

EFEKTIFITAS DIET MAKANAN FUNGSIONAL LOKAL PADA PERAWATAN SPA CUISINE DAN SPA TRADISIONAL UNTUK NUTRISI KULIT DAN PENCEGAHAN PENUAAN DINI

Diana Evawati¹

Susilowati²

Yunus Karyanto

e-mail : diana_evawati@yahoo.com Susilowati

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ABSTRAK

Dunia kecantikan sedang booming aneka jasa perawatan kecantikan dengan embel-embel Spa. Spa berkonotasi sebuah layanan perawatan modern, terkini, gaul, berkkelas dan sederet image lain dan memiliki daya jual tinggi pada masyarakat yang butuh status dan merupakan lifestyle.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat formula berbagai makanan fungsional lokal dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan produk perawatan kecantikan berbahan dasar makanan fungsional dan diet menu pendamping Spa Cuisine. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu Rancangan percobaan yang dilakukan adalah rancangan penelitian pada subyek dilakukan tanpa pengulangan (*Post Only Design*). Perlakuan yang dilakukan adalah intake nutrisi penambahan bahan makanan lokal antara lain (menu hidangan makanan fungsional lokal pada saat perawatan Spa dan rempah-rempah untuk perawatan Spa) dibagi menjadi dua kelompok perlakuan pada panelis untuk perawatan Spa Cuisine dan Spa Tradisional dengan sampel sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian produk perawatan berbahan makanan fungsional dan diet Spa Cuisine dapat meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit serta penundaan penuaan dini di imbangkan dengan pemilihan kosmetik yang tepat untuk perawatan sehari-hari. Luar penelitian yang dihasilkan formula pembuatan produk perawatan kecantikan berbahan dasar makanan fungsional lokal rempah-rempah, kopi tepung dan lain-lain.. Hal ini disebabkan oleh kandungan – kandungan nutrisi pada bahan pangan tersebut untuk mencegah proses penuaan dini pada kecantikan kulit terdiri dari:

Key word : *nutrisi, Spa Tradisional, Spa Cuisine*

¹ Staf Pengajar Prodi PKK-Tata Boga Univ. PGRI Adi Buana Surabaya

² Staf Pengajar Prodi PKK-Tata Rias Univ. PGRI Adi Buana Surabaya

³ Staf Pengajar Prodi PKK-Tata Boga Univ. PGRI Adi Buana Surabaya

EFFECTIVENESS OF FUNCTIONAL FOOD DIET ON LOCAL SPA SPA TREATMENTS AND TRADITIONAL CUISINE FOR NUTRITION SKIN AGING PREVENTION AND EARLY

Abstract

Beauty world is booming with various beauty treatments services frills Spa. Spa connotes a modern care service, current, fashionable, classy and a series of other images and have a high selling power to the people who need a status and lifestyle.

The purpose of this research is to create a variety of functional local foods formula that can be utilized as a base for the manufacture of beauty care products and functional foods based diet companion Spa Cuisine menu. The research method used was quasi-experimental research design is the design of an experiment conducted with subjects without repetition (Post Only Design). The treatment is done is the addition of nutrient intakes among other local foodstuffs (local functional food dish menu at Spa treatments and herbs for Spa treatments) were divided into two treatment groups on the panelists for Spa treatments and Spa Cuisine Traditional with a sample of 30 people.

The results care products made from functional foods and Spa Cuisine diet can improve the health and beauty of skin and delay aging in balance with the selection of the right cosmetics for daily care. Foreign study resulting formula manufacture of beauty care products made from local rembah functional foods and spices, coffee powder etc. . This is caused by the content - the content of nutrients in food to prevent premature aging of the skin care consists of:

Key word : *nutrisition, Spa Tradsional, Spa Cuisine*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia kecantikan sedang *booming* aneka jasa perawatan kecantikan dengan embel-embel Spa. Mulai dari perawatan tubuh ala Spa, hair Spa, manicure-pedicure Spa dan mungkin akan muncul aneka tawa dengan menjual kata Spa. Papun dengan nama Spa berkonotasi sebuah layanan perawatan kecantikan dengan kemasan modern, terkini, gaul, berkelas dan sederet *image* lain serta memiliki daya jual tinggi pada masyarakat yang butuh status dan merupakan *lifestyle* masyarakat modern. Kesadaran akan perawatan kecantikan ditimbulkan oleh banyak hal, seperti kesadaran tampil cantik dan sehat, relaksasi, pergaulan, status, rekreasi, relasi dsb. Spa yang ditujukan untuk kesehatan juga biasanya menjual konsep program. Entah untuk kebugaran, melangsingkan tubuh atau yang lain. Di Spa inilah pelanggan diajarkan hidup sehat, makan teratur, bahkan terapi meditasi, yang memang efektif dilakukan di alam terbuka.

