkan pegal linu, menurunkan kadar kolesterol dan diabetes, menambah gairah, memperindah dan melangsingkan tubuh, mempercantik rona wajah, menghaluskan kulit, menghilangkan gatal-gatal dan memulihkan kesehatan.

Tahap kedua, *scrub* dengan menggunakan produk *body scrub salt dead sea. Scrub* jenis ini memiliki fungsinya sebagai antiseptik, menghilangkan kulit mati tanpa menghilangkan kelembab-annya, mencerahkan kulit serta membantu mengatasi masalah kaki pecah-pecah dan perubahan kulit.

Tahap ketiga, *massage* menggunakan *massage salt dead sea*, yang dilakukan sekitar 40 menit. Fungsinya untuk melancarkan peredaran darah, membuat tubuh rileks dan mengurangi rasa sakit pada otot dan persendian, mencerahkan warna kulit, membersihkan, melembabkan, menghaluskan dan menyegarkan vitalitas sel-sel kulit, serta menyeimbangkan kadar lemak dalam tubuh.

Tahap keempat, tubuh customer dibaluri lumpur dari laut mati selama 15 menit. Masker ini juga untuk menutup pori-pori. Tahap selanjutnya mandi menggunakan *body wash salt* ataupun *bath salt* jika berendam.

Lulur gula. Perawatan lulur gula dan garam digabungkan dalam satu paket perawatan. Bahkan kedua bahan ini kemudian dicampurkan dengan sirih, air beras dan jeruk nipis. Berikut adalah tahapan lulur garam dab gula :

a. Campurkan 2 sendok makan garam halus, peras 1 buah jeruk nipis yang sudah dipotong-potong, dan 7 lembar daun sirih yang sudah diremas-remas.
b. Tuangkan 1 gelas air beras.
c. Tuangkan 8 sendok makan gula pasir.
d. Aduk bahan-bahan tersebut sampai rata memakai tangan.
e. Oleskan ramuan lulur gula dan garam ke tubuh, mulai dari punggung dengan gerakan memutar.
f. Lakukan hal yang sama pada kaki.
g. Setelah itu, dilap dengan menggunakan handuk basah.

Gambar 8.38
Tahapan Proses Lulur Garam dan Gula
(Sumber : Info Kecantikan Edisi September 2007)

4. Memutihkan Kulit dengan Antioksidan dan *De-Pigmenting Agents*

Setiap orang memiliki warna kulit yang tidak sama. Perbedaan ini ditentukan oleh dua faktor. pertama faktor internal seperti ras dan genetik. Kedua, faktor eksternal seperti kebisaaan hidup, sering atau tidaknya terkena matahari, merokok, minum antibiotic tertentu yang mengandung bahan aktif mynocline, perawatan kulit, dan konsistensi pemakaian produk kosmetik yang aman dan efektif. Salah satu cara supaya kulit lebih putih dan cerah yaitu dengan melakukan perawatan *whitening bodyline* yang fungsinya untuk mengurangi lingkaran hitam, mencerahkan, memutihkan, mengatasi keriput, dan meningkatkan kekenyalan tubuh. Perawatan diawali dengan pembersihan kulit, pengangkatan sel kulit mati (*body scrubing*), dan *body peeling, s*etelah itu kulit diberi pelembab. Kemudian masuk tahap *body pressure message* dan tahap pengobatan. Perawatan ini sebaiknya dilakukan secara rutin seminggu sekali. Untuk mempercepat hasil, customer perlu melakukan perawatan di rumah menggunakan *hand and body cream* yang digunakan pada malam hari. Setelah itu gunakan *body scrub* seminggu 1 - 2 kali. Untuk *maintenance*, bisa dilakukan perawatan sebulan dua kali.

F. Saran Pasca Perawatan Badan Secara Tradisional

1. Dalam pemijatan senantiasa menggunakan krim pemijatan, untuk menghindari iritasi pada kulit.
2. Diakhir pemijatan selalu dilakukan gerakan effleurage atau gerakan mengusap yang memiliki efek seudatif atau menenangkan.
3. Setelah pemijatan perawatan badan, bersihkan kembali krim dan badan dikompres air hangat hingga benar-benar terasa segar.
4. Setelah minum jamu perawatan wanita, hindarilah makan pepaya, nanas dan mentimun dan hentikan meminum jamu ini selama haid berlangsung.
5. Setelah minum jamu untuk melangsingkan tubuh, hindarilah makanan berlemak dan bergula.
6. Setelah minum jamu untuk mengatasi keputihan, hindari makan pepaya, mentimun dan nenas.
7. Lakukanlah senam setiap pagi.

G. Membersihkan, Mengemas Area dan Perlengkapan Kerja

Setelah selesai melaksanakan perawatan badan secara tradisional, maka :

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

Latihan Penguasaan Konsep

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

1. Perawatan tubuh secara tradisional dapat dilakukan secara berikut ini, *kecuali* :
   a. Harian
   b. Mingguan
   c. Bulanan
   d. K husus

2. Perawatan badan yang dilakukan secara rutin yaitu :
   a. Mandi
   b. Lulur
   c. Massage
   d. Pilis

3. Yang dimaksud dengan perawatan khusus dalam upaya perawatan badan adalah :
   a. Perawatan wajah
   b. Perawatan tangan dan kaki
   c. Perawatan payudara
   d. Perawatan kulit kepala dan rambut

4. Dengan mandi terhindar dari kuman serta dapat membantu untuk mencegah bau badan yang kurang sedap. Berikut adalah sabun tradisional yang banyak digunakan *kecuali* :
   a. Sabun mandi yang memiliki kandungan minyak zaitun
   b. Sabun mandi yang memiliki kandungan minyak ekstrak bunga sekar sari
   c. Sabun mandi yang memiliki kandungan ekstrak bunga kenanga
   d. Sabun mandi yang memiliki kandungan alkali

5. Sabun mandi yang memiliki ramuan-ramuan tradisional umumnya mempunyai khasiat sebagai berikut, *kecuali* :
   a. Melembabkan dan mencegah kekeringan
   b. Membuat badan jadi gatl-gatal
   c. Melindungi dari sinar ultra violet,
   d. Mencegah masalah bau badan

6. Gerakan aerobic dalam senam untuk perawatan badan bertujuan untuk :
   a. Mengecilkan badan
   b. Mengecilkan payudara
   c. Meninggikan tubuh
   d. Melancarkan peredaran darah

7. Posisi berdiri, tangan di pinggang, putar badan ke kiri dan ke kanan, gerakan ini untuk menguatkan otot :
   a. Pinggang
   b. Paha
   c. Perut
   d. Dada

8. Perawatan tubuh secara m*assage* tidak baik dilakukan oleh mereka yang memiliki kelainan :
   a. Infeksi kulit
   b. Kegemukan
   c. Keseleo
   d. Usia tua

9. Berikut adalah manfaat massage dalam perawatan tubuh, ***kecuali*** :
   a. Meningkatkan fungsi kulit
   b. Melarutkan lemak
   c. Meningkatkan fungsi kelenjar keringat
   d. Meningkatkan fungsi jaringan otot

10. Lulur adalah ramuan tradisional yang berupa serbuk/butiran halus. Lulur dalam pemakaiannya dapat dicampur dengan :
    a. Air mawar
    b. Astringent
    c. Tonic
    d. Alkohol

11. Berikut adalah manfaat perawatan lulur/ Mangir, ***kecuali*** :
    a. Menghaluskan serta mengkuningkan kulit
    b. Menghilangkan bau badan
    c. Membuat kulit tubuh lebih kuat dan kencang
    d. Meningkatkan fungsi jaringan otot

12. Rempah yang berfungsi sebagai pewangi badan yaitu :
    a. Kenanga
    b. Cengkih
    c. Kemukus
    d. Temulawak

13. Jamu merupakan salah satu warisan budaya Indonesia untuk kesehatan dan kecantikan. Jamu yang baik untuk melangsingkan badan, terbuat dari :
    a. Kulit Buah Delima Putih
    b. Rimpang kunit
    c. Rimpang akar tinggal Temulawak
    d. Bunga tanaman sri gading

14. Jamu yang terbuat dari daun tanaman bluntas berkhasiat untuk :
    a. Menghilangkan baua badan
    b. Melangsingkan badan
    c. Meninggikan bentuk badan
    d. Menggemukkan badan

15. Minyak essensial yang digunakan dalam perawatan badan sebaiknya relatif aman dan berkhasiat melindungi kulit. Minyal essensial yang bermanfaat untuk menyembuhkan gangguan psikis berasal dari :
    a. Geranium
    b. Chamomile
    c. Cypress
    d. Eucalyptus

BAB 9

Perawatan Payudara

A. Konsep Perawatan Payudara

Wanita dipandang indah dan menarik salah satunya karena payudaranya yang terlihat kencang dan berisi. Saat usia remaja, kondisi payudara tidak bermasalah, keadaannya masih kencang, padat dan berisi. Memasuki usia 30 tahun ataupun sudah memiliki anak dan menyusui, payudara mulai turun, kendur dan tidak berisi, sehingga keindahannya berkurang. Perubahan pada payudara sulit dihindari karena payudara tidak memiliki penyangga. Pada gadis remaja, otot-otot masih kuat untuk menyangga, selain itu jaringan dan kelenjar masih bagus. Bertambahnya usia akan semakin menurunkan fungsi tersebut. Jika payudara sudah terlanjur turun, sebaiknya dilakukan treatment untuk memperbaiki bentuk payudara.

Memiliki payudara yang indah, proposional dan kencang menjadi keinginan setiap wanita, karenn payudara tidak lagi hanya dilihat dari fungsinya semata. Kemajuan teknologi di bidang kecantikan memperlakukan payudara dengan lebih mementingkan segi estetika atau keindahannya. Pandangan tentang payudara pun mulai bergeser, payudara yang indah tidak hanya besar tetapi bentuknya cantik.

Pada umumnya payudara mulai terbentuk, ketika seorang anak perempuan mulai menunjukkan tanda-tanda perubahan fisik yang bersifat kewanitaan, yaitu mengalami haid pertama kali. Salah satu perubahan fisik yang mencolok adalah bertumbuhnya payudara. Pertumbuhan payudara dibentuk dari kelenjar air susu, jaringan lemak, serat-serat penghubung, pembuluh darah, yang didukung otot-otot *pectoral* yang berada di sekitarnya. Otot-otot inilah yang mempunyai peran atas keindahan payudara, walaupun seseorang mempunyai ukuran payudara kecil atau besar, asalkan didukung dengan otot yang kencang, maka payudara menjadi indah. Apabila payudara tidak diperhatikan secara serius selama masa pertumbuhannya, maka kecenderungan yang akan muncul adalah payudara menjadi tidak seindah seperti yang diharapkan. Begitu pula sesudah masa pertumbuhan berlaku, perawatan payudara tetap diperlukan.

Masa sesudah kehamilan dan menyusui menjadi sangat penting untuk dilakukan perawatan, karena bentuk payudara mengalami perubahan. Payudara yang semula membesar karena kehamilan dan

menyusui otomatis akan berubah setelah berhenti menyusui. Biasanya bagian atas payudara menjadi rata, kulit kehilangan elastisitasnya hingga payudara pun menurun. Bentuk payudara dapat menyusut karena penggunaan pil yang menghentikan produksi air susu dan dapat mengakibatkan payudara kehilangan keindahannya.

Faktor usia yang semakin menua, juga dapat menyebabkan penampilan payudara menjadi tidak indah, karena secara alami, perubahan pasti terjadi apabila perawatan tidak dilakukan secara rutin yaitu payudara akan lebih cepat turun dan mengendur. Untuk mengembalikan keindahan bentuk payudara, dapat ditempuh beberapa cara antara lain dengan menggunakan *cream* payudara, *vapozon/*uap ozon dan *vibro massage (vibrator)* perawatan payudara secara intensif yang dilakukan di bagian payudara bawah, karena tempat tersebut paling mudah turun apabila tanpa penyangga. Untuk menyempurnakan kekenyalan dan kencangnya kulit payudara dapat digunakan obat khusus, yaitu *acsibusti serum* agar kulit payudara menjadi halus, mulus dan kembali elastis.

B. Persiapan Perawatan Payudara Berdasarkan Prinsip Kesehatan Dan Keselamatan Kerja

Persiapan kerja perawatan payudara yaitu :

1. Area kerja disiapkan sesuai dengan kegiatan perawatan payudara 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 payudara disiapkan, seperti meja rias, *facial chair*, cermin, *vibro massage, vapozone*, *transion bust, isogel bust*, *trolley,* alat vakum, dan *box sterilizer*. Alat-alat tersebut kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Sterilisasi, sanitasi dan hygiene alat harus diperhatikan.
3. Siapkan lenna yang diperlukan untuk perawatan payudara seperti baju kerja, baju klien, handuk kecil, waslap. Pastikan lenna 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, melepaskan perhiasan, kuku tangan dipotong pendek, gunakan alas kaki yang tidak terlalu tinggi (maksimal 3 cm), dsb.

5. Siapkan bahan dan kosmetik yang diperlukan untuk perawatan payudara, mulai dari kosmetika pembersih, kapas, tissue, *collagen cream*, krim massage, masker payudara dan *acsibusti serum* agar kulit payudara menjadi halus, mulus dan kembali elastis.
6. Semua bahan dan kosmetik ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Pastikan bahan dan kosmetik perawatan payudara tersebut sesuai kebutuhan (sesuai hasil diagnosis), dan dalam keadaan baik, bersih, aman digunakan serta belum kedaluwarsa.
7. Klien disiapkan untuk dilakukan perawatan payudara: 1) Sepatu, tas dan perhiasan klien dilepas serta disimpan dengan baik dan aman. 2) Pakaian klien dilindungi dengan penutup badan atau kamisol. 3) Posisi klien diatur sedemikian rupa hingga mudah untuk dilakukan perawatan payudara mulai dari pembersihan payudara sampai massage payudara

C. Diagnosis Untuk Perawatan Payudara

Dalam perawatan payudara, terlebih dahulu dilakukan diagnosis payudara dengan tujuan untuk :

1. Mengetahui kondisi payudara.
2. Mengetahui kelainan pada payudara.
3. Menentukan tindakan perawatan payudara.
4. Menentukan jenis kosmetika dan alat untuk perawatan payudara.

Contoh diagnosis untuk perawatan payudara :

Petunjuk : Lakukan diagnosis payudara terhadap model sesuai lembar diagnosis berikut :

1. Jenis kulit :

a. Normal
b. Kering
c. Berminyak

2. Bentuk payudara :

a. Besar
b. Kecil
c. Sedang

3. Kelainan pada payudara :

a. Payudara terlalu besar
b. Payudara terlalu kecil
c. Payudara turun
d. Pigmentasi
e. Payudara kendor
f. Iritasi kulit
g. Luka
h. Penyakit jamur kulit

Rencaca Perawatan :

1. Pembersihan :

a.....

b.....

c.....

2. Pengurutan (massage) :

a.....

b.....

c.....

d.....

3. Perawatan khusus payudara

a. Masker payudara
b. Scrubbing
c. Vakum

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 payudara dirapihkan kembali kemudian disimpan di tempat yang semestinya.
4. Sampah dibuang di tempat sampah yang telah disediakan.
5. Lenna yang digunakan, seperti : handuk, waslap, dan penutup badan yang sudah dipakai, diletakkan di tempat yang telah disiapkan untuk dicuci.

E. Perawatan Payudara Secara Tradisional

Perawatan payudara secara tradisional dapat dilakukan dua kali atau tiga kali seminggu dengan kurun waktu dan pelaksanaan perawatan tergantung kebutuhan dan tingkat kekenduran kulit semakin serius tingkat kekendurannya, perawatan akan lebih lama. Perbedaan besar atau kecilnya payudara juga dapat mempengaruhi waktu perawatan, biasanya payudara kiri dan kanan tidak sama besar dan bentuknya pada setiap orang, agar supaya perawatan payudara berhasil dengan baik dapat digunakan alat khusus payudara dan cream yang mudah meresap masuk ke dalam kulit.

Olah raga secara teratur dan gaya hidup sehat dapat membantu menghasilkan bentuk payudara ideal, yang dikombinasikan dengan perawatan payudara secara rutin. Biasakan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi secara seimbang dan lakukan olah raga terutama senam untuk memperkuat otot-otot sekitar payudara. Olah raga merupakan salah satu jawaban untuk mempertahankan kekencangan payudara. Latihan yang paling sederhana adalah dengan merentangkan masing-masing lengan ke samping, lalu temukan kedua telapak tangan, dilanjutkan dengan gerakan menekan satu sama lain hingga tekanan terasa pada daerah dada. Lakukan latihan tersebut 10-15 menit per hari.

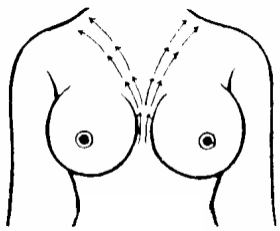
Menjaga keindahan payudara dapat dilakukan dengan menggunakan *buster houder (BH)* yang tepa. BH yang baik dan sehat, yaitu yang bentuk cup-nya dapat menampung payudara seluruhnya, sehingga tidak ada bagian yang menonjol ke luar. Perhatikan juga tali BH yang baik dan cocok, sehingga mampu mempertahankan posisi payudara sesuai dengan bentuknya. Pilih tali BH yang kuat tapi elastis dan bahannya menyerap keringat. Biasakan mengenakan BH selama tidur untuk mempertahankan bentuk payudara.

Perawatan payudara penting dilakukan untuk menjaga agar payudara tetap sehat dan kencang. Perawatan payudara ini dapat dilakukan dengan melakukan masker payudara, *massage* payudara, senam payudara dan meminum jamu.

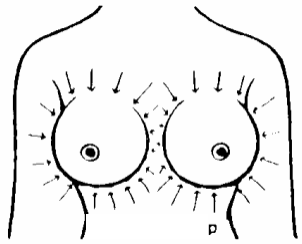
Sebagaimana perawatan-perawatan pada bagian tubuh lainnya, pada perawatan payudara pun sangat diperlukan adanya persiapan yang sesuai dengan prinsip kesehatan dan keselamatan kerja, agar diperoleh hasil perawatan yang optimal dan seluruh kegiatan dapat diselesaikan dengan lancer, aman dan selamat. Mekanisme persiapan tersebut dapat dilihat pada hal. 404 di muka.

Salah satu jenis perawatan untuk payudara ini adalah dengan menggunakan masker payudara. Masker ini terdiri atas masker hijau dan masker putih. Masker hijau dan masker putih digunakan setiap seminggu sekali karena bermanfaat untuk mengencangkan dan mencegah keriput pada payudara, serta memperindah bentuk payudara. Masker hijau mengandung andong (*Cordyline fructicosae folium*), pinang (*Amylum oryzae*) dan pati beras, sedangkan masker putih mengandung t*alk* dan *kaolin*, putih telur dan lain-lain. Cara penggunaan masker hijau dan masker putih yaitu payudara dibersihkan dengan air hangat, puting ditutup dengan kapas basah, campuran masker hijau dengan air mawar diulaskan secara merata pada payudara, biarkan setengah kering lalu oleskan di atasnya campuran masker putih dan air mawar, biarkan mengering 10 - 15 menit. Kemudian payudara dibilas dengan air hangat hingga bersih, lalu kompres dengan es dan tepuk-tepuk dengan kapas yang dibasahi penyegar, kemudian meminum jamu .

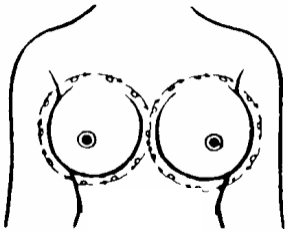
Massage payudara baik dilakukan pada malam hari atau sebelum tidur. Sebelum melakukan *massage* payudara, kedua payudara dibersihkan air hangat kuku dengan menggunakan waslap, lalu minyak esensial khusus dioleskan untuk payudara, yaitu minyak atsiri kencang payudara yang mengandung minyak bulus, ekstrak bunga melati dan minyak zaitun, *massage* payudara dengan atsiri dapat membuat kencang payudara. Manfaat dari minyak esensial ini adalah memperlancar peredaran darah di sekitar payudara dan mencegah keriput pada payudara. *Massage* payudara dapat dilakukan dengan cara seperti pada gambar di bawah ini :



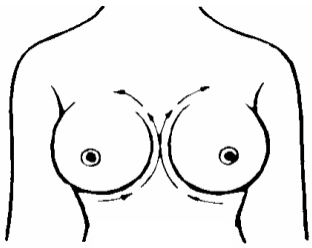
1. *Effleurage:*
Mengusap payudara arah ke atas



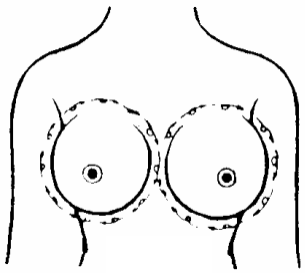
2. *Picking Up*
Membentuk payudara s upaya tegak ke atas dengan kedua telapak tangan



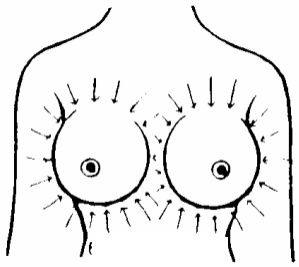
3. *Kneading*
Mengumpulkan otot payudara dengan putaran kecil-kecil menggunakan 3 jari



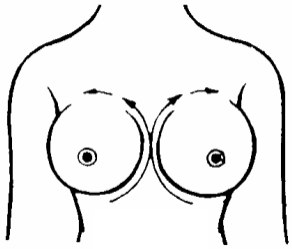
4. *Effleurage* II
Mengusap arah silang ke atas.



5. *Beating*
Mengumpulkan otot payudara dengan kepalan tangan membentuk putaran kecil-kecil



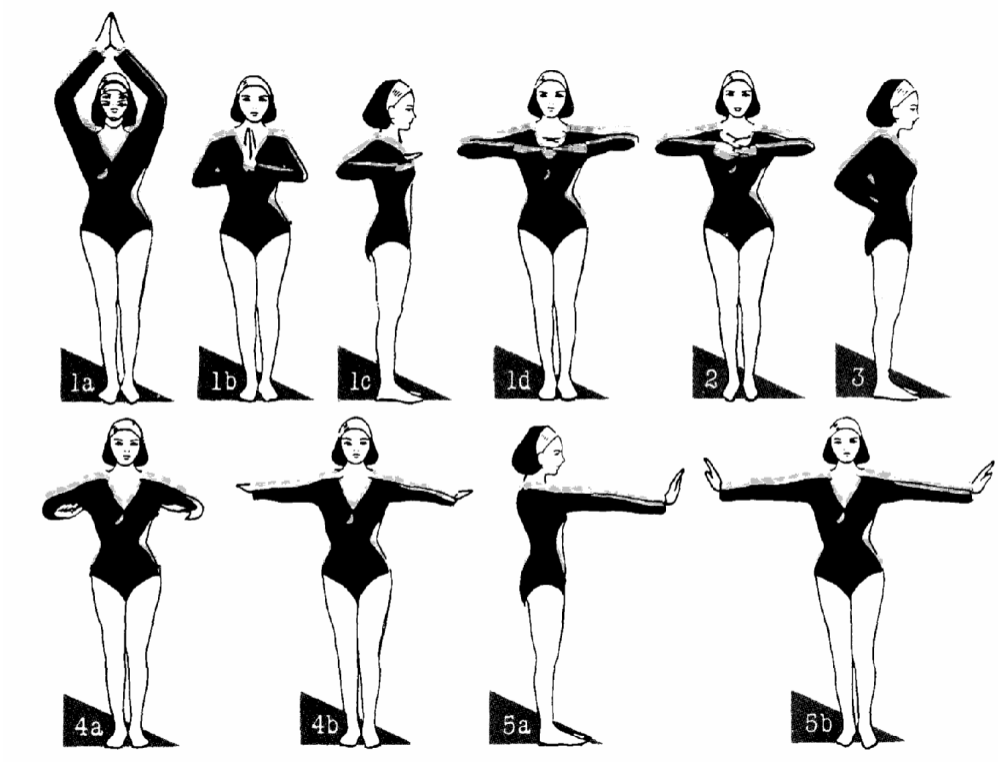
6. *Picking Up* II
Picking up dengan pemanasan, yaltu kedua telapak tangan digosokkan agar menimbulkan panas kemudian lakukan *massage* Seperti No. 2.



7. ***Effleurage* III**:
Sama dengan *massage* No.4

Gambar 9.1
Massage Payudara
(Sumber: Marta Tilaar (1992:58))

Senam payudara hendaknya dilakukan pada pagi hari (bangun tidur). Sebelum melakukan senam, hendaknya melakukan pemanasan (w*arming up*) terlebih dahulu, cara melakukan senam payudara adalah sebagai berikut:



Gambar 9.2
Gerakan – Gerakan pada Senam Payudara
(Sumber: Marta Tilaar (1992:60))

Keterangan :

1. Kedua tangan diangkat pada kedua sisi telinga, kemudian katupkan kedua telapak tangan dalam posisi menyembah (a) selanjutnya turunkan perlahan-lahan pada posisi tangan di depan dada (b) dengan bentuk siku-siku. Gerakan tangan ke belakang (c) kemudian kembali pada posisi semula (d).
2. Kedua tangan dikaitkan di depan dada, kemudian dengan kekuatan otot dada dan otot belikat jari saling menarik.

3. Kedua jari dikaitkan di atas panggul belakang dengan kekuatan otot dada dan otot belikat jari saling menarik.
4. Tangan diposisikan kembali pada dada dalam bentuk siku (a) kemudian lemparkan tangan masing-masing ke kiri dan ke kanan (b), langsung kembali ke posisi semula.
5. Kedua tangan direntangkan ke depan dengan jari tegak lurus (a) kemudian gerakan semua jari-jari ke depan kemudian ke samping kiri dan kanan (b).

F. Perawatan Payudara dengan Teknologi

Perawatan payudara yang dilakukan dengan menggunakan teknologi, antara lain dengan menggunakan alat :

1. V*ibro Massage* (vibrator)

Pada proses massage payudara, vibrator digunakan selama 5 menit dan selanjutnya oleskan masker payudara kemudian ditutup handuk lembab selama 15-20 menit. Bersihkan dengan waslap basah dan langkah terakhir oleskan krim khusus yang fungsinya membuat kulit payudara menjadi halus, kenyal, dan kencang. Cara lain dapat juga dilakukan dengan penggunaan alat *transion bust*. Perawatan dengan menggunakan mesin *transion bust* berfungsi untuk mengencangkan payudara. Prosesnya memakan waktu selama 40 menit. Setelah proses pengencangan, otot-otot payudara dikunci dengan menggunakan mesin *isogel bust* selama 30 menit. Tahap selanjutnya diberi *collagen cream* yang merupakan makanan untuk kulit serta berguna untuk menjaga elastisitas kulit agar kulit kenyal kembali. Tahap berikutnya dilakukan perawatan *cromosystem* selama 20 menit dan terakhir dilakukan masker khusus untuk payudara. Untuk mendapatkan hasil maksimal dapat dilakukan penggunaan krim payudara di rumah sebagai *maintenance.*

2. Vakum

Perawatan lain payudara yaitu perawatan dengan mengguna kan alat vakum. Perawatan payudara dengan alat vakum berfungsi untuk mengencangkan dan membesarkan payudara. Alat vakum dapat disesuaikan dengan ukuran besar kecilnya payudara. Cara kerja alat vakum yaitu dengan membuat getaran menarik dan menurunkan payudara di dalam vakum dan gerakan ini dapat dilihat secara jelas. Alat ini akan berhenti ketika payudara telah memenuhi ruangan vakum. Gerakan vakum tidak menimbulkan rasa sakit.

