

PERAWATAN WAJAH

Persiapan sebelum merawat kulit wajah meliputi :

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

A. Kosmetik untuk Perawatan Kulit

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. Digunakan sepanjang hari dan sebagai *fondation*.
2. *Face cream/Day cream/Face sun block cream (moisturizer)* yaitu krim pelembab untuk menjaga kelembaban, kehalusan, kelenturan dan kelembutan kulit wajah. Fleksibilitas lapisan kulit luar sangat tergantung pada *moisturizer*. Krim dapat digunakan sepanjang hari sebagai *fondation* untuk melindungi, mencegah kulit kering dan berkerut karena sengatan matahari serta mencegah menguapnya air dari permukaan kulit.
3. *Night cream/ight support/Nourishing cream*, yaitu pelembab untuk malam hari, kandungan lemaknya lebih banyak 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* mengandung buah zaitun yang berisi zat pelembab kulit. khasiatnya dapat melembakan kulit dan meremajakan kulit terutama kulit kering dan kasar, juga digunakan untuk merawat kaki, tangan dan untuk pemijatan.

B. Tujuan Perawatan

Mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan fungsi kulit serta memperindah wujud luar kulit hingga kulit wajah terasa nyaman, lembut, bersih, putih, halus, lembab berembun dan bersinar.

Keuntungan perawatan kulit wajah secara rutin :

Kulit wajah bersih, meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah pada wajah, mendorong kegiatan susunan kelenjar, mengendorkan 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

Tujuan diagnosis kulit muka :

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 :

- a. Jenis kulit. Jenis kulit dikelompokkan menjadi jenis kulit normal, berminyak, kering, sensitif, dan kulit kombinasi atau campuran.
- b. 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.
- c. 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.

- d. 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.
- e. Kelainan kulit. Kelainan kulit yang umum terjadi yaitu (a) Kelainan kulit karena gangguan pigmentasi (b) Kelainan kulit karena gangguan fungsi kelenjar minyak (c) Kelainan kulit karena gangguan pertandukan kulit atau keratinisasi (d) Kelainan kulit karena penuaan dini; (e) Kelainan kulit karena infeksi jamur serta (f) Kelainan kulit karena gangguan peredaran darah.

D. Teknik Perawatan Wajah

Tahapan perawatan kulit wajah secara umum, urutannya terdiri atas :

1. Membersihkan
2. Menyegarkan
3. Pemijatan (*massage*)
4. Penguapan
5. **Peeling** / Scrubing/ Pengelupasan

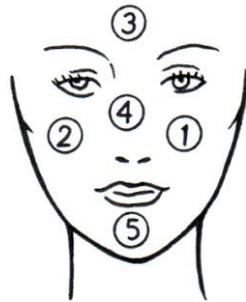
a. Membersihkan

Ada dua cara membersihkan wajah yaitu dengan susu / krim pembersih (*cleansing milk/ cream*) atau dengan sabun khusus untuk wajah. Susu pembersih biasanya berupa emulsi yang berisi antara lain minyak mineral dan susu. Karena kandungan minyaknya cukup, susu pembersih dianjurkan untuk kulit wajah normal. Kulit berminyak sebaiknya dibersihkan dengan sabun wajah atau susu pembersih khusus untuk kulit berminyak.

Sabun wajah yang baik memiliki pH seimbang dengan kelembaban kulit. Oleh karena itu jangan menggunakan sabun badan untuk wajah, sebab mengandung alkali yang kelembabannya tidak seimbang dengan kulit wajah. Untuk kulit sensitif dan kulit kering jenis pembersih yang digunakan adalah *cleansing cream* yang kandungan krimnya sangat membantu mempertahankan kadar minyak pada kulit.

Urutan pemakaian susu/krim pembersih wajah adalah :

1. Dari pangkal hidung ke dahi
2. Dari pipi ke arah di bawah mata
3. Dari tengah dagu ke arah pipi bawah
4. Dari bagian bawah leher ke arah atas.



Gerakan pada saat membersihkan wajah ke arah atas agar kulit tidak tertarik ke bawah yang dapat menyebabkan kulit mengendur, dan agar pori-pori kulit terbuka hingga kotoran mudah dibersihkan.

