

BAB IV

PERAWATAN WAJAH

Berdasarkan pengetahuan mengenai kosmetologi, kita dapat merawat kulit wajah dengan sebaik-baiknya. Lakukan persiapan merawat wajah agar hasil yang diharapkan maksimal. Persiapan sebelum merawat kulit wajah meliputi :

1. Ikat rambut atau tutup kepala dengan penutup kepala atau juga dengan bando dari handuk.
2. Cuci tangan sebelum dan setelah merawat kulit wajah.
Siapkan peralatan yang dibutuhkan.

A. Kosmetik untuk Perawatan Kulit

Kemajuan di bidang kosmetik telah banyak menghasilkan berbagai produk kosmetik untuk perawatan tubuh atau kulit, baik yang bersifat tradisional maupun modern.

Berbagai kekurangan pada bentuk tubuh kita dapat terjadi karena kebiasaan yang tidak baik misalnya makan yang berlebihan. Oleh karena itu kita harus memperhatikan makanan dengan mengatur menu agar terhindar dari kegemukan atau terlalu kurus.

Mandi untuk kebersihan, kesehatan dan kesegaran badan, sangat utama dalam hal perawatan badan. Untuk mendapatkan kulit yang halus tidak hanya cukup dengan menggunakan sabun, agar dapat menjaga kelembaban kulit dan agar tetap mulus, banyak diproduksi berbagai cream dan minyak untuk perawatan tubuh.

Berbagai produk kosmetik untuk perawatan badan dan wajah baik secara modern maupun tradisional antara lain :

1. *Skin lotion* untuk kulit normal hingga kering, dan untuk kulit normal hingga berminyak gunakan *milky lotion*. Lotion ini merupakan *moisturizer* (pelembab ringan) untuk menjaga kehalusan dan kelembutan kulit. Dapat digunakan sepanjang hari dan sebagai *foundation*.
2. *Face cream/Day cream/Face sun block cream (moisturizer)* yaitu krim pelembab yang berfungsi untuk menjaga kelembaban, kehalusan, kelenturan dan kelembutan kulit wajah. Fleksibilitas lapisan kulit luar sangat tergantung pada *moisturizer*. Krim ini dapat digunakan sepanjang hari sebagai *foundation* untuk melindungi dan mencegah kulit kering dan berkerut karena sengatan matahari. Krim ini juga dapat mencegah menguapnya air dari permukaan kulit.
3. *Night cream/ight support/Nourishing cream*, yaitu pelembab untuk perawatan wajah pada malam hari. Krim ini kandungan lemaknya lebih banyak dan berfungsi sebagai pelicin dan membantu menahan persediaan air.
4. *Body lotion/Soft body silkener/Hand body lotion*, yaitu lotion pelembab untuk melembutkan dan menghaluskan kulit tubuh dan tangan.
5. *Sun block lotion*, yaitu lotion untuk mengatasi sengatan sinar matahari. Terlalu lama terkena terik matahari, akan mengakibatkan warna kulit berubah suram kecoklatan, kulit menjadi kering dan mempercepat penuaan kulit.
6. *Hand cream* yaitu krim pelembab khusus untuk tangan dan jari-jari tangan yang berfungsi untuk melembabkan, melemaskan dan melindungi tangan terutama

dari bahan-bahan atau obat pencuci yang bisa menyebabkan tangan menjadi kasar.

7. *Feet cream/Fancy feet action cream*, yang berfungsi untuk melembutkan dan menghaluskan bagian kaki yang kasar, seperti tumit, telapak kaki dan sela jari-jari kaki.
8. *Lip gloss/Lip sheener*, yaitu pelembab yang berfungsi untuk menjaga kelembutan bibir dan memberi kesan menyegarkan.
9. *Lip balm* yaitu pelembab yang berfungsi untuk mencegah pecah-pecah dan terkelupasnya kulit bibir.
10. *Minyak cendana* mengandung minyak sulingan kulit cendana. Minyak ini berkhasiat menghangatkan badan untuk merangsang peredaran darah, merawat kulit dan membuat badan harum, lembut serta untuk mencegah kulit kering. Minyak ini dapat juga digunakan dalam pemijatan badan, punggung, tangan dan kaki.
11. *Minyak zaitun* dari buah zaitun yang berisi zat pelembab kulit. khasiatnya dapat melembutkan kulit dan meremajakan kulit terutama kulit kering dan kasar. Dapat juga digunakan untuk merawat kaki, tangan dan untuk pemijatan.

B. Tujuan Perawatan

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

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

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

C. Diagnosis Kulit Muka

Perawatan wajah, dapat dilakukan melalui beberapa fase perawatan. Sebelum dilakukan perawatan wajah, sebaiknya dilakukan diagnosis kulit muka.