Penggunaan alat vakum, didahului dengan pembersihan payudara menggunakan air hangat, kemudian di-*scrub* dan dibersihkan kembali. Tahap selanjutnya payudara di-*massage* dengan menggunakan krim, kemudian payudara ditutup dengan alat vakum selama 25 menit. Proses selanjutnya payudara dimasker dengan masker *tissue* selama 20 menit yang berfungsi untuk mengembalikan kelembaban, mengencangkan, dan mencerahkan kulit sekitar payudara. Langkah selanjutnya dilakukan *hot mask* selama 25 menit yang berfungsi untuk mengencangkan dan mencerahkan payudara. Untuk perawatan di rumah (*maintenance*) dianjurkan memakai krim dan masker *tissue*. Krim ini dapat digunakan pagi atau sore hari setelah mandi. Saat menggunakan krim lakukan gerakan *massage* selama 5 menit.

3. *Janssen Cosmeceutical*

Awali pembersihan area yang akan di-treatment dan diikuti dengan *exfoliating* menggunakan produk *oxygenating body scrub* "Atlantic" untuk menghilangkan lapisan kulit mati secara mendalam, merangsang metabolisme kulit dan menjadikannya kencang dan mulus. Produk peeling tersebut mengandung sari alga dan rumput laut sebagai *oligo-element* untuk melembabkan, mengoksigenasi, dan menyegarkan kembali serta mengandung sarikelapa untuk memuluskan dan memberi nutrisi pada kulit.

Usai *exfoliate* yang disertai dengan massage ringan payudara dibersihkan dengan spons atau handuk hangat, lalu gunakan *bust tensor* secara merata pada seluruh permukaan kulit payudara. Cairan yang cepat sekali meresap ke dalam kulit tersebut mengandung *wheat and barley peptides* serta *hydrolyzed wheat protein* yang membantu memoperkuat pengencangan kulit; *soybean germs*, untuk menstimulasi *synthetis collagen*; serta *elastin peptide* yang membantu merangsang perbaikan serta pengencangan pada lapisan *tissue.*

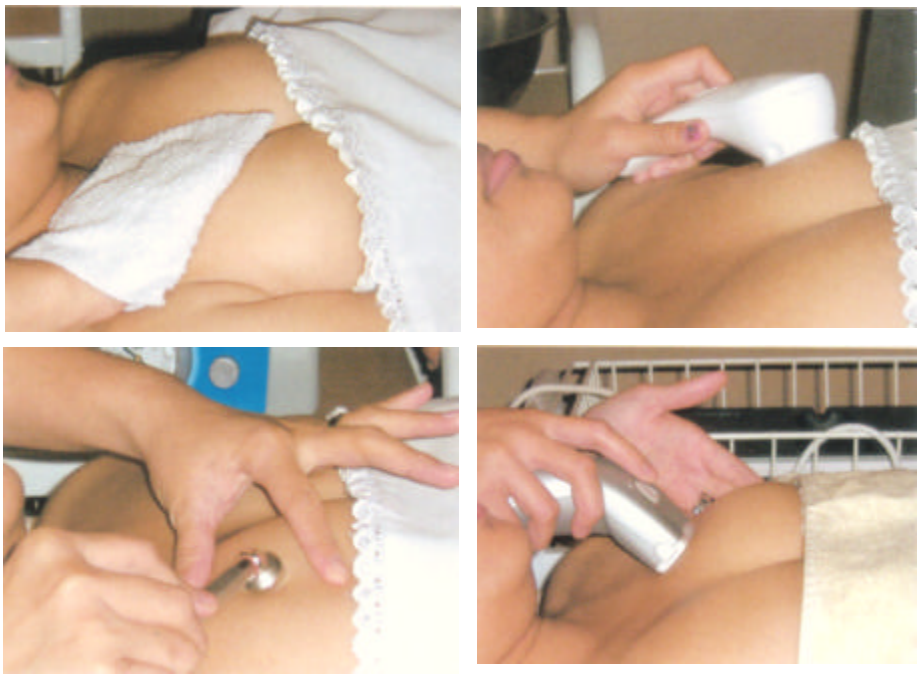
Penggunaan *bust tensor* kemudian diolesi dengan masker *bust dermafleece* yang dicampur *ocean mineral activator* pada seluruh area payudara. Lalu di-*wrap* dengan foil atau plastic sekitar 20 menit. Setelah itu, dibersihkan dengan air hangat dan diaplikasikan *Enhancing bust fluid* desertai massage secara lembut melingkar ke atas. *Enhacinng bust fluid* adalah lotion khusus yang diformulasikan secara khusus untuk mempercantik, mengencang-kan, dan merangsang pertumbuhan payudara, memacu efek penguatan payudara, mengetatkan payudara, serta meningkatkan bentuk payudara. Terakhir, aplikasikan *bust firming gel* yang mampu mengencangkan dan menguatkan jaringan kulit agar kembali memperoleh bentuk dan daya tarik alaminya.

Gambar 9.3
Terapi Payudara dengan *Janssen Cosmeceutical*

4. *Dura Bust Treatment*

Dura bust tretment untuk mengangkat sel-sel kulit mati, merangsang pertumbuhan sel kulit baru, dan mengencangkan payudara. Treatment ini dilakukan dengan beberapa langkah dan penggunaan alat-alat. Treatment dimulai dari membersihkan payudara dengan *cleanser*, menggunakan alat vibrator untuk menaikan payudara, dan massage untuk mempelancar aliran darah dan kelenjar payudara. Setelah membersihkan sisa *cleanser*, dilakukan perawatan dengan alat *micro peel* untuk melancarkan aliran darah dan kelenjar-kelenjar di dalam payudara. Payudara pun tampak lebih sehat bercahaya,

kencang dan elastisitasnya bertambah, dan cerah. Dalam terapi ini, digunakan pula alat *flash toning* untuk merangsang kinerja kolagen dan memadatkan kelenjar payudara. Untuk puting payudara, tepatnya mencerahkan *nipple*, dioleskan *C-Serum* pada kedua payudara, dengan menggunakan kuas, dan ditambah dengan pemakaian masker *bust-vitamin.*



Gambar 9.4
Terapi *Dura Bust Tretment*
(Sumber : Tata Rias Edisi Juni 2007)

Latihan Penguasaan Konsep

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

1. Tanda-tanda perubahan fisik sebagai permulaan terbentuknya payudara adalah :
   a. Mengalami haid pertama kali
   b. Memasuki usia 15 tahun
   c. Memasuki masa kehamilan
   d. Memasuki masa menyusui

2. Otot yang mendukung terbentuknya payudara adalah otot :
   a. Polos
   b. Lurik
   c. Pectoral
   d. Rangka

3. Bentuk payudara mengalami perubahan terutama terutama ketika memasuki masa :
   a. Kegemukan
   b. Kehamilan dan menyusui
   c. Usia tua
   d. Usia remaja

4. Berikut adalah beberapa cara untuk mengembalikan keindahan bentuk payudara, *kecuali* :
   a. Senam payudara
   b. Menggunakan *cream* payudara
   c. Menggunakan penyangga payudara
   d. Tidur teratur

5. Perawatan payudara antara lain dilakukan dengan masker payudara yang terdiri atas masker hijau dan masker putih. Masker putih mengandung :
   a. Andong
   b. Pinang
   c. Beras putih
   d. Talk dan kaolin

6. Gerakan massage yang banyak dilakukan dalam massage payudara adalah :
   a. Effleurage
   b. Petrisage
   c. Tapotage
   d. Vibrasi

7. Senam payudara hendaknya dilakukan pada :
   a. Malam hari
   b. Pagi hari
   c. Siang hari
   d. Sore hari

8. Berikut adalah alat yang digunakan untuk perawatan payudara dengan menggunakan teknologi ***kecuali*** :
   a. Transion bust
   b. Vibro massage
   c. Buster houder
   d. Isogel bust

9. Alat vakum dalam perawatan payudara berfungsi untuk :
   a. Mengecilkan payudara
   b. Menurunkan payudara
   c. Mengencangkan dan membesarkan payudara
   d. Membersihkan payudara

10. Pemakaian hot mask dalam perawatan payudara berguna untuk :
    a. Mengencangkan dan mencerahkan payudara
    b. Mengecilkan payudara
    c. Membesarkan payudara
    d. Membersihkan payudara

BAB 10

Tata Rias Wajah

A. Konsep Tata Rias Wajah

1. Bentuk Wajah

Bentuk wajah merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam tata rias wajah, karena setiap orang memiliki bentuk wajah yang unik dan berbeda. Secara umum terdapat beberapa tipe bentuk wajah, bentuk wajah oval dipandang sebagai bentuk wajah yang paling ideal. Tipe bentuk wajah ditentukan oleh kedudukan dan menonjolnya tulang-tulang muka. Cara menentukan bentuk wajah dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Siapkan alat pengukur (pita ukuran), ukur panjang wajah mulai batas tumbuhnya rambut di bagian dahi, sampai batas bawah dagu. Misal diperoleh ukuran panjang wajah 21 cm.

b. Ukuran panjang wajah yang telah diperoleh kemudian dibagi tiga. Misalnya panjang wajah 21 cm dibagi 3 hasilnya 7 cm

c. Ukur dari bagian bawah puncak hidung sampai batas bawah dagu. Apabila ukuran tersebut jumlahnya 7 cm, dalam arti sama seperti hasil pembagian tadi, maka bentuk wajah ini termasuk tipe wajah oval. Jika hasil pengukuran jumlahnya lebih panjang dari 7 cm, maka tipe bentuk wajah ini termasuk panjang, Sebaliknya jika ukurannya lebih pendek dari 7 cm, berarti termasuk tipe wajah bentuk bulat.

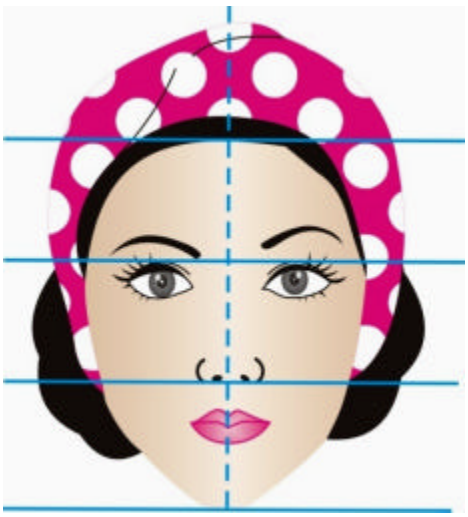
d. Bentuk wajah persegi, dilihat dari perbandingan ukuran lebar pelipis dengan lebar rahang. Jika ukurannya sama, berarti termasuk tipe wajah bentuk persegi. Lebar pelipis diukur dari pelipis kiri ke pelipis kanan, demikian pula untuk lebar rahang.

e. Bentuk wajah segi tiga (bentuk hati, *heart*) dilihat dari perbandingan ukuran lebar pelipis dengan lebar rahang bentuk memanjang. Jika ukuran lebar pelipis lebih besar dari lebar rahang, berarti termasuk tipe bentuk wajah segi tiga, sebaliknya jika lebar rahang lebih besar dari lebar pelipis, berarti termasuk tipe bentuk wajah segi tiga terbalik atau bentuk buah pear.

Gambar 10.1
Mengukur Bentuk Wajah

Hasil pengukuran bentuk wajah tersebut menjadi acuan dalam menentukan tipe bentuk wajah, yang secara umum dikelompokkan menjadi tujuh tipe bentuk wajah sebagai berikut :

a. Bentuk wajah oval atau lonjong atau bulat telur. Tipe bentuk wajah oval dianggap sebagai bentuk wajah yang paling sempurna atau bentuk wajah paling ideal. Lingkaran bentuk oval dan perbandingan pada bentuk wajah oval menjadi acuan untuk mengubah semua bentuk wajah lainnya. Ciri dari bentuk wajah oval yaitu ukuran lingkaran raut muka kira-kira satu setengah kali lebih panjang dari lebar muka yang diukur melalui tulang kening. Ciri lainnya wajah terlihat simetris dan seimbang, garis rahang tidak terlalu menonjol.



Gambar 10.2
Proporsi Bentuk Wajah Oval

b. Bentuk wajah bundar atau bulat, mempunyai ciri-ciri : garis pertumbuhan rambut melengkung bulat, dahi lebar, pipi terkesan penuh dan bulat, garis rahang dan dagu membentuk setengah lingkaran. Secara keseluruhan, semua tampak bundar.

Gambar 10.3
Proporsi Bentuk Wajah Bulat

c. Bentuk wajah persegi, memiliki ciri : dahi lebar, garis pertumbuhan rambut di dahi lurus, perbandingan antara panjang muka dengan lebar muka hampir sama, garis rahang kuat dan berbentuk persegi, serta dagu tidak terlalu lancip.

Gambar 10.4
Proporsi Bentuk Wajah Persegi

d. Bentuk wajah buah pear atau bentuk segi tiga memiliki ciri : lebar dahi lebih kecil dari lebar rahang dan dagu

Gambar 10.5
Proporsi Bentuk Wajah Buah Pear

e. Bentuk wajah panjang memiliki ciri : bentuk wajah terkesan sempit, garis pertumbuhan rambut lurus, bentuk dahi panjang dan lebar.

Gambar 10.6
Proporsi Bentuk Wajah Panjang

f. Bentuk wajah segi tiga terbalik (*heart*) memiliki ciri : dahi dan wajah terlihat lebar, garis rahang sempit, dagu menyempit, tajam dan panjang.

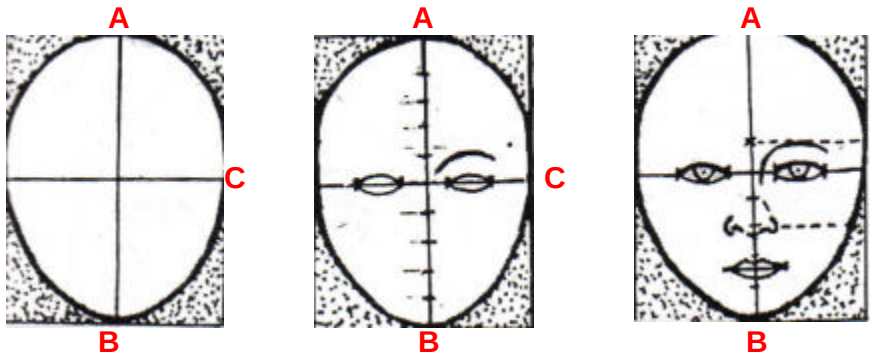
Gambar 10.7
Proporsi Bentuk Wajah Segi tiga Terbalik (*Heart*)

g. Raut muka belah ketupat (*diamond*) memiliki ciri : dahi sempit, pelipis dan pipi lebar, dagu runcing dan panjang.

Gambar 10.8
Proporsi Bentuk Wajah *Diamond*

2. Penentuan Bentuk Wajah

Bentuk wajah ideal tidak hanya dilihat dari ukuran dan bentuk raut wajah yang sempurna, posisi dan bentuk bagian-bagian lainnya pun harus proporsional. Bentuk bibir, mata, alis, hidung, dan dagu, ukuran maupun posisinya tepat pada tempatnya. Posisi bagian-bagian wajah tersebut ditentukan atas dasar perbandingan proporsional antara posisi atau ukuran lebar bagian-bagian wajah terhadap tinggi dan lebar wajah. Diagram letak bagian - bagian wajah berdasarkan atas perbandingannya terhadap garis vertical tengah wajah ditarik dari puncak kepala ke ujung dagu (garis A - B) dan membagi wajah menjadi sepuluh bagian yang sama. Garis bantu kedua ditarik secara horizontal melalui sudut-sudut mata (garis C - D). Garis A - B, idealnya panjangnya satu setengah garis C - D. Lebar celah mata berukuran satu perlima garis C - D.



Catatan : Tinggi Wajah = 1 1/5 x lebar wajah
Lebar Wajah = 5 x lebar celah mata

Gambar 10.9
Diagram Letak Bagian-Bagian Wajah

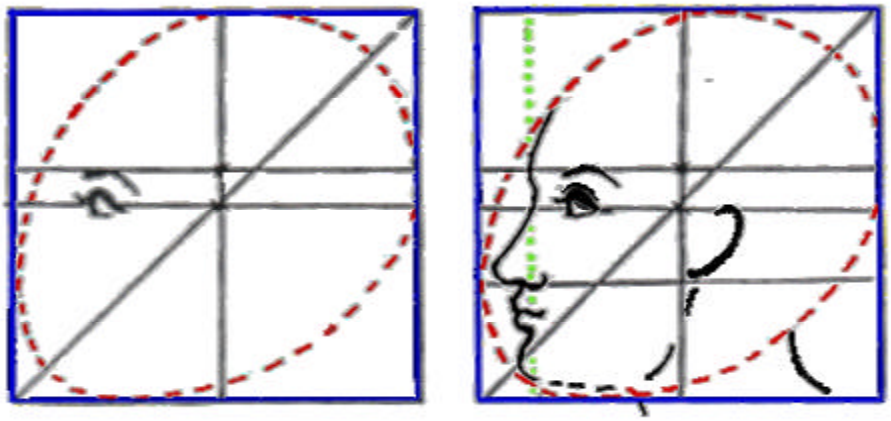
Berdasarkan ketentuan-ketentuan pada gambar tersebut, dapat diketahui bahwa :

a. Lengkungan alis : tinggi lengkungan alis, selebar celah mata atau satu perlima garis C-D

b. Mata : tepat setinggi pertengahan garis vertikal-tengah A-B

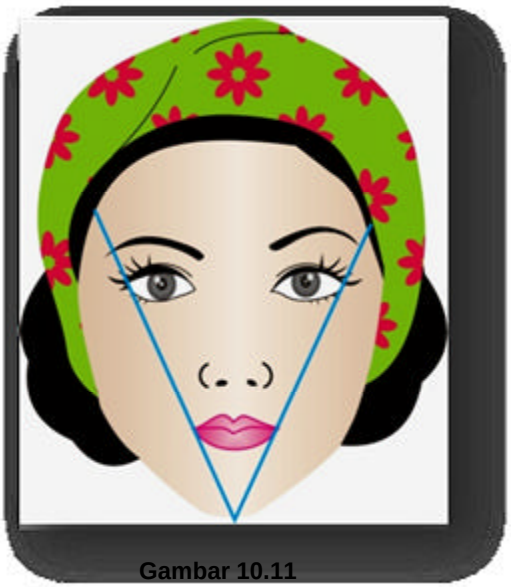
c. Hidung : dari setinggi lengkungan alis (pangkal hidung) sampai batas antara bagian 7/10 atas dan 3/10 bawah garis vertikal-tengah A-B (tepi bawah sekat hidung)

d. Bibir : 1/10 bagian garis A-B lebih rendah dari batas bawah hidung.



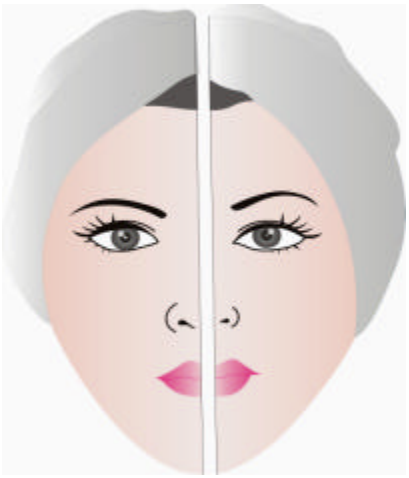
Gambar 10.10
Proporsi Bagian-Bagian Wajah Dilihat dari Samping

Fokus wajah adalah daerah wajah yang dibatasi oleh dua garis miring, masing-masing ditarik dari sudut bibir ke sudut luar mata di sisi yang sama. Fokus merupakan bagian wajah yang harus diperhatikan dalam rias wajah, karena hanya bagian-bagian wajah tersebut yang perlu dirias. Daerah wajah yang berada di luar fokus wajah, cukup diberi bayangan-bayangan gelap atau terang (*shade* atau *tint*).



Gambar 10.11
Fokus Wajah

Tipe raut wajah dan bagian-bagian wajah dengan berbagai bentuknya, merupakan karunia Allah SWT yang harus disyukuri. Secara morfologi bentuk wajah manusia tidak semuanya sempurna, ada yang berbeda atau tidak identik jika dilihat antara bagian kiri dengan bagian kanan (asimetri). Hal ini dapat dibuktikan dengan cara menarik garis vertikal di tengah wajah mulai dari batas tumbuhnya rambut sampai ke batas bawah dagu. Dari gambar tersebut akan tampak sama tidaknya bentuk alis, mata dan bibir antara bagian kanan dengan kiri, juga jarak alis dan mata kanan dengan kiri.



Gambar 10.12
Proporsi Wajah A-Simetris

B. Persiapan Rias Wajah Berdasarkan Prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Persiapan kerja rias wajah yaitu :

1. Area kerja disiapkan sesuai dengan kegiatan rias wajah 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, serta menyiapkan tempat sampah.
2. Alat-alat yang diperlukan untuk rias wajah disiapkan, seperti meja rias, *facial chair*, cermin, *trolley* dan *box sterilizer*. Begitu pula dengan kuas make-up dalam berbagai bentuk dan ukuran, *spon foundation*, puff bedak, palet, cawan kosmetik, jepit bulu mata, pinset alis, spatula, rautan pinsil kosmetik, dan tas kosmetik. Alat-alat tersebut kemudian ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja. Sterilisasi, sanitasi dan hygiene alat harus diperhatikan.
3. Siapkan lenna yang diperlukan untuk rias wajah seperti baju kerja, baju klien, handuk kecil, waslap, cape make-up dan penutup kepala. Pastikan lenna 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 (maksimal 3 cm), dan sebagainya.

5. Siapkan bahan dan kosmetik yang diperlukan untuk rias wajah, mulai dari kosmetika pembersih wajah, kapas, tissue, dan kosmetika rias wajah, seperti pelembab, alas bedak, *concealer, foundation hypo allergenic waterproof* (cair dan padat) yang dapat menutupi kelainan kulit wajah, bedak tabur, *eye shadow, rouge* atau *blush-on, mascara, eye liner, eye brow pencil, lip liner*, perona bibir, pensil bibir dan bulu mata palsu. Semua bahan dan kosmetik ditata dengan memenuhi prinsip efisiensi dan kepraktisan kerja.
6. Pastikan bahan dan kosmetik rias wajah tersebut sesuai kebutuhan (sesuai hasil diagnosis), dan dalam keadaan baik, bersih, aman digunakan serta belum kedaluwarsa.
7. Klien disiapkan untuk dilakukan rias wajah : 1) Sepatu, tas dan perhiasan klien dilepas serta disimpan dengan baik dan aman. 2) Pakaian klien dilindungi dengan cape make-up dan gunakan penutup kepala. 3) Posisi klien diatur sedemikian rupa hingga mudah untuk dilakukan rias wajah mulai dari pembersihan kulit wajah sampai rias wajah dan rias wajah korektif.

C. Diagnosis Muka untuk Rias Wajah

Dalam rias wajah, terlebih dahulu dilakukan diagnosis kulit muka dengan tujuan untuk :

1. Mengetahui kondisi kulit wajah
2. Mengetahui kelainan pada kulit wajah
3. Menentukan jenis kosmetika untuk rias wajah
4. Menentukan teknik rias wajah yang tepat.

Contoh diagnosis untuk rias wajah :

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

1. Jenis kulit wajah :

a. Normal
b. Kering
c. Berminyak
d. Kombinasi

2. **Bentuk wajah :**
    a. Oval
    b. Persegi
    c. Bulat
    d. Belah ketupat
    e. Segi tiga
    f. Segi tiga terbalik
    g. Panjang
    h. Geriatri
    i. Cikatri
3. **Bentuk mata :**
    a. Sipit
    b. Bulat
    c. Cekung
    d. Cembung
    e. Sudut ke bawah
    f. Asimetris
    g. Jaraknya berdekatan
    h. Jaraknya berjauhan
4. **Bentuk alis :**
    a. Alis berdekatan
    b. Alis berjauhan
    c. Alis terlalu lebat
    d. Asimetris
5. **Bentuk hidung :**
    a. Terlalu mancung
    b. Terlalu pendek
    c. Pesek/lebar
    d. Panjang/betet
    e. Mencuat ke atas

6. **Bentuk bibir :**
    a. Ideal
    b. Terlalu kecil
    c. Terlalu lebar
    d. Asimetris
    e. Bibir atas tipis
    f. Mungil
    g. Menurun
    h. Cikatri
7. **Bentuk dagu :**
    a. Terlalu mundur
    b. Terlalu maju
    c. Terlalu panjang
    d. Rangkap
8. **Warna kulit wajah :**
    a. Putih
    b. Sawo matang
    c. Kuning langsat
    d. Coklat/hitam
9. **Kelainan pada 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
k. Bekas cacar
l. Kantong mata
m. Tahi lalat
n. Millium
o. Pigmentasi

Rencana Rias Wajah

1. Menentukan desain rias wajah
2. Rias wajah sehari-hari
3. Rias wajah dekoratif
    a. Rias wajah foto hitam putih
    b. Rias wajah foto berwarna
    c. Rias wajah panggung
    d. Rias wajah TV/film
    e. Rias wajah karakter
    f. Rias wajah fantasi
    g. Rias wajah penari/pemain teater
4. Rias wajah korektif
5. Rias wajah geriatri
6. Rias wajah cikatri
7. Rias wajah *kamuflage*

D. Tata Rias Koreksi Wajah

Tata rias koreksi wajah diperlukan atas prinsip dasar bahwa bentuk muka yang dianggap kurang sempurna dapat diubah sedemikian rupa, sehingga penampilannya menjadi lebih baik. Bentuk wajah yang paling ideal atau sempurna adalah bentuk wajah oval atau bulat telur atau lonjong, dan umumnya bentuk wajah oval bersifat *photogenic*. Oleh karena itu bentuk wajah panjang, persegi, segitiga, bulat, *diamond* (belah ketupat) dan bentuk segitiga terbalik, dapat dikoreksi sedemikian rupa untuk mendekati penampilan bentuk oval. Untuk tujuan ini, bagian-bagian wajah tertentu diberi warna gelap (*shade*), dan ada pula yang diberi warna terang (*tint, highlighting*). Jadi tata rias koreksi wajah adalah menonjolkan bagian wajah yang indah dan menutupi bagian wajah yang kurang sempurna. Bagian wajah yang diberi warna gelap

(*shading*) akan kelihatan menyempit atau kurang menonjol, dan sebaliknya warna terang (*tint, highlighting*) akan kelihatan lebih lebar dari ukuran sebenarnya. Pembuatan *shading* dan *tint* dapat dilakukan dengan menggunakan :

1. Alas bedak

Sebelum pemakaian bedak, bubuhkan *accent colour* atau alas bedak yang lebih gelap untuk keperluan *shading,* dan *accent colour* yang lebih terang untuk keperluan *tint.*

2. Pemulas pipi (*blus-on, rouge*)

Selain dapat memberikan kesan segar, pemulas pipi dapat pula digunakan untuk mengoreksi bentuk wajah, yaitu sebagai *shading* dengan membubuhkan pemulas pipi berwarna gelap sebagai *tint* dengan pemulas pipi berwarna terang yang mengandung *pearl*/mutiara.