Pada umumnya perawatan *Spa* diikuti dengan pijatan, yang memberi efek relaksasi, kenyamanan dan merupakan alternatif metode penyembuhan. Seperti halnya mandi, pijatan ini juga merupakan warisan budaya bangsa yang masih digunakan berbagai lapisan masyarakat untuk menjaga kebugaran. Secara prinsip *Spa* dikelompokkan dalam dua jenis sebagai berikut : *wellness Spa/health Spa* yaitu *Spa* yang orientasinya pada kesehatan dan peningkatan performance diri dan kecantikan, dan *medical Spa*: yaitu *Spa* yang orientasinya untuk penyembuhan yang diterapkan di klinik atau rumah sakit. Perawatan *Spa* yang dimaksud dalam standar kompetensi ini meliputi perawatan kesehatan dan kecantikan (*wellness Spa/health Spa*) dengan menggunakan sarana air yang ditambah dengan pijatan.

Fenomena dengan makanan fungsional telah melahirkan paradigma baru bagi perkembangan ilmu dan teknologi pangan serta bergesernya sikap masyarakat terhadap pangan, walau terkadang ironis dengan kenyataan adanya busung lapar disana-sini. Meningkatnya kesadaran masyarakat akan perawatan kecantikan diikuti meningkatnya pengetahuan tentang diet yang menunjang kesehatan kulit, kuku, rambut dan sebagainya.

Dalam layanan perawatan kecantikan yang memerlukan waktu minimal 1,5 jam hingga 4-6 jam sering disajikan aneka minuman, kudapan dan bahkan makan besar. Disinilah bidang boga berperan yaitu bagaimana menyajikan minuman, kudapan dan makanan yang menunjang kecantikan. Lebih menarik lagi bila diikuti program layanan pengetahuan gizi kecantikan dan konsumen pada setiap menu yang disediakan.

Sudah saatnya Diet Kecantikan merupakan kompetensi baru yang harus dikembangkan. Kompetensi ini sangat dibutuhkan dimasa yang akan datang dan memiliki prospek yang cerah, dengan mengembangkan *Spa Cuisine* berbasis bahan pangan lokal. Kiranya sebagai kompetensi baru, perlu didukung sejumlah penelitian tentang prospek pasar, kajian ilmiah tentang menu, pengembangan variasi bahan pangan lokal, teknik pengolahan dan case studi. Makanan fungsional untuk kecantikan ini juga harus disosialisasikan pada masyarakat luas.

1.2 Perumusan Masalah

Fenomena perkembangan *Spa* yang semakin pesat salah satu produk layanan Salon di Surabaya telah menghadirkan perawatan *Spa* dengan cara tradisional menggunakan bahan-bahan rempah dan herbal. Perawatan yang khusus diperuntukan untuk kulit tubuh dan wajah ini meliputi perawatan tubuh (*body-Spa treatment, hand-*

foot Spa), perawatan wajah (*facial treatment*) dan perawatan rambut (*hair treatment*), dan perawatan khusus untuk kewanitaan lainnya. Oleh karena itu kajian ini untuk mengeksplorasi kombinasi Spa Tradisional dan Spa Cuisine perawatan di salon dalam meningkatkan kesehatan dan kecantikan kulit.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimanakah Efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine dan Spa Tradisional untuk Nutrisi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini ?

Tujuan dan Manfaat dari penelitian ini adalah: untuk mendeskripsikan efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine dan Spa Tradisional untuk Nutrisi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini. Penelitian ini mendapat formula dasar perawatan kecantikan kulit dari bahan lokal untuk menghindari penyalahgunaan kosmetika yang berbahaya untuk kesehatan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Spa Tradisional

Spa di Indonesia menggunakan lulur dari aneka rempah dengan manfaat alamiah, mengangkat sel mati, menenangkan, rileks, detoksifikasi dan peremajaan kulit. Ada 30.000 jenis rempah di dunia dan 70%-nya tumbuh di Indonesia. Tradisi pijat sudah ada pada situs candi Borobudur, dan pada saat Serat Centini abad 18 mengungkapkan adanya 1700 rempah di Indonesia. Disamping pijat, perawatan lulur, mandi susu, scrub, cream bath dan wrap, perawatan Spa di Indonesia dilengkapi dengan minum jamu

a. Manfaat Spa Tradisional

Cara-cara tradisional yang diberikan turun-temurun oleh nenek moyang kita ternyata mempunyai manfaat yang luar

biasa, menurut Crissie Painel Malik, 2003 ada banyak manfaat yang bisa kita dapatkan.

