



MODUL 4 DASAR RIAS MERAWAT TANGAN, KAKI DAN RIAS KUKU

**Oleh :
Dra. Pipin Tresna P, M.Si**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BUSANA
JURUSAN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2010**

KATA PENGANTAR

Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, khususnya Program Studi Pendidikan Tata Busana sebagai salah satu penyedia tenaga kerja terampil tingkat perguruan tinggi dituntut harus mampu membekali lulusan dengan kualifikasi keahlian terstandar serta memiliki sikap dan perilaku yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja. Sejalan dengan hal itu, dilakukan berbagai perubahan mendasar penyelenggaraan pendidikan tinggi bidang kejuruan.

Modul ini berisikan materi perkuliahan Dasar Rias dengan topik bahasan mengenai Bagaimana Merawat Tangan, Kaki, dan Rias Kuku atau dikenal dengan istilah Manikur dan Pedikur.

Modul ini disusun dengan mengacu pada Kurikulum Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Edisi tahun 2005, khususnya Program Studi Pendidikan Tata Busana. Dengan demikian modul ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam proses pembelajaran dan memperkaya wawasan pengetahuan khususnya pada mata kuliah Dasar Rias sehingga dapat mengembangkan potensi mahasiswa menjadi pribadi yang mandiri yang mampu bekerja sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

Mudah-mudahan modul ini dapat memberikan kontribusi terhadap kemajuan dunia pendidikan, khususnya pendidikan tinggi bidang kejuruan, dan kepada mereka yang telah berjasa semoga memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Bandung, Maret 2010
Penyusun

Dra. Pipin Tresna P, M.Si
NIP 19631016 199001 2 001

DESKRIPSI JUDUL

Pemahaman konsep dan penggunaan keterampilan tentang diagnosa tangan, kaki, dan kuku. Merawat tangan dan rias kuku (*Manicure*), serta merawat kaki dan kuku (*Padicure*).

PERISTILAHAN

1. *Nail polish remover* : Kosmetik pembersih cat kuku
2. *Nail Cleanser* : semacam soap untuk membersihkan kuku
3. *Onyx* : Kuku
4. *Cuticle Oil* : untuk melunakkan dan melemaskan kulit di sekitar kuku
5. *Nail Bleaches* : untuk menghilangkan noda-noda yang ada di bawah/di balik kuku dan pada ujung kuku
6. *Abrasive* (berbentuk pasta atau krim) : untuk melicinkan permukaan kuku. Bila dipakai di bawah/di balik kuku dan sisi kuku dapat menjaga ujung kuku tetap putih.
7. *Liquid Nail polish* (cat kuku/kuteks) : untuk memberi warna dan atau mengkilapkan kuku
8. *Nail Plate* : Lempeng kuku
9. *Free Edge* : Akar kuku
10. *Cuticula* : Kulit yang menutupi pinggir sekeliling kuku
11. *Eponychium* : Badan kuku yang menutupi lanula
12. *Hyponichium* : Bagian epidermis yang berada di bawah ujung lepas
13. *Effleurage* : Gerakan pengurutan dengan menyusap
14. *Friction* : Gerakan-gerakan menggosok
15. *Petrisage* : Gerakan memijit dan meremas
16. *Vibratie* : Gerakan menggetar
17. *Tapotage* : Gerakan menepuk/mengetuk

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Modul “ Perawatan Tangan, Kaki, dan Rias Kuku “merupakan modul ke-4 dari 4 modul yang ada pada mata kuliah Dasar Rias
2. Modul ini terdiri dari 3 kegiatan perkuliahan yang direncanakan memerlukan waktu 24 jam dengan rincian sebagai berikut :
 - a. Kegiatan Perkuliahan 1 : mendiagnosis tangan, kaki, dan kuku
 - b. Kegiatan Perkuliahan 2 : merawat tangan dan merias kuku (*manicure*)
 - c. Kegiatan Perkuliahan 3 : merawat kaki dan merias kuku (*padicure*)
3. Setiap kegiatan perkuliahan terdiri dari :
 - a. Lembar Informasi
 - b. Lembar Kerja
 - c. Lembar Latihan
4. Pada lembar latihan, Anda diminta menjawab soal–soal latihan pada kertas, kemudian cocokkan dengan kunci jawaban yang terdapat pada lembar kunci jawaban untuk memberikan umpan balik.
5. Buat tugas yang diberikan kepada anda sebagai latihan.

TUJUAN

A. Tujuan Akhir

Setelah selesai perkuliahan diharapkan mahasiswa dapat memahami perawatan tangan, kaki dan rias kuku serta mampu melaksanakan perawatan tangan, kaki, rias kuku secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

B. Tujuan Antara

Setelah mengikuti kegiatan perkuliahan diharapkan mahasiswa dapat :

1. Mendiagnosis tangan, kaki, dan kuku.
2. Merawat tangan dan merias kuku.
3. Merawat kaki dan merias kuku

DAFTAR ISI

	halaman
Halaman Judul.....	1
KATA PENGANTAR	2
DESKRIPSI JUDUL	3
Peristilahan.....	3
Petunjuk Penggunaan Modul.....	4
TUJUAN	5
DAFTAR ISI	6
KEGIATAN PERKULIAHAN I	
A. Lembar Informasi.....	7
B. Lembar Kerja.....	12
1. Alat.....	12
2. Bahan.....	13
3. Langkah Kerja.....	13
C. Lembar Latihan.....	13
KEGIATAN PERKULIAHAN II	
A. Lembar Informasi.....	14
B. Lembar Kerja.....	14
1. Alat.....	14
2. Bahan.....	14
3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja.....	15
4. Langkah Kerja.....	15
C. Lembar Latihan.....	18
KEGIATAN PERKULIAHAN III	
A. Lembar Informasi.....	19
B. Lembar Kerja.....	19
1. Alat.....	19
2. Bahan.....	19
3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja.....	20
4. Langkah Kerja.....	20
C. Lembar Latihan.....	21
LEMBAR EVALUASI	23
LEMBAR JAWABAN	24
A. Lembar Jawaban Soal Latihan.....	24
1. Lembar Jawaban Soal Latihan 1.....	24
2. Lembar Jawaban Soal Latihan 2.....	24
3. Lembar Jawaban Soal Latihan 3.....	25
B. Lembar Jawaban Soal Evaluasi.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
Lampiran.....	27