Sebelum dilakukan aktivitas koreksi wajah, terlebih dahulu lakukan persiapan dengan berpedoman pada prinsip kesehatan dan keselamatan kerja, agar didapat hasil yang memuaskan, serta proses yang dilakukan dapat berjalan lancar, aman dan selamat. Mekanisme persiapan dapat dilihat pada hal. 424 di muka.

Mengoreksi bentuk wajah sesuai dengan tipe bentuk wajah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Wajah Bentuk Oval

Bentuk wajah yang paling ideal atau sempurna adalah bentuk wajah oval atau bulat telur atau lonjong. Menurut *Beauty Feng Shui*, unsur logam menaungi orang-orang dengan jenis karakter oval. Karakter wajah bentuk oval memiliki sifat yang praktis, cenderung pekerja keras, dan selalu memperhitungkan permasalahan finansial dan material secara mendetail menjadi ciri karakter ini. Bidang yang sebaiknya dijalani adalah industri, seni, desainer, bidang teater atau menjadi seorang sutradara sangat sesuai untuk orang-orang yang berada di bawah naungan logam. *Make-up style* untuk bentuk wajah oval yaitu : ***Shading*** : Berbeda dengan karakter wajah yang lain, teknik *shading* yang dilakukan mengambil bagian atas kening dan daerah dagu yang agak lancip agar memberi kesan menyamarkan. ***Highlight*** : Guna menonjolkan bentuk rahang, maka perlu dilakukan *highlight* di bagian rahang kiri dan kanan, dengan menggunakan

warna terang (*tint*) kesan menonjol akan lebih terlihat. ***Color*** : Warna dengan nuansa *warm, nature,* dan *bright* menjadi satu paket yang cocok diaplikasikan. Warna - warna seperti hijau muda, *pink,* putih, *peach,* oranye, coklat muda, merah bata sampai *gold,* cocok untuk menyeimbangkan karakter wajah oval. ***Blush-on*** : Teknik penggunaan *blush-on* dilakukan pada tulang pipi bagian atas, dibuat tebal dan tegas. *Blush-on* diaplikasikan dengan arah menyamping ke bagian kuping. ***Alis*** : Alis dibuat dengan sangat natural. Bentuk alis tidak menukik, tetapi hanya berupa lengkungan yang menebal di awal, selanjutnya menipis di ujung alis. Panjang alis melebihi sudut mata. ***Bibir*** : Warna lembut dengan nuansa natural dengan sentuhan *glossy* sangat baik untuk dikenakan.

2. Wajah Bentuk Belah Ketupat

Bentuk wajah ini menurut pandangan kecantikan bangsa Cina (*Beauty Feng Shui*) mempunyai dua unsur yang menaunginya yaitu kayu dan api. Orang-orang dengan jenis wajah ini dikenal memiliki semangat petualang sejati. Ide-ide kreatif selalu muncul dari kepalanya. Oleh karena itu, berkarier di bidang *enterprise* yang menantang dan selalu mencoba pengalaman-pengalaman baru sangatlah cocok. *Make-up style* untuk *w*ajah yang berbentuk belah ketupat, dengan ciri khas sangat lebar di daerah kedua tulang pipi adalah : ***Shading* :** Untuk merampingkan wajah dapat diaplikasikan *shading* yang memanjang vertikal pada daerah tulang pipi dan dagu, ***Highlight*** : Untuk karakter wajah *diamond, highlight* diaplikasikan di daerah pelipis dan rahang atau aplikasikan *tint* pada dahi kiri dan kanan serta pada rahang kiri dan rahang kanan. ***Color*** : Warna dalam nuansa *dramatic* dan *bright* gradasi ungu tua sampai ungu muda, biru tua sampai biru muda, hijau muda, bahkan warna-warna berani seperti coklat tua, oranye, kuning, *pink* tua, putih dan *gold* sangat disarankan. ***Blush-on*** : Teknik pengaplikasian *blush-on* di bagian tulang pipi diaplikasikan dengan membaur dan samar-samar hampir sejajar dengan hidung dan ditarik ke arah kuping. ***Alis*** : untuk lebih membingkai wajah, alis dibuat melengkung sampai di mata selanjutnya menukik, dan meruncing. Ketebalan alis yang dibuat serata mungkin dan baru di bagian ujung alis saja yang sedikit menipis. ***Bibir*** : Warna lembut dengan nuansa natural dan dengan sentuhan *glossy* baik untuk diaplikasikan.

Gambar 10.13
Koreksi Wajah Bentuk Belah Ketupat

3. Wajah bentuk *heart* (hati)

Karakter wajah jenis ini, unsur yang menaunginya menurut *Beauty Feng Shui* adalah kayu. Karakter orang-orang yang berada di bawah unsur kayu terkenal memiliki rasa empati yang tinggi, komunikator yang baik, dan teliti. Oleh karena itu disarankan untuk mengambil jalur karier di bidang intelektual, hukum, pendidikan, komunikasi, bahkan keuangan pun menjadi lahan yang cocok dengannya.

Make-up style untuk wajah bentuk hati atau bentuk segi tiga yang memiliki ciri dahi lebar dan dagu sempit yaitu *:* ***Shading*** *:* Memiliki dahi yang lebar dan dagu yang lancip, membuat teknik *shading* yang dilakukan hanya di bagian pelipis saja. Bagian kiri dan kanan dahi yang lebar, ditutup dengan alas bedak berwarna gelap (*shading*), begitu pula *shading* pada bagian dagu agar tidak terkesan tajam. ***Highlight*** : Guna menyeimbangkan bagian dagu yang lancip maka perlu dilakukan *highlight* dengan warna-warna terang di bagian rahang. Hal tersebut untuk menonjolkan karakter wajah yang lebih keras sehingga keselarasan yang diinginan dapat tercapai. *Tint* menggunakan alas bedak pada bagian rahang yang sempit untuk memberi kesan melebar. ***Color*** : Warna dengan nuansa *warm and natural* menjadi pilihan tepat bagi orang-orang dengan karakter wajah segitiga terbalik (bentuk hati/*heart*).

Gradasi warna-warna tanah seperti coklat tua sampai coklat muda, oranye, merah sampai merah bata, kuning bahkan *gold* sangat disarankan. Ada baiknya warna-warna di luar yang disarankan tidak dikenakan. ***Blush-on*** : Penggunaan *blush - on*

diaplikasikan pada kedua tulang pipi yang disapukan dengan arah menyamping ke bagian kuping, membaur dan sedikit mendatar atau melebar. ***Alis*** : Titik awal alis sama dengan titik awal mata. Alis dibuat menebal di awal yang kemudian melengkung di mata, selanjutnya menipis di bagian ujung. Panjang alis melebihi ujung mata. ***Bibir*** : Nuansa warna-warna tanah dengan sedikit sentuhan *glossy.*

Gambar 10.14
Koreksi Wajah Bentuk Hati / Heart

4. Wajah bentuk pear

Aplikasikan *shading* pada bagian rahang bawah yang lebar dengan menggunakan alas bedak berwarna tua. *Tint* atau *counter-shading* pada bagian dahi yang sempit untuk memberi kesan dahi lebih lebar menggunakan alas bedak yang berwarna lebih terang. Aplikasikan pemerah pipi (*rouge*) disapukan ke arah samping atas agak vertikal.

Gambar 10.15
Koreksi Wajah Bentuk Pear

5. Wajah bentuk bulat

Karakter wajah bentuk bulat, unsur yang menaunginya adalah air. Karakter wajah demikian terkenal dengan sifat-sifatnya yang emosional, supel sekaligus sensitif, perduli dan penyayang.

Make-up style untuk bentuk wajah bulat direncanakan agar wajah menjadi kelihatan lebih ramping dan berbentuk oval. ***Shading*** : Guna menutupi dahi yang lebar dan menonjolkan juga memberikan efek samar pada bagian rahang agar terlihat lebih tegas, diperlukan teknik *shading* di kedua area tersebut. Bagian pelipis dan kedua sisi rahang ditutupi dengan menggunakan warna yang lebih gelap. Pipi yang bulat diaplikasikan dengan bayangan gelap (*shading*) atau di atas bedak diberi bayangan warna kecoklatan. ***Color*** : Warna dengan nuansa *dramatic mute,* seperti gradasi biru tua sampai dengan biru muda, hijau tua sampai hijau muda, *silver* bahkan *piece,* sangat disarankan. Bahkan warna ungu muda, abu-abu, sampai coklat tua, cocok pula untuk diaplikasikan. ***Blush-on*** : Penggunaan *blush-on* dilakukan pada tulang pipi bagian atas, aplikasikan dengan samar-samar, membaur dan agak melebar. Dagu yang pendek dapat diberi alas bedak yang bewarna lebih terang (*countershading)* atau di atas bedak diberi warna terang (*tint*) agar berkesan lebih tajam.

Perhatikan peralihan antara *shading, countershading,* dan pemerah pipi tidak terjadi secara mendadak, tetapi hendaknya diatur dengan baik, dengan gradasi yang makin berkurang sampai beralih ke warna kulit asli. ***Alis*** : Untuk memberikan kesan yang mempertegas, alis dibuat tebal di bagian awal, selanjutnya menukik di tengah-tengah mata, kemudian menipis sampai bagian ujung mata. ***Bibir*** : Warna-warna lembut dengan nuansa *pink* dan sedikit *glossy* sangat baik dan serasi untuk diaplikasikan.

Gambar 10.16
Koreksi Bentuk Muka Bulat

6. Wajah bentuk panjang

Merias wajah bentuk panjang dikoreksi agar wajah menjadi kelihatan lebih lebar, dengan alis, mata, dan bibir sedapat mungkin menjurus ke arah horizontal. Pada tulang pipi di depan kedua telinga diaplikasikan alas bedak yang lebih terang (*countershading*) kemudian sebagai tambahan di atas bedak diaplikasikan warna terang (*tint*) agar wajah tampak lebih lebar. *Shading* pada bagian dagu yang terlalu tajam dengan menggunakan alas bedak yang lebih gelap, kemudian di atas bedak ditambah bayangan gelap yang berwarna kecoklatan, begitu pula pada dahi bagian batas rambut agar kesan bentuk wajah lebih pendek. Pemerah pipi disapukan secara mendatar, untuk mengurangi kesan panjang pada wajah. Perhatikan perbedaan antara *countershading* dengan *rouge* jangan terlalu mencolok (*blending*).

Gambar 10.17
Koreksi Bentuk Muka Panjang

7. Wajah bentuk muka persegi

Karakter wajah persegi (kotak), unsur yang menaunginya adalah tanah. Karakter wajah demikian memiliki sifat agresif, ambisius, dan sangat mendominasi, serta analistik menjadi ciri orang-orang dengan unsur tanah. Oleh karena itu jenis pekerjaan atau karier yang sesuai untuk orang-orang di bawah naungan tanah, disarankan bergerak di bidang ilmuwan, *engineering,* mekanik, kontraktor, *real estate, sport* atau sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan lapangan.

Make-up style untuk bentuk wajah persegi yaitu : ***Shading*** : Karakter wajah persegi yang memiliki dahi lebar dan rahang yang kuat memerlukan teknik *shading* di kedua area tersebut. Bagian pelipis dan rahang perlu dilakukan penyeimbangan, guna menampil kan sisi kelembutan. Koreksi wajah bentuk persegi dikerjakan

seperti untuk bentuk wajah bulat, tetapi perhatikan agar rahang yang lebar lebih ramping, aplikasikan alas bedak berwarna tua (*shading*) atau aplikasikan bayangan gelap di atas bedak. Pada kedua tulang pipi, di depan telinga, aplikasikan warna lebih terang, dengan menyapukan alas bedak berwarna lebih muda (*countershading*) atau di atas bedak diaplikasikan warna terang (*tint*). Dagu yang pendek agar kelihatan lebih tajam aplikasikan *countershading* atau di atas bedak aplikasikan warna yang terang (*tint)*. ***Color*** : Warna dengan nuansa *light and soft* menjadi warna yang harus dikenakan, gradasi warna *pink,* biru muda, hijau muda, ungu muda, bahkan *beige* adalah warna-warna yang sangat serasi untuk dikenakan. ***Blush-on*** : Penggunaan *blush-on* diaplikasikan di bagian tulang pipi atas, sedekat mungkin dengan areal mata. Jangan terlalu tebal, lakukan dengan samar-samar saja. Pemerah pipi atau *blush-on* disapukan dengan arah melebar ke samping dengan bentuk segi tiga, untuk memberikan kesan wajah tampak oval. ***Alis*** : Alis sebagai pilar wajah mempunyai peranan penting. Oleh karena itu untuk menyeimbangkan karakter wajah persegi yang sudah cukup tegas, lakukan pemakaian alis jangan terlalu tegas, tetapi cukup berupa garis lengkung yang tidak menukik, menebal di bagian awal dan selanjutnya menipis sampai ke bagian ujung alis. Untuk panjang alis, dibuat melebihi sudut mata. ***Bibir*** : Warna *lipstick* atau perona bibir yang digunakan tetap menggunakan warna-warna *soft and light*, warna *pink* sampai warna natural bibir dengan menggunakan sedikit *lip gloss* sangat disarankan.

Gambar 10.18
Koreksi Bentuk Muka Persegi

E. Tata Rias Koreksi Bentuk Bibir

Bibir merupakan bagian dari wajah yang perlu mendapat perhatian khusus. Pemilihan jenis dan warna *lipstick* serta proporsi yang tepat dalam membentuk bibir akan dapat menyempurnakan penampilan wajah secara keseluruhan.

Koreksi bentuk bibir dimaksudkan untuk memberi warna pada bibir sehingga tercipta kesan yang diinginkan. Cara pemakaian kosmetik bibir menggunakan kuas khusus untuk bibir. Contoh cara memakai kosmetik bibir :

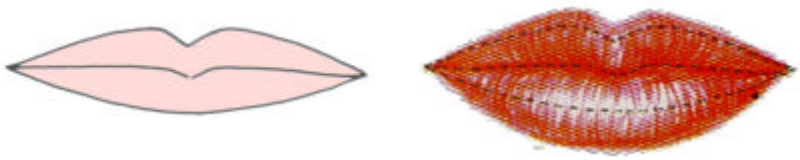
Gambar 10.19
Cara Memakai Kosmetik Bibir

Sebelum melakukan koreksi bibir, terlebih dahulu lakukan proses persiapan yang sesuai dengan prosedur prinsip kesehatan dan keselamatan kerja, sebagaimana tercantum pada hal. 424.

Berikut adalah cara mengoreksi bentuk bibir :

1. Bibir terlalu tipis

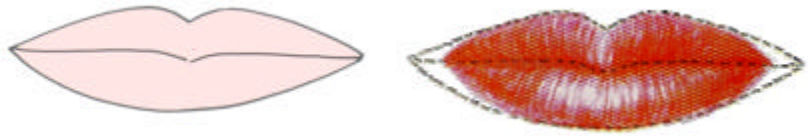
Buat bingkai bibir dengan *lipliner* warna terang di luar garis bibir atas kemudian aplikasikan lipstik warna terang atau pastel. Lipstik jenis *glossy* akan membuat bibir terlihat lebih penuh. Jangan gunakan lipstik warna gelap.



Gambar 10.20
Koreksi Bibir Terlalu Tipis

2. Bibir terlalu lebar

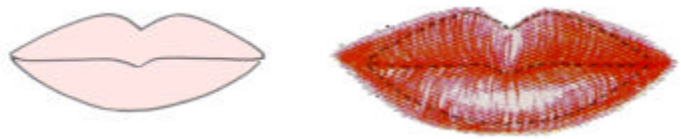
Buat bingkai bibir dengan *lip liner* warna terang di luar garis bibir bawah kemudian bibir diisi penuh dengan lipstik.



Gambar 10.21
Koreksi Bibir Terlalu Lebar

3. Bibir terlalu kecil

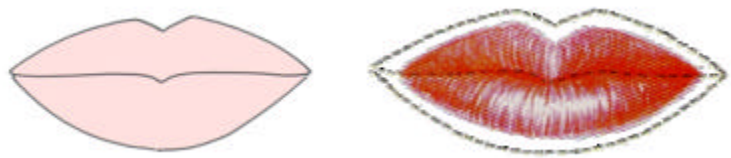
Buat bingkai bibir di luar garis bibir asli untuk membentuk bibir menjadi lebih lebar, kemudian diisi penuh dengan lipstik. Gunakan *lipgloss* untuk memberi kesan seksi.



Gambar 10.22
Koreksi Bibir Terlalu Kecil

4. Bibir terlalu besar

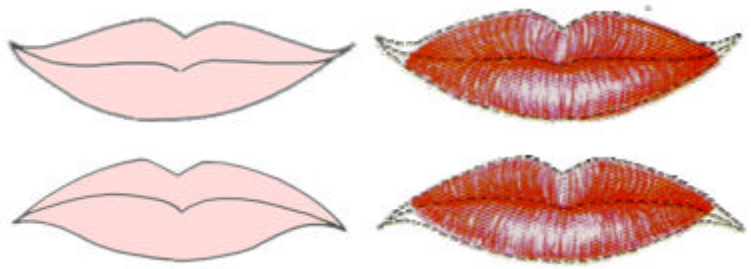
Buat bingkai bibir dengan *lipliner* di dalam garis bibir asli sehingga bentuk bibir menjadi lebih kecil, buat pula cupidonya di tengah-tengah bibir atas. Seluruh bibir diberi lipstik warna muda dan bagian bibir yang telah digambar diberi lipstik warna tua. Hindari penggunaan lipstik jenis *glossy.*



Gambar 10.23
Koreksi Bibir Terlalu Besar

5. Bibir dengan sudut ke bawah atau ke atas

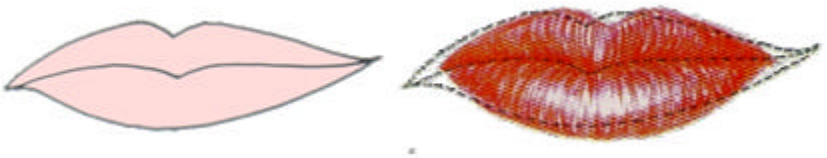
Buat bingkai bibir dengan *lip liner* dan pada sudut bibir ditarik mengarah ke atas atau ke bawah, sehingga bentuk bibir menjadi normal, kemudian diisi penuh dengan lipstik. Warna lipstik disesuaikan dengan tebal atau tipisnya bibir.



Gambar 10.24
Koreksi Bibir Menyudut

6. Bibir yang asimetris

Gambar bentuk bibir mendekati bibir ideal, untuk sudut yang ke bawah digambar ke arah atas dan begitu pula sebaliknya, kemudian diisi penuh dengan lipstik.



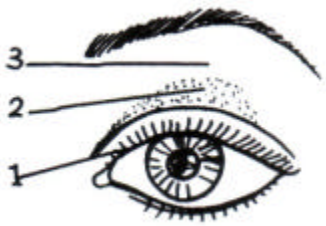
Gambar 10.25
Koreksi Bibir Asimetris

F. Tata Rias Koreksi Bentuk Mata

Mata adalah jendela hati, karena melalui mata dapat tercermin suasana hati kita. Oleh karena itu mata perlu dirawat dan dirias agar keindahan dan kecemerlangannya tampil maksimal. Bentuk mata kenari atau mata kijang adalah bentuk mata ideal. Semua bentuk mata lainnya, dibuat supaya mendekati bentuk ideal, dengan menggunakan *eye brow pencil*, *eye liners* atau sipat mata, *eye shadow*, maskara dan bulu mata palsu. Letak mata normal, jarak antara mata sebelah kiri dengan kanan, sama dengan satu ukuran panjang mata.

Agar diperoleh hasil tata rias koreksi bentuk mata yang maksimal, perlu dilakukan persiapan-persiapan yang mengacu pada prinsip kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat dilihat pada hal. 424.

Cara mengoreksi bentuk mata dilakukan dengan penggunaan *eye shadow* pada kelopak mata bagian atas. Susunan penggunaan *eye shadow* seperti pada gambar berikut :



Keterangan :

1 Eye Liners
2 dan 3 *Eye Shadow*

Gambar 10.26
Cara Koreksi Bentuk Mata

Beberapa bentuk mata wanita Indonesia yang perlu mendapat perhatian untuk diperbaiki, agar tampilannya menyerupai bentuk mata ideal adalah :

1. Mata terlalu berdekatan

Cara mengoreksinya yaitu pangkal alis dicabut dan letaknya direnggangkan. Aplikasikan pemulas mata berwarna terang pada sudut dalam kelopak mata, dan baurkan perona mata warna gelap pada sudut luar kelopak mata. Bingkai mata tidak dibuat sampai ke sudut mata sebelah dalam. Aplikasikan maskara pada bulu mata bagian atas.

Gambar 10.27
Koreksi Mata Terlalu Berdekatan

2. Mata terlalu berjauhan

Cara mengoreksinya yaitu dengan menarik garis di pangkal mata dengan arah ke hidung, kemudian aplikasikan perona mata berwarna gelap pada sudut dalam kelopak mata. Baurkan perona

mata berwarna terang pada sudut luar kelopak mata dan buatlah bingkai mata dengan celak mata melebihi sudut mata sebelah dalam.

Gambar 10.28
Koreksi Mata Terlalu Berjauhan

3. Mata sipit

Koreksi bentuk mata sipit dibesarkan dengan *eye liner* tipis hitam, untuk mempertegas lingkaran mata agar lebih indah. Aplikasikan bayangan putih di atas *eye liner* untuk memberi kesan adanya lipatan mata juga dapat dilakukan dengan teknik gradasi warna, yaitu dengan mengaplikasikan perona mata paling gelap pada bagian kelopak mata bawah dan semakin terang menuju ke puncak tulang mata. Selain itu dapat juga dilakukan dengan teknik *double eye liner* untuk memberi kesan dalam yakni bentuklah garis kelopak mata dengan sipat mata, bubuhkan eye shadow warna alami (coklat) pada garis kelopak mata sebelah atas dan baurkan. Pada kelopak mata bubuhkan eye shadow warna terang. Pada puncak tulang mata bubuhkan warna eye shadow setingkat lebih terang dari warna pada kelopak mata. Agar kesan mata lebih besar gunakan bulu mata palsu.

Contoh koreksi mata sipit dengan teknik gradasi warna :

Contoh koreksi mata sipit dengan teknik *double eye liner* :

Gambar 10.29
Koreksi Mata Sipit

4. Mata bulat

Koreksi bentuk mata bulat dengan cara : Aplikasikan *shadow* dari pangkal mata sampai ke ujung dibentuk oval. Kemudian bentuk mata diperpanjang sampai melewati ujung mata hingga membentuk mata ideal (kenari). Baurkan perona mata pada sudut mata sebelah luar dengan ditarik ke arah luar secara mendatar. Bubuhkan pemulas mata warna terang pada kelopak mata. Bingkai mata dibuat tipis dengan warna yang tidak terlalu gelap.

Gambar 10.30
Koreksi Mata Bulat

5. Mata dengan sudut ke bawah (Menurun)

Mata menurun memberikan kesan suram dan sedih, dan disebabkan oleh usia serta pembawaan sejak lahir. Untuk mengoreksinya dapat dilakukan dengan menutupi garis sudut mata yang menurun dengan menggunakan alas bedak/penyamar noda, warna setingkat lebih terang dari alas bedak/bedak. Pada saat membuat bingkai mata, sudut mata sebelah luar ditarik ke arah atas berlawanan dengan sudut mata yang menurun. Rapihkan bentuk alis dengan menggunting/mencabut bulu alis pada bagian sudut alis yang menurun, kemudian bentuk alis ke arah atas.

Gambar 10.31
Koreksi Mata dengan Sudut Menurun

6. Mata cekung

Aplikasikan perona mata warna terang pada kelopak mata, di bawah pangkal alis sebelah dalam bubuhkan *eye shadow* berwarna panas atau warna terang/berkilat dan bubuhi *eye liner* berwarna muda. Berikan warna yang senada dengan warna kelopak mata pada

puncak tulang mata. Bingkai mata dibuat tipis dengan warna yang tidak terlalu gelap.

Gambar 10.32
Koreksi Mata Cekung

7. Mata cembung

Aplikasikan *shadow* warna tua di bagian atas kelopak mata dan aplikasikan *shadow* warna muda di dekat alis. Hindari penggunaan perona mata warna terang/berkilat pada kelopak mata. Baurkan warna perona mata pada kelopak mata sebelah luar dengan arah ke luar dan mendatar agar bentuk mata tidak berkesan terlalu menonjol.

Gambar 10.33
Koreksi Mata Cembung

G. Tata Rias Koreksi Bentuk Alis

Dalam riasan mata, alis memegang peranan penting, karena baik bentuk maupun posisi alis sangat mempengaruhi ekspresi wajah, misalnya alis yang tebal dengan jarak terlalu dekat dapat memberikan kesan ketus dan alis yang ujungnya menurun memberikan kesan sedih. Jika alis mata secara alami sudah bagus bentuknya, cukup disikat agar rapi dan terpelihara keindahannya. Alis yang ideal yaitu :

- Batas pangkal alis : tarik garis tegak lurus mulai dari ujung mata bagian dalam ke arah pangkal alis.
- Puncak alis : perkirakan 1/3 dari bentuk mata, diukur dari sudut mata sebelah luar dan tarik garis tegak lurus ke arah alis. Kemudian tarik garis diagonal mulai dari cuping hidung ke arah alis.
- Panjang alis diperkirakan dengan menarik garis dari batas ujung bibir (garis A) dan dari batas hidung (garis B) melalui ekor mata, titik perpotongan kedua garis tersebut adalah batas panjang alis.

1. Cara pembuatan tata rias koreksi bentuk alis :

— Sikat bulu alis ke arah atas.

— Kemudian perhatikan bagian-bagian yang perlu dikoreksi seperti alis yang jaraknya berdekatan dengan mencabut bulu alis pada pangkal alis, atau alis yang jaraknya terlalu berjauhan dengan cara digambar atau disempurnakan menggunakan pinsil alis pada pangkal alis.

— Bentuk dan pertegas alis dengan pinsil alis.

— Sapukan maskara ke arah atas pada bulu alis agar tampak alami.

Proses pembuatan tata rias koreksi bentuk alis dapat berjalan lancar dengan hasil yang memuaskan, apabila terlebih dahulu dilakukan proses persiapan dengan merujuk pada ketentuan prinsip kesehatan dan keselamatan kerja, yang dapat dilihat pada hal. 424 di muka.

a. Koreksi bentuk alis menurun

Bentuk alis menurun, wajah akan tampak sedih atau tua untuk mengoreksinya rambut-rambut alis yang menurun dicabuti, dan bentuk ujung alis yang sempurna dengan cara digambar menggunakan pinsil alis.

Gambar 10.34
Koreksi Bentuk Alis Menurun

b. Koreksi bentuk alis melengkung

Pada bentuk alis terlalu melengkung dapat dikoreksi dengan cara rambut-rambut alis di bagian ujung alis, dan di pangkal alis dicabut, kemudian bentuk alis yang lebih lurus dan digambar dengan menggunakan pinsil alis.

Koreksi Bentuk Alis Melengkung

c. Koreksi bentuk alis lurus

Untuk mengoreksi bentuk alis lurus, rambut-rambut pada pangkal alis dan pada bagian perut alis (bagian bawah) alis dicabuti kemudian alis digambar agak melengkung.

Gambar 10.36
Koreksi Bentuk Alis Lurus

d. Koreksi bentuk alis terlalu tebal atau lebat

Pada alis dibuat pola dulu, kemudian rambut-rambut yang terdapat di luar pola dicabuti sehingga tercapai bentuk alis yang ideal.