1. Ketenangan Pikiran.

2. Kedamaian Batin.

3. Kebugaran Jasmani.

b. Spa Tradisional Untuk Kesehatan dan Kecantikan Kulit

Dalam perkembangannya Spa dipahami sebagai suatu gaya hidup kembali ke alam, tidak hanya sebatas pada sumber air panas atau air mineral, melainkan perawatan tubuh yang menggabungkan efek hidroterapi (penyembuhan dengan air). Sumbernya tidak hanya mata air, tetapi juga air olahan semacam mandi uap / sauna seperti di perkotaan. Aktivitas itupun kemudian digabung dengan pemijatan dan perawatan kesehatan serta kecantikan (Crissie Painel Malik, 2003).

Lebih dari itu Spa juga bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara badan, emosi dan jiwa. Orang makin paham bahwa ketiga elemen itu erat berkaitan dengan kesehatan, kebugaran dan kecantikan. Dalam terminology modern Spa dikenal sebagai tempat relaksasi disertai perawatan seluruh badan.

Dalam perawatan kesehatan dan kecantikan tubuh dari dalam jamu merupakan salah satu warisan budaya Indonesia untuk kesehatan jasmani dan telah dibuktikan khasiatnya selama beratus-ratus tahun lamanya dan merupakan tradisi dari keraton. Jamu dapat bermanfaat untuk dapat merawat dan memperindah bentuk tubuh serta dapat membuat wajah lebih segar dan berseri-seri. Ramuan jamu dibuat secara tradisional dan dibuat dari bahan-bahan alamiah pilihan, serta diramu berdasarkan resep kuno yang sudah membuktikan khasiatnya secara turun temurun. Bahan-bahan alami yang umum digunakan sebagai bahan ramuan jamu terdiri atas daun-daunan, biji-bijian, akar, kulit kayu, kuncup bunga, rumput darat maupun laut yang banyak mengandung vitamin serta mineral.

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

Perawatan badan secara tradisional adalah perawatan badan yang secara keseluruhan perlakuannya dilakukan secara alamiah, termasuk didalamnya alat dan bahan yang digunakan. Tampil cantik dan sehat merupakan dambaan setiap wanita. Kemulusan dan kekencangan kulit seluruh tubuh merupakan suatu bagian yang sangat esensial untuk mencapai kesempurnaan kecantikan. Penampilan cantik dan sehat memerlukan perawatan yang khusus yang dapat dilakukan secara tradisional. Perawatan tubuh secara tradisional meliputi perawatan tubuh yang dapat dilakukan dengan perawatan harian (mandi), perawatan mingguan dapat dilakukan dengan massage / pijat, perawatan lulur dan mandi berendam / mandi rempah-rempah, perawatan khusus serta minum jamu yang berfungsi untuk merawat kesehatan dan kesehatan kulit tubuh, relaksasi dan menanggulangi masalah-masalah emosional.

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

2. Makanan Fungsional untuk Nutrisi Kecantikan Pada Spa Cuisine

Fungsi pangan yang utama bagi manusia adalah :

1. Untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi tubuh sesuai dengan jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, dan bobot tubuh (*primary function*).
2. Bahan pangan harus memiliki penampakan dan cita rasa yang baik (*secondary function*)
3. Bahan pangan harus memiliki fungsi biologis tertentu bagi tubuh (*tertiary function*).

Semakin tinggi kesadaran manusia akan kesehatan, semakin tinggi pula tuntutan terhadap ketiga fungsi makanan tersebut.

Menurut konsensus pada *The First International Conference East-Weast Perspective on Functional Foods* tahun 1996, pangan fungsional adalah pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, diluar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Sedangkan menurut badan POM, pangan fungsional secara alamiah maupun melalui proses dan berdasar kajian ilmiah mengandung senyawa yang mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu dan bermanfaat bagi kesehatan, serta dikonsumsi sebagaimana layaknya makanan atau minuman, mempunyai karakteristik sensori berupa penampakan, warna, tekstur, dan cita rasa yang dapat diterima oleh konsumen. Selain tidak memberikan kontra indikasi dan tidak memberi efek samping, pada jumlah penggunaan yang dianjurkan terhadap metabolisme zat gizi lainnya.

Para ilmuwan Jepang menekankan pada tiga fungsi dasar pangan fungsional, yaitu :

1. Sensory (warna dan penampilannya yang menarik dan cita rasanya yang enak).
2. Nutritional (bernilai gizi tinggi)
3. Phsycological (memberikan pengaruh fisiologis yang menguntungkan bagi tubuh)

Beberapa fungsi fisiologis yang diharapkan dari pangan fungsional antara lain :

1. Pencegahan dari timbulnya penyakit
2. Meningkatkan daya tahan tubuh
3. Regulasi kondisi ritme fisik tubuh
4. Memperlambat proses penuaan
5. Menyehatkan kembali (recovery)

Menurut ilmuwan Jepang beberapa persyaratan produk pangan fungsional adalah : 1) harus merupakan produk pangan (bukan berbentuk kapsul, tablet ataupun bubuk) yang berasal dari bahan (ingredient) alami, 2) dapat dan layak dikonsumsi sebagai bagian dari diet atau menu sehari-hari, 3) mempunyai fungsi tertentu pada saat dicerna serta dapat memberikan peran dalam proses tubuh tertentu seperti memperkuat mekanisme pertahanan tubuh, mencegah penyakit tertentu, mengembalikan kondisi tubuh setelah sakit, menjaga kondisi fisik dan mental serta memperlambat proses penuaan.

