

BUSTE HOUDER UNTUK ESTETIKA DAN KESEHATAN

Sri Purwani

Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK"

Abstrak

Bustehouder (BH) adalah pakaian dalam wanita bentuknya kutang yang berfungsi untuk menopang payudara. Selain itu kutang juga memiliki fungsi estetis yaitu dapat memperbaiki bentuk penampilan buah dada dan badan bagian atas bagi wanita. Juga kup gaun/ kebaya atau bentuk pakaian luar yang digunakan. Model BH ada yang pendek, di atas pinggang atau pas digaris pinggang. Kutang menggunakan tali bahu untuk mengangkat mungkum. Ada juga BH yang tanpa tali bahu (strapless) biasanya menggunakan penegak penyangga mungkum.

Bustehouder/ BH dirasa wajib bagi perempuan dan anak gadis yang sudah memiliki tumbuh payudaranya. Sebenarnya memakai BH bermanfaat sekali melindungi payudara yaitu baik dari sisi estetika maupun dari sisi kesehatan. Antara lain; 1) membantu menyangga beban payudara sehingga tidak mengalami pergerakan-pergerakan yang keras yang menyebabkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan ketika melakukan aktivitas berlari, melompat, membungkuk seperti ketika berolahraga. 2) secara anatomi payudara tidak memiliki tulang namun terdiri dari jaringan-jaringan yang bersifat lembut, dengan posisi seperti menggelayut maka perlu sekali disediakan tempat penyangga yang baik yang memenuhi persyaratan. 3) agar fungsi BH maksimal bagi syarat estetika dan kesehatan maka perlu memilih ukuran yang pas terutama bagian mungkumnya. Dapat dilakukan dengan proses fitting ketika akan membeli BH. 4) untuk alasan kesopanan di Indonesia khususnya BH dapat menyamarkan lekuk-lekuk asli payudara yang memberikan kesan seksi, menonjolkan bentuk aurat. 5) pemakaian BH akan mengganggu kesehatan apabila; a) ukuran terlalu sempit. b) kebersihan kurang terjaga, karena pakaian ini akan melekat langsung pada tubuh maka keringat jelas akan lekat dan dapat menimbulkan jamur. c) adanya pengaik atau penyangga yang menonjol/ keluar menyentuh ke kulit.

Kata Kunci: *Bustehouder***PENDAHULUAN**

Kebutuhan berpakaian merupakan hal utama bagi manusia. Pakaian yang digunakan antara lain adalah pakaian dalam dan pakaian luar. Linseri merupakan busana dalam wanita yang langsung melekat di badan. Adapun yang termasuk busana linseri antara lain *Buste Houder* atau BH dalam bahasa Indonesia kutang, celana dalam, singlet dan lain-lain.

Pakaian dalam memiliki fungsi untuk melindungi dan memberikan rasa aman, menunjang terhadap penampilan, bentuk badan menjadi terpelihara serta tetap memberikan keleluasaan bergerak. Salah satu pakaian dalam yang digunakan wanita adalah *Buste Houder* bahasa Belanda yang biasanya disingkat BH. *Brassiere* atau bra atau kutang

(*coutant*). Bra adalah pakaian dalam yang digunakan oleh wanita dimana bra berfungsi sebagai penyangga payudara. Pemakaian buster houder di negeri ini sepertinya sudah tidak umum untuk menunjang penampilan yang indah seorang wanita. Linseri dari bahasa Prancis berarti pakaian dalam. Akan tetapi samakah Linseri dengan pakaian dalam? Sebenarnya itu dua hal berbeda walau punya kesamaan. Kesamaanya keduanya berupa produk fashion, tetapi tidak semua pakaian dalam adalah linseri.

Biasanya linseri didesain dengan dress pendek bertali kecil menyerupai spageti transparan. Bahan renda dan sutera menjadi bahan andalan materi pembuatan linseri. Busana linseri ada yang

didesain dengan gaya provokatif agar berkesan feminin. Linseri biasanya dilengkapi asesoris, misal line strap, stoking tipis, korset, dll. Semakin rumit dan menarik bentuk line. Linseri untuk membuat kesan feminin, seksi yang konotasinya untuk menggoda lawan jenis.