Gambar 10.37
Koreksi Bentuk Alis Terlalu Tebal / Lebat

e. Koreksi bentuk alis terlalu berdekata

Pangkal alis yang terletak sangat berdekatan menimbulkan kesan seolah-olah orang tersebut berwatak judes, maka harus diperbaiki dengan cara mencabuti rambut-rambut di kedua pangkal alis supaya jarak antara kedua pangkal alis tampak lebih renggang.

Gambar 10.38
Koreksi Bentuk Alis Terlalu Berdekatan

f. Koreksi bentuk alis terlalu jauh

Alis digambar melengkung tetapi tidak bersiku. Pangkal alis sampai ke puncak alis dibuat tebal dan pada ekor alis menipis serta arahnya ke bawah.

Gambar 10.39
Koreksi Bentuk Alis Terlalu Berjauhan

Cara mengoreksi bentuk alis sesuai dengan bentuk wajah :

a. Bentuk alis untuk bentuk wajah **oval** : wajah bentuk oval model alis apapun akan terlihat cocok.

b. Bentuk alis untuk bentuk wajah **panjang,** wajah panjang, bentuk alis jangan terlalu melengkung, karena muka akan tampak bertambah panjang. Lengkung alis dibentuk agak rendah. Lebar atau besar alis pada bagian pangkal dan ujung alis jangan terlalu jauh berbeda.

Gambar 10.40
Alis untuk bentuk Wajah Panjang

c. Bentuk alis untuk bentuk wajah **bundar** : wajah bentuk bundar, alis jangan terlalu besar, puncak lengkungan alis tidak berbentuk bundar tetapi sedikit bersiku.

Gambar 10.41
Alis untuk bentuk Wajah Bundar

d. Bentuk alis untuk bentuk wajah **heart/segi tiga terbalik** : wajah bentuk hati, alis digambar tidak terlalu tebal, tetapi tipis serta makin ke ekor makin tipis sehingga dahi tidak tampak lebar. Demikian pula jarak antaraa kedua alis sedikit lebih dekat. Puncak alis dari pangkal lebih panjang dari puncak ke ekor alis.

Gambar 10.42
Alis untuk bentuk Wajah *Heart*

e. Bentuk alis untuk bentuk wajah buah **pear/segi tiga** : wajah bentuk pear tidak cocok menggunakan alis berbentuk melengkung tetapi dibuat agak mendatar.

Gambar 10.43
Alis untuk bentuk Wajah Segitiga

f. Bentuk alis untuk bentuk wajah **persegi/square** : wajah bentuk persegi alis dibentuk melengkung, puncak alis dibentuk melengkung dan harus tebal sampai puncak alis serta pada ekornya tipis.

Gambar 10.44
Alis untuk bentuk Wajah Persegi

g. Bentuk alis untuk bentuk wajah belah **ketupat / diamond** : Wajah bentuk belah ketupat, bentuk alis yang diberikan hampir sama dengan alis untuk muka bentuk persegi tetapi ekor alis mengarah ke bawah.

Gambar 10.45
Alis untuk bentuk Wajah *Diamond*

H. Tata Rias Koreksi Bentuk Hidung

Salah satu kelemahan pada wajah wanita Indonesia terletak pada tulang hidung yang kurang tinggi serta bagian cuping hidungnya cenderung melebar. Kekurangan pada bagian ini perlu mendapat perhatian ekstra bila ingin tampil cantik dan indah, karena bentuk hidung yang ideal memberi dimensi tersendiri pada wajah. Koreksi bentuk hidung merupakan bagian dari terapan dasar tata rias Efek gelap (*shading*) dan terang (*highlight*) akan membantu memperbaiki bagian ini. Efek tersebut dapat dimunculkan melalui dua tahap yaitu : Pembentukan dengan menggunakan *foundation* dan penyempurnaan dengan menggunakan bedak padat. Pemberian efek gelap atau terang pada hidung sebaiknya dibuat secara samar-samar.

1. Pembentukan

Tahap ini dilakukan sebagai bagian dari aplikasi dasar tata rias wajah dan diterapkan bersamaan dengan proses pembentukan wajah. Tujuannya adalah untuk membentuk hidung terlihat proporsional bagi wajah secara keseluruhan.

2. Teknik yang digunakan :

a. *Shading*, untuk memberi kesan dalam dan mengecilkan.

b. *Highlight*, *tint* untuk memberikan kesan meninggikan.

3. Cara mengoreksi bentuk hidung :

a. Sapukan *foundation* pada bagian-bagian yang ingin digelapkan atau diterangkan sesuai dengan tipe hidung yang akan diperbaiki.

b. Ratakan dengan menggunakan spons.

Kelemahan lain dari bentuk hidung yang mungkin ada pada bentuk hidung wanita Indonesia umumnya serta cara mengoreksinya yaitu :

a. Batang hidung terlalu tinggi (mancung)

Aplikasikan bagian tengah batang hidung dengan warna gelap (*shading*) dan bagian puncak hidung serta batang hidung dengan warna terang (*highlight*).

Gambar 10.46
Koreksi Bentuk Hidung Mancung

b. Hidung terlalu lebar

Pada bagian batang hidung aplikasikan warna yang terang (*highlight*) dan di kedua tepinya diberi warna gelap (*shading*).

Gambar 10.47
Koreksi Bentuk Hidung Lebar

c. Hidung yang panjang

Aplikasikan pada kedua sisi hidung warna yang agak gelap (*shading*) tetapi tidak perlu sampai ke ujung hidung dan pada bagian batang hidung (tengah) diaplikasikan sedikit warna terang (*highlight*).

Gambar 10.48
Koreksi Bentuk Hidung Panjang

d. Hidung yang terlalu pendek

Kedua belah sisi hidung diaplikasikan warna gelap (*shading*) dan pada bagian tengah batang hidung sampai ke ujung hidung diaplikasikan dasar bedak yang warnanya terang (*counter-shading/ tint/highlight*).

Gambar 10.49
Koreksi Bentuk Hidung Pendek

e. Hidung yang mencuat keatas

Jarur tengah punggung hidung sampai ke ujung hidung diaplikasi kan bayangan gelap.

Gambar 10.50
Koreksi bentuk hidung yang mencuat ke atas

I. Tata Rias Koreksi Bentuk Dagu

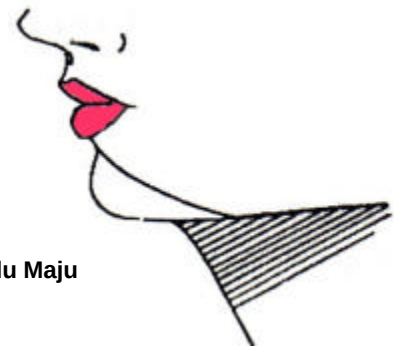
1. Dagu yang terlalu mundur

Aplikasikan *countershading* atau *tint* pada seluruh dagu dan daerah dagu bagian bawah sampai ke bagian leher aplikasikan bayangan gelap (*shade*).

Gambar 10.51
Koreksi Bentuk Dagu yang Terlalu Mundur

2. Dagu yang terlalu maju

Aplikasikan *shading* pada daerah dagu bagian depan yang menonjol.



Gambar 10.52
Koreksi Bentuk Dagu yang Terlalu Maju

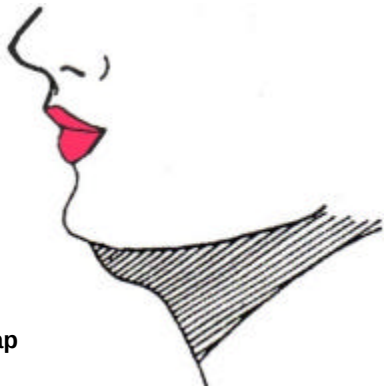
3. Dagu yang terlalu panjang

Aplikasikan *shading* pada daerah dagu bagian bawah depan.

Gambar 10.53
Koreksi Bentuk Dagu yang Terlalu Panjang

4. Dagu rangkap

Aplikasikan *shading* pada daeah dagu yang meng-gantung atau menumpuk sampai ke bagian leher.



Gambar 10.54
Koreksi Bentuk Dagu Rangkap

J. Prinsip dan Tujuan Merias Wajah

Tata rias merupakan suatu seni menghias wajah yang bertujuan untuk memperindah dan mempercantik penampilan wajah. Tata rias wajah dengan teknik *make-up* yang benar akan dapat menutupi beberapa kekurangan yang ada pada wajah dan membuat penampilan wajah akan terlihat *fresh.* Tata rias secara umum dapat dibagi menjadi dua tahapan yaitu riasan dasar dan riasan dekoratif. Riasan dasar berfungsi sebagai *make-up* dasar yang dapat dilengkapi dan disempurnakan dengan riasan dekoratif. Pada riasan dasar dapat diaplikasikan kosmetika yang meliputi pemakaian pelembab, alas bedak dan bedak. Riasan dekoratif dilakukan dengan memberikan beberapa sentuhan aplikatif yang bertujuan untuk lebih memberikan warna pada wajah dengan menonjolkan kelebihan-kelebihan yang ada pada wajah hingga penampilan menjadi lebih cantik. Riasan dekoratif dapat dilakukan dengan mengaplikasikan kosmetika maskara, *eye shadow, eye brow pencil, eye liner, rouge,* bayangan hidung untuk lebih menyempurnakan penampilan wajah.

1. Tata Rias Mata dan Alis

Mata adalah jendela hati setiap perempuan, yang dapat menjadi pusat perhatian dan mampu menampilkan pesona serta daya tarik tersendiri. Penampilan mata yang cantik membutuhkan tata rias mata yang dilakukan secara tepat agar dapat memberikan kekuatan pada pancaran mata dan penampilan yang elegan. Penggunaan perona mata dengan warna-warna cerah akan memberikan penampilan yang berbeda, sehingga akan terlihat segar dan seksi.

Keindahan mata dapat ditampilkan dari paduan warna *eye shadow* yang mewarnai kelopak mata. Jika diinginkan penampilan yang segar dapat dikenakan *eye shadow* berwarna kuning. Kombinasi dengan warna coklat di atasnya dapat menampilkan kesan natural. Jika ditambahkan warna orange akan dapat menampilkan kesan bervolume pada kelopak mata. Penggunaan nuansa pastel akan membuat penampilan mata tampak mengecil, sebaliknya penggunaan gradasi warna bernuansa gelap akan membuat rona mata terlihat besar dan berbinar.

Penggunaan warna riasan mata yang sedikit berbeda dengan warna busana atau *lipstick* yang dikenakan, akan memberikan kesan lebih bergaya modern. *Smoky eyes* merupakan gaya riasan mata yang berkesan sensual. Cocok jika diaplikasikan secara ringan untuk penampilan pesta di malam hari. Langkah awalnya oleskan alas bedak pada kelopak mata dan tambahkan sedikit perona mata berwarna netral. Selanjutnya gunakan pensil mata warna hitam pada garis mata dan tambahkan perona mata warna cokelat pada seputar garis mata hingga meruncing ke ujung mata. Tajamkan mata dengan menjepit bulu mata supaya lentik, dan terakhir gunakan maskara.

Glossy eyes adalah gaya riasan mata yang cocok untuk yang senang bereksperimen. Cara mengaplikasikannya dimulai dengan memberi alas bedak pada kelopak mata. Langkah selanjutnya jepit bulu mata dan perkuat dengan maskara. Sentuhan terakhir oleskan perona mata efek *glossy*.

Shimmery eyes adalah gaya riasan mata yang cocok bagi mereka yang senang tampil dengan gaya glamour. Garis rias mata metalik ini menggunakan serbuk metalik dan dapat dipadukan dengan aneka manik-manik. Langkah awalnya kelopak mata diberi alas bedak, kemudian aplikasikan perona mata nuansa cokelat dan bubuhi garis tepi mata dengan pensil alis sampai ke ujung mata dan membentuk garis mata model Cleopatra. Tambahkan perona mata jenis krim pada seluruh area mata tanpa menghilangkan atau

menutupi garis coklat yang sudah terlebih dahulu dibuat. Selanjutnya baurkan dengan tiga warna perona mata, tambahkan perona mata metalik atau warna perak pada seluruh permukaan kelopak mata. Langkah terakhir jepit bulu mata dan perkuat dengan maskara.

Teknik dalam tata rias mata yaitu :

a. Penggunaan *eye shadow* dan *eye liner*

1) Perona mata atau *eye shadow*, berfungsi untuk memberikan warna pada mata dan untuk mendapatkan kesan tertentu. Ketika menggunakan perona mata atau *eye shadow,* terutama yang berwarna gelap seperti *smoky*, riasan mata mungkin jatuh mengotori bagian bawah mata yang telah diberi *foundation* dan bedak. Untuk mengatasinya ada dua cara yang dapat dilakukan yaitu memberi bedak tabur di bawah mata hingga di atas tulang pipi. Jadi bila ada serbuk *eye shadow* yang jatuh akan mudah dibersihkan dengan menyikat bedaknya saja. Cara kedua adalah dengan membuat riasan mata terlebih dahulu, baru kemudian mengenakan *foundation* dan bedak sehingga pewarna yang jatuh dapat tertutupi.

2) Untuk memperkuat *eye shadow* agar efek warnanya tampak lebih 'ke luar' dan mewah, celupkan kuas pemulas *eye shadow* ke dalam sedikit air. Sapukan *eye shadow* yang akan dipakai dengan kuas tersebut, kemudian sapukan *eye shadow* yang telah diberi air ke kelopak mata.

3) *High effect.* Pemberian warna di sudut mata akan memberikan tampilan modern. Pemberian warna kuning akan memberikan efek cerah dan ringan pada wajah. Pemberian warna pink akan memberikan kesan lembut dan pemberian warna *beige* dapat membantu menghilangkan ilusi bayangan gelap di atas dan di bawah mata.

4) Penggunaan *eye liner* dapat membantu menegaskan bentuk mata dan membuat mata lebih besar dan menarik. Pilih pensil *eyeliner* yang lembut dan tajam apabila akan menggunakan *eyeliner*. Buat garis dari bagian dalam mata, terus mengikuti garis mata ke arah ujung luar. Jika ingin mengulangi, mulai lagi dari ujung mata tadi. Hindari menggambar secara sepotong - potong agar garis mata rata dan tidak patah-patah. Untuk menghindari keluarnya air mata saat memakai riasan mata, cobalah membuka sedikit mulut sehingga air mata tidak banyak yang ke luar.

b. Cara menghilangkan lingkaran gelap di bawah mata :

Gambar 10.55
Wajah dengan Lingkaran Gelap di Bawah Mata

1) Aplikasikan *foundation* yang warnanya sama dengan warna kulit wajah, kemudian bagian bawah mata yang hitam diberi *concealer* dengan warna yang lebih muda dari warna *foundation*. Pilihlah warna yang mengarah ke warna *peach*.

Gambar 10.56
Mengaplikasikan *Concealer* di Bawah Mata

2) Ratakan *concealer* di bawah mata secara merata.

3) Agar kulit wajah tampak lebih halus dan rata, tambahkan bedak tabur warna natural. Beri bedak lebih terang pada bagian bawah mata.

Gambar 10.57
Meratakan *Concealer*

Gambar 10.58
Memberi Bedak agar Wajah
lus

Wajah Bebas dari Efek Lingkaran Gelap
di Bawah Mata

c. Penggunaan bulu mata palsu

Bulu mata palsu berfungsi untuk mengoreksi kekurangan atau kelemahan bentuk mata. Penggunaan bulu mata palsu dapat menampilkan ekspresi mata yang lebih cemerlang dan memberikan kesan dramatis. Cara memasang bulu mata palsu dapat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1) Sebelum menggunakan bulu mata palsu, jepit dulu bulu mata asli dengan alat pelentik bulu mata.
2) Buat garis dengan *eye liner* tepat di atas bulu mata asli, untuk memberikan kesan natural.
3) Bersihkan bulu mata dari debu dan kotoran sebelum bulu mata palsu dipasang. Bulu mata palsu dicoba dipasang di kelopak mata dan pastikan panjang bulu mata sesuai dengan kebutuhan. Gunting ujung-ujung bulu mata palsu jika tidak diinginkan.

Gambar 10.60
Membersihkan dan Menggunting Bulu Mata Palsu

4) Lihat lurus ke arah kaca sebelum bulu mata palsu diberi lem dan untuk memastikan letak bulu mata yang akan ditempel.
5) Aplikasikan lem tipis-tipis pada garis bulu mata palsu. Tunggu kira-kira 15 detik sampai lem terlihat agak mengering.

Gambar 10.61
Mengaplikasikan Lem Khusus Bulu Mata Palsu Sebelum Dipasang

6) Tutup kelopak mata, pasang bulu mata palsu pada garis dalam bulu mata. Tunggu kira-kira 30 detik sebelum membuka mata dan pastikan lem benar-benar kering.

Gambar 10.62
Memasang Bulu Mata Palsu

7) Aplikasikan *eye liner* pada bulu mata bagian dalam, kemudian aplikasikan kembali *eye liner* di atas bulu mata palsu untuk menutupi lem yang mungkin masih terlihat.

8) Lentikkan bulu mata dengan penjepit bulu mata, aplikasikan maskara di kedua bulu mata asli dan bulu mata palsu, satukan sehingga tampak alami.

Gambar 10.63
Melentikkan Bulu Mata Palsu

9) Untuk kesan yang natural, dapat dipakai bulu mata palsu pada bulu mata bagian bawah, yang diaplikasikan secara terbalik, yaitu bulu mata sebelah kiri diaplikasikan di mata sebelah kanan dan bulu mata kanan diaplikasikan di mata sebelah kiri.

Gambar 10.64
Memasang Bulu Mata Palsu untuk Menghasilkan Kesan Natural

d. Penggunaan *scotch tape*

Scoth tape berguna untuk mengoreksi kelopak mata yang tidak seimbang atau kurang besar sehingga kelopak mata menjadi lebih besar. *Scoth tape* ada yang polos berbentuk gulungan, serta ada yang berbentuk potongan yang dilapisi partikel mengkilap dan berwarna. Jika menggunakan *scoth tape* berbentuk gulungan, caranya potong *scoth tape* sesuai lebar mata, kemudian bentuk menjadi bentuk bulan sabit kecil atau menyerupai kelopak mata dan pastikan panjangnya tidak melebihi panjang mata. Tempelkan *scoth tape* di bawah garis kelopak mata dan letakkan agak di tengah. *Scoth tape* ditempel sebelum memakai alas bedak. Tutup tepi *scoth tape* dengan *eyeliner* dan sempurnakan dengan pemakaian bulu mata palsu.

Gambar 10.65
Menggunakan *Scotch Tape*

e. Melentikkan bulu mata

Bulu mata merupakan sentuhan terakhir dari aplikasi riasan mata. Penampilan bulu mata yang tidak tertata dengan rapi dapat membuat mata tidak terlihat segar, menarik dan hidup. Untuk membuat mata tampak berbinar sebaiknya selalu gunakan penjepit bulu mata (*eye lash curler*) sebelum mengenakan maskara. Ada beberapa trik agar penampilan bulu mata tampak sempurna :

1) Taburkan bedak secara tipis pada bulu mata agar lapisan maskara melekat sempurna
2) Penjepit bulu mata yang terbuat dari metal dipanaskan dengan menggunakan *hair dryer.* Penjepit yang hangat memudahkan proses pelentikan.
3) Jepit bulu mata dari pangkalnya. Tekan dengan lembut kelopak mata, supaya pangkal bulu mata terjepit seluruhnya. Tahan selama beberapa detik. Pastikan jangan sampai ada bulu mata yang tercabut.
4) Untuk mendapatkan bulu mata yang lentik alami, angkat penjepit mata ke arah atas pada saat menjepit bulu mata, lalu ulangi sekali lagi.

Gambar 10.66
Melentikkan Bulu Mata

f. Penggunaan Maskara

Maskara merupakan salah satu kosmetik yang dapat memper-cantik penampilan mata. Saat ini warna maskara semakin beragam sesuai keperluan. Berdasarkan jenis dan fungsinya, untuk memberi kesan tebal dapat dikenakan *tickening mascara*. Jenis maskara ini cocok untuk mereka yang memiliki bulu mata panjang tetapi tidak tebal atau bulu mata telbal dan lentik. Jika ingin menampilkan bulu mata lentik dapat digunakan *curling mascara*, dengan menggunakan sisir maskara berbentuk melengkung, karena bulu mata lentik dapat dibentuk dengan sisir sikat yang tepat dan lengkungnya sempurna.

Untuk dapat menampilkan bulu mata yang memberi kesan panjang dapat digunakan *lengthening mascara*. Jenis maskara ini mengandung *plastic polymers* yang akan menempel di ujung bulu mata sehingga bulu mata tampak panjang.

Ada dua formula maskara yang ditawarkan produsen yaitu *non water proof mascara* dan *water proof mascara. Non water proof mascara* mengandung formula yang tidak tahan air dan mudah luntur. Keuntungan nya mudah dibersihkan dengan menggunakan air hangat. *Water proof mascara* mengandung formula tahan air, untuk menghapusnya dapat digunakan *eye make-up remover* atau *baby oil*. Sebaiknya pilih maskara yang kental agar lebih mudah menempel pada bulu mata dan cepat mongering. Maskara yang terlalu cair dan pengeringannya lama akan mengakibatkan bulu mata yang sudah lentik menjadi lurus kembali. Maskara dapat berfungsi pula untuk menyatukan bulu mata asli dengan bulu mata palsu, sehingga penampilannya akan terlihat alami.

Cara mengaplikasikan maskara dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Miringkan kepala sedikit ketika akan membubuhkan maskara.
2) Bubuhkan maskara dimulai dari ujung bulu mata atas bagian luar dan sikatlah dengan lembut beberapa kali untuk menambah ketebalannya. Tahap berikutnya lakukan hal yang sama pada ujung bulu mata atas bagian dalam, sehingga ujung bulu mata menjadi tebal dan lentik. Selanjutnya sapukan maskara dari pangkal bulu mata pada seluruh bulu mata sehingga memberikan kesan tebal, panjang, dan lentik.
3) Untuk mengaplikasikan maskara pada bulu mata bagian bawah, tempatkan sikat sejajar dengan pangkal bulu mata. Sapukan dari pangkal sampai ke ujung bulu mata.

g. Cara praktis merias mata

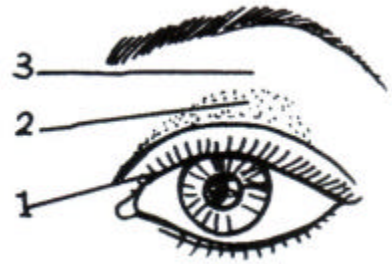
1) Pensil mata berwarna putih dapat dipakai untuk membuat garis mata bagian dalam agar mata tampak lebih besar.
2) Tempelkan *shimmer* di bawah garis *eyeliner* untuk menghindari kesan keras.
3) Maskara hitam memberi kesan formal. Jika ingin tampak natural, pilih maskara berwarna coklat tua. Warna biru, ungu dan emas akan memberi kesan dramatis.

4) Untuk pemula, jika ingin membeli produk tata rias mulailah dengan warna-warna natural seperti *beige, mauve, brown, gold, bronze, wine,* dan abu-abu. Setelah itu baru beralih ke warna-warna yang lebih berani.

5) Jika seharian memakai tata rias wajah, terkadang riasan mata bagian bawah menjadi berminyak dan berkesan berantakan, cobalah ambil *spons*, beri *moisturizer* kemudian bersihkan bagian tersebut dan kenakan lagi *foundation* serta bedak.

Susunan penggunaan *eye shadow* seperti pada gambar berikut :

1. *Eye liners*
2 dan 3 *Eye shadow*



Gambar 10.67
Susunan Penggunaan *Eye Shadow* dan *Eye Liners*

Contoh riasan mata :

Gambar 10.68
Contoh Riasan Mata

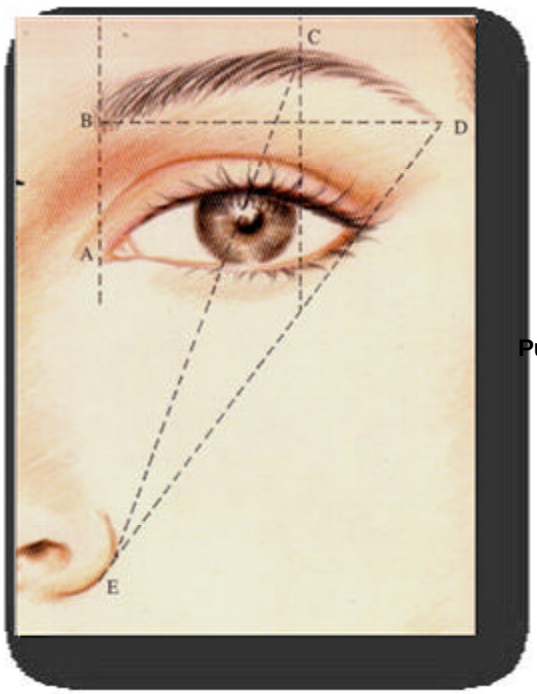
Alis merupakan bagian wajah yang amat penting dalam rias wajah, karena baik bentuk maupun posisi alis sangat mempengaruhi ekspresi wajah. Bentuk alis mata yang baik akan mempengaruhi kecantikan wajah. Keaslian lengkung atau pertumbuhan dari alis mata mengikuti susunan pertulangan atau garis *curve* dari orbit. Alis mata yang sempurna memberikan bingkai yang sangat baik agar wajah lebih cantik, namun tidak

semua perempuan memiliki bentuk alis yang sesuai dengan bentuk wajahnya. Untuk menggambar alis mata agar terlihat rapi, gunakan pensil alis yang tidak terlalu keras atau terlalu lunak. Penggunaan pewarna alis berbentuk bubuk dengan tekstur sedikit *creamy* akan membuat penampilan alis mata lebih natural. Sesuaikan warnanya dengan warna asli bulu alis. Pilihlah warna satu tingkat lebih terang dari warna bulu alis mata agar riasan wajah tidak terkesan keras.

Rapikan bulu-bulu alis mata yang tumbuh tidak beraturan, dengan cara mencabut atau mencukurnya. Bersihkan area alis mata dengan *cotton bud* yang telah dibasahi dengan sedikit *toner*. Setelah alis selesai digambar dengan pensil, selanjutnya sikat bulu alis mata ke arah atas, gunakan sikat maskara yang telah disemprot dengan *hair spray*.

Membentuk alis mata dalam tata rias dimulai dari sudut mata bagian dalam. Penentuan puncak alis dan ujung alis dilakukan dengan cara :

1) Menentukan panjang alis mata, dilakukan dengan menarik garis diagonal dari cuping hidung ke arah ujung luar alis melalui sudut mata luar.
2) Menentukan ketinggian puncak alis dilakukan dengan cara menarik garis lurus dari bola mata luar ke arah alis.
3) Menentukan pangkal alis, dilakukan dengan menarik garis tegak lurus, mulai dari ujung dalam mata ke arah pangkal di mana alis berada.