Fenomena pangan fungsional telah melahirkan paradigma baru bagi perkembangan ilmu dan teknologi pangan serta bergesernya sikap masyarakat terhadap pangan. Makanan fungsional di dunia kecantikan adalah makanan yang bermanfaat untuk menjaga atau menghambat serta terapi terhadap kondisi kesehatan dan kecantikan tertentu, misal makanan yang berfungsi untuk mencegah penuaan dini, mengatasi keriput, jerawat, obesitas. Riset terkini menunjukkan kulit yang sehat juga ditentukan oleh konsumsi makan yang tepat, yaitu makanan yang mengandung anti oksidan, vitamin dan lemak yang baik. Makanan yang baik untuk jantung juga dapat mencegah kerut, kerusakan kulit karena sinar matahari dan kanker kulit.

Golongan senyawa yang dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu didalam pangan fungsional adalah senyawa-senyawa alami di luar gizi dasar yang terkandung dalam pangan yang ber-

sangkutan yaitu 1) serat pangan, 2) oligosakarida, 3) gula alkohol, 4) asam lemak tak jenuh jamak, 5) peptida dan protein tertentu, 6) glikosida dan isoprenoid, 7) polifenol dan isoflavon, 8) kolin dan lesitin, 9) bakteri asam laktat, 10) phytosterol dan 11) vitamin dan mineral.

III. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Dari penelitian ini diharapkan akan ada alternatif metode yang mampu mendeskripsikan efektifitas Diet Makanan Fungsional Lokal Pada Perawatan Spa Cuisine dan Spa Tradisional untuk Nutrisi Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini. Penelitian ini mendapat formula dasar produk perawatan kecantikan kulit dari bahan pangan fungsional lokal untuk menghindari penyalahgunaan kosmetika yang berbahaya untuk kesehatan kulit dan kecantikan kulit, yang saat ini marak produk kecantikan yang berbahaya di masyarakat.

IV. METODE PENELITIAN

4.1. Deskripsi Populasi dan Sampel

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah civitas akademika wanita dosen, karyawan dan mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sampel yang diperlukan adalah 30 orang.

4.2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen semu yang mana tidak dilakukan randomisasi terhadap sampel percobaan dan panelisnya adalah wanita berusia 25 sampai dengan 40 tahun (panelis semu). Rancangan percobaan yang dilakukan adalah rancangan dengan subyek dilakukan tanpa pengulangan (*Post Only Design*). Perlakuan yang dilakukan adalah intake nutrisi penambahan bahan makanan lokal antara lain (menu hidangan makanan fungsional lokal pada saat perawatan Spa

dan rempah-rempah untuk perawatan Spa) dibagi menjadi dua kelompok perlakuan pada panelis untuk perawatan Spa Cuisine dan Spa Tradisional.

4.3. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil kuisener, dan bahan-bahan lain dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri atau orang lain. Analisis data dalam penelitian ini meliputi : (1) Analisis Data perubahan treatmen diet pada Spa Cuisine dan Spa Tradisional pada kulit (2) Analisis Data hasil Wawancara dari kisi-kisi pertanyaan yang telah ditentukan. Obyek diberi beberapa perlakuan, jumlah sampel saling berhubungan.

V. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Penyajian Data

Tahapan penelitian diantaranya persiapan, melakukan eksperimen, kegiatan penelitian sesuai dengan urutan kegiatan yang telah direncanakan, maka sehubungan hal tersebut penulis mengemukakan semua kegiatan pengumpulan data dan kemudian data dianalisis untuk mendapatkan suatu hasil penelitian serta tahapan - tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

Tahapan Pembuatan produk perawatan Spa Tradisional Pembuatan produk perawatan diantaranya lulur dan bedak dingin untuk perawatan Spa Tradisional terdiri dari: Bedak Dingin, Lulur Bengkuang, Lulur Kopi robusta, Lulur Kunyit

1. Dilakukan pengambilan data dengan mendiagnosa kondisi kulit pasien berdasarkan jenis kulit, gradasi pigmentasi kulit, kerusakan kulit katagori kehalusan kulit (kelicinan

tekstur kulit). di Laboratorium Tata Rias Prodi PKK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