Diagnosis kulit muka dilakukan setelah melakukan tahap pembersihan wajah. Diagnosis kulit muka perlu dilakukan dengan tujuan :

1. Menentukan jenis kulit muka,
2. Mengetahui berbagai kelainan pada kulit muka,
3. Menentukan tindakan perawatan atau pengobatan,
4. Memilih kosmetik perawatan yang sesuai dengan jenis kulit muka

Penentuan diagnosis kulit muka mencakup aspek-aspek sebagai berikut :

1. Jenis kulit. Jenis kulit dikelompokkan menjadi jenis kulit normal, kulit berminyak, kulit kering, kulit sensitif, dan kulit kombinasi atau campuran.
2. Tonus dan Turgor. Penentuan tonus dan turgor dilakukan dengan cara mencubit kulit pipi (turgor) dan menekan kulit pipi di bawah tulang pipi (tonus) apakah tergolong: kendor atau kuat.
3. Pori-pori. Kelihatan atau tidak tergantung jenis kulit. Kulit kering biasanya pori-porinya tidak kelihatan, berbeda dengan jenis kulit berminyak yang pori-porinya cenderung besar. Adanya sumbatan dalam kandung rambut dapat melebarkan pori-pori.
4. Lipatan dan garis-garis kulit. Pada kulit muka atau leher hampir senantiasa terjadi pembentukan lipatan dan garis-garis kulit berupa kerutan biasanya di bagian sekitar mata, antar alis, lipatan hidung dan bagian bibir (*smile-line*) dan kerutan karena usia yang terjadi pada bagian kening, leher dan sekitar mulut.
5. Kelainan kulit. Kelainan kulit yang umum terjadi yaitu (a) Kelainan kulit karena gangguan pigmentasi seperti *chloasma* dan tahi lalat, vitiligo, panau, kurap, bercak merah; (b) Kelainan kulit karena gangguan fungsi kelenjar minyak seperti radang, jerawat, komedo dan akne; (c) Kelainan kulit karena gangguan pertandukan kulit atau keratinisasi seperti hiperkeratinisasi (kekolotan), kulit bersisik, kapalan, katimumul dan kulit merah bersisik; (d) Kelainan kulit karena penuaan dini; (e) Kelainan kulit karena infeksi jamur seperti *dermatofitosis*, serta (f) Kelainan kulit karena gangguan peredaran darah.

D. Teknik Perawatan Wajah

1. Pembersihan Wajah (*Clean Face*)

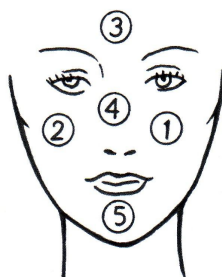
Kulit wajah yang sehat dan cantik hanya dapat diperoleh melalui perawatan yang dilakukan secara benar. Membersihkan wajah merupakan perawatan dasar yang harus dilakukan setiap hari ketika akan ber*make-up* dan ketika akan tidur wajah harus bersih dari *make-up*. Membersihkan wajah dilakukan dengan tujuan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

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

Urutan dalam mengoleskan susu atau krim pembersih pada kulit wajah yaitu

- a. Pada bagian pipi kiri ke arah di bawah mata kiri
- b. Pada bagian pipi kanan ke arah di bawah mata kanan

- c. Pada bagian dahi
- d. Pada bagian hidung
- e. Pada bagian dagu dan leher



Pembersihan kulit wajah dilakukan dengan cara :

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

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

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

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

- a. Pembersihan pendahuluan, mencakup tindakan membersihkan alis, mata dan bibir dengan kosmetik *eye make-up remover*.
- b. Membersihkan wajah dan leher dengan menggunakan *cleanser* berupa krim, gel, atau *lotion* sesuai dengan jenis kulit wajah.
- c. Membersihkan wajah dan leher dengan menggunakan sabun khusus untuk kulit wajah sesuai dengan jenis kulit, seperti sabun madu.

2. Penyegaran Kulit Wajah

Setiap kali sesudah pembersihan, kulit wajah perlu dilakukan penyegaran kulit dengan menggunakan cairan penyegar yang sesuai dengan jenis kulit. Tujuan penyegaran adalah untuk meringkas atau mengecilkan kembali pori-pori kulit yang terbuka pada saat pembersihan, mengencangkan kulit, menyempurnakan

pembersihan dari sisa-sisa krim atau susu pembersih yang mungkin masih melekat pada kulit wajah serta untuk menyegarkan kulit.

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

3. Pemijatan/Pengurutan/Massage Kulit Muka

Pemijatan atau pengurutan (*massage*) adalah salah satu metode perawatan wajah tertua dari *physical treatment*, yang digunakan agar kulit menjadi lembut, kenyal dan tampak lebih menarik. Pemijatan dilakukan saat wajah dalam keadaan bersih. Pengurutan pada bagian wajah dan leher mempunyai pengaruh terhadap faal baik secara langsung maupun tidak langsung. Efek langsung pengurutan dapat terlihat pertama-tama pada kulit, seperti kulit menjadi halus dan lemas. Gunakan krim yang sesuai jenis kulit pada saat pengurutan, seperti *day-cream*, atau *massage cream*. Krim yang mengandung minyak zaitun atau minyak bulus dapat dipakai untuk pemijatan kulit normal dan kering, kulit berminyak sebaiknya menggunakan krim berbahan dasar asam sitrun yang mengandung vitamin A dan E. Pijat wajah dengan lembut sesuai rotasi yang benar. Gerakan pengurutan yang biasa dipakai untuk pengurutan wajah dan leher yaitu gerakan urut mengusap (*effleurage*), gerakan urut memijit atau meremas (*petrisage*), gerakan urut menggosok (*friction*), gerakan urut mengetuk (*tapotage*), dan gerakan urut menggetar (*vibration*).