Gambar 10.69
Cara Menentukan Puncak dan Ujung Alis

Cara membuat alis agar tampak alami :

Sikat bulu alis ke arah atas

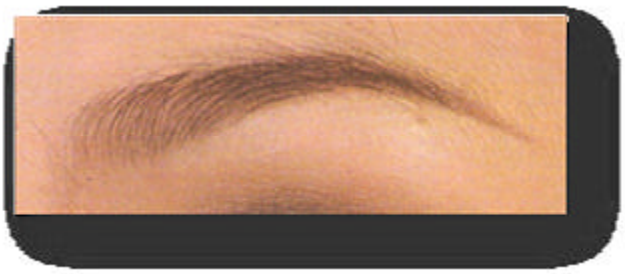
Koreksi bulus alis dengan mencabuti atau menggunting bulu alis

Bentuk alis dengan pensil alis

Sapukan maskara ke arah atas agar tampak alami

Gambar 10.70
Cara Membentuk Alis Agar Tampak Alami

Contoh riasan alis :



Gambar 10.71
Contoh Riasan Alis

2. Tata Rias Bibir

Bibir merupakan daerah wajah yang dapat dijadikan sarana untuk mengekspresikan warna. Bibir indah merupakan bagian dari kecantikan yang memiliki nilai tersendiri. Ekspresi seseorang dapat diungkap dari bentuk dan warna bibir. Cara terbaik untuk mengetahui warna yang cocok adalah dengan mencobanya.

Bagi mereka yang berkulit gelap, memiliki fleksibilitas dalam memilih warna, seperti warna coklat, merah, pastel dan jingga yang akan menampilkan kesan serasi dengan warna kulit. Semakin gelap

warna kulit dapat dipilih warna-warna lipstik yang cenderung gelap, sehingga penampilan akan tampak mempesona. Pilihan lipstik berwarna coklat muda akan terlihat natural.

Bagi mereka yang memiliki kulit cenderung pucat, pilihlah warna-warna muda yang tidak terlalu mencolok, seperti warna *beige, pink* dan merah bata. Lipstik jenis *glossy* dan *transparant* akan memberikan penampilan yang menarik.

Pemilihan warna lipstik dipercaya mempunyai makna yang sesuai dengan kepribadian pemakainya. Warna-warna lipstik ini dipandang mempunyai makna yang relevan dengan kepribadian penggunanya. Lipstik warna orange menandakan sifat dan perilaku yang ingin berbeda dari orang lain. Pilihan warna pink mendekati alamiah bibir. Pilihan lipstik warna pink menandakan kejujuran, tulus dan pembawaan yang menyenangkan orang lain. Penggunaan warna lipstik ungu tua menandakan suka berkuasa, suka memerintah dan menyukai sesuatu dengan caranya sendiri. Pilihan warna merah tua menandakan sifat periang, suka menyemarakkan dan menghidupkan suasana, percaya diri dan *sophisticated*.

Mengenakan lipstik warna merah akan membuat wajah terlihat *glamour* dan elegan, tetapi tidak semua perempuan berani menggunakan warna merah karena akan terlihat tampak berbeda. Lipstik berwarna merah akan terlihat indah bila dikenakan oleh mereka yang memilki kulit wajah cenderung pucat. Bagi mereka yang memiliki gigi cenderung kuning dapat memilih warna lipstik merah yang memiliki sedikit gradasi violet agar gigi terlihat lebih putih. Mengenakan lipstik warna merah dalam nuansa *glossy* atau berkilau akan membuat penampilan terlihat lebih modern. Pada saat ini perona bibir tidak hanya dikemas dalam bentuk tabung atau pensil. Jenis lipstik ada yang berbentuk kering, padat, cair dan tabur. Perona bibir penggunaannya tidak mudah, sebaiknya gunakan *lipgloss* sebagai sarana penempelnya. Gunakan *lipgloss transparant* agar warna yang muncul di bibir dapat terkontrol. Perona bibir bentuk tabur ada yang dilengkapi dengan *glitter* untuk memberi efek khusus pada bibir. Gunakan lipstik berwarna terlebih dahulu, lalu tempelkan *glitter* dengan *cotton bud* atau kuas halus.

Keindahan bibir dapat diperoleh melalui teknik merias bibir secara tepat. Tahap-tahap merias bibir meliputi :

a. Mengaplikasikan pelembab/*lipbalm* dan alas bedak (*foundation*) pada seluruh bibir.
b. Membuat bingkai bibir dengan menggunakan pinsil bibir (*lip liner*). Pilih warna pinsil bibir yang sama dengan warna lipstik yang akan digunakan, agar garis bibir simetris. Untuk bibir

bagian atas, goreskan *lipliner* dari pusat menuju ke sudut bibir. Untuk bibir bagian bawah arahkan *lipliner* dari sudut bibir ke tengah.

c. Mengoleskan krim *lip-fix* setelah pemakaian alas bedak, agar warna pewarna bibir melekat lebih kuat.

d. Mengaplikasikan pewarna bibir dengan menggunakan kuas bibir dari bagian tepi bibir (mengikuti garis yang telah dibuat) ke arah bagian dalam. Upayakan warna garis bibir menyatu dengan pewarna bibir.

e. Jika penggunaan pewarna bibir terlalu tebal, serap dengan kertas *tissue* dengan cara meletakkan kertas *tissue* di antara bibir atas dan bibir bawah kemudian katupkan bibir. Selain mengurangi ketebalan pewarna bibir, cara ini juga dapat membuat pewarna lebih menempel pada bibir.

f. Untuk mengganti atau menambah pewarna, bersihkan dulu sisa pewarna bibir sebelumnya

g. Agar pewarna bibir memberi kesan bibir lebih hidup dan segar, gunakan *lipgloss* di atas pewarna bibir.

Gambar 10.72
Tahapan Merias Bibir

3. Perona Pipi (*Blush on*)

Semburat warna pada daerah pipi, dapat membuat wajah tampak lebih segar, sehat, dan memberi efek kontur wajah lebih sempurna. *Blush on* merupakan penyempurna riasan yang dapat memberikan sentuhan warna pada wajah yang pucat. Cara penggunaan perona pipi (*blush on*) sebagai berikut :

a. Aplikasikan *blush on* warna gelap dan terang untuk memberikan efek sehat, segar, dan memberi dimensi pada wajah.

b. Jika anda terlalu banyak membubuhkan *blush on,* untuk meratakannya, beri bedak warna natural di atas *blush on* atau bedak berwarna putih.

c. Gunakan kuas untuk mengaplikasikan *blush on*. Sapukan *blush on* mulai dari arah tulang pipi dekat pusat telinga, sampai ke arah tulang pipi di bawah mata.

d. Ketika mengaplikasikan *blush on* sebagai *shading* gunakan dua atau tiga tingkat lebih gelap dari warna kulit.

e. Jika merasa lelah dan wajah ingin tampak segar, aplikasikan *blush on* warna merah muda di bagian tulang pipi.

f. Jika kulit berwarna terang atau putih, pilih *blush on* dalam warna-warna muda, seperti gradasi warna *pink* dan hindari warna kecoklatan.

g. Jika kulit berwarna sawo matang atau gelap, pilih *blush on* warna hangat seperti *terakota, plum*, oranye kecoklatan, merah anggur atau coklat tembaga.

h. *Blush on* berbentuk krim memberi kesan natural, cocok untuk kulit kering dan normal. Aplikasikan *blush on* pada wajah yang telah diberi *foundation* sebelum dibubuhi bedak.

i. *Blush on* berbentuk padat mudah digunakan dan tidak akan terlihat pecah-pecah pada pipi. Jenis ini disarankan untuk kulit berminyak. Gunakan kuas khusus *blush on* untuk membubuhkannya dan kenakan *blush on* bentuk padat setelah menggunakan bedak.

j. *Blush on* bentuk *stick*, mengandung banyak krim dan disarankan untuk kulit kering dan normal.

Gambar 10.73
Teknik Mengaplikasikan
Blush – On

K. 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 rias wajah dirapihkan kembali kemudian disimpan di tempat yang semestinya.
4. Sampah dibuang di tempat sampah yang telah disediakan.
5. Lenna yang digunakan, seperti : handuk, waslap, cape make-up dan penutup kepala yang sudah dipakai, diletakkan di tempat yang telah disiapkan untuk dicuci.

L. Rias Wajah Sehari-hari (*Street Make-up*).

Rias wajah sehari-hari (*street make-up*) dapat digunakan untuk pagi hari dan untuk malam hari. Rias wajah sehari-hari perlu memperhatikan beberapa hal yaitu :

1. Warna alas bedak sesuai dengan warna kulit.
2. Lakukan tata rias koreksi untuk memperoleh tampilan wajah yang ideal, sesuai keinginan dan kesempatan.
3. Relief wajah yang baik hendaknya memberi kesan kedalaman kepada wajah : bagian-bagian wajah yang lebar dan terlalu menonjol sebaiknya menggunakan warna redup (*shade*) untuk memperoleh kesan kecil dan bagian wajah yang kecil menggunakan warna cerah atau warna muda (*countershade, tint*) untuk memperoleh kesan lebar.
4. Perhatikan kombinasi warna kosmetik seperti warna bayangan, pemerah pipi, dan warna pemerah bibir yang sebaiknya serasi dengan warna mata, warna rambut, warna kulit, dan warna busana.

Sifat rias wajah pagi biasanya dikenakan secara tipis dan tidak mengkilat, berbeda dengan rias wajah malam. Rias wajah malam yang biasanya untuk kesempatan pesta, riasan lebih tebal dan boleh mengkilat. Tahapan rias wajah sehari-hari :

1. Aplikasikan pelembab sampai rata, tunggu beberapa detik sampai meresap.
2. Aplikasikan *concealer* untuk menutupi noda-noda dan tunggu beberapa detik.
3. Aplikasikan alas bedak dan bedak tabur.
4. Aplikasikan perona pipi tipis-tipis untuk memberikan kesan segar pada wajah.
5. Aplikasikan pinsil alis, agar alis terlihat sempurna.
6. Bubuhkan perona mata warna-warna pastel untuk memberikan kesan natural.
7. Aplikasikan *eyeliner* untuk mempertegas garis mata.
8. Jepit bulu mata agar terlihat lentik dan aplikasikan maskara.
9. Aplikasikan pewarna bibir dan *lipgloss*.

Gambar 10.74
Tahapan dan Hasil
Riasan wajah sehari-hari

Karakter lain dari rias wajah sehari-hari dapat dimunculkan dari teknik pemberian *make-up* yang tetap *fresh* sepanjang hari. Penggunaan *make-up* bisa menutupi beberapa kekurangan yang ada pada wajah, di samping itu wajah akan terlihat *fresh* dengan seharian ber*make-up.* Terkadang masalah muncul karena *make-up* tidak tahan seharian padahal anda dituntut untuk tampil sempurna sepanjang hari.

Beberapa teknik yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan *make-up* yang tahan lama, yang dapat menemani aktivitas anda selama seharian. Berikut teknik-tekniknya :

1. Bersihkan wajah dengan *cleansing milk* dan segarkan dengan *astringent.* Setelah wajah dalam kondisi bersih, kompres dengan menggunakan es, agar wajah dalam keadaan lembab.
2. Setelah itu jika anda memiliki wajah kering aplikasikan lotion (pelembab).sedangkan jika kulit anda berminyak tidak perlu memakai pelembab.
3. Gunakan *foundation waterproof,* karena *foundation* jenis ini lebih tahan lama dibandingkan dengan *foundation* biasa. *Foundation* jenis ini biasanya berbentuk *creamy.*
4. Berikan *foundation* pada kelopak mata, agar *eye shadow* lebih tahan lama dan terpulas rapi.
5. Kemudian gunakan bedak tabur yang menyerap keringat sehingga titik keringat tidak keluar dari kulit. Bedak jenis ini partikelnya memiliki daya rekat dan daya serap yang bagus. Tetapi pemakaian ini sebaiknya hanya untuk acara khusus, bukan untuk keseharian karena *make up*-nya lebih keras.
6. Setelah itu baurkan kembali bedak padat untuk koreksi terakhir, ini berguna untuk menghaluskan, sehingga dandanan tampak rapi.
7. Untuk maskara gunakan yang *waterproof.*
8. Untuk pembentukkan garis mata gunakan *eye liner pencil.* Bila kesulitan menggunakan *eye liner* cair bisa menggunakan *eye shadow* warna hitam dengan demikian garis mata akan tahan lama dan tidak luntur.
9. Setelah itu gunakan *blush on*. Agar tahan lama jangan terlalu tipis, tapi gunakan agak tebal dan kemudian tutup dengan bedak sehingga tidak mudah pudar, bila terlalu tipis dan sering tersentuh akan mudah hilang. Ketahanan *blush on* sangat tergantung produk. *Blush on* digunakan dari ujung tulang rahang ke arah pipi.

Gambar 10.75
Tahapan dan Hasil Riasa
***Fresh* Sepanjang H**

M. Rias Wajah Pesta

Rias wajah untuk pesta pada dasarnya hampir sama dengan rias wajah sehari-hari, yang berbeda yaitu pemilihan warna khususnya warna perona mata dan warna lipstik untuk pesta lebih meriah. Perona mata misalnya warna hijau, biru, oranye dengan sentuhan *glitter* di sudut mata untuk memberikan kesan mata lebih hidup. Bulu mata palsu dengan maskara *water proof* dapat diaplikasikan untuk memberikan

kesan bulu mata lebih panjang. Lipstik warna-warna gelap dan *lipgloss* dapat diaplikasikan untuk memberikan kesan elegan.

Berbagai jenis riasan wajah dapat diaplikasikan pada berbagai kesempatan pesta, di antaranya :

1. Riasan Natural dan Elegan pada Pesta Malam

Menghadiri undangan pesta merupakan kesempatan yang perlu diantisipasi oleh semua wanita, khususnya berkaitan dengan penampilan yang akan dibawanya dalam kesempatan tersebut, karena dalam sebuah pesta, penampilan merupakan cara yang paling efektif dalam memperlihatkan imej seseorang. Dengan penampilan yang prima, seseorang akan tampil dengan percaya diri dan terlihat semakin cantik dan menarik.

Sebelum berangkat ke pesta, sebaiknya jauh-jauh hari sudah disiapkan kebutuhan untuk pesta, mulai dari busana, sepatu, dan aksesoris lainnya. Dan yang perlu diingat, dandanan juga menjadi hal utama yang perlu diperhatikan dalam menunjang penampilan saat berpesta.

Berikut ini tahapan *make-up* untuk pesta malam dengan warna-warna natural yang akan menghadirkan tampilan yang elegan :

a. Pertama kali gunakan dasar *make-up* khusus (pelembab) yang tahan lama dan mampu mencerahkan kulit.

b. Gunakan *foundation*, untuk menutupi noda-noda di wajah, yang dimulai dari dagu. Cara menggunakan *foundation* dengan cara ditekan-tekan agar meresap dan setelah rata, wajah ditepuk-tepuk agar lebih merata.

c. Lalu baurkan bedak tabur untuk menyerap keringat, ada 2 warna bedak yang dibutuhkan selain warna kulit juga dibutuhkan warna *pink* yang fungsinya untuk mencerahkan bagian-bagian tertentu.

d. Beri bedak padat dengan warna yang lebih gelap dari warna kulit untuk membuat degradasi di pinggir-pinggir wajah.

e. Buat *shading* di tulang pipi dan hidung.

f. Gunakan *blush on* dengan tarikan dari tulang pipi menuju kuping untuk membuat kesan tajam pada wajah dan untuk mempertegas tulang pipi.

g. Tahap berikutnya membuat alis menggunakan warna coklat.

h. Kenakan *eye liner* di atas mata dan juga di bawah mata, untuk memberi kesan mata lebih besar.

i. Bauri kelopak mata dengan *base eye shadow* warna coklat tua.

j. Lalu kelopak mata ditimpa dengan *eye shadow* warna coklat keemasan, untuk memberi efek membesarkan mata.

k. Berikan *highlight* warna keemasan di bawah alis mata. Kemudian timpa lagi kelopak mata dengan *eye shadow* warna yang lebih gelap.

l. Pasang bulu mata palsu atas, agar mata kelihatan lebih indah.

m. Tahap terakhir memberikan pewarna bibir dengan warna natural.

Gambar 10.76
Tahapan dan Hasil Riasan Pesta Malam yang Natural dan Elegan

2. Riasan Pesta dengan Menonjolkan Kekuatan Karakter Mata

Salah satu kekuatan yang dapat ditonjolkan dari riasan wajah pesta adalah dengan menonjolkan kelebihan mata. Dengan riasan yang tepat maka kekuatan mata akan terpancar, dan siapapun akan siap pergi ke pesta dengan tampil lebih cantik. Konsep riasan yang harus dimunculkan dalam tema ini adalah mengaplikasikan dandanan mata, sehingga mata terlihat lebih unik dan eksentrik.

Berikut adalah cara merias mata untuk kesempatan pesta yang semarak dan eksentrik serta glamour dan elegan :

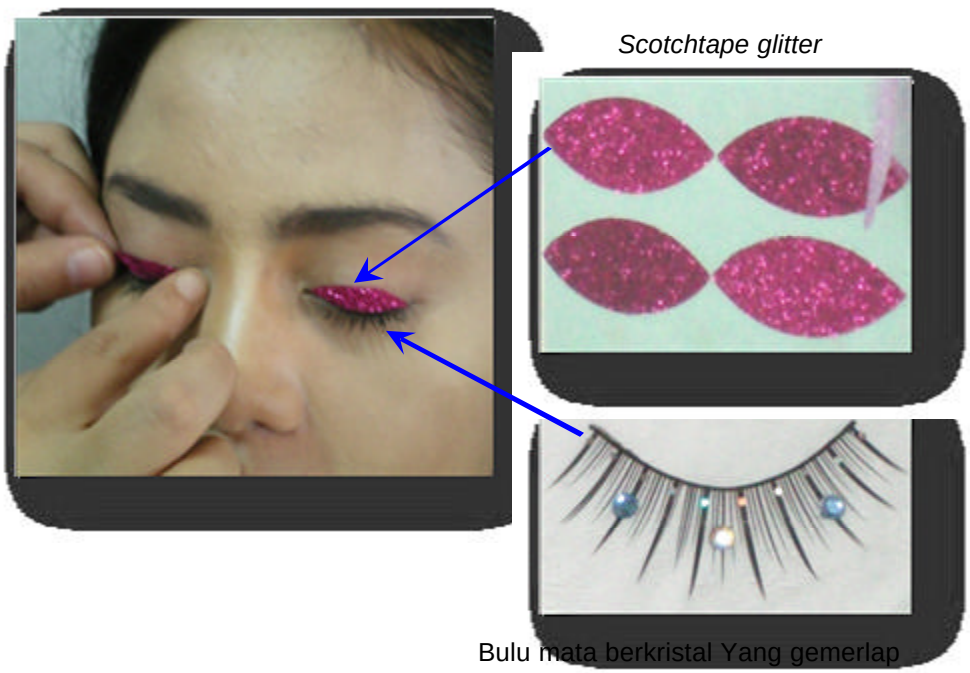
a. Karakter 1 :

1) Setelah wajah diberi kosmetik secara lengkap, selanjutnya fokuskan aplikasi kosmetik pada bagian mata.

2) Pertama-tama siapkan *scotch* berwarna yang mengandung *glitter*. Tutuplah mata model, kemudian pasangkan *scotch tape* tersebut di ujung kelopak mata. Perhatikan pemilihan warna *scotch tape*, sesuaikan dengan warna dan karakter busana yang dipakai.

3) Lengkapi riasan mata dengan mengaplikasikan *eye shadow* di seluruh permukaan kelopak mata.

4) Pasangkan bulu mata palsu sesuai kesempatan pesta yang dihadiri. Untuk pesta-pesta yang bernuansa *glamour* dan *ekstravaganza,* penggunaan bulu mata yang dilengkapi dengan ornamen-ornamen hias (misalnya *glitter* atau payet atau kristal) akan mendukung tampilan yang lebih semarak dan eksentrik.



Gambar 10.77
Tahapan dan Hasil Riasan Pesta dengan Menonjolkan Kekuatan Karakter Mata yang Semarak dan Eksentrik

b. Karakter 2 :

Riasan kali ini memunculkan kekuatan karakter mata tidak dengan bulu mata yang berkilau, namun lebih menekankan pada penggunaan *eye-shadow glitter* dengan warna yang cukup ekstrim/mencolok misalnya oranye, ungu menyala, biru dan hijau elektrik serta warna-warna mencolok lainnya (yang dipergunakan pada model kali ini adalah warna hijau elektrik yang disesuaikan dengan aksesoris yang digunakan model). Tahapan periasannya adalah sebagai berikut :

1) Wajah diberi riasan/kosmetik secara lengkap sebagaimana riasan wajah lainnya, namun untuk kesempatan ini sebaiknya pergunakan bedak/powder yang mengandung glitter, agar efek riasan terlihat *glamour* dan meriah, yang dapat menunjang kesempatan pesta secara optimal. Tahap riasan selanjutnya difokuskan pada pengaplikasian kosmetik di bagian mata.

2) Aplikasikan *eye-shadow* berwarna natural/dasar (coklat muda, perak/abu-abu, putih dan sebagainya) yang mengandung *glitter* (berkilau) di seluruh permukaan kelopak mata, dari ujung bawah hingga pada batas alis.

3) Selanjutnya aplikasikan *eye shadow glitter* yang berwarna mencolok/elektrik pada setengah bagian kelopak mata. Pemilihan warna *eye shadow* hendaknya disesuaikan dengan busana atau aksesoris yang akan dikenakan pada kesempatan pesta tersebut, sehingga penampilan akan terlihat serasi, harmonis dan menarik.

4) Terakhir pasangkan bulu mata palsu standar atau natural, yang dapat disempurnakan dengan pengaplikasian maskara dan dilentikkan dengan alat pelentik bulu mata.

Gambar 10.78
Tahapan dan Hasil Riasan Pesta
dengan Menonjolkan Kekuatan Karakter Mata
yang Glamour dan Elegan

3. Rias Wajah Pesta dengan Teknik *Make-up Lilin*

Rias wajah pesta malam dapat dilakukan dengan teknik *make-up* lilin, yaitu teknik merias wajah dengan menggunakan berlapis-lapis *foundation* atau alas bedak. Teknik *make-up* lilin yaitu :

a. Pembersihan kulit wajah dan leher.

b. Aplikasikan pelembab (*moisturizer*) yang berbahan dasar air.

c. Penggunaan *foundation* yang bisa dicampur dari berbagai warna untuk mendapatkan warna *foundation* yang baik, yang serasi dengan warna kulit, misalnya warna kulit sawo matang, kuning langsat dan warna natural. Pengaplikasian *foundation* sebaiknya menggunakan kuas khusus untuk *foundation* agar hasilnya rata dan cepat.

d. Aplikasikan *creme foundation* untuk menutupi *acne scaar* (lubang bekas jerawat) dengan menggunakan jari tangan, ditepuk-tepuk sampai bekas jerawat tertutupi tetapi tidak boleh terlalu tebal.

e. Aplikasikan *concealer* yang berfungsi untuk menyamarkan kantong mata atau garis hitam di sekitar mata.

f. Membentuk bibir agar terlihat indah dengan menggunakan *lip liner* atau pinsil bibir, kemudian sapukan perona bibir (lipstik) yang dimulai dari bagian sudut bibir sebelah kiri, tengah sampai ke bagian sudut bibir sebelah kanan. Pemakaian perona bibir menggunakan kuas khusus untuk bibir. Untuk memberikan efek *glossy* atau mengkilap, di atas perona bibir aplikasikan *lipgloss*, hingga bibir terlihat basah dan seksi.

g. Agar hidung terlihat mancung, aplikasikan *shading* pada bagian batang hidung dan pada bagian tengah hidung, aplikasikan *tint*.

h. Aplikasikan bedak bentuk *loose powder matt* yang dicampur dengan *shimmer powder* dengan perbandingan 2 : 2. Pemakaian bedak menggunakan spons dengan cara ditepuk-tepuk kemudian diratakan dengan menggunakan kuas khusus untuk bedak.

i. Tata rias koreksi bentuk alis dan mata yang disesuaikan dengan karakter wajah, dengan menggunakan pensil alis (*eye brow pencil*). Warna pensil alis yang paling natural adalah warna cokelat. Warna *eye shadow* disesuaikan dengan warna busana yang dikenakan. Sebelum pemakaian *eye shadow,* lindungi wajah dari percikan serbuk *eye shadow* dengan *loose powder* yang agak banyak di bagian bawah mata, kemudian bentuk mata

mendekati mata ideal dengan menggunakan sipat mata (eye liners) kemudian aplikasikan *eye shadow* menggunakan kuas khusus untuk mata. Pemakaian bulu mata palsu hendaknya jangan ditempelkan di kulit kelopak mata, tetapi pas di tempat bulu mata asli dengan menggunakan penjepit bulu mata, aplikasikan maskara agar mata terlihat lebih alami.

j. Terakhir aplikasikan *rouge* atau *blush-on* atau perona pipi mulai dari tulang pipi ke arah bawah atau disesuaikan dengan bentuk wajah.

Gambar 10.79
Tahapan dan Hasil Riasan Pesta dengan Teknik *Make-up Lilin*

N. Rias Wajah untuk Menutupi Cacat (*Cicatrial make-up*)

Noda hitam/*hiperpigmentasi*, bekas luka atau cacat pada wajah (*cicatricial*), sangat mengganggu penampilan. Selain disebabkan oleh penggunaan kosmetika yang tidak sesuai, noda hitam pada wajah dapat disebabkan oleh pembawaan sejak lahir, pengaruh hormon, pengaruh sinar matahari (sinar ultra violet), dan pengaruh obat-obatan.

Kosmetika untuk jenis rias wajah ini sebaiknya bersifat hipo-alergenik, kedap air (*water proof*), dan mempunyai daya penutup yang baik, karena dipakai satu hari penuh. Dilihat dari sudut teknik, rias wajah *cicatrial* mudah dikenakan pada kulit yang rata dari pada di bagian kulit wajah yang permukaannya tidak rata, berkerut atau di lipatan mata. Rias wajah *cicatrial* sukar dilakukan pada kulit wajah yang terdapat lobang-lobang bekas cacar atau jerawat, parut yang cekung, atau parut bekas operasi.

Rias wajah untuk menyamarkan noda hitam/hiperpigmentasi dapat dilakukan dengan melalui tahapan merias sebagai berikut :

1. Sebelum dirias :

gunakan pembersih yang bersifat *deep cleanser* yaitu sejenis pembersih yang mempunyai daya angkat kotoran yang tinggi. Tindakan membersihkan sebaiknya tidak hanya dilakukan sebelum merias tetapi paling penting justru sebelum tidur.

2. Dasar tata rias :

bubuhkan pelembab yang sesuai dengan jenis kulit, gunakan *consealer stick* (sejenis alas bedak) dengan warna yang setingkat lebih terang dari warna kulit, pada bagian noda hitam, ratakan dengan cara ditepuk-tepuk menggunakan jari, kemudian haluskan dengan spon lembab. Bubuhkan alas bedak yang sewarna dengan warna kulit, ratakan hingga halus, dan biarkan beberapa saat. Gunakan alas bedak yang kedap air dan mempunyai daya penutup yang baik, sehingga hasil riasan lebih tahan lama. Percikkan air dingin pada wajah, kemudian angkat dengan *tissue* agar hasil riasan tahan lama. Bubuhkan bedak tabur transparan dengan menggunakan sapu bedak, kemudian bubuhkan bedak padat transparan secara merata.

3. Riasan dekoratif :

Awali dengan membubuhkan bayangan mata, membentuk alis, membubuhkan pemerah pipi dan pemerah bibir. Lakukan secara benar dengan menyerasikan bagian-bagian wajah, bentuk wajah, dan kesempatan.

Contoh Riasan untuk Menutupi Cacat :

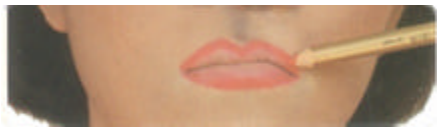
1. Untuk menutupi hyperpigmentasi pada wajah.