Tahapan membersihkan wajah mencakup :

- 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 wajah sesuai dengan jenis kulit, seperti sabun madu.

b. Menyegarkan

Cairan penyegar digunakan untuk mengangkat sisa susu pembersih dan menyegarkan kulit. Penyegar juga berfungsi menutup lubang pori-pori yang terbuka setelah wajah dibersihkan. Cairan penyegar mengandung air mawar, alkohol dan gliserin. Penyegar tidak dianjurkan dipakai terlampaui sering karena kandungan alkohol dapat membuat kulit menjadi kering. Kulit kering dan kulit normal, dianjurkan menggunakan *face lotion* yang kandungan alkoholnya tidak terlalu banyak, kulit berminyak menggunakan *astringent*.



c. Pemijatan

Pemijatan atau pengurutan atau *massage* adalah salah satu metode perawatan wajah tertua dari *physical treatment*, yang digunakan agar kulit menjadi lembut, kenyal dan tampak lebih menarik. Selain itu

pemijatan berfungsi untuk membantu menenangkan syaraf dan mencegah timbulnya kerutan.

Pemijatan dilakukan saat wajah dalam keadaan bersih. Gunakan krim yang baik sesuai dengan jenis kulit. Krim yang mengandung minyak zaitun atau minyak bulus untuk kulit normal dan kering. Untuk kulit berminyak menggunakan krim berbahan dasar asam sitrun yang mengandung vitamin A dan E. Pijat wajah dengan lembut sesuai rotasi yang benar, sebagaimana gambar di bawah ini :



Tujuan pemijatan wajah adalah sebagai berikut :

- 1) mencegah timbulnya keriput pada kulit wajah
- 2) memperbaiki dan memperlancar peredaran darah
- 3) memperkuat otot wajah
- 4) menyegarkan kulit wajah yang lesu
- 5) memperlancar pergantian sel-sel kulit baru
- 6) membantu menenangkan syaraf

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pemijatan wajah :

- 1) Pemijatan tidak perlu dilakukan setiap kali kita melakukan pembersihan wajah.

- 2) Pengurutan dilakukan seminggu sekali untuk melancarkan peredaran darah di wajah dan mengurangi kerutan halus tanda penuaan dini.
- 3) Pemijatan tidak dilakukan pada kulit berjerawat agar tidak terjadi infeksi karena jerawat terlalu banyak tertekan atau tersentuh.

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.

d. Penguapan

Tujuan penguapan untuk membuka pori-pori lebih lebar hingga mudah dirawat. Setelah diuapi, kulit wajah akan terasa kenyal dan lembut, tanda sudah siap untuk mengikuti proses perawatan selanjutnya. Untuk kulit kering dan sensitif penguapan dilakukan maksimal selama 3 menit. Kulit normal 5-7 menit dan kulit berminyak selama 8 – 11 menit. Cara penguapan, sediakan sebuah waskom besar berisi air mendidih dan sebuah handuk besar. Letakkan waskom tersebut di atas meja. Hadapkan wajah pada air di waskom dan 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.

Sambil menguapi wajah lakukan relaksasi sederhana dengan mencampurkan beberapa tetes minyak aromaterapi seperti *lavender*, *camomile* atau *mint*. 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.



e. *Peeling / Scrubing / Pengelupasan*

Setiap hari kulit mengeluarkan sel baru mengakibatkan sel kulit sebelumnya mati. Untuk itu dibutuhkan *peeling* atau *scrubing* atau pengelupasan kulit untuk mengangkat sel kulit mati di lapisan epidermis dan merangsang pertumbuhan sel kulit baru. *Peeling* juga dapat mengangkat tumpukan minyak. Setelah dilakukan pengelupasan, kulit wajah akan terasa lebih halus dan lembut. Pengelupasan dapat dilakukan beberapa hari sekali tergantung jenis kulit. Untuk kulit kering dan sensitif 7-14 hari sekali, kulit normal 5 hari sekali dan kulit berminyak 3-5 hari sekali. Pastikan tidak ada luka atau infeksi pada wajah dan jangan melakukan *peeling* terlalu sering agar kulit memiliki kesempatan regenerasi.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, lakukan *peeling* saat kulit masih bersih, dalam keadaan lunak dan kenyal seperti setelah dilakukan penguapan. Arah penggosokan sebaiknya 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. Untuk kulit sensitif serta kering, bubuhkan segera pelembab wajah yang sesuai dan hindari sinar matahari langsung.