KEGIATAN PERKULIAHAN I

MENGIDENTIFIKASI TANGAN, KAKI DAN KUKU

A. LEMBAR INFORMASI

1. Anatomi Kuku (*Onyx*)

Keadaan kuku seperti halnya keadaan kulit, dapat menentukan kesehatan umum dari badan. Kuku yang sehat normal adalah kuat, kenyal, dan memperlihatkan warna kemerah–merahan, dan permukaan licin, melengkung dan bersih tanpa terdapat lubang atau ombak di bagian tepinya. Kuku sebagai tambahan dari kulit, merupakan lempeng tanduk yang bertugas melindungi ujung–ujung jari tangan dan kaki. Kuku terbentuk dari keratin yang mengandung asam amino.

a. *Unsur Kimia pada Kuku*

Unsur-unsur kimia pada kuku terdiri atas.

- 1) Carbon 51%
- 2) Hidrogen 6%
- 3) Nitrogen 17%
- 4) Oxygen 21%
- 5) Sulfur 5%

b. *Pertumbuhan Kuku*

Kuku tumbuh dengan arah ke depan, mulai dari kandungan kuku dan melalui ujung jari. Kecepatan pertumbuhan rata-rata pada orang dewasa adalah $\pm 1/8$ inchi (5/16 cm) perbulan. Pada musim panas pertumbuhan kuku lebih cepat dibandingkan pada musim dingin. Kuku anak-anak tumbuh lebih cepat daripada orang dewasa. Kuku jari tengah tumbuh paling cepat, sedangkan kuku jari jempol tumbuhnya paling lambat, walaupun kuku jari kaki, tumbuhnya lebih lambat daripada kuku jari tangan, namun lebih tebal dan lebih keras.

c. *Bagian–Bagian Kuku*

Kuku terdiri dari tiga bagian, yaitu sebagai berikut :

- 1) Badan kuku atau lempeng kuku (*nail plate*) : yaitu bagian yang kelihatan dari kuku yang berada di atas palung kuku mulai dari atas batas akar sampai tepi ujung lepas.

- 2) Akar kuku (*free edge*) : yaitu akar kuku berada pada dasar kuku dan tersembunyi dibawah kulit, akar kuku berasal dari jaringan yang tumbuh yaitu *matrix* atau kandungan kuku.
- 3) Ujung lepas : merupakan bagian yang berbatasan dengan badan kuku dan ujung jari.

d. Jaringan–jaringan yang Berbatasan dengan Kuku

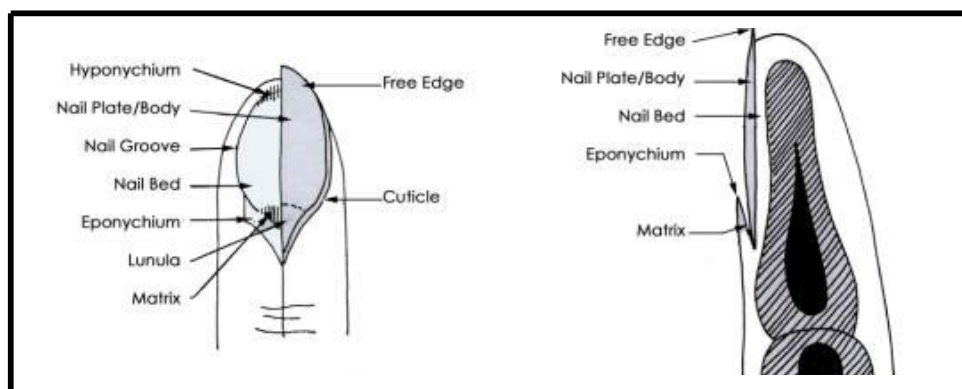
1) Palung kuku

Bagian dari kulit tempat kuku berada. Palung kuku banyak terdapat pembuluh darah yang menyediakan makanan untuk pertumbuhan yang terus-menerus bagi kuku. Palung kuku juga terdapat urat syaraf.

2) Kandungan kuku

Bagian palung kuku yang berada di bawah akar kuku dan banyak terdapat urat syaraf, *limphe* (getah bening), dan pembuluh darah. Bulan sabit (*lanula*) Bulan sabit kelihatan keputih-putihan, yang berada di dasar (bawah) badan kuku. Warna pucat pada *lanula* disebabkan pemberian darah berkurang di sekitar perkandungan kuku.

- 4) Kulit kuku (*cuticle*) : yaitu bagian epidermis yang menutupi pingir sekeliling kuku.
- 5) *Eponychium* : yaitu sambungan dari *cuticle*, yaitu badan kuku yang menutupi *lanula*.
- 6) *Hyponichium* : yaitu bagian dari epidermis yang berada di bawah ujung lepas.
- 7) Mantel atau penutup kuku : yaitu lipatan yang berada di kulit dan tempat akar kuku.
- 8) Dinding kuku : yaitu lipatan-lipatan kecil kulit yang menutupi pinggir-pinggir kuku.
- 9) Alur kuku : yaitu lipatan yang dalam di kedua samping badan kuku.