2. Setelah dilakukan diagnosa melakukan perawatan selama enam kali treatmen selama tiga bulan berturut dan memberikan pendampingan menu seimbang berdasarkan Berat Badan /Tinggi Badan (BB/TB) nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengetahui pengaruh perawatan Spa terhadap kesehatan kulit pasien / responden.
3. Praktikum beberapa pemorsian menu pendamping untuk Spa Cuisine yang akan dilakukan bersamaan dengan Spa Tradisional untuk menghitung nilai Kalori, Protein vitamin dan mineral yang diperlukan untuk perawatan Spa Tradisional dan Cuisine.
4. Pemilihan panelis uji organoleptik
5. Panelis terpilih dilakukan uji organoleptik untuk mengetahui tingkat penerimaan dan tingkat kesukaan menu Spa Cuisine yang akan diberikan ber-dampingan pada perawatan Spa Tradisional
6. Dilakukan penyebaran kuisener / angket untuk mengetahui penggunaan kosmetika dan produk perawatan dan kelayakan produk perawatan kecantikan yang akan digunakan untuk proses perawatan
7. Dilakukan pengambilan data selanjutnya sebagai tindak lanjut prosedur perawatan I, II dan III.
8. Data diagnosa jenis kulit, tekstur dan warna kulit yang digunakan tentang hasil dari produk perawatan Spa Tradisional. Berdasarkan hasil observasi kondisi kulit responden Data dari observasi ditabulasikan dalam tabel dibawah ini.

Keadaan Kulit Wajah Responden Penelitian

Dilihat dari usia sampel yang memiliki kriteria usia 20 th keatas sebanyak 13 atau 44 % dari jumlah sampel yang ditentukan, usia diatas 30 th sebanyak 17 customer atau 66 %, Dilihat dari **jenis kulit** terlihat 30 responden atau **50%** yang memiliki kulit normal, 21 atau 35% orang berminyak, 5 kombinasi . Dari 30 responden dilihat dari kondisi kulit, 71,66% yang memiliki kulit sehat dan dengan ciri kulit hyperpigmentasi,.

Dalam melakukan **perawatan sehari-hari** terlihat bahwa yang melakukan pembersihan 2x sehari cukup banyak yaitu 29 orang dari 30 responden, sehingga menunjukkan **sikap yang baik** untuk melakukan perawatan pokok karena pembersihan adalah hal yang paling penting untuk memiliki kulit bersih dan hanya 1 orang atau 1,66% yang jarang sekali melakukan pembersihan.

Untuk melakukan **perawatan berkala** yang dapat dilakukan sendiri dirumah atau dengan menggunakan jasa salon adalah 5 responden jarang melakukan perawatan dan yang terbanyak merupakan suatu kebiasaan untuk melakukan perawatan khusus 1 x 1 bln. pemakaian **Vitamin malam yang teratur sesuai dengan jenis dan kondisi kulit** akan menghasilkan kulit yang sehat atau elastis dan tidak ada kerut. Pada tabel terlihat 26 responden menggunakan setiap malam. **Kosmetika pagi hari yang dipergunakan sebagai pelindung (Protecting) Tabir surya** sangat diperlukan untuk **mencegah kulit** terpapar sinar matahari, oleh sebab itu pagi hari tabir surya/sunscreen foundation mutlak dipergunakan untuk kulit menjadi tetap lembab terhindar dari proses penuaan.

Cara menyikapi hal - hal Berkaitan dengan kecantikan

Melakukan perawatan sejak dini adalah salah satu kiat untuk menghambat proses penuaan dini. Bukti bahwa **kosmetik**

dianggap penting oleh responden, terlihat pada bahwa **26 responden dari 30 sampel** memberi pernyataan **penting sekali** untuk kebutuhan mempertahankan kecantikan sejak usia 20 tahun. **Perawatan dengan Kosmetika yang tepat dan benar dapat menghambat proses Penuaan Dini** Pendapat responden bahwa **melakukan perawatan dengan cara benar dengan kosmetik yang tepat akan menghambat proses penuaan dini** sebanyak 33 dari 30 responden memberi pernyataan **sangat setuju** responden yang berpendapat tidak setuju karena prosentasenya kecil sekali maka dapat diabaikan. **Kosmetik dapat menangkal akibat Radikal Bebas yang merupakan Penyebab Proses Penuaan Dini.** Radikal bebas adalah salah satu penyebab kulit mengalami proses penuaan dini, sehingga **diperlukan kosmetik yang tepat untuk menangkal radikal bebas** tersebut. Responden yang memberi pernyataan sangat setuju adalah **80 %**, sedangkan 20 % menganggap setuju. **Apa yang dimaksud dengan cantik** responden yang menyatakan bahwa cantik itu menarik, kulit bersih dan sehat. 24 responden menyatakan wajah cantik itu memiliki kulit sehat dan bersih. 6 responden dari 30 responden.