E. Perawatan Masker

Kegunaan masker adalah untuk mengencangkan kulit dan memberi nutrisi pada kulit. Saat ini masker ada yang berbentuk bubuk, krim dan gel. Masker buatan sendiri dari bahan-bahan alami seperti buah, sayur dan telur juga dapat menjadi pilihan. Masker dioleskan dengan bantuan kuas pada seluruh wajah, leher, pundak dan dada bagian atas, kecuali mata dan bibir, karena bagian tersebut sangat sensitif.

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 harus benar-benar istirahat dengan posisi wajah agak tengadah.



Jenis-jenis masker :

1) Masker Bubuk

Masker bubuk adalah masker paling awal dan populer. Biasanya masker bubuk terbuat dari bahan-bahan yang dihaluskan dan diambil kadar airnya. Pilihlah masker sesuai jenis kulit. Campurkan 1 sdm masker bubuk dengan air mawar secukupnya, aduk rata dan oleskan pada wajah, leher, pundak dan dada bagian atas. Biarkan sampai mengering.



2) 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 dari masker krim adalah dapat dipadukan bersama dari beberapa jenis, karena itu masker ini merupakan pilihan tepat untuk kulit kombinasi.



3) Masker Gel

Masker gel termasuk salah satu masker yang praktis, karena setelah kering masker tersebut dapat langsung diangkat tanpa perlu dibilas (masker *peel-off*). Manfaat masker gel antara lain dapat mengangkat kotoran dan sel kulit mati agar kulit bersih dan segar, mengembalikan



4) Masker Kertas atau kain

Masker jenis ini mengandung bahan alami yang dapat meluruskan sel kulit mati, membantu menyamarkan bercak atau noda hitam, mengecilkan pori-pori, memperhalus kerutan di wajah, 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 harus dicelup atau dibasahi dengan cairan tertentu sesuai dengan kebutuhan kulit, antara lain berupa :

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



5) Masker Buatan Sendiri

Masker buatan sendiri terbuat dari bahan alami, yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, telur dan madu. Pilihlah sayur maupun buah-buahan bermutu baik, matang dan segar. Untuk susu, telur dan madu atau havermout pilih yang masih segar dan belum kedaluwarsa. Contoh masker buatan sendiri :