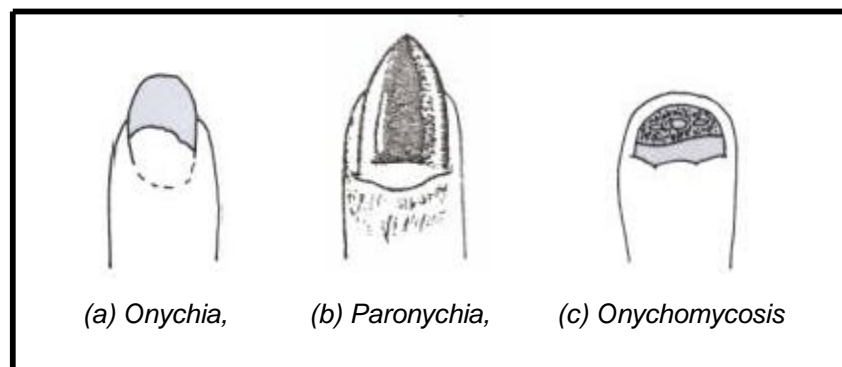
Gambar 1.1 Struktur Kuku

e. Kelainan dan Penyakit Kulit

1) Penyakit kuku

Setiap penyakit kuku yang memperlihatkan tanda–tanda infeksi atau radang (merah, sakit, bengkak dan bernanah) tidak boleh dirawat oleh *manacurist* (perawat tangan dan kuku). Hendaknya disarankan untuk berobat ke dokter. Macam–macam penyakit kuku antara lain sebagai berikut :

- a) *Onychia* yaitu suatu peradangan pada kuku dan matriksnya, disertai pembentukan nanah. Kuku menjadi buram dan permukaan tidak rata.
- b) Cantengan (*Paronychia*) yaitu suatu peradangan pada jaringan sekitar kuku, biasanya oleh kuman dan bakteri pembentuk nanah.
- c) Kurap (*Onychomycosis*) yaitu penyakit yang disebabkan oleh jamur, biasanya terdapat pada *hyponichium* (kulit di bawah ujung kuku lepas). Penyakit ini berwarna merah melingkar dan terasa gatal.

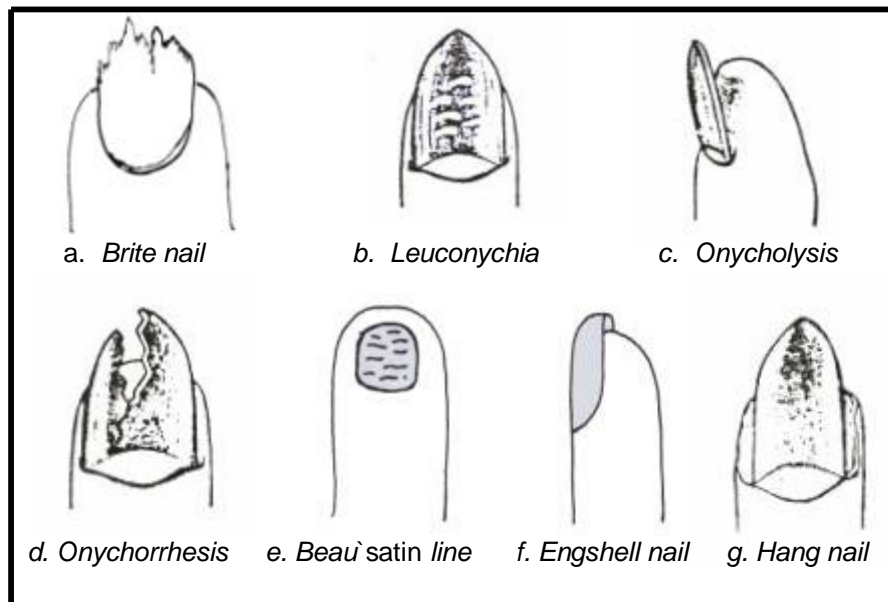


Gambar 1.2 Macam-macam Penyakit Kuku

2) Kelainan kuku

- a) *Brite nail* yaitu lempeng kuku yang rapuh dan mudah patah. Hal ini disebabkan oleh *detergent* atau kekurangan zat besi.
- b) *Leuconychia* yaitu kuku berwarna putih membentuk titik-titik, garis-garis atau seluruh kuku memutih. Hal ini disebabkan adanya gelembung udara di dalam kuku atau kelainan pada *metrics* kuku. Biasanya terjadi sesudah *rudapaksa* (trauma) pada kuku.
- c) *Onycholysis* yaitu lempeng kuku yang lepas dari palung kuku (*nail bed*). Disebabkan penyakit atau tumbuhan dibawah lempeng kuku yang mendesak lempeng kuku ke atas, misalnya kulit, jamur dan lainlain.

- d) *Onychorrhesis* yaitu terbelahnya lempeng kuku secara memanjang atau *longitudinal*. Kuku menjadi tipis dan mudah patah. Disebabkan bahan soda dalam sabun/*detergent*, cat kuku dan penghapus cat kuku.
- e) *Beau` satin line* yaitu adanya lekukan–lekukan melintang (*transversal*) pada kuku. Biasanya berhubungan dengan penyakit dalam.
- f) *Engshell nail* yaitu kelainan berupa menipisnya kukudan melengkung pada ujung kuku lepas. Kondisi ini sering terjadi pada usia tua atau penderita anemia
- g) *Hang nail* yaitu Terjadinya pelepasan sebagian kulit pada sisi kuku, akibat adanya luka pada akar kuku, dan kebiasaan menggigit kuku



Gambar 1.3 Kelainan-kelainan pada Kuku

3) Bentuk Kuku

Bentuk kuku dibagi dalam empat macam yaitu: persegi, bulat, lonjong, dan runcing.



