

KOSMETIKA TRADISIONAL



Penerbit :
LPP Press
Universitas Negeri Jakarta

Neneng Siti Silfi A., M.Si., Apt. & Sri Irta Widjajanti, S.Pd., M.Pd.

KOSMETIKA TRADISIONAL

Editor :

Dr. Dwi Atmanto, M.Si.

Penerbit :

**Lembaga Pengembangan Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta**

Kosmetik Tradisional

Oleh : Neneng Siti Silfi A., M.Si., Apt. & Sri Irta Widjajanti, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover & Lay out :

Wengki Fitrison

Editor :

Dr. Dwi Atmanto, M.Si

Diterbitkan Oleh :

Lembaga Pengembangan Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

Agustus, 2015, Cetakan I

Neneng Siti Silfi A., M.Si., Apt. & Sri Irta Widjajanti, S.Pd., M.Pd.

Kosmetik Tradisional

Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ

v, 130 hlm; 25 cm; Cambria ; 11

ISBN : 978-602-390-040-4

Hak Cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit dan Penulis.

Penerbit :

**Lembaga Pengembangan Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta**

Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220.

Gedung Pusat Studi dan Sertifikasi Guru, Lantai 2, Tel/Fax: 021-47863828

Contact Person : Wengki Fitrison (081511024114)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menulis buku ajar berbasis KKNi yang berjudul Kosmetika Tradisional. Buku ajar Kosmetika Tradisional berbasis KKNi ini disusun untuk bahan acuan mahasiswa Program studi Tata Rias pada waktu mengikuti perkuliahan mata kuliah Kosmetika Tradisional sehingga mahasiswa lebih mudah dalam mempelajari dan menguasai kompetensi yang telah diterapkan dalam kurikulum. Ketersediaan buku ajar ini juga merupakan wahana dalam mendukung efektivitas dan efisiensi pelaksanaan kurikulum berbasis KKNi, yang telah diberlakukan secara serentak di semua program studi kependidikan Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2013. Kesuksesan belajar mahasiswa berawal dari kemauan dan ditunjang oleh berbagai sarana, salah satu diantaranya adalah buku. Harapan penulis, buku ini dapat membantu mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

Akhir kata kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menerbitkan buku ini. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk perbaikan buku ini di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar isi	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Ruang Lingkup	2
D. Manfaat	2
E. Petunjuk Penggunaan Buku	3
BAB II KOSMETIKA TRADISIONAL PERAWATAN KULIT	4
A. Bedak Dingin	5
B. Lulur Pengantin	15
C. Bedak Mangir	26
D. Daftar Pustaka	37
E. Rangkuman.....	38
F. Latihan.....	38
BAB III KOSMETIKA TRADISIONAL PERAWATAN RAMBUT	39
A. Minyak Cem-ceman.....	42
B. Minyak kemiri.....	53
C. Daftar Pustaka	65
D. Rangkuman.....	66
E. Latihan	66
BAB IV PERAWATAN SEBELUM DAN SETELAH MELAHIRKAN	67
A. Perawatan Sebelum Melahirkan	67
B. Perawatan Setelah Melahirkan.....	67
C. Senam Nifas	78
D. Daftar Pustaka	78
E. Rangkuman	79
F. Latihan	79
BAB V PERAWATAN VAGINA DAN SPA	80
A. Perawatan Vagina	80
B. SPA untuk Kulit	90
C. SPA untuk Rambut	100
D. Aromaterapi	105
E. Ramuan Tradisional Minyak Urut Brotowali.....	109
F. Minyak Jahe.....	111

G. Proses Pengeringan Bahan Alam.....	113
H. Daftar Pustaka	120
I. Rangkuman	122
J. Latihan	122
DAFTAR PUSTAKA	124
GLOSSARY	127
INDEKS	129

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komposisi gizi 100 gram beras putih	8
---	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lumpang	6
Gambar 2.2 Pipisan	7
Gambar 2.3 Rimpang kencur	11
Gambar 2.4 Adas manis	13
Gambar 2.5 Tanaman dlingo	14
Gambar 2.6 Temu giring	17
Gambar 2.7 Kenanga	18
Gambar 2.8 Buah jeruk purut	20
Gambar 2.9 Daun kemuning	21
Gambar 2.10 Kragean	22
Gambar 2.11 Kayu manis	28
Gambar 2.12 Mesoyi	30
Gambar 2.13 Klebet.....	34
Gambar 3.1 Gambar struktur rambut.....	39
Gambar 3.2 Pandan wangi.....	43
Gambar 3.3 Daun mangkoka.....	45
Gambar 3.4 Daun urang-aring	49
Gambar 3.5 Alat soxhlet	56
Gambar 3.6 Konsep alat infundasi	58
Gambar 3.7 Biji kemiri	60
Gambar 4.1 Bahan alam untuk tapel bersalin	70
Gambar 4.2 Ramuan bahan alam tapel bersalin	70
Gambar 4.3. Bahan alam untuk jamu bau badan	71
Gambar 4.4 Bahan alam ramuan pilis.....	73
Gambar 4.5 Bahan alam ramuan kaki bengkok	74
Gambar 4.6 Pengratusan vagina	76
Gambar 4.7 Bahan alam untuk ramuan varises	77
Gambar 4.8 Bahan alam untuk tumit pecah-pecah.....	77
Gambar 4.9 Bahan alam untuk menghilangkan noda hitam	78
Gambar 5.1 Tanaman akar wangi	82
Gambar 5.2 Akar wangi kering.....	82
Gambar 5.3 Pohon cendana	84
Gambar 5.4 Kayu cendana.....	84
Gambar 5.5 Minyak cendana.....	85
Gambar 5.6 Alat soxlet.....	85
Gambar 5.7 Destilator	86

Gambar 5.8 Getah kemenyan yang masih nemep pada pohon	88
Gambar 5.9 Beberapa bentuk tungku ratus	89
Gambar 5.10 Kursi ratus	90
Gambar 5.11 Umbal muncar yang merupakan kolam pemandian yang berada di pesangrahan	92
Gambar 5.12 Dipan untuk steam	92
Gambar 5.13 Pepohonan yang ada di pesanggrahan tamansari	93
Gambar 5.14 Tungku ratus elektrik	94
Gambar 5.15 Daun mint	101
Gambar 5.16 Tanaman gingseng	102
Gambar 5.17 Tungku ratus rambut	103
Gambar 5.18 Bahan untuk ramuan brotowali	110
Gambar 5.19 Bahan minyak brotowali	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kosmetika tradisional merupakan kosmetika warisan nenek moyang bangsa Indonesia, warisan nusantara. Warisan ini wajib dilestarikan karena juga merupakan warisan budaya bangsa dan kasiat dari ramuan ini tidak kalah dengan ramuan modern. Nenek moyang bangsa Indonesia telah menggunakan ramuan ini berpuluh-puluh tahun lamanya dan telah terbukti kasiatnya. Oleh karena itu kita dapat tetap menggunakan warisan ini untuk menjaga kesehatan dan kecantikan khususnya kaum wanita. Walaupun ramuan ini bisa juga digunakan untuk kaum laki-laki.

Kosmetika Tradisional merupakan salah satu mata kuliah wajib di Program Studi Pendidikan Tata Rias dengan bobot 2 SKS. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah praktik, di mana teori diberikan terlebih dahulu dalam bentuk tatap muka kemudian dilanjutkan dengan praktik pembuatan ramuan kosmetika tradisional.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 445/MenKes/Per/V/1998 tentang bahan, zat warna, substratum, zat pengawet, dan tabir surya pada kosmetika disebutkan bahwa definisi kosmetika adalah sediaan atau paduan bahan yang siap digunakan pada bagian luar badan (epidermis, rambut, kuku, bibir, dan organ kelamin luar), gigi, dan rongga mulut untuk membersihkan, menambah daya tarik, mengubah penampilan, melindungi supaya dalam keadaan baik, memperbaiki bau badan, tetapi tidak dimaksudkan untuk mengobati atau menyembuhkan penyakit.

Kosmetika tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk kosmetika berdasarkan pengalaman. Oleh karena itu, kosmetika tradisional yang merupakan warisan nenek moyang hanya menggunakan bahan-bahan alami, baik itu dari tumbuhan, hewan, mineral, dan galenik. Galenik adalah sediaan sarian yang merupakan hasil sari atau ekstrak dari bahan-bahan alami.

Untuk memelihara kesehatan dan kecantikan dengan menggunakan bahan alami seperti warisan nenek moyang kita ini merupakan alternatif yang sangat menyehatkan dan menjunjung budaya bangsa yang perlu dilestarikan. Mahasiswa Program Studi Tata Rias harus mempelajarinya untuk kemudian digunakan dalam menunjang ilmu tata kecantikan kulit, tata kecantikan rambut, dan tata rias pengantin.

B. Tujuan

Dengan adanya buku Kosmetika Tradisional ini maka mahasiswa dapat menggunakan sebagai buku pegangan selama mengikuti perkuliahan dan dapat

dipergunakan juga pada saat mengaplikasikan ilmu ini di dalam ilmu tata kecantikan kulit, tata kecantikan rambut, dan tata rias pengantin. Dengan menerapkan ilmu Kosmetika Tradisional, maka membantu dalam tetap menjaga kesehatan dan kecantikan dengan memanfaatkan bahan-bahan alam yang sekaligus juga melestarikan budaya kita karena ramuan ini merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia.

C. Ruang Lingkup

Kompetensi yang dicapai setelah mengikuti perkuliahan ini adalah mampu menyebutkan klasifikasi, kegunaan dan efek samping kosmetika tradisional, memahami tentang cara pembuatan sediaan dan evaluasi sediaan kosmetika tradisional, memahami tentang sediaan-sediaan kosmetika sesuai dengan penggunaannya, memahami tentang kosmetika tradisional dan keamanannya, dan memahami tentang perundang-undangan kosmetika tradisional.

Materi yang tercakup dalam buku ini adalah tentang ramuan tradisional untuk perawatan kulit, perawatan rambut, perawatan badan khususnya untuk ibu setelah melahirkan, ramuan tradisional yang diminum untuk kesehatan dan kecantikan, dan ramuan untuk menghilangkan gangguan pada permukaan kulit.

Untuk ramuan tradisional untuk perawatan kulit mencakup bedak dingin, lulur pengantin, dan bedak mangir. Ramuan tradisional untuk perawatan rambut meliputi minyak *cem-ceman* dan minyak kemiri. Ramuan tradisional untuk perawatan badan khususnya untuk ibu setelah melahirkan meliputi tapel, pilis, param panas, dan param dingin. Dan juga ramuan perawatan vagina, SPA perawatan kulit, dan SPA perawatan rambut.

Adapun materi pembelajaran dalam buku Kosmetika Tradisional ini meliputi sejarah, asal bahan, khasiat bahan yang digunakan, cara mengeringkan/mengawetkan bahan alam atau ramuan tradisional pengemasan produk, dan perundang-undangan.

D. Manfaat

Dengan belajar Kosmetika Tradisional maka mahasiswa dapat menyebutkan bahan-bahan alami yang digunakan beserta khasiatnya untuk kesehatan dan kecantikan baik tata kecantikan kulit, tata kecantikan rambut, perawatan setelah melahirkan, dan ramuan tradisional untuk diminum. Di samping itu dapat membuat bedak dingin, lulur pengantin, bedak mangir, minyak *cem-ceman*, minyak kemiri, tapel, pilis, ramuan ratus vagina, SPA perawatan kulit, SPA perawatan rambut, param panas, dan param dingin secara baik dan benar, serta mampu menyebutkan khasiat-khasiatnya untuk kesehatan dan kecantikan.

E. Petunjuk Penggunaan Buku

Dengan adanya buku ajar ini, maka mahasiswa dapat belajar tanpa harus ada dosen atau teman mahasiswa. Mahasiswa dapat belajar kapan dan di mana saja, mahasiswa dapat belajar dengan kecepatannya masing-masing dengan materi yang dipilihnya sendiri, dan buku ajar ini untuk membantu mahasiswa mengembangkan potensi mereka sendiri untuk menjadi pembelajar mandiri.

Buku ajar ini disusun sebagai buku pegangan mata kuliah Kosmetika Tradisional yang diajarkan oleh penulis di Program Studi Pendidikan Tata Rias dan ditulis berdasarkan kurikulum KKNi Program Studi Tata Rias sesuai dengan silabus. Selain menggunakan buku ajar ini, mahasiswa hendaknya melengkapi dengan seluruh buku, artikel jurnal ilmiah, dan sumber acuan lain yang tercantum dalam daftar pustaka.

BAB II

KOSMETIKA TRADISIONAL PERAWATAN KULIT

Semua orang baik pria maupun wanita ingin memiliki kulit yang sehat dan segar. Hal ini bisa didapatkan dengan melakukan perawatan kulit baik itu kulit wajah maupun kulit badan. Pelayanan perawatan kulit kini menjamur di seluruh penjuru kota berupa salon-salon perawatan kulit. Tapi perawatan kulit dapat juga dilakukan sendiri di rumah. Bahan yang digunakan dalam melakukan perawatan kulit dapat dengan menggunakan bahan tradisional. Bahan tradisional ini dapat digunakan di rumah maupun dalam melayani klien di salon. Banyak salon yang menawarkan produk kosmetika tradisional dalam perawatan kulit dengan alasan lebih aman dan sehat (*back to nature*).

Bahan alami yang digunakan dalam pembuatan kosmetika tradisional mengandung banyak vitamin maupun nutrisi lain. Atau bahkan beberapa bahan alam ini mengandung bahan aktif yang dapat membantu merawat kulit sehingga kulit tetap terjaga dengan baik keahalusan dan elastisitasannya. Kosmetika tradisional dengan menggunakan bahan alami juga tidak menggunakan bahan pengawet maupun pewarna sintetis, sehingga mengurangi dampak negatif dari penggunaan kosmetika tradisional ini.

Ada banyak cara dalam merawat kulit, antara lain dengan menggunakan lulur. Lulur digunakan dengan cara menggosok ke seluruh badan termasuk tangan dan kaki. Cara lain dengan menggunakan bedak mangir. Bedak mangir atau lulur tersebut biasa digunakan dengan mencampur sedikit air seperti kita menggunakan bedak dingin pada kulit wajah. Setelah itu dicampur dan digosokkan ke seluruh badan termasuk kedua kaki dan tangan. Biasanya bedak mangir digunakan tiga kali dalam seminggu. Bedak mangir bagus digunakan oleh calon pengantin pria maupun wanita dengan pemakaian setiap hari pada malam hari selama satu minggu berturut-turut sebelum pernikahan.

Bedak mangir dan lulur mempunyai khasiat membersihkan kotoran-kotoran atau debu-debu kering yang menempel pada kulit dan yang menutupi pori-pori, menyegarkan badan, membersihkan kulit, menjadikan kulit bercahaya, menyegarkan kulit, dan menghilangkan bau tidak sedap pada badan. Kandungan beras pada bedak mangir mampu membersihkan kotoran-kotoran yang menempel pada kulit. Temu giring yang digunakan sebagai bahan juga dapat menguningkan dan menghaluskan kulit. Kayu manis dan kayu mesoyi yang ditambahkan mampu mengharumkan dan menyegarkan badan.

Perawatan kulit juga dapat dilakukan dengan menjalani mandi rempah atau berendam dalam air yang berisi rempah-rempah. Mandi rempah biasanya dilakukan dengan menyediakan air dingin sekitar 5 gayung atau kurang lebih 6 liter kemudian ditambahkan pandan sekitar 5 lembar yang diiris-iris halus, jeruk purut 2 buah dibelah menjadi dua, temu giring seperempat kilogram dikupas dan diiris tipis, daun kemuning seperempat kilogram dibersihkan dari tangkainya, daun serai tiga batang yang sudah dicuci, dan kayu manis kurang

lebih 1 ons dicuci bersih. Campuran ini kemudian direbus hingga mendidih. Setelah itu disaring menggunakan kain tipis dan dituangkan dalam ember mandi yang besar. Lalu campur dengan air dingin hingga menjadi hangat suam-suam kuku.

Air rendaman rempah ini digunakan setelah badan mandi dengan sabun hingga kesat, baru berendam dalam air rendaman rempah hangat ini. Lama berendam kurang lebih seperempat jam sambil seluruh tubuh kita sirami dengan air rempah-rempah tersebut. Setelah keluar dari air rendaman tersebut, badan dikeringkan memakai handuk dan tidak perlu dibilas lagi dengan air biasa. Setelah mandi rempah badan akan terasa segar, bercahaya serta berbau sedap dan harum. Selain itu mandi rempah juga dapat memperlancar peredaran darah, mengurangi berat badan, mengobati atau menghilangkan bau badan yang tidak enak.

A. Bedak Dingin

Sudah berabad-abad lamanya bedak digunakan di seluruh dunia. Walaupun penggunaan bedak kini bertujuan untuk keindahan, dahulu pada saat awal-awal digunakan lebih bertujuan untuk alasan spiritual, seperti alasan mengusir roh halus. Dahulu penggunaan bedak hanya untuk acara khusus seperti acara pesta pernikahan atau acara besar lainnya. Namun semenjak jaman Cleopatra maka bedak mulai dijadikan dasar penggunaan riasan wajah yang lainnya.

Menurut jurnal yang ditulis oleh Robert James Forbes dalam *Studies in Ancient Technology, Vol. 8*, orang Sumeria telah menggunakan bedak dengan menggunakan bunga *ochre* kuning (dinamai *golden clay* atau *face bloom*) sejak sebelum Mesir menggunakan bedak. Orang Mesopotamia meneruskan penggunaan bedak dengan *ochre* merah atau daun pacar (*henna*).

Orang timur jauh seperti China dan Jepang, umumnya menggunakan bedak dengan bahan tepung beras. Pada zaman Dinasti Tang para artis menggunakan bedak yang berasal dari mutiara yang kemudian diikuti oleh kaisar Dowager dari Dinasti Ching. Penggunaan bedak kemudian meluas hingga Yunani, Romawi, dan Eropa walaupun masih terbatas pada bangsawan dan orang kaya. Mereka menggunakan gandum untuk bedaknya.

Jaman dahulu memang penggunaan bedak ini menentukan status sosial atau tingkat strata seseorang, disamping warna kulitnya. Perempuan berkulit putih lebih dihargai karena dianggap tidak keluar rumah untuk bekerja di bawah terik matahari. Mereka dianggap golongan bangsawan, elit, cantik, dan ningrat.

Penggunaan beras dan terigu sebagai bahan pembuatan bedak sangat terkenal di abad ke 15 dan 16, bahkan menjadi inti dari mode dan gaya hidup di Prancis, Spanyol, dan Inggris. Mereka menaburkan bedak ke wajah, tangan, dan bahu sehingga menutupi kecacatan di kulit dan terlihat lebih muda dan segar.

Pada akhir abad ke-18, di negara Eropa mulai dilarang pembuatan bedak untuk menghemat terigu atau beras. Popularitas bedak kembali di awal abad

ke-20. Bedak dengan wujud seperti sekarang diciptakan di Perancis dengan bahan dasar *talk*.

Dalam buku *Herbal Indonesia Berkhasiat, Bukti Ilmiah dan Cara Racik* keluaran Trubus diungkapkan bahwa ramuan alami sudah digunakan oleh bangsa Indonesia untuk kesehatan dan kecantikan setidaknya ratusan tahun silam. Yang tercatat, salah satunya adalah Serat Centhini (1814), yang berisikan ramuan-ramuan jamu. Serat Centhini merupakan karya sastra terbesar dalam kesusastraan Jawa Baru berbentuk tembang dan berisi ilmu pengetahuan dan kebudayaan sehingga tetap lestari.

Dalam buku tersebut diceritakan bahwa literatur yang ditemukan mengenai cara hidup bangsa kita sejak dulu sudah mengandalkan rempah dan herbal untuk menjaga kesehatan serta kecantikan. Yang paling banyak catatan mengenai penggunaan bahan alami ini untuk kecantikan adalah kehidupan keraton, salah satunya jampi dari Kerajaan Mataram, sekarang Yogyakarta tahun 1700an. Ditemukan di dalamnya sekitar 3000 resep jamu.

Menurut sejarah yang tercatat di Taman Djamoe Indonesia milik PT Nyonya Meneer yang beralamat di Jl. Raya Semarang-Bawen km 28, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang, jamu sudah membudaya sejak periode kerajaan Hindu-Jawa. Prasasti Madhawapura dari zaman Majapahit sudah menuliskan adanya profesi peracik jamu, yang disebut Acaraki. Cara pembuatan jamu sudah terlukis pada dinding candi Hindu dan Budha, seperti pada candi Borobudur, Prambanan, Penataran, dan Sukuh. Beberapa alat yang digunakan antara lain: lumpang, pipisan, dan ulesan untuk membuat dan meracik jamu dan herbal baik untuk kesehatan maupun kecantikan.

Lumpang merupakan alat penumbuk bahan berupa wadah dan alu atau penumbuknya yang terbuat dari kayu atau batu.



Gambar 2.1 Lumpang
(sumber: www.gebyok.com)

Adapun pipisan merupakan alat untuk menghaluskan terbuat dari batu datar dan penipisnya berbentuk silinder.



Gambar 2.2 Pipisan
(sumber: www.hoteldigarut.net)

Perawatan kecantikan yang dilakukan oleh para puteri keratin antara lain: jamu, lulur (boreh), bedak dingin, tapel, pilis. Bedak dingin biasanya digunakan untuk membantu membuat kulit merasa lebih nyaman, melindungi kulit dari efek sinar matahari, serta melindungi wajah. Terbuat dari beras, sari bengkuang, umbi rumpun, teki, mawar, melati, dan pandan.

Penggunaan bedak dingin ternyata juga merupakan tradisi dan budaya yang tidak ditinggalkan di Kalimantan. Gadis asli Kalimantan menggunakan bedak dingin dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kelembaban kulit wajah. Bahan yang digunakan adalah daun, biji, bunga, atau rimpang herba yang dihaluskan menggunakan pipisan dan bantuan sedikit air matang.

Bahan dasar bedak dingin adalah **beras** (*Oryza sativa*) yang dicampur dengan rempah-rempah. Beras merupakan makanan pokok Bangsa Indonesia yang mempunyai taksonomi atau klasifikasi sebagai berikut:

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Angiospermae</i>
Kelas	: <i>Monocotyledoneae</i>
Ordo	: <i>Poales</i>
Familiae	: <i>Poaceae</i> atau <i>Graminae</i> atau <i>Glumiflorae</i>
Genus	: <i>Oryza</i>
Species	: <i>Oryza sativa</i> L.

(sumber: om-tani.blogspot.com)

Batang padi tersusun dari beberapa ruas yang merupakan bubung kosong, dengan kedua ujung ditutup oleh buku. Panjang ruas tidak sama, ruas terpendek pada pangkal batang dan selanjutnya lebih panjang. Pada buku bagian bawah dari ruas tumbuh daun pelepah yang membalut ruas sampai buku bagian atas. Tepat pada buku bagian atas ujung dari daun pelepah memperlihatkan percabangan dimana cabang yang terpendek menjadi ligula (lidah) daun, dan bagian yang terpanjang dan terbesar menjadi daun kelopak yang memiliki bagian auricle pada sebelah kiri dan kanan. Daun kelopak yang terpanjang dan membalut ruas yang paling atas dari batang disebut daun bendera. Tepat dimana daun pelepah teratas menjadi ligula dan daun bendera, di situlah timbul ruas yang menjadi bulir padi.

Kandungan beras yang paling dominan adalah pati atau amilum, disamping protein, vitamin, dan lain-lain. Amilum merupakan karbohidrat kompleks yang tidak larut dalam air. Komposisi 100 gram beras putih menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Komposisi Gizi 100 gram beras putih
(sumber: Direktorat Gizi Dep. Kes. RI)

No.	Komposisi Gizi	Beras putih
1	Energi (Kal)	360
2	Protein (gr)	6,8
3	Lemak (gr)	0,7
4	Karbohidrat (gr)	78,9
5	Kalsium (mg)	6
6	Fosfor (mg)	140
7	Besi (mg)	0,8
8	Vitamin A (SI)	0
9	Vitamin B1 (mg)	0,12
10	Vitamin C (mg)	0
11	Air (mg)	13

Khasiat dari beras antara lain :

- Mencerahkan kulit wajah dan kandungan tiamin atau vitamin B1 dapat melembabkan dan mempertahankan kesegaran kulit.
- Meningkatkan produksi kolagen yang berfungsi dalam menjaga elastisitas kulit.
- Struktur kimia beras memberi kontribusi pada proses regenerasi dan pertumbuhan sel kulit yang telah rusak atau mati.
- Beras mengandung zat oryzanol yang mampu membantu memperbaiki pigmen melanin kulit dan berguna menangkal serangan sinar ultra violet.
- Vitamin E pada beras bermanfaat menutrisi kulit sehingga tampak lebih muda.
- Kandungan asam ferulat dalam beras berfungsi sebagai anti oksidan dan dapat melindungi kulit dari radikal bebas.

Setelah dilakukan perendaman dalam air, maka amilum yang terdapat dalam beras akan berubah menjadi amilosa, amilopektin, amilum terhidrolisis atau dekstrin, asam kojik yang dapat memutihkan kulit. Tepung beras yang sudah direndam juga akan memberikan sensasi dingin jika diaplikasikan pada kulit kita.

Bedak merupakan campuran tepung pati dengan bahan pengharum, kadang-kadang ditambah dengan bahan pelembab, penahan sinar ultra violet dan anti septik. Bedak dingin termasuk bedak tradisional yang dibuat dari beras dengan campuran potongan bunga mawar, melati kenanga, sedap malam, cempaka, dan irisan daun pandan. Bahan yang digunakan antara lain bengkuang, air, tepung beras, dan bahan pewangi seperti bunga mawar, bunga kenanga, daun pandan, bunga melati, bunga cempaka, dan bunga sedap malam.

Menurut Buku Tips Cantik dan Sehat Alami karangan Subhan Media (tahun 2012), **bengkuang** (*Pachyrizus erosus*) merupakan tanaman dari daerah tropis Amerika dan termasuk suku Fabaceae atau polong-polongan. Bengkuang merupakan tanaman liana tahunan yang bisa mencapai panjang 4-5 meter dan panjang akar sekitar 2 meter. Batangnya menjalar dan membelit. Meskipun umbinya bisa dimakan, ternyata bagian lain dari tumbuhan ini beracun karena kandungan rotenon. Kandungan air yang cukup tinggi pada umbi bengkuang (86-90 %) menyebabkan umbi ini mempunyai efek mendinginkan. Disamping khasiat umbi bengkuang untuk kesehatan terutama penderita diabetes karena rasa manis yang ditimbulkan oleh oligosakarida atau inulin tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia, bengkuang juga mempunyai khasiat di bidang kecantikan yaitu membersihkan dan memutihkan kulit. Hal ini termasuk menghilangkan bintik-bintik hitam pada wajah. Kandungan pachyrhizon, vitamin B, dan vitamin C pada bengkuang sangat bagus efeknya untuk kulit.

Menurut Buku Pintar Menu Balita karangan Ayu Bulan Febry dan dr Zulfito (tahun 2008), kandungan 100 gram bengkuang terdiri dari 55 kkal energi, 1,4 g protein, 0,2 g lemak, 12,8 g karbohidrat, 15 mg kalsium, 18 mg fosfor, 0,6 mg zat besi, 0,04 mg vitamin B, 20 mg vitamin C, dan 0,04 mg tiamin. Dan menurut buku Rainbow Diet yang ditulis oleh tim sarasvati, umbi bengkuang mengandung hormon fitoestrogen yang sangat diperlukan oleh wanita terutama yang sudah berusia senja karena produksi hormon estrogen sudah terhenti saat menopause. Fitoestrogen ini mampu mempertahankan keelastisan kulit, kekuatan tulang, dan tubuh tetap fit.

Bengkuang tidak hanya mencerahkan dan mendinginkan kulit, tetapi juga dapat mengatasi gatal-gatal karena adanya kandungan antiseptik di dalamnya dan mengencangkan kulit (Vallesca, 2011).

Adapun peralatan yang digunakan antara lain parutan, kain saring, wadah, dan tempat untuk menjemur. Sebelumnya, kita membuat pasta pati bengkuang terlebih dahulu. Bengkuang yang akan digunakan dikupas, kemudian dicuci dan diparut. Hasil parutan diencerkan menggunakan air dengan perbandingan yang sama. Setelah itu diaduk dan disaring dengan kain saring. Pati bengkuang bersama cairan akan lolos, sedangkan serat kasar tertahan pada kain saring. Filtrat didiamkan selama 4~5 jam, dan kita menggunakan pati yang mengendap.

Setelah itu beras kita cuci sampai bersih, dan direndam di dalam air 1-2 malam. Kemudian air perendam dibuang dan beras ditiriskan sampai agak kering. Beras ini ditumbuk atau digiling sampai halus. Selanjutnya campurkan pati bengkuang dengan tepung beras basah dengan perbandingan yang sama dan diaduk rata. Setelah itu di bulatkan sebesar kelereng dan dipipihkan dengan jari tangan.

Pengharum bedak kita buat dengan cara memreteli kelopak bunga mawar, bunga kenanga dan daun pandan diiris dan kemudian dicampur dengan bunga melati, bunga cempaka dan bunga sedap malam. Untuk setiap 1 kg bedak basah diperlukan bunga mawar 5 kuntum, bunga kenanga 5 kuntum, daun

pandan 10 lembar, bunga melati setengah genggam, bunga cempaka setengah genggam, dan bunga sedap malam setengah genggam.

Pengharum bedak dingin ini juga mempunyai khasiat. Seperti bunga mawar mempunyai khasiat mengatasi bengkak di kaki (anti inflamasi), menjaga rambut tetap sehat, sedangkan kandungan asam lemak, omega 3 dan omega 6 dapat mempercantik kulit dan aroma mawar dapat mengurangi stress. Khasiat bunga melati menghentikan ASI yang keluar berlebihan, anti radang dan bengkak.

Selanjutnya bedak basah dikeringanginkan selama 2 jam dan dicampur dengan pengharum. Campuran ini dikeringanginkan lagi selama 2 jam. Setelah itu dijemur dengan sinar matahari sampai kering. Selama pengeringan dilakukan pembalikan beberapa kali.

Cara menggunakan bedak dingin ini dengan ditambah air, kemudian dihaluskan. Selanjutnya dilulurkan ke kulit wajah, tangan dan kaki.

Sejak ratusan tahun silam, perempuan Indonesia telah mengenal dan menggunakan bedak dingin yang berbahan dasar tepung beras sebagai tabir surya alami yang berkhasiat mempertahankan kelembaban dan kesegaran kulit saat matahari siang menyengat. Vitamin B dan B1 yang terkandung di dalamnya menurut penelitian dapat melancarkan peredaran darah dan melembabkan dan mempertahankan kesegaran kulit. Kandungan saripatinya dapat mendinginkan kulit yang terbakar. Hasil fermentasi amilum pada bedak dingin selama perendaman beras mampu mencerahkan kulit wajah. Dan tepung beras ini pun aman digunakan karena pH netral sehingga meminimalkan alergi pada kulit wajah yang sensitif.

Ramuan bedak dingin dapat juga digunakan sebagai masker. Arti dari bedak dingin sebenarnya adalah khasiat bedak yang mendinginkan kulit wajah setelah terpapar dari sengatan sinar matahari dan melindungi dari efek buruk sinar matahari pada kulit wajah, tangan, dan kaki. Tetapi selain itu ternyata bedak dingin juga berkhasiat mencerahkan kulit wajah dan lainnya, menyembuhkan jerawat, menipiskan bekas-bekas jerawat dan flek (digunakan pada malam hari sebelum tidur), membuat wajah bersinar dan rona merata. Selain untuk wajah, bedak dingin juga dapat digunakan sebagai obat panu dan kudis, menghaluskan kulit wajah

Terakhir ditemukan manfaat lain dari tepung beras yaitu mengandung PABA konsentrasi tinggi sehingga dapat digunakan sebagai *sunscreen* yang baik. Bila PABA ini terserap dalam pembuluh darah dapat meningkatkan kadar vitamin C dalam tubuh. Dimana vitamin C ini akan meningkatkan kemampuan tepung beras sebagai tabir surya.

Selain itu tepung beras juga mampu menyerap kelebihan minyak pada wajah tanpa menyebabkan pori-pori tersumbat. Khasiat lain dari bedak dingin adalah meringankan gatal yang timbul pada biang keringat yang dialami oleh bayi. Ini dianjurkan karena bedak dingin aman untuk bayi.

Selain bedak dingin bengkuang ada bedak dingin lain yang menggunakan beras pilihan yang direndam dalam air pandan selama 3 hari 3 malam. Bunga melati, cempaka, dan bunga tanjung ditaburkan dalam air

rendaman supaya wangi segar. Selama perendaman beras ditutup dengan kain kasa agar serangga tidak dapat masuk ke dalamnya karena jika terkontaminasi serangga mati dikawatirkan bedak dingin ini menyebabkan penyakit kulit. Setelah tiga hari beras yang mengembang dan wangi ditumbuk halus.

Di tempat lain bedak dingin dibuat dari kencur, kunyit, adas manis, adas pedas, dlingo digiling dan diayak hingga diperoleh serbuk halus. Tepung herbal ini kemudian dicampurkan dengan rendaman beras dan diaduk rata sambil sesekali dituangi air sedikit hingga dapat dicetak atau dipulung bulat seperti kelereng dan dijemur 3 hari. Selama dijemur bedak dingin ini tidak boleh terkena air hujan.

Kencur mempunyai nama latin *Kaempferia galangal*. Kencur adalah temu-temuan dengan ukuran kecil serta banyak dibudidayakan baik di dataran rendah maupun di pegunungan. Kencur akan tumbuh baik di media tanah yang gembur dan tidak berair. Kencur merupakan tanaman yang mudah sekali tumbuh, meskipun hanya diletakkan di tanah, asal memperoleh cukup air. Kita juga dapat menanam kencur di dalam pot atau kantong *polybag*. Dan jangan lupa pot atau *polybag* nya diletakkan di tempat yang terkena cukup sinar matahari.



Gambar 2.3 Rimpang kencur

Kencur merupakan bumbu dapur yang tidak asing lagi dengan aroma yang khas. Selain untuk bumbu, kencur mempunyai khasiat menghilangkan jerawat. Penggunaannya dengan membersihkan dan memarut kencur, setelah itu diperas dan disaring. Air kencur ini dibiarkan beberapa menit hingga muncul endapan. Lalu endapannya digunakan pada wajah yang sudah dibersihkan pada malam hari sebelum tidur. Dan pada keesokan harinya bersihkan wajah dengan air bersih.

Langkah penggunaan kencur untuk obat jerawat juga dapat dengan langsung memotong dan menggosokkan pada kulit yang berjerawat serta

diamkan lebih kurang 30 menit. Setelah itu wajah dibersihkan dengan menggunakan air hangat agar pori-pori dapat terbuka dan pembersihan kulit dapat maksimal. Kemudian dilanjutkan mencuci wajah dengan air dingin yang bertujuan agar pori-pori yang terbuka dapat menutup kembali.

Wajah yang sudah bersih dari jerawat harus tetap dijaga agar tetap bersih dengan mencuci wajah menggunakan air hangat. Air hangat dapat menolong membuka pori-pori hingga kotoran yang ada didalam pori-pori dapat turut terangkat. Namun demikian, air yang digunakan juga tidak boleh terlampau panas karena dapat membuat kulit menjadi kering. Jika jerawat muncul, tidak boleh memencet dengan menggunakan tangan, karena dikawatirkan dapat memperparah persoalan kulit wajah seperti radang kulit. Minum air putih minimum 8 gelas sehari juga dapat membuat kulit menjadi terus lembab. Olahraga teratur dapat juga dilakukan untuk menyingkirkan rasa stress yang diakibatkan oleh adanya jerawat pada kulit wajah.

Kunyit yang digunakan dalam ramuan kedua pembuatan bedak dingin cukup beralasan. Hal ini karena kunyit mempunyai banyak khasiat dalam perawatan kulit. Khasiat pertama dari kunyit adalah membuat kulit lebih sehat bercahaya dan mengharumkan kulit. Cara penggunaannya dengan mencampurkan bubuk kunyit dengan jeruk nipis, dan menambahkan beberapa tetes minyak zaitun. Lalu gunakan campuran ini untuk masker, setelah dibiarkan selama kurang lebih 15-20 menit, basuh dengan air dingin. Jika dilakukan setiap hari maka kulit akan lebih cerah dalam waktu 20 - 30 hari.

Kunyit juga dapat membuat kulit lebih halus. Hal ini menggunakan kunyit sebagai lulur secara teratur. Pemakaian kunyit ini dapat dengan mencampurkan bubuk kunyit dengan santan dan mengoleskannya pada seluruh tubuh. Setelah itu dibiarkan hingga kering dan selanjutnya dibersihkan dengan mandi menggunakan air hangat. Penggunaan lulur kunyit ini juga dapat menghilangkan bulu-bulu halus pada kulit. Kunyit juga dapat membantu mengatasi masalah kulit, seperti jerawat, kulit kering dan kulit kusam. Yaitu dengan mengenakan kunyit sebagai masker di wajah.

Manfaat dari kunyit yang lain adalah dapat mengatasi kerut di kulit atau sebagai *anti aging*. Cara penggunaan kunyit untuk mengurangi kerutan kulit dengan cara menaburkan bubuk kunyit yang dicampur dengan susu cair. Setelah itu *massage* sehingga kerutan menjadi pudar. Daerah yang biasanya cepat timbul kerutan seperti sekitar lingkaran mata.

Kunyit juga dapat mengatasi tumit yang kasar dan kering. Cara menghaluskan tumit dengan cara mencampurkan bubuk kunyit dengan santan hangat dan *memassagekan* pada seluruh tumit dan kaki. Hal ini dapat dilakukan 2 minggu sekali sehingga tumit menjadi halus.



Gambar 2.4 adas manis
(sumber: daunbuah.com)

Adas yang digunakan dalam pembuatan bedak dingin ini ada dua macam, yaitu adas manis dan adas pedas. Dalam artikel warta tumbuhan obat Indonesia yang ditulis oleh Risfaheri dan Ma'mun dengan judul Karakteristik Minyak Adas dituliskan bahwa adas mempunyai nama latin *Foeniculum vulgare* Mill. *Foeniculum vulgare* Mill tersebut terbagi atas dua varietas yaitu *Piperitum* dan *Capillaceum*. Varietas yang menghasilkan minyak atsiri adalah yang *Capillaceum*. Subspecies ini terbagi atas dua varietas yaitu varietas *vulgare* dan varietas *dulce*. Varietas *dulce* inilah yang berasa manis, sehingga sering disebut juga dengan *sweet fennel* atau *roman fennel*. Varietas *dulce* banyak terdapat di Cina, Eropa Selatan, dan Vietnam.

Risfaheri dan Ma'mun juga menuliskan bahwa minyak adas mengandung anetol, α -pinen, kamfen, β -pinen, β -felandren, dipenten, limonen, sineol, terpinen, cynen, anetol, anisaldehyd, fenson, dan asam anisat. Fenson pada adas manis hanya sedikit. Asam anisat yang ada dalam adas merupakan hasil oksidasi dari anetol.

Aroma khas dari adas berasal dari kandungan anetol dengan khasiat karminatif. Kandungan minyak adas manis anetol, fenson, dan anisaldehyd berkhasiat menyejukkan saluran pencernaan dan dapat meningkatkan nafsu makan. Adas manis yang biasa disingkat dengan anis banyak digunakan sebagai bumbu masak yang akan memberikan rasa sedikit manis dan aroma khas. Selain sebagai bumbu masak buah adas memiliki manfaat kesehatan sebagai antiparasit ringan.

Minyak esensial yang dihasilkan dari adas manis dapat digunakan untuk merawat penyakit kulit seperti kudis, kurap, ataupun menghilangkan parasit kutu. Selain itu adas manis juga dapat mengharumkan pernapasan dengan cara

mengunyah biji adas. Penggunaan adas yang dicampur dengan teh akan memberikan aroma khusus yang menyegarkan.

Adas pedas yang merupakan varietas *vulgare* menurut Risfaheri dan Ma'mun banyak terdapat di Indonesia, Rumania, Jerman, Italia, India, Argentina, Jepang, dan Amerika Serikat. Kandungan kimia dari adas pedas sama dengan adas manis, hanya saja senyawa fenson nya lebih banyak. Senyawa fenson merupakan senyawa sejenis keton yang mempunyai bau seperti kamfer dan menyebabkan rasa pahit pada minyak adas. Minyak adas yang dihasilkan oleh adas pedas merupakan bahan yang digunakan dalam minyak telon.

Dlingo juga dapat ditambahkan dalam bedak dingin ramuan kedua. Hal ini karena dlingo mempunyai khasiat yang tidak kalah pentingnya. Bentuk tanaman dlingo seperti rumput.



Gambar 2.5 Tanaman dlingo

(sumber: <http://rumputberkhasiatobat.files.wordpress.com/2011/08/dlingo>)

Dlingo mempunyai nama ilmiah *Acorus calamus* L. Dlingo termasuk familia Araceae, dengan nama daerah jeurunger (Aceh), jerango (Gayo), jerango (Batak), jarianggu (Minangkabau), daringo (Sunda), dlingo (Jawa Tengah), jharango (Madura), jangu atau kaliraga (Flores), jeringo (Sasak), kareango (Makasar), kalamunga (Minahasa), areango (Bugis), ai wahu (Ambon), dan bila (Buru).

Tanaman dlingo merupakan tanaman berbentuk herba menahun dengan tinggi sekitar 75 cm, berbatang pendek, berrimpang, daun tunggal berbentuk lanset, pertulangan daun sejajar, panjang daun sekitar 60 cm. Dlingo mempunyai bunga majemuk, berbentuk bongkol dengan ujung meruncing, dan panjang 20-25 cm. Bunga berada di ketiak daun dengan tangkai sari mempunyai panjang ± 2 cm.

Rimpang dan daun dlingo (*Acorus calamus*) mengandung saponin dan flavonoida, di samping rimpangnya mengandung minyak atsiri.

Dlingo mempunyai banyak manfaat antara lain sebagai obat penenang, obat lambung dan obat limpa, di samping itu merupakan bahan baku kosmetika. Untuk penggunaan sebagai obat dlingo digunakan kira kira sebesar telur ayam kampung dan setelah dicuci bersih dipotong potong kecil. Irisan rimpang dlingo yang sudah bersih ini kemudian direbus dalam panci email atau kuali tanah liat dengan ditambah 2 (dua) gelas air, dididihkan ramuan selama 15 menit. Ramuan dapat diminum setengah gelas pagi dan sore.

Laili Nur Azizah dan Elisa Kikita dalam artikel yang ditulis di Berkala Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Indonesia berjudul "Khasiat Ekstrak Etanol Rimpang Dlingo (*Acorus calamus* L.) Sebagai anti jamur *Candida albicans*" menuliskan bahwa dlingo mempunyai khasiat mengatasi keputihan yang disebabkan oleh jamur *Candida albicans* (keputihan patologis), bukan keputihan fisiologis yang terjadi pada masa subur dan sebelum serta sesudah menstruasi (hal ini wajar dan tidak membahayakan wanita).

Dlingo atau *Acorus calamus* ini biasa digunakan juga sebagai bahan dalam pembuatan lulur bayi dengan dipadu dengan bengele. Selain itu dlingo juga berkhasiat sebagai obat herbal untuk memicu rasa tenang.

Dlingo merupakan tanaman air yang banyak dijumpai tumbuh liar di pinggiran sungai, rawa-rawa maupun lahan yang tergenang air. Sepintas tanaman ini mirip dengan pandan, tetapi mempunyai daun yang lebih kecil dan tumbuh lurus seperti pedang. Batang tanaman berada dalam lumpur berupa rimpang dengan akar serabut mirip jahe.