5.2 PEMBAHASAN

5.2.1 Produk Perawatan Kecantikan berbahan dasar Makanan Fungsional lokal

Dari hasil ujicoba dan observasi diketahui kondisi kulit dan pori - pori terhadap perubahan setelah melakukan perawatan kecantikan. Hasil tabulasi pengamatan analisis data ada perbedaan hasil perawatan Spa Tradisional dan Spa Tradisional di dampingi dengan diet Spa Cuisine dalam perawatan badan (*body Spa*).

Berbagai makanan fungsional lokal di sekitar dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan produk perawatan kecantikan. Setelah melakukan penelitian manfaat

kunyit, rempah-rempah, kopi robusta dapat dipakai sebagai bahan dasar pembuatan lulur dan bedak dingin . Hal ini disebabkan oleh kandungan – kandungan nutrisi pada bahan pangan tersebut untuk mencegah proses penuaan dini pada kecantikan kulit terdiri dari:

1. Menurut jimmy wales kopi Sebagai pembuang racun (detoks). Menghilangkan bekas luka/gigitan nyamuk, melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme kulit sehingga kulit menjadi lebih sehat dan lembut. Lulur kopi adalah lulur yang terbuat dari bubuk kopi yang di-haluskan. Kopi amat baik untuk membuang sel kulit mati / daki, mampu menghilangkan bau badan, melembapkan kulit, dapat menghilangkan parut jerawat serta noda hitam.
2. Bubuk rempah-rempah dan umbi-umbian yang digosok-gosokkan akan mengeluarkan minyak, sehingga aneka lulur, scrub dapat menghaluskan kulit, membuat kulit lebih cerah. Menghilangkan lelah pada kulit, memperbaiki sirkulasi O_2 dan peredaran darah tepi. Antioksidan yang terdapat dalam kopi dapat mencegah penuaan dini, mempercepat pengelupasan sel-sel kulit mati. Kulit menjadi cerah, lembab, halus. **Biji kopi yang telah dihaluskan menjadi bubuk akan menghasilkan minyak antioksidan yang bersifat menghaluskan, membuat kulit menjadi cerah dan terlihat lebih putih.**

Pemakaian bubuk kopi pada perawatan badan sebaiknya dicampur dengan menggunakan minyak zaitun kaya akan vitamin E yang sangat baik untuk menyuburkan dan memperkuat fungsi reproduksi sel kulit menjadi kulit sangat halus, baik untuk campuran dalam lulur atau

untuk minyak masaaage dalam perawatan badan. Zaitun mengandung 85% mineral (fosfor, sulfat, kalsium, magnesium, kalsium, besi, tembaga dan klorin), banyak mengandung vitamin (A, B, C, D).

Lulur bengkuang dan beras adalah lulur yang terbuat dari ekstra buah bengkuang yang memiliki komposisi mineral bengkuang sebagai zat pembersih yang sempurna untuk kulit kusam, serta dapat mencerahkan warna kulit secara alami. Kulit nampak begitu bersih, cerah, dan segar. Konon lulur ini sudah dari dulu dilakukan oleh putri keraton jawa. Manfaat lulur ini adalah mengangkat kulit mati, meng-hilangkan bau badan, memberi nutrisi pada kulit, memperbaiki sirkulasi O_2 dan peredaran darah, mencerahkan warna kulit dan menjaga kelembapan kulit agar kulit tidak keriput. Lulur kopi dan lulur bengkuang memiliki manfaat yang sama yaitu memperbaiki sirkulasi O_2 dan peredaran darah.

Dalam perawatan badan dengan menggunakan lulur kopi jenis robusta penulis telah mengadakan penelitian mengenai pembuatan proporsi untuk lulur. Hasil yang dicapai dari penelitian banyak panelis memilih menggunakan lulur kopi, setelah melakukan perawatan 3 minggu yang diterapkan pada jeni kulit normal dari pada menggunakan lulur bengkuang untuk kulit lebih cerah dan halus.

Fungsi lulur kopi adalah untuk menghaluskan kulit dan mengecilkan pori - pori karena banyak mengandung antioksidan dan kafein.penulis memakai jenis kopi robusta karena kopi robusta banyak mengandung antioksidan dan kafein yang lebih banyak dibandingkan dengan kopi jenis lainnya.

5.2.2 Peranan Diet Spa Cuisine

Penyusunan menu makanan untuk kesehatan kulit adalah sama, yaitu

memenuhi persyaratan : 1) sehat, 2) diet seimbang dengan variasi makanan segar, 3) diet serat tinggi, 4) karbohidrat utuh, 5) cukup protein dan rendah lemak, 6) sedikit atau tanpa gula dan garam, 7) tercukupi vitamin dan mineral yang diperlukan untuk kecantikan.