Gambar 1.4 Bentuk Kuku

2. Diagnosa Tangan

Sebelum dilakukan diagnose tangan, terlebih dahulu dilakukan pembersihan dengan air dari siku sampai ujung jari. Kemudian dilakukan pembersihan cat kuku dengan cara menghapus cat kuku menggunakan *nail polish remover*.

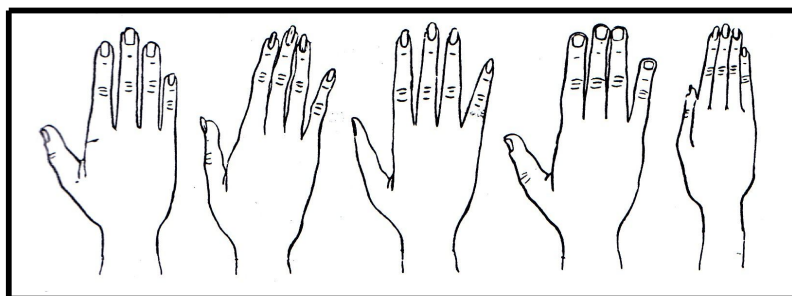
a. Jenis Kulit Tangan

Untuk menentukan jenis kulit tangan cobalah dengan jari tangan.

- 1) Kulit berminyak : Ciri- cirinya: mengkilat, tebal, kasar dan lengket.
- 2) Kulit normal : Ciri – cirinya: segar, bagus kenyal, tidak bercacat.
- 3) Kulit kering : Ciri- cirinya: kusam, keriput, bersisik halus dan tipis

b. Bentuk Tangan

Perhatikan bentuk tangan mulai dari pergelangan tangan sampai ke ujung-ujung jari, tidak termasuk panjangnya kuku yang dipelihara. Bentuk tangan terdiri atas tangan persegi, tangan berkelok, tangan runcing, tangan kipas dan tangan ramping.



Gambar 1.5 Bentuk Tangan

c. Bentuk Jari-jari Tangan

Untuk menentukan bentuk jari-jari tangan yang diperhatikan adalah jari-jari dalam keseluruhan dan yang ditentukan adalah kesan bentuk jari-jari secara rata-rata. Bentuk jari-jari tangan dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) besar, (2) kecil, (3) panjang, (4) pendek, (5) runcing, (6) sedang.

3. Diagnosa Kaki

Sebelum mendiagnosa, kaki dibersihkan hingga setinggi lutut dengan air hangat untuk menghilangkan kotoran/debu yang menempel pada kaki. Kemudian kaki didesinfeksi dengan bahan antiseptik untuk kulit kaki, terutama pada sela-sela jari kaki dan telapak kaki. Cat kuku dihapus dengan bahan penghapus cat kuku (*nail polish remover*).

- a. Jenis kulit kaki : Jenis kulit kaki dapat dibedakan jenis kulit berminyak, normal, dan kering.
- b. Bentuk kaki yaitu bentuk kaki mulai dari pergelangan kaki sampai ujung jari – jari kaki, dan telapak kaki. Perhatikan juga sela antara jari renggang atau tidak. Bentuk kaki dapat dibedakan: besar, kecil, panjang, sedang.
- c. Bentuk kaki. Untuk menentukan bentuk jari yang harus diperhatikan adalah bentuk jari kaki secara keseluruhan, secara rata-rata, tidak termasuk panjang kuku yang dipelihara. Bentuk jari kaki dapat dibedakan: besar, kecil panjang.
- d. Bentuk kuku. Cara menentukan bentuk kuku yaitu memperhatikan bentuk tanpa memperhitungkan cara pemeliharaannya (panjang atau pendek), bentuk kuku dapat dibedakan seperti berikut ini. Ibu jari : persegi, bulat, lonjong, runcing. Jari lain : pendek, bulat, persegi.
- e. Kelainan-kelainan kaki dan kuku
 - 1) Telapak kaki : Lengkung telapak kaki bawah menurun karena kelemahan ikat–ikat antara sendi telapak kaki.
 - 2) Pembuluh darah timbul : Pembuluh darah menonjol pada punggung kaki/tangkai.
 - 3) Pecah–pecah pada tumit kaki. Disebabkan tebal dan keringnya lapisan tanduk telapak kaki, kulit pada tumit kaki menjadi retak (*ragaden*).
 - 4) Kapalan yaitu penebalan pada telapak/kaki, kasar dan keras karena pertandukan kulit.
 - 5) Kati mumul (mata ikan) yaitu pertandukan seperti duri ke dalam kulit karena tekanan sampai menahun.
 - 6) Lepuh ringan merupakan gelembung yang berisi cairan.
 - 7) Keluar keringat terlalu banyak. Pada kulit kaki hingga setinggi lutut banyak keluar keringat hingga basah.
 - 8) Kuku keras yaitu pengerasan pada kuku karena kelainan kuku.
 - 9) Kuku kapur/tanduk yaitu kuku sangat tebal dan berwarna kuning kehijauan, pada permukaan tidak rata dan tidak cerah, karena tekanan sepatu.
 - 10) Kaki bergaris yaitu kaki bergaris memanjang atau melintang pada kuku.