Arah pemijatan pada wajah dan leher adalah :

- a. Di mulai dari kening dan diakhiri pada dada dan kuduk (*decollete*)
- b. Di mulai dari kuduk, naik ke atas sampai kening dan berakhir pada kuduk lagi

Tujuan pemijatan wajah adalah untuk :

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

Pemijatan tidak perlu dilakukan setiap kita melakukan pembersihan wajah. Pengurutan dilakukan sesuai kondisi kulit wajah, seperti kulit normal dilakukan seminggu sekali untuk melancarkan peredaran darah di wajah dan mengurangi kerut halus tanda penuaan dini yang disertai perawatan kulit yang tepat di rumah secara rutin. Pemijatan tidak dilakukan pada kulit berjerawat karena dengan pemijatan, jerawat terlalu banyak tertekan atau tersentuh yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi. Begitu pula pada mereka yang mengidap penyakit kulit yang

menular dan mengidap peradangan seperti bisul atau infeksi akut, sebaiknya tidak dilakukan pemijatan, karena dapat berakibat fatal.

Aneka pola pemijatan wajah mencakup :

- a) Untuk pola berbentuk spiral, gunakan ujung jari dengan gerakan memutar.
- b) Untuk pola berbentuk garis, gunakan ujung jari untuk sedikit menekan
- c) Untuk pola-pola berbentuk segiempat kecil, gunakan ujung jari untuk menekan pada titik yang ditunjukkan.

Pada setiap gerakan urut yang dilakukan, *klien* (orang yang diurut) tidak boleh merasa bahwa tangan atau gerakan urut diganti-ganti, hal ini untuk mencapai harmoni, keseimbangan dan irama pada tindakan pengurutan ini. Dengan melepaskan segala ketegangan otot dan pikiran, melalui pengurutan, *klien* harus benar-benar merasakan khasiatnya. Setelah selesai pengurutan, maka kulit wajah perlu dibersihkan kembali dari krim pelumas (kosmetik pengurutan), dengan menggunakan *tissue* atau kapas basah, kemudian dilap dengan air hangat.

4. Penguapan

Penguapan dilakukan agar pori-pori membuka lebih lebar hingga mudah dirawat. Cara melakukan penguapan yaitu : sediakan sebuah waskom besar berisi air mendidih dan sebuah handuk besar. Letakkan waskom yang berisi air mendidih di atas meja, kemudian hadapkan wajah pada air mendidih yang ada di waskom. Kerudungkan handuk pada kepala hingga menutupi seluruh kepala dan waskom. Uap air akan mengenai wajah dan biarkan beberapa saat. Jaga agar handuk tidak terkena air panas. Lama penguapan untuk kulit kering dan sensitif maksimal selama 3 menit. Kulit normal selama 5-7 menit dan kulit berminyak selama 8 – 12 menit.

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



5. Pengelupasan/Peeling/Scrubbing

Pengelupasan kulit (**Peeling / Scrubbing**) dimaksudkan untuk mengangkat sel kulit mati yang sudah siap mengelupas di lapisan epidermis, membantu mengangkat komedo, menipiskan bekas jerawat yang sudah kering,

menjadikan kulit halus dan lembut serta merangsang pertumbuhan sel kulit baru. Pengelupasan kulit dapat dilakukan beberapa hari sekali tergantung jenis kulit wajah. Untuk kulit kering dan sensitif antara 7-14 hari sekali, kulit normal 5 hari sekali dan kulit berminyak 3-5 hari sekali. Pastikan tidak ada luka atau infeksi pada wajah saat melakukan pengelupasan dan jangan melakukan *peeling* terlalu sering agar kulit memiliki kesempatan regenerasi. Pengelupasan atau penipisan kulit (***Peeling / Scrubbing***) dilakukan menggunakan kosmetika penipis, jenis *scrubber*, *polisher* atau kosmetika *exfoliation* lainnya.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, lakukan *peeling* saat kulit masih dalam keadaan bersih, lunak dan kenyal seperti setelah dilakukan penguapan. Pengelupasan dilakukan dengan cara meregangkan bagian kulit yang akan dirawat, dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri. Kosmetik *peeling* di jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan, digosok-gosokkan di bagian kulit wajah yang diregangkan oleh telunjuk dan jari tengah tangan kiri dengan gerakan *friction*. Arah penggosokan disesuaikan dengan garis kulit yakni searah pertumbuhan rambut halus di wajah atau dengan arah perputaran dari dalam ke luar. Basuh wajah dengan air hangat atau air dingin atau dengan uap hangat menggunakan *facial steamer*, guna melembutkan sel-sel lapisan tanduk, sehingga jika terdapat komedo akan mudah dikeluarkan. Komedo dapat dikeluarkan dengan memencetnya dengan kertas tissue atau dengan alat khusus berupa *comedo extractor* yang sudah dibersihkan dalam larutan alkohol 70 %. Perawatan pengelupasan dilakukan 1 kali seminggu untuk kulit normal dan untuk kulit berminyak dapat dilakukan 2 kali dalam seminggu. Setelah selesai pengelupasan, khusus untuk kulit sensitif serta kering, bubuhkan segera pelembab wajah yang sesuai dengan jenis kulit dan setelah dilakukan *peeling* hindari sinar matahari secara langsung.