Tahapan dan Hasil Riasan Wajah untuk Menutupi Hyperpigmentasi
(Sumber : Martha Tilaar : 1995)

2. Untuk menutupi bentuk bagian wajah yang menyimpang.

Wajah asli, memiliki bentuk hidung dan bibir yang tidak normal (cacat)

Setelah dibubuhkan *make–up* dasar, maka pada bagian hidung dikoreksi dengan menarik garis lurus yang berawal dari titik tengah wajah (diantara 2 pangkal alis). Ciptakan bayangan hidung dengan pedoman garis lurus hidung ideal tadi



Selanjutnya lakukan koreksi bibir dengan cara :
Tentukan titik tengah bibir sebagaimana pada hidung, lalu bentuklah bibir ideal. Abaikan bentuk bibir asli yang tidak simetris.

Tampilan wajah hasil koreksi

Gambar 10.81
Tahapan dan Hasil Riasan Wajah untuk Menutupi Bentuk Bagian Wajah yang Menyimpang
(Sumber : Martha Tilaar : 1995)

O. Rias Wajah Usia Lanjut (*Geriatric make-up*)

Wanita golongan usia lanjut yaitu mereka yang berusia kurang lebih empat puluh tahun ke atas, meskipun proses penuaan sesungguhnya sudah mulai tampak pada usia dua puluh lima tahun. Kondisi kulit wanita usia lanjut umumnya timbul kerenyut-kerenyut pada kulit, berkurangnya kelembaban kulit karena faktor pelembab alamiah (*natural moisturizing factor*), timbulnya bercak-bercak hiperpigmentik karena pengeringan kulit, penipisan lapisan *hidrolipid* yang memudahkan penguapan air, struktur wajah dan bagian-bagian wajah yang serba menurun, rambut beruban, dan sebagainya. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan struktur tengkorak wajah, perubahan

jaringan lunak wajah secara umum dan kulit khususnya, serta posisi absolut dan proporsional bagian-bagian wajah. Wanita usia lanjut sebaiknya tidak boleh melalaikan perawatan wajah dan tubuh, agar tetap segar, sehat, dan tampil mempesona serta bergairah.

Tabel 7.1 Perbandingan posisi bagian-bagian wajah sewaktu muda dan pada usia lanjut :

Bagian-bagian Wajah	Keadaan Waktu Muda	Keadaan pada Usia Lanjut
Kelopak atas mata	Ketegangan jaringan masih baik	Tonus dan turgor ber-kurang sehingga kelopak mata atas tampak menurun
Kelopak bawah mata	Ketegangan jaringan masih baik	Menurun, dan timbul kantong-kantong di bawah mata
Sudut mata	Terletak setinggi perte-ngahan jarak antara puncak kepala dan dagu	Turut menurun
Sudut mulut	Setinggi batas antara bagian 8/10 atas, dan 2/10 bawah garis puncak kepala-dagu	Menurun
Hidung	Dari setinggi garis alis sampai batas antara bagian 7/10 atas, 3/10 bawah garis puncak kepala-dagu	Lebih panjang
Telinga	Dari setinggi garis alis sampai setinggi batas bawah hidung	Lebih panjang

Pelaksanaan rias wajah geriatrik (wanita usia lanjut), dimulai dengan merapihkan alis, rambut-rambut alis yang terlalu panjang digunting sampai rata dan dirapihkan. Kenakan *base/moisturizer biologis*, sejenis pelembab khusus untuk perawatan kulit tua pada bagian wajah dan leher. Alas bedak pilih *camouflage foundation* yang berwarna beberapa gradasi lebih muda dari *foundation* penutup, dipakai untuk menutupi pigmentasi, dan garis-garis kerut. Alas bedak penutup, pilih yang berwarna cerah, sesuai dengan warna kulit orang

muda. Rias mata kenakan *eye shadow* dalam warna pastel, digambar ke arah atas, begitu pula sipat mata. Kantong-kantong di bawah mata disembunyikan dengan menggunakan bayangan gelap yang dikenakan secara tipis. Bedak dipilih jenis yang tembus cahaya (*transparant*), tetapi jika kulit kering tidak perlu menggunakan bedak, cukup meyerap kelebihan alas bedak dengan *tissue*. Bagian alis yang bentuknya kurang baik ditutup dengan *foundation* dan digambar dengan pensil alis, dibuat menaik secara jelas. Di bawah alis kenakan bayangan terang (*highlight*). Kontur bibir dibentuk ke arah atas dengan menggunakan *lipliner*, dan gunakan lipstik yang berwarna merah anggur (*bordeauk*) atau warna pastel yang terang. Pemerah pipi disapukan dengan ke arah atas. Pada bagian rahang dan dagu, berikan bayangan gelap (*shading*) agar kulit leher yang mengendur tersamarkan.

Gambar 10.82
Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Usia Lanjut

P. Rias Wajah Panggung (*Stage Make-up*)

Tata rias wajah panggung adalah riasan wajah yang dipakai untuk kesempatan pementasan atau pertunjukan di atas panggung sesuai tujuan pertunjukan tersebut. Rias wajah panggung merupakan rias wajah dengan penekanan efek-efek tertentu seperti pada mata, hidung, bibir, dan alis supaya perhatian secara khusus tertuju pada wajah. Rias wajah ini untuk dilihat dari jarak jauh di bawah sinar lampu yang terang (*spot light),* maka kosmetika yang diaplikasikan cukup tebal dan mengkilat, dengan garis-garis wajah yang nyata, dan menimbulkan kontras yang menarik perhatian.

Rias wajah panggung termasuk riasan wajah malam yang dikembangkan dari tata rias yang dikenakan pemain pada pertunjukan opera atau pagelaran lain sejak jaman keemasan Romawi. Perkembangan teknologi yang pesat terutama pada penggunaan lampu dengan efek cahaya yang sangat kuat untuk penerangan panggung,

menuntut tata rias wajah yang lebih ekstrim. Tata rias panggung diaplikasikan untuk penampilan di atas panggung, misalnya untuk peragawati pada acara *fashion show,* penyanyi pada acara *musical show,* pemain teater, dan penari.

Tujuan merias wajah panggung adalah untuk memenuhi kebutuhan serta ketentuan watak tokoh, karakter, peran dan tema tertentu berdasarkan konsep tujuan pementasan. Merias wajah panggung memiliki prinsip dasar yang harus diperhatikan yaitu :

1. Jarak panggung dengan penonton sangat berpengaruh dalam menentukan ketebalan riasan wajah. Jarak panggung dengan penonton yang semakin dekat, maka semakin halus hasil riasannya.
2. Lampu (*lighting*) yang digunakan untuk penerangan panggung.
3. Cahaya merupakan bagian penting dalam pertunjukan. Berbagai objek yang ada di pentas akan memberi kesan tertentu jika terkena cahaya, termasuk wajah manusia yang memiliki bentuk tiga dimensional. Kesalahan dalam memberi bayangan pada wajah akan berakibat fatal, maka perlu penanganan tepat khususnya pada bagian yang merupakan sudut keras harus diberi cahaya tajam dan bagian sudut lemah yang memerlukan bayang-bayang.
4. Media yang digunakan untuk pertunjukan. Media pertunjukan dapat berupa pentas terbuka atau pentas tertutup. Pertunjukan yang menggunakan pentas terbuka tidak terlalu memerlukan pencahayaan sehingga rias wajah tidak terlalu tebal, akan tetapi untuk pentas tertutup dengan pencahayaan lampu yang cukup, menuntut rias wajah yang lebih tebal dan tajam.
5. Warna kosmetik yang digunakan tergolong pada warna kontras yang menarik perhatian.
6. Penekanan dengan efek tertentu seperti pada mata, alis, hidung dan bibir agar perhatian penonton dapat tertuju secara khusus pada wajah pelaku panggung.

Kategori tata rias wajah panggung pada dasarnya dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

1. *Prosthetic*

Prosthetic merupakan tata rias untuk meniru karakter-karakter lain. *Prosthetic* atau *character make-up* yaitu tata rias yang menghendaki perubahan-perubahan seperti koreksi (perbaikan), destruksi (perusakan) dan penambahan seperti : kumis, jenggot, bentuk mata, alis, dan hidung atau keperluan lainnya sesuai dengan karakter yang diinginkan, misalnya untuk pemain teater, pemain sandiwara, penari tradisional, dan wayang orang

2. *Straight Make-up*

Straight make-up atau tata rias korektif yaitu tata rias yang dilakukan dengan tujuan menonjolkan bagian-bagian wajah yang sempurna sekaligus menyamarkan bagian-bagian wajah yang kurang sempurna. Tujuan utama dari *straight make-up* adalah mempercantik wajah pelaku panggung untuk menunjang penampilannya di atas panggung, misalnya tata rias wajah untuk peragawati, penyanyi, *modern dance*, model, *master of ceremony* atau *presenter.*

Kegiatan merias wajah panggung untuk suatu pertunjukkan pada dasarnya memuat langkah-langkah kerja yang mengacu pada dua kategori untuk memunculkan dua karakter berbeda yang telah diuraikan di muka, yaitu :

1. Langkah kerja merias wajah panggung yang termasuk *straight make-up* yaitu untuk peragawati, penyanyi, dan penari modern, adalah :
   a. Mendiagnosa jenis kulit, kelainan kulit, bentuk wajah, hidung, mata, alis, dan bibir.
   b. Menentukan jenis kosmetik yang cocok untuk klien sesuai hasil diagnosa.
   c. Merencanakan koreksi bentuk wajah, hidung, mata alis, dan bibir.
   d. Mempersiapkan alat dan bahan.
   e. Alat-alat, bahan, dan kosmetik yang akan dipergunakan untuk merias harus dipersiapkan di tempat yang dekat, agar mudah untuk menjangkaunya.
   f. Membersihkan wajah dengan pembersih dan penyegar.
   g. Pembersihan dilakukan dengan melakukan rotasi ke arah atas untuk memperoleh hasil akhir yang maksimal, selain itu juga dilakukan penyegaran dengan cara ditepuk-tepuk perlahan ke arah bawah agar kosmetik riasan dapat melekat sempurna dan lebih tahan lama.
   h. Mengaplikasikan pelembab.
   i. Pelembab yang diaplikasikan sebaiknya tidak terlalu banyak agar wajah tidak terkesan mengkilat dan berkeringat. Cara pemakaian pelembab ke arah atas atau berlawanan arah dengan bulu-bulu wajah.
   j. Mengaplikasikan alas bedak.

k. Alas bedak yang diaplikasikan sebaiknya berbentuk *cream* berwarna tua agar kulit tertutup sempurna, dilengkapi dengan satu lapis *foundation* yang lebih cerah di atasnya sekaligus dilakukan koreksi bentuk wajah. Cara pemakaian alas bedak yaitu dengan dioleskan pada wajah menggunakan *sponse* kemudian mengusap ke arah bawah atau searah dengan tumbuhnya bulu-bulu di wajah.

l. Membubuhkan bedak.

m. Bedak yang dipergunakan mengandung serbuk mutiara. Bedak dikenakan pada kulit wajah dan leher dengan *sponse* rias atau puff bedak. Warna bedak harus sesuai dengan warna kulit dan warna alas bedak atau sedikit lebih muda. Bedak diratakan mulai dari bawah ke atas kemudian diusap dengan kuas bedak *(powder brush)* dari atas ke bawah mengikuti arah rambut-rambut halus pada kulit, jangan meratakan bedak dengan tangan. Bagian telinga dan belakang telinga juga diberi bedak supaya tidak kelihatan ada batas antara daerah yang dirias dan tidak, kemudian setelah memakai bedak, bulu mata dan alis disikat supaya tidak ada sisa-sisa bedak yang melekat pada bulu mata dan alis menggunakan sisir bulu mata dan sisir alis.

n. Mengaplikasikan *eye shadow.*

o. Penggunaan *eye shadow* disesuaikan dengan busana yang dikenakan tetapi masih dalam kelompok warna kontras dan mencolok. Oleskan perlahan-lahan pada kelopak mata mulai dari sudut tengah mata ke samping kelopak mata, semakin keluar semakin menipis dan menghilang dan *highlight* di ujung-ujung alis dengan menggunakan kuas mata tumpul (*blunt shadow brush)* dan dirapihkan dengan cara menyapukan kuas penyelesaian riasan mata *(fluff brush)*.

p. Mengaplikasikan *eyebrow pencil / eye liner.*

q. *Eye brow pencil* digunakan untuk menggambar alis. *Eye brow pencil* yang dipakai sebaiknya tebal dan tajam, warna coklat-hitam atau hitam. *Eyeliner* diaplikasikan untuk mempertegas garis sekeliling mata. Dengan *eyeliner* mata dibuat lebih besar, dan menjorok ke luar dari ujung dalam dan ujung luar mata. Agar lebih sempurna aplikasikan bulu mata palsu kemudian *mascara.*

r. Mengaplikasikan *blush on.*

s. *Blush on* dapat diaplikasikan untuk menambah warna wajah agar nampak berseri-seri dan dapat dipakai untuk menutupi kekurangan pada wajah*. Blush on* dapat berbentuk cair, *cream*

dan bentuk kering atau padat. *Blush on* yang berbentuk cair atau krim digunakan sebelum pemakaian bedak, sedangkan *blush on* yang padat dapat digunakan setelah memakai bedak dengan menggunakan kuas perona pipi *(blush brush)*. *Blush on* diusapkan dari bagian pipi yang menonjol menuju ke samping, semakin ke luar semakin tipis.

t. Mengaplikasikan pewarna bibir (*lipstick*).

u. Penggunaan *lipstick* dengan bantuan kuas akan diperoleh warna yang merata. Buatlah garis bibir dengan *lipliner* mulai dari tengah bibir atas ke samping kiri dan kanan juga bibir bawah, lalu isilah tengah bibir dengan *lipstick* lebih muda sedikit dari garis bibir yang telah dibuat terdahulu.

Gambar 10.83
Tahapan dan Hasil Riasan Wajah Panggung

2. Langkah kerja merias wajah panggung yang termasuk *character make-up* yaitu untuk pemain teater dan penari tradisional, yaitu :
   a. Menganalisa karakter yang ingin ditampilkan.
   b. Menentukan koreksi (perbaikan) dan destruksi (perusakan) pada wajah sesuai dengan karakter yang akan ditampilkan.

c. Mendiadnosa jenis kulit, kelainan kulit, bentuk wajah, hidung, mata alis, dan bibir.

d. Menentukan jenis kosmetik yang cocok untuk klien sesuai hasil diagnosa.

e. Mempersiapkan alat dan bahan.

Alat-alat, bahan, dan kosmetik yang akan dipergunakan untuk merias harus dipersiapkan di tempat yang dekat, agar mudah untuk menjangkaunya. Melakukan koreksi (perbaikan) dan destruksi (perusakan) juga penambahan seperti pada kumis, jenggot, alis, mata, dan bibir sesuai dengan karakter yang akan diperankan mulai dari penggunaan pelembab, alas bedak, bedak, *eye shadow, eye liner,* pensil alis, *blush on* sampai pemakaian *lipstick* sehingga dapat menampilkan riasan yang sesuai dengan karakter yang akan diperankan.

Contoh rias wajah panggung

Q. Rias Wajah Foto/TV

Riasan *flawless* atau riasan halus bagai pualam merupakan konsep dalam merias wajah sehari-hari yang akhir-akhir ini banyak digemari oleh para wanita dalam berdandan. Untuk mendapat kan riasan yang halus bagai pualan, maka penggunaan *base* atau dasar sebelum

menggunakan *foundation* sangat penting. *Base* ini fungsinya untuk mengontrol kulit agar kulitnya bagus saat di *make-up*. Misalnya orang-orang yang berkulit kering *make up*-nya tidak akan terlihat pecah, atau orang yang kulitnya berminyak dengan memakai *base* maka riasannya tidak akan cepat luntur. Biasa juga dipakai es batu sebelum berdandan untuk memperkecil pori-porinya.

Dalam teknik merias ala *flawless* ini dilakukan upaya agar riasan terlihat *soft,* dengan dipentingkan melakukan upaya mempertegas garis-garis wajah. Karena itu penggunaan *blush on* cenderung tidak terlalu menonjol, begitu pula dengan *shading,* diaplikasikan secara minimalis, sehingga tidak terlalu nyata. *Shading* dilakukan hanya untuk membuat efek membentuk rahang, mengecilkan pipi, atau mengecilkan rahang yang besar. Hal yang sama dilakukan untuk perona mata yang cenderungan lebih pada pembentukan garis mata.

Tak hanya itu, seseorang yang berdandan *flawless* pada dasarnya hanya menonjolkan satu bagian wajah, yaitu mata atau bibir. Jika matanya sudah dibuat menonjol, misalnya dengan warna coklat, *maroon*, atau putih, maka penggunaan lipstik harus natural atau warna asli bibir. Begitu pula sebaliknya, jika mata tidak terlalu menonjol hanya mempertegas mata dengan *eye liner*, maka warna bibir dapat lebih mencolok atau dominan. Tetapi kalau hanya menonjolkan satu bagian wajah kalau tidak licin dandanannya, wajah yang ingin ditonjolkan tidak akan terlihat. Untuk terlihat licin, maka penggunaan *foundation* dan *concealer* juga penting.

Meski riasan ini menggunakan beberapa lapisan *make-up*, mulai dari *base, foundation, concealer,* bedak *compact*, hingga bedak *powder*, tetapi hasil dandanannya tetap terlihat dalam satu lapisan. Dandanan ini cocok untuk usia 17-35 tahun. Untuk wanita berusia di atas 35 tahun sebaiknya dibuat dandanan yang lebih dramatis. Dandanan jenis *flawless* ini pada umumnya digunakan untuk kesempatan pagi hari, namun untuk malam hari pun sebenarnya dapat digunakan, hanya sebaiknya ditambahkan unsur *glowing* di mata.

Tahapan berdandan gaya *Flawless* :

1. Pertama wajah dibersihkan. Setelah itu lakukan koreksi alis. Jika alisnya terlalu panjang maka bisa dicabut atau dikerik.
2. Berikan *make-up base* atau dasar untuk kontrol wajah sehingga dandanan lebih awet. Cara lain dapat dilakukan dengan menggunakan es batu, yaitu es batu yang dibungkus dengan *washlap* ditempelkan atau digosokkan di seputar wajah.

3. Bubuhkan *concealer* untuk menutupi bagian-bagian tertentu saja, misalnya flek hitam.
4. Berikan *foundation*, kemudian ratakan. Agar didapat hasil riasan yang halus dan natural, pilih *foundation* yang sesuai dengan warna kulit. Untuk kulit putih bisa dipilih *foundation* berwarna putih, sementara untuk yang berkulit gelap bisa memilih warna kuning atau kecoklatan. Pilih *fondation* yang lebih terang, selain itu jenis *fondation* yang digunakan sesuai dengan jenis kulit. Untuk kulit tidak bermasalah gunakan *foundation* cair. sementara untuk kulit berjerawat dan ada *scar* sebaiknya pilih *foundation* krim (padat).
5. Bubuhkan bedak *compact,* dan ratakan.
6. Gunakan bedak serbuk atau *loose powder* dan ratakan.
7. Gunakan *eye liner* untuk mempertegas bagian mata. Kelopak mata diberi coklat, sedangkan pinggiran bentuk mata dipertegas dengan warna hitam.
8. Kemudian gambarlah alis sesuai bentuk raut muka.
9. Pemberian *eye shadow,* sebelum menggunakan *eye shadow* bagian mata bawah diberi bedak serbuk untuk menahan jatuhnya *eye shadow* agar riasan tidak kotor.
10. Untuk menonjolkan mata, pilih *eye shadow* warna coklat dan putih, agar mata terlihat menonjol, tetapi tetap berkesan natural. Sapuan *eye shadow* dibuat bergradasi dengan dominasi warna cokelat, sedangkan warna putih diberikan di atasnya untuk lebih mempertegas bentuk mata. Setelah pemberian *eye shadow* selesai, rapikan kembali taburan bedak di bawah mata.
11. Bulu mata diperlentik dengan pelentik mata. Bila merasa perlu diberi maskara. Bisa juga menggunakan bulu mata palsu jika bulu mata kurang panjang.
12. Pemberian *blush on*. Pilih *blush on* warna pink.
13. Bentuk hidung dipertegas dengan *shading.* Pilih warna cokelat untuk tengah-tengah hidung beri warna terang.
14. Garis bibir dipertegas dengan membentuk siluet bibir menggunakan pencil bibir *(lip pencil)*.

Gambar 10.75
Tahapan dan Hasil Riasan Wajah *Flawless*

R. *Finishing Touch* Rias Wajah

1. Untuk memberikan bibir tampak segar dan seksi, setelah pemakaian lipstick gunakan lipgloss yang memberikan efek glossy (mengkilap) pada bibir.
2. Untuk memberikan kesan riasan bedak tampak rata dan halus, setelah pemakaian bedak, sapukan kuas bedak.

3. Untuk memperindah riasan mata, setelah pengaplikasian *eye shadow, eye liner,* datau bulu mata palsu, aplikasikan mascara dan pelentik bulu mata, hingga mata tampak cemerlang dan bulu mata tampak lebat, panjang dan lentik.
4. Setelah alis dibentuk dan digambar dengan pinsil alis, alis disikat sehingga memberikan kesan riasan alis tampak alami.
5. Setelah rias wajah selesai bersihkan sisa-sisa bedak yang mungkin jatuh dan menempel di bagian dada.

S. Rias Wajah Karakter

Dewasa ini keberadaan seni peran di Indonesia mengalami perkembangan dengan sangat pesat. Fenomena tersebut dapat diamati dengan menjamurnya berbagai tontonan yang bersifat *teatrikal* (seni peran) baik yang dapat disaksikan secara *live* sebagai pementasan teater, maupun yang ditonton melalui penayangannya di media elektronik atau bioskop.

Berbagai bentuk teater di Indonesia lahir bersama tumbuhnya suatu golongan baru dalam masyarakat. Bentuk teater tersebut dikenal antara lain dari kegiatan yang ada di masyarakat yaitu dalam kehidupan desa, keraton, kehidupan kota, bahkan teater modern yang diberi predikat kontemporer.

Produksi drama atau teater yang dipentaskan dalam panggung *proscenium,* arena, atau dalam bentuk lain adalah sesuatu yang dilihat dan didengar oleh penonton, oleh sebab itu karakter yang dimainkan pelakon yaitu dialog, penampilan pakaian dan rias wajah pelakon harus dapat membuat penonton menikmati pertunjukannya. Fungsi pakaian adalah membantu menghidupkan perwatakan pelaku, sebagai individualisasi peranan, memberi fasilitas, dan membantu gerak pelaku. Fungsi tata rias ialah memberikan bantuan dengan cara memberikan dandanan atau perubahan-perubahan pada para pemain sehingga terbentuk dunia panggung dengan suasana yang mengena dan wajar.

Rias teater tidak hanya berusaha membuat wajah yang cantik, tetapi juga kalau perlu membuat wajah yang jelek selama pertunjukan berlangsung. Titik tolak pemikiran tata rias adalah melihat dengan jelas apa yang dikemukakan untuk suatu peran tertentu, kepribadian pemain, dan hakiki dramanya.

1. Pengertian Rias Wajah Karakter

Tata rias wajah karakter adalah seni menggunakan bahan-bahan kosmetika untuk mewujudkan peran atau karakter dengan memperhatikan *lighting* dan titik lihat penonton. Tata rias wajah *prosthetic* atau *character make-up* ini adalah tata rias untuk meniru karakter-karakter lain yang kemungkinan menghendaki perubahan-perubahan seperti penambahan kumis, jenggot, bentuk mata, alis, dan hidung atau keperluan lainnya sesuai dengan karakter yang diinginkan.

Character make-up mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : garis-garis rias wajah yang tajam, warna-warna yang digunakan adalah warna mencolok dan kontras, dan alas bedak yang digunakan lebih tebal. Gambaran watak atau karakter yang akan dimainkan dalam suatu pertunjukan dapat diwujudkan dengan memperhatikan delapan faktor yang menentukan, yaitu :

a. Ras dan suku bangsa, misalnya dari ras Indian, Mongolia, Aborigin dan suku bangsa Asia, Afrika, Amerika, karena setiap ras atau suku bangsa mempunyai ciri khas wajah yang berbeda.

b. Umur pelaku panggung harus disesuaikan dengan umur yang diperankan.

c. Kepribadian, misalnya berwatak : keras, ramah, berwibawa, dan lucu.

d. Kesempurnaan jasmaniah atau adanya cacat yang menonjol, misalnya seorang tokoh yang mempunyai wajah dengan hidung yang bengkok, bekas luka bakar dan lain sebagainya.

e. Kesehatan. Tokoh yang sering sakit-sakitan atau mengidap suatu penyakit khusus akan berbeda riasan wajahnya dengan tokoh yang sehat.

f. Mode busana. Setiap masa ada mode tertentu yang menunjukkan ciri tokoh yang akan ditampilkan. Mode ini menyangkut rias wajah, tata rambut, busana, dan perlengkapannya yang sesuai. Jika isi cerita pada zaman Majapahit, maka busana, rias wajah, dan rambut disesuaikan dengan situasi pada zaman kerajaan Majapahit.

g. Lingkungan. Seorang yang hidup di daerah tropis tentu berbeda dengan mereka yang hidup di daerah subtropis, dari segi warna maupun tekstur kulit. Kulit orang yang tinggal di iklim panas biasanya lebih hitam dari kulit orang yang tinggal di daerah dingin/es.

h. Pendidikan. Seseorang yang berasal dari kalangan terpelajar akan tampil berbeda dengan mereka yang kurang terpelajar, baik dalam hal tata rias wajah, rambut, maupun busana dan perlengkapannya.