Linseri umumnya pakaian dalam/women's underclothing, tapi dalam ilmu jahit menjahit, linseri meliputi; pakaian dalam untuk wanita, pakaian rumah untuk wanita, pakaian dalam untuk pria dan lenan untuk keperluan rumah tangga. Menurut Umi Sukono, yang termasuk linseri antara lain berupa BH, celana dalam, longtorso, korset, korset, angkin, gurita, gaun dalam, daster, jas mandi dan kamar jas, piyama, baby doll, bahkan juga lenan rumah tangga seperti lenan untuk kamar tidur. (Umi Sukono, Linseri. 1986).

Pakaian dalam adalah pakaian yang digunakan langsung berbatasan dengan kulit tubuh. Fungsi pakaian dalam untuk menjaga pakaian luar tetap bersih dari keringat tubuh dan minyak, untuk menjaga organ tubuh agar tetap baik. Buster Houder atau BH berfungsi sebagai penyangga untuk menopang payudara. Ada pendapat bahwa jika pakaian dalam digunakan untuk melindungi organ intim agar aman dan sehat.

PENGERTIAN BUSTEHOUDER

Di Indonesia penyangga payudara disebut kutang, akan tetapi lebih populer disebut BH. Fungsi kutang adalah untuk membentuk buah dada agar bentuknya bagus dan pertumbuhannya terbentuk. Di samping itu fungsi kutang untuk menutupi buah dada dan memberi bentuk yang lebih baik pada buah dada, sehingga nampak rapih, singset dan membuat kup busana lebih pas. Dalam memilih kutang hendaknya dipilih ukuran yang pas di badan, ukuran cup (mungkumnya) tidak terlalu kecil sehingga cukup untuk memuat buah dada.

Bustehouder (BH) adalah pakaian dalam wanita bentuknya kutang yang berfungsi untuk menopang payudara. Selain itu kutang juga memiliki fungsi estetis yaitu dapat memperbaiki bentuk penampilan buah dada dan badan bagian atas bagi wanita. Juga kup gaun/ kebaya atau bentuk pakaian luar yang digunakan. Model BH ada yang pendek, di atas pinggang atau pas digaris pinggang. Kutang menggunakan tali bahu untuk mengangkat mungkum. Ada juga BH yang tanpa tali bahu (strapless) biasanya menggunakan penegak penyangga mungkum

Istilah *busterhouder* di berbagai negara disebut dengan cara berbeda-beda. di Prancis penahan dada itu disebut *soutien-gorge* (penopang tenggorokan), di Spanyol *sujetar* (menopang), di Jerman *bustenthalter*, di Swedia *bysthallare*, dan di Belanda *bustehouder*—semuanya berarti penopang dada. Sementara dalam bahasa Esperanto (Rusia) bra disebut mamzono yang artinya sabuk dada.

ASAL MULA BUSTEHOUDER DAN PERKEMBANGANYA

Dahulu perkembangan pakaian dalam wanita hampir bisa dikatakan statis tidak ada/ sulit berkembang dilihat dari desain modanya maupun bahanya dan corak warnanya. Perkembangan terjadi seperti sekarang ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan industri tekstil. Ditemukannya bahan pakaian sintetis, kain yang elastis dan aneka warna motif maupun tekstur kain, sehingga warna pakaian dalam tidak hanya putih dan merah jambu.

Kemajuan industri melenyapkan pandangan sebelumnya tentang mengetatkan tubuh dengan cara memberi ikatan bagian tubuh yang dianggap kosong dengan maksud agar lekuk tubuh bagian pinggang kecil dan indah. Contohnya; dulu korset dibuat dari kain linen putih yang dikaji atau dipasang penegak dari plat besi, kawat, agar keras dan kaku lalu

dihiasi renda. Korset untuk membentuk pinggang agar tampak ramping.

Perkembangan model selanjutnya dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang bebas. Pemilihan pakaian dalam lebih memberi kebebasan, leluasa dalam gerak, maka bahan sintesis yang elastis menggantikan model korset model pakaian dalam berubah tanpa bahan penegak.

Bentuk-bentuk *bustehouder* berbagai macam menunjukkan era kapan atau apa fungsinya. Ada yang panjangnya sampai pinggang, diatas pinggang dan sampai batas panggul atas tanpa tali bahu yang disebut *longtorso*. Untuk menahan beban payudara biasanya *longtorso* pada garis bawah mungkur diberi kawat sebagai penyangga, sedangkan pada garis prinses vertikal sampai panggul diberi plat penegak / spiral logam yang dipipihkan (balein) bisa juga plat plastik. Tahapan perubahan-perubahan bentuk model *bustehouder* sebagai berikut:

Tahun 1869 sudah ada yang menciptakan korset dengan 2 bagian yang berbeda. Bagian atasnya dikenal dengan *corsele gorge* alias bra.