E. Masker

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

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

Jenis-jenis masker :

b. Masker Serbuk

Masker serbuk merupakan bentuk masker yang paling awal dan populer. Banyak produsen kosmetika baik tradisional maupun modern yang

memproduksi jenis masker serbuk. Biasanya masker serbuk terbuat dari bahan-bahan yang dihaluskan dan diambil kadar airnya. Pilihlah masker serbuk yang sesuai dengan jenis kulit. Cara membuatnya adalah campurkan 1 sendok makan masker serbuk dengan air mawar secukupnya, kemudian aduk sampai rata dan oleskan pada wajah, leher, pundak dan dada bagian atas dengan menggunakan kuas khusus untuk masker yang halus. Arah pengolesan sebaiknya dari bawah ke atas dan biarkan sampai mengering yaitu sekitar ± 15 menit. Pada saat mengangkat masker yang telah mengering di bagian wajah, masker jangan langsung diangkat dengan handuk, basahi dahulu bagian yang tertutup masker hingga masker kembali basah, baru diangkat dengan menggunakan waslap atau handuk yang lembab hangat sampai bersih.

c. Masker Krim

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

d. Masker Gel

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

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

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

e. Masker Kertas atau Kain

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

Masker kertas biasanya berbentuk lembaran menyerupai wajah dengan beberapa lubang di bagian mata, hidung dan mulut. Sedangkan masker kain berupa gulungan kecil yang harus diuraikan. Masker kertas maupun kain sebelum digunakan, harus dicelup atau dibasahi terlebih dahulu dengan cairan tertentu sesuai dengan kebutuhan kulit, yang antara lain berupa :

- 1) minyak esensial
- 2) pelembab berbentuk cairan
- 3) jus sayuran atau buah-buahan
- 4) serum khusus untuk wajah
- 5) air murni (H₂O) yang dapat menyegarkan kulit lelah
- 6) susu murni yang dapat mengangkat kotoran, menghaluskan kulit serta mencerahkan warna kulit
- 7) air dingin yang dapat mengecilkan pori-pori

f. Masker Buatan Sendiri

Masker, selain yang dibuat oleh produsen kosmetika, kita pun dapat membuat masker sendiri dari berbagai bahan alami, hal ini seiring dengan gerakan kembali ke alam. Bahan alami yang dapat dipakai sebagai bahan masker yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, havermout, telur dan madu, tetapi pilihlah bahan, baik sayur-sayuran maupun buah-buahan yang bermutu baik, benar-benar matang dan segar. Untuk susu, telur, madu dan havermout dapat dipilih yang masih segar dan belum kedaluwarsa. Contoh masker buatan sendiri dengan menggunakan bahan alami :

a) Avokad

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

b) Jeruk

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

c) Jeruk nipis

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

d) Susu bubuk

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

e) Telur

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

f) Mentimun

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

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

g) Strawberri

Untuk kulit berminyak, masker strawberri sangat baik digunakan untuk meluruskan sel kulit mati dan menyegarkan kulit kusam. Strawberri dicampur dengan havermout yang mengandung vitamin B₁ dan mineral seng, strawberri dapat mempercepat regenerasi sel kulit mati dan melembutkan kulit kering.

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

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

h) Tomat

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

i) Pepaya

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

j) Pisang

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

k) Melon dan semangka

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

l) Apel

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

m) Havermout

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

n) Wortel

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

o) Kentang atau bengkoang

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

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

Langkah selanjutnya, setelah masker mengering (\pm 15 menit) masker dibersihkan, dengan terlebih dahulu masker yang telah mengering di wajah dilembabkan, kemudian dibersihkan dengan menggunakan waslap yang lembab dan hangat sampai bersih. Setelah pembersihan masker, muka sebaiknya dikompres dengan menggunakan es batu yang dibungkus waslap agar pori-pori kulit yang terbuka karena perawatan, menutup kembali. Terakhir kulit muka diberi penyegar sesuai dengan jenis kulit muka dan bila perlu dapat memakai krim pelembab sebagai *under make-up* atau *base foundation* atau sebagai *moisturizer*, yang akan diteruskan dengan tata rias wajah.

F. Perawatan Kulit Wajah sesuai Jenis Kulit

1) Untuk Kulit Normal

Perawatan kulit jenis normal dapat menggunakan berbagai pembersih, tetapi hindari bahan pembersih yang berkadar alkohol tinggi, bersifat alkalis dan bahan pembersih yang cenderung menimbulkan penyumbatan. Perawatan kulit normal setiap hari, dilakukan setiap habis bepergian dan menjelang tidur yang meliputi :

- Bersihkan wajah dengan susu pembersih untuk kulit normal hingga sebatas leher dan ratakan. Lakukan pijatan ringan kemudian angkat susu pembersih dengan menggunakan kapas yang lembab.
- Usapkan handuk kecil atau waslap yang telah dicelupkan pada air hangat untuk mengangkat sisa susu pembersih.
- Bersihkan kembali wajah dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah serta untuk kulit normal, basuh dengan air, agar wajah benar-benar bersih
- Bubuhkan *face lotion* pada sepotong kapas, tepuk-tepuk pada wajah dengan maksud untuk menyegarkan atau menutupi pori-pori yang terbuka pada saat kulit wajah dibersihkan.

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

- Uapi wajah atau kompres seluruh wajah dengan handuk yang telah diuapi.
- Lakukan *peeling* wajah dengan menggunakan *scrub cream* untuk kulit normal kemudian bersihkan dengan air suam-suam kuku.