2. Teknik rias wajah untuk pemain teater

Keberhasilan suatu pertunjukan salah satunya ditentukan oleh riasan wajah yang sesuai dengan karakter yang dimainkan, ada bermacam teknik merias wajah karakter yaitu :

a. Rias wajah dengan tuntutan peran sesuai jenis kelamin

Rias wajah ini dilakukan bila seorang penata rias wajah panggung harus mengubah seorang laki-laki menjadi wanita atau sebaliknya yang disebut dengan *trafesti.* Wajah seorang laki-laki berbeda dengan wajah seorang perempuan. Bentuk wajah seorang laki-laki lebih tegas, bentuk alis yang kaku dan kelopak mata yang lebih sempit dibandingkan dengan yang dimiliki oleh kaum perempuan. Mengubah seorang laki-laki menjadi perempuan dengan bantuan *make-up* dapat dilakukan dengan cara memperhalus bentuk wajah melalui pemberian *shading*, alis agak dinaikkan, kelopak mata dibuat lebih lebar dengan bantuan *eye shadow*, seperti pada gambar berikut :

Sebelum dirias

Sesudah dirias

Gambar 10.85
Rias Wajah dengan Tuntutan Peran Sesuai Jenis Kelamin

b. Riasan dengan karakteristik wajah sesuai suku bangsa

Rias wajah ini dilakukan apabila aktor atau aktris harus berperan sebagai seseorang yang berasal dari satu bangsa yang berlainan dengan bangsa aslinya. Pengetahuan tentang berbagai sifat bangsa-bangsa, tipe dan watak sangat diperlukan agar pemanggungan dapat diwujudkan. Aktor atau aktris yang

berasal dari satu bangsa harus melakukan peran sebagai seseorang dari bangsa lain, misalnya aktris berkebangsaan Indonesia memerankan tokoh berkebangsaan Jepang. Orang berkebangsaan Jepang memliki kulit yang lebih putih, mata yang lebih sipit dan rambut yang lebih lurus dari orang Indonesia. Tata rias bangsa dapat dilakukan dengan membuat wajah aktris Indonesia menyerupai orang berkebangsaan Jepang dengan berpatokan pada ciri-ciri orang Jepang tersebut, seperti pada gambar berikut :

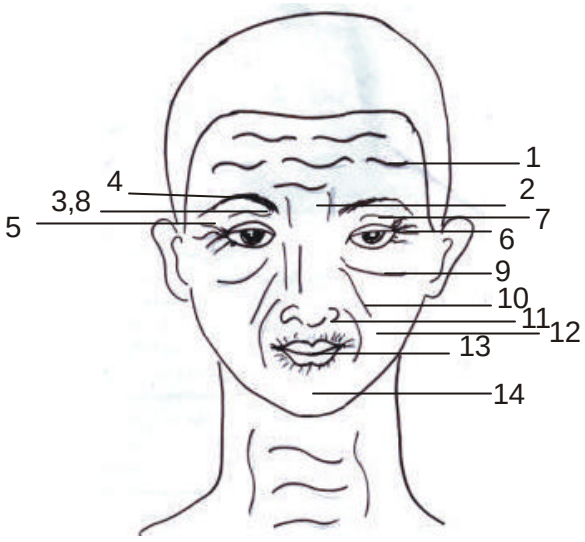
Sebelum Sesudah

Gambar 10. 86
Rias wajah dengan karakterisrik wajah sesuai suku bangsa
(Sumber : Dwi Astuti Sih Apsari (2003: 6))

c. Rias wajah sesuai dengan usia

Rias wajah sesuai dengan usia adalah merias seseorang menjadi tokoh yang berusia lebih muda atau lebih tua dari sebenarnya. Pengetahuan mengenai anatomi manusia dari berbagai umur sangat diperlukan untuk mewujudkan rias usia tersebut, misalnya untuk mengubah seorang wanita muda menjadi nenek tua diperlukan pengetahuan garis kerut, bagian wajah yang cekung dan cembung dari seorang nenek-nenek.

Berikut adalah pola rias wajah pada pementasan teater untuk karakter orang tua :



Gambar 10.87
Pola Rias Wajah Orang Tua

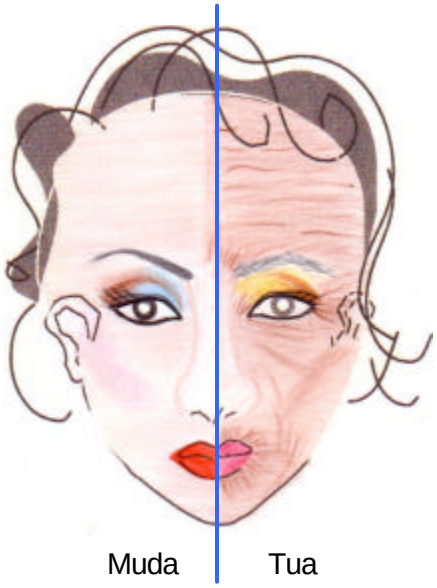
Keterangan Gambar :

1. Garis kerutan pada dahi
2. Garis kerutan pangkal hidung
3. *High light*
4. Alis diberi warna muda/putih
5. Diberi *shadow*
6. Garis-garis kerutan mata
7. Garis mata kesan ketuaan
8. *High light*
9. Garis kantong mata
10. Garis batas
11. Diberi *shading*
12. Diberi warna coklat
13. Bibir diberi foundation berwarna yang lebih muda
14. Diberi *shading* dengan *eye shadow* yang bersifat dop (tidak mengandung *brown*)

Merias wajah dengan karakter orang tua ini yang pertama harus dilakukan adalah menganalisa watak, misalnya : orang tua yang bagaimana yang akan kita tampilkan, berapa umurnya dan bagaimana latar belakang kehidupannya.

Merias wajah karakter orang tua yang berumur 50 tahun dengan latar belakang kehidupan yang baik dan berbahagia dapat dirias dengan menggunakan pensil alis dan *eye shadow*

untuk membuat garis kerut yang diberi warna cerah. Pergunakan *foundation* yang lebih muda dari warna kulit dan bedak warna cerah (merah muda) dan diberi perona pipi yang tidak mencolok dari warna bedak, kemudian tambahkan *lipstick* yang tidak mencolok. Merias wajah karakter orang tua yang bersedih sedikit berbeda dengan karakter orang tua yang berbahagia. Perbedaan terletak pada pemilihan warna *foundation*, pensil alis dan *eye shadow,* untuk karakter orang tua yang bersedih lebih memilih warna-warna yang lebih gelap dari karakter orang tua yang berbahagia. Rias wajah karakter orang tua dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 10.88
Rias wajah sesuai dengan usia
Sumber : Dwi Astuti Sih Apsari (2003: 13)

d. Rias wajah sesuai dengan karakterisrik tokoh

Rias tokoh lebih menekankan pada watak yang akan dibawakan oleh pemain, seperti tokoh antagonis atau protagonis seperti pada gambar berikut :

Protagonis Antagonis

Gambar 10.89
Rias wajah sesuai dengan karakteristik tokoh
(Sumber : Dwi Astuti Apsari (2003: 5))

Keterangan gambar :

1. Bentuk alis, untuk peran protagonis alis dibuat dengan lengkungan yang tidak tajam sedangkan untuk peran antagonis alis dibentuk agak naik dan tajam.
2. Penggunaan *eye shadow*, untuk peran protagonis menggunakan *eye shadow* dengan warna-warna lembut atau natural sedangkan untuk peran antagonis menggunakan *eye shadow* dengan warna-warna gelap dan dibuat agak naik pada sudut mata.
3. Bentuk wajah, untuk peran protagonis bentuk wajah dibuat mendekati bentuk wajah lonjong sedangkan untuk peran antagonis dibuat mendekati bentuk wajah persegi.
4. Bentuk bibir, untuk peran protagonis bentuk bibir dibuat agak naik pada sudut bibir sedangkan untuk peran antagonis bentuk bibir dibuat agak menurun pada sudut bibir.

T. Saran Pasca Rias Wajah

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

1. Pemberian informasi tentang kegunaan, pemilihan warna dan teknik pengaplikasian kosmetik yang dapat dilakukan sendiri di rumah, seperti pengaplikasian bedak tabur, *mascara*, bulu mata palsu, dan *blush-on*.

2. Pengaplikasian make-up jangan berlebihan dan disesuaikan dengan tujuan dan kondisi kulit wajah.

3. Setelah melakukan rias wajah lakukan *finishing touch* melalui pengaplikasian *blush-on* atau bedak *two way cake*, hingga make-up bisa tahan lama.

4. Segera make-up dibersihkan bila akan beristirahat atau tidur, dengan pembersih muka yang sesuai kondisi kulit wajah.

Latihan Penguasaan Konsep

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

1. Bentuk wajah yang dianggap paling ideal adalah :
   a. Bentuk hati (heart)
   b. Bentuk segitiga (buah pear)
   c. Bentuk persegi (square)
   d. Bentuk bulat telur (oval)
   e. Bentuk belah ketupat (diamond)

2. Tata rias wajah berguna untuk
   a. Merawat kesehatan kulit awjah
   b. Menyesuaikan antara bentuk wajah dan bentuk tubuh
   c. Memperindah wajah dengan menonjolkan bagian wajah yang baik dan menutupi bagian wajah yang kurang baik
   d. Menyesuaikan warna wajah dengan warna busana yang dikenakan
   e. Menjadikan kulit wajah tampak sehat dan bercahaya.

3. Type raut muka ditentukan oleh kedudukan dan tonjolan tulang-tulang muka. Raut muka buah pear mempunyai ciri :
   a. Dahi sempit, rahang sempit dan pipi melebar
   b. Dahi sempit, garis rahang dan dagu lebar
   c. Dahi lebar garis rahang dan dagu lebar
   d. Dahi lebar garis rahang dan dagu sempit
   e. Dahi sempit, garis rahang dan dagu sempit

4. Tata rias korektif adalah tindakan yang :
   a. Membuat make-up lebih gelap
   b. Membuat make-up tahan lama
   c. Menonjolkan bagian muka yang indah dan menutupi yang kurang indah
   d. Membuat make-up lebih terang dan segar
   e. Menonjolkan bagian muka yang kurang indah

5. Penggunaan rouge atau perona pipi dalam tata rias korektif untuk bentuk muka persegi adalah :
   a. Shading pada bagian pipi
   b. Tint pada bagian pipi melebar ke samping
   c. Shading pada bagian rahang
   d. Tint pada bagian pipi arah horizontal
   e. Tint pada bagian rahang

6. Maskara dalam rias wajah digunakan untuk :
   a. Melentikkan dan menebalkan bulu mata
   b. Mewarnai alis
   c. Membuat bayangan mata
   d. Memperbaiki garis mata
   e. Membuat tipuan bentuk mata

7. Pemakaian highlight pada tulang pipi dimaksudkan untuk memberikan kesan :
   a. Pipi penuh dan berisi
   b. Pipi cekung
   c. Pipi rata
   d. Pipi menonjol
   e. Pipi tampak segar dan berisi

8. Untuk membuat hidung terlihat mancung, di kiri dan kanan punggung hidung, dapat diaplikasikan bayangan hidung berwarna :
   a. Coklat tua
   b. Coklat muda
   c. Merah bata
   d. Abu-abu
   e. Merah muda

9. Agar pipi yang terlampau cekung kelihatan berisi, dapat dikoreksi dengan :
   a. Memberi bedak tembus pandang di daerah pipi
   b. Memberi rouge warna tua di daerah pipi
   c. Memberikan foundation warna lebih muda di daerah pipi yang cekung
   d. Memberi foundation warna lebih gelap di pipi
   e. Tidak memberi make-up apapun di daerah pipi

10. Supaya make-up terlihat asli, maka sebaiknya memakai bedak yang berbentuk :
    a. Stickpowder
    b. Transculent powder
    c. Compact powder
    d. Loose powder
    e. Liquid powder

11. Cara memberi riasan bibir yang tipis adalah :
    a. Bibir diperlebar dengan warna yang mencolok
    b. Bibir diperlebar dengan warna lipstik yang muda
    c. Bibir diperlebar dengan warna lipstik yang serasi dengan warna busana
    d. Bibir tidak perlu diperlebar, warna lipstik serasi dengan perhiasan
    e. Lipstik dioleskan yang serasi hingga melampaui garis mulut

12. Bayangan mata untuk mata cembung, maka pada kelopak mata diberi warna :
    a. Tua dan dekat alis warna muda
    b. Muda dan dekat alis warna tua
    c. Tua dan dekat alis warna tua
    d. Muda dan dekat alis warna muda
    e. Muda dan dekat alis warna putih

13. Shadowing pada make-up dilakukan dengan tujuan untuk :
    a. Menonjolkan bagian yang kurang sempurna
    b. Menonjolkan bagian yang sempurna
    c. Menutupi bagian yang kurang sempurna
    d. Melindungi bagian yang kurang sempurna dari pengaruh sinar matahari
    e. Membuat make-up tahan lama

14. Untuk mengoreksi bentuk wajah yang terlalu lebar, dapat mengaplikasikan alas bedak yang berwarna :
    a. Gelap
    b. Terang
    c. Cerah
    d. Netral
    e. Muda

15. Menarik kelopak mata supaya mendapatkan garis mata yang terang digunakan :
    a. Eye brow pencil
    b. Eye shadow
    c. Eye liner
    d. Scottape
    e. Bulu mata palsu

16. Bentuk alis yang indah panjangnya dapat diukur dengan cara :
    a. Menarik garis dari ujung hidung ke ujung mata
    b. Menarik garis dari puncak hidung ke ujung mata
    c. Menarik garis dari sudut bibir melalui ujung hidung ke ujung mata
    d. Menarik garis dari tengah-tengah bibir ke ujung mata
    e. Menarik garis dari tengah-tengaha dagu ke ujung mata

17. Jenis rias wajah panggung selain untuk penari dan peragawati, juga untuk jenis di bawah ini, ***kecuali*** :
    a. Rias wajah karakter
    b. Rias wajah badut
    c. Rias wajah fantasi
    d. Rias wajah film
    e. Rias wajah foto / TV

18. Ciri-ciri rias wajah panggung adalah :
    a. Dari jauh tampak nyata
    b. Warna yang digunakan adalah warna pastel dan lembut
    c. Warna yang diterapkan adalah warna kontras dengan riasan tajam
    d. Olesan make-up yang halus dan rata
    e. Make-up yang doaplikasikan sangat tebal yang mencolok

19. Jika bentuk alis menurun, maka rias korektif bentuk mata yang tepat adalah :
    a. Ujung alis dicabut dan bentuk lagi alis pangkal besar, ekor mengecil
    b. Ujung alis dicabut dan alis dibentuk lurus
    c. Ujung alis dicabut dan bentuk lagi alais sesuai dengan bentuk wajah
    d. Ujung alis dicabut dan bentuk lagi alis sedikit bersiku
    e. Ujung alis dicabut dan bentuk lagi alis melengkung

20. Rias wajah kamuflase biasanya dilakukan untuk klien di bawah ini, ***kecuali*** :
    a. Sesudah sembuh dari penyakit kulit yang meninggalkan bekas
    b. Bekas operasi
    c. Mempunyai vlek di wajah, bawaan dari lahir
    d. Sesudah melahirkan
    e. Acne scaar

21. Hasil rias wajah cikatri akan lebih baik jika foundation yang digunakan berbentuk :
    a. Cream
    b. Cair
    c. Bubuk
    d. Stick
    e. Liquid

22. Jika di bawah kelopak mata berwarna gelap, maka rias korektif adalah :
    a. Tint di bawah mata
    b. Shading di bawah mata
    c. Foundation di bawah mata
    d. Krim di bawah mata
    e. Pelembab di bawah mata

23. Pengaplikasian rouge dengan arah vertikal, dapat dilakukan bagi bentuk wajah berikut, ***kecuali*** :
    a. Bulat
    b. Segi tiga
    c. Oval
    d. Panjang
    e. Belah ketupat

24. Pada rias wajah geriatric, rias mata sebaiknya :
    a. Tidak mencolok dan sesuai dengan busana
    b. Agak mencolok agar tampak lebih muda
    c. Berwarna gelap agar tampak cantik
    d. Berwarna muda agar tampak ceria
    e. Berwarna gelap agar tampak lebih dewasa

25. Pipi yang cekung pada wajah tua sebaiknya diaplikasikan :
    a. Foundation warna kuning langsat
    b. Foundation warna coklat tua
    c. Foundation warna coklat muda
    d. Rouge warna merah
    e. Counter shading

26. Warna bedak yang dipakai untuk rias wajah cikatri adalah :
    a. Ringan dan lunak
    b. Kedap air dan awet
    c. Hipo alergi dan higroskopis
    d. Hipo alergi dan kedap air
    e. Hipo alergi dan tahan air

27. Untuk menutupi noda - noda dalam tata rias wajah dapat diaplikasikan :
    a. Bleaching cream
    b. Camouflase cream
    c. Cold cream
    d. Whitening cream
    e. Conseler

28. Cara memberikan foundation pad arias wajah cikatri yaitu dengan :
    a. Dioleskan merata pada kulit
    b. Diusapkan hingga tertutup cacatnya
    c. Ditekan berulang-ulang pada bagian yang cacat hingga tertutup
    d. Dioleskan pada bagian yang hanya ada bercaknya saja
    e. Dioleskan secara merata pada seluruh wajah

29. Rias wajah cikatri dilakukan dengan tujuan agar seseorang :
    a. Kelihatan cantik
    b. Kelihatan sempurna
    c. Kelihatan lebih muda
    d. Agar lebih percaya diri
    e. Penampilan diri jadi berbeda

30. Highlight dalah rias wajah merupakan :
    a. Bayangan mata warna terang
    b. Bayangan mata warna gelap
    c. Bayangan mata warna terang di atas kelopak mata bawah ujung alis
    d. Sama dengan base light
    e. Bayangan terang pada bagian pipi

BAB 11

Etika Profesi Penata Kecantikan

A. Konsep Etika Profesi Penata Kecantikan

Etika adalah pengetahuan mengenai dasar-dasar atau norma-norma tingkah laku dan penilaian tentang moral yang dapat dituangkan dalam suatu sistem atau kode etik. Sistem atau kode etik moral dapat bersumber dari seorang ahli filsafat, dari suatu kelompok masyarakat, agama, atau kelompok profesi. Etika profesi atau tata tertib jabatan adalah suatu sistem etik perilaku yang berlaku dalam profesi tersebut. Sistem itu menggariskan dasar-dasar mengenai tingkah laku yang harus dijunjung tinggi dan ditaati dalam profesi yang bersangkutan. Etika profesi penata kecantikan menuntut tingkah laku yang sesuai dengan jabatan penata kecantikan dan ditunjang dengan kepribadian yang positif. Seorang penata kecantikan harus memiliki kebiasaan-kebiasaan yang positif, tingkah laku yang tepat, gerak fisik yang luwes dan sikap mental yang baik serta memiliki kualitas kemampuan yang berhubungan dengan *cosmetologist*, baik secara teori maupun dalam praktek pemeliharaan dan perawatan kecantikan.

Seorang penata kecantikan seyogyanya memahami konsep cantik dan kecantikan sehingga mampu mengapresiasikan kemampuannya secara profesional untuk mempercantik orang lain. Istilah cantik mengandung arti sesuatu yang menimbulkan rasa indah, menarik dan menyenangkan bila dinilai, dan ditangkap oleh pancaindera atau pikiran kita. Wanita yang cantik adalah wanita yang penampilannya bila ditangkap oleh pancaindera akan terpancar aura kecantikan lahir maupun kecantikan batinnya. Kecantikan lahir adalah keindahan yang dapat ditangkap oleh pancaindera seperti bentuk badan yang ideal, kulit yang licin, halus dan lembut, warna mata dan rambut yang indah serta sehat, gigi yang putih dan rata, *make-up* atau riasan yang bagus dan dandanan yang serasi, cara berpakaian yang luwes serta suara yang bermelodi dan merdu. Kecantikan batin atau kecantikan rohaniah (*inner beauty*) adalah kecantikan yang dipancarkan atau diekspresikan dari hati yang tulus, baik, dan jujur.

Kecantikan dimulai dari kualitas kepribadian yang cerdas, oleh karena itu seorang penata kecantikan harus berusaha untuk memiliki sifat - sifat tersebut di atas sesuai dengan tuntutan profesinya.

Di samping itu penata kecantikan harus memiliki keseimbangan dalam kecantikan lahir dan kecantikan rohaniahnya yang dapat dinilai dari gerakan fisik dan sikap mentalnya.

Etika profesi seorang penata kecantikan merupakan perangkat peraturan yang menggariskan tingkah laku yang tepat yang harus ditaati dan dihormati dalam hubungan dengan profesinya dan dalam melakukan profesinya. Etika profesi yang baik dapat membangunkan kepercayaan diri dan dapat memperluas relasi. Etika profesi yang perlu dikuasai oleh seorang penata kecantikan yaitu :

1. **Penguasaan materi**.

   Pelajari dengan sungguh-sungguh dan teliti, materi teori dan praktek kosmetologi, agar tahu dan yakin bahwa apa yang dikerjakan untuk merawat serta mempercantik orang lain dilakukan dengan tepat.

2. **Keyakinan.**

   Yakin dan percaya bahwa jabatan penata kecantikan merupakan profesi yang baik dan lakukanlah kewajiban sesuai aturan yang berlaku. Kepercayaan ini perlu supaya dapat memberikan layanan prima bagi pelanggan.

3. **Ketaatan kepada peraturan**.

   Menaati segala ketentuan dan peraturan-peraturan *cosmethology* yang ditetapkan pemerintah, misalnya tentang hygiene, izin kursus, izin usaha dsb.

4. **Kejujuran.**

   a. Tepati janji dan kerjakan tugas yang diterima. Hal ini penting diperhatikan agar langganan tidak datang sia-sia atau dikecewakan.

   b. Jagalah nama baik, berilah contoh kelakuan atau tingkah laku yang baik, supaya tidak merugikan nama baik sendiri atau nama baik profesi penata kecantikan umumnya.

   c. Semua orang harus diperlakukan dengan sikap jujur dan pantas. Jangan membedakan pelayanan terhadap masing-masing langganan berdasarkan pangkat dan kedudukannya di dalam masyarakat, karena hal demikian akan menimbulkan rasa tidak senang dan merupakan anti propaganda bagi diri sendiri.

   d. Bersikap jujur terhadap pimpinan, manajer atau teman sejawat, untuk menghindarkan ketegangan-ketegangan yang pada akhirnya dapat merusak suasana.

Di samping tata tertib yang baik, yang umumnya berlaku untuk seorang penata kecantikan, ada beberapa tingkah laku yang bertentangan dengan etika jabatan seperti : (1) Tidak menguasai materi kosmetologi, khususnya anatomi dan fisiologi kulit, karena hal demikian dapat menimbulkan perawatan/pelayanan yang tidak dapat dipertanggung jawabkan, (2) Tidak meyakini kebenaran tindakan-tindakan yang diambil, dapat menimbulkan rasa tidak percaya pada langganan terhadap diri kita sebagai peñata kecantikan, (3) Mengabaikan peraturan-peraturan tentang perizinan, *hygiene*, peraturan-peraturan yang ditetapkan oleh pimpinan, akan menunjukkan pribadi yang meragukan, (4) Berbohong, tidak melakukan tugas dengan teliti, lamban, menyalahi orang lain dsb, dapat mengurangi kepercayaan orang pada diri sendiri, dan merusak suasana kerja yang baik, (5) Pergaulan, seperti berteriak-teriak, bersenda gurau dengan nada keras, tanpa menghiraukan langganan, akan mengurangi langganan yang baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa etika profesi penata kecantikan adalah suatu perangkat peraturan atau sistem kode etik yang menggariskan aturan berperilaku yang tepat yang harus ditaati dan dihormati penata kecantikan dalam hubungan kerjanya dengan pimpinan masing-masing, langganan, dan teman sejawat dalam melakukan jabatan atau profesinya.

B. Kepribadian Penata Kecantikan

Pada dasarnya dalam kehidupan bermasyarakat setiap orang membutuhkan orang lain. Adanya kebutuhan menimbulkan komunitas pergaulan. Dalam pergaulan dengan sesama anggota masyarakat ada syarat-syarat tertentu yang harus dipenuhi. Penerapan syarat-syarat itu dipengaruhi oleh sifat dan watak masing-masing orang. Sifat dan watak yang secara positif mendukung penerapan syarat-syarat pergaulan, dinilai sebagai kepribadian yang baik dan akan mendorong tercapainya sukses dalam kehidupan.

Kepribadian merupakan salah satu kunci bagi perkembangan karir dalam “dunia profesi”. Dengan demikian kita dapat membangun suatu kepribadian yang membuka jalan ke suatu penghidupan yang penuh dengan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Sifat dan watak seseorang dapat diubah dan dibentuk melalui pendidikan dan pengendalian diri. Tanpa suatu kepribadian yang menyenang-kan kecakapan seseorang yang baik, atau penampilan yang menarik, tidak akan terlihat secara utuh.

Kepribadian dapat dikembangkan ke tingkat yang lebih baik dari pengalaman sehari-hari, dari keadaan yang baik maupun yang tidak baik, yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Kepribadian

seseorang dapat diamati dari sikapnya. Sikap yang mengesankan, menimbulkan kepercayaan dan akan memperluas hubungan persahabatan. Seorang penata kecantikan yang mempunyai hubungan luas di pelbagai lapisan masyarakat sudah barang tentu harus memahami hal-hal yang berhubungan dengan ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan dengan sopan santun yang berlaku dalam masyarakat yang pada akhirnya dapat memperluas usaha kecantikannya.

Ada beberapa aspek yang mempengaruhi dan membentuk kepribadian yaitu : (1) keseluruhan sifat-sifat dan watak yang menjadi ciri seseorang dan membedakannya dari orang lain, dan (2) reaksi menyeluruh seseorang terhadap lingkungannya.

Di samping aspek-aspek di atas, terkait dengan profesi penata kecantikan, perlu diperhatikan aturan sebagai berikut : sambutlah langganan dengan ramah, dan hormat tanpa harus merendahkan diri. Tunjukkan wajah yang cerah dengan suara yang lemah lembut dan sopan. Bantulah langganan pada waktu membuka busana, naik ke kursi yang tinggi atau dalam mengenakan kembali busana setelah langganan melakukan perawatan, serta dengarkan keluhan-keluhan langganan ketika sedang dirawat.

C. Sikap Penata Kecantikan

Sikap yang baik seorang penata kecantikan, dapat ditampilkan dalam bentuk perilaku sebagai berikut :

1. Jangan ragu dalam memberikan saran atau menjawab pertanyaan pelanggan, sehingga mereka percaya bahwa anda menguasai teori dan praktek kosmetologi.
2. Bersikap tegas dan tetap konsisten memberikan pelayanan jika terjadi hal-hal yang tidak diduga, misalnya ketika pelanggan sedang dirawat, kosmetik masuk ke dalam mata, upayakan tidak panik, segera atasi dengan cara menghapusnya menggunakan kapas yang dibasahi dengan *boorwater*.
3. Kendalikan tabiat cepat marah. Sekali mengeluarkan kata-kata yang pedas, kita tidak dapat menariknya kembali.
4. Berkomunikasi dengan nada yang menyenangkan akan lebih menarik dan mengundang simpati.
5. Kembangkan sifat-sifat atau perangai yang baik, agar pelanggan terkesan dengan layanan kita.
6. Belajarlah untuk menekan gejala-gejala munculnya kemarahan, ketidakramahan, ketidaksabaran, dan iri hati.

7. Belajarlah untuk menunjukkan emosi-emosi yang menyenang-kan, senyuman yang tulus dan sepatah kata sambutan. Upayakan untuk memikul tanggung jawab persahabatan, kemampuan untuk menyesuaikan diri kepada situasi-situasi baru dan untuk menemui orang-orang baru dengan daya tarik dan hati terbuka. Semuanya adalah bagian dari kasih sayang dan simpati yang tulus.
8. Bekerjalah dengan tenang, jangan gugup dan tergesa-gesa. Misalnya ceroboh dalam mendiagnosis jenis kulit sehingga memungkinkan terjadinya kesalahan dalam perawatan.
9. Senyuman yang tulus membuka perasaan hati untuk dilanjutkan dengan komunikasi yang hangat.
10. Kesopanan seharusnya mudah dipraktekkan sampai kepada hal-hal yang kecil, seperti mengucapkan "terima kasih", "silahkan" dan melayani orang dengan hormat, belajar menjaga atau mengurus segala kebutuhan / kepentingan klien yang sedang dirawat.
11. Tampilkan penampilan yang baik, berdandanlah dengan rapi, bila anda bertemu dengan klien (tamu), berikan suatu penghargaan secara tulus, maka penghargaan yang sama akan anda peroleh kembali. Berdandan rapi maksudnya rambut harus bersih dan rapih. Riasan serasi dengan wajah anda, posisi tubuh, baik ketika berdiri, berjalan atau duduk. Pakaian harus bersih, tangan dan kuku terawat dengan rapi. Tata rambut, gaya tata-rias (*make-up*) dan jenis busana yang dikenakan seyogyanya berbeda-beda sesuai dengan sifat formalitas dari kegiatan tersebut.