BH yang sekarang kita kenal asalnya dari Paris. Tahun 1889 oleh *herin cardolle* bentuknya masih menyerupai korset. Yg membagi pakaian dalam jadi dua bagian yaitu dada dan perut.

BH atau kutang dimulai jauh sejak jaman peradapan Yunani. Para wanita memakai gaun dari bahan wool atau linen tetapi tidak spesifik menutupi bagian dada/ payudara. Wanita pekerja memakai gaun pendek. Pada jaman romawi para wanita muda memakai "*breast band*" yaitu semacam bando yang dipakai untuk menutupi dada dengan tujuan agar payudaranya tetap kencang meskipun usianya bertambah.

Di Eropa waktu jaya jayanya kerajaan para wanitanya memakai korset yaitu kutang yang panjangnya sampai pinggang. Faktor lain munculnya bra adanya gerakan reformasi pakaian; 1) para profesional bidang kesehatan mengat

bahwa korset beresiko. 2) para feminis mengatakan bahwa korset mengekang wanita secara fisik dan secara simbolik.

Tahun 1893, Marie Tucek sudah punya hak paten BH/ bra yang pertama di Amerika Serikat. Modelnya mirip bra jaman sekarang dengan kawat di bagian bawah cup untuk support bagian dada, tapi kurang sukses waktu itu.

Tahun 1910, Mary Phelps (Caresse Crosby) seorang sosialita bra buatanya dikenal sebagai bra modern yang pertama, yang terbuat dari dua sapatangan sutra dan pita. Alasan buat bra tersebut karena tidak suka korset dengan kawat yng jelas terlihat di balik gaunya.

Era Perang DuniaI sudah muncul bra, dan masih banyak yang memakai korset secara luas. Tetapi waktu masa perang U.S War Industries Board meminta para wanita tidak memakai korset. Mengapa demikian, karena logam korset untuk produksi perang. Himbauan ini berhasil mengumpulkan 28.000 ton logam untuk membuat 2 kapal perang. Wanita ikut kerja di pabrik, maka ribet kalo tiap hari pakai korset bra lah yang mengambil alih pasar.

Tahun 1920 bentuk bra kembali seperti bando, dirancang untuk semua ukuran bentuknya datar saja, leluasa untuk bergerak. Di era ini wanita suka tampil tomboi.

Tahun 1922 Ida Rosenthal, William suaminya dan perancang Enid Bisset mendirikan Maiden Form, menurunya bra all size kurang bagus. Mereka mendesain bra wanita dari berbagai tingkatan usia dan ukuran agar penampilan wanita juga baik dan nyaman. Barulah perempuan bisa mengenakan kutang dengan lebih nyaman ketika Ida dan William Rosenthal merevolusi bentuk bra

Tahun 1930 *brassiere* yang lebih populer disebut bra, menurut legenda kaum urban ditemukan seorang pria bernama *Otto Titzling*. Dijiplak didesainnya oleh *Phillipe de Brassiere*. *Brassiere* sebuah kata bahasa Prancis yang artinya "*arm-guard*" yang artinya penjaga dada.

Tahun 1932 ditemukan adanya bra dengan ukuran berkelipatan ganjil yang dilengkapi dengan ukuran cup dari A s/d D oleh S.H Camp and Company. Masa Perang Dunia II bra juga dipakai oleh wanita di bidang militer agar lebih terlindungi. Usai perang ada masa baby boom, maka populerlah bra menyusui.

Tahun 1950 pertama dipasarkan bra untuk remaja dan gadis yang baru puber.

Tahun 1964, Louise Poirier menciptakan Wonderbra untuk perusahaan Canadelle. Inilah pelopor push-bra, dapat mendorong dan membuat payudara menjadi terlihat lebih kencang.

Tahun 1977, pertama kali diciptakan “**sports bra**” oleh Lisa Lindahl, Polly Smith & Hinda Mile dengan nama Jogbra atau bra untuk jogging dan olah raga lainnya. Ini dibutuhkan bahan pakai yang bagus untuk olah raga.