a) Avokad



b) Jeruk



c) Jeruk nipis



d) Susu bubuk



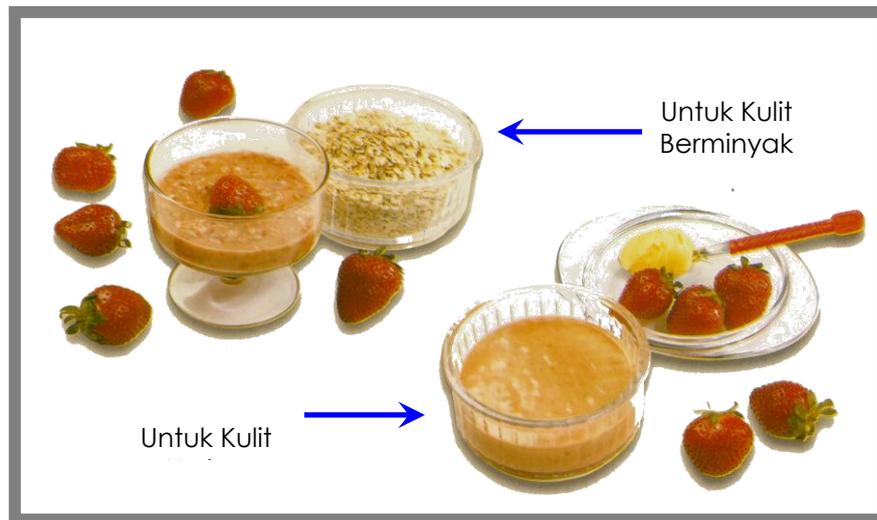
e) Mentimun



f) Telur



g) Strawberi



h) Tomat



i) Pepaya



j) Pisang



k) Melon dan Semangka



l) Apel



m) Havermout



n) Wortel



o) Kentang dan Bengkoang



F. Perawatan Kulit Wajah sesuai Jenis Kulit

1) Untuk Kulit Normal

Perawatan kulit normal dapat menggunakan berbagai pembersih, tetapi hindari pembersih 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 hangat.
- Lakukan *peeling* wajah dengan menggunakan *scrub cream* untuk kulit normal kemudian bersihkan dengan air suam-suam kuku.
- 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 mengandung pelembab seperti minyak zaitun. Hindari penggunaan 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 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 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-tepuukkan ke seluruh wajah dan segera gunakan pelembab.

Perawatan kulit kering 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 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. Penggunaan kedua jenis pembersih tersebut dalam jangka panjang, selain dapat merusak kulit juga dapat merangsang makin meningkatnya aktivitas kelenjar palit. Perawatan kulit berminyak, 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-tepukkan pada wajah untuk meringkaskan pori.

Perawatan kulit berminyak 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 \pm 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 \pm 30 menit. Selama pemakaian masker istirahatlh agar diperoleh hasil maksimal. Khusus untuk kulit berjerawat, gunakan lampu *infraphyl*

(berwarna merah) selama \pm 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 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 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 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-tepuukkan 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 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 mati. Perawatan kulit menua adalah tindakan perawatan memperbaharui kondisi kulit seperti menyamarkan kerut-kerut kulit dan sel kulit yang mengelupas atau 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 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 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 dilakukan 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. Pengencangan wajah dengan akupresur dilakukan pada titik-titik akupunktur kecantikan di wajah seperti pada gambar berikut :



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*, kerut-kerut di daerah *expression line* (di sudut bibir dan sudut mata) akan berkurang.

7) Untuk Kulit Berpigmen (*Pigmentasi Skin*)

Kosmetika yang dipergunakan untuk perawatan kulit berpigmen harus 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, mengencangkan, menghilangkan kerutan, melancarkan peredaran darah dan menyegarkan kulit.

Perawatan kulit berpigmen sehari-hari hampir sama dengan perawatan kulit menua, mulai pembersihan 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 berkala kulit berpigmen, dengan *skin peeling* baik manual maupun elektrik, melakukan *acupressure* yaitu pemijatan dengan sistem menekan pada titik-titik akupunktur yang menimbulkan pengaruh secara anatomis dan fisiologis pada organ tubuh yakni memperbaiki dan memperlancar sirkulasi darah, memberikan kesegaran pada otot yang lelah, dan mengurangi hiperpigmentasi. Pengobatan hiperpigmentasi dilakukan setelah *acupressure*. Pemakaian *bleaching cream* dengan cara : oleskan secara tipis krim pemutih pada area hiperpigmentasi, kemudian di atasnya oleskan masker, akhirnya segarkan dan pori-pori ditutup kembali.

8) Untuk Kulit Dehidrasi

Kosmetika untuk kulit dehidrasi 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 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 menggunakan susu pembersih untuk kulit kering, kulit menua atau kulit sensitif. Kulit dehidrasi memiliki kecenderungan kasar maka pada siang dan malam hari gunakan krim pelembab yang mengandung AH (*Alpha Hidroksil*).

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 simpan di dalam tempat yang bersih.

Pengeluaran komedo dapat dilakukan sendiri menggunakan tangan secara langsung tanpa menggunakan sendok *unna*. 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.



Pencabutan bulu alis menggunakan pinset 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 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, peka, dan 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.