Untuk penenang dlingo dapat digunakan dengan cara meminumnya setelah dlingo seukuran tiga jari dicuci bersih dan dipotong kecil-kecil. Kemudian rebus dengan menambahkan 2 gelas air sampai mendidih dan meminumnya setelah dingin pada pagi dan sore hari. Ramuan ini bisa juga dapat menghangatkan perut.

Selain mengandung saponin dan flavonoid, dan rimpangnya mengandung minyak atsiri, dlingo juga mengandung tanin, protein, kalsium oksalat, dan glikosida.

B. Lulur Pengantin

Lulur merupakan salah satu sediaan kosmetik yang digunakan untuk membersihkan, melunakkan, menghaluskan, meremajakan kulit dengan mengangkat sel kulit mati, mencerahkan, menghilangkan bau badan, dan menjaga kesehatan kulit umumnya terbuat dari beras yang dicampur dengan rempah-rempah seperti bubuk kopi, alpukat, bengkuang, wortel, teh hijau, aneka bunga, dan lainnya. Lulur telah digunakan putri-putri Keraton Jawa secara turun temurun. Ritual penggunaan lulur dilakukan setiap hari selama 40 hari pada acara pernikahan.

Pada buku "The Essence of Indonesia Spa" yang ditulis oleh Louise J. disebutkan bahwa ada bermacam-macam lulur antara lain lulur kuning Jawa, lulur bengkoang, lulur boreh Bali, lulur coklat, lulur teh, lulur papaya, lulur kopi, lulur garam, dan lulur stroberi. Lulur kuning Jawa menggunakan pandan wangi, sari tepung beras, kunyit, dan temu giring yang fungsinya untuk

mendinginkan kulit, membuat kulit tampak kuning langsung, membersihkan dan menghaluskan kulit.

Lulur bengkuang terbuat dari ekstrak bengkoang yang berfungsi membersihkan kulit kusam, mencerahkan, menyegarkan kulit, mengangkat kulit mati, menghilangkan bau badan, memberi nutrisi pada kulit, memperbaiki sirkulasi O₂ dan peredaran darah, serta menjaga kelembaban kulit agar tidak keriput.

Lulur boreh Bali bertujuan untuk mengeluarkan racun dalam tubuh atau detoksifikasi, menghangatkan tubuh, merileksasi otot-otot, memperlancar peredaran darah, melembutkan kulit, memiliki, dan memberikan keseimbangan suhu tubuh. Boreh terbuat dari kunyit, cengkeh/pala, lengkuas, jahe, dan kayu manis.

Lulur coklat berkhasiat untuk mengangkat kulit mati, kotoran, dan debu, mengharumkan badan, memberi nutrisi kulit, memperbaiki sirkulasi oksigen, peredaran darah tepi, dan menjaga kelembaban kulit. Lulur teh berbahan *green tea* atau *black tea*, serta beras putih. Gunanya untuk mengangkat kulit mati, kotoran, dan debu, memberikan nutrisi pada kulit, mencegah kulit keriput, mencegah jerawat, serta menghilangkan selulit, menghilangkan bekas jerawat, noda-noda hitam, dan mencegah kanker kulit.

Lulur kopi berbahan kopi Bali asli, beras merah, ketan hitam, dan beras putih. Fungsinya untuk mengangkat kulit mati, kotoran, debu, memperbaiki sirkulasi oksigen dan peredaran darah (menghilangkan rasa lelah dan meratakan tampilan selulit pada permukaan kulit). Lulur garam berfungsi sebagai antiseptik, menghilangkan bau badan dan gatal-gatal.

Lulur stroberi mengandung asam salisat, silika, serta vitamin B, C, E, dan K, berfungsi sebagai bahan eksfoliasi agar kulit tetap lembut, lembab, serta kencang. Lulur papaya mengandung enzim yang dapat menghaluskan kulit, kandungan vitamin A, E, F, dan H dapat menghaluskan kulit, memberi nutrisi, serta mempertahankan elastisitas kulit.

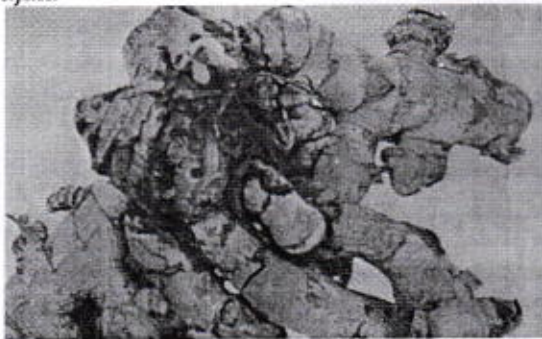
Martha Tilaar dalam buku *Kecantikan Perempuan Timur* menuliskan bahwa lulur merupakan pelengkap dalam upacara mandi dan siraman pengantin yang terdapat dalam perawatan diri yang dinamakan mandi bidadari. Setelah menjalani puasa dengan tujuan membersihkan lahir batin calon pengantin sehingga pengantin tampak cantik, percaya diri, dan terpancar aura maka pengantin dilulur menggunakan lulur mancawarni sehingga kulit menjadi lebih kuning, bersih, dan bercahaya.

Untuk membuat lulur pengantin, Bawoek Soemiyati dalam buku *Berkerudung tanpa Paes Tata Rias Pengantin Yogyakarta* menggunakan daun kemuning muda satu kepalan tangan, bunga kenanga, temu giring kurang lebih 2 ruas ibu jari, adas pulo waras, kulit jeruk purut, mesoyi, kapulaga, dan tepung beras ketan yang ditumbuk halus. Lulur ini dapat membersihkan dan mengharumkan badan, dan beras ketan dapat mengencangkan kulit. Setelah menggunakan lulur pengantin mandi dengan air hangat tanpa sabun.

Bahan yang dapat digunakan untuk membuat lulur pengantin adalah 5 kuntum bunga kenanga (*Canangium odoratum*, Baill), 1 genggam daun

kemuning (*Murraya paniculata*, Jack.), 2 jari krangan (*Litsea cuba* Pers), 1 kulit jeruk purut (*Citrus Hystrix* DC.), 2 jari temu giring (*Curcuma heyneana* Val.), dan 1 sendok makan beras yang sudah ditumbuk. Bunga kenanga, daun kemuning, daun pandan, krangan, dan kulit jeruk purut memberi aroma wangi. Campuran ramuan ini bila digosokkan ke kulit berguna untuk membersihkan dan melembutkan, mencerahkan, menghaluskan, melembabkan, menghilangkan warna hitam di bawah ketiak, selangkangan paha dan noda-noda hitam di kulit, melancarkan peredaran darah, mendinginkan kulit, mengangkat sel-sel mati kulit mati, membunuh bakteri pada tubuh, mengurangi bau badan yang tak sedap serta mengharumkan tubuh.

Cara membuat lulur pengantin dengan mencuci bersih semua bahan lalu ditumbuk sampai halus, campurkan dengan beras bubuk dan tambahkan 4-5 sendok makan air bersih. Aduk hingga rata dan gunakan ramuan ini ke seluruh tubuh setiap sore sebelum mandi. Ramuan ini juga dapat digunakan pada wajah.



Gambar 2.6 Temu giring
(sumber: 3.bp.blogspot.com)

Temu giring mempunyai nama latin *Curcuma heyneana* Val. & V. Klasifikasi temu giring adalah sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Monocotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Commelinidae</i>
Ordo	: <i>Zingiberales</i>
Familiae	: <i>Zingiberaceae</i>
Genus	: <i>Curcuma</i>
Species	: <i>Curcuma heyneana</i> Val. & V

Temu giring atau *Curcuma heyneana* merupakan tumbuhan yang dapat berumur tahunan dan tumbuh dengan mencapai ketinggian 2 meter dari family Zingiberaceae. Temu giring biasanya hidup di semak-semak, kebun atau di hutan. Umbinya tumbuh menyebar ke kiri dan kanan dengan batang yang

memanjang. Rasanya pahit dan aroma khas. Kandungan temu giring adalah amilum, lemak, tanin, dan minyak atsiri. Selain untuk bahan pembuatan lulur, temu giring juga dapat untuk mengobati cacingan pada anak, mengatasi masalah disentri, menyembuhkan luka pada kulit, mengatasi masalah bau badan, mengobati campak, dan menghaluskan kulit. Cara penggunaannya dengan meminum air rebusannya, sedangkan untuk pengobatan luka luar hanya dengan menghaluskna temu giring lalu di tempelkan pada bagian luka luar.



Gambar 2.7 Kenanga

(sumber: 3.bp.blogspot.com)

Klasifikasi **kenanga** *Canarium odoratum* (Lamk.) Hook. adalah sebagai berikut (Plantae):

Kingdom	: Plantae
Sub Kingdom	: Tracheobionta
Divisi	: Spermatophyta
Sub Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Dicotyledoneae
Sub Kelas	: Magnolidae
Ordo	: Magnoliales
Familiae	: Annonaceae
Genus	: Cananga
Species	: Cananga odorata (Lamk.) Hook

Kenanga di Indonesia biasa disebut kenanga atau jelaprang, kalau di Inggris disebut ylang-ylang, di Thailand disebut kradanga, dan di Philipina disebut ilang-ilang.

Kenanga atau *Cananga odorata* merupakan tanaman perdu yang mempunyai nama daerah kananga (Sunda), kenanga (Jawa), sandat (Bali), kupa apale (Sumatera barat), selanga (Gayo), lalingiran (Sulawesi Utara), kananga (Bugis). Kenanga mengandung minyak asiri dan mempunyai khasiat untuk obat

bronkitis dengan merebus 2 kuntum bunga kenanga dengan 1 gelas air sampai tersisa 1/2 gelas, lalu disaring dan diminum pada pagi dan sore hari. Kenanga juga merupakan obat kudis (scabies) dengan menumbuk 30 g kulit batang kenanga atau 50 g bunga kenanga dan ditambah minyak VCO atau zaitun lalu dioleskan. Untuk malaria dan asma kita dapat menyeduh 3 kuntum bunga kenanga kering dalam 1 gelas air panas, lalu tutup rapat. Saring air hasil seduhan, lalu minum secara teratur. Dan untuk sesak napas dengan cara merebus 1/2 genggam bunga kenanga dan 1 ½ sendok gula putih dalam 1 gelas air sampai tersisa 1/2 gelas, lalu disaring air hasil rebusan dan minum pada pagi dan sore hari.

Jeruk purut merupakan tumbuhan perdu yang dapat dimanfaatkan terutama buah dan daunnya sebagai bumbu penyedap masakan. Jeruk purut dalam perdagangan internasional dikenal dengan nama *kaffir lime*, di Thailand disebut *ma kruut*, di Kamboja disebut *krauch soeuch*, di Laos disebut *'khi 'hout*, di Burma disebut *shouk-pote*, di Filipina disebut *kabuyau*, *kulubut*, atau *kolobot*, dan di Vietnam disebut *truc*.

Klasifikasi jeruk purut adalah sebagai berikut (Plantamor.com):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Rosidae</i>
Ordo	: <i>Sapindales</i>
Familiae	: <i>Rutaceae</i>
Genus	: <i>Citrus</i>
Spesies	: <i>Citrus hystrix</i> Dc

Tumbuhan jeruk purut berbentuk pohon kecil atau perdu, rantingnya berduri, daun berbentuk khas seperti dua helai yang tersusun vertikal akibat pelelukan tepinya yang ekstrem, tebal dan permukaannya licin, agak berlapis malam. Buah jeruk purut kecil, dengan diameter tidak lebih dari 2 cm, membulat dengan tonjolan-tonjolan pada permukaan kulitnya. Kulit buah tebal. Perbanyakkan dari jeruk purut ini dilakukan dengan biji atau dengan pencangkokan.

Di Asia Tenggara penggunaan jeruk purut sudah tidak asing lagi terutama karena rasa sari buahnya yang masam sehingga digunakan sebagai penetral bau amis pada daging atau ikan. Daun jeruk purut juga banyak digunakan sebagai campuran pada bumbu pecel atau gado-gado untuk mengharumkan, ditambahkan dalam adonan bahan rempeyek dalam bentuk potongan daun. Di Thailand, daun jeruk purut sangat populer dalam masakan tom yam dan tom khaa, dua makanan berkuah yang populer di sana. Behitu juga di tempat-tempat lain penggunaan daun jeruk purut sangat *familiar* sebagai pengharum masakan.

Daun jeruk diawetkan dengan cara dikeringkan atau dibekukan.



Gambar 2.8 buah jeruk purut
(sumber: Wikipedia)

Minyak daun kulit buah jeruk purut mengandung minyak atsiri (-)-(S)-citronelal (80%), sisanya adalah citronelol (10%), nerol dan limonena. α dan β -pinena. Daun jeruk purut mengandung tanin (senyawa fenol yang terdiri dari hidroksin dan karboksil, sebagai senyawa oligomer yang larut dalam air), minyak atsiri (aroma terapi *oleum bergamont*), dan steroid triterpenoid. Sedangkan buah jeruk purut mengandung tanin, steroid triterpenoid, saponin, minyak atsiri sitrat (sehingga dapat digunakan sebagai pembersih kulit kepala dan rambut).

Selain sebagai penyedap makanan, daun jeruk purut merupakan obat penghilang rasa lelah, buahnya dapat untuk obat sariawan dan influenza, dan kulit buah dapat untuk bahan pembuatan lulur pengantin. Untuk mengobati rasa lelah dengan cara menggunakan air rebusan 3 genggam daun muda jeruk purut dalam tiga liter air.

Buah jeruk purut dapat menghilangkan kulit bersisik dan menghilangkan bau rambut kepala karena adanya kandungan *oleum bergamont* yaitu dengan cara mengoleskan buah yang sudah dikupas pada kulit kepala. Pengolesan ini juga dapat menyehatkan rambut. Sebagai obat influenza dengan cara menyeduh buah jeruk purut ke dalam air hangat.

Kulit buah jeruk purut dapat untuk mengurangi kerontokan rambut yang diakibatkan oleh efek kemoterapi, meminimalisir efek samping obat kimia, sebagai antioksidan, serta mengembalikan sistem imun. Kulit jeruk purut juga mengandung narigenin (menghancurkan kolesterol) dan hespiridin.

Kemuning atau *Murraya paniculata* merupakan tumbuhan dari famili Rutaceae dan mempunyai nama lain *Murraya exotica* L., *Murraya banati* Elm, *Chalas paniculata*. Kemuning merupakan tumbuhan tropis yang dapat mencapai tinggi 7 meter dan berbunga sepanjang tahun. Daunnya seperti daun

jeruk, cuma berukuran lebih kecil, sering digunakan sebagai tumbuhan hias atau tumbuhan pagar. Bunganya terminal dan harum, berbentuk petal dengan panjang 12 hingga 18 mm, panjang, dan putih. Buah kemuning berwarna merah sampai oranye jika sudah matang,

Dalam buku "Tumbuhan Liar: Khasiat Ubatan & Kegunaan Lain" yang ditulis oleh Hean Chooi Ong disebutkan bahwa kemuning yang tersebar di beberapa Negara yaitu India, Sri Lanka, Myanmar, Thailand, China, China-Taipeh, Indo-China, Malaysia, Indonesia, Filipina, dan Australia mempunyai banyak khasiat antara lain air rebusan dari daun, kulit kayu dan buahnya dapat digunakan untuk mengobati penyakit kelamin, mengobati penyakit cacingan, dan mengobati penyakit disentri. Teh herba dari daun kemuning juga dapat digunakan sebagai pelancar haid dan mengobati keputihan. Sedangkan kulit kayu dan akar kemuning dapat dijadikan bedak untuk menjaga kesehatan kulit. Bunga kemuning juga sering digunakan sebagai bahan kosmetik.

Daun kemuning atau *Murraya paniculata* juga dapat mengobati batu ginjal dengan meminum jus daun kemuning yang sudah disaring. Daun kemuning juga dapat menyembuhkan bisul dengan meminum rebusan campuran daun kemuning dan cocor bebek yang sudah disaring. Untuk mengobati keseleo dengan cara menempelkan rebusan daun kemuning dalam keadaan hangat.



Gambar 2.9 Daun kemuning
(sumber: toga.com)

Klasifikasi kemuning adalah sebagai berikut (Plantamor.com):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Sub Kingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Rosidae</i>
Ordo	: <i>Sapindales</i>
Familiae	: <i>Rutaceae</i>
Genus	: <i>Murraya</i>
Spesies	: <i>Murraya paniculata</i> L. Jack



Gambar 2.10 **Krangean**
(sumber: google.com)

Klasifikasi krangean adalah sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Magnoliidae</i>
Ordo	: <i>Laurales</i>
Famili	: <i>Lauraceae</i>
Genus	: <i>Litsea</i>
Spesies	: <i>Litsea cubeba</i> Pers

Krangean atau *Litsea cubeba* mengandung flavonoid, saponin, dan tanin yang berkhasiat sebagai penawar bisa serangga. Buah krangean juga bisa untuk obat batuk. Dalam buku "Ramuan Tradisional untuk Keadaan Darurat di Rumah" yang ditulis oleh Suharmiati dan Lestari Handayani disebutkan bahwa

kandungan kulit batang kragean adalah saponin, flavonoid, dan tanin. Sedangkan buah kragean mengandung sitral, alene, limonene, dan sitronelal. Bunga, batang, dan akar kragean mengandung sitronelal. Sementara itu daun kragean mengandung sitronelal dan 1,8-sineol. Buku tersebut juga menyebutkan bahwa khasiat kulit batang sebagai penawar bisa serangga. Sedangkan buah kragean berkhasiat sebagai obat batuk.

Kragean di Jawa juga disebut kragean, di Sunda disebut kilemo. Pohonnnya mempunyai tinggi sekitar 15 meter, berbatang tegak, bulat, dan berkayu. Daunnya tunggal, berwarna hijau, berbentuk lonjong dengan ujung dan pangkal meruncing, tepi rata, pertulangan menyirip. Panjang daun kragean hingga 10-14 cm dan lebar 7-9 cm.

Bunga kragean termasuk bunga majemuk, berbentuk malai, dan berkelamin dua. Kelopak bunga berwarna hijau muda berbentuk mangkuk, dan berbulu halus. Mahkota bunga bulat melengkung berwarna hijau kehitaman dengan kepala sari bulat. Buah berbentuk bulat berwarna hitam, biji bulat dan berwarna putih kotor. Akar kragean tunggang dan berwarna coklat kehitaman.

Dengan menggunakan bahan-bahan yang disebutkan tadi maka akan dapat dibuat lulur pengantin dengan komposisi yang sudah disebutkan. Dalam pembuatan ramuan tradisional lulur pengantin ini, dengan skala rumah tangga, dapat menggunakan peralatan sederhana yang ada di rumah. Tujuan proses pembuatan dengan cara tradisional ini sama dengan cara modern yaitu untuk mendapatkan ekstrak atau sari dari bahan tanaman yang digunakan. Dalam pembuatan lulur pengantin ini harus diperhatikan kebersihannya. Antara lain pemilihan bahan, kebersihan bahan yang digunakan, kebersihan ruangan untuk proses pembuatan, penggunaan alat yang benar, kebersihan alat, penggunaan air yang bersih, tenaga kerja yang selalu memperhatikan kebersihan, dan cara pembuatan yang benar.

Di dalam buku "Mengatasi Penyakit pada Anak dengan Ramuan Tradisional" yang ditulis oleh Lestari Handayani dan Herti Maryani dituliskan bahwa kesegaran dan kebersihan tanaman obat harus diperhatikan. Bahan segar sebaiknya disimpan dalam lemari es dengan suhu antara 5 hingga 10°C dengan tingkat kelembapan 50-60%. Bahan tanaman yang bisa dikonsumsi segar adalah rimpang, buah, dan daun. Bila menggunakan bahan kering, maka tingkat kekeringan harus sesuai dengan yang dipersyaratkan oleh Departemen Kesehatan. Persyaratan Dep. Kes., kadar air dalam simplisia tidak boleh lebih dari 5% bobot bahan simplisia, tidak berjamur, tidak dimakan serangga, tidak terkena kotoran hewan, dan tidak tergeletak di tempat yang kotor. Kadar air adalah banyaknya hidrat yang terkandung zat atau banyaknya air yang diserap dengan tujuan untuk memberikan batasan minimal atau rentang tentang besarnya kandungan air dalam bahan (Depkes RI, 2000).

Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan (Farmakope Indonesia). Bahan alamiah bisa berupa: 1. bahan nabati, flora, tumbuhan; 2. Bahan hewani, fauna; 3. Bahan

mineral. Bahan nabati berupa tanaman utuh, bagian tanaman atau eksudat. Eksudat merupakan isi sel yang secara spontan keluar dari tanaman atau dengan cara tertentu dikeluarkan dari selnya, atau zat-zat nabati lainnya yang dengan cara tertentu dipisahkan dari tanaman. Bahan hewani berupa hewan utuh, bagian hewan atau zat-zat berguna yang dihasilkan oleh hewan dan belum berupa zat kimia murni. Dan bahan mineral berupa mineral yang belum diolah atau telah diolah dengan cara sederhana dan belum berupa zat kimia murni.

Sumber simplisia dapat berupa tumbuhan liar atau tanaman budidaya. Tumbuhan liar mempunyai kerugian yaitu umur dan bagian tanaman sulit diketahui, jenis atau species kadang meragukan, dan lingkungan tempat tumbuh tidak dapat dikontrol. Keuntungan dari tumbuhan liar ekonomis. Untuk tanaman budidaya bisa berupa tumpangsari, TOGA (tanaman obat keluarga), atau perkebunan mempunyai keuntungan bibit unggul, pengolahan pascapanen terkontrol, dan tempat tumbuh dapat diatur. Kerugian dari tanaman budidaya tanamannya kurang *survive*, dan adanya residu pestisida.

Syarat simplisia nabati dan hewani adalah harus bebas serangga, fragmen hewan, kotoran hewan, tidak boleh menyimpang dari bau, warna, tidak boleh mengandung lendir, cendawan, menun jukkan tanda-tanda pengotoran lain, tidak boleh mengandung bahan lain yang beracun atau berbahaya, dan kadar abu yang tidak larut dalam asam maksimal 2%.

Pembuatan simplisia sediaan obat tradisional atau herbal dibuat dari simplisia tanaman atau bagian dari hewan, atau mineral dalam keadaan segar atau telah dikeringkan dan diawetkan. Agar sediaan obat tradisional atau herbal tersebut dapat dipakai dengan aman, terjaga keseragaman mutu dan kadar kandungan senyawa aktifnya, maka diperlukan standardisasi. Sebelum melalui tahap standardisasi sediaan, maka diperlukan standardisasi bahan baku simplisia, yang meliputi bahan baku simplisia dapat berupa tumbuhan liar atau berupa tumbuhan budidaya. Proses pembuatan simplisia termasuk cara penyimpanan bahan baku simplisia, cara pengepakan, dan penyimpanan simplisia (Depkes RI, 1985).

Kualitas bahan baku simplisia sangat dipengaruhi beberapa faktor, seperti : umur tumbuhan atau bagian tumbuhan pada waktu panen, bagian tumbuhan, waktu panen dan lingkungan tempat tumbuh (Depkes RI, 1985).

Sortasi dilakukan untuk memisahkan kotoran-kotoran atau bahan-bahan asing lainnya dari bahan simplisia sehingga tidak ikut terbawa pada proses selanjutnya yang akan mempengaruhi hasil akhir. Sortasi terdiri dari dua cara, yaitu:

Sortasi basah : Sortasi basah dilakukan untuk memisahkan kotoran-kotoran atau bahan asing lainnya setelah dilakukan pencucian dan perajangan.

Sortasi kering : Sortasi kering bertujuan untuk memisahkan benda-benda asing seperti bagian-bagian tumbuhan yang tidak diinginkan dan pengotoran lain yang masih ada dan tertinggal pada simplisia kering (Depkes RI, 1985).

Pengeringan dilakukan agar memperoleh simplisia yang tidak mudah rusak, sehingga dapat disimpan dalam waktu yang lama. Pengeringan dapat

dilakukan dengan dua cara, yaitu pengeringan secara alami dan secara buatan. Pengeringan alami dilakukan dengan memanfaatkan sinar matahari baik secara langsung maupun ditutupi dengan kain hitam. Sedangkan pengeringan secara buatan dilakukan dengan oven. Bahan simplisia dapat dikeringkan pada suhu 30°C - 90°C (Depkes RI, 1985).

Pengepakan simplisia dapat menggunakan wadah yang inert, tidak beracun, melindungi simplisia dari cemaran serta mencegah adanya kerusakan. Sedangkan penyimpanan simplisia sebaiknya di tempat yang kelembabannya rendah, terlindung dari sinar matahari, dan terlindung dari gangguan serangga maupun tikus.

Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai bahan obat, kecuali dipergunakan sebagai bahan obat, kecuali dinyatakan lain berupa bahan yang telah dinyatakan lain berupa bahan yang telah dikeringkan. Simplisia terdiri dari simplisia nabati, hewani dan mineral. nabati, hewani dan mineral. Simplisia nabati adalah simplisia yang berupa tanaman utuh, bagian tanaman atau eksudat tanaman. Yang di maksud eksudat tanaman adalah isi sel yang secara spontan keluar dari selnya atau zat-zat nabati lainnya yang dengan cara tertentu dipisahkan dari tanamannya. Simplisia hewani adalah simplisia yang berupa hewan utuh atau zat-zat yang berguna yang dihasilkan oleh hewan dan belum berupa zat kimia murni. Simplisia pelikan atau mineral adalah simplisia yang berupa bahan pelikan atau mineral yang belum diolah dengan cara sederhana dan belum berupa zat kimia murni. Untuk menjamin keseragaman senyawa aktif, keamanan maupun kegunaan simplisia harus memenuhi persyaratan minimal untuk standardisasi simplisia. Standardisasi simplisia mengacu pada tiga konsep antara lain sebagai berikut:

Simplisia sebagai bahan baku harus memenuhi 3 parameter mutu umum (nonspesifik) suatu bahan yaitu kebenaran jenis (identifikasi), kemurnian, aturan penstabilan (wadah, penyimpanan, distribusi). Simplisia sebagai bahan dan produk siap pakai harus memenuhi trilogi *Quality-Safety-Efficacy*. Simplisia sebagai bahan dengan kandungan kimia yang berkontribusi terhadap respon biologis, harus memiliki spesifikasi kimia yaitu komposisi (jenis dan kadar) senyawa kandungan (Depkes RI, 1985).

Kontrol kualitas merupakan parameter yang digunakan dalam proses standardisasi suatu simplisia. Parameter standardisasi simplisia meliputi parameter non spesifik dan spesifik. Parameter nonspesifik lebih terkait dengan faktor lingkungan dalam pembuatan simplisia sedangkan parameter spesifik terkait langsung dengan senyawa yang ada di dalam tanaman. Penjelasan lebih lanjut mengenai parameter standardisasi simplisia sebagai berikut: Kebenaran simplisia

Pemeriksaan mutu simplisia dilakukan dengan cara organoleptik, makroskopik dan mikroskopik. Pemeriksaan organoleptik dan makroskopik dilakukan dengan menggunakan indera manusia dengan memeriksa kemurnian dan mutu simplisia dengan mengamati bentuk dan ciri-ciri luar serta warna dan bau simplisia. Sebaiknya pemeriksaan mutu organoleptik dilanjutkan

dengan mengamati ciri-ciri anatomi histologi terutama untuk menegaskan keaslian simplisia.

a. Parameter non spesifik

Parameter non spesifik meliputi uji terkait dengan pencemaran yang disebabkan oleh pestisida, jamur, aflatoxin, logam berat, penetapan kadar abu, kadar air, kadar minyak atsiri, penetapan susut pengeringan.

b. Parameter spesifik

Parameter ini digunakan untuk mengetahui identitas kimia dari simplisia. Uji kandungan kimia simplisia digunakan untuk menetapkan kandungan senyawa tertentu dari simplisia. Biasanya dilakukan dengan analisis kromatografi lapis tipis (Depkes RI, 1985).

Ekstrak adalah sediaan pekat yang diperoleh dengan mengekstraksi zat aktif dari simplisia nabati atau simplisia hewani menggunakan pelarut yang sesuai, kemudian semua atau hampir semua pelarut diuapkan dan massa atau serbuk yang diperoleh diperlukan sedemikian hingga memenuhi baku yang telah ditetapkan. Standardisasi ekstrak tidak lain adalah serangkaian parameter yang dibutuhkan sehingga ekstrak persyaratan produk kefarmasian sesuai dengan persyaratan yang berlaku.

Ekstrak terstandar berarti konsistensi kandungan senyawa aktif dari setiap batch yang diproduksi dapat dipertahankan, dan juga dapat mempertahankan pemekatan kandungan senyawa aktif pada ekstrak sehingga dapat mengurangi secara signifikan volume pemakaian per dosis, sementara dosis yang diinginkan terpenuhi, serta ekstrak yang diketahui kadar senyawa aktifnya ini dapat dipergunakan sebagai bahan pembuatan formula lain secara mudah.

C. Bedak Mangir

Bedak mangir merupakan sediaan kosmetika dengan bahan alam tumbuhan. Pada tahun 2009 Menteri Kesehatan RI mengeluarkan Surat Keputusan tentang Farmakope Herbal Indonesia edisi pertama. Obat tradisional merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang telah digunakan selama berabad-abad untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan serta pencegahan dan pengobatan penyakit. Berdasarkan bukti secara turun temurun dan pengalaman (empiris), obat tradisional hingga kini masih digunakan oleh masyarakat di Indonesia dan di banyak negara lain. Sebagai warisan budaya bangsa yang telah terbukti banyak memberi kontribusi pada pemeliharaan kesehatan, jamu sebagai OT asli Indonesia perlu terus dilestarikan dan dikembangkan.

Dalam perjalanan sejarahnya, dengan didorong dan ditunjang oleh perkembangan iptek serta kebutuhan upaya kesehatan modern, OT telah banyak mengalami perkembangan. Perkembangan yang dimaksud mencakup aspek pembuktian khasiat dan keamanannya, jaminan mutu, bentuk sediaan, cara pemberian, pengemasan, dan penampilan serta teknologi produksi. Untuk mendorong peningkatan pemanfaatan OT Indonesia sekaligus menjamin

pelestarian jamu, Indonesia memprogramkan pengembangan secara berjenjang ke dalam kelompok jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka.

Jamu adalah OT Indonesia yang digunakan secara turun temurun berdasarkan pengalaman menggunakan bahan yang belum terstandar. Obat herbal terstandar adalah hasil pengembangan jamu atau hasil penelitian sediaan baru yang khasiat dan keamanannya telah dibuktikan secara ilmiah melalui uji pra-klinik. Fitofarmaka adalah hasil pengembangan jamu atau obat herbal terstandar atau hasil penelitian sediaan baru yang khasiat dan keamanannya sudah dibuktikan melalui uji klinik.

Program pengembangan OT secara berjenjang tersebut merupakan implementasi strategis dari ketentuan UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan sekaligus sebagai upaya pendayagunaan sumber daya alam Indonesia secara berkesinambungan (*sustainable use*). Dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan disebutkan bahwa OT harus memenuhi standar yang ditetapkan. Standar yang dimaksud adalah Materia Medika Indonesia (MMI) atau standar lain yang ditetapkan.

Lulur, boreh dan mangir merupakan kosmetika tradisional warisan nenek moyang yang telah diuji secara turun temurun dan empiris berkhasiat untuk mempertahankan kecantikan kulit. Secara khusus mangir digunakan untuk mengangkat sel-sel kulit mati yang menumpuk, memutihkan dan mencerahkan kulit. Menurut Sisi, *Beauty Assistant* di Taman Djamo Indonesia penggunaan mangir dilakukan 2 minggu sekali. Mangir terbuat dari temu giring dan kunyit yang ditumbuk atau digiling dan dibuat pasta, lalu dioleskan dan digosok pada kulit. Berbeda dengan boreh yang terbuat dari padi atau gandum.

Bedak mangir digunakan dengan tujuan agar kulit menjadi halus. Bahan yang digunakan untuk membuat bedak mangir atau bedak lulur adalah: tepung beras ($\frac{1}{4}$ liter), tepung pati bengkoang (2 ons), kayu manis ($\frac{1}{4}$ ons), kayu mesoyi ($\frac{1}{4}$ ons), klebet (1 sendok teh), kencur ($\frac{1}{4}$ ons), adas (1 sendok teh), dan tepung temu giring ($\frac{1}{4}$ ons). Cara membuat tepung pati bengkoang dengan cara buah bengkoang diparut dan menambahkan air sedikit sambil diremas-remas, kemudian disaring dengan kain tipis dan diperas. Endapan dari perasan tersebut disebut pati bengkoang atau tepung bengkoang.

Kayu manis merupakan anti bakteri yang merusak gusi maupun gigi (sebagai bahan pasta gigi, obat kumur, dan permen penyegar nafas), dapat meringankan sakit flu dengan dikombinasikan dengan jahe panggang.

Klasifikasi kayu manis adalah sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Magnoliidae</i>
Ordo	: <i>Laurales</i>
Famili	: <i>Lauraceae</i>

Genus : *Cinnamomum*

Spesies : *Cinnamomum burmannii* (Nees & Th. Nees)



Gambar 2.11 Kayu manis

Tumbuhan Obat yang satu ini memang sudah dikenal sejak nenek moyang kita dulu. Selain mempunyai fungsi sebagai rempah untuk beberapa jenis masakan, kayu manis juga mempunyai khasiat yang baik bagi kesehatan. Rasa yang didapat agak sedikit manis dan pedas, aroma yang menyengat dan harum khas banyak disukai pada masakan daging berkuah seperti rawon dan lain-lainnya.

Pemanfaatan dari tumbuhan ini memang terletak pada kulit yang dikeringkan lalu dihaluskan menjadi bubuk. Bubuk dari kayu manis ini juga digunakan untuk bahan minuman yang dicampur dengan kopi.

Beberapa manfaat kesehatan yang bisa didapat dengan mengonsumsi kayu manis adalah melancarkan pernafasan terutama bagi penderita asma, mengobati batuk dengan membantu mengeluarkan dahak dan mengurangi sakit pada tenggorokan, melancarkan pencernaan dengan mengobati kembung, nyeri lambung, dan diare. Ketiga penyakit tersebut bisa tuntas dengan hanya mengonsumsi bubuk kayu manis secara rutin. Selain itu kayu manis juga menyembuhkan rematik, mengobati radang sendi, kulit, dan jantung.

Dalam buku "Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri 2" yang ditulis oleh Arief Hariana disebutkan bahwa kayu manis yang mempunyai nama ilmiah *Cinnamomum burmani* (Nees.)Bl. Mempunyai nama Inggris *kaneelkassia* atau

cinnamomum tree dan mempunyai nama Cina *yin xiang*. Kulit kayu manis mempunyai rasa pedas dan manis, berbau wangi, serta bersifat hangat. Beberapa bahan kimia yang terdapat dalam kayu manis adalah eugenol, safrol, sinamaldehyd, tanin, kalsium oksalat, damar, dan zat penyamak.

Manfaat Kayu Manis

Efek farmakologis dari kayu manis antara lain sebagai karminatif, peluruh keringat (diaporetik), antirematik, penambah nafsu makan (stomakika), dan penghilang rasa sakit (analgetik). Perbanyakkan kayu manis dapat dengan cara penyemaian biji dan dapat juga dengan tunas akar. Pohon kayu manis harus dirawat dengan cara menyiramnya, dijaga kelembaban tanahnya, dan diberi pupuk organik. Pohon ini memerlukan cukup sinar matahari dan agak terlindung.

Bagian dari pohon kayu manis yang dapat digunakan sebagai obat adalah kulit kayu, daun, dan akar. Adapun kegunaannya antara lain sebagai obat asam urat atau *ghout arthritis* dan tulang keropos. Caranya dengan merebus satu ibu jari kayu manis dengan 15 g jahe merah, 5 g biji pala, 5 butir kapulaga, 5 g bunga cengkih, serta 4 lembar daun sosor bebek dengan 600 ml air hingga tersisa 300 ml. Setelah disaring diminum satu kali sehari sekaligus.

Kayu manis juga dapat digunakan sebagai obat hernia dengan cara merebus satu ibu jari kayu manis dengan 15 g jahe merah, 5 g biji pala, 5 butir kapulaga, 5 g adas, 1 jari pulasari dengan 800 ml air hingga tersisa 400 ml. Setelah disaring diminum sekaligus dua kali sehari.

Sebagai obat muntah, kayu manis dapat digunakan dengan merebus satu jari kayu manis, 10 g temu kunci (*Boesenbergia pandurata* Schl), dan 3 butir kapulaga dengan 800 ml air hingga tersisa 400 ml. Saring dan diminum 2 kali sehari masing-masing 200 ml.

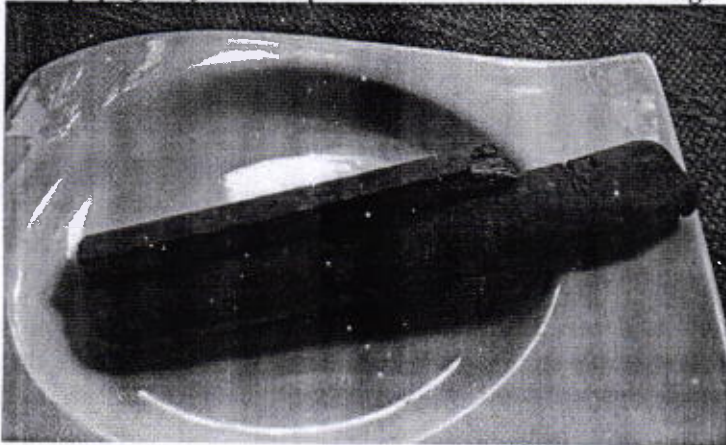
Nia Kurniawati menulis dalam buku "Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur" bahwa kandungan kayu manis adalah minyak asiri 0,5-1%, eugenol 66-80%, safrol, sinamaldehyd (60-75%), tanin, kalsium oksalat, dan damar. Komponen minyak asiri lainnya adalah etilsinamat, betakarofilen, linalool, dan metilkavikol. Kayu manis juga mengandung kinzelanol, kumarin, benzyl benzoate, dan felandren. Kayu manis adalah sumber vitamin K dan zat besi yang baik. Kayu manis juga merupakan sumber kalsium, serat, dan mangan yang sangat baik.

Minyak asiri merupakan anti bakteri yang baik sehingga dapat digunakan sebagai pengawet makanan. Kandungan sinamaldehyd, sinamalasetat, eugenol,

dan anetol yang tersimpan dalam minyak daun kayu manis sangat ampuh membunuh larva nyamuk.

Kayu manis banyak mengandung flavonoid yang berperan dalam membenatu membuang racun dan karsinogen.

Mesoyi atau masoi (*Cryptocarya massoia* (Oken) Kosterm.) masih sekerabat dengan kayu manis. Di Papua dikenal sebagai *aikor* atau *aikori*. Mesoyi merupakan pohon dengan tinggi sekitar 25 m, batang berdiameter ± 30 cm, kulit kayu/pepagan dapat mencapai 0,5 cm dan wangi karena kandungan minyak atsiri (*Massoia lactone*), daun bundar telur meruncing ke arah ujung, duduk daun melingkar atau berlawanan, tangkai bunga panjang ± 10 cm, muncul dekat pangkal daun, buah buni, berbiji satu. Kayu mesoyi untuk bahan bangunan, pepagannya untuk pewarna merah dan ratus wangi.



Gambar 2.12 Mesoyi (sumber: jamuayu.com)

Didik Gunawan dalam buku yang berjudul “Ramuan Tradisional untuk Keharmonisan Suami Istri” menuliskan bahwa mesoyi atau *Cryptocarya messoy* (Oken.) Kosterm. mempunyai nama lain *Massoia aromatica* dan *Sassafras goesianum*. Simplisianya berupa korteks. Mesoyi berupa pohon tegak berkayu, dan tinggi mencapai 5 meter. Kayu dan kulitnya mengeluarkan bau aromatis yang khas. Kulit kayu bagian luar berwarna abu-abu, dan bagian dalam berwarna kemerah-merahan. Setelah dikeringkan kulit kayu ini berubah menjadi lebih tua dan kusam. Hati-hati dengan getah kayu ini karena dapat menyebabkan gatal dan kulit melepuh. Tumbuhan ini banyak ditemukan di papua dan Maluku.

Simplisia dari kulit kayu mesoyi dijual dalam bentuk batang maupun serbuk. Di Jawa kulit kayu mesoyi ini biasa digunakan untuk menghangatkan perut pada penderita diare dan kejang perut. Bau aromatis menyebabkan kayu ini sering digunakan sebagai bedak dengan campuran cengkeh. Bedak ini dapat digunakan sebagai penghangat kulit pada musim hujan atau musim dingin. Baunya juga dapat digunakan sebagai aprosidiak atau merangsang timbulnya

hasrat seksual. Kayu mesoyi juga digunakan sebagai aromaterapi yang dapat memberikan aroma dalam ruangan.

Berdasarkan aktivitas biologi, kayu mesoyi dapat melebarkan pembuluh kapiler atau *counter irritant* dan sebagai bahan pewangi atau aromatikum. Kandungan dari kayu mesoyi adalah safrol, eugenol, berbagai senyawa terpen.

Tumbuhan mesoyi berupa pohon, tinggi ± 25 m. Batang besar dengan diameter ± 30 cm, tebal pepagan dapat mencapai 0,5 cm serta menebarkan aroma wangi. Bentuk daun bundar telur yang meruncing ke arah ujung daun. Duduk daun melingkar atau berlawanan. Perbungaan mempunyai tangkai panjang ± 10 cm, muncul dekat pangkal daun. Buah buni, berbiji satu.

Massoi termasuk pohon yang pertumbuhannya lambat terdapat di Jawa Tengah dan Irian Jaya. Tumbuh di hutan dengan ketinggian ± 1000 m dpl. Sampai saat ini mesoyi belum dibudidayakan, banyak dijumpai di hutan-hutan Irian Jaya, ditanam di Jawa Tengah.

Massoi atau mesoyi biasa digunakan sebagai pewarna alami. Pepagan mesoyi dicampur daun muda gebang, cengkeh, pala, klembak, air jeruk nipis dan cabe merah memberikan warna merah bagi masyarakat di daerah Jawa Tengah.

Zuhud, E.A.M., Siswoyo, E. Sandra, A.Hikmat dan E.Adhiyanto menulis dalam buku "Buku Acuan Umum Tumbuhan Obat Indonesia Jilid VI" bahwa *Massoia aromatica* Becc. atau masoyi termasuk famili Lauraceae dan mempunyai sinonim mangsoi (Sunda); mesoyi, masogi, mesoyi (Jawa); dan masoji (Madura).

Deskripsi tumbuhan mesoyi adalah pohon dengan tinggi mencapai 5-15 meter, batang tegak, berbentuk bulat, percabangan simpodial, permukaan kasar, dan berwarna coklat, daun tunggal, tersebar, berbentuk lonjong, bagian tepi rata, ujung dan pangkal runcing, panjang 5-10 cm, lebar 3-6 cm, bertangkai pendek, dan berwarna hijau. Bunga majemuk, berbentuk malai, keluar dari ketiak daun, kelopaknya berbentuk cawan, ujung bercangap, dan berukuran kecil; benang sari berjumlah banyak dan halus; kepala putik dua sampai tiga; serta mahkota lepas, ujung melengkung kedalam, dan berwarna putih. Buah termasuk buah buni, berbentuk bulat telur, panjang 5-8 mm, ketika masih muda berwarna hijau dan setelah tua berwarna ungu. Biji berbentuk bulat telur, keras, dan berwarna putih. Akar tunggang dan berwarna kuning kotor.

Cara perkembangbiakan tumbuhan ini dengan menggunakan biji. Dan bagian tumbuhan yang dimanfaatkan adalah kulit batang.