Tahun 1990-an, lingerie mulai dipasarkan. Lingerie ini kan pada dasarnya pakaian dalam yang keindahannya lebih ditonjolkan daripada fungsinya. Salah satu perusahaan yang terkenal adalah Victoria’s Secret yang menjual lingerie dan pakaian wanita. Setiap tahun mereka memperkenalkan Fantasy Bra yang biasanya ditemplei macam-macam perhiasan dan batu berharga dan harganya di atas US\$ 1 juta.

Yang unik, bra di Indonesia disebut “kutang”. Nah, nama itu pun ada sejarahnya. Jadi, dulu pas masa penjajahan, banyak wanita pribumi yang ikut mengerjakan proyek jalan Anyer-Panarukan. Di masa itu, para wanita cuma mengenakan celana atau penutup bagian bawah tubuh. Pusar ke atas, tidak ditutup apa-apa

Lalu seorang mandor berdarah Perancis bernama Don Lopez, risih melihat payudara yang bergelayutan itu. Dia pun memotong kain untuk kemudian dipakaikan melingkar untuk menutupi payudara buruh wanita itu, sambil berkata “Coutant! Coutant!” Yang artinya “Berharga! Berharga!”. Iya, maksudnya,

Don Lopez meminta para wanita untuk menutupi payudara mereka karena itu bagian tubuh yang berharga. Akhirnya, para pekerja wanita itu pun mengira penutup payudara namanya “Coutant”. Namun, setelah berpuluh-puluh tahun, kata Coutant pun terserap menjadi kata “kutang” di Indonesia.

Begitulah sejarah singkat dan perkembangan bra dari masa ke masa. Evolusi bra barengan dengan penampilan yang dinilai ‘ideal’ untuk wanita di masa itu. Jadi, jangan heran kalau lihat bra yang datar, bulat, atau berbentuk kayak cone es krim. Tapi tetap aja, senyaman dan semahal apa pun branya, nggak ada yang ngalahin

Buster houder dikenal juga sebagai braseire merupakan pakaian dalam wanita yang terbuat dari sepasang kain berbentuk mangkuk dengan tali untuk menopang payudara untuk alasan estetika. A. (Firmansyah 2014:10).

JENIS-JENIS BUSTE HOUDER

Perkembangan model *buster houder* sepertinya sejalan dengan Trend mode sehingga ada inovasi-inovasi baru berbagai jenis. Misalnya adanya suatu penelitian; resiko kanker berkembang hanya sedikit dialami perempuan yang melakukan aktivitas olah raga di atas usia 30 tahun. Kemudian salah satu hal yang sangat perlu diperhatikan oleh seorang wanita dalam melakukan kegiatan berolah raga adalah *buste houder* yang digunakan. Pemilihan *buste houder* yang digunakan seorang wanita harus tepat sesuai dengan kebutuhan berolah raga. (A. Firmansyah, 2014:6.)

Bustehouder mempunyai beberapa jenis yang tentu saja mempunyai fungsi yang berbeda antara lain:

Adhesive bra. *Adhesive bra* adalah bra yang melekat pada payudara, tidak mempunyai strap, dan tidak dapat menyangga payudara dengan baik. Jenis bra ini digunakan jika mengenakan pakaian yang backless atau strapless

Demi bra. Bra dengan model half cup dengan strap yang agak lebar yang cocok digunakan dengan pakaian yang berpotongan dada rendah. Demi Bra didesain untuk mengangkat payudara seperti push-up bra.

Full support bra. Bra yang menutup seluruh payudara dan dapat menopang payudara dengan maksimal. Bra jenis ini cocok untuk dipergunakan sehari-hari.

Maternity bra. Bra elastis yang dapat mengembang untuk menyesuaikan ukuran payudara yang membesar karena kehamilan. Bra ini didesain untuk ibu yang sedang hamil.

Minimizer bra. Bra untuk membentuk dan membantu payudara terlihat 1-2 cup lebih kecil. Bra ini sangat nyaman digunakan oleh para wanita yang terganggu dengan payudaranya yang besar dan ingin mengecilkan payudaranya secara instan.

Nursing bra. Bra yang didesain untuk memudahkan ibu untuk menyusui. Di bagian cup bra ini ada bukaan yang membuat bayi dapat mengakses puting dengan mudah.