- c) Oleskan krim pemijat pada seluruh wajah, leher, dada atas dan bahu. Lakukan pijatan ke arah atas. Angkat minyaknya dengan handuk yang telah dicelup dalam air hangat.
- d) Setelah melakukan pemijatan kulit wajah, gunakan masker untuk kulit normal. Campurkan $2\frac{1}{2}$ sdt bubuk masker dengan *aquadest* atau air mawar secukupnya.
- e) Oleskan campuran tersebut ke seluruh wajah dengan bantuan kuas. Cara mengoleskan mulai dari dagu, pipi kanan, pipi kiri, hidung dan dahi.
- f) Biarkan masker mengering dengan sendirinya \pm 30 menit. Selama pemakaian masker sebaiknya tidak bergerak atau berbicara agar hasilnya dapat maksimal.
- g) Angkat masker dengan menggunakan handuk kecil atau waslap yang telah dicelupkan pada air hangat.
- h) Berikan penyegar atau dapat pula dikompres dengan waslap yang dicelupkan pada air es.

2) Untuk Kulit Kering

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

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

- a) Bersihkan wajah dan leher dengan krim pembersih yang mengandung *emollients* untuk mencegah dehidrasi. Angkat dengan waslap yang telah dicelupkan dalam air hangat.
- b) Bersihkan kembali wajah dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah serta untuk kulit kering, basuh dengan air, agar wajah benar-benar bersih
- c) Bubuhkan *face lotion* pada sepotong kapas, tepuk-tepukkan ke seluruh wajah dan segera gunakan pelembab.

Perawatan kulit kering dilakukan setiap 10 hari sekali (insidental) dengan cara :

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

3) Untuk Kulit Berminyak

Kulit sehat sedikit mengandung minyak, tetapi jika sekresi minyak berlebihan, selain memicu timbulnya komedo dan jerawat, juga dapat mengganggu penampilan. Gunakan kosmetik pembersih berbahan dasar air atau tipe O/W (kadar air lebih tinggi dari kadar minyak) dan hindari pembersih berbahan dasar deterjen maupun peringkas pori-pori berkadar alkohol tinggi. Hal ini disebabkan karena penggunaan kedua jenis pembersih tersebut dalam jangka panjang, selain dapat merusak kulit juga dapat merangsang makin meningkatnya aktivitas kelenjar palit. Perawatan kulit berminyak, di samping dilakukan setiap hari, juga dirawat setiap 3-4 hari. Perawatan rutin setiap hari meliputi :

- a) Bersihkan wajah dengan sabun khusus wajah yang mengandung sulfur atau pembersih berbentuk gel yang bebas minyak (*oil free*).
- b) Bersihkan kembali wajah dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah serta untuk kulit berminyak, basuh dengan air hangat, agar wajah benar-benar bersih.
- c) Bubuhkan *astringent* (penyegar) pada sepotong kapas kemudian tepuk-tepuakkan pada wajah untuk meringkaskan pori.

Perawatan kulit berminyak yang dilakukan 3-4 hari sekali dengan cara :

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

4) Untuk Kulit Kombinasi

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

- a) Bersihkan wajah dengan susu pembersih
- b) Bersihkan kembali wajah dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah serta untuk kulit kombinasi (normal-kering atau berminyak-kering, basuh dengan air hangat, agar wajah benar-benar bersih
- c) Bubuhkan penyegar pada dahi, hidung dan dagu. Bagian lain dengan *face lotion*.

Perawatan kulit kombinasi dilakukan seminggu sekali (insidental) dengan cara :

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

5) Untuk Kulit Sensitif

Perawatan kulit sensitif, sebaiknya gunakan pembersih berbentuk krim, dan lakukan penyegaran menggunakan *lotion* yang mengandung alkohol.

Perawatan kulit sensitif yang dilakukan setiap hari dengan cara :

- a. Bersihkan wajah dengan susu pembersih untuk kulit sensitif atau sabun wajah yang tidak mengandung soda, gel atau krim, misalnya *soap free beauty bars* atau *rinse off beauty wash*.
- b. Bersihkan kembali wajah dengan menggunakan sabun khusus untuk wajah serta untuk kulit sensitif, basuh dengan air dingin agar wajah benar-benar bersih
- c. Bubuhkan *face lotion* pada sepotong kapas, tepuk-tepukkan ke seluruh wajah, segera gunakan pelembab.

Perawatan kulit sensitif secara insidental dilakukan 10 hari sekali dengan cara :

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

6) Untuk Kulit Menua (*Aging Skin*)

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

Tindakan perawatan kulit menua dilakukan dengan cara :

- a) Penyuntikan yaitu tindakan memasukkan bahan yang mengandung kalogen atau lemak yang diambil dari bagian tubuh lain seperti dari bagian panggul, paha atau perut. Efek penyuntikan bersifat sementara yakni berkisar 3-12 bulan dan hanya dapat dilakukan oleh dokter. Penyuntikan hanya dilakukan di daerah yang terdapat kerutan seperti pada sekitar mata, sekitar mulut dan dahi.
- b) *Demabrasi* yaitu tindakan *skin peeling* yang lebih mendalam dengan menggunakan bagian alat *skin peeling* yang kasar.
- c) *Chemical peel* yaitu pengelupasan dengan menggunakan bahan-bahan kimia seperti *asam glikolat*, *asam trikloro*, cairan *jessuer* dan *fenol*. *Chemical peel*

tidak dianjurkan digunakan pada kulit berwarna gelap serta harus menghindari sinar matahari selama 3-6 bulan.