Adapun khasiat dari mesoyi adalah kulit batangnya berguna sebagai obat asma/sesak nafas, batuk, batuk darah, cacing kremi, darah kotor, demam, susah tidur (insomnia), jamu pasca persalinan, kejang perut dan digunakan untuk urus-urus, kencing nanah (gonore), kepala pening, sakit kepala/pusing, keputihan (leukorea), koreng, luka, mencret, menghentikan ASI (obat luar), mulut rahim bengkak, obat kuat bagi wanita, penurun panas, peranakan melorot, perangsang, raja singa/sifilis, rematik, sakit kelamin, dan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Adapun klasifikasi mesoyi adalah sebagai berikut (Prosea):

Kerajaan: *Plantae*

Divisi : *Magnoliophyta*

Kelas : *Magnoliopsida*

Ordo : *Laurales*

Familiae: *Lauraceae*

Genus : *Cryptocarya*

Spesies: *C. massoia*

Klebet biasa digunakan biji tanamannya. Biji tanaman ini biasa dimanfaatkan untuk bumbu masakan Timur Tengah, seperti untuk membuat gulai kambing, diramu bersama cengkeh, kayu manis, kapulaga, serai yang ditumbuk halus. Selain itu, klebet juga digunakan dalam ramuan jamu Indonesia, terutama di Pulau Jawa. Selain jamu yang diminum, klebet juga untuk bahan berendam dan sebagai obat luar untuk luka.

Klebet atau klabet, populer dengan sebutan *fe nugreek* dalam bahasa Inggris. Tanaman asalnya bernama ilmiah *Trigonella foenum graecum* dan termasuk suku Leguminosae. Tanaman ini tumbuh subur dan luas di kawasan India, Mesir dan negara Timur Tengah.

Bagian yang dipakai terutama adalah biji yang bentuknya tidak beraturan dan berwarna kuning muda. Di India, biji klabet terkenal dengan sebutan *methi* dan dipakai sebagai bumbu masak. Biji ini juga dipakai dalam sistem pengobatan Ayurveda dari India, yaitu yang dipercayai dapat menimbulkan efek penurunan kadar kolesterol darah pada binatang percobaan. Pemakaian dalam sistem pengobatan tradisional India, China, Arab yang luas adalah sebagai obat diabetes dan hiperkolesterol.

Khasiat lain yang tercatat adalah untuk mengatasi gangguan saluran cerna, seperti kembung, batuk, bronkitis, sakit tenggorokan, panas badan yang meningkat dan sariawan pada rongga mulut. Orang India juga mencampur biji klabet dan yoghurt yang digunakan sebagai *hair conditioner*.

Saat ini banyak penelitian ilmiah yang sudah dilakukan untuk membuktikan khasiat untuk mengobati diabetes pada hewan percobaan. Hasilnya memang menunjukkan terdapatnya potensi itu walaupun tentu saja masih harus melalui pembuktian secara lebih lanjut. Aktivitas anti radang ekstrak biji klabet pada tikus juga sudah dilaporkan.

Biji klabet mengandung karbohidrat hingga 60 persen, protein, minyak lemak, minyak atsiri, flavonoid, saponin dan kumarin. Klebet mengandung senyawa alkaloid tri-gonelline dan kumarin sehingga berkhasiat menurunkan kadar gula darah. Dalam klebet dapat diisolasi diosgenin, yang merupakan bahan baku utama dalam produksi hormon steroid untuk program keluarga berencana. Kandungan kimia yang lain adalah sapogenin, gitogenin, tigogenin, yamogenin, trilin, diosin, flavonoid vitexin, dan enzim.

Biji klabet juga berkhasiat untuk melancarkan pengeluaran air susu ibu. Hal ini telah diketahui sejak tahun 1945, ketika seorang peneliti Mesir melaporkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa klabet berkhasiat sebagai stimulator kuat bagi produksi air susu Ibu. Klabet relatif aman bagi bayi yang sedang menyusui. Efek samping yang mungkin terjadi adalah diare, dan kalau itu terjadi maka dianjurkan untuk menurunkan dosis pemakaian. Peneliti itu juga menganjurkan agar di samping mengonsumsi klabet, ibu juga harus rajin menyusui atau memompa air susunya.

Khasiat ekstrak biji klabet untuk anti kanker telah diteliti, dimana hasilnya mampu menghambat pertumbuhan sel, kematian sel dan perubahan morfologi sel dari *human acute T Lymphoblastic leukemia cell lines*.

Sifat khas dari biji klebet adalah pahit dan menghangatkan. Khasiat lain dari biji klebet adalah laksatif, ekspektoran, asma, batuk, membangkitkan nafsu makan, mengobati radang lambung, mengobati sakit kerongkongan, mengobati wasir, bisul (obat luar), rambut rontok (obat luar), rematik dan nyeri otot (obat luar), dan dapat digunakan sebagai pelembut kulit (kosmetika).

Untuk meningkatkan pertumbuhan rambut dan mencegah rambut rontok dengan cara menambahkan 5 gram biji klebet pada 100 ml minyak kemiri. Campuran tersebut dibuat infus dan didiamkan selama semalam, kemudian dienaptuangkan. Digunakan sebagai minyak rambut.

Klebet merupakan tumbuhan terna tahunan, tumbuh tegak, tinggi 30 cm sampai 60 cm. Daun berbentuk bundar telur terbalik sampai bentuk baji. Bunga tunggal atau sepasang, keluar di ketiak daun, mahkota berwarna kuning terang. Buah polong gundul, memanjang atau berbentuk lanset. Buah berisi 10 sampai 20 biji.

Di pasaran kita bisa membeli biji klabet yang kering. Karena rasa dan bau yang mungkin kurang disukai, biji itu dapat digerus menjadi serbuk untuk pemakaiannya. Serbuk itu dapat juga kita masukkan ke dalam kapsul. Dosis pemakaian berkisar antara 1- 6 g untuk tiga kali pemakaian dalam sehari.

Biji klabet juga dapat kita minum sebagai teh, yaitu dengan cara merebusnya untuk selanjutnya langsung disajikan air rebusannya. Orang Mesir gemar minum teh klabet, terutama pada musim dingin. Bagi pemula, disarankan untuk mengonsumsi dalam dosis minimal dan selanjutnya ditingkatkan sedikit demi sedikit. Hingga sekarang tidak ditemukan efek samping yang signifikan akibat konsumsi klabet, namun ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsinya.



Gambar 2.13 Klebet

(sumber: kopialip.blogspot.com)

Klasifikasi Biji klabet (*Trigonella foenum-graecum* Linn) adalah

Kingdom : *Plantae*

Divisi : *Magnoliophyta*

Kelas : *Magnoliopsida*

Ordo : *Fabales*

Famili : *Fabaceae*

Genus : *Trigonella*

Spesies : *Trigonella foenum-graecum*

Bedak mangir dibuat dengan cara merendam beras selama 12 jam yang kemudian disaring dan disiram dengan air yang bersih supaya baunya hilang. Tujuan dari perendaman beras ini agar beras menjadi lunak, mudah digiling, dan semakin lama perendaman akan meningkatkan viskositas. Lama perendaman tidak berpengaruh secara signifikan terhadap komposisi kimia yang terkandung dalam beras. Setelah itu beras ditumbuk dan diayak. Penumbukan beras menggunakan alu atau lumpang (gambar 1). Pengayakan atau *screening* atau *sleving* bertujuan untuk mendapatkan ukuran partikel yang relatif halus sehingga tepung beras yang ada dalam bedak mangir yang dihasilkan mempunyai keefektifan kerja merawat kulit lebih baik. Setelah itu dicampur dengan tepung bengkuang. Kayu manis, kayu mesoyi, dan klebet digoreng sampai kuning kehitaman. Penggorengan kayu manis, kayu mesoyi, dan klebet ini bertujuan mengurangi kandungan air yang ada di dalamnya, karena air merupakan media bakteri yang baik dan tentu saja hal ini dapat meningkatkan daya tahan bedak mangir yang dihasilkan. Kencur dan temu giring dikupas, diiris tipis-tipis, dicuci dan dijemur sampai kering. Penjemuran diusahakan dengan pengeringan yang maksimal sehingga diperoleh tingkat kekeringan kencur dan temu giring yang tinggi, dan kadar air seminimal mungkin.

Pengeringan adalah suatu cara pengawetan atau pengolahan pada bahan dengan cara mengurangi kadar air, sehingga proses pembusukan dapat terhambat. Dengan demikian dapat dihasilkan simplisia terstandar, tidak mudah rusak dan tahan disimpan dalam waktu yang lama. Dalam proses ini, kadar air dan reaksi-reaksi zat aktif dalam bahan akan berkurang, sehingga suhu dan waktu pengeringan perlu diperhatikan. Suhu pengeringan tergantung pada jenis bahan yang dikeringkan. Pada umumnya suhu pengeringan adalah antara 40–60°C (suhu dapat diatur jika pengeringan dengan menggunakan oven atau pengeringan elektrik) dan hasil yang baik dari proses pengeringan adalah simplisia yang mengandung kadar air 10%.

Demikian pula dengan waktu pengeringan juga bervariasi, bergantung pada jenis bahan yang dikeringkan seperti rimpang, daun, kayu ataupun bunga. Hal lain yang perlu diperhatikan dalam proses pengeringan adalah kebersihan (khususnya pengeringan menggunakan sinar matahari), kelembaban udara, aliran udara dan tebal bahan (tidak saling menumpuk). Pengeringan bahan dapat dilakukan secara tradisional dengan menggunakan sinar matahari ataupun secara modern dengan menggunakan alat pengering seperti oven, rak pengering, *blower* ataupun dengan *fresh dryer*. Pengeringan hasil rajangan dari temu-temuan dapat dilakukan dengan menggunakan sinar matahari, oven, *blower* dan *fresh dryer* pada suhu 30 – 50°C. Pengeringan pada suhu terlalu tinggi dapat merusak komponen aktif, sehingga mutunya dapat menurun. Untuk irisan rimpang kencur dan temu giring ini dapat dikeringkan menggunakan alat pengering energi surya, dimana suhu pengering dalam ruang pengering berkisar antara 36–45°C dengan tingkat kelembaban 32,8–53,3% menghasilkan kadar minyak atsiri lebih tinggi dibandingkan dengan pengeringan matahari langsung maupun oven. Di samping menggunakan sinar matahari langsung, penjemuran juga dapat dilakukan dengan menggunakan *blower* pada suhu 40 – 50°C. Kelebihan dari alat ini adalah waktu penjemuran lebih singkat yaitu sekitar 8 jam, dibandingkan dengan sinar matahari membutuhkan waktu lebih dari 1 minggu. Selain kedua jenis pengering tersebut juga terdapat alat pengering *fresh dryer*, dimana suhunya hampir sama dengan suhu ruang, tempat tertutup dan lebih higienis. Kelemahan dari alat tersebut waktu pengeringan selama 3 hari. Pada umumnya bahan (simplisia) yang sudah kering memiliki kadar air $\pm$ 8 – 10%. Dengan jumlah kadar air tersebut kerusakan bahan dapat ditekan baik dalam pengolahan maupun waktu penyimpanan.

Selanjutnya semua bahan termasuk ada digiling dan diayak. Bedak inipun bisa dipakai untuk bedak jerawat dan digunakan sebagai masker. Hanya saja tidak menggunakan temu giring dan diganti oleh buah pinang 2 biji. Maka bisa menjadi bedak obat jerawat. Baik dilakukan seminggu sekali atau dua minggu sekali.

Proses pengeringan dapat dilakukan di bawah sinar matahari. Dalam buku "Membuat Kebun Tanaman Obat" karangan Adi Permadi dituliskan bahwa penjemuran tanaman obat di bawah sinar matahari selama 2-3 hari dapat mengurangi kadar air hingga 20%. Kendala yang umum dijumpai adalah hujan.

Oleh karena itu pengeringan juga bisa dilakukan dengan menggunakan pemanas besar yang berbentuk rak bertingkat. Sebagai sumber panas bisa menggunakan tungku berbahan kaleng atau iogam anti karat dengan bahan bakar batu bara atau arang. Dibandingkan dengan pengeringan menggunakan sinar matahari, pengeringan dengan pemanasan menggunakan tungku lebih efektif karena hanya memerlukan waktu satu hari. Setelah dikeringkan, keringkan lagi menggunakan oven pada suhu 70°C hingga kadar airnya tinggal 15% atau jika diraba terasa kering.

Jika bedak mangir sudah jadi maka sebaiknya dikemas menggunakan wadah yang kedap agar terhindar dari bakteri atau virus sejenis mikroba yang tidak diinginkan. Ada baiknya ditambahkan silika gel yang terbungkus sebagai pengering, lalu diberi segel. Ada baiknya jika akan diperdagangkan mencantumkan merk, nama produsen, dan masa kadaluwarsa. Daftarkan juga ke Departemen Kesehatan.

Bedak mangir sudah diproduksi oleh perusahaan nasional yang sudah terkenal di manca negara. Dan sebagai kosmetika tradisional warisan nenek moyang ini khasiat dalam memelihara kecantikan kulit tidak diragukan lagi.

Satu keunggulan dalam perawatan tradisional ini adalah sifatnya yang memasyarakat. Perawatan tradisional ini telah tumbuh dalam masyarakat kita sendiri dan telah terbukti hasilnya. Bukti nyata ini dapat dilihat pada orang-orang tua kita yang rajin merawat diri sendiri sehingga tampak cantik di usia senja, tidak mudah pikun, rambut tetap tebal, dan kulit tetap halus dan bercahaya. Sebaiknya kita sebagai wanita Indonesia tetap terus melestarikannya. Perawatan kecantikan secara tradisional ini bukanlah sesuatu yang irasional, ada dasar-dasar rasional yang merupakan bukti empirik dan kemudian diturunkan serta dipelihara dalam masyarakat. Tentunya dengan kemajuan teknologi dewasa ini, kearifan perlu dikembangkan dan disempurnakan.

Bedak mangir juga sangat cocok digunakan oleh para remaja. Bedak mangir dapat mendinginkan dan menghaluskan kulit, serta menghilangkan sel-sel kulit mati. Badak atau *pupur* (Jawa) mangir dapat mengobati dan mencegah timbulnya jerawat terutama untuk para remaja memelihara kulit tetap halus, bersih, dan sehat. Oleh karena itu pada masa remaja, bedak mangir ini sangat cocok digunakan sebagai bahan untuk perawatan kulit. Di samping itu bedak mangir juga tidak kalah penting digunakan untuk para wanita dewasa.

Martha Tilaar menulis dalam bukunya yang berjudul "Kecantikan Perempuan Timur" bahwa bedak mangir juga digunakan dalam acara selamat tujuh bulanan wanita hamil. Caranya dengan mencampurkan bedak mangir pada bedak dingin yang terbuat dari tepung beras dengan bunga 7 warna. Kemudian campuran ini ditambahkan daun pandan dan daun kemuning serta digunakan sebagai lulur. Lulur digunakan setelah wanita hamil 7 bulan tadi mandi.

Martha Tilaar menggunakan bahan alam dan meramu sendiri di dapur untuk digunakan di salonnya di awal-awal berkarir. Semua produk ini diawali dengan digunakan untuk diri sendiri. Produk-produk yang dibuat seperti

masker, bedak dingin, bedak mangir, dan lulur. Salon itu berdiri sekitar tahun 1970-an dan sempat bekerjasama dengan Moeryati Soedibyo. Dengan penggunaan ramuan tradisional warisan nenek moyang sangat diminati karena banyak wanita yang ingin mempunyai kulit yang cantik seperti putri keraton.

D. Daftar Pustaka

- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 1992. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhartara Karya Aksara.
- Febry K.D., Ayu Bulan dan Zulfito Marendra. 2008. *Buku Pintar Menu Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media.
- Forbes, Robert James. 1964. *Studies in Ancient Technology, Vol. 8*. Leiden.
- Gunawan, Didik. 1999. *Ramuan Tradisional untuk Keharmonisan Suami Istri*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Handayani, Lestari dan Herti Maryani. 2002. *Mengatasi Penyakit pada Anak dengan Ramuan Tradisional*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Hariana, Arief. 2008. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri 2*. Depok: Penebar Swadaya.
- Hasbullah. 2001. *Teknologi Tepat Guna Agroindustri Kecil Sumatera Barat*. Jakarta: Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat.
- <http://www.bedaksaripohatji.com>
- <http://www.mistribikerz.multiply.com/journal/item/30>
- <http://forzatina.wordpress.com/2008/07/29/mulus-dan-cantik-dengan-beras>
- Indrawati, Ni Luh, dan Razimin. 2013. *Bawang Dayak si Umbi Ajaib Penakluk Aneka Penyakit*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka, hal. 103.
- Jumarani, Louise. 2009. *The Essence of Indonesian Spa: Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta: Gramedia.
- Kurniawati, Nia. 2010. *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Mizan.
- Media, Subhan. 2012. *Tips Cantik dan Sehat Alami: Tips Kecantikan dan Kesehatan Alami*. Google eBook.
- Oktora, Nanda. 2013. *Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Padi (Oryza sativa)*. om-tani.blogspot.com.
- Ong, Hean Chooi. 2008. *Tumbuhan Liar: Khasiat Ubatan & Kegunaan Lain*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Permadi, Adi. 2008. *Membuat Kebun Tanaman Obat*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sarasvati, Tim. 2008. *Rainbow Diet 60 Resep Sajian Warna-warni Lezat dan Syarat Khasiat*. Jakarta: Gramedia.
- Soemiyati, Bawoek. 2011. *Berkerudung tanpa Paes Tata Rias Pengantin Yogyakarta*. Yogyakarta: Kanisius.
- Souisa, Vallesca. 2011. *The Beauty of You*. Jakarta: Bukune.
- Suharmiati dan Lestari Handayani. 2005. *Ramuan Tradisional untuk Keadaan Darurat di Rumah*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Tilaar, Martha. 1999. *Kecantikan Perempuan Timur*. Magelang: Indonesia Tera.

Trubus, Trubus. 2013. *Herbal Indonesia Berkhasiat: Bukti Ilmiah dan Cara Racik (Edisi Revisi)-Vol 10*. Jakarta: Trubus.

Zuhud, E.A.M., Siswoyo, E. Sandra, A.Hikmat dan E.Adhiyanto. 2013. *Buku Acuan Umum Tumbuhan Obat Indonesia Jilid VI*. Jakarta: Dian Rakyat.

E. Rangkuman

Kosmetika tradisional untuk perawatan kulit antara lain bedak dingin, lulur pengantin, dan bedak mangir. Pembuatan bedak dingin menggunakan bahan dasar beras yang mempunyai manfaat mencerahkan kulit, meningkatkan produksi kolagen, dapat membantu regenerasi sel, menangkal sinar ultra violet, menutrisi kulit, melindungi kulit dari radikal bebas. Bengkuang ditambahkan pada pembuatan bedak dingin untuk mencerahkan dan mendinginkan kulit.

Lulur pengantin merupakan sediaan kosmetika tradisional untuk membersihkan, menghaluskan, meremajakan kulit dengan mengangkat sel kulit mati, mencerahkan, menghilangkan bau badan, dan menjaga kesehatan kulit. Bahan yang digunakan untuk membuat lulur pengantin adalah bunga kenanga, kemuning, krangean, jeruk purut, temu giring, dan beras.

Bedak mangir merupakan sediaan kosmetika tradisional yang digunakan untuk menghaluskan kulit dengan bahan yang digunakan adalah beras, bengkuang, kayu manis, kayu mesoyi, klebet, kencur, adas, dan temu giring.

F. Latihan

1. Sediaan kosmetika tradisional apa saja yang dapat digunakan untuk perawatan kulit?
2. Sebutkan bahan yang diperlukan untuk membuat bedak dingin.
3. Apa tujuan perendaman beras dalam pembuatan bedak dingin?
4. Apa khasiat beras untuk kecantikan?
5. Bagaimana cara membuat tepung bengkuang?
6. Sebutkan manfaat penggunaan bengkuang untuk kulit!
7. Bahan apa saja yang diperlukan untuk membuat bedak mangir?
8. Sebutkan manfaat menggunakan bedak mangir!
9. Kandungan apa saja yang terdapat dalam temu giring?
10. Sebutkan cara pengeringan yang dapat dilakukan dalam pembuatan bedak mangir dan jelaskan.

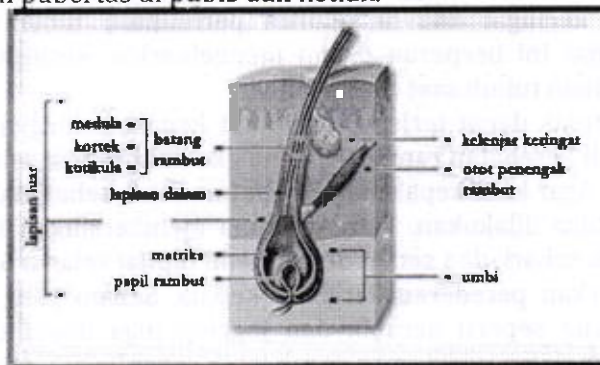
BAB III

KOSMETIKA TRADISIONAL PERAWATAN RAMBUT

Rambut merupakan mahkota bagi wanita, selain itu rambut juga pelindung baik itu dari panas, hujan maupun dari polusi industri. Rambut adalah organ seperti benang yang tumbuh di kulit hewan dan manusia, terutama mamalia. Rambut muncul dari epidermis (kulit luar), walaupun berasal dari folikel rambut yang berada jauh di bawah dermis. Banyak orang yang menginginkan rambutnya kelihatan indah, lembut, berkilau, dan sehat, akan tetapi sering kali salah dalam perawatannya sehingga bukan rambut yang sehat yang didapatkannya justru rambut menjadi rusak.

Rambut merupakan derivatif kulit selain kuku dan kelenjar. Kulit beserta derivatifnya membentuk sistem integumen pada tubuh kita. Sistem integumen adalah lapisan terluar pada tubuh kita. Fungsi integumen itu sendiri untuk melindungi tubuh, mengatur suhu tubuh, sebagai sistem ekskresi melalui keringat, tempat terjadinya proses sintesis vitamin D, alat indra, dan media ekspresi.

Rambut ada pada seluruh tubuh kita, terutama rambut halus dan tidak berwarna yang biasa disebut dengan rambut vellus. Sedangkan rambut yang ada di kepala kita biasa disebut rambut terminal, lebih kasar dan dapat dilihat. Rambut terminal juga ada di alis, bulu mata, dan menggantikan rambut vellus pada saat sudah pubertas di pubis dan ketiak.



Gambar 3.1 Gambar struktur rambut
(sumber: <http://moenizhastroboy.wordpress.com/>)

Rambut mempunyai akar rambut yang disebut juga folikel rambut. Folikel rambut mempunyai dasar yang besar, disebut umbi rambut. Umbi rambut tersusun atas papil rambut (yang mengandung jaringan ikat, pembuluh darah, dan saraf) dan matriks rambut. Papil rambut inilah yang memberikan nutrisi pada pertumbuhan rambut. Setelah mendapatkan nutrisi dari pembuluh darah yang ada di papil rambut, maka sel-sel pada matriks rambut akan

membelah diri dan terdorong ke arah permukaan kulit untuk menjadi rambut yang terkeratinisasi penuh.

Selain bagian akar rambut yang tertanam dalam folikel rambut, ada bagian batang rambut yang berada di atas permukaan kulit. Bagian akar dan batang rambut ini tersusun atas tiga lapisan, yaitu epitelium yaitu kutikula, kortek, dan medula. Kutikula adalah bagian terluar rambut yang terdiri dari sel-sel mati yang bersisik. Kortek adalah bagian tengah yang terdiri dari sel-sel yang terkeratinisasi, membentuk bagian utama rambut, dan mengandung pigmen yang memberikan warna pada rambut. Medula atau aksis sentral terdiri dari dua atau tiga lapisan sel. Pada rambut pirang pertumbuhan medula ini buruk atau bahkan tidak terjadi.

Otot penegak rambut merupakan pita tipis otot polos yang berhubungan dengan bagian folikel rambut. Kontraksi otot ini menyebabkan ujung-ujung rambut berdiri dan menyebabkan keluarnya sekresi kelenjar sebacea.

Rambut di kulit kepala tumbuh dalam masa 2 hingga 6 tahun, kemudian memasuki masa istirahat selama 3 bulan sebelum kemudian rontok. Selama masa fase istirahat maka bagian dasar rambut berubah menjadi suatu massa terkeratinisasi yang tetap melekat pada folikel. Setelah masa istirahat, akar rambut yang baru akan terbentuk di bagian bawah akar rambut yang lama dan mendorong keluar sehingga rambut yang lama rontok. Dalam satu waktu, 90% rambut kepala dalam masa pertumbuhan yang aktif, sedangkan 10% nya dalam masa istirahat. Rambut di kulit kepala membutuhkan waktu sekitar 7 minggu untuk bertambah panjang 1 inci. Untuk rambut yang tumbuh di badan memerlukan waktu satu minggu untuk 0,05 inci.

Kelenjar keringat ada di seluruh permukaan tubuh dengan bentuk berpilin. Kelenjar ini berperan dalam mengeluarkan keringat dan berfungsi dalam pendinginan tubuh saat cuaca panas.

Rambut tidak dapat terlepas dari kulit kepala, sehingga kesehatan kulit kepala mewakili kesehatan rambut dimana jika kulit kepala sehat maka rambut pun ikut sehat. Agar kulit kepala dan rambutmu tetap sehat maka ada beberapa langkah yang bisa dilakukan. Yang pertama membersihkan kulit kepala dan rambut dua kali sehari, dan setiap dibersihkan dipijat selama 5-10 menit untuk dapat melancarkan peredaran darah di kepala. Senam yang mengutamakan kekuatan jantung seperti aerobik dan jogging juga dapat dilakukan untuk memacu jantung dalam memompa darah lebih cepat ke seluruh tubuh sehingga nutrisi hingga ke daerah akar rambut lebih cepat.

Hal kedua yang sebaiknya dilakukan adalah selalu menggunakan pelindung kepala jika berada di luar ruangan, karena matahari langsung dapat merusak kulit kepala. Rambut yang tertutup karena penggunaan penutup kepala seperti kerudung, helm, atau topi akan membuat minyak dan kotoran menumpuk pada akar rambut sehingga kulit tidak bisa bernapas. Hal ini akan membuat pertumbuhan rambut menjadi terganggu. Agar pertumbuhan rambut berjalan baik maka kebersihan kulit kepala harus terjaga kebersihannya. Jika kamu sering berkeringat atau rambut cenderung berminyak maka sebaiknya melakukan keramas setiap hari dengan menggunakan sampo yang sangat

lembut sesuai jenis rambut kamu. Tidak lupa kita harus menjaga kebersihan perangkat rias rambut terutama sisir karena bila kotor maka kotorannya akan menumpuk pada rambut dan kulit kepala setiap kali menyisir. Dan jika ujung-ujung rambut rusak maka biasanya akan merambat ke batang rambut dan menyebabkan batang rambut ikut rusak jika tidak dirawat. Sehingga secara keseluruhan rambut dapat menjadi lebih cepat rusak termasuk rambut baru yang tumbuh. Untuk mencegah hal tersebut sebaiknya potong rambut setiap 8 hingga 10 minggu sekali.

Penggunaan alat-alat elektrik modern seperti *hairdryer*, catok dan alat penata rambut lainnya akan mempengaruhi kesehatan rambut karena perlakuan pemanasan pada rambut. Oleh karena itu perlu pengolesan kondisioner dan serum setelah keramas. Hal ini berfungsi untuk melindungi rambut dari suhu tinggi. Lakukan juga perawatan rambut dengan memasker rambut seminggu sekali agar rambut lebih sehat. Sebaiknya jangan terlalu sering mengikat rambut ke belakang karena akan memudahkan rambut menjadi patah.

Pola makan bergizi juga penting untuk menjamin pemenuhan gizi tepat untuk kesehatan rambut. Beberapa zat gizi yang penting diperhatikan untuk mendapatkan rambut yang sehat dan kuat, antara lain adalah protein, vitamin A, vitamin B kompleks (vitamin B2, vitamin B6, Vitamin B12, biotin, asam folat), zink, zat besi, *copper*, *iodine*, dan inositol. Sedangkan vitamin yang dapat membantu menjaga kesuburan rambut, adalah vitamin A yang dapat membantu menjaga kesehatan kulit kepala, vitamin B kompleks untuk melancarkan produksi minyak guna menjaga kesehatan dan kelembaban rambut serta mampu menghambat pertumbuhan uban. Makanan yang mengandung protein seperti daging, ikan, telur, susu dan kacang-kacangan dapat menjaga produktifitas rambut karena rambut tersusun oleh keratin yang merupakan protein.

Memperbanyak konsumsi air putih minimal 2 liter per hari dapat membantu proses penundaan kerusakan rambut. Rutin menggunakan masker rambut seminggu sekali juga akan membantu rambut menjadi lebih sehat. Bahan masker yang dapat digunakan adalah setengah pisang yang diblender dengan 200 ml air dan ditambah $\frac{1}{4}$ cangkir mayones, 1 sendok makan masing-masing kelapa, minyak zaitun dan jojoba, juga 2 sendok makan madu. Pengolesan bahan ini ke rambut dari akar sampai ujung rambut dapat menguatkan ujung rambut yang rapuh dan bercabang.

Bahan alam lain yang dapat digunakan adalah dengan mengocok 1 butir telur dengan 1 sendok makan minyak kelapa, *olive oil* dan madu, serta air sebanyak 200 ml, lalu tambahkan $\frac{1}{2}$ pisang yang sudah dihaluskan, dan aduk sampai halus. Oleskan bahan ini pada rambut selama 15 menit, dan cuci rambut seperti biasa. Kandungan protein yang tinggi pada bahan ini dapat melembapkan kulit kering.

Untuk menjadikan rambut menjadi lebih halus, maka rambut harus diberi vitamin E. Vitamin E dapat diperoleh dari buah alpukat, cukup digunakan $\frac{1}{2}$ buah dan dicampur dengan 1 butir telur, 1 sendok makan minyak zaitun, 1

sendok makan minyak kelapa, dan 1 sendok makan madu dan 100 ml air. Pijat dengan lembut campuran bahan ini ke kulit kepala, dan bilas setelah 20 menit.

Madu dan mayones bila digabungkan akan menghasilkan obat alami yang ampuh untuk menyembuhkan rambut kering dan dapat membuat rambut berkilau dalam sekejap. Campur $\frac{1}{2}$ buah alpukat matang dengan $\frac{1}{4}$ cangkir mayones, 1 sendok makan masing-masing minyak kelapa, minyak zaitun dan madu, lalu 200 ml air. Oleskan masker ini ke kulit kepala, kemudian pijat dengan lembut.

Bahan masker lain yang dapat digunakan adalah campuran dari $\frac{1}{2}$ cangkir mayones, 1 butir telur dan 2 sendok makan madu ke dan 100 ml air. Oleskan campuran masker ini pada rambut 1-2 kali seminggu untuk menjaga tiap helai rambut dalam keadaan prima. Setelah didiamkan selama 15 menit, cuci rambut seperti biasanya.

Selain hal-hal yang sudah disebutkan, hal lain yang dapat dilakukan untuk merawat kulit kepala dan rambut adalah dengan menggunakan minyak rambut herbal untuk menghilangkan rambut kering karena kelembaban rambut yang hilang. Dalam menggunakan minyak rambut jangan lupa disertai pijatan yang lembut agar peredaran darah disekitar rambut berjalan dengan lancar. Penggunaan produk kecantikan herbal dapat membuat rambut tumbuh sehat secara alami. Minyak rambut yang dapat digunakan antara lain minyak kelapa.

Kondisi kestabilan emosi juga berpengaruh pada kesehatan kulit kepala. Saat kondisi stress kulit kepala tidak bekerja secara normal sehingga dapat menyebabkan rambut rontok.

A. Minyak Cem-ceman

Minyak cem-ceman adalah minyak rambut yang terbuat dari campuran irisan daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*), bunga kenanga, dan daun mangkogan (*Nothopanax scutellarium* Merr) yang kemudian direbus dengan minyak kelapa. Atau terbuat dari daun orang-arang (*Eclipta alba* Hassk) yang direbus dengan minyak kelapa. Kadang-kadang ditambah dengan kemiri. Fungsi dari minyak ini adalah menyuburkan dan menghitamkan rambut.

Pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*), termasuk suku Pandanaceae. Selain digunakan sebagai rempah-rempah atau penyedap dapat digunakan sebagai bahan parfum atau pewangi. Perkembangbiakan dengan pertunasan.

Pandan wangi mempunyai klasifikasi sebagai berikut (Wikipedia):

Kerajaan: *Plantae*

Divisi : *Magnoliophyta*

Kelas : *Liliopsida*

Ordo : *Pandanales*

Famili : *Pandanaceae*

Genus : *Pandanus*

Spesies : *P. amaryllifolius*



Gambar 3.2 Pandan wangi

Pandan wangi tumbuh di daerah tropis dan banyak ditanam di halaman atau di kebun. Pandan kadang tumbuh liar di tepi sungai, tepi rawa, dan di tempat-tempat yang agak lembap, tumbuh subur dari daerah pantai sampai daerah dengan ketinggian 500 meter di atas permukaan laut. Pandan merupakan perdu tahunan dengan tinggi 1 hingga 2 meter.

Batang pandan bulat dengan bekas duduk daun, bercabang, menjalar, akar tunjang keluar di sekitar pangkal batang dan cabang.

Daun termasuk daun tunggal, duduk, dengan pangkal memeluk batang, tersusun berbaris tiga dalam garis spiral. Helai daun berbentuk pita, tipis, licin, ujung runcing, tepi rata, bertulang sejajar, panjang 40 - 80 cm, lebar 3 - 5 cm, berduri tempel pada ibu tulang daun permukaan bawah bagian ujung-ujungnya, warna hijau.

Bunga pandan termasuk bunga majemuk, bentuk bongkol, warnanya putih. Buah pandan merupakan buah batu, menggantung, bentuk bola, diameter 4 hingga 7,5 cm, dinding buah berambut, warnanya jingga. Tumbuhan pandan berkembang biak dengan pemisahan tunas-tunas muda, yang tumbuh di antara akar-akarnya.

Pandan wangi selain sebagai rempah-rempah juga digunakan sebagai bahan baku pembuatan minyak wangi. Daunnya harum kalau diremas atau diiris-iris, sering digunakan sebagai bahan penyedap, pewangi dan pemberi warna hijau pada masakan. Irisan daun pandan muda dicampur bunga mawar, melati, cempaka dan kenanga, sering diselipkan di sanggul supaya rambut menjadi harum, atau diletakkan di antara pakaian dalam lemari. Daun pandan yang diiris kecil-kecil juga digunakan untuk campuran bunga rampai atau bunga tujuh rupa.

Daun pandan wangi berkhasiat untuk mengatasi lemah saraf (neurasthenia), tidak nafsu makan, rematik, penenang, dan pegal linu, rambut rontok, menghitamkan rambut, dan ketombe, sumber pengharum pada

makanan tradisional dan minuman serta untuk pewangi dekorasi ruang kamar pengantin dan pelaminan. Untuk pemakaian secara oral atau diminum dengan cara 2 hingga 5 lembar daun pandan diiris-iris lalu direbus dengan 5 gelas air hingga tersisa 2 gelas dan diminum saat sudah dingin. Diminum 1 gelas 2 kali sehari pagi dan sore.

Untuk mengobati rematik dengan cara 3 lembar daun pandan segar diiris-iris tipis dan ditambahkan dengan setengah cangkir minyak kelapa kelapa panas sambil diaduk hingga merata. Setelah dingin dibalurkan pada daerah yang sakit. Dapat juga dengan mencampurkan 5 lembar daun pandan segar dengan 20 lembar daun serai, 1 sendok makan minyak kayu putih, dan 1 sendok makan minyak gandapura. Diramu dengan cara menumbuk daun pandan dan daun serai lalu ditambahkan minyak kayu putih dan minyak gandapura. Setelah tercampur rata dibalurkan pada daerah yang sakit sambil diurut.

Sebagai bahan kosmetika, daun pandan selain dapat mengatasi rambut rontok, juga mampu menghitamkan rambut, dan menghilangkan ketombe. Cara menggunakannya dapat dengan cara dicuci bersih, ditumbuk, dan dioleskan atau dibalurkan langsung pada kulit kepala.

Nia Kurniawati dalam buku "Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur" menulis bahwa pandan wangi di Jawa disebut *pandan rampe*, *pandan seungit*, atau *pandan room*. Di Sumatra disebut *seuke bangu*, *seuke musang*, *pandan jau*, *pandan bebau*, *pandan harum*, *pandan rempai*, atau *pandan musang*. Di Maluku pandan wangi disebut *kela moni*, *hao moni*, *keker moni*, *ormon foni*, *pondak*, *pondaki*, atau *pudaka*. Di Sulawesi dinamakan *pondang*, *pondan*, *ponda*, atau *pondago*. Di Bali disebut *pandan arrum*. Di Nusa Tenggara disebut bonak. Dalam sejumlah resep masakan berbahasa Inggris, daun pandan sering disebut *screwpine leaf*.

Nia juga menyebutkan dalam bukutersebut bahwa pandan mempunyai kandungan kimia alkaloid, saponin, flavonoid, tanin, polifenol, dan zat warna hijau. Aroma pandan berasal dari senyawa 2-asetil-1-pirolina yang ada juga dalam roti putih dan beras melati.

Bunga kenanga (*Canangium odoratum*) adalah pohon berbatang besar dengan diameter 0,1-0,7 meter. Batang mudanya mudah patah. Tinggi pohon bisa mencapai 5 hingga 20 meter dengan umur hingga puluhan tahun. Bunga kenanga berjumlah enam lembar berwarna kuning dan tiga lembar berwarna hijau. Bunga kenanga berbau harum. Bunga kenanga biasa digunakan kelopak bunga untuk dibuat minyak atsiri.

Untuk bunga kenanga sudah dijelaskan di Bab 1.

Daun **mangkogan** mempunyai nama latin *Polyscias scutellaium* Merr. Tanaman ini sering digunakan sebagai tanaman pagar, kadang tumbuh liar di ladang dan tepi sungai. Mangkogan jarang berbunga, terkena matahari atau sedikit terlindungi matahari, pada ketinggian 1-200 dpl. Disebut daun mangkogan karena pada zaman dulu digunakan untuk makan bubur sagu. Daun muda dapat digunakan untuk lalapan atau direbus untuk sayur. Daun mangkogan berkhasiat sebagai anti radang atau anti inflamasi, mengatasi

rambut rontok, mengatasi bau badan, dan menyembuhkan luka. Efek farmakologis lain dari daun mangkoka adalah sebagai anti diuretik. Daun mangkoka mengandung kalsium oksalat, amygdalin peroksidase, fosfor, besi, lemak, protein, serta vitamin A, B1, dan C. Selain itu juga mengandung alkaloid, saponin, flavonoid, dan polifenol.



Gambar 3.3 Daun mangkoka (sumber: www.google.com)

Daun mangkoka mempunyai klasifikasi sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Super Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Rosidae</i>
Ordo	: <i>Apiales</i>
Famili	: <i>Araliaceae</i>
Genus	: <i>Nothopanax</i>
Spesies	: <i>Nothopanax scutellarium</i> Merr.

Adi Permadi menulis dalam buku "Tanaman Obat Pelancar Air Seni" bahwa daun mangkoka mempunyai nama daerah *mamangkoka*, *puring mangkok*, *daun mangke*, *lanindo*. Dan mempunyai nama Inggris *saucer leaf* atau *shell leaf*. Perbanyak dari pohon mangkoka dengan cara setek batang.

Untuk mengatasi rambut rontok, 25 gram daun mangkoka segar yang sudah dicuci bersih diiris kecil-kecil lalu ditambahkan 100 ml minyak kelapa lalu diremas-remas dan diperas. Hasil perasan ini kemudian dioleskan pada kulit kepala sambil dipijat-pijat.

Untuk mengatasi susah buang air kecil dapat dengan cara memakan daun mangkoka muda sebagai lalap atau 25 gram daun mangkoka segar direbus dengan 1 liter air hingga tersisa $\frac{1}{2}$ liter lalu diminum setelah dingin.

Daun mangkoka juga dapat menghilangkan bau badan dengan merebus 10-15 gram daun mangkoka kering dengan 3 gelas air hingga bersisa 2 gelas. Setelah dingin minum air ramuan ini pada pagi dan sore hari. Dapat juga dengan memakan daun mangkoka muda sebagai lalap.

Minyak kelapa (*coconut oil*) merupakan minyak yang dihasilkan dari daging buah kelapa. Ada tiga macam dalam minyak kelapa, yaitu: cara kering, cara basah (yang terbagi atas pemancingan, pengasaman, mekanik, enzimatik, penggaraman), cara ekstraksi pelarut.

Metode pembuatan minyak kelapa dengan cara kering yaitu dengan terlebih dahulu menjemur kelapa di bawah matahari atau dioven sehingga menjadi kopra. Pengeringan dengan penjemuran sangat tergantung pada kondisi cuaca. Lebih baik pengeringan dilakukan pada musim panas, karena jika dilakukan pada musim penghujan akan memerlukan waktu proses pengeringan yang lebih lama sehingga muncul proses biologis dan kualitas kopra menurun. Proses pengeringan menggunakan oven lebih cepat dibandingkan dengan penjemuran, hanya saja akan memakan biaya operasional yang lebih besar.

Kopra yang sudah siap lalu dicacah dan dihaluskan menjadi serbuk kasar. Serbuk kopra dipanaskan, kemudian dipres sehingga mengeluarkan minyak. Ampasnya masih mengandung minyak, digiling sampai halus kemudian dipanaskan dan dipres untuk mengeluarkan minyak. Minyak yang terkumpul diendapkan dan disaring. Minyak hasil penyaringan ditambah senyawa alkali (KOH atau NaOH) untuk netralisasi (menghilangkan asam lemak bebas). Lalu ditambah bahan penyerap (absorben) warna seperti arang aktif untuk menghasilkan minyak yang jernih dan bening, dan mengalirkan uap air panas ke dalam minyak untuk menguapkan dan menghilangkan senyawa-senyawa yang menyebabkan bau yang tidak dikehendaki. Minyak yang telah bersih, jernih, dan tidak berbau dikemas di dalam kotak kaleng, botol plastik atau botol kaca.

Untuk pembuatan minyak kelapa dengan cara basah yaitu daging buah kelapa yang setengah tua atau tua dibentuk menjadi santan. Santan merupakan jenis emulsi minyak dalam air (M/A), dimana yang berperan sebagai media pendispersi adalah air dan fasa terdispersinya adalah minyak. Globula-globula minyak dalam santan dikelilingi oleh lapisan tipis protein dan fosfolida. Lapisan protein menyelubungi tetes-tetes minyak yang terdispersi di dalam air. Untuk dapat menghasilkan minyak maka lapisan protein itu perlu dipecah (denaturasi protein) sehingga tetes-tetes minyak akan bergabung menjadi minyak. Cara basah ini dapat dilakukan secara kimiawi, mekanik, thermal, biologis / enzimatik

Teknik pembuatan minyak kelapa secara thermal atau pemanasan dengan cara memanaskan santan untuk menghilangkan kandungannya. Minyak yang dihasilkan berwarna kekuning-kuningan dan blondonya berwarna coklat kehitaman. Biasanya teknik ini dibunakan oleh industri olahan dalam skala rumah tangga.

Metode penggaraman dilakukan dengan menambahkan larutan garam bervalensi 2 contohnya garam $\text{CaCl}_2 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ pada santan sehingga garam merusak kestabilan emulsi santan dan diaduk menggunakan pengaduk magnet agar homogen. Setelah didiamkan sekitar 12 jam akan didapatkan 3 lapisan (air paling bawah, blonde di tengah, minyak paling atas). Kemudian minyak

dipisahkan dan blondo disentrifugasi agar mengeluarkan minyak yang masih terikat blondo.