Padded bra. Bra dengan spons di bagian dalam. Bra ini cocok digunakan untuk wanita dengan payudara yang kecil agar terlihat lebih penuh dan montok.

Push up bra. Push Up Bra adalah padded bra dengan tambahan spons lagi disebelah kanan dan kiri. Bra ini didesain untuk mengangkat dan membuat payudara mengumpul di tengah sehingga belahan dada dapat terlihat lebih jelas dan menarik.

Softcup bra. Softcup bra merupakan bra tanpa kawat yang sangat nyaman untuk digunakan sehari-hari.

Sport bra. Bra khusus untuk olahraga yang dibuat dari bahan yang menyerap keringat. Sport bra didesain untuk menutup dan menyangga payudara dengan baik ketika berolahraga

Strapless bra. Bra tanpa tali yang cocok digunakan dengan pakaian yang menampilkan bahu seperti halter neck, tube top/dress, dll.

T-shirt bra. T-Shirt/Seamless Bra merupakan bra tanpa sambungan yang cocok digunakan bila mengenakan T-Shirt yang ketat. T-shirt bra terbuat dari busa yang sangat lembut sehingga tidak nampak saat memakai t-shirt ketat

U-plunge bra. U-Plunge Bra adalah bra yang cocok digunakan bila mengenakan pakaian dengan potongan dada yang sangat rendah. Bra ini mirip dengan Demi Bra, hanya bagian tengahnya lebih rendah dari Demi Bra

Underwire bra. Bra dengan kawat dibagian bawah untuk memberikan support pada payudara

PILIHAN BAHAN-BAHAN BUSTEHOUDER

Ada beberapa jenis kain yang dapat digunakan untuk bahan sandang. Untuk proses industri biasanya bahan baku berupa tekstil diklasifikasikan menjadi tiga jenis utama, yaitu kain tenun, kain rajut, dan kain non woven.

Pertama Kain Tenun. Secara teknis proses dibuat dari hasil penyilangan dua benang yaitu benang lusi dan benang pakan dengan cara di tenun atau dianyam menggunakan alat tenun mesin (ATM). Kain tenun hasil industri kecil atau home industri menggunakan alat tenun bukan mesin (ATBM). Secara fisik kain ini tidak elast/ mulur ketika diregang.

Kedua Kain Rajut. Kain rajut adalah kain yang dihasilkan dari jalinan jeratan yang teratur akibat naik turunnya jarum - jarum rajut. Secara fisik memiliki sifat elastis apabila diregang.

Ketiga Kain Non Woven. Kain non woven merupakan produk tekstil baru dibanding dua produk tekstil terdahulu (tenun dan rajut) atau tekstil lainnya, Terutama dilihat dari produk akhir. Kain non woven adalah sebuah bangunan tekstil 18 yang dibuat atau dibangun dari jaringan serat yang diikat (terikat) satu sama lain. Kain non woven memiliki corak yang khas yaitu apa yang disebut kain diikat atau terikat secara adhesi atau kain diserapi,

karena pada awalnya kain non woven ditentukan sebagai sebuah bangunan tekstil yang dihasilkan dari jaringan serat-serat yang dikat atau saling terikat, gabungan keduanya, dengan cara kimia, mekanik atau gabungan semua cara tersebut. (A. Firmansyah, 2016: 18)

Selain istilah kain non woven terdapat beberapa istilah lain yang diberikan terhadap kain non woven, diantaranya adalah : Nichtge Webbs Tekstilien, Les Tissus Non Tissea, Netkanye Textilnye Materiali, Netkane Textile. Kain non woven tercatat pada ASTM (*American Soicity for Testing and Materialy*), istilah inilah yang digunakan sebagai nama dari kain baru tersebut.

Umi Sukono berpendapat, apabila menggunakan kain yang memiliki daya susut makan kain harus disusutkan dulu dengan cara pencucian/merendam, ketika setengah kering diseterika supaya halus. Kain yang demikian itu bisa mengalami penyusutan 2 sampai 7 inchi