B. LEMBAR KERJA

1. Alat

- a. Waskom kecil
- b. Waskom besar

- c. Handuk kecil
- d. Handuk besar
- e. *Washlap*

2. Bahan

- a. Air bersih
- b. *Dettol*

3. Langkah kerja

- a. Siapkan klien dalam perawatan.
- b. Pada perawatan tangan, klien yang mengenakan lengan panjang digulung sampai di atas siku. Pada perawatan kaki baik klien maupun *beuticion* mengenakan penutup kaki dengan handuk besar.
- c. Bersihkan lengan dengan *wash lap* basah mengarah ke atas, sedangkan kaki dibersihkan dengan *wash lap* dibasahi air yang dibubuhi *dettol*.
- d. Lakukan pengamatan pada tangan dan kuku, demikian palu pengamatan pada kaki.
- e. Catat semua hasil pengamatan
- f. Komunikasikan dengan klien

C. LEMBAR LATIHAN I

- 1. Hal-hal apakah yang perlu diperhatikan dalam mendiagnosis tangan dan kuku pada perawatan tangan dan kuku?
- 2. Bagaimanakah ciri-ciri kulit tangan yang mempunyai jenis kulit kering ?
- 3. Mengapa pertumbuhan kuku pada anak-anak lebih cepat daripada orang dewasa ?
- 4. Apakah yang dimaksud dengan cutikula (*cuticle*) ?
- 5. Jelaskan cara mengidentifikasi mata ikan (*kati mumul*) pada kaki !

KEGIATAN PERKULIAHAN II

MERAWAT TANGAN DAN MERIAS KUKU

A. LEMBAR INFORMASI

Tangan dan kuku jika ditinjau dari segi kecantikan tidak kalah pentingnya dengan wajah. Wajah yang cantik dan terpelihara menjadi kurang nilainya, jika tidak disertai dengan tangan dan kuku yang terawat dengan baik.

Jika seseorang mempunyai bentuk tangan dan kuku yang bagus, serasi dan luwes, maka hal ini merupakan suatu keuntungan. Namun tidak semua orang dikaruniai tangan dan kuku yang demikian, maka pemeliharaan dan perawatan kulit tangan dan kuku yang baik dan teratur dapat mengatasi kekurangsempurnaan bentuk tangan dan kuku tersebut.

B. LEMBAR KERJA

1. Alat

No	Nama Alat	Spesifikasi	Jumlah
1	Baskom kecil	Diameter 20 cm	2 buah
2	Lap penyeka (<i>washlap</i>)	Outih	1 buah
3	Handuk kecil	Putih	2 buah
4	Handuk besar	Putih	1 buah
5	<i>Manicure set</i>	Super doll	1 buah
6	Sikat kuku		1 buah
7	Spon alat tangan	Ukuran 40 x 25 cm	1 buah
8	Kapas / <i>tissue</i>	Putih	2 potong

2. Bahan

No	Nama Bahan	Spesifikasi	Jumlah
1	Pembersih (<i>cleansing</i>)	Semua jenis kulit	10 cc
2	Penyegar (<i>roning</i>)	Semua jenis kulit	5 cc
3	<i>Skin food cream</i>	Viva	Secukupnya
4	Krim <i>massace</i>	Viva	Secukupnya
5	Sabun cair	Viva	10 cc
6	<i>Hand & body lotion</i>	Viva	5 cc
7	<i>Hand & body powder</i>	Viva	Secukupnya
8	<i>Base coat</i>	Viva	Secukupnya
9	Cat kuku (<i>Nail polish</i>)	Revlon	Secukupnya
10	<i>Top coat</i>	Revlon	Secukupnya
11	<i>Nail remover</i>	Revlon	Secukupnya

3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja

- a. Air yang digunakan untuk perawatan tangan hendaknya cukup hangat, jangan terlalu panas.
- b. Sebelum dan sesudah melaksanakan perawatan, tangan harus dicuci dengan sabun lembut dan air *dettol*.
- c. Alat-alat yang akan digunakan hendaknya disterilkan terlebih dahulu.
- d. Hati-hati dalam menggunakan alat jangan sampai melukai tangan.
- e. Selalu cek kontrol indikasi terlebih dahulu, seperti infeksi kulit, jari memar, luka, alergi pada kosmetik dan sebagainya.

4. Langkah Kerja

Membersihkan tangan dan kuku

- a. Bersihkan tangan dan kuku menggunakan *washlap* basah untuk mengeluarkan kotoran dan debu.
- b. Bersihkan cat kuku dengan kapas yang dibasahi *remover/acetone*. Kemudian kapas ditarik keluar melalui ujung kuku.



Gambar 2.1 Membersihkan Tangan, Kuku dan Cat Kuku

- c. Mendiagnosis tangan dan kuku.
- d. Membentuk dan mengikir kuku.
 - 1) Potong kuku, kemudian kikir dan bentuk menjadi oval atau sesuai keinginan.
 - 2) Lanjutkan membentuk dengan ampelas (*emery board*).



Gambar 2.2 Memotong dan Mengikir Kuku

e. Merendam dan menyikat.

- 1) Rendam tangan ke dalam baskom yang berisi air hangat diberi sabun cair/*foam bath*.
- 2) Sikat kuku satu persatu.
- 3) Keringkan tangan dengan handuk.



Gambar 2.3 Merendam dan Menyikat Kuku

f. Merawat tangan dan kuku

- 1) Bersihkan bagian dalam pada ujung kuku lepas dengan alat segitiga.
- 2) Bersihkan tangan mulai siku sampai ujung jari dengan kometik pembersih
- 3) Angkat pembersih dengan kapas yang dibasahi kosmetik penyegar.
- 4) Beri kuku (10 jari) dengan *skin food cream*.
- 5) Dorong lipatan kuku dengan *orange stick*, kemudian dengan baja pendorong segi empat.
- 6) Tekan bagian tepi kuku dengan pisau *kutikel*.