Metode pengasaman adalah metode denaturasi protein dengan membentuk ion zwitter pada kondisi iso elektronik. Zwitter ion terbentuk karena molekul memiliki muatan yang berlawanan dimasing-masing ujungnya. Protein mengandung gugus NH_2 yang bermuatan positif dan gugus karboksilat yang bermuatan negatif. Untuk dapat mencapai kondisi iso elektronik, maka santan dibuat dalam kondisi asam dengan pH 4,5 dengan penambahan asam asetat (CH_3COOH) atau asam cuka. Dengan cara pengasaman ini akan terbentuk tiga lapisan (lapisan minyak paling atas, lapisan tengah protein, lapisan bawah air). Minyak yang diperoleh akan jernih.

Cara pemancingan dengan memperbesar tegangan permukaan. Untuk memancing minyak keluar digunakan umpan minyak juga. Kualitas minyak yang dihasilkan tergantung pada kualitas umpan minyak yang digunakan.

Metode pendinginan didasarkan pada perbedaan antara titik beku air dan titik beku minyak. Titik beku minyak sekitar 15°C , sedangkan titik beku air 0°C , sehingga minyak akan membeku terlebih dahulu. Kemudian minyak yang menggumpal dipisahkan dari komponen air.

Teknik mekanik dilakukan dengan merusak protein yang menyelubungi tetes-tetes minyak, yaitu dengan memasukkan santan ke dalam *mixer*. Pengadukan ini akan merusak struktur molekul air dan molekul protein sehingga tetes-tetes minyak dapat keluar.

Penggunaan gelombang mikro untuk merusak susunan protein sehingga minyak keluar dari sistem emulsi.

Cara ekstraksi pelarut yaitu dengan menggunakan pelarut yang dapat melarutkan minyak, bertitik didih rendah, mudah menguap, tidak berinteraksi secara kimia dengan minyak dan residunya tidak beracun. Daging buah kelapa yang dibuat dalam bentuk kopra yang dicacah dan dihaluskan menjadi serbuk, lalu ditempatkan pada ruang ekstraksi, sedangkan pelarut pada ruang penguapan. Kemudian pelarut dipanaskan sampai menguap. Uap pelarut akan naik ke ruang kondensasi. Kondensat (uap pelarut yang mencair) akan mengalir ke ruang ekstraksi dan melarutkan lemak serbuk kopra. Jika ruang ekstraksi telah penuh dengan pelarut, pelarut yang mengandung minyak akan mengalir (jatuh) dengan sendirinya menuju ruang penguapan semula. Di ruang penguapan, pelarut yang mengandung minyak akan menguap, sedangkan minyak tetap berada di ruang penguapan. Proses berlangsung terus menerus sampai 3 jam. Pelarut yang mengandung minyak diuapkan. Uap yang terkondensasi pada kondensat tidak dikembalikan lagi ke ruang penguapan, tapi dialirkan ke tempat penampungan pelarut. Pelarut ini dapat digunakan lagi untuk ekstraksi. penguapan ini dilakukan sampai diperkirakan tidak ada lagi residu pelarut pada minyak.

Daun **urang-aring** mengandung saponin, alkaloid, dan flavonoid. Kandungan ini mampu menghitamkan dan menyuburkan rambut disamping mampu mengobati koreng di kepala. Untuk mengobati koreng di kepala dengan cara mengoleskan pada koreng air rebusan daun urang aring yang telah dingin

dengan ampasnya, atau dengan menggiling herba urang-arang sampai halus lalu air perasannya dioleskan pada koreng.

Untuk menyuburkan dan menghitamkan rambut dapat dilakukan dengan menumbuk segenggam daun urang-arang sampai halus lalu ditambah 2 gelas dan saring. Air hasil saringan diembunkan semalam lalu digunakan untuk membasahi kulit kepala dan rambut sambil dipijat-pijat. Gunakan ramuan ini setiap hari hingga terlihat hasilnya. Cara lain untuk menyuburkan dan menghitamkan rambut dengan menggiling urang-arang segar yang sudah bersih sampai halus, bungkus dengan kain kasa dan oleskan pada kulit kepala dan rambut. Setelah kering biarkan beberapa saat lalu bilas dengan air bersih. Lakukan hal ini 2 hingga 3 kali seminggu hingga terlihat hasilnya.

Urang-arang juga dapat untuk mengobati gusi bengkak dengan memanggang herba urang-arang segar sampai kering lalu digiling halus hingga menjadi bubuk dan bubuk ini dioleskan pada gusi yang bengkak. Dapat juga dengan cara berkumur air rebusan herba urang-arang yang sudah dingin.

Urang-arang merupakan tumbuhan liar yang tumbuh di daerah terbuka seperti di tanah lapang, pinggir selokan, pinggir jalan. Dapat tumbuh subur di pinggir pantai maupun di pegunungan pada ketinggian 1.500 di atas permukaan laut. Urang-arang termasuk tumbuhan terna, tumbuhan tegak, kadang-kadang berbaring dengan ketinggian hingga 80 cm. Bentuk batangnya bulat dan berwarna hijau kecoklatan. Permukaan batangnya berambut agak kasar.

Daun urang-arang tunggal, bertangkai pendek, bentuknya bulat telur memanjang dengan permukaan agak kasar, ujung runcing dan pinggir daun hampir rata atau bergerigi sangat halus serta berwarna hijau, tepi bergerigi halus atau hamper rata, pertulangan menyirip. Kedua permukaan berambut permukaan agak kasar, panjang 5 hingga 10 cm dan lebar 2 hingga 3,5 cm dan berwarna hijau. Bunga urang-arang termasuk bunga majemuk, berbentuk bonggol, berwarna putih dan kecil-kecil. Buah urang-arang memanjang, pipih, keras, dan berambut.

Urang-arang merupakan tumbuhan obat penting baik untuk pengobatan *Ayurvedic* maupun untuk *Chinese herbal medicines*. Dapat untuk tonikum ginjal dan hati serta daunnya dapat digunakan sayuran untuk masakan. Dapat untuk menghentikan pendarahan atau hemostatis, menghentikan muntah darah (hematemesis), mimisan (epitaksis), batuk darah (hemeptoe), kencing darah (hematuria), berak darah (melena), dan pendarahan rahim (*uterine bleeding*). Herba urang-arang juga dapat untuk mengobati hepatitis akut dan kronis serta serosis. Dapat juga untuk mengobati diare dan keputihan atau lekore. Herba urang -arang juga untuk pereda demam atau antipiretik, antibakterial, anti toksik, dan tonik untuk sistem saraf, peredaran darah, serta saluran cerna (selain sebagai tonikum untuk ginjal dan hati yang sudah disebutkan sebelumnya). Sehingga dapat untuk mengobati kurang gizi pada anak atau *infantile malnutrition*. Herba ini juga dapat untuk mengobati sesak nafas atau asma dan bronkitis.



Gambar 3.4 Daun urang-aring (sumber: Wikimedia.org)

Urang-aring mempunyai klasifikasi sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom : *Plantae*
Super Divisi : *Spermatophyta*
Divisi : *Magnoliophyta*
Kelas : *Dicotyledoneae*
Sub Kelas : *Asteridae*
Ordo : *Asterales*
Famili : *Asteraceae*
Genus : *Eclipta*
Spesies : *Eclipta alba* Hassk.

Dalam buku "Atlas Tumbuhan Obat Indonesia" yang ditulis oleh Setiawan Dalimartha disebutkan bahwa rasa urang-aring manis, asam, dan bersifat sedikit dingin atau astringen. Kandungan urang-aring adalah isoflavonoid, fitosterol, dan triterpenoid saponin seperti nikotin, ekliptin, α -tertienil, α -tertienil metanol, α -formil- α -tertienil, 2-(buta-1,3-dinil)- 5-(but-3-en-1-inil) tiofen, 5-(3-buten-1-inil)-2,2'-bitienil-5'-metil asetat, wedelolakton, dan tanin. Tiofen derivate berkhasiat menghancurkan cacing dari saluran cerna.

Bagian yang digunakan dari tumbuhan urang-aring adalah seluruh tanaman di atas tanah (*aerial parts*), lalu dikeringkan untuk direbus, diseduh atau dibuat infus, dan dapat juga dibuat minyak, dijadikan bubuk atau *powder*, dapat juga dibuat *tincture*. Tanaman urang-aring dipanen pada saat tanaman ini sudah berbunga.

Kemiri mempunyai nama latin *Aleurites moluccana* L. (Willd). Termasuk marga Euphorbiaceae, submarga Crotonoideae. Pohon kemiri bisa mencapai tinggi 20 meter dengan diameter pohon hingga 90 cm. Kulit batang abu-abu coklat dengan tekstur halus. Pohon kemiri mulai berbunga dan berbuah pada umur 3-4 tahun. Buah kemiri dikatakan matang apabila sudah berwarna coklat kekuningan. Musim buah sekitar bulan November-Desember.

Penggunaan herba urang-arang ini berkontraindikasi yaitu bagi penderita diare akibat dingin serta organ limpa dan lambung yang lemah. Herba urang-arang juga dapat digunakan untuk menghambat penuaan, menyehatkan tulang, gigi, penglihatan, pendengaran, daya ingat, serta menenangkan dan memperbaiki kualitas tidur.

Urang-arang mengandung pigmen berwarna hitam, dan di India urang-arang digunakan untuk mewarnai rambut dan air rebusannya digunakan oleh ibu-ibu untuk mencuci kepala bayi guna merangsang pertumbuhan rambut. Warna hitam pada urang-arang juga digunakan sebagai tinta tato.

Ginjal yang lemah akan mengakibatkan rambut rontok dan memutih atau ubanan di usia muda, telinga berdenging atau tinnitus, gigi rapuh, penglihatan kabur, dan gangguan saraf seperti sakit kepala dan vertigo. Sudah ada obat paten yang berisi herba urang-arang yaitu Qiangshengbuganpian.

Minyak urang-arang telah banyak dijual di pasaran. Minyak ini dibuat dari sari atau ekstrak daun orang aring yang menghasilkan zat warna hitam dan aman bagi kulit kepala. Daun urang-arang menghasilkan zat berwarna hitam dan cairan sarinya digunakan untuk menyuburkan dan menghitamkan rambut. Caranya daun urang-arang diremas-remas dalam air yang kemudian digunakan untuk mendinginkan kepala (dioleskan dikepala). Bisa juga cairan urang-arang tersebut dioleskan ke kepala bayi supaya rambut yang hitam cepat tumbuh. Campuran seduhan urang-arang dan minyak kelapa dapat digunakan sebagai minyak penyubur rambut.

Tanaman urang-arang sejak jaman dahulu dikenal sebagai tanaman yang bermanfaat sebagai penyehat rambut. Urang-arang banyak digunakan sebagai salah satu suplemen penyehat dan penghitam rambut dengan mengambil ekstraknya yang dibuat sebagai minyak atau menjadi bahan dalam shampoo dan juga gel penata rambut.

Khasiat minyak urang-arang antara lain menghitamkan rambut, menyuburkan rambut, mendinginkan kepala, dan menghambat rambut beruban. Cara penggunaan minyak urang-arang dengan mengoleskan minyak urang-arang ke seluruh bagian rambut dan kulit kepala, pijat perlahan agar minyak meresap sampai ke akar rambut, diamkan beberapa saat, kemudian bilas dengan air.

Adapun minyak cem-ceman adalah minyak rambut yang diolah secara tradisional dari minyak kelapa murni dengan daun-daunan berkhasiat seperti daun urang-arang, daun waru, daun pandan wangi, dan daun mangkokan, serta kemiri dan rempah-rempah wangi dan lain-lain. Minyak cem-ceman menjadikan rambut sehat, indah dan terhindar dari kebotakan karena diolah secara tradisional dari bahan-bahan alami yang berkhasiat. Kebotakan sering ditakuti setiap orang, karena orang akan merasa lebih tua dan penampilannya tidak menarik lagi. Oleh karena itu rambut harus selalu dirawat dengan baik agar tetap subur, lebat dan sehat. Salah satu cara menyuburkan rambut adalah dengan menggunakan minyak cem-ceman yang terbuat dari ramuan resep bahan-bahan alami tanpa efek samping yang negatif.

Khasiat minyak cem-ceman adalah menyuburkan rambut, memperbaiki akar rambut yang rusak agar tidak mudah patah atau rontok, mencegah uban, melindungi dari sinar matahari, membuat rambut lebih tebal, rambut hitam dan sehat.

Cara penggunaan minyak cem-ceman adalah dengan mengoleskan minyak cem-ceman ini pada kulit kepala hingga merata sambil dipijat perlahan sampai kira-kira 10 menit. Diamkan minimal 1 jam atau lebih (semakin lama semakin baik), lalu keramas hingga bersih. Bisa juga dibiarkan semalaman dan paginya baru dikeramas.

Untuk mencegah kebotakan digunakan secara teratur pada saat akan tidur malam dan di pagi hari sambil diusahakan dibasahi dengan air embun, maka rambut akan tetap subur, lebat dan terhindar dari kebotakan.

Untuk melindungi dari sinar matahari gunakan minyak cem-ceman setelah keramas dua hari sekali untuk meminyaki rambut untuk melindungi rambut dari sinar matahari. Minyak cem-ceman membuat rambut sehat tidak mudah bercabang, mengurangi kerontokan sekalipun sering diluruskan dan kelihatan lebih hitam. Dengan pemakaian selama 7 kali, sudah dapat dirasakan perubahan pada rambut anda.

Rambut sebagai mahkota dilakukan berbagai cara untuk merawat dan meriasnya mulai dari keramas, pelurusan atau *rebonding*, *toning*, pengeritingan dengan biaya yang tidak sedikit. Konon para leluhur kita menggunakan rempah-rempah untuk perawatan rambut, salah satunya dengan menggunakan rempah-rempah untuk dijadikan minyak cem ceman. Formula lain dalam pembuatan minyak cem-ceman adalah dengan bahan baku minyak kelapa yang diramu dengan minyak kemiri, pandan, sari jeruk purut, bunga kenanga dan sebagainya. Campuran bahan tersebut digunakan untuk melembabkan rambut sekaligus untuk menyuburkan rambut, menghilangkan ketombe, menghitamkan dan memberi kilap pada rambut.

Minyak cem ceman sebagai warisan nenek moyang, kini mulai terlupakan, karena muncul kosmetika-kosmetika modern yang lebih menarik. Kosmetika sudah ada dari jaman dahulu dengan tujuan bukan hanya merawat dan mempercantik atau merias kulit dan rambut tetapi untuk tujuan pelaksanaan ritual keagamaan. Dalam ritual keagamaan, biasanya digunakan wewangian. Jaman dahulu kosmetika juga ditujukan untuk melindungi kulit dari sengatan sinar matahari ketika para wanita membantu bekerja di lading atau di sawah atau ketika para wanita tersebut mengambil bahan-bahan makanan dari lading untuk memasak.

Pelestarian budaya bangsa juga mempunyai potensi yang sangat besar dalam ekonomi global yang telah dihadapi di dunia perdagangan kini, sehingga Indonesia harus mampu bersaing dengan negara lain dalam memanfaatkan warisan budaya bangsa berupa kosmetika tradisional sebagai modal utama dalam mempertinggi nilai jual. Bahan yang digunakan dalam pembuatan kosmetika tradisional ini adalah bahan-bahan alami yang diperoleh dari rempah-rempah Indonesia yang sudah terkenal sejak jaman penjajahan

Belanda sehingga diperebutkan oleh banyak negara, dan mudah diperoleh di kebun-kebun atau ladang.

Keamanan dari produk kosmetika tradisional ini tidak diragukan lagi, tinggal bagaimana cara memasarkan setelah tentu saja dikemas dalam wadah yang menarik dan aman. Produk-produk ini dapat diproduksi baik skala rumah tangga maupun skala industri dan dapat dipasarkan secara local, nasional, maupun internasional. Yang terpenting adalah mengikuti aturan yang ada baik mutu nasional (Dep Kes) maupun baku mutu Internadional untuk ekspor.

Produk juga dapat dikirim ke salon-salon atau tempat perawatan kecantikan yang sudah menjamur hingga pelosok negeri, atau digunakan di salon sendiri, atau digunakan sendiri untuk perawatan di rumah sehingga mengurangi konsumsi dan menghemat. Hal ini dapat menekan budaya konsumtif yang kini merebak di semua kalangan.

Penggunaan kosmetika tradisional untuk perawatan kulit dan rambut akan melestarikan budaya bangsa dan menggalakkan hidup yang lebih hemat, efektif, dan aplikatif. *Brand-brand* produk *back to nature* kini juga telah ada di kota-kota besar sebagai produsen kelas atas. Mereka menjual dengan harga yang relative tinggi. Dengan alasan mereka melakukan uji produknya pada hewan sehingga membutuhkan biaya yang tinggi, dan biaya ini ditanggung oleh konsumen dengan meningkatkan harga jual.

Kecantikan sejati sebenarnya berasal dari rasa percaya diri, vitalitas, kesehatan rohani. Dengan penggunaan bahan-bahan alami, maka ekspresi diri akan lebih alami dan menonjol. Penggunaan bahan alami juga dapat mengurangi dampak terhadap lingkungan dengan penghematan energi karena tidak perlu atau mengurangi produksi bahan-bahan kimia. Bahan alami juga mampu memelihara dan menjaga kulit dari dampak negative yang tidak diinginkan seperti kulit kering, bersisik, rusak, dan lain-lain.

Penggunaan kosmetika tradisional dapat dimulai sejak masa remaja, sehingga terhindar dari kerusakan kulit seperti jerawat. Penggunaan kosmetika tradisional dapat digunakan semua kalangan baik kalangan menengah ke atas maupun kalangan bawah. Yang terpenting dari produk kosmetika tradisional adalah kualitas bahan alam yang digunakan, perlatan yang digunakan, serta proses pembuatan yang baik dan benar atau CPKB sehingga akan menjamin kualitas produk. Produk dapat dijual di toko-toko maupun diedarkan ke salon-salon atau tempat SPA dan perawatan kecantikan lainnya, sehingga klien tidak hanya dapat membeli tapi juga dapat langsung menggunakannya pada saat mereka menjalani perawatan kecantikannya.

Semua orang terutama wanita memang tidak dapat terpisahkan dari kosmetika. Produk-produk yang dapat menjaga kualitas maka akan dijamin akan terus digunakan oleh para penggunanya terus menerus. Lain lagi dengan produk-produk yang hanya obral janji tapi tanpa bukti, maka biasanya konsumen hanya akan menggunakan satu kali saja. Jika kualitas terjamin, dan laku di pasaran terus menerus sehingga akan tersiar di masyarakat dan penggunanya semakin banyak maka produk akan dapat bersaing dengan produk lain.

Dalam membuat produk kosmetika termasuk kosmetika perawatan rambut, harus memperhatikan kemasan, karena kemasan juga mempengaruhi daya jual suatu produk. Kemasan untuk minyak cem-ceman biasanya menggunakan botol plastik atau botol kaca. Tapi botol plasti lebih banyak diminati produsen, hal ini karena botol plastik lebih praktis dapat dibawa kemana-mana, tidak berat, dan tidak rawan pecah. Alasan ekonomis lain adalah plastik merupakan bahan baku yang lebih mudah dan murah didapatkan dibandingkan dengan kaca. Kemasan kaleng sering dihindari, karena dalam proses distribusi sering terjadi kerusakan seperti kaleng menjadi penyok, hal ini disebabkan kaleng kurang tahan banting. Penyoknya kaleng kadang juga dapat memunculkan tumbuhnya mikroorganisme. Kaleng juga punya kelemahan mudah mengalami korosi atau perkaratan. Tutup botol plastik dan botol kaca yang berulir juga erupakan keunggulan dibandingkan dengan kaleng yang tidak berulir sehingga lebih sulit terkontaminasi dari udara luar. Botol plastik juga punya keunggulan lebih mudah dibentuk sehingga kemasan menjadi lebih menarik dan lucu.

Minyak cem-ceman ini dibuat dengan merendam bahan-bahan berkhasiat untuk perawatan kulit kepala dan rambut ke dalam minyak kelapa. Hal ini biasa disebut maserasi karena merupakan proses perendaman bahan-bahan seperti daun pandan, bunga kenanga, daun mangkogan, atau daun urang-arang menggunakan pelarut organik di sini minyak kelapa murni. Di sini terjadi proses pelunakan bahan-bahan alam seperti daun bunga yang dimasukkan dalam pelarut tersebut. Maserasi merupakan salah satu metode ekstraksi kandungan zat kimia yang terdapat dalam bahan alam seperti daun dan bunga yang mudah larut dalam pelarut penyari, di sini minyak kelapa yang merupakan pelarut non polar. Maserasi ini dibuat dalam proses suhu ruangan atau tanpa pemanasan.

Cara dingin dilakukan agar tidak terjadi kerusakan senyawa pada proses pemanasan. Tapi dalam pembuatan minyak cem-ceman kadang-kadang dilakukan dengan pemanasan sehingga termasuk maserasi digesti.

B. Minyak Kemiri

Ekstraksi merupakan proses penarikan suatu kandungan kimia atau lebih dari suatu bahan padat atau bahan cair dengan menggunakan pelarut yang mampu melarutkan kandungan kimia tersebut sehingga terpisah dari kandungan yang tidak larut dan diperoleh ekstrak berupa sediaan kering, kental, atau cair.

Cara ekstraksi ada dua macam yaitu cara dingin dan cara panas. Cara dingin digunakan apabila dikawatirkan terjadinya kerusakan pada bahan kimia yang diinginkan jika mengalami kenaikan suhu atau pemanasan. Ekstraksi dingin ada dua macam yaitu maserasi dan perkolasi. Untuk maserasi maka simplisia bahan alam dimasukkan ke dalam pelarut tertentu yang cocok atau yang dapat melarutkan kandungan kimia yang diinginkan pada suhu kamar, terlindung cahaya, dan kadang-kadang dilakukan pengocokan. Maserasi kadang dilakukan selama 24 jam yang seanjutnya digantikan pelarut baru untuk

menggantikan pelarut yang lama, sehingga dapat menyari kembali bahan kimia yang masih ada dalam bahan alam. Cairan penyari atau pelarut akan masuk ke dalam sel melewati dinding sel. Isi sel akan larut karena adanya perbedaan konsentrasi antara larutan di dalam sel dengan larutan di luar sel. Larutan dengan konsentrasi tinggi akan terdesak ke luar sel digantikan oleh larutan dengan konsentrasi rendah. Proses difusi ini akan terus berlangsung hingga diperoleh keseimbangan konsentrasi antara larutan di dalam sel dengan larutan di luar sel. Proses maserasi ini cukup sederhana karena tidak memerlukan alat khusus. Hanya saja waktu yang dibutuhkan untuk mengekstraksi sampel cukup lama, memerlukan pelarut atau cairan penyari lebih banyak, dan tidak dapat digunakan untuk bahan-bahan alam yang mempunyai tekstur keras. Ada macam-macam modifikasi maserasi yaitu maserasi melingkar, maserasi digesti, maserasi melingkar bertingkat, remaserasi, dan modifikasi maserasi dengan pengaduk.

Cara perkolasi merupakan ekstraksi dengan menggunakan pelarut yang selalu baru sampai sempurna atau disebut juga dengan *exhaustive extraction* yang dilakukan pada suhu ruangan. Proses perkolasi terdiri dari tahap pengembangan bahan, maserasi antara, perkolasi sebenarnya atau penetasan/penampungan ekstrak secara terus menerus sampai diperoleh ekstrak yang jumlahnya satu sampai lima kali volume bahan. Sampel direndam dengan pelarut, selanjutnya pelarut yang baru dilewatkan atau ditetes-teteskan secara terus menerus sampai warna pelarut tidak lagi berwarna atau tetap bening yang artinya sudah tidak ada lagi senyawa yang terlarut. Jadi dalam perkolasi, proses penyarian simplisia dilakukan dengan cara melewatkan pelarut yang sesuai secara lambat pada simplisia dengan menggunakan alat yang disebut dengan perkolator. Dengan dilakukan proses ini maka kandungan zat berkhasiat akan tertarik seluruhnya dan biasanya dilakukan untuk zat berkhasiat yang tahan ataupun tidak tahan dengan adanya pemanasan. Prinsipnya adalah serbuk simplisia ditempatkan dalam suatu bejana silinder yang bagian bawahnya diberi sekat berpori. Cairan penyari dialirkan dari atas ke bawah melalui serbuk tersebut sehingga melarutkan zat aktif sel-sel yang dilalui sampai mencapai keadaan jenuh. Gerak ke bawah disebabkan oleh kekuatan gaya beratnya sendiri dan cairan di atasnya, dikurangi dengan daya kapiler yang cenderung untuk menahan. Kekuatan yang berperan pada perkolasi antara lain gaya berat, kekentalan, daya larut, tegangan permukaan, difusi, osmosa, adesi, daya kapiler dan daya geseran.

Proses perkolasi terdiri dari proses pengembangan bahan, tahap maserasi antara, dan tahap perkolasi sebenarnya (penetasan/penampungan ekstrak). Keuntungan dari perkolasi adalah tidak terjadi kejenuhan dan pengaliran meningkatkan difusi (dengan dialiri cairan penyari sehingga zat seperti terdorong untuk keluar dari sel). Sedangkan kerugiannya adalah cairan penyari yang diperlukan lebih banyak dan timbul resiko adanya cemaran mikroba untuk penyari air karena dilakukan secara terbuka.

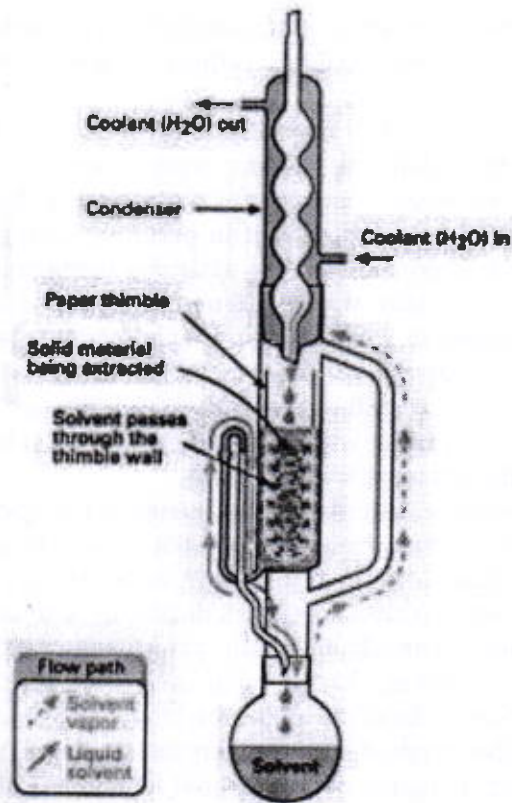
Adapun ekstraksi cara panas adalah metode ekstraksi yang melibatkan panas dalam prosesnya. Dengan adanya panas secara otomatis akan

mempercepat proses penyarian dibandingkan cara dingin. Metode ekstraksi panas terdiri dari refluks, soxhlet, refluks, digesti, infundasi, dekok, dan destilasi uap.

Refluks merupakan ekstraksi dengan pelarut yang dilakukan pada titik didih pelarut yang digunakan dalam waktu tertentu dan menggunakan pendingin balik (kondensor) pada alatnya. Umumnya dilakukan tiga sampai lima kali pengulangan proses pada residu pertama, sehingga termasuk proses ekstraksi sempurna. Prosedur metode ekstraksi menggunakan refluks adalah sampel dimasukkan dalam wadah, kemudian memasang kondensor, dan kemudian alat dipanaskan. Pelarut akan mengekstraksi dengan menggunakan panas, kemudian senyawa aktif akan menguap sebagai senyawa murni, dan kemudian mengalami pendinginan dalam kondensor. Setelah melewati kondensor akan turun lagi ke wadah, dan mengekstraksi lagi dan begitu terus. Proses umumnya dilakukan selama satu jam.

Ekstraksi menggunakan alat soxhlet merupakan ekstraksi dengan pelarut yang selalu baru, umumnya dilakukan menggunakan alat khusus sehingga terjadi ekstraksi konstan dengan adanya pendingin balik (kondensor). Di sini sampel disimpan dalam alat soxhlet dan tidak dicampur langsung dengan pelarut dalam wadah yang dipanaskan, bahan yang diekstraksi diletakkan dalam kantung ekstraksi (kertas, karton dan sebagainya). Wadah gelas yang mengandung kantung diletakkan diantara labu penyuling dengan pendingin aliran balik dan dihubungkan dengan labu melalui pipa. Labu tersebut berisi bahan pelarut, yang menguap dan mencapai ke dalam pendingin aliran balik melalui pipet, berkondensasi di dalamnya, menetes ke atas bahan yang diekstraksi. Larutan terkumpul di dalam wadah gelas dan setelah mencapai tinggi maksimumnya, secara otomatis dipindahkan ke dalam labu sehingga zat setelah terekstraksi terakumulasi melalui penguapan bahan pelarut murni berikutnya.

Pada metode penyarian ini diperlukan bahan pelarut dalam jumlah kecil, juga simplisia yang selalu baru, artinya suplai bahan pelarut bebas bahan aktif berlangsung secara terus-menerus (pembaharuan pendekatan konsentrasi secara kontinyu). Keburukannya adalah waktu yang dibutuhkan untuk ekstraksi cukup lama (sampai beberapa jam) sehingga kebutuhan energinya cukup tinggi seperti listrik dan gas.



Gamabar 3.5 Alat Soxhlet (sumber: www.cremonatools.com)

Di dalam proses penyarian menggunakan alat soxhlet ini terjadi penguapan cairan penyari dari labu, pengembunan cairan penyari pada pendingin, perendaman serbuk oleh cairan penyari, dan cairan penyari kembali ke labu setelah melewati puncak rumah siput atau sirkulasi. Dalam proses soxhletasi ini tetesan tidak boleh terlalu cepat karena tidak ada proses perendaman (perendaman merupakan kontak cairan dengan penyari dengan zat penyari). Waktu penyarian yang optimal adalah sekitar 1 jam yaitu sekitar 6 hingga 8 kali sirkulasi karena 1 sirkulasi membutuhkan waktu sekitar 8 hingga 10 menit. Cairan penyari yang digunakan adalah penyari yang mudah menguap. Volume cairan yang ditambahkan harus tepat sehingga tidak terlalu penuh, karena jika terlalu penuh maka akan lama menguap dan juga tidak kurang karena kalau kurang maka cairan akan kering sebelum sempat terjadi sirkulasi. Oleh karena itu sebelum sirkulasi mulai atau sebelum pendingin balik dipasang maka ditambahkan cairan penyari dua kali sirkulasi ditambah lebih dari setengah sirkulasi.

Serbuk yang dimasukkan dalam alat Soxhlet dimasukkan terlebih dahulu ke selongsong kertas saring yang diikat. Penghentian penyarian dilakukan saat tetesan sudah tidak berwarna lagi. Keuntungan penyarian dengan soxhletasi ini

adalah jumlah penyari yang digunakan relatif sedikit (2 kali sirkulasi) dan penyarian dapat dilakukan secara sempurna (tetesan terakhir tidak berwarna).

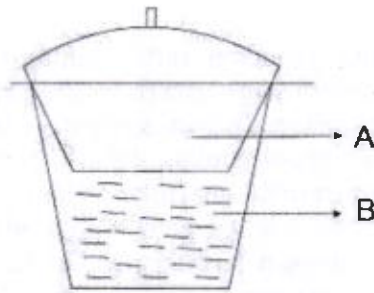
Adapun kerugian penyarian dengan soxhletasi ini adalah pemanasan berlebihan terhadap kandungan kimia dalam serbuk sehingga tidak cocok untuk zat kimia yang termolabil (tidak tahan panas), jumlah bahan tergantung dari kapasitas volume penyari yang ada pada alat, karena perbandingan berat sampel dengan larutan penyari harus sesuai, tidak bisa dengan penyari air (harus solvent organik) sebab titik didih air hanya 100°C.

Cara ekstraksi yang menggunakan panas yang ketiga adalah refluks. Pada refluks maka ekstraksi menggunakan pelarut pada temperature titik didihnya, selama waktu tertentu dan jumlah pelarut yang relatif konstan dengan adanya pendingin balik. Ekstraksi refluks digunakan untuk mengekstraksi bahan-bahan yang tahan terhadap pemanasan. Prinsipnya adalah penarikan komponen kimia yang dilakukan dengan cara sampel dimasukkan ke dalam labu alas bulat bersama-sama dengan cairan penyari lalu dipanaskan, uap-uap cairan penyari terkondensasi pada kondensor bola menjadi molekul-molekul cairan penyari yang akan turun kembali menuju labu alas bulat, akan menyari kembali sampel yang berada pada labu alas bulat, demikian seterusnya berlangsung secara berkesinambungan sampai penyarian sempurna, penggantian pelarut dilakukan sebanyak 3 kali setiap 3 hingga 4 jam. Filtrat yang diperoleh dikumpulkan dan dipekatkan.

Keuntungan refluks cocok digunakan untuk mengekstraksi sampel-sampel yang memiliki tekstur kasar. Dan kerugian refluks membutuhkan volume total pelarut yang besar dan sejumlah manipulasi operator.

Cara ekstraksi dengan pemanasan yang lain adalah lain adalah digesti, infundasi, dekok, dan destilasi uap. Digesti adalah maserasi kinetik (dengan pengadukan kontinyu) pada temperatur yang lebih tinggi dari temperatur ruangan (kamar), yaitu secara umum dilakukan pada temperatur terukur 90°C selama waktu tertentu (15 menit).

Infundasi adalah ekstraksi dengan pelarut air pada temperatur penangas air (bejana infus tercelup dalam penangas air mendidih, temperatur terukur 90°C) selama waktu tertentu (15 menit). Penyarian dengan cara ini menghasilkan sari yang stabil dan mudah tercemar oleh kuman dan kapang. Oleh karena itu sari yang diperoleh dengan cara ini tidak boleh disimpan lebih dari 24 jam.



A= panci bahan dan aquadest

B= tangas air

Dengan kedudukan demikian panci yang berisi bahan tidak langsung berhubungan dengan api

Gambar 3.6 Konsep alat Infundasi (sumber: jendelafarmasi.blogspot.com)

Dalam metode Infundasi ini air ekstrak digunakan untuk membasahi bahan baku, secara umum untuk daun, biji, dan batang ditambah 2 kali bobot bahan/sampel, untuk bunga (yang banyak mengandung kutikula dan lapisan lilin yang sulit ditembus air) ditambahkan 10 kali bobot bahan. Penyaringan dilakukan saat masih panas kecuali mengandung bahan yang mudah menguap.

Cairan hasil penyarian dengan metode infundasi disebut infusa. Infundasi digunakan untuk menyari bahan yang memiliki kandungan kimia yang tahan pemanasan. Pemanasan dimaksudkan agar kandungan kimia larut dengan baik. Dekokta adalah infundasi pada waktu yang lebih lama (30 menit).

Destilasi uap adalah ekstraksi senyawa kandungan menguap (minyak atsiri) dari bahan (segar atau simplisia) dengan uap pelarut berdasarkan peristiwa tekanan parsial senyawa kandungan menguap dengan fase uap pelarut dari ketel secara kontinyu sampai sempurna dan diakhiri dengan kondensasi fase uap campuran (senyawa kandungan menguap ikut terdestilasi) menjadi destilat bersama senyawa kandungan yang memisah sempurna atau memisah sebagian. Destilasi uap, bahan segar atau simplisia benar-benar tidak tercelup ke air yang mendidih namun dilewati uap air sehingga senyawa kandungan menguap ikut terdestilasi. Pada destilasi uap, air dan bahan segar atau simplisia bercampur sempurna kemudian terkondensasi dan dapat ditampung sebagai destilat.

Dalam pembuatan minyak kemiri ini bahan utamanya adalah kemiri. **Kemiri** (*Aleurites moluccana* L.) biasa digunakan sebagai bumbu dapur karena rasanya yang gurih. Kemiri kaya protein tetapi mengandung asam hidrosianik yang beracun. Sehingga kemiri dikenal sebagai minyak lemak non pangan (*non-edible oil*). Orang sunda biasa menyebut kemiri *muncang*, di Jawa lain disebut *kamere*, *komere*, *kemiri*, *mede*, *miri*, *pidekan*. Orang Dayak menyebut kemiri *keminting*, di Kalimantan lain disebut kemiri, di Sumatera biasa disebut *buwa kare*, *kembiri*, *kemili*, *kemiling*, *kereh*, *madang ijo*, *tanoan*, di Sulawesi disebut

berau, bontalo dudulaa, boyau, lana, saketa, wiau. Di Maluku disebut *kemiri, kenwiri, kumiri, mi, nena, nyenga*. Di Nusa Tenggara disebut *tenu*, dan di Papua disebut *anoi*. Kandungan lemak kemiri sangat tinggi sekitar 50 sampai 65 %. Sehingga saat diperas akan keluar minyaknya. Hanya saja karena kandungan asam hidrosianik maka minyak kemiri tidak digunakan sebagai minyak goreng. Minyak kemiri lebih cocok untuk pembuatan sabun.

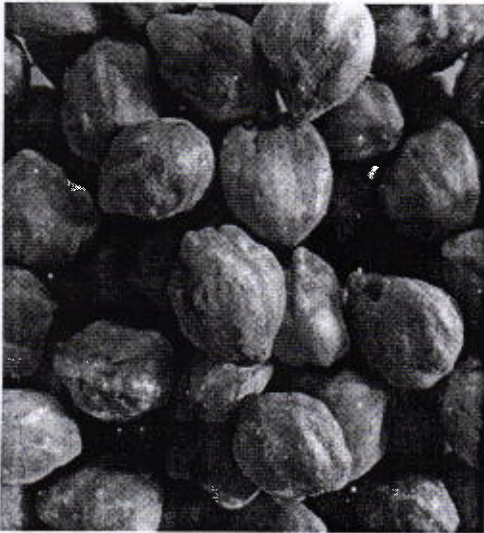
Haruni Krisnawati dan kawan-kawan dalam buku "*Aleurites moluccana* (L.) Willd: Ekologi, Silvikultur, dan Produktivitas" menuliskan bahwa pohon kemiri merupakan pohon serabaguna yang sudah dibudidayakan secara luas di dunia. Di Indonesia, kemiri sudah lama ditanam, dan pohon kemiri merupakan pohon asli Indo-Malaysia.

Kemiri dimanfaatkan sebagai sumber minyak dan rempah-rempah. Tumbuhan ini termasuk dalam suku Euphorbiaceae. Dalam perdagangan antar negara dikenal sebagai *candleberry, Indian walnut*, serta *candlenut*. Kemiri di negeri China disebut *he shi li*, di Thailand disebut *ma yao* atau *phothisat*, di Vietnam disebut *lai*, sedangkan di Filipina disebut *kapli, kumbang* atau *lumbang-bato*. Orang Jepang menyebut kemiri dengan *kukui nattsu* atau *kukui noki*. Pohonnya disebut sebagai *varnish tree* atau *kukui nut tree*. Minyak kemiri juga mengandung asam oleostearat.

Klasifikasi kemiri adalah sebagai berikut (Plantamor):

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Subkingdom	: <i>Tracheobionta</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub Divisi	: <i>Magnoliophyta</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Sub Kelas	: <i>Rosidae</i>
Ordo	: <i>Euphorbiales</i>
Famili	: <i>Euphorbiaceae</i>
Genus	: <i>Aleurites</i>
Spesies	: <i>Aleurites moluccana</i> (L.) Willd

Nia Kurniawati menulis dalam buku "Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur" bahwa pohon kemiri dapat mencapai tinggi 15 hingga 25 meter. Daunnya berwarna hijau pucat dan bijinya dapat berdiameter hingga 4 sampai 6 cm. Biji kemiri berwarna putih kekuningan dan dilindungi oleh lapisan keras dengan kandungan lemak hingga 60%. Lapisan berminyak ini dapat digunakan untuk membuat lilin. Satu pohon kemiri dapat menghasilkan biji kemiri 30 hingga 80 kg, dan minyak kemiri yang dihasilkan adalah 15 hingga 20% dari berat biji kemiri yang ada.



Gambar 3.7 Biji kemiri

Menurut buku "Buku Pintar tanaman Obat 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit" yang ditulis Prapti Utami biji kemiri mengandung gliserida dari asam linol, asam palmitin, asam stearin, asam myristin, dan asam lemak. Dan khasiat dari biji kemiri adalah untuk obat skofulosis (pembengkakan getah bening), obat pencahar, menyuburkan rambut, obat disentri, obat sariawan, serta bahan untuk media salep dan sabun.

Rama Prihandana dan Roy Hendroko menuliskan di dalam buku "Energi Hijau Pilihan Bijak Menuju Negeri Mandiri Energi" menuliskan bahwa khasiat dari minyak kemiri adalah untuk menyuburkan, menguatkan, dan menghitamkan rambut. Sehingga sangat cocok minyak kemiri sebagai bahan kosmetika rambut. Hal ini memang sudah dibuktikan oleh nenek moyang dan digunakan secara turun menurun di Indonesia selama berabad-abad. Kini kemiri banyak digunakan sebagai bahan dasar untuk pembuatan krim, semir, dan tonik di industri-industri kosmetika.

Selain minyaknya, biji kemiri memiliki banyak kegunaan. Biji kemiri yang ditumbuk dapat digunakan sebagai obat sakit gigi, bisul, demam, dan pembengkakan di persendian tulang. Biji yang sudah diolah menjadi minyak dapat pula digunakan sebagai bahan bakar alternatif. Dulu ketika listrik belum ada, minyak kemiri sering digunakan sebagai pengganti minyak tanah untuk menghidupkan lampu minyak atau teplok.

Khasiat minyak kemiri yang lain adalah mengurangi dan mencegah kerontokan karena kandungan protein dan mineral dalam kemiri dapat menguatkan akar rambut serta membuat rambut lebih lebat dan tebal setiap helainya karena nutrisi yang dikandung minyak kemiri. Thomas A.N.S. menulis dalam buku "Tanaman Obat Tradisional 2" bahwa minyak kemiri juga dapat digunakan untuk menghitamkan alis.

Cara menggunakan minyak kemiri dengan mengoleskan pada rambut dan kulit kepala, kemudian dipijat perlahan dan didiamkan 1 jam atau 1 malam.

Setelah itu dicuci seperti biasa. Perawatan dapat dilakukan sekali atau dua kali dalam seminggu.

Cara pembuatan minyak kemiri adalah dengan menghaluskan buah kemiri yang sudah dicuci dulu, lalu ditambahkan dengan 1 gelas air diblender dan diperas saripatinya. Masukkan air 1 gelas lagi ke ampas kemiri dan saring kembali. Untuk menyaring menggunakan kain agar saripati kemiri bisa benar-benar diperas dari ampasnya. Kemudian masak hasil perasan dengan menggunakan wajan, aduk-aduk terus sampai air menguap dan hanya tertinggal minyak kemirinya. Metode penarikan zat aktif atau kandungan kimia dari sampel bahan alam kemiri dengan menggunakan pelarut zat penyari air ini menggunakan pengadukan berupa blender sehingga disebut modifikasi maserasi dengan pengadukan.

Untuk merawat rambut, maka kosmetika tradisional yang dapat digunakan antara lain manfaat dari minyak kemiri yaitu menyehatkan rambut, menyuburkan rambut, menguatkan rambut, menghitamkan rambut secara alami. Cara menggunakan minyak kemiri dengan mengoleskan minyak kemiri antara 2 sampai 3 jam, lalu keramas dan bilas hingga bersih, hal ini dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu. Atau untuk mendapatkan hasil lebih maksimal, dapat digunakan dengan dioleskan pada kulit kepala dan rambut sebelum tidur, kemudian keramas dan dibilas menggunakan air hangat pada pagi harinya.