Bahan katun penyusutanya sekitar 4 s/d 7 inchi, nilon. Katun yang sudah disempurnakan pun ternyata juga masih mengalami penyusutan. Walaupun pada kain pada label bahan tertulis “preshrunk” tetap dianjurkan untuk merendamnya terlebih dulu dari pada menyusut setelah pakaian dicuci. Tricot yang dibuat dari serat nylon bobotnya terdiri atas 3 ukuran yaitu ringan, medium, berat. Tricot dengan ukuran berat dan medium paling lazim digunakan untuk pakaian dalam. Biasanya terdiri dari berbagai warna dan motif. Karakter bahan antara lain; 1) *Lycra Spandex Atau Power Net*. 2) Bahan jenis ini mengandung daya bentang 2 arah. Memiliki 3 ukuran bobot yaitu ringan, medium, berat. Yang beratnya Medium paling cocok untuk Gerdle. Daya bentang terbesar jenis bahan ini adala yang searah dengan arah seratnya. Jenis ini terdiri dari berbagai warna. Biasanya tersedia dalam berbagai warna. 3) Tenunan, bahan jenis ini banyak variasinya dan dapat digunakan untuk pakaian dalam. Asanya dari bahan

kapas perlu diregang untuk meluruskan seratkain. Harus memperhatikan serat kain agar mendapatkan hasil yang baik. 4) Masa sekarang lebih banyak pilihan bahan yang dijual dipasaran, tinggal memilih mana yang yang paling sesuai.

TUJUAN ESTETIKA

Ada beberapa pengaruh yang terjadi apabila salah menggunakan *Bustehouder* dalam berolah raga misalnya. Dijelaskan oleh seorang dokter *chiropractic* spesialis tulang belakang dan syaraf dr. Magieline Rosalina dari Citralife, bahwa payudara yang tidak ditopang dengan baik akan menambah beban kerja tulang belakang yang berfungsi untuk menopang eluruh tubuh.terlebih untuk perempuan yang berbadan besar/ berpayudara besar.

Payudara perempuan terdiri dari jaringan lemak dan kelenjar yang tidak memiliki tulangdengan tulang belakang yang menopangnya. Jika tidak memilih penopang payudara yang tepat maka beban tulang belakang akan bertambah berat tubuh membungkuk dan postur menjadi tidak proporsional.

Inovasi yang diperlukan adalah adanya produk *Bustehouder* yang sesuai dengan kebutuhan wanita dipadu dengan beberapa teknologi pendukung. Salah satu teknologi pendukungnya adalah sebuah alat deteksi detak jantung yang digabungkan dengan bustehouder jenis Sport atau *Sport Bra*. Haranya adalah wanita yang berolah raga dapat mengetahui kesehatan tubuhnya. Memakai BH/bra yang sesuai ukurannya akan membuat wanita tampak langsing disamping dapat meningkatkan kepercayaan diri

Manfaat mengenakan bustehouder bagi perempuan yang rajin melakukan olahraga, seperti lari atau bermain bola, akan sangat membutuhkan bantuan bra olahraga.

Aru W Sudoyo, ahli penyakit kanker berpendapat lain menyampaikan bahwa

tidak ada pengaruh apapun terhadap pemakaian *bustehouder* dengan kesehatan payudara melainkan hanya ditujukan untuk sisi estetika. (D. Fernanda Putra, CNN Indonesia | Rabu, 03/12/2014 14:35). Bustehouder berkawat dipilih kaum wanita karena diperkirakan dapat menyangga payudara lebih kuat, membuat tampilan payudara lebih baik dan tampak berisi.

FUNGSI KESEHATAN

Ada pendapat bahwa memakai bustehouder membahayakan bagi kesehatan. Ada juga seseorang yang tidak suka memakai *buste houder* atau kutang dengan alasan tidak nyaman. Akir-akhir ini terjadi pada *fashion show* di *chanel* televisi tanpa bustehouder dan bahan busana glamor namun transparan. Semakin hari, semakin banyak penelitian yang memaparkan bahayanya memakai bra terlalu lama. Bahkan, jika ditanyakan langsung kepada kaum wanita, sebagian besar mengakui kalau memakai bra sesungguhnya tidak nyaman.