Milikilah wajah yang riang dan kurangilah keseriusan anda sendiri. Bila anda dapat tertawa pada diri sendiri, berarti anda telah mencapai kemampuan untuk menilai dengan benar kepentingan pribadi anda. Ingatlah kepribadian yang menyenangkan adalah kunci kesuksesan. Usahakanlah untuk mengembangkan kepribadian anda setinggi-tingginya. Kesuksesan tidak hanya dibuat di dalam salon kecantikan saja tetapi tergantung juga pada hubungan-hubungan pribadi serta partisipasi yang aktif di dalam organisasi-organisasi dan kegiatan-kegiatan sosial lainnya dalam masyarakat.

D. Penampilan Penata Kecantikan.

Penampilan yang baik merupakan kesan pertama yang perlu diperhatikan peñata kecantikan. Pilih busana kerja berwarna putih dengan model yang tidak terlalu ketat, tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek, sehingga tidak menganggu aktivitas bekerja. Gunakan sepatu dengan hak yang tidak terlalu tinggi untuk menjaga agar tidak cepat lelah dalam bekerja. Syarat-syarat lain yang perlu diperhatikan terkait dengan penampilan penata kecantikan yaitu :

1. Mandi setiap hari, pakailah deodorant untuk menahan bau keringat. Tanda-tanda keringat seyogyanya tidak nampak membekas pada pakaian yang digunakan. Pakaian dalam harus diganti setiap hari. Mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga dan istiarahat secara teratur.

2. Pakaian yang dikenakan harus bersih dan licin serta bebas dari bau keringat. Baju yang dikenakan harus sesuai dengan pekerjaan. Pakaian dengan model potongan leher rendah, baju tanpa lengan yang memperlihatkan rok dalam dan tali BH sebaiknya tidak dipakai oleh wanita pengusaha atau wanita professional sebagai pakaian kerja. Gantung pakaian setelah dipakai. Jagalah agar pakaian anda bersih dari ketombe dan rambut yang gugur.

3. Gigi harus disikat dua kali sehari dengan memakai pasta pemutih gigi, sehingga kesehatan mulut tetap terjaga. Pakailah obat kumur untuk membersihkan lidah, gusi dan langitan mulut serta untuk menyegarkan pernafasan.

4. Anda tidak akan nampak sempurna dan tidak akan mampu melaksanakan pekerjaan dengan baik, jika kaki anda terluka karena sepatu yang terlalu kecil atau tidak pas serta terlalu tinggi sehingga dapat menyebabkan kaki anda menjadi keras, timbul benjolan kecil dan katimumul serta tidak sehat. Usahakan mempunyai dua pasang sepatu kerja, sehingga anda dapat bergantian memakainya. Sepatu harus bersih dan mengkilat dan jika sepatu bertali maka jika diikat, tali-tali tersebut harus bersih. Taburkanlah talk dalam sepatu anda untuk menjaga agar sepatu anda tidak berbau.

5. Jagalah agar ketiak dan kaki anda bersih dari bulu badan dengan mencukur atau memakai alat pencukur/pembersih bulu. Bulu ketiak tidak saja tidak sedap dipandang, tetapi juga menampung keringat yang menyebabkam bau yang menusuk.

6. Merawat kulit secara rutin setiap hari menjadi suatu keharusan bagi setiap peñata kecantikan. Roman muka yang ramah dapat mendukung penampilan yang menarik. Jika kulit anda dalam kondisi jelek karena acne atau jerawat dan bintik-bintik hitam berkonsultasilah kepada dokter atau ahli penyakit kulit (*dermatologist*). Kebersihan merupakan awal untuk memiliki raut muka yang bercahaya. Jenis kulit yang berbeda akan memerlukan perawatan yang juga berbeda. Tata rias (*make-up*) anda harus sesuai dengan pekerjaan atau profesi anda. Memakai *make-up* secara berlebihan sama jeleknya dengan tidak memakainya sama sekali.

7. Tata rambut yang tepat dapat melembutkan raut muka, mengurangi kesan yang kurang baik dan menonjolkan garis muka yang baik. Pilihlah tata rambut yang dapat membuat anda nampak lebih rupawan dan sesuai dengan pekerjaan anda. Rambut yang bersih dan sehat adalah milik berharga bagi setiap orang. “Wig” dan “hairpiece” merupakan perlengkapan mode bagi banyak orang dan suatu kebutuhan bagi sementara orang. Perlengkapan itu harus sering dibersihkan dan ditata agar nampak seperti aslinya. “Wig” dan “Hairpiece” yang kotor sama jeleknya seperti rambut yang kotor atau tidak dipelihara.

8. Usia seorang wanita terkadang dapat ditentukan dari keadaan tangannya. Jangan biarkan tangan anda membuat anda kelihatan lebih tua dari usia anda yang sebenarnya. Pakailah *“cream”* atau “*lotion*”, agar tangan senantiasa lembut. Kuku anda harus dirawat dengan baik. Setelah mandi, ambilah kesempatan beberapa saat untuk merawat kulit tangan dan kaki anda dengan cara mengurut pelan-pelan. Kaki hendaknya dijaga agar tetap menarik seperti halnya dengan tangan anda. Perawatan kuku kaki (*pedicure*) seminggu sekali akan menjaga kaki anda nampak sehat dan sempurna. Disiplin pada diri sendiri dituntut untuk mewujudkan potensi anda sepenuhnya menjadi seorang penata kecantikan yang menarik dan sempurna dalam penampilan diri serta cakap dan cekatan.

9. Pengungkapan kata-kata atau ucapan dalam suatu pembicaraan akan mencerminkan bagaimana anda sebenarnya. Antara ”apa yang anda katakan” dan “siapa anda sebenarnya” tidak ada pemisahan.

Dalam suatu pekerjaan, pengungkapan kata-kata yang menyenangkan dibutuhkan untuk menyambut langganan, percakapan sosial dan professional, menunjukkan keahlian anda sendiri, menunjukkan service yang baik, menolong membangun perusahaan, dan berbicara melalui telepon.

Pokok pembicaraan dalam percakapan hendaknya yang bersifat ringan-ringan, seperti soal-soal yang menyangkut penggunaan kosmetik, mode, seni, musik, hiburan dan sebagainya. Dan untuk memperoleh daya tarik pembicaraan usahakan agar pembicaraan terarah, jangan membuat perdebatan, jadilah pendengar yang baik, jangan memonopoli pembicaraan, jangan mencampuri urusan pribadi orang, bicaralah mengenai ide-ide yang baik, pergunakanlah bahasa sederhana yang semua orang dapat mengerti, jangan membuat “gossip”, jadilah orang yang menyenangkan dan pergunakanlah bahasa Indonesia yang baik dan benar.

Latihan Penguasaan Konsep

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

1. Etika jabatan penata kecantikan adalah :
   a. Dasar-dasar suatu kepercayaan atau agama di salon kecantikan
   b. Dasar-dasar suatu jabatan pimpinan salon kecantikan
   c. Dasar-dasar tingkah laku dalam suatu salon kecantikan
   d. Dasar-dasar tingkah laku yang harus dipatuhi dalam suatu profesi penata kecantikan

2. Pada saat merawat wajah klien, penata kecantikan sebaiknya :
   a. Bercerita macam-macam
   b. Tidak berbicara apa-apa
   c. Berbicara seperlunya
   d. Berbicara dengan orang lain

3. Agar klien tetap setia, maka salon kecantikan yang baik akan tetap menjaga …
   a. Kebersihan dan lingkungan
   b. Pegawai yang sopan santun
   c. Ruangan yang ber AC agar dingin dan segar
   d. Mutu pelayanan dan keterampilan

4. Dalam memberikan pelayanan terhadap klien, sebaiknya …
   a. Yang kaya diperlakukan secara istimewa
   b. Yang lebih tua didahulukan
   c. Langganan dilayani lebih dahulu
   d. Semua diperlakukan sama baiknya

5. Meminta bantuan terhadap klien untuk mengambil kosmetik perawatan wajah termasuk hal yang …
   a. Tidak etis dilakukan
   b. Dapat dibenarkan
   c. Dapat dilakukan asal klien dibebri potongan harga
   d. Dapat dilakukan asalkan klien bersedia

6. Hal penting yang harus diperhatikan dalam pergaulan penata kecantikan adalah …
   a. Mudah memberikan senyum
   b. Menjaga sopan santun
   c. Mengucapkan salam bila berjumpa
   d. Menatap wajah orang yang mengajak berbicara

7. Salah satu syarat keberhasilan usaha salon kecantikan adalah …
   a. Menjaga kebersihan lingkungan
   b. Sikap karyawan
   c. Mutu pelayanan
   d. Harga dan kosmetik

8. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan usaha salon kecantikan adalah…
   a. Sikap, keterampilan, dan pengetahuan tata rias
   b. Menciptakan rasa tenang pada klien
   c. Melakukan tindakan perawatan secara medis
   d. Menata salon kecantikan semegah mungkin

9. Salah satu sikap yang sesuai dengan etika jabatan penata kecantikan adalah …
   a. Selalu menepati janji
   b. Menjual kosmetik buatan luar negeri
   c. Membuat klien merasa kerasan di salon
   d. Dapat bertindak secara tepat dan cepat

10. Seorang penata kecantikan memperoleh kepercayaan klien melalui :
    a. Sikap tegas, tidak ragu-ragu, menguasai teori dan praktek ilmu kecantikan
    b. Banyaknya ijasah yang dimiliki
    c. Berbusana rapi, mewah, dan menakjubkan
    d. Pemasangan iklan di media massa

11. Di bawah ini termasuk pesyaratan minimal mendirikan salon kecantikan, kecuali :
    a. Bangunan dan ruangan
    b. Perlengkapan
    c. Jumlah pegaai ahli kecantikan yang bekerja di salon
    d. Hygiene dan sanitasi

12. Di samping keterampilan praktik, seorang penata kecantikan harus menguasai :
    a. Tata tertib dan tata laksana penata kecantikan
    b. Kosmetologi
    c. Ilmu gizi dan anatomi
    d. Anatomi, fisiologi dan medis

13. Kewibawaan seorang penata kecantikan dapat dilihat dari :
    a. Cara berbusana
    b. Kata-kata yang tegas
    c. Kekayaan yang dimiliki
    d. Sikap, perilaku dan pengetahuan yang dimiliki
14. Etika profesi yang perlu dikuasai oleh seorang penata kecantikan *kecuali* :
    a. Keyakinan
    b. Kejujuran
    c. Kekayaan
    d. Ketaatan pada peraturan

15. Kepribadian merupakan salah satu kunci bagi perkembangan karir. Kepribadian seorang penata kecantikan adalah :
    a. Cara berbusana dan gaya hidup penata kecantikan
    b. Kecerdasan, kecepatan berpikir dan keterampilan penata kecantikan
    c. Tatap sinar mata penata kecantikan yang terarah mantap
    d. Gaya, perilaku dan penampilan keseluruhan penata kecantikan

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

LAMPIRAN A.2

Situs Internet :

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

http://www.stokesabode.com/

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

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

http://beautyrmt.en.alibaba.com/ product/ 50038231/50173287
/Nail_Care/_Foot_Bath_Massage_Chair.html

http://www.ukneadme.com/ kneadchairs.htm

LAMPIRAN A.4

Glossary

Abrasive	:	Proses pengikisan atau penipisan, dalam perawatan kuku, pelaksanaannya dibantu kosmetika untuk kesempurnaan hasil. Sedangkan wujud kosmetika dapat berupa krim, pasta, atau gel
Acrylic	:	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
Accupresure	:	Tindakan menekan–nekan pada titik-titik wajah tertentu dengan menggunakan alat atau ujung jari.
Acne / jerawat	:	Suatu penyakit radang yang disebabkan oleh bakteri, yang mengenai susunan *pilosebaseus* yaitu kelenjar palit dengan folikel rambutnya
Acne Lotion	:	Anti jerawat berbentuk cair
Acne scar		Pori-pori besar atau bahkan berlubang atau bopeng pada kulit wajah yang disebabkan oleh jerawat
Adhesive	:	Perekat khusus yang digunakan untuk menempel bulu mata tambahan, ataupun *crepe hair* pada rias fantasi.
Aging Skin	:	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.

Air brush Nail Art	:	Alat dalam seni menghias kuku yang dipergunakan untuk membantu memper-cepat mengeringnya cat kuku atau hiasan kuku.
Aktivator	:	Larutan khusus untuk mencampur bubuk acrylic
Allergen	:	Kondisi kulit yang sensitif, biasanya jenis kulit ini lebih tipis dari jenis kulit lain sehingga sangat peka terhadap hal-hal yang bisa menimbulkan alergi
Analisa/diagnosa	:	Proses menarik kesimpulan atas kondisi klien sebelum dilakukan oerawatan kecantikan berdasarkan data atau catatan, dan fakta.
Anamnesse	:	Proses analisa kondisi klien sebelum dilakukan perawatan dengan metode wawancara atau konsultasi untuk mengingat kembali riwayat kondisi klien berdasarkan pengalaman dan ingatan klien.
Anidrosis	:	Suatu keadaan bila kulit tidak dapat berkeringat, yang disebabkan kelenjar keringat tidak mampu berfungsi lagi atau karena suatu penyakit.
Antiseptik	:	Bahan-bahan kimia yang berfungsi mem-bunuh kuman/bakteri
Asam alfa hidroksi (AAH atau Alfa Hidroxil Acid/AHA)		Asam karbosilat 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 komeosit dan mensintesis kolagen sehingga dapat mengurangi keriput halus, membentuk kulit halus dan sehat

Astringent	:	Kosmetika penyegar untuk jenis kulit berminyak
Base Coat (cat dasar)	:	Kosmetik kuku yang digunakan sebelum menggunakan cat kuku agar cat kuku melekat dengan segera pada permukaan kuku.
Beautician	:	Ahli kecantikan kulit
Beauty Operator	:	Orang yang melaksanakan pelayanan dalam bidang kecantikan kulit
Beautician	:	Ahli kecantikan kulit
Beauty Operator	:	Orang yang melaksanakan pelayanan dalam bidang kecantikan kulit
Berpigmentasi	:	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
Biokosmetika	:	Kosmetika yang mengandung zat-zat biologis aktif, biasanya berasal dari hewani atau nabati
Blush-on (Rouge)	:	Perona pipi yakni kosmetik pemberi warna pada pipi sehingga wajah tampak lebih cantik dan lebih segar
Bolus alba	:	Bahan dasar kosmetika masker berasal dari hasil tambang yang diolah menjadi berupa bubuk.
***Botoks* (*botolinum toxin*)**	:	Cairan protein alami yang telah dimurnikan, dapat merelaksasikan otot-otot yang menyebabkan kerutan, menciptakan kulit lebih halus, meremajakan, dan memberkan penampilan yang lebih muda

Bromidrosis	:	Terdapatnya keringat yang berbau (bisa disebut "bau badan") yang mungkin disebab-kan oleh bakteri di kulit yang mengadakan dekomposisi keringat, atau karena kelenjar keringat apokrin bekerja lebih aktif
Cikatri (Cicatrial) (rias wajah cikatri)	:	Rias wajah dengan tujuan untuk me-nyamarkan cacat kulit.
Chemical peeling	:	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
Concealer	:	Kosmetika rias wajah berguna untuk koreksi rias di sekitar kantung mata. Warna sesuai tujuan rias, ingin tampak lebih gelap atau lebih terang
Cuticle Cream	:	Kosmetika perawatan kuku berupa krim untuk melembutkan kutikula, sehingga ketika dilakukan perawatan tidak terasa sakit.
Cuticle Oil	:	Kosmetika perawatan kuku berupa minyak untuk melembutkan kutikula sehingga ketika dilakukan perawatan tidak terasa sakit.
Cuticle Pusher **(pendorong kutikula)**	:	Alat untuk perawatan kuku berfungsi untuk mendorong kutikula sehingga memudah-kan untuk dipotong bagian ujungnya atau kulit arinya.
Cuticle Removers (Solvent)	:	Kosmetik kuku untuk melunakkan kulit ari yang ada di sekitar kuku sehingga kulit ari mudah dilepaskan.
Dehidrasi	:	Kehilangan atau kekurangan air dalam lapisan kulit yang diakibatkan oleh kurang-nya asupan air ke dalam tubuh atau keluarnya cairan tubuh yang berlebihan.

Depilasi	:	Tindakan penghilangan bulu atau rambut badan secara sementara tanpa menggganggu 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.
Dermabrasi	:	Pengelupasan atau pengikisan kulit yang dilakukan dengan alat dermabrator yang bekerja sebagai 'gerindra kulit'
Dermatoglifi	:	Pola sidik jari
Dermatomikosis	:	Sejenis panau yaitu infeksi jamur yang dangkal yang disebabkan oleh *fungus malassezia furtur*. Penyakit ini berupa bercak-bercak yang kadang tersebar di seluruh tubuh, berwarna putih kelabu, kecoklat-coklatan atau kehitam-hitaman disertai pengelupasan sisik-sisik halus.
Dermis, korium atau kutis	:	Lapisan kulit jangat sebagai tempat ujung saraf perasa, keberadaan kandung rambut, kelenjar keringat, kelenjar palit atau kelenjar minyak, pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, dan otot penegak rambut
Disposel /disposible	:	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
Effleurage	:	Teknik gerakan mengusap ringan pada pengurutan
Ekskresi	:	*Sistem Pengeluaran.* Kulit mengeluarkan zat-zat tertentu berupa keringat yang dikeluarkan melalui pori-pori dengan membawa garam, yodium dan zat kimia lainnya

Electronic	:	Teknologi (listrik)
Emery Boards (kikir ampelas)	:	Alat manikur dan pedikur untuk membentuk, merapihkan dan menghaluskan kuku.
Emulsier (Pencampur)	:	Bahan yang memungkinkan dua zat yang berbeda jenis dapat menyatu, misalnya lemak atau minyak dengan air menjadi satu campuran merata (homogen)
Emulsi O/W (emulsi oil in water)	:	Emulsi pembersih yang kandungan minyaknya lebih sedikit dari air atau emulsi dengan kadar air yang tinggi digunakan untuk pembersih *make-up*
Emulsi W/O (emulsi water in oil)	:	Emulsi pembersih yang kandungan airnya sedikit, banyak menghasilkan konsistensi yang lebih lembut dan dapat meningkatkan efektivitas preparat dalam membersihkan kotoran yang larut dalam air
Ephelides atau freckles	:	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.
Epidermis	:	Kulit ari, sebagai lapisan yang paling luar
Essential oil	:	Minyak hasil dari olahan tumbuhan yang mengeluarkan aroma khas yang digunakan sebagai terapi dalam perawatan wajah maupun badan. Penggunaan dengan dicampur minyak dasar (*base oil*)
Epilasi	:	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

Eye make-up remover	:	Kosmetika untuk membersihkan riasan di kelopak mata
Eye shadow		Bayangan mata
Eye liner		Sipat mata yakni semacam pinsil untuk membentuk mata
Eye brow		Pinsil untuk membentuk alis
Eversion	:	Kaitannya dengan posisi ujung telapak kaki keluar dari meridian
Facial		merawat wajah
Facial Bed	:	Tempat tidur khusus untuk berbaring pelanggan/klien pada waktu menerima layanan perawatan kulit/badan
Facial Mask Pack	:	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.
Facial Pack	:	Satu set alat atau kosmetika perawatan wajah
Facial Sauna	:	Jenis alat untuk menguap wajah
Faradic	:	Alat listrik kecantikan arus searah yang berdaya guna menimbulkan kontraksi otot, dimanfaatkan untuk melatih otot yang kendur
Friction	:	Teknik gerakan menggosok dengan melingkar-lingkar pada pengurutan
Foundation	:	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.

Frimator	:	Jenis alat listrik kecantikan yang berdaya guna menimbulkan gerak mekanik, dimanfaatkan untuk membersihkan kulit lebih mendalam (*deep cleansing*).
Galvanic	:	Jenis alat listrik kecantikan arus searah yang berdaya guna ionisasi, dimanfaat-kan untuk meresapkan kosmetik pemu-puk yang berbentuk ekstrak (ionthopo-resis), atau disincrustasi.
***Geriatri* (Rias Wajah Geriatric)**	:	Rias wajah untuk wanita usia lanjut
Grease	:	Pembengkakan meradang pada kaki dengan pembentukan retak kulit serta ekskresi kulit mengeluarkan bahan berminyak.
Hidrogen peroksida atau hidrogen dioksida (H2O2)	:	Terbentuk dari dua atom hidrogen dan dua atom oksigen berguna untuk melawan bakteri, virus, mencegah infeksi, bahan pemutih gigi dan pembersih kotoran telinga.
Hidrokuinon (hydroquinone)	:	Bahan aktif yang dapat mengendalikan produksi pigmen yang tidak merata, berfungsi untuk mengurangi atau menghambat pembentukan melanin kulit.
High Frequency	:	Jenis alat listrik kecantikan dengan frequency tinggi yang berdaya guna mengubah energi listrik menjadi energi cahaya yang mengandung anti bakteri, dimanfaatkan untuk mensterilkan jerawat.
Hiperidrosis	:	Suatu keadaan tubuh bilamana keringat yang dihasilkan berlebihan
Hiperkeratosis	:	Peningkatan keratinisasi secara abnormal
Hipodermis atau subkutis	:	Jaringat 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
Insfeksi	:	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 *glisin, prolin, hidroksiprolin, alanin, leusin, arginin, asam aspartat*, asam *glutamat*, dan asam-asam amino lainnya

Komedo	:	Jenis kelainan kulit yang berupa tonjolan kecil diakibatkan adanya penyumbatan lemak di bawah lapisan kulit. Biasanya terjadi kondisi kulit yang berminyak.
Kontra-indikasi	:	Suatu kondisi yang dinyatakan tidak boleh dilakukan perawatan
Kosmetika	:	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.
Kurap (dermatofitosis)	:	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.
Kutil atau verucca vulgaris	:	Sejenis tumbuhan epidermal yang disebab-kan oleh virus dan dapat menular, dapat membesar dan permukaannya tidak rata, warnanya coklat, kelabu atau kehitam-hitaman
Latex	:	Jenis perekat untuk menempelkan bahan-bahan kosmetika berkaitan dengan pem-bentukan rias karakter
Lentigo yaitu sejenis naevus pigmentosus	:	Menyerupai *ephilides*, licin berwarna coklat tua dan kecil. Lentigo dapat terjadi sejak lahir atau baru timbul kemudian tetapi sekali timbul tidak akan hilang lagi
Lip balm	:	Kosmetik bibir untuk melembabkan dan mencegah bibir pecah-pecah serta terkelupas
Lip care	:	Kosmetik untuk perawatan bibir agar bibir tidak kering atau pecah-pecah
Lip gloss atau lip sheener	:	Kosmetik bibir untuk memberikan kesan mengkilat (*glossy*) sehingga bibir kelihatan basah, lembut, halus, dan mengkilat. *Lipgloss* dipakai setelah menggunakan lipstik

Lip Make-up Remover	:	Kosmetika pembersih rias bibir
Lipofilik	:	Semacam populasi bakteri atau jamur yag senang memakan lemak dan mudah mengalami peningkatan
Lipstik atau lipcolor	:	Jenis kosmetik untuk memberi warna pada bibir
Locker	:	Almari khusus untuk penyimpanan barang
Massage Cream	:	Jenis kosmetika bentuk krim yang digunakan untuk pengurutan
Melasma	:	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
Merkuri, air raksa atau hydragyrum (Hg)	:	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
Miliaria	:	Suatu kelainan kulit yang disebabkan oleh adanya retensi keringat akibat tersumbatnya pori-pori kelenjar keringat
Minyak Atsiri	:	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.
Moisterizer/ Moisterizing	:	Kosmetika yang berfungsi menjaga kelembaban dan menormalisir kadar air dalam kulit
Naevus pigmentosus (tahi lalat)	:	sejenis tumbuhan jinak berwarna coklat sampai hitam yang biasanya ada sejak lahir dan membesar sejalan dengan meningkatnya usia.

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

Peeling cream	:	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.
Petrisage	:	Teknik gerakan menekan dan meremas pada pengurutan
Pinset	:	Jenis alat untuk mencabut alis. Pinset ukuran khusus untuk pemasangan bulu mata individual.
Premier	:	Jenis bahan pembunuh bakteri yang dikenakan sebelum penambahan kuku palsu
Preservative (Pengawet)	:	Bahan pengawet yang digunakan untuk meniadakan pengaruh kuman-kuman terhadap kosmetika, sehingga kosmetika tetap stabil tidak cepat kadaluwarsa
Pulverisator	:	Jenis alat untuk mengaplikasikan kosmetik penyegar dengan teknik semprot sehingga penyegar dapat berubah partikel yang lebih halus tersebar keluar
Radikal bebas	:	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
Retidektomi	:	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
Rinoplasti (rhynoplasty)	:	Bedah kosmetik untuk memperbaiki bentuk hidung dengan memperkecil atau memper-besar 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 ber kembang 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. *Scotch tape* dibuat dari bahan sejenis plastik atau bahan yang membuat *eye shadow* mudah menempel pada kelopak mata.
Senduk Una	:	Jenis alat dari steinless, untuk mengeluar-kan isi jerawat /komedo
Serum	:	Campuran dari berbagai bahan organis aktif. Serum dalam konsentrasi tinggi, memiliki kemampuan untuk menembus kulit secara lebih baik, dan penyerapan-nya 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 *peeling cream* dengan gerakan penggosokan secara rotasi.
***Solvent* (Pelarut)**	:	Bahan yang berfungsi sebagai zat pelarut seperti air, alkohol, eter, dan minyak

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

Tretinoin		Bahan aktif dalam kosmetika, berupa zat kimia yang termasuk vitamin A asam atau *retinoic acid,* berfungsi untuk membentuk struktur atau lapisan kulit baru, mengganti lapisan kulit luar yang rusak
Trolley	:	Rak beroda untuk menempatkan alat dan kosmetika
Vapozone	:	Jenis alat listrik kecantikan yang berdaya guna mengeluarkan uap yang mengandung anti bakteri.
Vacuum Suction	:	Alat listrik kecantikan yang berdaya guna mengubah energi listrik menjadi energi mekanik, dimanfaatkan untuk mengisap kotoran yang berada di pori-pori.
Vibratie	:	Teknik gerakan menggetar pada sistem pengurutan
Vibrator	:	Jenis alat dengan daya kerja getaran tinggi untuk merawat badan dengan tujuan untuk menghancurkan lemak
Vitiligo	:	Gangguan pigmentasi pada kulit, ditandai adanya bercak-bercak putih karena kehilangan melanin, dan terjadi secara turun temurun
Wax	:	Jenis malam khusus dengan titik lebur tinggi, untuk mengangkt bulu yang tidak dikehendaki. Tersedia hot wax/cold wax.
Xanthoma	:	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 *familier* (diturunkan) karena berhubungan dengan kadar koles-terol darah yang tinggi.
Zink Okside	:	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 Ikat	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 danVisualisasi 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, Colagen 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 (Curcuma Domesticaerhizoma)	143
99	Lidah Buaya (Aloe Vera)	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 Frekuency 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, Dagu dan Pundak	211
182	Mekanisme Gerakan Pemijatan Friction	212
183	Teknik Friction pada pemijatan di Daerah Pipi, Dagu, 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 Dagu	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 padaTungkai	357
269	Gerakan *Gastrocnemius*	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 Dagu Terlalu Mundur	451
353	Koreksi Bentuk Dagu Terlalu Maju	451
354	Koreksi Bentuk Dagu Terlalu Panjang	452
355	Koreksi Bentuk Dagu 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 Scoth 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 978-979-060-042-3

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. 22,990.00