Gambar 2.4 Merawat Tangan dan Kuku

g. Mengurut tangan

- 1) Kenakan krim *masase* pada tangan mulai siku sampai jari, kemudian ratakan.
- 2) Gerakan *Effleurage* dengan menggunakan telapak tangan, usap punggung tangan arah ke atas, dan ulangi 9x.
- 3) Gerakan *friction* menggunakan kedua ibu jari tangan, usap dan tekan ke atas sampai siku, turun dengan gerakan melingkar, ulangi 9x, buat gerakan *friction* pada pergelangan tangan ke kiri dan ke kanan 9x, buat gerakan *friction* pada punggung tangan, sebanyak 9 x.
- 4) Gerakan *trocking* pada telapak tangan dengan menggunakan kedua ibu jari bergantian mengusap dan menekan arah silang pada telapak tangan 9 x.
- 5) Gerakan *effluerage* pada telapak tangan, kedua ibu jari bersamaan mengusap, menekan ke atas dan turun dengan gerakan zig-zag 9 x.
- 6) *Friction* pada setiap ruas jari mulai ibu jari sampai kelingking 3 x.



Gambar 2.5 Gerakan Urut pada Tangan dan Lengan

- 7) Gerakan pergelangan tangan dengan arah ke depan, belakang, kiri, kanan, putar arah jarum jam, putar berlawanan arah jarum jam masing-masing 3x.
- 8) Gerakan *effleurage* seluruh tangan 6x.
- 9) Membersihkan krim pengurut yaitu angkat krim mengurut dengan kapas yang dibasah *face tonic*, bersihkan dengan *wash lap* yang dibasahi air hangat, dan segarkan dengan air dingin.



Gambar 2.6 Gerakan Urut Pergelangan Tangan dan Membersihkan Krim

- h. Memberi *hand lotion* dan *hand powder* pada kedua tangan dan ratakan
- i. Mengecat kuku dengan cara : pulaslah seluruh permukaan kuku dengan cat kuku dasar (*base coat*), tunggu sampai kering dan pulaslah bagian demi bagian kuku dengan cat kuku (*nail enamel*), mulai ujung kuku, bagian tengah kuku, sisi kiri, sisi kanan, dan tunggu sampai kering, serta pulaslah seluruh permukaan kuku dengan cat kuku penutup (*top coat*)



Gambar 2.7 Pengecatan Kuku

C. LEMBAR LATIHAN II

1. Jelaskan tujuan perawatan tangan dan rias kuku.
2. Apakah fungsi *base coat* dalam pengecatan kuku.
3. Jelaskan tahapan perawatan tangan dan rias kuku.

KEGIATAN PERKULIAHAN III
MERAWAT KAKI DAN MERIAS KUKU
(*PEDICURE*)

A. LEMBAR INFORMASI

Pedicure merupakan salah satu usaha untuk memperoleh kebersihan, kesehatan dan keindahan kaki beserta kuku jari. *Pedicure* merupakan proses perawatan kaki dan kuku yang meliputi pembersihan, pengurutan, perawatan kutikula pada kuku, pembentukan dan merias kuku. Manfaat perawatan ini adalah sebagai berikut :

- a. Memperbaiki kondisi kulit agar menjadi lembut dan halus .
- b. Meningkatkan peredaran darah dan getah kuning
- c. Melemaskan otot dan persendian
- d. Memberikan keindahan kaki dan kuku

B. LEMBAR KERJA

2. Alat

No	Nama Alat	Spesifikasi	Jumlah
1	Baskom	Uk. 40 x 30 cm	1 buah
2	Handuk besar	Putih	1 buah
3	Lap penyeka (<i>washlap</i>)	Putih	1 buah
4	Spon penyekat jari kaki	Bulat kecil	8 buah
5	Gunting kuku	<i>Stainless steel</i>	1 buah
6	Gunting kutikula	Kayu	1 buah
7	Kikir amplas	<i>Stainless steel</i>	1 buah
8	Kikir baja	Plastik dan kain	1 buah
9	Penggosok kuku	Flannel	1 buah
10	<i>Orange wood stick</i>	Plastik	1 buah
11	Pisau kutikula	<i>Stainless steel</i>	1 buah
12	Sikat kuku	Plastik	1 buah
13	Kapas	Putih	secukupnya
14	Baja segi tiga	Baja	1 buah
15	Baja segi empat	Baja	1 buah

2. Bahan

No	Nama Bahan	Spesifikasi	Jumlah
1	Sabun Cair	Secukupnya	Secukupnya
2	<i>Dettol</i>	"	Idem
3	Pembersih dan Penyegar	sesuai jenis kulit	Idem
4	<i>Skin food cream</i>	sesuai jenis kulit	Idem
5	Krim <i>masase</i>		Idem
6	<i>Cuticle remover</i>		Idem
7	<i>Hand & body lotion</i>		Idem
8	<i>Nail enamel</i>		Idem
9	<i>Base coat</i>		Idem
10	<i>Top coat</i>		Idem
11	<i>Nail enamel remover</i>		Idem

3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja

- a. Air yang digunakan untuk perawatan tangan hendaknya cukup hangat, jangan terlalu panas.
- b. Sebelum dan sesudah melaksanakan perawatan, tangan harus dicuci dengan sabun lembut dan air *dettol*.
- c. Alat-alat yang akan digunakan hendaknya disterilkan terlebih dahulu.
- d. Hati-hati dalam menggunakan alat jangan sampai melukai tangan.
- e. Selalu cek kontrol indikasi terlebih dahulu, seperti infeksi kulit, jari memar, luka, alergi pada kosmetik dan sebagainya.