Kelompok makanan paling penting untuk kesehatan kulit adalah protein. Proses peremajaan kulit terjadi secara kontinue, karena asupan protein juga harus kontinue. Selain protein diperlukan 6-8 gelas air sehari, karena berkhasiat melembabkan kulit serta membersihkan sistem tubuh dari toksin. Protein penting untuk kesehatan rambut, kulit, kuku dan gigi serta mengencangkan jaringan kulit, mencegah kerut dan menghaluskan kerut.

Sumber alamiah protein pada ikan, daging, unggas, telur, produksi susu, sayuran, buah alpukat, polong-polongan dikeringkan, kacang-kacangan, biji bunga matahari, biji wijen. Lemak tak jenuh dalam sayuran membantu absorpsi vitamin A, D dan E berkhasiat menyegarkan kulit, kulit terlihat muda, kencang serta mencegah kerut. Sumber alamiah pada kacang-kacangan, minyak sayur dan mentega.

Banyak permasalahan kecantikan yang muncul atau diperparah karena salah mengkonsumsi makanan. Permasalahan kecantikan dapat ditunda, dihambat, diterapi lewat makanan salah satu lewat perawatan Spa Cuisine. Diversifikasi konsumsi pangan fungsional perlu diperkenalkan sedini mungkin sejak masa kanak-kanak, agar setelah dewasa memperoleh manfaat dan khasiat yang optimal yaitu sehat dan bugar, produktif, mandiri serta berumur panjang. Pendidikan konsumen untuk masyarakat, khususnya pentingnya protein dan konservasi vitamin / mineral, yang sangat diperlukan untuk kecantikan. Perlu *education menu*, pemilihan bahan pangan dan teknik olahannya untuk Spa Cuisine dan

pengembangan budidaya tanaman organik sebagai bahan dasar Spa Cuisine.

5.2.3 Peranan Pemakaian dan penggunaan Kosmetika untuk memenuhi nutrisi penghambat Penuaan dini

Upaya menghambat proses penuaan dini pada kulit wajah dengan kosmetik, dapat peneliti uraikan sebagai berikut : bahwa proses penuaan dini adalah kondisi kulit wajah seorang wanita usia 20 tahun yang sudah mengalami proses penuaan dini, bahwa dengan melihat kulit wajah wanita di usia 20 tahun, haruslah tercermin keadaan kulit wajah yang mempunyai jenis kulit berminyak atau normal, kondisi kulit yang masih sehat. Artinya kulit usia 20 – 30 tahun mempunyai tampilan kulit yang lembab, tidak kering dan tanpa kerut. Hal ini dapat dibuktikan pada Data Hasil Angket, bahwa kulit wajah wanita usia antara 20 – 30 tahun 40% memiliki kulit normal dan 46% memiliki kulit berminyak. masih memiliki kulit yang sehat, walaupun sudah ada tanda-tanda Hyperpigmentasi.

Hasil data angket yang diperoleh peneliti tentang perawatan kulit sehari-hari me-nyatakan sebagai berikut :

- a. Melakukan perawatan wajah sehari – hari yaitu membersihkan wajah 2 X sehari dilakukan oleh 66,67% responden.
- b. Melakukan perawatan khusus atau melakukan perawatan di Salon 1 X 1 bulan oleh 78,33% responden.

Sehingga menunjukkan sikap yang baik untuk melakukan perawatan yang pokok karena melakukan pembersihan sehari-hari adalah hal yang paling penting untuk menhasikan kulit bersih dan sehat sehingga terhindar dari proses penuaan dini.

Untuk melakukan perawatan berkala yang dapat dilakukan di rumah maupun menggunakan jasa salon, menurut peneliti menunjukkan bahwa 78.33% merupakan suatu kebiasaan yang baik untuk melakukan

perawatan berkala dalam upaya menghindari proses penuaan dini. Bentuk kosmetik pembersih (cleansing) dan penyegar (toner) juga merupakan kiat atau cara untuk menghindari kekeringan kulit. Didalam penelitian ini mayoritas atau 91,67% responden mempergunakan bentuk cleansing dan toner dalam melakukan perawatan wajah sehari-hari. Malam hari, untuk menjaga kulit terhindar dari kerut-kerut atau Dehidrasi maka kulit wajah harus diberi nutrisi. **63,33%** responden mempergunakan **Night cream** setiap malam. Hal ini adalah salah satu cara yang tepat dalam melakukan perawatan. Karena perawatan wajah harus sesuai dengan kebutuhan kulit. Oleh karena itu dari data terlihat 15% melakukannya cukup 2 X 1 minggu. Karena usia 20 th keatas berbeda kemampuannya dalam hal menyerap nutrisi asupan dibandingkan dengan yang berusia 30 tahun dan 40 tahun keatas.