Untuk perawatan seminggu sekali gunakan masker bibir. 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. Masker bibir dapat membantu mempertahankan warna bibir, terutama bagi mereka yang sering menggunakan lipstik. Bersihkan bibir dari bekas lipstik, kemudian oleskan masker, biarkan ± 15 menit, dan 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, karena sangat halus dan peka, hanya memiliki sedikit minyak dan kulitnya sangat tipis. Jika tidak diperlakukan secara lembut dan benar, akan mudah timbul tanda penuaan dini di seputar mata, seperti kerut-kerut halus 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. Pembersih khusus untuk daerah seputar mata dikenal dengan nama *eye make-up remover* atau gunakan minyak zaitun atau minyak bulus, karena minyak tersebut selain dapat membersihkan juga mampu merawat kulit seputar mata, menghindarkannya dari kerutan sebelum waktunya.

Daerah seputar mata dapat dirawat khusus dengan masker mata. Masker mata berbentuk gel atau krim bahkan kertas siap pakai yang mengandung kolagen. Fungsi masker mata, selain memberi nutrisi juga meredakan iritasi, memperhalus kerutan, melembabkan dan menyegarkan daerah sekitar mata. Masker yang mengandung ekstrak hazelmout, bunga mawar atau bunga jagung dapat mengurangi pembengkakan kantung 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 untuk menjaga kesehatan mata yaitu:

1. *Diet*, keindahan mata dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam. Menjaga mata tetap sehat dan bersinar dapat melalui makanan yang dikonsumsi 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.
2. *Tidur*, dapat membantu otot mata beristirahat. Tidur teratur, dan nyenyak sangat diperlukan untuk kesehatan mata. Rata-rata orang memerlukan tidur selama 8 jam. Jika melewatkan waktu tersebut, akan berakibat : tepi mata tampak merah, urat-urat darah sering kelihatan dan terlihat bayangan hitam di sekeliling mata bawah, untuk mengatasi gangguan tersebut adalah tidur yang cukup.

3. *Massage mata*, massage daerah mata akan dapat membantu peredaran darah dan dapat dilakukan pada waktu memberi krim di sekitar mata. Hal ini akan menciptakan permukaan kulit yang lebih halus dan 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.
4. *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 dapat dilakukan dengan pandangan pertama diarahkan pada suatu benda yang dekat sekali, kemudian memandang jauh sekali. Mengedipkan kelopak mata merupakan tindakan replek yang terjadi kira-kira satu kali setiap dua menit, dan 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 :

1. *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 dan mata biasanya mengeluarkan air mata. Dalam usaha mencuci dan membuang partikel yang masuk ke dalam mata, gunakan kapas, dengan cara membawa partikel ke sudut mata dan jangan digosok, kemudian keluarkan.
2. *Sinar*. Secara otomatis mata menyesuaikan diri dengan bermacam-macam sinar sebagai bagian dari fungsi kodratnya. Untuk menjaga kesehatan mata 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 melalui bahu kiri. Sinar matahari dapat menyebabkan tekanan pada mata, mata jadi lelah dan kepala menjadi pusing. Sebab itu bantu mata dengan mengenakan kacamata yang benar-benar baik seperti kacamata *polaroid* (*polarized sun glasses*) yakni kacamata hitam yang mampu menyaring sinar matahari. Memandang langsung ke matahari, sinar ultra violet dari matahari dapat membakar kornea mata.

3. *Eyestrain* atau rasa tertekan pada mata. Rasa tertekan pada mata disebabkan 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 kendur kira-kira 100.000 kali, demikian pula jika melihat televisi, hal ini akan menyebabkan mata menjadi tegang dan lelah. 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. Tekanan mata akan segera hilang setelah tidur nyenyak pada malam hari.
4. *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 waktu malam hari. Untuk mengatasi alur-alur darah di mata, gunakan masker mata dan obat tetes mata (*eye bath*). Selama menalami *bloodshot eyes*, hindari pemakaian maskara atau hindari pemakaian mascara 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 lagi dengan 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.