4. Langkah Kerja

a. **Membersihkan Kaki**

- 1) Siapkan air dalam baskom yang dibubuhi *dettol*.
- 2) Bersihkan kaki dengan cara mengelap dengan *wash lap* mulai lutut sampai dengan ujung jari.
- 3) Bersihkan cat kuku dengan kapas yang dibubuhi *acelon/nail remover*. Kemudian kapas ditarik keluar melalui ujung kuku.

b. **Mendiagnosis Kaki dan Kuku**

Lakukan diagnosis untuk perawatan kaki dan kuku dengan format seperti terdapat pada Lampiran 2.

c. **Membentuk dan Mengikir Kuku**

- 1) Potonglah kuku dengan gunting kuku.
- 2) Kikir dan bentuk sesuai keinginan klien.
- 3) Lanjutkan membentuk dengan amplas (*emory board*).

d. **Merendam dan Menyikat**

- 1) Rendam kaki ke dalam baskom yang berisi air hangat diberi sabun cair sampai mata kaki.
- 2) Sikat kuku satu persatu dengan sikat kuku.
- 3) Keringkan kaki dengan handuk

e. **Merawat Kaki dan Kuku**

- 1) Bersihkan bagian dalam pada ujung kuku lepas dengan baja segitiga.
- 2) Bersihkan kaki mulai lutut sampai ujung kaki dengan kosmetik pembersih.
- 3) Angkat kosmetik pembersih dengan lepas yang dibasahi kosmetik penyegar.
- 4) Berikan dengan (10 jari) *skin food cream*.

- 5) Dorong lipatan kuku dengan *orange wood stick*, kemudian dengan baja pendorong segi empat
- 6) Bersihkan bagian tepi kuku (*kutikula*) dengan baja segitiga

f. **Mengurut kaki**

Kenakan krim *masase* pada mulai lutut sampai ujung jari, kemudian ratakan

- 1) Gerakan *effleurage* : Gunakan kedua ibu jari tangan. Usap dan meluncur mulai dari belakang pergelangan kaki ke atas sampai lutut belakang, kemudian turun lewat tulang kering dan sebaliknya. Ulangi 3 x.
- 2) Gerakan *friction* : Gunakan ibu jari tangan kanan, lakukan gerakan *friction* dari atas ke bawah, ulangi dengan jari tangan kiri, lakukan pada betis dengan kedua tangan secara bersamaan. Ulangi 3x.
- 3) Gerakan *tapotage* : Lakukan gerakan *tapotage* pada betis dan ulangi 3 x
- 4) Gerakan *effleurage* : Lakukan gerakan *effleurage* pada betis dan ulangi 3 x
- 5) Gerakan *effleurage pakan* : Gunakan telapak tangan, lakukan gerakan *effleurage* pakan pada punggung kaki dan ulangi 3 x
- 6) Gerakan *friction* : Gunakan kedua ibu jari tangan dan lakukan gerakan *friction* pakan pada punggung kaki dan ulangi 3 x
- 7) Gerakan *tapotage* : Lakukan gerakan *tapotage* pada sisi dalam telapak kaki, ulangi 6x
- 8) Gerakan *effleurage* : Buat gerakan *effleurage* dengan bentuk zig-zag pada telapak kaki, betis, tulang kering, dan pada seluruh kaki.

g. **Mengecat kuku kaki**

- 1) Berilah spon/kapas kecil diantara jari kaki.
- 2) Pulaslah seluruh permukaan kuku dengan cat kuku dasar (*base coat*) dan tunggu sampai kering
- 3) Pulaslah bagian demi bagian dari kuku kaki dengan cat kuku : Pulas dengan arah vertikal pada kuku ibu jari, arah horizontal pada kuku jari yang lain. Tunggu sampai kering, dan pulaslah seluruh permukaan kuku kaki dengan cat kuku penutup (*top coat*).

C. LEMBAR LATIHAN III

1. Apakah manfaat perawatan kaki dan rias kuku (*pedicure*) ?
2. Apakah fungsi spon penyekat jari kaki dalam *pedicure* ?

3. Mengapa alat-alat yang digunakan dalam perawatan kaki perlu di sterilkan terlebih dahulu ?
4. Apakah kegunaan dettol dalam perawatan kaki ?

LEMBAR EVALUASI

Kerjakan soal di bawah ini:

1. Sebutkan bagian-bagian dari kuku !
2. Sebutkan contoh dari penyakit kuku !
3. Sebutkan langkah-langkah mengecat kuku !

LEMBAR KUNCI JAWABAN

A. LEMBAR KUNCI JAWABAN LATIHAN

I. Lembar Kunci Jawaban Latihan I

1. Hal–hal yang perlu diperhatikan dalam mendiagnosis tangan dan kaki adalah:
 - a. jenis kulit,
 - b. bentuk tangan,
 - c. bentuk jari tangan,
 - d. bentuk kuku,
2. Ciri–ciri kulit tangan yang mempunyai jenis kulit kering yaitu: kusam, keriput, bersisik halus, dan tipis.
3. Kuku pada anak–anak lebih cepat tumbuhnya, karena anak–anak pada saat itu mengalami masa pertumbuhan.
4. Cuticula adalah bagian kulit yang menutupi pinggir sekeliling kuku
5. Cara mengidentifikasi *katimumul* (mata ikan) pada kaki yaitu dengan melakukan percobaan pada kulit.