Cara yang tepat menjaga kulit dari paparan sinar matahari adalah mempergunakan Tabir Surya. Dalam hal ini 50% responden memberikan pelembab atau moisturizer + UV sebelum mempergunakan bedak dan 48,33% langsung dipergunakan Sunscreen Foundation dan bedak. Menunjukkan bahwa mereka menghindari dari sinar matahari sebagai penyebab kulit kering dan Hyperpigmentasi.

Kiat atau cara yang harus diperhatikan juga dalam menghambat proses penuaan dini adalah : Perawatan harus dilakukan sejak dini, usia 20 tahun. Sehingga kesimpulannya kosmetik-pun dianggap penting sekali dipergunakan sejak dini, yaitu usia 20 tahun keatas respondenpun sadar bahwa radikal bebas dapat mempercepat proses penuaan dini, untuk menghambat diperlukan kosmetik dengan formula khusus. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dengan mengetahui dan melakukan perawatan kulit wajah yang benar, dengan kosmetik yang tepat yaitu sesuai dengan

kebutuhan kulit, maka proses penuaan dini akan dapat dihambat.

VI. SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Bahan pangan fungsional lokal dapat dijadikan bahan dasar pembuatan lulur untuk menghaluskan kulit dan pori-pori karena mengandung antioksidan
2. Perawan Spa Tradisional bisa berkolaborasi dengan pemantauan diet Spa Cuisine untuk mendapatkan hasil perawatan kecantikan kulit dan penundaan penuaan diri.
3. Pemakaian kosmetika yang tepat berperan sebagai salah satu sumber nutrisi untuk kecantikan kulit. Proses untuk menghambat penuaan dini dengan melakukan perawatan yang benar dengan bantuan kosmetik yang tepat. Sesuai dengan usia, Jenis kulit dan Kondisi kulit. Sehingga tampilan kulit wajah akan dapat selalu tampak bersih dan sehat

6.2 Saran

- 1 Pusat perawatan kecantikan Produk perawatan berbahan pangan fungsional sebagai referensi untuk pengembangan produk kecantikan yang aman dan bernutrisi untuk menghambat penuaan dini.
- 2 Pendidikan Konsumen untuk masyarakat, khususnya pentingnya protein dan konservasi vitamin/mineral, yang sangat diperlukan untuk kecantikan. Perlu *education menu*, pemilihan bahan pangan dan teknik olahannya untuk Spa Cuisine dan pengembangan budidaya tanaman organik sebagai bahan dasar Spa Cuisine

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2007. *Angka Kecukupan Gizi Orang Indonesia Tahun 2004*. www.gizinet.com. penelusuran 6 maret 2008.
- AOAC International. 2005. *Official Methods of Analysis of AOAC International*. AOAC International Suite, USA.
- Amal, Siti Hidayati, 2006, "Pengembangan kosmetika tradisional" *Kajian Wanita Dalam Pembangunan*, editor : T.O. Ihromi, Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, hal 110-131
- Arisman , 2004 *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta : EGC
- Crissie Painel Malik. 2003. *Secrets of the Home Spa*. Jakarta. Prestasi Pustaka
- Diana Hasting, 1999, *Perawatan di Rumah* alih bahasa Prilijani Paranaja, Jakarta: Arcan
- Diren Gaela. 2007. *Resep Hidup Sehat Kebenaran Tentang Makanan dan Gaya Hidup Sehat*. Jakarta. Penerbit Prestasi Pustaka.
- Danial. A.1998. *Pemanfaatan Tanaman Toga untuk kesehatan keluarga*. Penerbit : UD Media Alas Dayu. Surabaya.
- Dewan Standardisasi Nasional. 1992. *SNI 01-2713-1992 Lulur Tradisional*. Dewan Standardisasi Nasional.
- Indan Entjang , 2000. *Kesehatan Masyarakat Bandung* : Citra Aditya
- Kus Irianto, 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat Bandung*: Yrama Widya.
- Leavell and Clark, 1990. *A General Outline of Public Health Care In Indonesia* Second edition
- Louise Jumarani. 2009. *Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mary Courney, 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi* Jakarta: Hipokrates
- Maria C Linder ,2004. *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. Jakarta : Gramedia
- Mitchell, B., 2000, *Resource and Enviromental Management Edisi 1(terjemahan)* Yogyakarta : UGM Press
www.detikNews.com
- Sadilah, Emiliana. 2005. "Pendayagunaan Sumber Daya Alam dalam bidang kesehatan wanita di Pedesaan Purbalingga" dalam Patra Widya Vol. 4 No. 2, juni. Yogyakarta.
- Sunita, 2006. *Penuntun Diet* Jakarta : Gramedia