Perawatan kulit menua yang secara rutin dilakukan sehari-hari meliputi :

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

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

Pengencangan kulit dengan cara senam wajah dimulai dengan pemanasan yaitu peregangan wajah secara perlahan agar wajah tampak rileks. Caranya tarik nafas, tahan selama 2-3 menit, lalu keluarkan nafas, setelah itu lakukan gerakan-gerakan pelafalan A, I, U, E, dan O selama 10 menit. Lakukan sebanyak 5-10 kali gerakan. Tujuan senam wajah adalah agar otot-otot wajah lebih aktif sehingga kerut-kerut yang terbentuk akibat *expression line* di bibir bisa berkurang. Cara pengencangan wajah lain dengan akupresur sendiri. Akupresur dilakukan pada titik-titik akupunktur kecantikan di wajah seperti pada gambar berikut :



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

Gerakan akupresur sesuai dengan titik-titik akupunktur di atas yaitu :

1. Tekan daerah tengah-tengah alis
2. Tekan daerah kedua ujung mata

3. Tekan daerah kedua titik di bawah bola mata
4. Tekan daerah ujung pinggir hidung
5. Tekan daerah kedua ujung bibir
6. Tekan daerah kedua dagu

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

7) Untuk Kulit Berpigmen (*Pigmentasi Skin*)

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

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

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

8) Untuk Kulit Dehidrasi

Kosmetika untuk kulit dehidrasi pada dasarnya sama dengan kosmetika untuk kulit kering atau kulit menua. Kosmetika yang sifatnya pengobatan perlu dilihat kondisi kulit secara seksama. Kosmetika utama antara lain; (a) *Moisturizer*/pelembab; (b) *Cleansing*/pembersih tipe O/W; (c) *Tonic*/penyegar yang kadar alkoholnya rendah; (d) krim pemupuk; (e) krim yang mengandung AH, untuk membantu melepaskan sel kulit mati; (f) *skin peeling cream/lotion*; (g) *masker paraffin*/lilin/masker minyak hangat (*warm oil mask*) dan (h) alas bedak berbahan dasar minyak.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum perawatan ;

- a) Pemakaian masker *paraffin* harus diperhatikan suhu lilin dan apabila kondisi *couperose/broken capillaries*, area tersebut harus dioleskan vaselin terlebih dahulu sebelum pengolesan masker *paraffin*

- b) Penggunaan sinar infra merah, saat pengolesan *warm oil mask*, pada area yang terlihat pembuluh darah atau adanya luka harus diolesi vaselin dan ditutup kapas lembab.
- c) *Skin peeling*, dilakukan dengan gerakan yang lembut agar tidak menimbulkan iritasi kulit.

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

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

G. Pengeluaran komedo dan pencabutan alis.

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

Pengeluaran komedo dapat juga dilakukan sendiri dengan menggunakan tangan secara langsung tanpa menggunakan sendok *unna*. Yang perlu diperhatikan pada proses pengeluaran komedo ini, adalah kondisi tangan dan wajah yang berkomedo harus benar-benar dalam keadaan bersih atau steril, karena komedo akan mudah timbul lagi dan dapat menimbulkan jaringan parut, serta membuat kulit teriritasi. Cara pengeluaran komedo dimulai dari pembersihan tangan dan wajah dari kotoran dan *make-up*, kemudian jari dibungkus dengan *tissue* yang bersih, dan lakukan pengeluaran komedo secara hati-hati dengan sedikit menekan, hingga komedo ke luar (lihat gambar)



Pencabutan bulu alis menggunakan pinset otomatis atau pinset biasa yang sudah didesinfeksi dengan alkohol. Rambut alis yang berlebihan dicabut searah dengan tumbuhnya rambut alis. Untuk memudahkan pencabutan bulu alis, kulit di sekitar alis ditegangkan dengan menggunakan dua jari kemudian lakukan pencabutan. Setelah pencabutan bulu alis, olesi bagian tersebut, dengan suatu antiseptik agar tidak terjadi infeksi, kemudian alis disikat dan bentuk sesuai dengan bentuk muka.



H. Perawatan Bibir

Bibir memerlukan perawatan khusus karena kulit di bagian tersebut sangat halus dan peka. Kulit di bagian bibir sangat tipis, karena itu bibir terlihat merah. Pemakaian lipstik terus menerus yang tidak dibersihkan secara maksimal dapat mempengaruhi warna bibir. Bibir dibersihkan dengan menggunakan pembersih khusus bibir.

Kulit bibir tidak mempunyai *corneocyte* yang berfungsi untuk menjaga kelembaban alami kulit, karena itu bibir seringkali tampak kering dan mudah pecah-pecah. Untuk mengatasinya, oleskan pelembab khusus bibir secara teratur seperti *lip moisturizer*, *lip care* atau *lip conditioner*. Pelembab bibir yang mengandung tabir surya sangat diperlukan agar bibir terhindar dari kekeringan. Selain itu, minum air putih 8-10 gelas sehari akan sangat berguna untuk menghindarkan tubuh termasuk bibir dari dehidrasi.

Selain pemakaian lipstik, kadangkala diperlukan *lip gloss* agar muncul efek *glossy* atau kilap pada bibir. Yang perlu diperhatikan adalah *lip gloss* tidak dapat digunakan sebagai pengganti pelembab bibir karena fungsi *lip gloss* hanya untuk mengkilapkan. Karena itu meski *lip gloss* mengandung minyak, tetapi tetap *lip gloss* tidak mampu melindungi atau menjaga kelembaban kulit bibir.

Untuk perawatan seminggu sekali gunakan masker bibir. Biasanya masker bibir berbentuk krim berbahan dasar sari tumbuh-tumbuhan yang dioleskan pada bibir bagian atas dan bawah. Fungsinya untuk menjaga kelembaban, kesegaran dan kelembutan bibir. Memakai masker bibir secara berkala dapat membantu mempertahankan warna bibir, terutama bagi mereka yang sering menggunakan lipstik. Bersihkan bibir dari bekas lipstik, kemudian oleskan masker pada bibir atas serta bibir bawah dan biarkan \pm 15 menit, bersihkan masker bibir dengan kapas yang telah dicelupkan pada air hangat.