II. Lembar Kunci Jawaban Latihan II

1. Tujuan perawatan tangan dan rias kaki adalah untuk meningkatkan kebersihan, kesehatan tangan dan kecantikan tangan dan kuku.
2. Fungsi *base coat* dalam pengecatan kuku adalah memberikan dasar agar kuku mendapatkan perlindungan dan pelembaban
3. Tahapan perawatan tangan dan kaki, adalah sebagai berikut.
 - a. Membersihkan tangan dan kuku.
 - b. Mendiagnosis tangan dan kuku.
 - c. Membentuk dan mengikir kuku.
 - d. Merendam dan mengikir kuku.
 - e. Merawat tangan dan kuku.
 - f. Mengurut tangan .
 - g. Memberi *hand & body lotion*.
 - h. Mengecat kuku.

III. Lembar Kunci Jawaban Latihan III

1. Manfaat perawatan kaki dan rias kuku adalah untuk meningkatkan kebersihan, kesehatan, dan keindahan kaki beserta kuku jari.
2. Fungsi spon menyekat jari kaki adalah untuk membuat jarak antara jari yang satu dengan yang lain agar pada waktu dicat tidak mengena pada jari yang lain.
3. Alat-alat yang digunakan harus disterilkan terlebih dahulu supaya tidak menimbulkan gangguan penyakit dan infeksi.
4. Kegunaan *dettol* dalam perawatan kaki adalah untuk *desinfektan* atau mencuci.

B. KUNCI JAWABAN EVALUASI

1. Bagian–bagian kuku adalah sebagai berikut.
 - a. Badan kuku (*nail plate*).
 - b. Akar kuku (*free edge*).
 - c. Ujung kuku lepas.
2. Contoh penyakit kuku adalah sebagai berikut:
 - a. *Onychia*.
 - b. Canthengan (*Paronychia*).
 - c. Kurap (*Onychomycosis*).
3. Langkah – langkah pengecatan kuku adalah sebagai berikut.
 - a. Memulas seluruh permukaan kuku dengan cat kukudasar (*base coat*).
 - b. Memulas kuku bagian demi bagian dengan cat kuku (*nail enamel*).
 - c. Pulas seluruh permukaan kuku dengan *top coat*.

DAFTAR PUSKATA

- Hernas (1977) *Ilmu Kecantikan dan Kosmetika Modern*. Jakarta : Parisade
- Kelompok Penulis Buku Dikluspora. (1992). *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit Tingkat Dasar*. Jakarta: Ismi.
- Krisnijati, Sri. (1990). *Dasar Tata Rias*. Surabaya: IKIP Surabaya.
- Nelly Hakim, dkk. (2001). *Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*. Jakarta : Carina Indah Utama
- Penelope Mc Phee. (2000). *Rahasia Kecantikan Rambut, Kulit, Tata Rias & Tubuh*. Bandung : Pionir Jaya.
- Rachmi Primadiati. (2001). *Kecantikan, Kosmetika & Estetika*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Roeswoto (1983), *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit Tingkat Dasar*. Jakarta : Direktorat Dikmas, Ditjen PLSPO, Dep P dan K
- Setijani, M.G. (1995). *Perawatan Tangan, Kaki, dan Rias Kuku*. Jakarta: Depdikbu Dirjen Dikdasmen Dikmenjur.
- Sonntag, Linda. (1989). *The Hair Style Hair Care and Beauty Book*. London: *The Apple Press*

LEMBAR DIAGNOSIS PERAWATAN TANGAN DAN RIAS KUKU (*MANICURE*)

Nama : Tanggal :

Usia : Manicurist :

Alamat :

1. Jenis kulit tangan
 - a. Berminyak
 - b. Normal
 - c. Kering
2. Bentuk tangan
 - a. Besar
 - b. Kecil
 - c. Panjang
 - d. Sedang
3. Bentuk jari–jari tangan
 - a. Besar
 - b. Kecil
 - c. Panjang
 - d. Pendek
 - e. Runcing
 - f. Sedang
4. Bentuk kuku
 - *. Bentuk dasar
 - a. Persegi
 - b. Bulat
 - c. Lonjong
 - d. Runcing
 - *. Cara pemeliharaan
 - a. Pendek
 - b. Setengah panjang
 - c. Panjang
5. Kelainan tangan dan kulit
 - a. Pembuluh darah timbul
 - b. Ruas jari besar
 - c. Telapak tangan kasar
 - e. Keringat berlebihan
 - f. Kuku rapuh
 - g. Kuku

LEMBAR DIAGNOSIS PERAWATAN KAKI DAN RIAS KUKU (*PAEDICURE*)

Nama : Tanggal :

Usia : Paedicurist :

Alamat :

1. Jenis kulit kaki
 - a. Berminyak
 - b. Normal
 - c. Kering
2. Bentuk kaki
 - a. besar
 - b. Kecil
 - c. Sedang
 - d. Panjang
3. Bentuk jari
 - a. Besar
 - b. Kecil
 - c. Sedang
 - d. Panjang
4. Bentuk kuku
 - *. Ibu jari
 - a. persegi
 - b. Bulat
 - c. Lonjong
 - d. Runcing
 - *. Jari lain
 - a. Pendek
 - b. Bulat
 - c. Persegi
5. Kelainan kaki dan kuku
 - a. Telapak kaki rata
 - b. Pembuluh darah timbul
 - c. Pecah-pecah pada tumit kaki
 - d. Kapalan
 - e. Keti mumul
 - f. Lepuh ringan
 - g. Keluar keringat terlalu banyak
 - h. Kuku keras
 - i. Kaki kapur/tanduk
 - j. Kuku bergaris