Adapun manfaat dari minyak cem-ceman membuat rambut lebih tebal, rambut hitam dan sehat, mengatasi rambut rontok, dan mengatasi rambut bercabang. Cara penggunaan minyak cem-ceman tersebut adalah dengan mengoleskan pada bagian kulit kepala secara merata sebelum tidur dengan memijitnya selama 10 menit. Kemudian pada pagi harinya dikeramas seperti biasa dengan menggunakan air hangat. Dengan pemakaian selama 7 kali, akan bisa dirasakan perubahan pada rambut.

Minyak lain yang dapat digunakan untuk perawatan rambut adalah minyak zaitun. Khasiat minyak zaitun untuk kulit kepala dan rambut adalah mencegah kerontokan rambut, membantu menghilangkan kutu kepala, menjaga dan merawat keindahan rambut, mencegah rambut kering, mencegah rambut kusam, mencegah rambut rapuh, mencegah rambut bercabang, memperbaiki struktur rambut yang diakibatkan oleh bahan kimia serta akibat pengeringan, memberikan kelembapan pada helaian rambut, dan membuat rambut lebih berkilau.

Cara pemakaian minyak zaitun untuk perawatan kulit kepala dan rambut adalah dengan mengoleskan minyak zaitun pada helai rambut dan kulit kepala secara merata sambil memijat-mijat ringan selama 10 menit pada bagian kepala untuk membantu agar minyak tersebut lebih bisa meresap dengan mudah. Setelah itu bungkus menggunakan handuk hangat selama 20 menit. Setelah itu dikeramas seperti biasa. Dapat juga dengan mengoleskan minyak zaitun tersebut ke seluruh helai rambut secara merata selama 2 jam. Dan setelah itu keramas seperti biasa. Minyak zaitun juga dapat digunakan untuk menghilangkan kutu kepala, yaitu dengan cara mengoleskan minyak zaitun

pada kulit kepala secara merata. Kemudian didiamkan selama minimal 4 jam dengan membungkus kepala menggunakan handuk kering.

Minyak zaitun yang diolah dari ekstrak buah zaitun sudah dikenal lama memiliki khasiat bagi kesehatan dan kecantikan. Bahkan beberapa literasi menyebutkan bahwa minyak zaitun adalah rahasia kecantikan dari Ratu Cleopatra, Ratu Mesir kuno yang terkenal ke segala penjuru dunia berkat kecantikannya.

Minyak zaitun mengandung senyawa seperti fenol, tokoferol, sterol, pigmen, dan squalene, yang memegang peran penting bagi kesehatan. Minyak buah zaitun juga mengandung triasilgliserol yang sebagian besar berupa asam lemak tak jenuh tunggal jenis asam oleat (ω -9). Kandungan asam oleat, 55-83% dari total asam lemak. Karena asam oleat merupakan asam lemak tak jenuh tunggal, resiko teroksidasi lebih rendah daripada asam linoleat (ω -6) dan linolenat (ω -3).

Minyak zaitun juga tidak kalah penting dalam peranannya dalam memperbaiki kecantikan antara lain mempercantik dan melangsingkan tubuh. Bahkan sudah ada penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan minyak zaitun dapat menggantikan minyak jenuh selama empat minggu, tanpa mengubah pola makan, mampu mengurangi berat badan hingga 2-3 kg. Penelitian lain menyebutkan, minyak zaitun dapat memecah sel adiposit penyebab obesitas. *Extra virgin olive oil* direkomendasikan untuk menggantikan diet minyak lemak jenuh yang sering dikonsumsi.

Kandungan vitamin E yang terdapat dalam minyak zaitun dapat menjaga elastisitas kulit, sehingga dengan mengkonsumsi minyak zaitun secara rutin dapat mengencangkan, menghaluskan, dan menyehatkan kulit. Selain itu minyak zaitun juga dapat melembapkan kulit kering. Untuk kulit wajah dapat digunakan sebagai masker. Minyak zaitun juga dapat melindungi kulit dari pengaruh buruk sinar matahari. Caranya dengan mengoleskan pada kulit terutama kulit yang terpapar matahari.

Para ratu dan putri di zaman Yunani kuno juga menggunakan minyak zaitun dalam menjaga kecantikan mereka. Hal ini karena khasiat minyak zaitun yang mampu menjadikan kulit halus dan terlihat lebih muda. Bahkan, kandungan minyak jenuh tunggal di dalamnya dapat menghilangkan noda hitam pada kulit.

Untuk mengatasi kulit wajah berminyak dapat menggunakan minyak zaitun dengan menggunakan sedikit bubuk cendana dan beberapa tetes minyak zaitun. Campur hingga homogen dan dioleskan pada wajah lalu setelah dibiarkan selama 7-10 menit dibilas dengan air dingin. Untuk menghilangkan flek di wajah dengan cara mengoleskan minyak zaitun pada wajah dan leher dan dibiarkan selama 4-5 menit dan kemudian diuapkan. Hal ini akan

membuka pori-pori kulit dan membersihkan kulit secara alami. Hal ini juga efektif untuk menyingkirkan flek hitam karena terpaan sinar matahari yang terdapat pada kulit wajah.

Minyak zaitun juga bermanfaat untuk rambut, antara lain karena kandungan vitamin E yang dimilikinya yang mampu memelihara dan membuat rambut berkilau. Cara perawatan rambut dengan mencampurkan minyak zaitun dan madu dalam jumlah yang sama ke dalam mangkuk, kemudian campuran tersebut dioleskan di kulit kepala dan rambut. Kemudian rambut ditutup dengan kain, handuk, atau shower cap. Setelah didiamkan selama 10 menit, dibilas dengan air. Minyak zaitun juga mampu membuat rambut mengembang atau meningkatkan volume rambut dan berkilau. Caranya dengan menambahkan secangkir minyak zaitun dengan dua butir telur yang sudah dikocok selama dua menit atau lebih hingga tercampur homogen setelah itu dioleskan pada kulit kepala dan rambut. Setelah didiamkan sekitar 10 menit, cuci rambut.

Untuk merawat rambut rusak, minyak zaitun ditambahkan dengan kelopak bunga mawar atau ekstrak melati. Kemudian simpan campuran ini dalam botol tertutup selama sedikitnya 24 jam. Lalu campuran minyak zaitun dengan bunga diusapkan pada kulit kepala setelah sebelumnya diusap dengan air hangat untuk membuka pori-pori kulit kepala. Kemudian pijat selama beberapa menit.

Minyak zaitun dapat membantu mempercepat panjang rambut dengan mencampurkan dua sendok minyak zaitun ke dalam campuran biji lemon dan merica yang sudah dihaluskan. Kemudian campuran ini dioleskan pada kulit kepala. Setelah dibiarkan selama 20 menit, cuci dengan sampo.

Dalam buku "My Healthy Life Trio Herbal" yang ditulis oleh redaksi trubus dituliskan bahwa telah dilakukan riset yang dilakukan oleh Harold L Newmark dari *Strang Cancer Research Laboratory* di The Rockefeller University Newyork bahwa wanita Yunani yang mengkonsumsi minyak zaitun hingga 40% dari total energy yang dibutuhkan mempunyai resiko terkena kanker payudara 1/3 kali dibandingkan wanita Amerika yang kebutuhan lemaknya yang merupakan 40% sumber energinya diperoleh dari bukan zaitun. Kasus ini juga ditemukan di Spanyol, bahwa konsumsi minyak zaitun akan mengurangi resiko terkena kanker payudara. Konsumsi minyak zaitun lebih dari satu kali sehari akan menurunkan resiko terkena kanker payudara lebih dari 25%.

Percobaan yang dilakukan pada hewan coba yang dibuat sakit kanker juga menunjukkan bahwa pemberian minyak zaitun dapat menekan pertumbuhan sel kanker. Hal ini karena kandungan skualen yang terdapat di dalam minyak zaitun. Skualen adalah senyawa hidrokarbon triterpen yang

mempunyai rasa enak dan ringan. Kandungan skualen dalam minyak zaitun tertinggi dibandingkan dengan yang lainnya, yaitu di atas 0,7%.

Pemberian 1% skualen selama 5 hari menunjukkan efek penghambatan pada aktivitas β -hidroksi- β -metilglutaril-CoA(HMG-CoA). Senyawa ini yang membuat ketersediaan *farnesyl pyrophosphat* (FPP) yang memberi makan sel kanker dengan pasokan protein berkurang. Dengan kata lain skualen dapat menjadi *interferon inducer*, yaitu mampu meningkatkan jumlah dan aktivitas sel *natural killer* (NK). Sel ini yang menyebabkan kematian sel kanker.

Di beberapa rumah sakit di Jepang skualen digunakan untuk mengobati sel kanker. Di Italia, orang yang mengkonsumsi 80% minyak sayurannya adalah minyak zaitun maka penderita kanker pankreasnya rendah. Skualen juga mampu meningkatkan daya tahan tubuh pada penderita hepatitis, flu, tuberculosis, dan diabetes.

Telah dilakukan pula penelitian oleh Harold pada hewan percobaan yang menunjukkan bahwa konsumsi minyak zaitun 1% tidak akan meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. Begitu juga penelitian oleh Standberg dan kawan-kawan yang dilakukan pada manusia menunjukkan bahwa konsumsi 900 mg setiap harinya selama 7 hingga 30 hari tidak meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. Hal ini berarti konsumsi skualen dari minyak zaitun tidak memicu timbulnya arteriosclerosis termasuk penyakit stroke dan jantung.

Penelitian yang dilakukan oleh Euroolive Study Group yang melibatkan 200 orang laki-laki sehat berumur 20 hingga 60 tahun menunjukkan bahwa konsumsi minyak zaitun murni meningkatkan jumlah HDL (*High Density Lipoprotein*) kolesterol baik dan mengurangi resiko pembekuan darah penyebab sakit jantung. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kandungan polifenol dapat meningkatkan kesehatan jantung.

Minyak zaitun juga mampu mendorong produksi zat prostaglandin, suatu zat pencegah pembengkakan dan nyeri sendi. Minyak zaitun juga mampu mencegah osteoporosis, meskipun tidak memulihkan berat tulang yang hilang seluruhnya. Khasiat lain minyak zaitun adalah menurunkan kadar gula darah karena dengan menurunkan kadar kolesterol jahat, maka akan membantu menurunkan resiko berkembangnya penyakit gula dan menurunkan tingkat gula dalam darah.

Minyak zaitun mengandung aktioksidan-polifenol. Zat ini dapat membantu tubuh dalam detoksifikasi molekul yang tidak seimbang sehingga ampuh dalam menangkal radikal bebas.

C. Daftar Pustaka

- Armando, Rochim. 2008. *Memproduksi 15 Minyak Asiri Berkualitas*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Dalimartha, Setiawan. 2007. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dalimartha, Setiawan. 2008. *Tanaman Obat di Lingkungan Sekitar*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harmanto, Ning. 2007. *Jus Herbal Segar dan Menyehatkan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Krisnawati, Haruni, Maarit Kallio, dan Markku Kanninen. 2011. *Aleurites moluccana (L.) Willd: Ekologi, Silvikultur, dan Produktivitas*. Bogor: Sifor.
- Kurniawati, Nia. 2010. *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Mizan.
- Permadi, Adi. 2006. *Tanaman Obat Pelancar Air Seni*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Prihandana, Rama dan Roy Hendroko. 2008. *Energi Hijau Pilihan Bijak Menuju Negeri Mandiri Energi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Putriyanti, Dian, dkk. 2009. *100% Cantik Rahasia di Balik Buah + Sayur*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Rozaline, Hartin. 2005. *Taklukkan Penyakit dengan VCO Virgin Coconut Oil*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sa'adah, Sumiati. *Mengenal Tanaman yang Berkhasiat Obat*. Bandung: Ganeca Exact.
- Sloane, Ethel. 2003. *Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula*. Jakarta: EGC.
- Tilaar, Martha. 1999. *Kecantikan Perempuan Timur*. Magelang: Indonesia Tera.
- Thomas A.N.S. 1992. *Tanaman Obat Tradisional 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Trubus, Redaksi. 2010. *My Healthy Life Trio Herbal*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Utami, Prapti. 2008. *Buku Pintar tanaman Obat 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Wijayakusumah, Hembing. 2000. *Ensiklopedia Milenium Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia Berisi 601 Resep Obat Jilid 1 Bunga-bunga*. Jakarta: Gema Insani.

D. Rangkuman

Kosmetika tradisional untuk perawatan rambut antara lain minyak cem-ceman dan minyak kemiri. Minyak cem-ceman merupakan minyak rambut yang terbuat dari irisan daun pandan wangi, bunga kenanga, daun mangkoka, daun urang-aring dan minyak kelapa. Khasiat penggunaan minyak kelapa adalah untuk menyuburkan dan menghitamkan rambut. Daun mangkoka dapat mengatasi rambut rontok. Daun urang-aring mengandung saponin, alkaloid, dan flavonoid. Khasiat daun urang-aring untuk menghitamkan dan menyuburkan rambut.

Minyak kemiri berkhasiat mengurangi dan mencegah kerontokan rambut. Hal ini dikarenakan adanya kandungan protein dan mineral yang dapat menguatkan akar rambut dan menutrisi rambut.

E. Latihan

1. Sebutkan sediaan kosmetika tradisional yang dapat digunakan untuk perawatan rambut dan kulit kepala.
2. Bagaimana proses pembuatan minyak kemiri?
3. Kandungan apa saja yang terdapat dalam kemiri?
4. Metode apa yang digunakan dalam pembuatan minyak cem-ceman?
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan ekstraksi?
6. Sebutkan macam-macam ekstraksi!
7. Apa yang dimaksud dengan infundasi?
8. Apa khasiat minyak cem-ceman untuk kecantikan rambut?
9. Kandungan apa saja yang terdapat dalam daun urang-aring?
10. Apa manfaat daun mangkoka untuk kecantikan rambut?

BAB IV

PERAWATAN SEBELUM DAN SETELAH MELAHIRKAN

A. Perawatan Sebelum Melahirkan

1. Perut

Perut pada saat kehamilan usia 3 atau 4 bulan biasanya sudah mulai membesar, ibu yang sedang hamil biasanya akan merasakan gatal pada daerah tersebut. Sebaiknya ibu hamil memberikan body lotion dengan cara mengusapkan memutar secara halus, dapat juga memberi cream khusus yang dibuat untuk ibu hamil sebagai perawatan perut. Bila dilakukan penggarukan pada daerah dada sampai paha, akan menimbulkan bekas atau guratan. Hal ini disebabkan wanita mempunyai hormon estrogen dan pada saat hamil dan haid biasanya hormon progesterone, yang dapat bereaksi apabila badan digaruk pada saat haid dan hamil.

2. Payudara

Bersihkan daerah payudara dengan kapas dan air hangat, usap secara halus dan bersihkan apabila ada lemak atau kotoran pada daerah puting. Dapat juga dibersihkan dengan minyak baby oil/minyak baby atau minyak kelapa asli yang hangat. Balurkan daerah payudara dengan cream massage untuk payudara, lakukan massage dengan cara rotasi sebanyak 33x. usap daerah puting, tekan dan tarik sebanyak 33x. Hal ini dilakukan agar ibu siap menyusui setelah melahirkan, dan mencegah terjadinya abses pada payudara (pembengkakan yang pada akhirnya tersumbat daerah puting hingga ibu akan mengalami panas dan dingin).

B. Perawatan Setelah Melahirkan

1. Perut

Setelah melahirkan perut mengempis, tetapi tidak kembali seperti dahulu. Hal tersebut akan menyebabkan daerah perut akan terasa gatal. Hormon estrogen yang dimiliki wanita dan hormon progesterone yang dimiliki wanita saat hamil dan haid akan menyebabkan rasa gatal tersebut. Berikan tapel dengan ramuan minyak kayu putih, kapur sirih dan jeruk nipis. Ramuan tersebut akan membuat perut terasa hangat. Selanjutnya berikan gurita besar atau gurita untuk mama, agar kencang. Cara menggunakannya dengan menarik napas dalam-dalam, baru diikat. Selanjutnya siapkan stagen 10 meter, ikat dan lilit dari atas vagina sampai bawah payudara atau dada, baru kenakan celana dalam. Hal ini dilakukan agar ibu pada waktu buang air kecil tidak kesulitan, karena lilitan stagen. Mengenakan stagen berfungsi agar perut dapat kembali lagi seperti sebelum melahirkan. Menggunakan stagen sebaiknya dilakukan 40 hari dari hari pertama setelah melahirkan atau 3 bulan.

Bengkung:

Secara tradisional menurut Ranoekoesoemo (2010:5) penggunaan bengkung dan gurita yakin dapat melangsingkan kembali perut yang

melar. Bengkung yang kurang praktis dalam penggunaannya dapat digantikan (menjadi alternatif) dengan *step in* yang praktis, karena dalam pemasangannya tinggal dikaitkan. Menurut Chairulsjah (2010:5) stagen sampai saat ini masih mengundang kontroversi, karena: Lebih cepat pemulihan atau mengembalikan kondisi perut.

Penggunaan gurita dan tapel, untuk membantu pengecilan perut dan rahim, menahan otot-otot perut, menghindari peregang pinggul akibat peregang saat hamil, sehingga setelah memakai gurita dan stagen dapat ramping kembali. Mitos menggunakan gurita tidak ada gunanya, apabila setelah melahirkan tidak menggunakan gurita dan stagen, perut tidak dapat mengecil kembali walaupun berat badan sudah menurun.

Pemakaian gurita dan tapel perut

Ayahbunda (Amankah perawatan tradisional pasca melahirkan), bengkok sebaiknya tidak digunakan pada malam hari, agar kulit perut dapat bernafas. Senam nifas dan mengurangi makanan berlemak dapat mengurangi kegemukan pasca melahirkan.

Tapel dan Pilis

Menurut Ranoekoesoemo (2010:5) tapel terbuat dari aneka rempah jejamuan berguna untuk, menghangatkan daerah sekitar perut, membantu merontokkan lapisan kulit perut yang berwarna kehitaman akibat pemelaran atau pembesaran selama kehamilan. Dalam penggunaan tapel dan gurita serta sarankan tidak melakukan penggarukan, agar tidak terjadi gurat-gurat di sekitar kulit.

Parem, pilis, lulur dan mangir

Menurut Mooryati (1998:29), cara pembuatannya seperti membuat jamu dengan cara memipis atau menyerbuk dengan lumpang. Setelah dipipis dapat langsung digunakan karena ramuan tersebut masih mengandung air, sehingga dapat melekat pada tubuh. Untuk ramuan yang dibuat dengan cara serbuk, serbuk tersebut harus dibasahi terlebih dahulu dengan air secukupnya, baru digunakan.

Khasiat Lulur

- Membersihkan kotoran yang melekat pada badan karena keringat, debu dan kotoran udara.
- Memperlancar peredaran darah
- Memutihkan dan menghaluskan kulit badan
- Mengobati penyakit kulit, gatal-gatal panu, bintik-bintik putih, bintik-bintik hitam dan lain-lain
- Mencegah keluarnya urat-urat besar/kecil megebang/menonjol pada kaki dan tangan
- Sebelum menikah, lulur bisa dilakukan untuk perawatan kulit dan bila menggunakan busana yang terbuka atau lainnya. Sebaiknya lulur dilakukan secara rutin dan selama dilulur perut bisa ditapel sebagai masker kulit.

Cara memakai lulur atau mangir

- Satu sendok lulur dicampur dengan 2 sendok air mawar atau air bisa
- Gosokkan lulur pada lengan dan tangan kiri dengan cara menggosokkannya berulang-ulang sampai kering dengan tekanan-tekanan yang mantap tetapi tidak keras. Usahakan kotoran-kotoran pada lekukan jari-jari dan ketiak dapat bersih dan berjatuhan seluruhnya. Kemudian diteruskan pada punggung, kaki dan kalau bisa seluruh badan.
- Sebaliknya lulur dilakukan dalam posisi klien tidur dan terlentang. Gosokkanlah dengan tekanan berulang-ulang tapi tidak keras pada dada, paha dan kaki. Jangan lupa menggosokkan pada lekukan-lekukan di kuping, jari-jari tangan dan kaki
- Lulur bisa di biarkan melekat di badan sepanjang hari atau bisa langsung dibersihkan. Pada wanita yang mengalami perubahan hormon hebat pada saat hamil, biasanya akan mengalami perubahan warna kulit yang cukup signifikan. Hitam di bagian tertentu (perut, leher, tumit, paha) atau ada juga yang menghitam secara merata. Dengan lulur diharapkan dapat memulihkan kembali warna kulit, menjadikan kulit lebih halus, mulus dan sehat. Perubahan warna kulit yang signifikan dapat dikurangi selama hamil, dengan melakukan massage dengan krim *anti stretch mark* satu minggu sekali, pada bagian perut, paha, lengan dan payudara. Pemberian krim selain mencegah perubahan warna kulit yang signifikan selama masa kehamilan, juga memberikan perasaan rileks dengan memilih lulur yang beraroma.

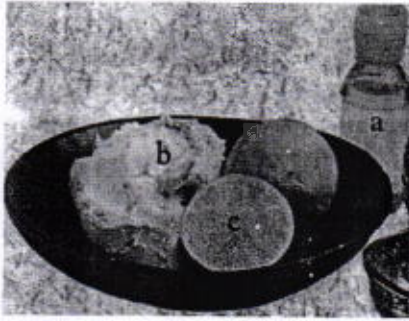
Beberapa bahan yang berkhasiat untuk perawatan setelah melahirkan menurut Mooryati Soedibyo (1997:14-15), yaitu:

- Kunci pepet - kayu rapet berfungsi untuk mengecilkan rahim dan membantu bahan lain mengobati keputihan.
- Daun Miana: mempunyai kegunaan yang berhubungan dengan penyakit yang berhubungan dengan darah (Melahirkan, pendarahan, luka darah)
- Majakan , bagian yang digunakan galae (penyakit pada daun), berfungsi untuk perawatan setelah melahirkan.

TAPEL BERSALIN 1

Bahan:

- a) 10 Tetes Minyak Kayu Putih
- b) Sejumput Kapur Sirih
- c) 1 Buah Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*, Swingle)



Gambar 4.1 Bahan alam untuk tapel bersalin

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

Khasiat:

Kapur Sirih dan jeruk nipis berkhasiat untuk mengecilkan pori-pori, sehingga dalam waktu lama dapat membantu mengencangkan perut yang membesar akibat kehamilan dan menghilangkan parut. Selain itu, tapel juga dapat mengurangi rasa sakit/mules.

Cara Membuat:

Campurkan Kapur Sirih, Minyak Kayu Putih dan air perasan Jeruk Nipis, kemudian aduk hingga merata. Setelah itu oleskan ramuan ini ke perut itu yang baru melahirkan dan gunakan hingga 40 hari. Sesudah menggunakan ramuan ini, hendaknya ibu menggunakan gurita.

TAPEL BERSALIN 2

Bahan:

- a) 2 Jari Kragean (*Litsea cubeba*, Pers)
- b) 5 Rimpang Temu Kunci (*Gastrochillus Panduratum*, Ridl.)
- c) Seujung sendok teh Adas (*Foeniculum Vulgare*, Mill)
- d) 1 Sendok teh Beras
- e) Sedikit minyak Kayu Putih



Gambar 4.2 Ramuan bahan alam tapel bersalin

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

Khasiat:

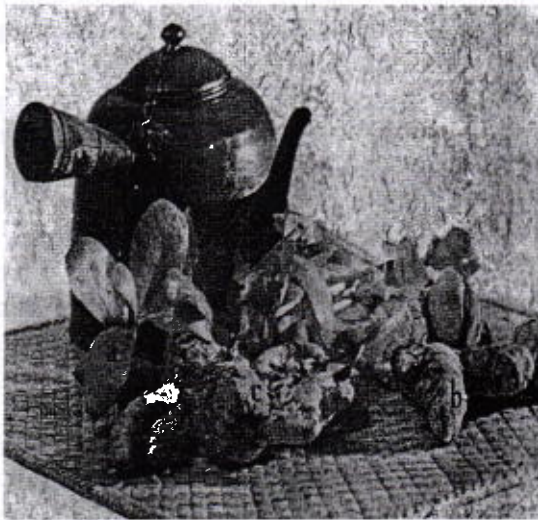
Krangean dan Temu Kunci merupakan bahan ramuan yang kerap kali digunakan untuk jamu persalinan. Konon Temu Kunci ini dapat mengembalikan kandungan yang bengkak. Sementara itu Adas Pulosari dan Kayu Putih, bersifat menghangatkan. Sehingga peredaran darah menjadi lancar dan tubuh menjadi sehat kembali.

Cara Membuat:

Temu Kunci dan Krangean dibersihkan, lalu ditumbuk bersama bahan-bahan lainnya. Setelah Halus, Oleskan ramuan tersebut ke perut ibu. Kemudian gunakan gurita.

Tapel dan Pilis

Menurut Ranoekoesoemo (2010:5) tapel terbuat dari aneka rempah jejamuan berguna untuk, menghangatkan daerah sekitar perut, membantu merontokkan lapisan kulit perut yang berwarna kehitaman akibat pemelaran selama kehamilan. Dalam penggunaan tapel dan gurita serta sarankan tidak melakukan penggarukan, agar tidak terjadi guratan di sekitar kulit.



Gambar 4.3 Bahan alam untuk jamu bau badan

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

2. Payudara

Bersihkan payudara dengan kapas dan air hangat, dengan cara membersihkan lemak atau kotoran pada daerah puting sebelum menyusui. Selain itu bersihkan daerah langit-langit mulu bayi dengan kapas dan air hangat sebelum dan setelah menyusui, hal ini dilakukan agar kebersihan

ibu dan bayi terjaga. Pada saat menyusui sebaiknya posisi ibu duduk dan posisi bayi dalam keadaan tidur dalam pelukan ibu, lakukan tata muka dan komunikasi pada waktu menyusui. Gunakan BH untuk ibu menyusui, agar mempermudah ibu pada saat akan menyusui.

Bila terjadi abses, kompres payudara dengan daun kacang dan air hangat. Segera pompa agar air susu dapat keluar, apabila tidak memungkinkan untuk disusui. Bila terjadi hal lebih lanjut, konsultasikan dengan dokter.

Massage payudara setelah melahirkan, yaitu Menghentak-hentak telapak tangan atau senam yang berhubungan dengan tangan, payudara dan tangan. Perbanyak massage gerakan tapotement.

Ibu menyusui sebaiknya memperhatikan makanan seimbang yaitu 4 sehat 5 sempurna, beri makanan yang banyak mengandung sayur, contohnya daun katuk dan daun bayam.

3. Dahi

Setelah melahirkan ibu mengalami keluarnya darah yang banyak sehingga ibu mengalami pusing. Berikan pilis pada daerah dahi, Yang berfungsi menghilangkan rasa sakit, pusing serta memperlancar peredaran darah di daerah kepala. Ramuan pilis dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Pilis dapat membantu menghangatkan bagian disekitar mata dan kepala, agar darah putih tidak anaik. Mata tidak lamur (pandangan mata tidak jelas) dan menghindari pening di daerah kepala.

Ayahbunda (Amankah perawata tradisional pasca melahirkan), pusing pada kepala dapat dikurangi dengan mengurangi konsumsi garam dan tidur yang cukup.

Herbal Indonesia Berkhasiat, Bukti Ilmiah dan Cara Racik keluaran Trubus, atau artikel kompas: Rahasia cantik para puteri: mangir, tapel dan bedak dingin (Kamis 3 maret 2011), Sementara boreh, banyak kali ditemukan terbuat dari padi, gandum, dan tumbuhan lainnya. Tapel biasanya digunakan untuk wanita setelah melahirkan untuk membantu kulit perut kembali kencang, segar, dan sehat. Biasanya terbuat dari temu kunci, daun sirih, dan lemon. Pilis juga ditujukan untuk membantu ibu habis melahirkan lebih segar, biasanya campuran dari daun kencur dan daun belimbing wuluh yang sudah dihaluskan ini dilarutkan dalam air dalam bentuk pasta, kemudian dioleskan pada dahi. Fungsinya, mengobati pusing, membantu menghilangkan kerut pada dahi, serta menjernihkan pandangan.

PILIS WANGI

Bahan:

- 5 Rimpang Temu Giring (*Curcuma heyneana* Val.)
- 1 Rimpang Bangle (*Zingiber cassumunar* Roxb.)
- 2 Jari Kranglean (*Litsea cuba* Pers.)
- 1 Kulit Jeruk Purut (*Citrus Hystrix* DC.)
- 5 Butir Cengkeh (*Eugenia Aromatica* O.K./*Syzygium aromaticum* L.)

f) 5 Helai daun Kemukus (*Piper cubeba* L.)



Gambar 4.4 Bahan alam ramuan pilis

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

Khasiat:

Minyak Atsiri pada ramuan ini bila ditempelkan pada dahi, berkhasiat menghilangkan rasa sakit, menghilangkan rasa pusing, serta memperlancar peredaran darah (prosesnya melalui kulit ke dalam darah).

Cara Membuat:

Cuci bersih semua bahan, kemudian tumbuk halus. Setelah itu siap dipilis pada dahi. Sebaiknya pilisan ini digunakan setelah mandi.

Catatan:

Bila tidak ada daun kemukus, boleh diganti dengan 5 butir biji kemukus.

Khasiat menurut bahan:

- Bangle (*Zingiber pupureum* Roxb), bagian yang digunakan: rimpang, kandungan kimia: minyak atsiri, resin, flavonoid, zat pati dan tanin, khasiat: karminatif, anti inflamasi, analgesik dan antipiretik.
- Temu giring (*Curcuma heuneana* Val), bagian yang digunakan: rimpang, sifat khas: tajam, dingin, dan membersihkan darah, khasiat: antelmintik.
- Cengkih (*Syzigium aromaticum* L), bagian yang digunakan: kuncup bunga dan daun, sifat khas: pedas dan hangat, khasiat: analgesik, karminatif dan stomakik.
- Kemukus (*Piper cubeba* L), bagian yang digunakan: buah dan minyaknya, sifat khas: tajam dan menghangatkan, khasiat: karminatif, stomakik dan direutik.

4. Kaki

Setelah melahirkan jauhkan posisi kaki yang dilipat, sebaiknya ibu dalam kondisi duduk dengan kaki terjulur atau tiduran. Hal ini mencegah terjadinya varises pada daerah kaki.

Penggunaan parem pada kaki mengurangi resiko kram, kaki bengkak, kelelahan bagian kaki akibat proses kehamilan dan membantu menghangatkan area kaki sehingga darah dapat berjalan dengan lancar.

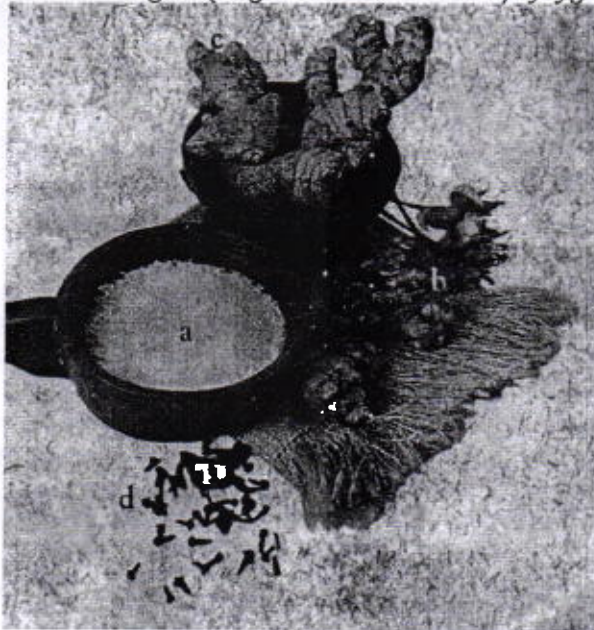
Ayahbunda (amankah perawatan tradisional pasca melahirkan), parem efeknya menghangatkan, mengurangi rasa pegal - pegal pada tangan dan kaki dan dapat mengatasi bengkak. Tetapi harus diperhatikan pada ibu setelah melahirkan yang mempunyai kulit yang sensitif.

Pemijatan menggunakan parem difokuskan pada telapak kaki sampai betis, tujuannya untuk melemaskan otot-otot yang tegang, memperbaiki peredaran darah, mencegah pelebaran pembuluh darah (varises) dan menghilangkan rasa letih. Parem digunakan dua kali sehari selama 40 hari, Artikel Nova.

KAKI BENGGAK SAAT HAMIL

Bahan:

- a) ½ Sendok makan beras
- b) 3 Jari rimpang Kencur (*Kaempferia galangal L.*)
- c) ½ Jari rimpang Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*)
- d) 10 Butir Cengkih (*Eugenia aromatica O.K./Syzygium aromaticum L.*)



Gambar 4.5 Bahan alam ramuan kaki bengkak

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

Khasiat:

Kencur, jahe dan cengkih yang bersifat menghangatkan, dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah berjalan dengan lancar dan meringankan gejala bengkak.

Cara Membuat:

Kupas kencur dan jahe, kemudian cuci. Tumbuk semua bahan sampai halus, sambil diberi air $\frac{1}{2}$ gelas (jangan sekaligus, tetapi sedikit demi sedikit). Peras dan saring ramuan tersebut. Gunakan pada kaki yang bengkak dengan cara diborehkan air perasannya.

Menurut Mooryati Soedibyo (1997;15), 1) Jahe bermanfaat untuk masuk angin, 2)kencur dan beras, menghilangkan pegal linu pada otot dan persendian serta rasa pegal.

Beras-kencur, untuk meningkatkan khasiat kencur sebagai analgesik, ditambahkan beras yang mengandung vitamin B kompleks. Vitamin B, terdapat dalam padi – padian dan khamir. Vitamin yang terpenting adalah:

- Vitamin B1 : bermanfaat pada sistem saraf
- Vitamin B2 : bermanfaat pada sistem pencernaan, membantu produksi energi, perawatan fungsi saraf
- Vitamin B6 : berpengaruh pada pencernaan protein

5. Pemijatan dengan *massage*

Pemijatan dilakukan dari telapak kaki, paha, bagian pantat, punggung sampai panggul, untuk menghindari kelelahan fisik bagian kaki, paha, punggung dan panggul baik akibat melahirkan maupun menyusui. Dilakukan dengan menambahkan massage oil yang beraroma segar dapat memberikan perasaan rileks.

6. Mandi rempah

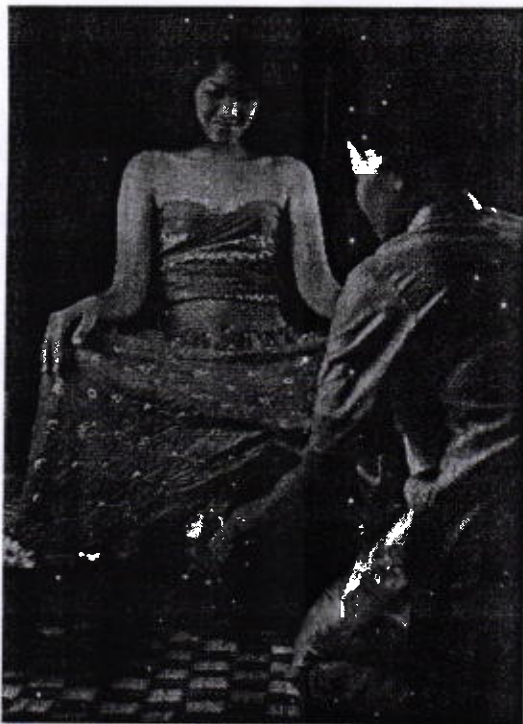
Mandi rempah berguna untuk menghangatkan tubuh dan mengangkat minyak bekas massage. Mandi rempah yang dianjurkan antara lain; yang mengandung kencur, jahe, lemon, kayu manis dan sebagainya. Pada ibu hamil yang melahirkan secara operasi Caesar, mandi rempah dapat dilakukan pada ibu yang sudah dibuka plester lukanya, minimal 2 minggu setelah operasi.

- a. Pemakaian parem di kaki
- b. Pemakaian pilis di dahi
- c. Ratus SPA

Perawatan dengan menggunakan Ratus SPA dilakukan dengan penguapan ramuan tradisional di bagian "V", diharapkan dapat membantu membunuh kuman – kuman akibat terlalu lama menggunakan pembalut saat masa nifas. Metode ratus sendiri ada dua, yaitu; 1) pengasapan dengan memakai ratus dupa, 2) penguapan dari uap ratus rebus.

Pengratusan vagina (*vagina smoke treatment*) dapat dilakukan setiap wanita setelah melahirkan, wanita menopause, sakit keputihan, setelah menstruasi dan perawatan sebelum perkawinan. Menurut Martha Tilaar (Ronce, 2006:35) bahan-bahan ratus dan manfaatnya:

- a. Kemenyan, efeknya menghilangkan stress, kecemasan, menghilangkan rasa sakit.
- b. Daun sirih, efeknya probiotik (membunuh kuman) yang berbahaya namun membiarkan hidup kuman yang diperlukan tubuh.
- c. Kayu cendana, membantu relaksasi.
- d. Bunga melati, menghilangkan depresi.
- e. Bunga mawar dan kenanga, efeknya untuk relaksasi dan menambah nafsu seksual.
- f. Kayu manis, membantu relaksasi.
- g. Minyak borage-borage, menstimulasi aktifitas sel dan merangsang proses regenerasi.
- h. Kulit padi/pati padi, mengandung vitamin B1.
- i. Gula merah dari sari buah kelapa, efeknya melembabkan kulit dan mengupalkan bahan ratus.
- j. Minyak zaitun, efeknya pengobatan yang sangat baik bagi kulit atau menyejukkan dan menyembuhkan.

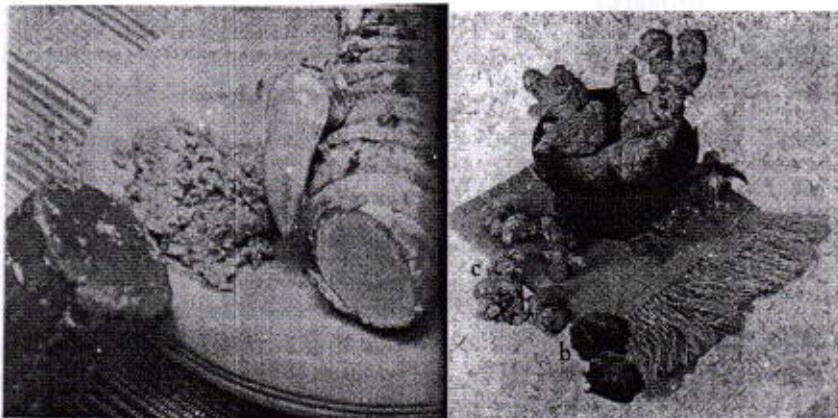


Gambar 4.6 Pengratusan vagina
(Sumber: Martha Tilaar, Ronce 2005)

Bahan-bahan yang diperlukan *vagina smoke treatment*:

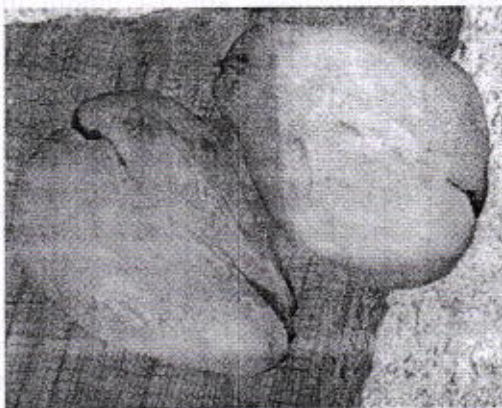
1. Padupan atau anglo, yang diisi dengan bara api.
2. Kursi yang sudah dilubangi tengahnya.
3. Bahan pengratus atau bubuk ratus.
4. Kain atau kemben.

Mandi rempah menurut Martha Tilaar (2000), Rempah mandi: mandi berendam dalam air hangat yang berisi larutan rempah-rempah tertentu sehingga tubuh terasa segar, sekaligus mengatasi bau harum dan rasa lelah. Mandi rempah ini dapat dicampurkan dengan bunga segar, seperti mawar, melati dan kenanga agar menambah bau harum pada badan apabila telah digunakan.



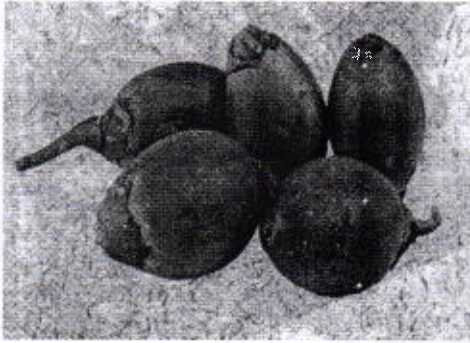
Gambar 4.7 Bahan alam untuk ramuan varises

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)



Gambar 4.8 Bahan alam untuk tumit pecah-pecah

(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)



Gambar 4.9 Bahan alam untuk menghilangkan noda hitam
(Sumber: Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.)

C. Senam Nifas

Wanita setelah melahirkan kerap mengeluh bentuk tubuh yang membengkak, hal tersebut disebabkan pembesaran sel maupun pembesaran ukuran tubuh selama kehamilan. Otot perut memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah kehamilan otot-otot tersebut akan mengendur. Tubuh yang kurang prima akan merasa letih dan tegang, sementara peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal, sehingga perlu latihan senam yang teratur untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk semula.

Manfaat lain senam nifas untuk mengencangkan otot perut, liang senggama, otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, disamping melancarkan sirkulasi darah. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, lalu secara teratur setiap hari. Ibu yang telah melahirkan setelah 6 jam secara normal atau 8 jam setelah operasi caesar, dapat melakukan senam nifas secara bertahap, agar dapat optimal. Menurut Hasnah (2010:4) dengan melakukan senam nifas, kondisi umum ibu akan menjadi lebih baik. Rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat, contoh terkena infeksi karena sirkulasi darah berjalan dengan baik.

D. Daftar Pustaka

- Ayahbunda (Amankah perawatan tradisional pasca melahirkan)*
Kompas, *Herbal Indonesia Berkhasiat, Bukti Ilmiah dan Cara Racik* keluaran Trubus, 3 Maret 2012
Kumpulan Resep Jamu Tradisional Jawa, 2000, Intisari.
Lucas, Richard. 1994. *Mujijat Tanaman untuk Kehidupan Sehari-hari*. Semarang: Effhor dan Dahara Prize.
Mardisiwojo, Sudarman, dkk. 1985. *Cabe Puyang Warisan Nenek Moyang*. Jakarta: Balai Pustaka.
Rachman, Yahya Arief. 1985. *Diktat mata kuliah: Jamu dan Perawatan Tradisional Puri Sedah Ayu*.
Soedibyo, Mooryati. 1997. *Alam Sumber Kesehatan (Manfaat dan Kegunaan)*.

Jakarta: Balai Pustaka.

Surtiningsih. 2005. *Cantik dengan Bahan Alami*. Jakarta: PT Gramedia.

Tilaar, Martha. 2003. *Artikel seminar sehari: Perawatan Sebelum Menikah, Hamil dan Setelah Melahirkan*.

Tilaar, Martha. 2006. *Perawatan Daerah Kewanitaan*. Majalah Ronce.

www.safril.wordpress.com

www.warintek.ristek.go.id/pangankesehatan/tanamanobat

www.wikimu.com/news

E.Rangkuman:

Wanita hamil harus memperhatikan perkembangan tubuhnya, agar kembali seperti semula bila telah melahirkan. Sebaiknya wanita hamil mulai memperhatikan perawatan tubuh dari usia kandungan 3 – 4 bulan, karena pada masa tersebut perut mulai membesar. Kemudian perawatan payudara mulai diperhatikan pada usia kehamilan 7 bulan, agar pada saat melahirkan ibu dapat menyusui si bayi. Setelah melahirkan ibu harus memperhatikan perawatan perut dari melahirkan sampai 40 hari – 3 bulan setelah melahirkan, agar perut ibu dapat kemali lagi seperti semula. Pada bagian dahi juga di beri ramuan tradisional, agar ibu tidak merasakan pening setelah melahirkan karena telah kehabisan darah. Demikian juga harus memperhatikan perawatan kaki, agar tidak terjadi varisis pada kaki.