I. Perawatan Mata

Mata merupakan salah satu bagian tubuh yang paling penting, usahakanlah untuk merawatnya sampai pada tingkat yang maksimal. Mata yang bersinar akan lebih mudah dan lebih cepat memancarkan perasaan kita dari pada ungkapan kata. Mata dapat dibuat lebih sehat dan lebih bagus kalau dirawat secara baik. Mata yang sehat dan hidup, tidak hanya menarik dan menambah sinar yang memancar, pada muka atau wajah tetapi juga seluruh perwujudan penampilan diri. Mata bekerja setiap hari, bahkan hingga malam jika tugas kerja harus diselesaikan. Tanpa sadar kita memaksa mata untuk bekerja terus menerus dan kita nyaris tidak memperhatikan kesehatannya, karenanya kita harus tetap menjaga kebersihan dan kesehatannya.

Mata dan daerah di sekitar mata memerlukan perawatan khusus. Daerah tersebut sangat halus dan peka, karena hanya memiliki sedikit minyak dan jenis kulitnya sangat tipis. Jika tidak diperlakukan secara lembut dan benar, akan mudah

timbul tanda penuaan dini di seputar mata, seperti kerut-kerut halus atau kusam dan kantong mata. Sisa-sisa riasan mata harus dihapus dengan pembersih yang memiliki pH sama dengan daerah seputar mata serta mengandung minyak yang mampu menjaga kelembabannya.

Bersihkan mata dengan pembersih khusus untuk daerah seputar mata yang dikenal dengan nama *eye make-up remover*. Jika tidak ada, gunakan minyak zaitun atau minyak bulus, karena minyak tersebut selain dapat membersihkan juga mampu merawat kulit seputar mata, menghindarkannya dari kerutan sebelum waktunya. Selain dibersihkan dan dirawat setiap hari, daerah di seputar mata dapat juga dirawat secara khusus dengan mengenakan masker mata. Masker mata biasanya berbentuk gel atau krim bahkan kertas siap pakai yang mengandung kolagen. Fungsi masker mata, selain memberi nutrisi pada daerah mata dan sekitarnya juga untuk meredakan iritasi, memperhalus kerutan, melembabkan dan menyegarkan daerah sekitar mata. Masker yang mengandung ekstrak hazelmout, bunga mawar atau bunga jagung dapat mengurangi pembengkakan di kantong mata. Pemakaian masker berbentuk gel atau krim di seputar mata, cukup dioleskan, dan untuk masker mata yang berbentuk kertas, digunakan dengan cara ditempelkan di bagian atas atau bagian bawah mata dan dibasahi air. Biarkan selama \pm 15 menit, kemudian angkat.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mata yaitu:

- a. *Diet*, keindahan mata dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam. Apa yang kita makan akan tercermin dalam penampilan rambut, jaringan kulit dan sinar yang memancar dari mata. Menjaga mata agar tetap sehat dan bersinar dapat dilakukan melalui makanan yang kita konsumsi terutama vitamin A dan B₂ sangat bagus untuk kesehatan mata. Vitamin ini dapat ditemukan di dalam daging, susu, telur, keju, hati, ikan, sayur-sayuran dan buah-buahan.
- b. *Tidur*, merupakan suatu kebutuhan yang dapat membantu otot mata untuk beristirahat. Tidur yang teratur, nyenyak dan tidak terganggu sangat diperlukan untuk kesehatan mata. Rata-rata orang memerlukan waktu tidur selama 8 jam. Jika melewatkan waktu tersebut, akan berakibat : tepi mata tampak merah, urat-urat darah sering kelihatan dan akan terlihat bayangan hitam di sekeliling mata bagian bawah. Satu-satunya cara untuk mengatasi gangguan tersebut adalah tidur yang cukup. Untuk menyamarkan kantong mata atau bayangan hitam di bawah mata dapat digunakan krim yang agak pucat, sehingga bayangan dapat tertutupi. Daerah di bawah mata sangat peka dan lemah, oleh karenanya pada waktu membersihkan muka, daerah sekitar mata tidak boleh digosok atau ditekan terlalu kuat.
- c. *Massage mata*, massage daerah mata akan dapat membantu peredaran darah dan dapat dilakukan pada waktu memberi krim di sekitar mata. Pemberian krim akan meresap ke dalam kulit dan akan memperbesar sel-sel kulit dengan kelembabannya. Hal ini akan menciptakan permukaan kulit yang lebih halus dan akan membantu menghapuskan keriput-keriput dan garis-garis kecil yang sering terlihat di sudut mata. Mengingat daerah mata keadaannya sangat peka, maka pada waktu *massage* pakailah ujung jari yang lunak. Mulailah dengan menggerakkan ujung jari ketiga, mulai dari hidung lalu ke bawah tulang kening, sekeliling bagian atas dan bawah mata, lalu kembali ke hidung, ulangi gerakan ini dengan memakai gerakan-gerakan kecil melingkar dan berputar secara halus.