Sumber Bacaan :

1. Gay Search, (1976), *Fashion Model A Career Guide*, London : Academy of Modelling New Bond Books
2. Kinkin S. Basuki, (2001), *Tampil Cantik dengan Perawatan Sendiri*, Jakarta : Gramedia Pustaka Mandiri
3. Martha Tilaar, (1995), *Indonesia Bersolek, Tata Rias Korektif*, Jakarta : PT Grasindo
4. Mooryati Soedibyo, (1984), *Seni Berhias Ngadi Saliro & Ngadi Busono Mustika Ratu*, Jakarta : PT Lithopica
5. Roeswoto, Urip Sardjono, (1983), *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikmas Dit-jen PLSPPO.

Teknik pemijatan kulit wajah yaitu :

1) *Effleurage (Stroking movement)*

Effleurage yaitu pijatan ringan berupa gerakan urut mengusap dan terus menerus yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari bagian bawah untuk bagian wajah yang sempit seperti hidung, dagu, bagian atas bibir, dan daun telinga, serta dengan menggunakan telapak tangan untuk bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi. Gerakan usapan dilakukan secara pelan dan berirama pada kulit. Dalam pijatan usapan pada bagian kulit wajah sebaiknya tidak dilakukan tekanan artinya otot-otot tangan dan jari-jari dikendalikan. Pijatan *effleurage* memiliki efek *seudatif* yaitu dapat memberikan efek menenangkan (rileks), oleh karena itu gerakan ini selalu dilakukan pada awal dan akhir pemijatan.

Khasiat gerakan urut *effleurage* adalah untuk :

- a) Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel kulit yang telah mengelupas. Gerakan pengusapan dapat diperlancar dengan menggunakan krim atau minyak.
- Efek dari gerakan pengusapan terhadap peredaran darah dan getah bening yaitu dapat mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida (CO₂), dapat memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung banyak sari makanan dan oksigen, dapat memperlancar pertukaran zat atau metabolisme di semua jaringan kulit serta pemberian makanan kepada kulit dari dalam tubuh lebih terjamin.

Pada gerakan *effleurage* telapak tangan atau jari harus melekat dan menyesuaikan dengan bagian yang sedang diurut perlahan pada setiap bagian yang diurut, dan tidak boleh dilepaskan dari kulit yang sedang diurut sebelum keseluruhan bagian tersebut selesai. Penting diperhatikan bahwa telapak tangan atau jari yang mengusap itu harus kembali ke tempat permulaan pengurutan atau dari kulit yang baru diurut. **(gambar)**

2) *Petrisage (Kneading movement)*

Gerakan *petrisage* merupakan gerakan urut meremas dengan menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk memegang, menjepit beberapa bagian kulit atau mengangkat sebagian otot. Pada pengurutan kulit wajah dan leher teknik *petrisage* dilakukan hanya dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk atau kelingking atau menggunakan telunjuk dan jari tengah. Pijatan meremas memerlukan sedikit tekanan (*pressure*). Tujuan pijatan *petrisage* dengan sedikit menjepit dan menekan adalah untuk memberikan stimulasi yang lebih dalam pada kulit dan memperlancar sirkulasi atau peredaran darah. Tekanan dan jepitan, harus dilakukan secara ringan dan secara ritmik (berirama).

Khasiat gerakan *petrisage* adalah :

- a) Dapat memperlancar penyaluran zat-zat makanan di dalam jaringan kulit melalui pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, seakan-akan zat-zat makanan tersebut diremas ke dalamnya.
- b) Dapat membantu memperlancar darah dan getah bening mengantarkan sari makanan ke semua jaringan dan membawa ampas pertukaran zat dari jaringan ke alat-alat pembuangan. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka akan terjadi pembendungan yang dapat dihindarkan secara positif melalui pengurutan meremas.
- c) Serabut-serabut kenyal jaringan ikat pertama-tama dirangsang dengan gerakan tarik menarik atau tekan menekan sehingga akan menambah kekenyalan kulit
- d) Dapat membantu mengatasi kulit yang tampak lelah karena kurang tidur, terutama melalui perangsangan otot.