Wanita harus mengetahui masalah yang dihadapi bila mengalami datang bulan, berbagai masalah pada jasmani dan rohani akan dirasakan. Hal yang harus diperhatikan adalah agar tetap tenang serta merawat badan dengan benar agar kita dapat melakukan aktivitas secara tenang.

F. Latihan

1. Apa yang harus diperhatikan ibu hamil pada bagian perut (perawatan yang harus dilakukan)?
2. Sebutkan perawatan pada dahi setelah ibu melahirkan?
3. Bagaimana sebaiknya perawatan perut yang baik setelah ibu melahirkan?
4. Perawatan kaki yang sebaiknya dilakukan pada ibu setelah melahirkan?
5. Sebutkan 4 perawatan yang harus dilakukan wanita bila sedang datang bulan!
6. Perawatan apa saja yang harus dilakukan wanita untuk persiapan Pra-nikah?

BAB V

PERAWATAN VAGINA DAN SPA

Perawatan vagina dan SPA merupakan salah satu perawatan tradisional yang sudah ada dari jaman dahulu. Perawatan vagina ini di salon-salon sering disebut dengan SPA vagina. SPA vagina biasanya ada dalam paket-paket perawatan *body spa* di salon kecantikan. SPA biasanya identik dengan perawatan tubuh, aromaterapi, atau pijatan detoksifikasi.

Tempat SPA telah ada di kota-kota besar seperti di Taman Sari Royal Heritage SPA Jakarta dan Martha Tilaar Day Spa Jakarta. Di dalam buku "The Essence of Indonesian SPA, SPA Indonesia Gaya Jawa dan Bali" yang ditulis oleh Louise Jumarani (tahun 2009) disebutkan bahwa Taman Sari Royal Heritage dibangun dengan nuansa arsitektur dan interior klasik keraton Yogyakarta. SPA di sini menggunakan perpaduan ramuan tradisional dan terapi dari Barat. Perawatan yang ada di sini antara lain *hydrotherapy*, *paradise capsule* (alat untuk melangsingkan tubuh), sauna, pijat royale heritage, pijat air, masker tubuh dan wajah menggunakan lumpur dari Gunung Merapi, masker rumput laut, mandi herbal ala Jepang, terapi *whirlpool*, terapi *veicy shower*, *Swiss shower*, *phytowhitening therapy*, *stress reduction program*, *royal Javanese pampering*, *royal Balinese program*, *detoxifying program*, *sugar and chocolate refining treatment* (perawatan tubuh menggunakan bahan coklat dan gula), *ratus Javanese royal experience*, serta paket pengantin *royal marital happiness package*, *kid SPA*, *happy marital life*, *post maternity*, *family SPA* (perawatan SPA untuk ibu, ayah, dan anak) sampai *post menopause treatment*.

Martha Tilaar Day SPA Jakarta memiliki konsep Jawa Kuno yaitu *rupasampat wahyabyantara* atau paduan harmonis kecantikan secara lahir dan batin lewat perawatan dari dalam seperti meditasi dan bio energi, dicampur dengan perawatan dari luar seperti SPA dan aromaterapi. Konon Ratu Ken Dedes dari Kerajaan Singasari merawat kecantikan melalui konsep perawatan ini. Perawatan yang ditawarkan antara lain mandi lulur Ken Dedes (lulur disertai penguapan wangi untuk bagian organ intim), mandi Dewi Sri SPA (memakai produk lulur anti stress *scrub*, *body contour*, dan pemakaian masker pemutih tubuh), mandi sekar sari (menggunakan bunga melati dan mawar) dan lain-lain.

A. Perawatan Vagina

Menurut buku "Dasar-dasar Keperawatan Maternitas Edisi 6" yang ditulis oleh Persis Mary Hamilton, disebutkan bahwa definisi vagina adalah suatu kanal muskular membranosa dengan panjang sekitar 7,62 cm yang menghubungkan uterus dan vulva. Vagina menerima penis dan semen pada saat koitus, mengeluarkan aliran menstruasi, dan membentuk saluran tempat terjadinya kelahiran. Dinding vagina memiliki banyak lipatan atau *rugae* yang

memungkinkan terjadinya peregangan selama terjadinya koitus dan kelahiran. Perawatan vagina yaitu dengan menggunakan ratus wangi.

Menurut Nurul Fithrati dalam buku "*Wedding Manual Book* Mewujudkan Pesta Pernikahan Idaman Bukan Lagi Impian" (tahun 2014) ratus vagina adalah pengasapan vagina menggunakan ramuan khusus untuk menyembuhkan penyakit keputihan, bau tidak sedap, dan gatal-gatal.

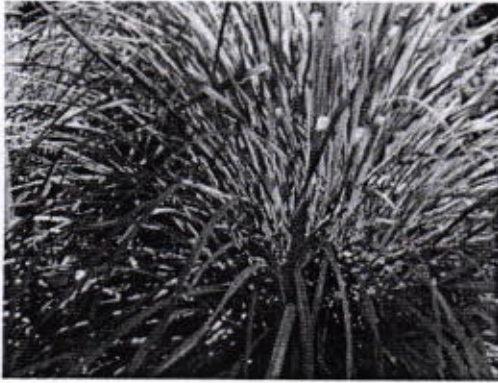
Menurut Martha Tilaar yang ditulis dalam buku "*Kecantikan Perempuan Timur*" (tahun 2009), berdasarkan penelitian ramuan ratus vagina menggunakan bahan-bahan akar wangi, cendana, klabet, kenanga, dan kemenyan yang mempunyai khasiat antiseptik atau desinfektan dan anti radang terutama pada alat kelamin wanita, serta berfungsi sebagai *astringent* sehingga dapat mengurangi cairan vagina.

Menurut Rochim Armando dalam buku "*Memproduksi 15 Minyak Asiri Berkualitas*" (tahun 2008), **akar wangi** atau *Vetiveria zizanioides* adalah sejenis rumput dari India, Birma, dan Srilangka. Tanaman ini tumbuh secara liar, setengah liar, sengaja ditanam dan menyebar di seluruh Negara tropis dan sub tropis. Tanaman ini dapat tumbuh di atas permukaan laut 1000 hingga 2000 meter. Tanaman ini berumpun lebat, berakar tinggal, bercabang banyak, berwarna kuning pucat atau abu-abu sampai merah tua. Umur panen sekitar 9 hingga 12 bulan sejak penanaman. Tanaman akar wangi banyak digunakan untuk memproduksi minyak akar wangi atau *vetiver oil*, di Indonesia dikenal dengan sebutan *Java vetiver oil* karena sebagian besar dihasilkan di Jawa Barat dan Jawa Tengah. Untuk menyiapkan bahan baku akar wangi, maka setelah dipanen dan dicuci bersih, bagian akar dipisahkan dari tanamannya. Selanjutnya akar wangi dikeringkan hingga kadar air 10 hingga 15%.

Akar wangi dikenal sebagai sumber wangi-wangian. Aroma wangi berasal dari minyak asiri yang dihasilkan di bagian akar. Akar wangi biasa disebut juga *larasetu* atau *usar* (bahasa Sunda). Dalam bahasa Inggris disebut juga *khas-khas grass*, *vetiver*, atau *lacate violeta*. Adapun klasifikasi akar wangi atau *Vetiveria zizanioides* (L.) Nash yang mempunyai sinonim *Andropogon zizanioides* (L.) Urba atau *Phalaris zizanioides* L. atau *Andropogon muricatus* Retz. menurut Plantamor.com adalah sebagai berikut:

Kingdom : *Plantae* (Tumbuhan)
Subkingdom : *Tracheobionta*
Super Divisi : *Spermatophyta*
Divisi : *Magnoliophyta*
Kelas : *Liliopsida*
Sub Kelas : *Commelinidae*
Ordo : *Poales*
Famili : *Poaceae*
Genus : *Vetiveria*
Spesies : *Vetiveria zizanioides* (L.)

Meika Syahbana Rusli menulis dalam buku "Sukses Memproduksi Minyak Atsiri" menuliskan bahwa bagian akar dari akar wangi mempunyai kegunaan dalam pembuatan sabun, parfum, kosmetik lainnya, dan sebagai bahan fiksatif atau pengikat bau.



Gambar 5.1 Tanaman akar wangi
(sumber: www.ristek.go.id)

Dalam penggunaannya dalam kosmetika, tanaman akar wangi ini kita cabut, dicuci bersih dan diambil bagian akarnya saja, setelah itu dikeringkan.

Gambar 5.2 Akar wangi kering
(sumber: www.puspitaherbal.com)

Dalam Jurnal Teknik Pomits Volume 2 No. 2 tahun 2013 artikel berjudul "Ekstraksi Minyak Atsiri dari Akar Wangi Menggunakan Metode *Steam-Hydro Distillation* dan *Hydro Distillation* dengan Pemanas *Microwave*" yang ditulis oleh Maulana M. Al Hanief, Halim Al Mushawwir W., dan Mahfud disebutkan bahwa minyak akar wangi mengandung sesquiterpen hidrokarbon (γ -*cadinene*, *cloven*, α -*amorphene*, aroma *dendrene*, *junipene* dan turunan alkoholnya), *vetiverol* (*khusimol*, *epiglobulol*, *spathulenol*, *khusinol* serta turunan karbonilnya), dan *vetifone* (α -*vetifone*, β -*vetifone*, *khusimon*, dan turunan esternya).

Dalam buku "Sejarah Nasional Indonesia IV" yang ditulis oleh Marwati Djoened Poesponegoro (tahun 2008) disebutkan bahwa pohon **cendana** merupakan barang yang diperdagangkan oleh para penjajah Portugis untuk membiayai misinya menyebarkan agama Katolik. Pada waktu pohon Cendana tumbuh di Pulau Timor, dan selama berabad-abad sebelum kedatangan

Portugis kayu cendana telah diperdagangkan ke Cina. Para pedagang Cina, Jawa, dan Melayu berlomba-lomba mengikat persahabatan dengan para raja di Timor untuk mendapatkan kayu cendana yang merupakan barang berharga di Cina. Karena begitu menguntungkannya kayu cendana, maka Portugis menjadikan kayu cendana sebagai monopoli Portugis. Pada tahun 1613 VOC berhasil merebut benteng para rohaniwan Portugis di Solor dan kemudian mengadakan persahabatan dengan para raja di Timor bagian barat. Sementara Portugis masih berkuasa di bagian selatan. Walaupun demikian, perdagangan kayu cendana masih tetap dikuasai oleh Portugis.

Arief Hariana dalam buku "Tumbuhan Obat dan Khasiatnya" (tahun 2007) menuliskan bahwa cendana mempunyai nama latin *Santalum album* Linn. Dan nama daerah cendana (Melayu), *candana*, *candani* (Jawa), *candhana lakek* (Madura), *tindana*, *sindana* (Dayak), *candana* (Bali), *dana* (Sumba), *ayu luhi* (Gorontalo). Cendana memiliki aroma yang harum. Perbanyak cendana dapat dengan biji, cangkok, atau okulasi. Cendana dirawat dengan disiram air yang cukup, dijaga kelembapan tanahnya, dan dipupuk dengan pupuk organik. Bagian kulit kayu cendana dapat dimanfaatkan sebagai obat antara lain radang usus dan disentri.

Klasifikasi cendana itu sendiri adalah (www.plantamor.com):

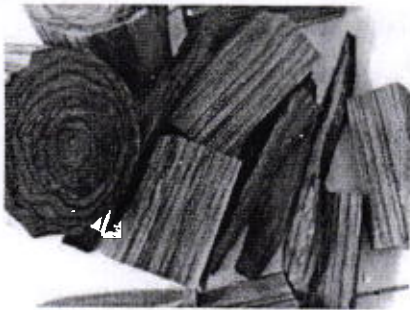
Kingdom : *Plantae* (Tumbuhan)
Subkingdom : *Tracheobionta* (Tumbuhan berpembuluh)
Super Divisi : *Spermatophyta* (Menghasilkan biji)
Divisi : *Magnoliophyta* (Tumbuhan berbunga)
Kelas : *Magnoliopsida* (berkeping dua / dikotil)
Sub Kelas : *Rosidae*
Ordo : *Santales*
Famili : *Santalaceae*
Genus : *Santalum*
Spesies : *Santalum album* L.

Sementara dalam buku "Sukses Memproduksi Minyak Atsiri" yang ditulis oleh Meika Syahbana Rusli (tahun 2010) disebutkan bahwa tanaman cendana atau *Santalum album* merupakan tanaman yang memerlukan naungan terutama pada saat masih bibit atau anakan. Tanaman cendana biasa ditanam dekat dengan tanaman akasia, sengon, atau kayu manis sebagai inang. Akar cendana terhubung dengan akar tanaman inang untuk menyerap zat makanan dari tanaman inangnya. Tanaman ini dapat tumbuh hingga ketinggian 20 hingga 25 meter. Untuk pertumbuhannya tanaman ini memerlukan tanah yang subur, kayu humus, dan ber-pH netral. Idealnya tanaman cendana ditanam di daerah yang bersuhu dingin dan memiliki intensitas matahari yang banyak.



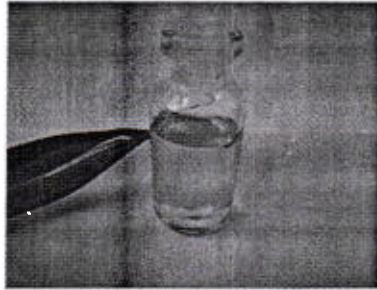
Gambar 5.3 Pohon cendana
(sumber : akmacendana.blogspot.com)

Pemanenan cendana dilakukan pada umur 10 hingga 15 tahun. Selama tanaman ini tumbuh, produksi minyak akan terus berjalan di bagian akar. Karena itu kandungan minyak paling banyak pada bagian akar (sekitar 10%). Selain akar, bagian tanaman yang dapat disuling menjadi minyak atsiri adalah kulit batang dan ranting. Jumlah rendemennya kulit batang pohon cendana adalah 4 hingga 8 %, sedangkan jumlah rendemen ranting cendana adalah 2 hingga 4 %.



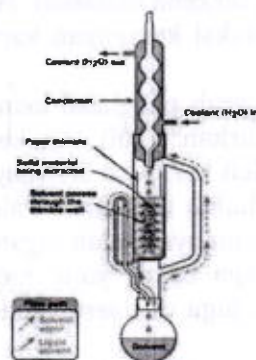
Gambar 5.4 Kayu cendana
(sumber: www.situsok.com)

Buku "20 Ramuan Esensial Nusantara untuk Cantik dan Bugar" yang ditulis oleh Dian Malini (2006) disebutkan bahwa minyak cendana atau *sandalwood oil* berasal dari tanaman cendana atau *Santalum album* yang diperoleh dengan cara destilasi kayu. Komponen kimia bahan aktifnya berupa senyawa *cis- α -santalol* dan *cis- β -santalol*. Minyak ini agak pekat dan berwarna kuning pucat sampai kuning. Aroma wewangiannya ditafsirkan aroma khas ketimuran, manis, eksotik, bersifat tahan lama, serta tidak menyengat.



Gambar 5.5 Minyak cendana
(sumber: mistikjawa.com)

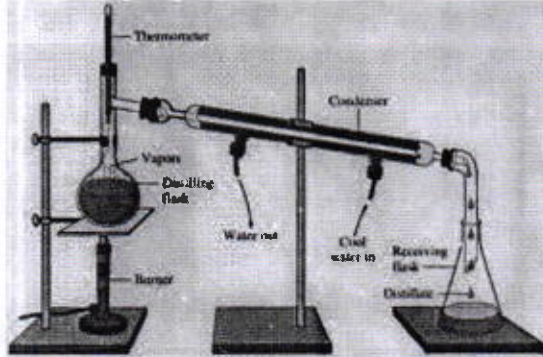
Hasil penelitian Ronny Kurniawan, Salafudin, Zam Faisal, dan Chandra T. tentang "Pengambilan Minyak Cendana Menggunakan Ekstraktor Soxhlet dengan Variasi Rasio Umpan dan Jumlah Sirkulasi" yang dipublikasikan dalam makalah seminar nasional Soebardjo Brotohardjono "Pengolahan Sumber Daya Alam Terbarukan" di Surabaya 3 Juli 2007 menyebutkan bahwa minyak cendana (*sandalwood oil*) merupakan salah satu minyak atsiri yang bersumber dari akar atau kayu pohon cendana yang diperoleh melalui proses ekstraksi dengan menggunakan ekstraktor soxhlet dengan pelarut n-heksan. Minyak cendana mempunyai nilai jual yang tinggi karena memiliki aroma harum yang spesifik dan digunakan secara luas untuk aromaterapi, parfum, kosmetik, serta bahan obat-obatan. Kayu cendana yang akan diekstraksi harus dikupas dan dirajang dengan ukuran yang sama dengan tujuan untuk meningkatkan luas permukaan kontak antara bahan baku dan pelarut. Setelah itu dibungkus dengan kertas saring dan dimasukkan ke dalam alat soxhlet. Sedangkan bagian labu dari alat soxhlet dimasukkan pelarut n-heksan.



Gambar 5.6 Alat soxhlet
(sumber: jendelafarmasi.blogspot.com)

Hasil dari ekstraksi soxhlet adalah minyak cendana dan pelarut. Untuk mendapatkan minyak cendana murni maka harus dilakukan proses destilasi. Proses destilasi ini juga bertujuan untuk mengambil pelarut sehingga dapat digunakan dalam proses ekstraksi soxhlet berikutnya. Destilasi atau

penyulingan merupakan proses pemisahan dua zat cair berdasarkan perbedaan titik didih. Alat yang digunakan untuk destilasi disebut destilator.



Gambar 5.7 Destilator

(sumber: <http://theprincess9208.files.wordpress.com>)

Kemenyan

Dalam buku "Lobu Tua Sejarah Awal Barus" yang disunting oleh Claude Guillot (tahun 2001) disebutkan bahwa hasil hutan kemenyan telah menjadikan Kota Barus terkenal di seluruh Asia sejak abad ke-6 Masehi. Barus dikenal juga dengan Pancur, kemudian diubah menjadi Bahasa Arab Fansur. Kota Barus terletak di bagian utara Sumatera. Penamaan kemenyan berasal dari Sumatera dan kemenyan banyak digunakan di Jawa. Pengolahan kemenyan di dataran tinggi Batak telah dicatat oleh orang berkebangsaan Inggris pada tahun 1772. Dia telah melihat pohon kemenyan liar dan pohon kemenyan yang ditanam di ladang tidak jauh dari pantai. Sekarang tidak ada lagi pohon kemenyan di daerah pantai. Pohon kemenyan liar berada di hutan primer maupun sekunder dan di daerah tebing yang terkena matahari. Mulai beberapa abad yang lalu mulai ada peningkatan produksi kemenyan karena tingginya permintaan di pasar Internasional.

Daerah Palembang juga merupakan daerah penghasil kemenyan. Tahun 1925 Pelabuhan Palembang dapat menyalurkan 1200 ton kemenyan. Dan ternyata kemenyan sudah mulai diekspor oleh kerajaan Sriwijaya mulai abad ke-12 Masehi. Tetapi kemenyan tidak lagi diolah di daerah Palembang sejak beberapa dasawarsa. Hal ini karena pohon kemenyan telah diganti oleh pohon karet. Di Propinsi Jambi masih ada beberapa orang yang menoreh pohon kemenyan untuk pasar lokal. Hal ini terjadi juga di daerah Riau dan daerah sekitar Gunung Kerinci.

Di daerah dataran tinggi Batak, kemenyan biasa diolah oleh kaum laki-laki atau janda. Hal ini merupakan kepercayaan daerah setempat. Penorehan getah kemenyan dilakukan pada Bulan Mei hingga Bulan Agustus. Penorehan dilakukan menggunakan alat sebilah *agat penuktut*. Getah kemenyan kemudian dikeringkan di rumah di tempat yang teduh selama satu minggu. Sesudah seminggu getah pertama (*sidugkapi/silukapi*) dipisahkan dari kulit yang disebut *takason*. Sedangkan bagian kulitnya disebut *laklak* dijual terpisah.

Kemudian getah kemenyan kering dikumpulkan di gudang yang sirkulasi udaranya lancar dan disortir, biasanya dilakukan oleh perempuan.

Getah ditumpuk berdasarkan mutunya, kemudian dikeringkan oleh pengumpul sebelum disortir sekali lagi. Getah bermutu tertinggi dibagi dalam beberapa golongan berdasarkan ukuran dan mutunya. Untuk membersihkan getah kemenyan dapat menggunakan *penampi* atau *anduri* untuk mengayak berkali-kali dengan ukuran yang berbeda-beda. Dan perbedaan getah kemenyan berdasarkan ukuran dari besar ke kecil yaitu: mata kasar, kacang, jagung, beras, pasir, abu. Ada yang membagi getah kemenyan dengan *takasan* atau getah pertama, *sam-sam* atau campuran, dan *juror* atau *tahir* atau getah hitam.

Untuk melihat kualitas kemenyan dapat dilihat dari rupa, tahap pengeringan, kilatan, dan aroma. Getah kemenyan ini akan mengalami pelelehan jika mengalami pemanasan, oleh karena itu dalam distribusi kemenyan sebaiknya dilakukan pada malam hari, terutama untuk perjalanan dari Sumatera Utara ke Pulau Jawa. Selain itu getah kemenyan juga dikirim ke Singapura dan Malaysia. Untuk perjalanan distribusi yang memerlukan waktu sehari-hari, maka getah kemenyan harus mengalami proses pengeringan selama sekitar empat bulan. Semakin lama proses pengeringan maka harganya semakin mahal karena getah kemenyan semakin ringan.

Untuk membuat bongkahan getah kemenyan memerlukan proses pencampuran, pelelehan menggunakan sinar matahari atau lampu atau air panas lalu diperas. Kadang membuat bongkahan getah kemenyan dengan menambahkan getah damar. Kemenyan ini digunakan oleh orang Swahili dari Kenya dan Somalia, orang Somali dari Kenya, orang Sudan, orang Ethiopia, dan orang Niger. Kebanyakan menggunakannya untuk keperluan ritual, mendupai pakaian, membakar ketika upacara kopi. Orang India menggunakan kemenyan bermutu rendah untuk dupa dan kemenyan bermutu baik untuk industri minyak wangi dan bahan pengharum. Kemenyan diekspor ke negeri China untuk pembuatan obat-obatan. Di Jepang kemenyan digunakan untuk dupa, dan di Perancis, Jerman, dan Inggris kemenyan digunakan untuk obat-obatan, makanan, bahan wewangian, dan dupa. Di Paris kemenyan juga digunakan untuk bahan wewangian ruangan untuk meditasi. Sebagai obat kemenyan digunakan sebagai penawar bisa ular.

Dalam buku "Lobu Tua Sejarah Awal Barus" juga disebutkan bahwa kemenyan akhir-akhir ini juga digunakan di industri makanan, di Semenanjung Skandinavia kemenyan digunakan untuk bahan pembuat kue yang mengandung vanili atau tengguli. Fungsi kemenyan ini dapat mengawetkan aroma bahan lain. Kemenyan juga digunakan untuk campuran pembuatan kue beraroma coklat.



Gambar 5.8 Getah kemenyan yang masih menempel pada pohon
(sumber: <https://boeangsaoet.files.wordpress.com/>)

Adapun klasifikasi pohon kemenyan atau *Styrax benzoin* Dryand adalah sebagai berikut (www.Plantamor.com):

- Kingdom : *Plantae* (Tumbuhan)
- Subkingdom : *Tracheobionta* (Tumbuhan berpembuluh)
- Super Divisi : *Spermatophyta* (Menghasilkan biji)
- Divisi : *Magnoliophyta* (Tumbuhan berbunga)
- Kelas : *Magnoliopsida* (berkeping dua / dikotil)
- Sub Kelas : *Dilleniidae*
- Ordo : *Ebenales*
- Famili : *Styracaceae*
- Genus : *Styrax*
- Spesies : *Styrax benzoin* Dryand

Menurut buku "Atlas Flora dan Fauna Indonesia" dari Badan Koordinasi Survei dan Pemetaan Nasional (Bakosutarnal) 2001 disebutkan bahwa pohon kemenyan mencapai tinggi 34 meter, batang mengandung resin yang bila dibakar berbau wangi. Daun tersusun spiral, pada permukaan bagian bawah berambut putih. Perbungaan berbentuk tandan dan bunganya berbau wangi. Buah berbentuk bulat, keras, dan berkulit tebal, berbiji satu sampai dua atau lebih. Di samping memanfaatkan getah pohon kemenyan, kayu dari pohon kemenyan juga dapat dimanfaatkan untuk pembuatan perabotan rumah tangga dan jembatan. Pohon kemenyan tumbuh di lereng-lereng bukit pada tanah yang berpasir pada ketinggian 200 hingga 1.400 di atas permukaan laut. Pohon kemenyan tersebar di Pulau Jawa dan Pulau Sumatera.

Dalam buku "Tumbuhan Liar: Khasiat Ubatan dan Kegunaan Lain" karangan Hean Chooi Ong (tahun 2004) disebutkan bahwa pohon kemenyan mempunyai diameter antara 10 hingga 100 cm. Ranting muda berwarna kelabu dan kulit kayu yang sudah tua berwarna pirang kemerah-merahan. Panjang daun 8 hingga 13 cm, lebar 2 hingga 5 cm, permukaan bawah daun berbulu putih halus, dan mempunyai urat sekunder daun 7 hingga 13 pasang di setiap helai. Panjang tandan bunga hingga 20 cm, panjang kelopak bunga 9 hingga 12

mm. Kandungan kemenyan adalah asam benzoat, lignin, minyak pati, dan vanili. Kelarutan kemenyan dalam etanol antara 75 hingga 95%.

Dalam buku "Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran" yang ditulis oleh Damin Sumardjo (tahun 2009) dituliskan bahwa asam benzoat termasuk golongan asam monokarboksilat aromatik yang paling sederhana dan biasa terdapat dalam tanaman. Asam benzoat mempunyai sifat bakteristatik dan fungistatik sehingga digunakan sebagai obat luar dalam bentuk salep. Garam natriumnya digunakan sebagai pengawet sediaan farmasi dan makanan. Kadar dalam penggunaan asam benzoat ini harus diperhatikan.

Sedangkan lignin (menurut buku "Obat-obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek-efek Sampingnya" yang ditulis oleh Tan Hoan Tjai dan Kirana Rahardja tahun 2007) termasuk golongan hidrat arang polisakarida nabati yang seratnya tidak dapat dicerna oleh enzim usus. Lignin terdapat juga dalam dinding sel dari padi-padian dan sayuran. Lignin merupakan polimer dari fenilpropan yang terdapat dalam semua tumbuhan. Strukturnya terdiri dari rantai selulosa yang berupa bunga karang, yang dapat menyerap serta mengikat molekul air sehingga sangat mengembang.

Menghirup asap kemenyan yang dibakar dan sedikit menelan kemenyan dapat mengobati *stroke*, sakit perut, jantung, mewangikan tubuh, sebagai sedatif, mengeluarkan dahak, mengobati wasir, melancarkan buang air kecil. Menghirup uap dari serbuk kemenyan yang ditabur di atas air mendidih dapat mengobati masalah pada saluran pernafasan, bronkitis, dan radang pada pita suara. Untuk obat luar kemenyan dapat digunakan untuk merawat luka, kudis, bisul, kurap, luka setelah khitan, luka pada telapak kaki, melembapkan kulit kering. Air rebusan kulit kayu kemenyan dapat diminum untuk mewangikan badan. Kegunaan lain dari kemenyan untuk dupa, farmasetika, pewangi sabun, sampo, krim, losion, bahan parfum, dan dalam industri makanan ditambahkan untuk pembuatan bolu, kue, perisa coklat, sirup, es krim dan sebagai campuran tembakau dalam pembuatan rokok. Potongan kemenyan kadang diletakkan di atas bara api untuk menghasilkan asap yang dipercaya dalam adat istiadat atau upacara keagamaan seperti perawatan orang sakit, menguburkan jenazah, atau mengusir roh halus.



Gambar 5.9 Beberapa bentuk tungku ratus
(sumber : tipsdantrikhidupsehat.blogspot.com)

Cara melakukan ratus vagina, Nurul Fithrati dalam buku "*Wedding Manual Book* Mewujudkan Pesta Pernikahan Idaman Bukan Lagi Impian" (tahun 2014) menuliskan tahap-tahapnya sebagai berikut: Menyiapkan arang pembakaran dalam sebuah wadah yang digunakan khusus seperti tungku ratus. Setelah arang dibakar menjadi bara, taburkan bubuk ratus vagina yang sudah mengandung bahan-bahan ratus vagina yang memiliki aroma yang khas. Gunakan kursi yang dibuat kolongnya tertutup rapat tetapi joknya berlubang di bagian pantat. Buka pakaian bawah wanita yang akan diratus dan dudukkan di atas kursi berlubang tersebut. Tutup tubuh bagian bawah wanita tersebut menggunakan sarung, dan biarkan asap dupa bekerja selama kurang lebih 15 menit.



Gambar 5.10 Kursi ratus
(sumber: www.puspitaherbal.com)

B. SPA untuk Kulit

Dalam buku yang ditulis oleh Louise Jumarani berjudul "*The Essence of Indonesian SPA, SPA Indonesia Gaya Jawa dan Bali*" (tahun 2009) disebutkan bahwa SPA adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan air untuk menyegarkan pikiran dan menyehatkan tubuh. SPA berasal dari Bahasa Latin *Sante Par Aqua* atau *Solus Per Aqua*. Keduanya memiliki arti yang sama sehat melalui air. Tapi istilah SPA seringkali dikaitkan dengan nama salah satu desa (Spou) di dekat Liege di Belgia. Di daerah ini terdapat sumber air mineral yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit kulit.

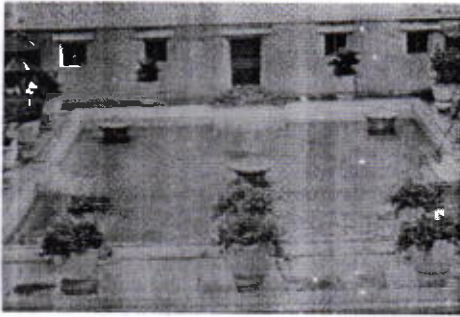
Di Indonesia, mandi air yang mengandung banyak mineral atau belerang sudah digemari sejak dahulu gunanya untuk menyembuhkan penyakit kulit, merilekskan otot-otot yang kaku, dan melemaskan persendian. Tempat pemandian belerang yang dapat ditemui di Jawa Barat adalah tempat pemandian Tangkuban Perahu dan Ciater. Hal ini menunjukkan bahwa SPA telah menjadi tradisi kehidupan social di Indonesia yang menunjukkan pula kedekatan dengan alam. Tempat pemandian alam lain seperti air alam pegunungan dan air laut juga dipercaya dapat memberikan kebugaran tubuh dan menjaga kecantikan. Jadi tidak heran jika di Indonesia banyak tradisi upacara mandi yang merupakan acara ritual menyangkut siklus kehidupan seorang wanita seperti pra pernikahan, pra menopause, pasca menopause, maupun saat meninggal. Hal ini dibuktikan dalam sejarah yang digambarkan

dalam artefak seperti dalam relief Candi Borobudur. Di dalam relief tersebut digambarkan kolam pemandian yang berisi rempah-rempah dan bunga-bunga. Pada relief lain digambarkan Ratu Maya yang sedang dipijat tangan dan kakinya oleh dayang-dayang. Relief di Candi Prambanan juga terdapat sketsa yang menggambarkan upacara mandi untuk penyucian, pemijatan, dan beberapa tanaman obat. Dalam Serat Centhini juga dituliskan tentang pemandian pada masa Majapahit dan Kerajaan Medangkemulan di Pulau Jawa yang menggunakan air yang bersumber dari air mineral panas di Pegunungan Dieng.

Tempat pemandian bersejarah yang ada di Pulau Jawa adalah Tamansari Yogyakarta. Tempat pemandian Tamansari ini terletak sekitar setengah kilometer sebelah selatan dari pusat kota Yogyakarta. Pemandian ini dibangun di mas Sri Sultan Hamengkubuwono I 1758 M dan selesai tahun 1765 M. Dalam buku "Hasil Penelitian Terapan Air pada Perawatan Tubuh Masa Hamengkubuwana VIII di Kraton Ngayogyakarta Hadiningrat dalam Kaitannya dengan Kegiatan Sehat Pakai Air (SPA) di Jakarta" yang ditulis oleh Titin Supiani, Jenny Sista Siregar, dan Neneng Siti Silfi Ambarwati (tahun 2005) disebutkan bahwa kehidupan wanita di Kraton Yogyakarta merupakan bagian dinamika kehidupan raja yang mempunyai banyak selir. Mereka terus menerus merawat kecantikan dengan membuat jamu, minum ramuan, penggunaan masker, lulur, berenang, mandi berendam, menata wajah, tubuh, dan rambut.

Terapi air dalam upacara siklus kehidupan berupa siraman yaitu penyiraman air dengan ramuan bunga mawar, melati, dan kenanga yang seringkali disebut bunga setaman. Hal ini dimaksudkan agar tubuh orang yang disiram menjadi segar dan harum, di samping sebagai simbol penyucian diri. Potongan bunga mawar, melati, dan kenanga tersebut diletakkan di gentong siraman, setelah 8 jam baru digunakan airnya.

Bila dikaitkan dengan kegiatan perawatan kecantikan maka fungsi bangunan yang berada di Kompleks Pesanggrahan Tamansari memiliki tiga kolam untuk aktivitas kegiatan yang berhubungan dengan air seperti berenang, mandi berendam, bahkan laut buatan. Di samping itu ada ruangan *steam* untuk meningkatkan sirkulasi panas tubuh dan mengeluarkan keringat dan dengan menggunakan ratus wangi maka badan menjadi beraroma wangi. *Steam* di Pesanggrahan Tamansari berupa satu ruang khusus dengan satu dipan kayu sehingga dapat dilakukan dengan duduk maupun rebahan. Untuk laut buatan di Pesanggrahan Tamansari kini sudah tinggal puing-puing saja.



Gambar 5.11 Umbul muncar yang merupakan kolam pemandian yang berada di Pesanggrahan Tamansari

(sumber: Hasil Penelitian Terapan Air pada Perawatan Tubuh Masa Hamengkubuwana VIII di Kraton Ngayogyakarta Hadiningrat dalam Kaitannya dengan Kegiatan Sehat Pakai Air (SPA) di Jakarta, Lemlit UNJ, 2005)

Kini dalam penggunaan air untuk SPA telah diatur dengan adanya PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Sehat Pakai Air (SPA) bahwa air untuk *pool therapy* baik yang menggunakan sumber air panas maupun harus memenuhi syarat sesuai PerMenKes No. 061/MENKES/PER/1991 tentang Persyaratan Kesehatan Kolam Renang dan Pemandian Umum. Air yang digunakan khusus untuk perawatan tidak mengandung bahan-bahan yang berbahaya seperti bakteri *Legionella* yang dapat mengganggu kesehatan.

Selain umbul muncar, tampak juga pada gambar 5.11 tempat ganti pakaian dan istirahat. Di pinggir kolam juga ada blumbang kuras dan menara air yang biasa digunakan raja. Di dalam menara yang masih berada di lingkungan Unggul Binangun juga terdapat ruang *steam*. *Steam* ini berbentuk dipan seperti gambar di bawah ini.



Gambar 5.12 Dipan untuk *steam*

(sumber: Hasil Penelitian Terapan Air pada Perawatan Tubuh Masa Hamengkubuwana VIII di Kraton Ngayogyakarta Hadiningrat dalam Kaitannya dengan Kegiatan Sehat Pakai Air (SPA) di Jakarta, Lemlit UNJ, 2005)

Di lingkungan Pesanggrahan Tamansari terdapat pula kebun yang berisi pepohonan yang digunakan sebagai bahan kecantikan.



Gambar 5.13 Pepohonan yang ada di Pesanggrahan Tamansari (sumber: Hasil Penelitian Terapan Air pada Perawatan Tubuh Masa Hamengkubuwana VIII di Kraton Ngayogyakarta Hadiningrat dalam Kaitannya dengan Kegiatan Sehat Pakai Air (SPA) di Jakarta, Lemlit UNJ, 2005)

Selain Tamansari Yogyakarta, ada pula Tirta Gangga Bali. Gangga adalah nama sebuah sungai yang suci di India. Tempat pemandian ini terdiri dari kolam-kolam mata air tempat pemandian keluarga Kerajaan Karangasem dan para punggawanya.

Kini pedoman persyaratan kesehatan pelayanan sehat pakai air (SPA) telah diatur oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004. Di dalam PerMenKes tersebut disebutkan bahwa SPA merupakan upaya kesehatan tradisional dalam bidang preventif dan promotif yang menggunakan pendekatan holistik dengan menggunakan bahan alami yang perlu dilestarikan, dibina, dan diawasi sehingga aman dan bermanfaat bagi kesehatan. Pelayanan SPA bertujuan untuk menjaga, meningkatkan, dan memulihkan kesehatan dalam hal kesegaran, kecantikan (*inner dan outer beauty*), relaksasi dengan tujuan menyeimbangkan *body, mind, spirit*. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka di samping menggunakan sumber alam air mineral (baik yang diminum atau untuk pemakaian luar), air panas (terapi termal), lumpur mineral juga disertai dengan aromaterapi, pijatan, herbal, dan suasana pendukung serta latar alunan musik, serta warna ruangan, dan sebagainya yang dapat menciptakan suasana yang diharapkan. Mengingat bahwa SPA merupakan salah satu upaya kesehatan tradisional di Indonesia, maka pelayanan SPA yang menggunakan air dan berbagai alternatif sangat erat hubungannya dengan tradisi budaya dan etnik. Oleh karena itu pengembangan SPA di Indonesia diharapkan dapat melestarikan pengobatan tradisional warisan pusaka Nusantara.

Menurut PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 SPA digolongkan menurut tujuan perawatan ada dua kategori yaitu *health SPA* atau *wellness SPA* dan *medical SPA*. *Health SPA* memberikan layanan peningkatan kesehatan, pemeliharaan, pencegahan lebih ditekankan pada relaksasi dan keindahan penampilan. *Medikal SPA* adalah kategori SPA yang memberikan pelayanan

secara menyeluruh yakni peningkatan kesehatan, pemeliharaan, pencegahan, dan dengan mengutamakan pada pemulihan (revitalisasi-rehabilitasi).

Di dalam buku "Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA" yang ditulis oleh Henny Anastasia (tahun 2009) disebutkan bahwa perawatan SPA saat ini merupakan perpaduan beberapa perawatan kecantikan tubuh dan wajah yang berasal dari tradisi kultur budaya dan teknologi barat dan timur. Ada perawatan yang masih tetap dipertahankan keasliannya, baik bahan produk, maupun teknik yang digunakan. Namun ada juga beberapa perawatan yang sudah dimodifikasi, misalnya tentang bahan-bahan dasar yang digunakan dan penggunaan teknik-teknik lama yang dipadukan dengan peralatan modern atau menggunakan alat bantu elektrik dan non elektrik. Dengan perawatan SPA diharapkan keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan pikiran seseorang dapat terjalin. Menjalani proses perawatan SPA mulai dari *scrub*, *massage*, *wrapping*, meditasi, olah tubuh, dan minuman jamu dan *tonique* akan memberikan relaksasi pada pelanggan sehingga kualitas hidup akan meningkat.



Gambar 5.14 Tungku ratus elektrik
(sumber: <http://roemahlulur.files.wordpress.com>)

Menurut buku "50 Rahasia Alami Detoks" yang ditulis oleh Tracey Kelly *scrub* tubuh merupakan perawatan tubuh yang sudah menjadi tradisi di negara-negara Timur Tengah selama berabad-abad untuk membersihkan kulit secara mendalam, pengelupasan kulit, dan melancarkan peredaran darah. Untuk tujuan ini maka bahan untuk *scrub* harus memiliki tekstur yang agak kasar. Dengan tekstur yang agak kasar maka akan membantu membuang sel-sel kulit mati dan merangsang pasokan darah. Kulit akan terasa segar dan sehat.

Scrub dapat menggunakan bahan 45 ml atau 3 sendok makan biji bunga matahari yang dihaluskan, 45 ml atau 3 sendok makan bubur oat medium, 45 ml atau 3 sendok makan garam laut kasar, 45 ml atau 3 sendok makan kulit jeruk yang diparut, 15 ml atau 1 sendok makan kulit lemon yang diparut, 3 tetes minyak esensial *grapefruit*, botol kaca tertutup, dan minyak *almond*. Campur semua bahan hingga tercampur merata dan disimpan dalam bejana kaca yang tertutup rapat.

Untuk menggunakan *scrub* ini, cukup menggunakan 1/5 bagian dari bahan *scrub* yang sudah jadi, dan diletakkan ke dalam mangkuk yang dangkal. Campur bahan dengan minyak *almond* hingga berupa pasta. Oleskan *scrub* di

seluruh kulit tubuh sambil dipijat dengan lembut. Berikan *scrub* yang lebih intens pada area kulit yang kering dan keras, seperti siku, lutut, dan tumit. *Scrub* setelah dipijat di kulit, dibersihkan sebelum berendam atau disiram. Gunakan *scrub* sebelum memakai pelembab kulit dan sebelum mengoleskan losion penghalus.

Dalam buku "The Essence of Indonesian SPA, SPA Indonesia Gaya Jawa dan Bali" yang ditulis oleh Louise Jumarani (tahun 2009) dituliskan bahwa asam Jawa mengandung AHA yang cukup tinggi, dan sering digunakan sebagai *scrub*. Pemakaian *scrub* asam Jawa pada kulit wajah maupun kulit badan akan menjadikan kulit menjadi lebih cerah. Kandungan asam glikolat dalam asam Jawa dapat membantu terjadinya regenerasi sel pada kulit mati. Cara menggunakan asam Jawa ini untuk *scrub* cukup dengan menambahkan air hangat, diremas-remas dan digosokkan secara perlahan di kulit secara merata. Setelah kering basuh dengan air hangat.

Perawatan tubuh sama pentingnya dengan perawatan wajah, kulit badan perlu dilakukan perawatan yang mampu membersihkan, mengelupas sel-sel kulit mati, dan melembabkan kulit. Perawatan tubuh yang paling populer adalah penggunaan garam laut untuk *scrub*. Bahan *scrub* yang terdiri dari garam laut, minyak, dan aromatik seperti lemon pada kulit dapat mengelupaskan sel-sel kulit mati. Caranya dengan menggosokkan ke seluruh tubuh sekitar sepuluh hingga lima belas menit. Setelah itu mandi tanpa menggunakan sabun. Kulit tubuh akan menjadi lembab, segar, dan bersih. Dapat juga menambahkan minyak esensial bunga, daun peppermint, atau mentimun. Dapat juga menggunakan bubuk kopi, biji kemiri atau biji anggur yang ditumbuk halus.

Scrub atau pengampelas yang bahannya berbutir mempunyai fungsi membersihkan pori-pori dan mencegah pemnyumbatan, memperlancar proses pengelupasan kulit atau *exfoliating*, serta untuk regenerasi sel (pertumbuhan sel kulit baru).

Massage atau pemijatan dalam PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 didefinisikan sebagai teknik perawatan tubuh dengan cara pemijatan yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) dan atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, dan syaraf) yang memberikan stimulasi, relaksasi, melancarkan peredaran darah, peredaran limfe (getah bening). Relaksasi itu sendiri merupakan upaya untuk mengurangi kelelahan, kepenatan, ketegangan, kejenuhan baik fisik maupun mental.