- d. *Latihan-latihan mata*, usahakanlah agar mata tetap santai dengan memutarnya sekitar rongga mata. Dengan memulai memandang lurus ke depan, lalu alihkan pandangan mata itu ke atas, kemudian memutar ke sudut luar dari mata. Selanjutnya lihat ke bawah, dan ke arah hidung dan akhirnya ke atas lagi. Latihan lain lagi yang santai dapat dilakukan dengan pandangan pertama diarahkan pada suatu benda yang dekat sekali, kemudian memandang jauh sekali. Mengedipkan kelopak mata bukanlah latihan mata tetapi merupakan tindakan replek yang terjadi kira-kira satu kali setiap dua menit. Gerak ini dimaksudkan untuk meratakan cairan di seluruh permukaan bola mata dan untuk mencucinya.

Pemeliharaan mata

Kira-kira 80 % dari efisiensi kerja kita sehari-hari, terletak pada penggunaan mata. Mengingat besarnya ketergantungan kita pada mata, maka mata merupakan modal berharga yang perlu dipelihara secara baik. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pemeliharaan mata yaitu sebagai berikut :

- a. *Debu pada mata*. Masuknya debu, butiran-butiran kecil pasir dan serangga kecil ke dalam mata merupakan kejadian yang sering kita alami. Rasa sakit yang disebabkan masuknya partikel-partikel ke dalam mata, memberi peringatan kepada kita agar segera membuangnya. Dalam hal ini mata biasanya mengeluarkan air mata. Dalam usaha untuk mencuci dan membuang partikel-partikel yang masuk ke dalam mata, pergunakan kapas, dengan cara membawa partikel ke sudut mata dan jangan digosok, kemudian keluarkan, dan ini merupakan cara refleksi organ tubuh kita sendiri untuk melindungi mata.
- b. *Sinar*. Secara otomatis mata menyesuaikan diri dengan bermacam-macam sinar sebagai bagian dari fungsi kodratnya. Namun demikian, untuk menjaga kesehatan mata hendaknya diperhatikan hal-hal berikut: jangan membaca atau menulis dengan sinar yang kurang terang atau dengan sinar matahari langsung yang menyilaukan. Sinar buatan harus diarahkan dari belakang dan meluncur turun dari belakang melalui bahu kiri. Arah sinar tidak boleh menyorot lurus dipantulkan dari permukaan yang rata seperti pasir dan air. Sinar matahari dapat menyebabkan tekanan pada mata, membuat mata jadi lelah dan kepala menjadi pusing. Sebab itu bantulah mata dengan mengenakan kacamata yang benar-benar baik seperti kacamata *polaroid (polarized sun glasses)* yakni kacamata hitam yang mampu menyaring sinar matahari. Jangan memandang langsung ke matahari, karena sinar ultra violet dari matahari dapat membakar kornea mata.
- c. *Eyestrain* atau rasa tertekan pada mata. Rasa tertekan pada mata dapat disebabkan karena penyinaran yang jelek, terlalu banyak membaca, lelah, keadaan udara yang tidak sehat, mandi matahari, naik motor atau mobil terlalu lama. Dalam satu hari membaca, otot mata mungkin tegang dan kendor kira-kira 100.000 kali, demikian pula jika melihat televisi, hal ini akan menyebabkan mata menjadi tegang dan lelah. Untuk menghindari hal tersebut, hindarilah cahaya yang terlalu terang, jangan biarkan sinar memantul langsung ke mata dari gambar televisi, jangan duduk terlalu dekat dari layar televisi, dan pada waktu melihat televisi pandangan lurus setinggi mata. Buang pandangan mata sekali-kali dari layar televisi untuk menghindari ketegangan karena memandang gambar terus-menerus. Tekanan mata akan segera hilang setelah tidur dengan nyenyak pada malam hari. Mandi mata dengan *lotion* yang baik dan khusus untuk mata dapat meringankan mata yang lelah dan menghilangkan rasa sakit.

Selain itu tekanan mata dapat disebabkan oleh pandangan mata yang tidak terduga-duga, kesehatan yang kurang baik, dan tekanan emosi.

- d. *Bloodshot eyes* atau alur-alur darah di mata. Alur-alur darah di mata disebabkan karena dingin atau *inflammation*. Menghindari alur-alur darah di mata dapat dihindari dengan istirahat sebanyak-banyaknya atau tidur nyenyak pada waktu malam hari. Untuk mengatasi alur-alur darah di mata, gunakan masker mata dan obat tetes mata (*eye bath*). Selama mengalami *bloodshot eyes*, hindari pemakaian mascara, *eyeliners* atau *eye shadow*, karena dapat menambah parah kondisi mata yang sedang sakit.

Perawatan mata dapat juga dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti **teh celup** atau **teh kantung** yang berkhasiat mengurangi bengkak dengan cara mengompreskan teh celup yang telah direndam semalaman pada kelopak mata yang terpejam selama \pm 10 menit. **Susu cair**, kandungan lemaknya dapat mengatasi mata yang tampak kuyu karena terlalu lelah atau kurang tidur. Celupkan kapas pada susu segar dan peras kemudian tempelkan pada kelopak mata selama \pm 10 menit dan bersihkan dengan air hangat, kemudian basuh sekali lagi dengan menggunakan air dingin. **Kentang**, dapat membantu mengurangi lingkaran hitam di seputar mata dan kantung mata yang kerap muncul jika kurang tidur. Parut sebuah kentang dan hasil parutannya bungkus dengan kain kasa kemudian letakkan di atas kelopak mata, biarkan selama \pm 20 menit dan bersihkan dengan pembersih khusus untuk mata.