Petrisage dapat juga dilakukan sebagai gerakan memijit secara berputar-putar dengan menggunakan satu atau dua jari dengan bagian yang paling empuk ujung jari. Gerakan ini khasiatnya mendalam dan merupakan cara mengurut yang pada dasarnya dilakukan pada otot yang lemah. Pada gerakan ini, kulit dan otot dipegang di antara ibu jari dan jari lain. Jika jaringan diangkat dari dasarnya, dipijit atau dijepit dengan tekanan yang enteng dan mantap, maka gerakan ini akan berakibat baik terhadap bagian yang diurut.

3) *Friction*

Gerakan *friction* merupakan gerakan urut menggosok yang memberi tekanan pada kulit. Gerakan *friction* dimaksudkan untuk memperlancar sirkulasi atau peredaran darah pada kulit wajah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut serta memperkuat otot kulit wajah. Lakukan pijatan melingkar ringan atau berputar-putar dengan dua ujung jari yang ditekan secara tegak lurus pada bagian yang dipijat. Tekanan urut pada awalnya dilakukan perlahan-lahan, diperkuat, kemudian lambat laun dilemaskan lagi. Tekanan yang ritmis atau berirama dari teknik *petrisage* dapat menyebabkan cepatnya penampungan dan pengaliran zat cair di dalam sela-sela antar sel. Teknik ini sangat baik dilakukan dalam perawatan kulit kering, karena dapat merangsang produksi kelenjar minyak atau kelenjar palit yang disebabkan oleh tekanan dan pelepasan urutan menggosok. Gerakan ini memerlukan tekanan vertikal pada kulit, sambil digerakkan di atas jaringan bawah kulit juga terhadap otot. Gerakan *friction* pada pengurutan kulit muka umumnya menggunakan ujung jari pada bagian yang empuk.

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

Khasiat gerakan *friction* yaitu :

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

5) *Tapotage (Tapotement)*

Tapotage merupakan gerakan urut mengetuk yang dilakukan secara berturut-turut dengan ringan dan cepat. Gerakan urut mengetuk dilakukan dengan seluruh tangan atau dengan ujung jari pada bagian yang empuk. Telunjuk dalam gerakan ini harus ditahan sedikit karena kekuatan jari telunjuk melampaui kekuatan jari-jari lainnya. Pada jenis pijatan ini, ujung jari ditekan dengan tujuan untuk memberi stimulasi pada kulit. Pada gerakan *tapotage*, ketukan tidak boleh menimbulkan rasa sakit, dan ketukannya selalu harus melenturkan kembali.

Ketukan dilakukan untuk mengembalikan tonus otot-otot yang kendur dan pula untuk merangsang ujung urat syaraf. Jika ketukan dilakukan dengan ringan, maka tiap ketukan merupakan suatu rangsangan yang menimbulkan kontraksi otot yang kelak melemas kembali. Oleh sebab kontraksi yang berulang-ulang, otot-otot akan terlatih dan menjadi lebih kuat. Untuk pengurutan wajah hanya dipakai gerakan ketukan yang sangat ringan dan cepat, yakni dengan cara menyentuh bagian yang empuk dari ujung ruas jari, atau dengan seluruh telapak tangan untuk menepuk kulit di bagian bawah dagu, dahi dan pipi secara ringan dan cepat.

Khasiat gerakan *tapotage* adalah untuk menyegarkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah serta getah bening pada tempat yang diurut.

6) *Vibration (Shaking movement)*

Vibrasi adalah gerakan urut menggetar yang berfungsi untuk merangsang atau untuk menenangkan urat syaraf serta menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini gunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Cara melakukan vibrasi yaitu dengan : secara berturut-turut memfiksasi dan melemaskan otot-otot secara cepat pada satu tempat (difikasi). Pijatan ini dapat pula menggunakan alat yang disebut *vibrator*. Gerakan vibrasi atau menggetar terdiri atas dua pelaksanaan yaitu getaran terhadap urat syaraf setempat yang dinamakan *vibrasi statis*. Gerakan ini dilakukan dengan cara menggetarkan ujung jari di atas urat syaraf dan merangsangnya. Kedua gerakan menggetar yang bertujuan untuk menenangkan yang dinamakan *vibrasi dinamis* yakni getaran yang dilakukan sepanjang jalannya syaraf dengan menggunakan ujung jari pada bagian yang empuk.

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

Gambar