Sebelum melakukan pemijatan, persiapan yang harus dilakukan adalah tempat atau ruangan yang bersih dan rapi, kesiapan perlengkapan seperti *bed massage*, pelicin (minyak, bedak atau zat lain yang diperlukan), selimut, handuk, celana, kimono. Pemijatan tidak boleh dilakukan pada orang yang sedang demam, trombosis, mengalami pembengkakan, tekanan darah yang tidak terkontrol, lemah jantung, dan penderita patah tulang.

Henny Anastasia di dalam buku "Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA" (tahun 2009) juga menuliskan bahwa dalam *slimming massage* yang berfungsi

membuang dan membakar lemak perlu penggunaan bahan-bahan yang dioleskan ke permukaan kulit untuk menghancurkan selulit dan lemak. Dengan bantuan pemijatan maka bahan-bahan tersebut dapat meresap ke dalam permukaan kulit dan membakar lemak dan selulit yang ada.

Penggunaan masker tubuh sering dilakukan setelah penggunaan *scrub* dan pemijatan dalam serangkaian perawatan SPA. Setelah tubuh dibilas dengan garam, dapat menggunakan masker. Bahan masker yang dapat digunakan untuk perawatan tubuh antara lain lumpur, ganggang, atau rumput laut. Surtiningsih dalam bukunya "Cantik dengan Bahan Alami: Cara Mudah, Murah dan Aman untuk Mempercantik Kulit" (tahun 2005) menuliskan bahwa lumpur merupakan bahan yang dapat digunakan untuk perawatan kecantikan. Lumpur mengandung mineral serta gizi yang baik untuk kulit. Kandungan mineral pada lumpur berbeda-beda tergantung dari mana asal lumpur tersebut. Lumpur dari gunung berapi mengandung mineral yang cukup tinggi. Lumpur yang berasal dari Laut Mati mengandung garam yang cukup tinggi sehingga dapat digunakan untuk menarik toksin dari kulit. Sehingga penggunaan lumpur dapat untuk detoksifikasi, memberikan nutrisi kulit, dan mengangkat sel-sel kulit yang telah mati.

Untuk membersihkan sel-sel kulit yang telah mati dapat menggunakan 3 sendok makan lumpur ditambah 3 sendok garam dan 3 sendok makan air. Selanjutnya dioleskan ke seluruh tubuh dan dibiarkan mengering. Setelah itu dibersihkan menggunakan spon kering atau kain kering. Setelah mandi pijat menggunakan minyak esensial atau minyak pijat. Perawatan ini dapat dilakukan sebulan dua kali.

Satu sendok makan lumpur yang dicampur dengan 2 sendok makan air mawar atau tonik kulit atau losion jerawat untuk kulit berjerawat dapat digunakan untuk masker kulit wajah. Setelah diencerkan lumpur dioleskan pada kulit wajah dan didiamkan hingga kering dan dibersihkan dengan air dingin.

Menurut PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 dalam menggunakan lumpur untuk perawatan kulit harus memperhatikan termasuk jenis organik atau anorganik. Lumpur jenis organik berasal dari hutan atau campuran tumbuhan, sedangkan jenis anorganik berasal dari sedimen seperti lumpur gua, lumpur pantai, dan sebagainya. Kemudian memperhatikan kandungan lumpur yang digunakan seperti belerang, kaolin, vulkanik, dan sebagainya. Dan lumpur yang digunakan tidak boleh mengandung logam berat, bahan beracun yang membahayakan tubuh karena dapat terserap kulit. Serta kandungan dan fungsi lumpur dapat dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya untuk penggunaan secara topikal.

Bahan alami yang digunakan dalam SPA selain lumpur adalah mineral, tumbuhan, dan ramuan. Bahan-bahan alami ini tidak boleh mengandung zat atau bahan yang berbahaya atau logam berat yang telah diuji oleh balai laboratorium kesehatan dan atau balai POM. Bahan alami ini juga harus memenuhi larut air dan ramah lingkungan. Penggunaan ramuan dalam perawatan SPA harus merupakan produk berbahan ramuan tradisional dalam

bentuk kemasan termasuk bahan kosmetika tradisional atau *natural cosmetic* dan jamu. Produk yang digunakan harus terdaftar di Departemen Kesehatan c.q. Badan POM, tidak rusak, tidak kadaluwarsa, dan disimpan di tempat yang sejuk dan kering.

Dalam PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 juga disebutkan bahwa minyak essensial atau minyak atsiri merupakan bahan yang dipergunakan untuk terapi aroma, harus alami, dan perlu memperhatikan jenis dan kemasan produk jadi sesuai dengan peraturan yang berlaku. Minyak atsiri atau *essential oil* yang digunakan minimal berkualitas atau berlabel *therapeutical grade* dan *natural*. Kualitas yang lebih tinggi adalah *pure plant essential oil*. Kualitas *fragrance oil* dan *parfume oil* tidak boleh digunakan untuk perawatan terapi aroma. Dalam kemasan harus terdapat nama latin tanaman asal, cara pengolahan, dan konsentrasi minyak essensial. Untuk produk import tercantum peraturan CIHP2 (*Chemical Hazard Information and Packaging for Supply*) tahun 1994 yang memuat nama dan lokasi *supplier*, identifikasi produk, komposisi kandungan, untuk perlindungan konsumen dari bahan kimia berbahaya. Minyak essensial harus merupakan hasil sulingan (*steam destilasi*), bukan hasil rekonstruksi (*reconstructed oil/RCO*) yang merupakan minyak khusus untuk produksi minyak wangi karena minyak RCO telah ditambah atau dikurangi unsur aslinya di laboratorium guna penyesuaian bagi penggunaan dalam industri makanan dan wewangian. Wadah minyak atsiri berbahan gelas berwarna gelap dengan tutup rapat dan berpipet, kemudian disimpan di tempat yang sejuk dan kering (kelembapan kecil), tidak terkena sinar matahari langsung, dan aman dari jangkauan anak-anak. Untuk persediaan/*stock* harus penuh dan tertutup rapat. Bahan penutup kemasan harus tahan terhadap minyak atsiri bukan plastik atau logam karena minyak atsiri dapat melarutkan plastik dan menyebabkan karat, harus berwarna gelap dan tidak dari gabus (dengan sil).

Pemijatan menggunakan minyak essensial akan memberikan efek yang berbeda-beda tergantung minyak essensial yang digunakan. Seri Penyembuhan Alami dalam buku berjudul "Bebas Masalah Kulit" (2013) tertulis bahwa berbagai minyak essensial yang terbuat dari obat herbal memberikan terapi aroma yang bermanfaat dalam penanganan masalah kulit, dan setiap minyak essensial digunakan sesuai dengan permasalahan yang ada. Misalnya minyak essensial tanaman gandum (*Avena sativa*) mengandung vitamin B, vitamin E, dan karoten dapat untuk menyembuhkan eksim, herpes, dan luka.

Dalam buku "20 Ramuan Afrodisiak Nusantara Pembangkit Gairah" yang ditulis oleh Dian Malini (tahun 2006) dituliskan bahwa minyak essensial kombinasi minyak kayu cendana (*Santalum album*) dan minyak daun dan buah cengkeh (*Eugenia aromatica*) berefek melembutkan dan mengalirkan pijatan. Minyak cendana sendiri berfungsi sebagai pelembut pori-pori permukaan kulit yang dipijat sedangkan minyak cengkeh sebagai penggugah gairah saat pijatan, meningkatkan suhu tubuh, dan menenangkan. Kombinasi kedua minyak essensial ini dapat meminimalkan emulsinya dan memberikan efek campuran yang sinergis. Cara menggunakan kedua minyak ini dengan menambahkan 3

tetes air mawar dengan 2 tetes minyak cendana dan 2 tetes minyak cengkeh lalu hangatkan dengan menggosokkan di kedua telapak tangan dan usapkan ke tubuh selanjutnya lakukan pemijatan.

Cara penggunaan minyak essensial ini juga telah diatur di dalam PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004 bahwa produk minyak atsiri campuran hanya boleh digunakan selama 3 bulan, dan untuk penghirupan tidak boleh menggunakan minyak atsiri yang dapat mengiritasi lapisan mukosa seperti kamfer, adas, oregano, *penny royal*, timi, kemangi, dan lain-lain. Minyak atsiri tidak boleh digunakan tanpa pengenceran, dan pengenceran dilakukan dengan dosis yang tepat. Tidak semua minyak atsiri dapat digunakan oleh ibu hamil, dan semua ada dosisnya dan dosis ini harus diperhatikan untuk bayi, anak, ibu menyusui, dan manula. Gunakan minyak atsiri dari bahan alami yang berasal dari tanaman dan perhatikan sifat serta efeknya. Dalam penggunaan minyak atsiri harus dilihat kepekaan terhadap kulit terlebih dahulu. Untuk mencegah efek samping dan mendapatkan manfaat yang diharapkan, penggunaan minyak atsiri harus bervariasi (jangan menggunakan satu jenis terus menerus) untuk mencegah terjadinya kejenuhan. Satu jenis minyak atsiri hanya boleh digunakan 2 minggu berturut-turut. Perhatikan reaksi tubuh yang muncul seperti efek samping yang mungkin timbul seperti rasa mual, pening, iritasi ruam kulit, gangguan emosional, atau perasaan tidak nyaman. Penggunaan minyak atsiri yang mengenai mata dinetralisir menggunakan minyak nabati dan bukan dengan air. Tidak boleh menggunakan mineral yang terbuat dari bahan sintesis seperti *baby oil* sebagai minyak *carrier* karena bersifat toksis, ukuran molekulnya besar sehingga menyumbat pori-pori kulit, menyebabkan alergi, dan iritasi kulit. Jika minyak atsiri tumpah harus segera dibersihkan dengan air atau lap basah dan tisu.

Perawatan SPA selain *scrub* dan *massage* adalah *wrapping*. Henny Anastasia di dalam buku "Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA" (tahun 2009) juga menjelaskan tentang *wrapping*, yang menurutnya merupakan ritual perawatan di beberapa SPA yang dilakukan dengan membungkus seluruh tubuh pelanggan dengan menggunakan alat pembungkus yang berupa plastic, daun pisang, kain panjang, kertas aluminium foil atau bahan lain yang dapat membuat suhu tubuh meningkat beberapa derajat. Peningkatan suhu ini akan dapat memudahkan dan meningkatkan penyerapan kosmetika yang dioleskan pada kulit. Dengan adanya peningkatan suhu maka permukaan kulit akan melebar dan terjadi *occlusion effect* atau proses pemblokiran panas tubuh yang keluar untuk digunakan kembali memanaskan tubuh. Hal ini menyebabkan produk kosmetika yang dioleskan sebelum proses *wrapping* akan lebih mudah diserap dan jumlah yang diserap juga meningkat. Sehingga proses *wrapping* ini sering digunakan dalam proses detoksifikasi, pelangsingan tubuh, dan *firming*.

Bahan kosmetika yang dapat digunakan dalam proses *wrapping* untuk perawatan kulit antara lain lumpur, tanah liat, yoghurt, rumput laut, santan, susu, jeruk nipis, kunyit, papaya, tepung beras, atau tepung kacang kedelai. Salah satu atau campuran dari bahan ini digunakan setelah tubuh dipijat menggunakan minyak pijat essensial selama 30 menit. Caranya dengan

dioleskan pada seluruh tubuh dan tubuh dibungkus menggunakan plastik wrap. Kemudian diselimuti menggunakan thermal blanket. Diamkan selama 30 menit. Cara ini akan mempermudah kandungan bahan kosmetika terserap lebih sempurna oleh kulit, dan toksin lebih cepat luruh disamping dapat mengobati selulit dan karena memiliki efek diuretik dapat membantu dalam penurunan berat badan.

Khasiat rumput laut yang kaya mineral ini adalah menutrisi kulit, menjadikan kulit lembut dan bercahaya. Menurut Tracey Kelly dalam buku "50 Rahasia Alami Detoks" (2005) lumpur yang sudah dikenal di seluruh dunia digunakan untuk lulur kulit mempunyai kandungan mineral yang tinggi dan memberikan nutrisi untuk kulit, mengobati luka dan ruam serta menghilangkan selulit pada kulit. Selain lumpur lokal, ada lumpur putih Thailand atau *din so porng* yang dalam penggunaannya dicampur dengan kunyit, *marjoram* (daun kering dari tanaman *Hortensis origanum*) dan air dari mata air murni yang berkhasiat mengurangi keringat, menyejukkan, dan melembabkan kulit.

Dalam perawatan kulit SPA, selain dengan *scrub*, *massage*, dan *wrapping* sering dilengkapi dengan meditasi, olah tubuh, dan minuman jamu segeran. Menurut Henny Anastasia dalam buku "Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA" (2009), meditasi sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu untuk mendapatkan pencerahan. Dengan dilakukannya meditasi selama sehari-hari atau berbulan-bulan dengan atau tanpa makanan atau minuman diyakini akan memperbaiki fisik dan mental seseorang. Efek pencerahan dari meditasi ini akan berdampak pada kesehatan seseorang sehingga sering digunakan untuk penyembuh stress. Secara medis meditasi ini dapat menurunkan tekanan darah, menenangkan pikiran, dan dapat meningkatkan sistem imun. Meditasi dilakukan di tempat yang sunyi dan sepi dan nyaman dengan posisi badan bermacam-macam, seperti duduk bersila tangan diletakkan di atas lutut dengan posisi telapak tangan terbuka ke atas, bisa juga dengan berlutut atau tidur. Posisi dipilih yang paling nyaman. Kemudian tarik nafas dalam-dalam dan keluarkan dengan pelan. Konsentrasikan penglihatan pada sesuatu yang diam dan konsentrasikan pikiran pada sesuatu yang positif.

Louise Jumarani menyatakan dalam buku "The Essence of Indonesian SPA, SPA Indonesia Gaya Jawa dan Bali" (2009) bahwa olah tubuh di dalam perawatan SPA antara lain *fitnes*, peregangan, yoga, atau pilates. Ada beberapa tempat perawatan kecantikan yang menawarkan program *Fitness Spa*. Program ini secara fisik, spiritual dan emosional dapat menghilangkan stres kehidupan sehari-hari sehingga tetap sehat, cantik, dan bugar. Di beberapa tempat *SPA Fitness & Wellness Center* bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui kebugaran fisik, dengan menyediakan fasilitas yang berkualitas, program, dan instruksi.

Minuman jamu segeran sering ditambahkan dalam perawatan SPA. Minuman segeran itu antara lain jamu beras kencur dan jamu kunyit asam. Jamu beras kencur seperti namanya terbuat dari rimpang kencur (*Kaempferia galangal* L.) dan beras ditambah dengan jahe, kunyit, gula jawa, jeruk nipis, asam jawa, daun pandan, dan garam. Jamu ini dapat menyegarkan tubuh,

membuat badan lebih rileks, menambah stamina, mencegah timbulnya jerawat, dan menghilangkan pegal-pegal. Sedangkan jamu kunyit asam terbuat dari rimpang kunyit dan asam jawa ditambah gula merah dan sedikit garam. Khasiat dari jamu kunyit asam ini menjaga badan tetap sehat, melancarkan peredaran darah, dan memperlancar haid. Menurut Taman Djamoie Indonesia, beberapa tanaman yang berkhasiat untuk kecantikan wanita antara lain delima putih sebagai pelangsing tubuh, kunyit, temulawak, kayu cendana, daun sirih, kemiri, dan jeruk nipis. Jamu merupakan cara menjaga dan merawat kecantikan dari dalam tubuh. Cara pembuatannya dengan direbus atau dirajang lalu diminum.

C. SPA untuk Rambut

Menurut Henny Anastasia di dalam buku "Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA" (tahun 2009) *hair SPA* atau *hair treatment* merupakan perawatan rambut dan kulit kepala yang dilakukan untuk membuat rambut dan kulit kepala lebih halus, lembut, dan sehat. Rambut dan kulit kepala dapat mengalami kerusakan akibat penggunaan pewarna rambut, alat-alat pengering, dan pembentuk rambut yang mengandung bahan-bahan kimia penyebab rambut kering, rambut mudah patah, dan juga rambut rontok. Untuk mengembalikan kesehatan rambut dan kulit kepala tersebut maka dapat dilakukan perawatan menggunakan produk kosmetika yang tepat. Adapun alat-alat yang digunakan adalah sisir, *steam* rambut, *cream hair SPA*, dan serum untuk perawatan rambut. Cara menggunakannya setelah rambut dicuci bersih, oleskan campuran krim dan serum untuk perawatan rambut dan lakukan pemijatan ringan agar produk kosmetika dapat meresap dengan baik. Tekan dan usap mulai dari dahi, samping dahi, mahkota, ke samping telinga hingga bahu dan punggung.

Menurut Nurul Fithrati dalam buku "Wedding Manual Book: Mewujudkan Pesta Pernikahan Idaman Bukan Lagi Impian" untuk perawatan rambut bisa dilakukan *creambath* dan *ratus* rambut. *Creambath* merupakan pemberian ramuan tertentu dengan menggunakan ramuan tradisional sehingga rambut sehat, subur, dan bersih. Ramuan yang digunakan untuk *creambath* disesuaikan dengan kondisi atau jenis rambut. Untuk rambut berketombe dapat diberikan ramuan mint dan untuk rambut rontok diberikan ramuan ginseng. Perawatan rambut dengan menggunakan *ratus* rambut bertujuan untuk menjaga kesehatan rambut dan menjaga rambut agar tetap harum.

Menurut Emma S. Wirakusumah dalam buku "Cantik dan Awet Muda dengan Buah, Sayur, dan Herbal" daun mint atau *Mentha cordifolia* mengandung karotenoid atau pro vitamin A, vitamin, zat besi, kalsium, fosfor, potasium atau kalium, dan minyak menthol. Daun mint ini mempunyai khasiat menyegarkan kulit.

Daun mint merupakan daun yang dapat mengatasi berbagai masalah pada kulit termasuk ketombe. Cara membuat ramuan dari daun mint ini dapat dengan menghancurkan 5 hingga 7 lembar daun mint kemudian gosokkan pada kulit kepala sambil dipijat atau *creambath* selama 15 menit. Setelah itu bilas dengan air hangat. Pengolesan cairan daun mint ini dilakukan pada kulit kepala

yang sudah departing menjadi 8 bagian sehingga merata. Arah pengolesan dari atas ke bawah, dan dilakukan pemijatan ringan sekitar 15 menit. Setelah itu bungkus kepala dengan handuk hangat selama sekitar 15 menit. Jika handuk mulai mendingin dapat diganti dengan handuk hangat lagi. Penggunaan handuk hangat ini sebagai penghangat daerah kepala sehingga dapat meningkatkan penyerapan nutrisi dari daun mint ke dalam kulit kepala.



Gambar 5.15 Daun mint
(sumber: esepmasakanyuni.blogspot.com)

Selain daun mint, bahan herbal yang dapat digunakan untuk SPA perawatan rambut adalah ginseng. Ginseng merupakan bahan herbal yang sebenarnya bukan asli dari Indonesia, tetapi dari Korea. Ginseng cukup dikenal sebagai bahan minuman tonikum untuk stamina tubuh. Selain untuk diminum, ginseng sangat dikenal untuk perawatan rambut terutama mengatasi rambut rontok. Hal ini dikarenakan kemampuan ginseng untuk memperkuat akar rambut. Kandungan ginseng itu sendiri adalah suatu glikosida yaitu ginsenosida, saponin, selulosa, dan minyak atsiri. Bagian tanaman dari ginseng yang digunakan adalah bagian akar.



Gambar 5.16 Tanaman ginseng

(sumber: <http://www.jkdrinks.org>)

Adapun klasifikasi dari tanaman ginseng ini adalah (www.Plantamor.com):

- Kingdom : *Plantae* (Tumbuhan)
- Subkingdom : *Tracheobionta* (Tumbuhan berpembuluh)
- Super Divisi : *Spermatophyta* (Menghasilkan biji)
- Divisi : *Magnoliophyta* (Tumbuhan berbunga)
- Kelas : *Magnoliopsida* (berkeping dua / dikotil)
- Sub Kelas : *Rosidae*
- Ordo : *Apiales*
- Famili : *Araliaceae*
- Genus : *Panax*
- Spesies : *Panax ginseng* L.

Setelah dilakukan perawatan rambut, rambut dapat diratus. Ratus SPA merupakan salah satu ciri khas SPA Indonesia (*Java SPA*). Ratus merupakan aromaterapi yang digunakan dengan cara dibakar di atas arang menggunakan alat ratus. Cara menggunakan ratus, setelah ratus dibakar akan tercium aroma rempah-rempah ratus, dan uapnya pada rambut.

Dalam buku "80 Salon SPA for Ladies Murah Meriah di Jabodetabek" yang ditulis oleh Gagas Ulung (tahun 2009) terdapat beberapa salon yang menawarkan SPA rambut secara tradisional ini. Perawatan yang ditawarkan antara lain *creambath* tradisional menggunakan alpukat, ginseng, dan lidah buaya. Bisa juga perawatan *creambath* dengan aroma rempah sesuai selera. Ada pula salon yang menawarkan ratus rambut Keraton Solo, setelah rambut dicuci, dikeringkan dengan handuk, dan rambut yang masih lembab diratus

dengan uap rempah yang dibakar selama sekitar 30 menit. Perawatan ini dapat mengurangi kerontokan rambut, memberi aroma pada rambut, dan memberi kemilau rambut.



Gambar 5.17 Tungku ratus rambut
(sumber: <http://dewataspa.files.wordpress.com/>)

Ramuan yang digunakan untuk bahan pembuatan ratus rambut ini merupakan campuran dari bahan akar wangi, cendana, mesoyi, klabet, dan kayu manis (www.femina.co.id).

Akar wangi di samping dapat memberikan aroma pada rambut, akar wangi mampu menghilangkan racun-racun yang melekat pada rambut dan kulit kepala serta dan menurut Tan Hoan Tjai dan Kirana Rahardja dalam buku "Obat-obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek-efek Sampingnya" (2007), akar wangi atau *Gaultheria procumbens* mengandung metilsalisilat yang dapat menghilangkan rasa sakit (analgesik) pada otot dan sendi. Kayu cendana atau *Santalum album* dapat untuk desinfektan sehingga membunuh mikroba dan mencegah terjadinya infeksi pada kulit kepala. Klabet dapat berkhasiat untuk anti inflamasi dan antiseptik. Kayu manis sebagai anti bakteri.

Bahan lain yang dapat digunakan untuk perawatan rambut antara lain lidah buaya untuk penyubur rambut, serta daun mangkok yang bisa digunakan sebagai *hair tonic*. Selain itu dengan pemakaian minyak khusus untuk rambut seperti minyak cem-ceman yang kini juga ada yang dimasukkan dalam produk sampo. Untuk penggunaan ratus rambut dilakukan sebulan sekali. Perawatan rambut secara rutin dengan menggunakan ramuan bahan alam ini dapat menjaga kesehatan rambut, sehingga rambut tebal dan hitam.

Dalam perawatan rambut ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga rambut tetap sehat seperti menyisir dan menyikat rambut dilakukan setiap hari untuk merapikan, membersihkan rambut, dan meningkatkan suplai darah sehingga mengaktifkan aktivitas sel-sel kulit kepala. Sisir yang digunakan sebaiknya berspasi lebar dan sikat berbulu halus. Kemudian sampo yang digunakan untuk keramas menggunakan bahan yang sesuai untuk jenis rambut (rambut kering, normal, berminyak, berketombe, dll) dan dilakukan dilakukan dua kali seminggu. Jangan lupa keramas setelah berenang di laut atau kolam renang untuk menyingkirkan garam dan klorin yang dapat merusak folikel rambut. Bilas rambut sampai bersih setelah selesai

berkeramas. Gunakan pelembab rambut untuk mengembalikan imbrikasi rambut setelah pemakaian sampo pembersih sehingga rambut mudah disisir dan mudah diatur. Pengeringan rambut basah dilakukan secara perlahan menggunakan handuk dan saat masih basah sisir dan sikat dengan perlahan karena struktur rambut masih rapuh. Hindari terlalu sering mengikat rambut dengan kechang karena menyebabkan ketegangan folikel rambut sehingga rambut rontok. Untuk menjaga kesuburan rambut yang komponennya adalah protein (keratin), maka perlu banyak konsumsi protein seperti daging, ikan, unggas, telur, susu, keju, sereal, kedelai dan kacang-kacangan untuk mempertahankan produksi sel rambut.

Selain hal-hal di atas, perlu juga kita menjaga agar perlakuan terhadap rambut tidak merusak rambut, seperti tidak menyentuh atau menarik rambut terus-menerus, menghindari stres dapat memicu kerontokan rambut, menghindari penggunaan wig karena membuat kulit kepala tidak dapat bernapas dengan baik dan mencekik lemas folikel Anda. Jilbab, helm, atau topi tidak merusak rambut Anda seperti wig, asalkan berhati-hati saat mengenakan dan melepaskannya. Kemudian juga menghindari sengatan matahari karena berdampak folikel rambut tidak mampu mempertahankan rambut karena luka bakar.

Perawatan rambut dengan ratus tradisional dan penggunaan sampo berbahan alami dapat merawat kehitaman rambut. Untuk produk SPA rambut terdiri dari *hair mask*, *creambath* dan juga *hair care* paket yang merupakan paket perawatan rambut kemasan mini yang sangat cocok untuk dibawa untuk *travel*.

Dalam perawatan SPA rambut, ada perawatan dengan pemijatan atau *massage*. Menurut buku Teknik Pijat untuk Pemula yang ditulis oleh Marlilyn Aslani, memijat leher dan kepala dapat menghilangkan ketegangan, sakit kepala, dan kegelisahan. Memijat kulit kepala akan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan kesehatan rambut. Walaupun otot-otot tengkorak seperti otot dahi dan pelipis tidak terlibat banyak gerakan, tetapi menyimpan ketegangan yang perlu dilakukan pemijatan.

Untuk memijat leher, kita perlu mengusap dari pangkal leher ke arah tengkuk dengan dua tangan bergantian. Setelah itu tekuk jari-jari tangan dan tekan leher bertulang bagian pangkal kepala. Letakkan kedua telapak tangan di bawah pangkal kepala dan kepala lalu angkat perlahan selama setengah menit. Setelah itu angkat kepala lebih tinggi hingga dagu mengenai leher secara perlahan. Lalu letakkan kembali ke alas kepala. Selanjutnya gerakkan telinga kanan ke arah bahu hingga mengenai bahu kanan dengan menggunakan tangan kiri sedangkan tangan kanan memegang bahu kiri. Buka silangan tangan dan gerakkan kembali ke arah sebaliknya.

Untuk memijat kepala letakkan ibu jari di dekat telinga, dan dengan meletakkan tangan di bawah leher dan sisi kepala, putar kepala ke kanan dan mulai memijat di sisi kiri. Dengan tangan kiri pijat kulit kepala dengan gerakan melingkar di atas kepala. Garuk kulit kepala seperti gerakan mengeramas rambut dengan menggunakan jari-jari yang ditekuk. Dengan tangan kiri

genggam pangkal rambut dan tarik perlahan untuk merangsang akar rambut. Selanjutnya secara perlahan putar kepala ke kiri dan lakukan gerakan tadi untuk kepala bagian kanan.

Selanjutnya luruskan kepala dan usapkan telapak tangan mulai dari dahinya hingga puncak kepala. Buka jari tangan dan gunakan untuk menyisir rambut. Sisir rambut menggunakan jari tangan ini dari atas ke samping dan kembali ke atas lagi.

Pemijatan (*massage*) yang dilakukan pada titik-titik tertentu syaraf dapat menghilangkan beberapa keluhan penyakit yang diderita, selain melancarkan sirkulasi peredaran darah sehingga pijatan di daerah kepala membuat rambut tumbuh subur dan indah. Pijatan pada daerah kepala dapat membuat kepala rileks dan terasa nyaman. Selain itu, pijatan juga dapat meningkatkan sirkulasi getah bening. Tekanan pada pijatan mampu merangsang kelenjar kulit untuk menjaga suhu dan kelembapan kulit, membantu tubuh dalam melepaskan beberapa unsur kimia tertentu sehingga tubuh menjadi rileks karena telah membuang racun yang terbentuk pada saat otot sedang bekerja.

Pijatan mampu menghancurkan asam laktat sehingga membuat peredaran darah menjadi lancar dan merangsang produksi hormon endorfin yang gunanya membuat tubuh lebih bugar, sekaligus menguatkan imunitas tubuh. Secara psikologis, orang yang dipijat umumnya dapat merasa lebih baik melalui sentuhan dan kontak dengan si pemijat.

D. Aromaterapi

Minyak atsiri atau *essential oil*, adalah: 1) merupakan cairan lembut yang bersifat aromatic dan mudah menguap pada suhu kamar, dan 2) Diperoleh dari ekstrak bunga, biji daun, kulit batang, kayu dan akar tumbuh-tumbuhan, serta dapat juga dari ekstrak semak belukar atau rerumputan dan pohon.

Minyak-minyak aroma atau atsiri pada awalnya digunakan 6.000 tahun yang lalu ketika dokter Mesir yaitu Imhotep, yang disebut juga Dewa obat-obatan. Dalam penyembuhannya menganjurkan digunakannya *minyak wangi* untuk *mandi dan pijat*. Pada tahun 4.500 SM orang-orang Mesir menggunakan minyak-minyak *myrrh dan cedar* untuk membalsem orang-orang yang meninggal, 6.500 tahun kemudian menjadi *mumi yang diawetkan*. Menurut penelitian modern, kayu cedar mengandung fiksatif (zat pengawet), zat-zat antibakteri dan antiseptik yang kuat.

Hippocrates (bapak pengobatan Yunani) menganjurkan agar *aromatherapy dan pijat wewangian* dilakukan secara teratur. Hal ini dilakukan secara efektif, untuk *menolak wabah pes* dari Athena. Bangsa Romawi menggunakan minyak-minyak sari untuk *kesenangan*, serta *menyembuhkan rasa nyeri* serta untuk *mandi dan pijat harum* yang merupakan kegemaran bangsa tersebut. Kaisar Nero yang senang akan hura-hura, berpesta pora dan menggunakan wewangian, sering menggunakan bunga mawar untuk menyembuhkan sakit, gangguan pencernaan dan menjaga agar semangat tetap tinggi di kala menikmati hiburan.

Pada tahun 1665 saat terjadinya wabah pes di London, masyarakat membakar berikat-ikat *Lavender*, kayu *cedar* dan *cypress* di jalan, serta membawa karangan bunga dari tumbuhan yang sama. Hal tersebut sebagai satu-satunya *pertahanan melawan penyakit menular*. Aromatherapy mulai diterima secara luas pada awal abad 20, yaitu pada tahun 1930 Rene Maurice Gatte Fosse seorang ilmuwan kimia dari *Perancis* mencelupkan tangannya yang terbakar ke dalam *minyak Lavender*. Hal tersebut ternyata *menyembuhkan luka dengan cepat tanpa infeksi maupun menimbulkan luka parut*. Sedangkan Dr. Jean Volnet yaitu dokter bedah tentara *Perancis*, banyak sekali menggunakan minyak-minyak sari dalam Perang dunia ke II. Madame Marry yang memberi *pendekatan holistic* dengan minyak-minyak aroma pada *percobaan-percobaan untuk masalah individu*.

Kata *aromatherapy* adalah mengobati dengan menggunakan wewangian, atau dengan kata lain penyembuhan *holistic* untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan dalam memulihkan keseimbangan emosi. Minyak *essential* dapat diperoleh:

1. 1 Kg minyak rose atau mawar dapat diperoleh dari 5 ton bunga mawar.
2. 1 Kg minyak jasmine atau melati diperoleh dari 4 juta kuntum bunga segar.
3. 3 Kg minyak Lavender dihasilkan dari 100 Kg Lavender segar.
4. Minyak *essential* dapat juga diperoleh dari tumbuhan yang dilukai sehingga mengeluarkan cairan bening. Dari cairan bening tersebut disuling menjadi minyak atsiri atau minyak *essential*, proses tersebut dinamakan *life force*.

Manfaat Minyak Atsiri dan *Essential Oil*

1. Membantu menciptakan lingkungan sedemikian rupa sehingga penyakit, bakteri, virus dan jamur tidak dapat hidup. Contoh: kayu manis Cina (*Cinnamomun cassia*) sebagai antiseptic dan antibakteri, anti virus, anti peradangan serta pereda rasa sakit, serta membunuh *Bacillus typhoid* dalam waktu 12 menit.
2. Mempengaruhi emosi dan pikiran, dengan cara menolak depresi, perangsang dan penenang, contohnya: bunga mawar sebagai minyak atsiri beraroma feminin dengan sekitar 300 senyawa kimia alami yang terkandung di dalamnya. Berfungsi meningkatkan gairah seksual untuk pria dan wanita, serta mendukung kesehatan tubuh.
3. Menyejukkan, contohnya: minyak teh kembang (*chamomile*) dan lavender.
4. Menjernihkan dan menyegarkan pikiran, contohnya: minyak *rosemary* dan juniper.
5. Memiliki efek stimulant terhadap otak, contohnya: minyak *jasmine*.
6. Miliki efek sedatif dan inhalat, contohnya: minyak rose (mawar dapat meluruhkan dahak (ekspektoran), penunjang pencernaan dan melancarkan buang air kecil (diureksi).
7. Meningkatkan keakuratan mental pada pelajar, contoh: *peppermint* menurut Andria Agusta (2000:3) dapat meningkatkan mental secara akurat sebesar 28%.

Fungsi Penebaran Pada Ruangan

Minyak atsiri atau *essential* sangat aromatik, jika ditebarkan dalam ruangan. Minyak atsiri menjadi system penyaringan udara yang terbaik dalam beberapa fungsi:

1. Membersihkan atau memurnikan udara, dengan jalan menghilangkan partikel logam dan racun dari udara.
2. Menaikkan oksigen atmosfer.
3. Menaikkan ozon dan menghilangkan ion negative dalam rumah yang akan menghalangi perkembangan bakteri.
4. Menghilangkan bau pengap, rokok dan hewan peliharaan.
5. Mengisi udara dengan kesegaran bau aroma alami tumbuhan.

Karakteristik penetrasi atau kemampuan menembus dari minyak aromatherapy atau atsiri akan membantu meningkatkan efektifitas:

1. Minyak atsiri atau aromaterapi akan masuk ke tubuh bila dioleskan ke kulit.
2. Minyak atsiri atau *essential* jika diusapkan di kaki akan terdistribusi ke setiap sel dalam tubuh dalam waktu 21 menit. Minyak atsiri atau *essential* akan masuk ke jar dan ujung kuku, meyerap jamur yang terdapat di bawahnya. Di bawah ujung kaki biasanya sering terdapat kotoran yang merupakan tempat ideal bagi perkembangan jamur atau mikroorganisme.

Cara Kerja *Essential Oil*

Dr. Alan Huch seorang neurologi, psikiater dan direktur Pusat Penelitian Baud an Rasa di Chicago, menyatakan bahwa bau berpengaruh langsung terhadap otak. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan 100.000 bau yang berbeda, banyak dia antaranay mempengaruhi kita tanpa kita sadari. Aroma memasuki hidung dan berhubungan dengan silia (bulu-bulu halus di dalam hidung), penerimaan ini dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Ujung saluran selanjutnya dihubungkan ke otak melalui system penghirup, semua impulse mencapai limbis (bagian dari otak yang berkaitan dengan mood atau suasana hati, seperti: emosi, ingatan dan pembelajaran kita). Semua bau yang mencapai system limbis mempunyai efek kimiawi langsung terhadap suasana hati, contohnya:

1. *Lavender*, bila dihirup akan meningkatkan frekuensi gelombang alfa di belakang kepala atau otak. Gelombang ini membantu kita untuk merasakan rileks, keadaan ini di asosiasikan dengan bersantai (relaksasi).
2. *Jasmine* atau melati, dapat menaikkan gelombang-gelombang beta di bawah otak. Gelombang ini diasosiasikan dengan meningkatkan ketangkasan dan kesiagaan.

Penggunaan Aromaterapi

1. Inhaler atau penghirupan, 2 hingga 3 tetes minyak pada mangkok berisi air mendidih, dihirup uapnya dengan cara menutup dengan handuk untuk mencegah larinya uap. Penguapan juga membantu pori-pori kulit,

sehingga lebih banyak minyak yang terserap kulit wajah. Teteskan 1-2 tetes minyak pada sapu tangan, kemudian dihirup. Pemberian pada tissue, kemudian disimpan pada bantal atau alas duduk. *Massage* wajah dengan uap *essential oil* dapat meremajakan dan membantu memperbaiki tekstur kulit.

2. Penyebar (penguap/*bunner*/pemanas), terbuat dari tanah liat atau keramik dengan bantuan lilin untuk memanaskan minyak aromaterapi. Pada mangkok atas diberi air dan minyak 3 – 5 tetes. Minyak aromatherapy dengan pemanas biasanya diberikan juga pada saat perawatan wajah, badan dan rambut.
3. Pijat, dengan pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah, menyehatkan otot, menawarkan racun dan membebaskan energi yang terperangkap akibat tegangnya otot-otot. Wewangian yang ditimbulkan memicu rasa yang menyenangkan dan sehat. Perembesan minyak *essential* ke dalam kulit selagi di pijat cukup tinggi. Minyak-minyak *essential* tidak boleh digunakan secara langsung, tanpa minyak campuran. Kira-kira 10 tetes atau 1 sendok teh minyak *essential* dicampurkan dengan minyak campuran untuk pijat atau minyak *massage* (*massage oil*) kira-kira 30 ml. Biasanya minyak campuran untuk pijat atau *oil massage* yang digunakan, contohnya: minyak bunga matahari, minyak kelapa, minyak zaitun, minyak buah badam manis, minyak wijen dan sebagainya.
4. Mandi, cara yang mudah mengendurkan ketegangan otot yaitu mandi dengan *essential oil*. Minyak *essential* akan memasuki tubuh melalui kulit dan manfaatnya kan diperoleh berlangsung lama. Hal yang harus diingat adalah campuran minyak *massage* atau pijat harus tepat, karena minyak *essential* tidak bias larut dalam air. Dalam mencampurkannya hanya beberapa tetes ke dalam bak mandi, aduk airnya dan berendamlah selama 15 – 20 menit di dalam bak.
5. Berendam kaki. Hal ini akan menyegarkan kaki setelah bekerja selama seharian. Jika kaki berkeringat serta mengeluarkan bau tidak enak, berendam kaki akan sangat menguntungkan. Isi mangkok besar dengan air hangat suam-suam kuku, dengan 2 – 3 tetes *essential oil*.
6. Pot Pourri, adalah campuran bunga-bunga, daun-daunan, rerumputan, biji-bijian dan ramuan rimpang-rimpangan yang sudah dikeringkan. Agar pot pourri selalu wangi, maka letakkan dalam wadah tertutup kemudian teteskan *essential oil*. Diamkan selama 1 malam dalam keadaan tertutup, agar *essential oil* terserap. Keesokkan harinya wadah pot pourri dapat dibuka, maka aromanya kan menyebar dan memenuhi ruangan. Dalam pembuatan pot pourri, *essential oil* diberikan pada saat proses pot pourri telah selesai, wangi akan bertahan 4 – 6 minggu.
7. Penyembuhan, dapat menyembuhkan sakit kepala, stress, tensi dan membangkitkan rasa percaya diri. Percikkan 2 – 3 tetes *essential oil* pada sebuah tissue atau di atas sarung bantal pada saat akan tidur.
8. Kompres, dapat dilakukan dengan air suam-suam kuku hangatnya

untuk luka memar, masalah-masalah kulit dan sindrom-sindrom pramentruasi. Tambahkan 2 – 3 tetes *essential oil* dengan semangkuk air panas, celupkan handuk kecil atau sepotong kapas, agar minyak terserap. Peras air pada handuk atau kapas, kompreskan pada tempat yang akan disembuhkan. Minyak lavender contohnya: kompres air dengan air dingi, sangat membantu merawat luka bakar, kaki yang luka, perasaan nyeri di waktu bangun tidur, terkilir dan sakit kepala. Tambahkan enam potong es ke dalam mangkuk dengan 2 – 3 tetes *essential oil*, celupkan kapas atau handuk kecil, peras dan kompreskan pada daerah yang akan dikompres.

9. Perawatan kecantikan, minyak *essential* sudah digunakan sejak zaman dahulu kala. Minyak *essential* dapat menyejukkan dalam merawat dan meningkatkan keindahan alami kulit. Minyak *essential* aman dicampur dengan krim *massage* wajah, pijat untuk badan, perawatan tangan dan kuku, perawatan kaki, perawatan kulit kapala, pencucian rambut dan perawatan rambut dengan *creambath*. Contoh *essential oil* yang biasa digunakan: mawar, *chamomile*, lemon, lavender, geranium, *sandalwood* (kayu cendana) untuk perawatan wajah. Dapat juga dicampur dengan minyak campuran atau minyak dasar yang membantu dalam perawatan kecantikan, contohnya: minyak badam manis, minyak kecambah gandum, minyak biji persik, minyak biji apricot dan minyak bunga matahari.
10. Pewangi ruangan, *essential oil* adalah zat-zat pewangi alami dan dapat digunakan dengan bebas untuk wewangian ruangan, menyegarkan serta mengharumkan kamar mandi, ruang keluarga, kamar mandi, ruang makan, ruang kantor dan sebagainya. 10 -12 tetes *essential oil* tambahkan pada 1 liter air dan semprotkan campuran tersebut dengan bantuan botol penyemprot. Minyak *essential* yang dapat digunakan, contohnya: lavender, lemon, *peppermint*, pinus dan *rosemary*. Campuran ini juga dapat membasmi hama dan jamur, baik untuk lemari makan, lemari pakaian, kamar hotel, rumah, kantor, pabrik dan took.
11. Penolak serangga, *essential oil* dapat memberikan keharuman yang baik sekali dan juga merupakan insektisida yang tidak beracun. 2 – 3 tetes *essential oil* dapat digunakan pada sarung bantal, kasur atau tatakan obat nyamuk atau disapukan pada kulit. Bila dioleskan pada kulit sebaiknya dicampur dengan minyak dasar atau oil *massage*. Sebelum tidur. Contoh minyak yang dapat digunakan: lemongrass untuk serangga terbang, pohon teh untuk semut dan kutu, timi (*thyme*) untuk hama-hama yang merayap, kamfer untuk ngengat dan serai (*citronella*) untuk nyamuk.

E. Ramuan Tradisional Minyak Urut Brotowali

Jamu dan Perawatan Tradisional Puri Sedah Ayu, Dra.Yahya Arief Rachman, Jakarta: 1985, Diktat mata kuliah.

Bahan baku:

1 buah Kelapa hijau

5 jari Browali

3 jari Temu Giring

$\frac{1}{4}$ telor Temulawak

1 jimpit Widorolaut

(Semua bahan dicuci bersih)



Gambar 5.18 : Bahan untuk ramuan minyak Brotowali
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5.19 : Bahan Minyak Brotowali
Sumber: Dokumentasi pribadi

Cara membuat:

- 1) Semua bahan kecuali Kelapa ditumbuk sampai halus dan diperas, ambil airnya.
- 2) Campurkan air perasan bahan baku pada parutan kelapa, beri 1.000 cc air hangat dan peras. Sehingga tinggal tersisa santan yang sudah mendapat sari bahan baku.
- 3) Santan dan campuran ramuan tadi buat menjadi minyak, kemudian saring ampas minyak (blendo).
- 4) Campurkan minyak kelapa dan ramuan, serta campurkan sisa bahan baku

yang sudah diperas tadi tetapi sudah ditumbuk terlebih dahulu atau dapat juga digunakan bahan baku yang telah dikeringkan terlebih dahulu.

Khasiat:

Melemaskan kulit dan mencegah jerawat pada badan.

Pemakaian:

Digunakan sebagai minyak urut atau massage 1 minggu sekali.