Ada beberapa cara kutang berpengaruh tidak baik terhadap kesehatan (*Storypick*, Selasa, 12/2016) karena; 1) Menggunakan ukuran yang salah. Sekarang amat banyak merek kutang yang beredar di pasaran, mulai harga yang murah sampai yang mahal dengan ukuran yang standar sehingga belum tentu sesuai dengan anatomis tubuh. Sedangkan ukuran payudara bisa dikatakan fluktuatif atau berubah-ubah karena perubahan hormon misalnya ketika hamil dan menyusui. Maka sebelum membeli kutang sebaiknya mengetahui betul ukuran tubuhnya atau dicoba terlebih dahulu sehingga tidak terjadi kesalahan ukuran. 2) Mempengaruhi sistem limfatik. Suatu penelitian yang dilakukan Universitas Bristol menyatakan kutang ternyata dapat mempengaruhi sistem syaraf limfatik yang berfungsi mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Apabila racun tidak dibuang akan disalurkan ke kelenjar payudara yang dapat menimbulkan kanker. 3)

Mempengaruhi pernafasan. Memakai kutang yang tidak pas atau sempit akan memberikan tekanan pada tulang dan otot, terjadi apabila menggunakan kutang dengan penyangga logam. 4) Mempengaruhi sistem pencernaan. Memakai kutang yang terlalu ketat akan memberikan tekanan lebih banyak pada bagian diafragma yang akan mempengaruhi proses pencernaan. 5) Mempengaruhipermukaan kulit. Hal ini dapat terjadi jika memakai kutang yang terlalu ketat menyebabkan kulit timbul ruam/ kemerah-merahan pada permukaan kulit, bahkan luka lecet. 6) Mempengaruhi kerusakan kelenjar payudara. adanya dorongan yang terus-menerus menekan payudara ke dalam dapat menimbulkan bahaya. Tekanan ke tulang rusuk dapat membuat payudara terluka, dapat menyebabkan kerusakan jaringan kelenjar susu.

Pada sisi lain ada pendapat yang positif tentang pemakaian *bustehouder* oleh Aru W Sudoyo, bahwasanya fungsi BH itu; 1) untuk mengangkat payudara, jadi lebih ke sisi kosmetik atau estetika saja. 2) memberi rasa nyaman bebas bergerak dan percaya diri ketika melakukan aktifitas sehari-hari. 3) Banyaknya pilihan model BH tersedia di pasaran yang berkawat tidak berpengaruh mengganggu kesehatan kecuali cacat konstruksi, misalnya kawatnya menusuk bagian tubuh. 4) BH untuk olah raga atau *Sportbra* membantu meminimalkan pergerakan dari payudara, hal itu akan mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman akibat beban yang ditahan kulit serta ligamen saat berolah raga

KESIMPULAN

Menurut Penulis bustehouder/Bh dirasa wajib bagi perempuan dan anak gadis yang sudah memiliki tumbuh payudaranya. Sebenarnya memakai BH bermanfaat sekali melindungi payudara yaitu baik dari sisi estetika maupun dari sisi kesehatan, antara lain: (1) membantu

menyangga beban payudara sehingga tidak mengalami pergerakan-pergerakan yang keras yang menyebabkan rasa sakit Hal ini dapat dirasakan ketika melakukan aktivitas berlari, meloncat, membungkuk seperti ketika berolahraga. 2) secara anatomi payudara tidak memiliki tulang namun terdiri dari jaringan-jaringan yang bersifat lembut, dengan posisi seperti menggantung maka perlu sekali disediakan tempat penyangga yang baik yang memenuhi persyaratan. 3) agar fungsi BH maksimal bagi syarat estetika dan kesehatan maka perlu memilih ukuran yang pas terutama bagian mungkumnya. Dapat dilakukan dengan proses fitting ketika akan membeli BH. 4) untuk alasan kesopanan di Indonesia khususnya BH dapat menyamarkan lekuk-lekuk asli payudara yang memberikan kesan seksi, menonjolkan bentuk aurat. 5) pemakaian BH akan mengganggu kesehatan apabila;

a) ukuran terlalu sempit. b) kebersihan kurang terjaga, karena pakaian ini akan melekat langsung pada tubuh maka keringat jelas akan lekat dan dapat menimbulkan jamur. c) adanya pengaik atau penyangga yang menonjol/ keluar menyentuh ke kulit.

DAFTAR PUSTAKA

- A Firmansyah, <http://dspace.uui.ac>handle> PDF. 2014
- Aru W Sudoyo, *Kesadaran dan Anggapan Terhadap Kanker Payudara sekaligus Faktor Risikonya* Hotel JW Marriott, Jakarta, Rabu (3/12/2014).
- Novi Nadya, *Fungsi Ganda Bra Body Contour untuk Keindahan dan Kesehatan*. 2019.
- Umi Sukono, *Pelajaran Linseri*. 1986