Kulit-batang brotowali mengandung zat-zat seperti alkaloida dan damar lunak berwarna kuning sedang akarnya mengandung zat berberin dan kolumbin. Kandungan alkaloid berberina berguna untuk membunuh bakteri pada luka. Brotowali juga bermanfaat untuk menambah nafsu makan dan menurunkan kadar gula. Zat pahit pikroretin dapat merangsang kerja urat saraf sehingga alat pernapasan bekerja dengan baik dan menggiatkan pertukaran zat sehingga dapat menurunkan panas. Bidara laut/widoro laut bermanfaat atau berguna untuk membersihkan darah, menghaluskan kulit, mengurangi jerawat, dan juga untuk mengobati gatal-gatal.

F. Minyak Jahe

Jamu dan Perawatan Tradisional Puri Sedah Ayu, Dra.Yahya Arief Rachman, Jakarta: 1985, Diktat mata kuliah.

Bahan baku:

½ Kg Jahe

2 buah Kelapa yang sudah diparut

Cara membuat:

- 1) Jahe diparut dan diperas, diambil airnya. Saat memeras jahe gunakan sarung tangan plastic, karena akan terasa panas di tangan apabila tidak menggunakan sarung tangan.
- 2) Parutan kelapa dibuat santan kental
- 3) Campurkan santan kental dan perasan air jahe dan buat menjadi minyak dengan cara dimasak.
- 4) Minyak yang telah panas masak kembali dengan ampas jahe yang telah diperas tadi.
- 5) Letakkan dalam botol dengan campuran jahe yang telah kering.

Khasiat:

Menghilangkan pegal dan capek pada persendian.

Pemakaian:

Digunakan sebagai minyak urut atau massage pada persediaan badan.

Nama Latin : *Zingiber officinale* Rosc. Rimpangnya sangat luas dipakai, antara lain sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembanggula dan berbagai minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat minyak wangi dan jamu tradisional. Jahe muda dimakan sebagai lalaban, diolah menjadi asinan dan acar. Disamping itu, karena dapat memberi efek rasa panas dalam perut, maka jahe juga digunakan sebagai bahan minuman seperti bandrek, sekoteng dan sirup. Jahe yang nama ilmiahnya *Zingiber officinale* sudah tak asing bagi kita, baik sebagai bumbu dapur maupun obat-obatan. Kandungan Jahe:Minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabolena, kurkumen, gingerol, filandrena, dan resin pahit. Khasiat Jahe : Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai khasiat jahe, antara lain :

- Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.

Nama Latin : *Zingiber officinale* Rosc. Rimpangnya sangat luas dipakai, antara lain sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembanggula dan berbagai minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat minyak wangi dan jamu tradisional. Jahe muda dimakan sebagai lalaban, diolah menjadi asinan dan acar. Disamping itu, karena dapat memberi efek rasa panas dalam perut, maka jahe juga digunakan sebagai bahan minuman seperti bandrek, sekoteng dan sirup. Jahe yang nama ilmiahnya *Zingiber officinale* sudah tak asing bagi kita, baik sebagai bumbu dapur maupun obat-obatan. Kandungan Jahe:Minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabolena, kurkumen, gingerol, filandrena, dan resin pahit. Khasiat Jahe : Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai khasiat jahe, antara lain : Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.

Minyak yang di praktekkan diatas dapat digunakan sebagai minyak massage atau urut. Menurut Tien Santoso (1998:50), beberapa efek pengurutan tubuh antara lain: a) Meningkatkan fungsi kulit: Karena peredaran darah bertambah lancar, maka akan meningkatkan produksi kelenjar minyak. Sehingga kulit akan lembut, lunak dan lemas serta meningkatkan daya tahan kulit terhadap infeksi. b) Meningkatkan aktifitas kelenjar keringat yaitu dengan membantu lancarnya pembuangan keringat melalui kulit. c) Memperbaiki kondisi kulit, Lapisan kulit yang paling luar (sel tanduk/stratum corneum) akan larut sehingga fungsi kulit sebagai penyerap dan pelindung menjadi lebih efisien. d) Pembentukan ujung-ujung syaraf Gerakan-gerakan pengurutan akan merangsang pembentukan ujung-ujung syaraf.

Pengurutan Badan (Body Massage) mempunyai kegunaan : 1) untuk melancarkan peredaran darah, 2) membantu regenerasi sel-sel kulit yang baru, dan 3) menghilangkan rasa lelah. Urut-urutan perawatan badan: a) Stroking:

Meratakan minyak dari ujung jari sampai ke lingkaran bahu. Bila melaksanakan perawatan kaki, dari jari kaki ke lutut dengan cara diusap. Pengusapan lakukan dari jari, mengarah ke atas kemudian memutar. Selanjutnya memutar dengan cara digenggam menuju ke arah jari. b) *Effleurage*: Gerakan mengusap dengan kedua telapak tangan dan diberi tekanan dari ujung kaki ke atas.

G. Proses Pengeringan Bahan Alam

Teknologi Pengolahan Jahe

Dalam proses pengolahan jahe, pengolahan bahan mentah menjadi bahan setengah jadi termasuk kandungan senyawa yang berperan dalam performansinya, harus tetap diperhatikan karena berkaitan dengan hasil akhir olahan. Setelah panen, rimpang harus segera dicuci dan dibersihkan dari tanah yang melekat. Pencucian disarankan menggunakan air yang bertekanan, atau dapat juga dengan merendam jahe dalam air, kemudian disikat secara hati-hati. Setelah pencucian jahe ditiriskan dan diangin-anginkan dalam ruangan yang berventilasi udara yang baik, sehingga air yang melekat akan teruapkan.

Pengeringan merupakan proses pengurangan kadar air sampai batas yang terbaik sekitar 8 - 10 %; karena pada tingkat kadar air tersebut, kemungkinan bahan cukup aman terhadap pencemaran, baik yang disebabkan oleh jamur ataupun insektisida. Ada berbagai cara pengeringan, yaitu dengan penjemuran langsung, dianginkan ataupun dengan udara panas yang mengalir.

Pada tahap awal, rimpang dicuci (kadar air diperkirakan sekitar 85 - 90%), diiris-iris dengan ketebalan 7 - 8 mm. Setelah dijemur atau kering ketebalan akan menjadi 5 - 6 mm dengan kehilangan berat sekitar 60 - 70% (kadar air sekitar 7 - 12%). Pada waktu penjemuran, dijaga agar bahan jangan sampai menumpuk. Sedangkan untuk alas penjemuran digunakan anyaman bambu, lantai penjemur atau tikar. Tetapi penjemuran langsung dengan matahari seringkali menyebabkan bahan mudah tercemar dan keadaan cuaca yang tidak menentu akan menyebabkan pembusukan.

Untuk mendapatkan simplisia kering dengan tekstur yang menarik, sebelum diiris, jahe dapat direbus atau digodok beberapa menit sampai terjadi proses gelatinisasi. Kemudian baru diiris dan dijemur. Ada beberapa cara pengeringan jahe dalam pembuatan simplisia di antaranya:

- Menggunakan cahaya matahari langsung.

Cara ini sederhana dan hanya memerlukan lantai jemur, yang umum digunakan adalah lantai penjemuran dari semen dan rak penjemuran dari kayu. Rimpang

jahe yang akan dijemur di sebar secara merata dan pada saat tertentu dibalik agar panas merata dan rimpang tidak retak.

Cara penjemuran semacam ini selain murah juga praktis, namun juga ada kelemahan yaitu suhu dan kelembaban tidak dapat terkontrol, memerlukan area penjemuran yang luas, saat pengeringan tergantung cuaca, mudah terkontaminasi dan waktu pengeringan yang lama.

- Alat pengering energi surya (secara tidak langsung).

Alat ini menggunakan energi sinar matahari sebagai sumber panas dengan tambahan energi lain seperti listrik atau bahan bakar. Cara ini memanfaatkan sirkulasi udara untuk memindahkan panas. Besarnya energi panas dengan yang berpindah menentukan efektifitas dari alat ini. Sedangkan besarnya energi panas yang diserap tergantung pada keadaan dan struktur permukaan alat. Disamping cara pengeringan kedua tersebut diatas ada juga cara pengeringan menggunakan oven. Berikut salah satu contoh alat pengering energi surya.

Bubuk jahe merupakan komponen utama dalam resep bumbu kari. Dalam pembuatan bubuk jahe, bahan yang digunakan adalah jahe kering sempurna (kadar air sekitar 8-10 %). Bahan tersebut kemudian digiling halus dengan ukuran, sekitar 50-60 mesh dan dikemas dalam wadah yang kering.

Pengolahan lanjutan untuk rempah jahe adalah minyak atsiri dan oleoresin. Minyak atsiri adalah minyak yang mudah menguap yang terdiri atas campuran zat yang mudah menguap dengan komposisi dan titik didih yang berbeda. Sebagian besar minyak atsiri diperoleh dengan cara penyulingan atau hidrodestilasi.

Dewasa ini, minyak atsiri banyak digunakan dalam berbagai industri, seperti industri parfum, kosmetik, essence, farmasi dan flavoring agent. Biasanya, minyak atsiri yang berasal dari rempah digunakan sebagai flavoring agent makanan. Bahkan dewasa ini sedang dikembangkan penyembuhan penyakit dengan aromatherapy, yaitu dengan menggunakan minyak atsiri yang berasal dari tanaman.

Minyak atsiri yang disuling dari jahe berwarna bening sampai kuning tua bila bahan yang digunakan cukup kering. Lama penyulingan dapat berlangsung sekitar 10 - 15 jam, agar minyak dapat tersuling semua. Kadar minyak dari jahe sekitar 1,5 - 3 %.

Oleoresin merupakan campuran resin dan minyak atsiri yang diperoleh dari ekstraksi dengan menggunakan pelarut organik. Jahe mengandung resin

yang cukup tinggi sehingga bisa dibuat sebagai oleoresin. Keuntungan dari oleoresin adalah lebih higienis, dan mempunyai kekuatan lebih bila dibandingkan dengan bahan asalnya. Penggunaan oleoresin dalam industri lebih disukai, karena aromanya lebih tajam dan dapat menghemat biaya pengolahan.

Alasan Perlunya Pengolahan Jahe

Di Indonesia sebagian besar jahe digunakan dan diperdagangkan dalam (termasuk diekspor) dalam bentuk segar. Dengan cara ini memang diperoleh keuntungan antara lain : mudah untuk ditangani dan ditimbang (diukur beratnya) serta tidak memerlukan pelabelan yang khusus. Juga bila digunakan dalam pangan olahan akan lebih sedikit kehilangan flavor atau cita rasa dalam pengolahan dengan suhu tinggi.

Tetapi jika dilihat lebih jauh kekurangan atau kerugian yang diperoleh dalam jahe bentuk segar jauh lebih banyak, antara lain : memerlukan banyak tempat dalam penyimpanannya karena sifatnya yang kamba (bulky); mutu dan kekuatan flavor atau cita rasanya bervariasi tergantung pada umur, asal jahe dan kondisi penyimpanan; adanya komponen tannin yang tergantung di dalamnya dapat mempengaruhi warna dari produk olahan, adanya enzim lipase dalam rempah dapat mempengaruhi rasa produk pangan yang diolah dan disimpan lama, dan selama penyimpanan dapat kehilangan minyak volatil atau komponen-komponennya.

Kekurangan lain adalah mudah terkena cemaran (kontaminasi) baik dari asal tumbuhnya, dalam transpor dan penyimpanan; gudang, pilot plant atau kantor dapat tercemari oleh debu rempah-rempah selama operasi penggilingan; beberapa jenis rempah-rempah mengandung bakteri dengan jumlah yang sangat tinggi; rempah-rempah yang dihancurkan dapat menghilangkan pecahan-pecahan yang tidak diinginkan pada produk akhir; distribusi flavor yang dihasilkan dalam produk akhir kurang merata; dan meskipun dalam rempah-rempah yang sudah disterilisasi kemungkinan masih mengandung bangkai serangga, larva atau telur.

Adanya kekurangan dan masalah dalam penanganan dan perdagangan rempah-rempah segar (termasuk rempah kering) tersebut di atas dapat menghambat peranan Indonesia dalam perdagangan rempah-rempah internasional.

Sebenarnya jika komponen atau zat aktif dalam rempah-rempah dipisahkan, sisanya merupakan produk yang kurang atau tidak berguna sebagai pemberi cita rasa, karena sebagian besar terdiri atas serat (selulosa) dan pati. Pada saat ini di Indonesia ini sudah banyak industri yang mengekstrak

komponen aktif rempah-rempah tersebut, dan diperdagangkan dalam bentuk oleoresin dan minyak atsiri jahe.

Teknologi Ekstraksi Yang Sesuai Untuk Pengolahan Jahe

Paradigma baru yang berkembang dalam menilai fungsi pangan yaitu pangan tidak hanya sebagai penyedia zat gizi untuk kebutuhan tubuh, dan sebagai pemenuhan selera karena rasa dan aromanya, tetapi juga sebagai penyedia zat aktif yang jika masuk ke dalam tubuh atau sistem hayati lainnya dapat mempengaruhi proses fisiologis dan biokimiawi, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan. Prinsip pendekatan dengan kerangka berpikir tersebut adalah menilai makanan dan minuman tidak hanya dari rasa, aroma dan nilai gizi, namun pada senyawa aktif pangan yang berfungsi dalam pencegahan, peningkatan, bahkan pengobatan dan rehabilitasi penyakit.

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe), secara tradisional dikenal sebagai obat masuk angin, obat gosok, penghangat tubuh, meningkatkan nafsu makan, dan obat. Khasiat jahe tersebut secara ilmiah mulai dibuktikan, antara lain sebagai antimikroba, antiseptik, mengurangi influenza, memperkuat lambung, memperbaiki pencernaan, mengurangi flatulensi, stimulan bagi pernafasan dan jantung, obat pada penyakit kesuburan wanita, sebagai analgesik dan antiinflamasi berkaitan dengan efek penghambatan biosintesa prostaglandin.

Khasiat jahe tersebut ditimbulkan oleh kandungan senyawa bioaktif dan cita rasa jahe. Senyawa fenolik gingerol dan zingeron memiliki sifat sporostatik terhadap *B. subtilis* pada konsentrasi 0,6 %. Gingerol dan shogaol berfungsi sebagai antihepatotoksik terhadap CCl₄ dan galaktosamin penyebab sitotoksik pada hati tikus. Senyawa (6)-gingerol, (8)-gingerol dan (10)-gingerol dapat mengurangi aktivitas kardiotonik. Sedangkan (6)-shogaol lebih efektif dari (6)-gingerol dalam menekan kontraksi usus, dan bersifat antitusif. Pada akhir abad ke-19, secara *in vitro* dan *in vivo*, dibuktikan bahwa ekstrak jahe memberi efek positif terhadap respons proliferasi dan sitolitik limfosit. Selain itu, ekstrak etanol jahe segar secara *in vitro* meningkatkan proliferasi splenosit dan menurunkan tingkat kematian sel. Kemampuan sel NK dalam melisis alur sel kanker (*cell line*) sel target YAC-1 meningkat pada mencit yang diberi ekstrak air jahe. Aktivitas sitolitik sel NK meningkat pada manusia atau responden yang diberi konsumsi jahe selama satu bulan. Studi pada subjek manusia menjelaskan bahwa konsumsi sari jahe selama 30 hari meningkatkan aktivitas sitolitik sel NK.

Senyawa-senyawa yang sangat berguna dalam jahe biasanya diekstrak dalam bentuk minyak atsiri dan oleoresin. Oleoresin adalah campuran komplek yang diperoleh dengan ekstraksi, konsentrasi (pemekatan) dan stansarisasi minyak esensial (minyak atsiri) dan komponen non volatil (tidak menguap) dari rempah-rempah, biasanya dalam bentuk cairan kental atau pasta.

Sedangkan minyak atsiri atau minyak esensial adalah fraksi volatil yang diperoleh dari proses destilasi rempah-rempah dan bagian tanaman lain.

Ekstraksi merupakan salah satu cara pemisahan satu atau lebih komponen dari suatu bahan. Beberapa metode ekstraksi :

1. Penekanan atau pengempaan. Tekanan yg diberikan selama pengempaan akan mendorong cairan terpisah dan keluar dari sistem campuran padat – cair. Perbedaan tekanan dalam sel dan lingkungan akan mengakibatkan cairan terekstrak.
2. Pemanasan. Dilakukan untuk ekstraksi minyak dari bahan hewani (sistem campuran padat – cair). Pemanasan dapat menyebabkan protein dalam jaringan menggumpal sehingga jaringan akan mengkerut. Pengkerutan akan mengakibatkan minyak terperas keluar.
3. Menggunakan pelarut. Ekstraksi dengan pelarut berdasarkan pada sifat kelarutan komponen-komponen terhadap pelarut dalam suatu campuran. Ekstraksi dapat dilakukan untuk komponen cair dari sistem campuran cair – cair maupun cair – padat, dan komponen padat dari sistem campuran padat – padat maupun padat – cair. Pemilihan jenis pelarut harus menjadi pertimbangan dan bersifat selektif. Pelarut harus mempunyai kemampuan melarutkan komponen yg akan dipisahkan dan mempunyai viskositas cukup rendah sehingga mudah disirkulasikan. Oleoresin diperoleh dari ekstraksi bahan yang telah dihaluskan dengan menggunakan pelarut organik yang mudah menguap. Beberapa pelarut yang dapat digunakan: etil alkohol, metil alkohol, isopropil alkohol, metilen atau etilen klorida, heksan dan aseton.

Proses Pengambilan *Oleoresin*

Dalam bentuk *oleoresin* di samping diperoleh keuntungan juga ada kekurangannya. Keuntungannya antara lain seragam, terstandarisasi, flavornya lengkap atau sama dengan rempah-rempah asalnya; bersih, bebas dari mikroba, seragam dan cemaran lain; bebas enzim dan masih mengandung antioksidan alami; kadar airnya sangat rendah, hampir tidak ada; mempunyai masa simpan yang lama dalam kondisi penyimpanan yang normal atau agak keras; kehilangan minyak esensial dapat dikurangi karena adanya resin; dan memerlukan gudang penyimpanan yang jauh lebih kecil dibandingkan dengan menyimpan rempah-rempah segar.

Sedangkan kekurangan atau kerugian antara lain sangat pekat dan kadang-kadang lengket sehingga sulit ditimbang dengan tepat; karena sifatnya yang pekat dan lengket, sejumlah oleoresin masih menempel pada wadahnya ketika dituang; flavor dipengaruhi oleh asal dan kualitas bahan mentah yang mungkin asalnya tidak sama; sejumlah tannin masih terdapat didalamnya, kecuali jika dilakukan proses penghilangan tannin tersebut; dan kemungkinan

masih terkandung residu atau sisa pelarut dalam jumlah yang melebihi batas yang ditentukan jika tidak dilakukan kontrol yang baik dalam proses ekstraksinya.

Minyak atsiri adalah senyawa mudah menguap yang tidak larut di dalam air yang berasal dari tanaman. Minyak atsiri dapat dipisahkan dari jaringan tanaman melalui proses destilasi. Pada proses ini jaringan tanaman dipanasi dengan air atau uap air. Minyak atsiri akan menguap dari jaringan bersama uap air yang terbentuk atau bersama uap air yang dilewatkan pada bahan. Campuran uap air dan minyak atsiri dikondensasikan pada suatu saluran yang suhunya relatif rendah. Hasil kondensasi berupa campuran air dan minyak atsiri yang sangat mudah dipisahkan karena kedua bahan tidak dapat saling melarutkan.

Dalam bentuk minyak atsiri keuntungan yang diperoleh antara lain : seragam, mutu dan kekuatan flavor dapat distandarisasi, produk lebih konsisten; bebas dari enzim-enzim, tannin, bakteri dan serangga; tidak menambah kandungan air pada produk akhir; tidak mempengaruhi warna produk akhir; dan mempunyai stabilitas yang baik dalam kondisi penyimpanan yang normal.

Sedangkan kekurangan atau kerugian bentuk minyak atsiri antara lain adanya kehilangan komponen volatil dalam proses pengolahan dengan suhu tinggi; aroma atau flavor tidak persis sama dengan rempah-rempah asalnya; beberapa jenis minyak atsiri mudah teroksidasi; antioksidasi alami yang terdapat dalam rempah-rempah telah hilang selama proses isolasi minyak atsiri; tidak mudah terdispersi dalam bahan-bahan kering; dan bentuknya sangat pekat sehingga sulit untuk ditangani dan ditimbang secara tepat.

Rimpang jahe mengandung minyak atsiri 1-3%. Minyak atsiri jahe dapat diperoleh dengan berbagai teknik penyulingan, yaitu:

- 1) Metode perebusan: Bahan direbus di dalam air mendidih. Minyak atsiri akan menguap bersama uap air, kemudian dilewatkan melalui kondensor untuk kondensasi. Alat yang digunakan untuk metode ini disebut alat suling perebus.
- 2) Metode pengukusan: Bahan dikukus di dalam ketel yang konstruksinya hampir sama dengan dandang. Minyak atsiri akan menguap dan terbawa oleh aliran uap air yang dialirkan ke kondensor untuk kondensasi. Alat yang digunakan untuk metode ini disebut suling pengukus.
- 3) Metode uap langsung: Bahan dialiri dengan uap yang berasal dari ketel pembangkit uap. Minyak atsiri akan menguap dan terbawa oleh aliran uap air yang dialirkan ke kondensor untuk kondensasi. Alat yang digunakan untuk metode ini disebut alat suling uap langsung.

Untuk skala kecil seperti yang dilakukan oleh kebanyakan petani, metode pengukusan paling sering digunakan karena mutu produk cukup baik, proses cukup efisien, dan harga alat tidak terlalu mahal. Untuk skala besar, metode uap langsung yang paling baik karena paling efisien dibanding cara lainnya.

Perbedaan *Herbs* and *Spices*

Bumbu atau "*Herb*" adalah tanaman aromatik yang ditambahkan pada makanan sebagai penyedap dan pebangkit selera makan. Herb sebagian besar terdiri dari tumbuh – tumbuhan yang berasal dari daerah dingin, dan biasanya digunakan dalam keadaan masih segar misal bawang. Rempah atau "*Spices*" adalah tanaman atau bagian dari tanaman yang ditambahkan pada makanan untuk menambah atau membangkitkan selera makan. *Spices* sebagian besar tumbuh di daerah tropik dan banyak dimanfaatkan dalam pengolahan makanan untuk memberi rasa pada makanan. Rempah dapat juga dikatakan sebagai bumbu kering. Pada hakikatnya bumbu dan rempah keduanya memberi dan meningkatkan rasa dan aroma pada makanan, misalnya merica (*spices*)

Minyak Atsiri atau Essensial Oil

Sejak dahulu orang telah mengenal berbagai jenis tanaman yang memiliki bau spesifik. Bau tersebut ditimbulkan oleh tanaman, baik dari batang, daun, rimpang atau keseluruhan bagian tanaman. Bau khas tersebut ternyata ditimbulkan secara biokimia sejalan dengan perkembangan proses hidupnya sebagai suatu produk metabolit sekunder yang disebut minyak atsiri. Minyak ini dihasilkan oleh sel tanaman atau jaringan tertentu dari tanaman secara terus menerus sehingga dapat memberi ciri tersendiri yang berbeda-beda antara tanaman satu dengan tanaman lainnya. Minyak ini bukan merupakan senyawa tunggal, tetapi tersusun oleh gabungan dari berbagai senyawa pencetus bau lainnya yang jenis, sifat dan khasiatnya berbeda.

Minyak atsiri disebut juga minyak essensial, istilah essential dipakai karena minyak atsiri mewakili bau dari tanaman asalnya. Secara kimia, minyak atsiri bukan merupakan senyawa tunggal, tetapi tersusun dari berbagai macam komponen yang secara garis besar terdiri dari kelompok terpenoid dan fenil propana. Melalui asal usul biosintetik, minyak atsiri dapat dibedakan menjadi turunan terpenoid yg terbentuk melalui jalur biosintesis asam asetat mevalonat dan turunan fenil propanoid yang merupakan senyawa aromatik, terbentuk melalui jalur biosintesis asam sikimat. Terpenoid berasal dari suatu unit senyawa sederhana yang disebut sebagai isoprena. Sementara fenil profana terdiri dari gabungan inti benzena (fenil) dan propana.

- Adapun sifat-sifat minyak atsiri sbb:
- Memiliki bau khas, umumnya bau ini mewakili bau tanaman asalnya .
- Memiliki rasa getir, berasa tajam, menggigit, memberi rasa hangat sampai panas atau justru dingin ketika dikulit, tergantung dari jenis komponen penyusunnya.
- Bersifat tidak bisa disabunkan dengan alkali dan tidak berubah menjadi bau tengik, ini berbeda dengan minyak lemak.
- Tidak dapat bercampur dengan air, tetapi dapat memberikan baunya pada air walaupun kelarutannya sangat kecil.
- Sangat mudah larut dalam pelarut organik.

Metodae Isolasi Minyak Atsiri yang selama ini saya gunakan adalah metode destilasi (penyulingan) dengan air. Metode ini meliputi destilasi air dan uap air. Metode ini dapat digunakan untuk bahan kering maupun bahan segar, seluruh bahan digiling untuk dihaluskan lalu dimasukkan dalam bejana yang bentuknya mirip dandang.

Beberapa contoh minyak atsiri adalah minyak pala (nutmeg oil), minyak nilam (patchouli oil), minyak kayu manis (cinnamon oil), minyak kemukus (piper cubeba oil), minyak cengkeh (clove oil) dan minyak kapul (cardamom oil).

H. Daftar Pustaka

- Al Hanief, Maulana M., Halim Al Mushawwir W., dan Mahfud. *Ekstraksi Minyak Atsiri dari Akar Wangi Menggunakan Metode Steam-Hydro Distillation dan Hydro Distillation dengan Pemanas Microwave*. Jurnal Teknik Pomits Volume 2 No. 2 tahun 2013.
- Anastasia, Henny. 2009. *Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA*. Yogyakarta: Kanisius.
- Armando, Rochim. 2008. *Memproduksi 15 Minyak Asiri Berkualitas*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Aslani, Marlilyn. 2003. *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Badan Koordinasi Survei dan Pemetaan Nasional (Bakosutarnal). 2001. *Atlas Flora dan Fauna Indonesia*. Jakarta: Grasindo.
- Fithrati, Nurul. 2014. *Wedding Manual Book: Mewujudkan Pesta Pernikahan Idaman Bukan Lagi Impian*. Jakarta: Visimedia.
- Guillot, Claude. 2002. *Lobu Tua Sejarah Awal Barus*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Hariana, Arief. 2007. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Jumarani, Louise. 2009. *The Essence of Indonesian SPA, SPA Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta: Gramedia.
- Kelly, Tracey. 2005. *50 Rahasia Alami Detoks*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, Ronny, Salafudin, Zam Faisal, dan Chandra T. *Pengambilan Minyak Cendana Menggunakan Ekstraktor Soxhlet dengan Variasi Rasio Upan*

- dan Jumlah Sirkulasi. Makalah Seminar Nasional Soebardjo Brotohardjono "Pengolahan Sumber Daya Alam Terbarukan". Surabaya, 3 Juli 2007*
- Lucas, Richard. 1994. *Mujijat Tanaman untuk Kehidupan Sehari-hari*. Semarang: Effhor dan Dahara Prize.
- Malini, Dian. 2006. *20 Ramuan Esensial Nusantara untuk Cantik dan Bugar*. Jakarta: Esensi.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2004. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1205/Menkes/Per/X/2004*.
- Ong, Hean Chooi. 2004. *Tumbuhan Liar: Khasiat Ubatan dan Kegunaan Lain*. Kuala Lumpur: SDN BHD.
- Poesponegoro, Marwati Djoened. 2008. *Sejarah Nasional Indonesia IV*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rachman, Yahya Arief. 1985. *Diktat Mata Kuliah: Jamu dan Perawatan Tradisional Puri Sedah Ayu*. Jakarta.
- Rusli, Meika Syahbana. 2010. *Sukses Memproduksi Minyak Atsiri*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Seri Penyembuhan Alami. 2013. *Bebas Masalah Kulit*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sumardjo, Damin. 2009. *Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Surtiningsih. 2005. *Cantik dengan Bahan Alami: Cara Mudah, Murah dan Aman untuk Mempercantik Kulit*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Surtiningsih. 2005. *Cantik dengan Bahan Alami*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tara, Elizabeth, dkk. 2000. *Buku Pintar Aroma Terapi*. Jakarta: Inoavasi.
- Tilaar, Martha. 1999. *Kecantikan Perempuan Timur*. Magelang: Indonesia Tera.
- Tjai, Tan Hoan dan Kirana Rahardja. 2007. *Obat-obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek-efek Sampingnya*. Jakarta: Gramedia.
- Ulung, Gagas. 2009. *80 Salon SPA for Ladies Murah Meriah di Jabodetabek*. Jakarta: Gramedia.
- Wirakusumah, Emma S. 2007. *Cantik dan Awet Muda dengan Buah, Sayur, dan Herbal*. Jakarta: Niaga Swadaya.

I. Rangkuman

Perawatan vagina yaitu dengan menggunakan ratus wangi, yaitu pengasapan vagina menggunakan ramuan khusus untuk menyembuhkan penyakit keputihan, bau tidak sedap, dan gatal-gatal. Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan ratus wangi adalah akar wangi, cendana, klabet, kenanga, dan kemenyan yang mempunyai khasiat antiseptik atau desinfektan dan anti radang terutama pada alat kelamin wanita, serta berfungsi sebagai *astringent* sehingga dapat mengurangi cairan vagina.

SPA adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan air untuk menyegarkan pikiran dan menyehatkan tubuh. SPA berasal dari Bahasa Latin *Sante Par Aqua* atau *Solus Per Aqua*. Keduanya memiliki arti yang sama sehat melalui air. Mandi air yang mengandung banyak mineral atau belerang dapat menyembuhkan penyakit kulit, merilekskan otot-otot yang kaku, dan melemaskan persendian. Pelayanan SPA bertujuan untuk menjaga, meningkatkan, dan memulihkan kesehatan dalam hal kesegaran, kecantikan (*inner dan outer beauty*), relaksasi dengan tujuan menyeimbangkan *body, mind, spirit*. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka di samping menggunakan sumber alam air mineral (baik yang diminum atau untuk pemakaian luar), air panas (terapi termal), lumpur mineral juga disertai dengan aromaterapi, pijatan, herbal, dan suasana pendukung serta latar alunan musik, serta warna ruangan, dan sebagainya yang dapat menciptakan suasana yang diharapkan.

SPA digolongkan menurut tujuan perawatan ada dua kategori yaitu *health SPA* atau *wellness SPA* dan *medical SPA*. *Health SPA* memberikan layanan peningkatan kesehatan, pemeliharaan, pencegahan lebih ditekankan pada relaksasi dan keindahan penampilan. *Medikal SPA* adalah kategori SPA yang memberikan pelayanan secara menyeluruh yakni peningkatan kesehatan, pemeliharaan, pencegahan, dan dengan mengutamakan pada pemulihan (*revitalisasi-rehabilitasi*).

Hair SPA atau *hair treatment* merupakan perawatan rambut dan kulit kepala yang dilakukan untuk membuat rambut dan kulit kepala lebih halus, lembut, dan sehat. Rambut dan kulit kepala dapat mengalami kerusakan akibat penggunaan pewarna rambut, alat-alat pengering, dan pembentuk rambut yang mengandung bahan-bahan kimia penyebab rambut kering, rambut mudah patah, dan juga rambut rontok. Untuk mengembalikan kesehatan rambut dan kulit kepala tersebut maka dapat dilakukan perawatan menggunakan produk kosmetika yang tepat. Adapun alat-alat yang digunakan adalah sisir, *steam* rambut, *cream hair SPA*, dan serum untuk perawatan rambut.

J. Pertanyaan

1. Bahan-bahan apa saja yang dapat dimanfaatkan untuk ratus vagina dan apa khasiatnya?
2. Apa saja kegunaan tanaman akar wangi untuk kosmetika?
3. Kandungan apa saja yang terdapat dalam minyak akar wangi?
4. Jelaskan proses pembuatan minyak atsiri batang pohon cendana.
5. Apa kandungan dari getah kemenyan?

6. Sebutkan khasiat dari getah kemenyan.
7. Sebutkan penggolongan SPA menurut PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004.
8. Proses perawatan apa saja yang ada dalam perawatan SPA?
9. Bahan tanaman apa saja yang dapat digunakan untuk *scrub* dan apa manfaatnya?
10. Jelaskan tentang penggunaan lumpur dan minyak atsiri dalam SPA beserta aturan sesuai PerMenKes No. 1205/MENKES/PER/X/2004.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hanief, Maulana M., Halim Al Mushawwir W., dan Mahfud. *Ekstraksi Minyak Atsiri dari Akar Wangi Menggunakan Metode Steam-Hydro Distillation dan Hydro Distillation dengan Pemanas Microwave*. Jurnal Teknik Pomits Volume 2 No. 2 tahun 2013.
- Anastasia, Henny. 2009. *Cantik, Sehat, & Sukses Berbisnis SPA*. Yogyakarta: Kanisius.
- Armando, Rochim. 2008. *Memproduksi 15 Minyak Asiri Berkualitas*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Aslani, Marlilyn. 2003. *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Badan Koordinasi Survei dan Pemetaan Nasional (Bakosutarnal). 2001. *Atlas Flora dan Fauna Indonesia*. Jakarta: Grasindo.
- Dalimartha, Setiawan. 2007. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dalimartha, Setiawan. 2008. *Tanaman Obat di Lingkungan Sekitar*. Jakarta: Puspa Swara.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 1992. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhartara Karya Aksara.
- Febry K.D., Ayu Bulan dan Zulfito Marendra. 2008. *Buku Pintar Menu Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media.
- Fithrati, Nurul. 2014. *Wedding Manual Book: Mewujudkan Pesta Pernikahan Idaman Bukan Lagi Impian*. Jakarta: Visimedia.
- Forbes, Robert James. 1964. *Studies in Ancient Technology, Vol. 8*. Leiden.
- Guillot, Claude. 2002. *Lobu Tua Sejarah Awal Barus*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Gunawan, Didik. 1999. *Ramuan Tradisional untuk Keharmonisan Suami Istri*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Handayani, Lestari dan Herti Maryani. 2002. *Mengatasi Penyakit pada Anak dengan Ramuan Tradisional*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Hariana, Arief. 2007. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Hariana, Arief. 2008. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri 2*. Depok: Penebar Swadaya.
- Harmanto, Ning. 2007. *Jus Herbal Segar dan Menyehatkan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hasbullah. 2001. *Teknologi Tepat Guna Agroindustri Kecil Sumatera Barat*. Jakarta: Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat.
- <http://forzatina.wordpress.com/2008/07/29/mulus-dan-cantik-dengan-beras>
- <http://www.bedaksaripohatji.com>
- <http://www.mistribikerz.multiply.com/journal/item/30>
- Indrawati, Ni Luh, dan Razimin. 2013. *Bawang Dayak si Umbi Ajaib Penakluk Aneka Penyakit*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka, hal. 103.
- Jumarani, Louise. 2009. *The Essence of Indonesian Spa: Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali*. Jakarta: Gramedia.

- Kelly, Tracey. 2005. *50 Rahasia Alami Detoks*. Jakarta: Erlangga.
- Krisnawati, Haruni, Maarit Kallio, dan Markku Kanninen. 2011. *Aleurites moluccana (L.) Willd: Ekologi, Silvikultur, dan Produktivitas*. Bogor: Sifor.
- Kurniawan, Ronny, Salafudin, Zam Faisal, dan Chandra T. *Pengambilan Minyak Cendana Menggunakan Ekstraktor Soxhlet dengan Variasi Rasio Umpan dan Jumlah Sirkulasi*. Makalah Seminar Nasional Soebardjo Brotohardjono "Pengolahan Sumber Daya Alam Terbarukan". Surabaya, 3 Juli 2007
- Kurniawati, Nia. 2010. *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Mizan.
- Malini, Dian. 2006. *20 Ramuan Esensial Nusantara untuk Cantik dan Bugar*. Jakarta: Esensi.
- Media, Subhan. 2012. *Tips Cantik dan Sehat Alami: Tips Kecantikan dan Kesehatan Alami*. Google eBook.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2004. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1205/Menkes/Per/X/2004*.
- Oktora, Nanda. 2013. *Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Padi (Oryza sativa)*. om-tani.blogspot.com.
- Ong, Hean Chooi. 2008. *Tumbuhan Liar: Khasiat Ubatan & Kegunaan Lain*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Permadi, Adi. 2006. *Tanaman Obat Pelancar Air Seni*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Permadi, Adi. 2008. *Membuat Kebun Tanaman Obat*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Poesponegoro, Marwati Djoened. 2008. *Sejarah Nasional Indonesia IV*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prihandana, Rama dan Roy Hendroko. 2008. *Energi Hijau Pilihan Bijak Menuju Negeri Mandiri Energi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Putriyanti, Dian, dkk. 2009. *100% Cantik Rahasia di Balik Buah + Sayur*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Rozaline, Hartin. 2005. *Taklukkan Penyakit dengan VCO Virgin Coconut Oil*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Rusli, Meika Syahbana. 2010. *Sukses Memproduksi Minyak Atsiri*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Sa'adah, Sumiati. *Mengenal Tanaman yang Berkhasiat Obat*. Bandung: Ganeca Exact.
- Sarasvati, Tim. 2008. *Rainbow Diet 60 Resep Sajian Warna-warni Lezat dan Syarat Khasiat*. Jakarta: Gramedia.
- Seri Penyembuhan Alami. 2013. *Bebas Masalah Kulit*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sloane, Ethel. 2003. *Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula*. Jakarta: EGC.
- Soemiyati, Bawoek. 2011. *Berkerudung tanpa Paes Tata Rias Pengantin*. Yogyakarta: Kanisius.
- Souisa, Vallesca. 2011. *The Beauty of You*. Jakarta: Bukune.
- Suharmiati dan Lestari Handayani. 2005. *Ramuan Tradisional untuk Keadaan Darurat di Rumah*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.

- Sumardjo, Damin. 2009. *Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Surtiningsih. 2005. *Cantik dengan Bahan Alami: Cara Mudah, Murah dan Aman untuk Mempercantik Kulit*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Thomas A.N.S. 1992. *Tanaman Obat Tradisional 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tilaar, Martha. 1999. *Kecantikan Perempuan Timur*. Magelang: Indonesia Tera.
- Tjai, Tan Hoan dan Kirana Rahardja. 2007. *Obat-obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek-efek Sampingnya*. Jakarta: Gramedia.
- Trubus, Redaksi. 2010. *My Healthy Life Trio Herbal*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Trubus, Trubus. 2013. *Herbal Indonesia Berkhasiat: Bukti Ilmiah dan Cara Racik (Edisi Revisi)-Vol 10*. Jakarta: Trubus.
- Ulung, Gagas. 2009. *80 Salon SPA for Ladies Murah Meriah di Jabodetabek*. Jakarta: Gramedia.
- Utami, Prapti. 2008. *Buku Pintar tanaman Obat 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Wijayakusumah, Hembing. 2000. *Ensiklopedia Milenium Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia Berisi 601 Resep Obat Jilid 1 Bunga-bunga*. Jakarta: Gema Insani.
- Wirakusumah, Emma S. 2007. *Cantik dan Awet Muda dengan Buah, Sayur, dan Herbal*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Zuhud, E.A.M., Siswoyo, E. Sandra, A.Hikmat dan E.Adhiyanto. 2013. *Buku Acuan Umum Tumbuhan Obat Indonesia Jilid VI*. Jakarta: Dian Rakyat.

GLOSSARY

- Antiseptik:** bahan yang terdapat dalam pada jaringan hidup untuk menahan atau menghancurkan pertumbuhan jasad renik.
- Aromaterapi:** ekstrak minyak yang didapat dari bahan alam dengan cara penyulingan.
- Bakteriostatik:** kemampuan suatu bahan menahan pertumbuhan bakteri, tetapi tidak mematikan bakteri seperti bakterisida.
- Bengkung:** gurita dan stagen yang dililitkan di badan sebagai alat bantu untuk perawatan perut setelah melahirkan.
- Face bloom:** bedak dari bunga ochre kuning biasa digunakan orang Sumeria
- Filtrat:** substansi yang telah melewati penyaring.
- Fitofarmaka:** hasil pengembangan jamu atau obat herbal terstandar atau hasil penelitian sediaan baru yang khasiat dan keamanannya sudah dibuktikan melalui uji klinik.
- Fungistatik:** bersifat menghambat pertumbuhan cendawan atau jamur tapi tanpa memamatkannya.
- Ghout arthritis :** suatu proses inflamasi yang terjadi karena deposisi kristal asam urat pada jaringan sekitar sendi, merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya konsentrasi asam urat (hiperurisemia).
- Golden clay:** bedak dari bunga ochre kuning biasa digunakan orang Sumeria
- Histologi:** ilmu tentang susunan jaringan tubuh dan bagian benda hidup yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop; ilmu jaringan tubuh.
- Inflamasi:** reaksi tubuh terhadap mikroorganisme dan benda asing yang ditandai oleh panas, bengkak, nyeri, dan gangguan fungsi organ tubuh.
- Ion zwitter:** molekul bermuatan yang berlawanan di masing-masing ujungnya.
- Karat:** lapisan merah kekuning-kuningan yang melekat pada besi atau logam lainnya sebagai akibat proses kimia; zat yang terjadi karena oksidasi logam dengan zat asam atau oksigen yang terdapat di udara.
- Karminatif:** obat untuk mengobati kolik angin di perut dengan mengeluarkan gas dari saluran pencernaan makanan.
- Kemoterapi:** pencegahan dan penyembuhan terhadap suatu penyakit dengan memasukkan bahan kimia ke dalam tubuh.
- Keratin:** protein berserat yang mengandung belerang yang menjadi dasar jaringan tanduk.
- Klien:** orang yang membeli sesuatu atau memperoleh layanan (seperti kesehatan) secara tetap; pelanggan.
- Malai:** perbungaan yang bercabang-cabang, setiap cabang memiliki bunga yang bertangkai, yang mekarnya bergantian dari arah bawah ke atas.
- Matriks rambut:** subsatnsi antar selular pada rambut
- Mayones:** saus dingin yang dimakan dengan selada, dibuat dari kuning telur, garam, merica, moster, cuka, dan minyak yang dijadikan emulsi.
- Meditasi:** pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.
- Morfologi:** ilmu pengetahuan tentang bentuk luar dan susunan makhluk hidup.

Organoleptik : pengujian terhadap bahan makanan berdasarkan indra manusia untuk mengukur tekstur, penampakan, aroma dan flavor.

Pilis: ramuan dari bahan alam yang dibalurkan ke dahi untuk menghilangkan pening.

Polisakarida: karbohidrat yang dibentuk oleh penggabungan molekul monosakarida yang banyak.

Sentrifugasi: pemisahan zat padat dengan zat cair pada emulsi atau suspensi menggunakan alat listrik

Serum: pada rambut digunakan untuk melindungi rambut dari suhu tinggi

Simplisia: bahan alamiah (nabati/tumbuhan, hewani, mineral) yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan.

SPA: (Sehat Pakai Air/Solus Per Aqua/Sante Par Aqua) suatu kegiatan yang berhubungan dengan air untuk menjaga, meningkatkan, dan memulihkan kesehatan dalam hal kesegaran, kecantikan (inner and outer beauty) relaksasi dengan tujuan menyeimbangkan body, mind, dan spirit.

Stagen: lembaran kain dengan panjang 5 atau 7 atau 10 meter untuk membantu atau menguatkan kain juga untuk membantu perawatan setelah melahirkan.

Standardisasi: penyesuaian bentuk (ukuran, kualitas, dan sebagainya) dengan pedoman (standar) yang ditetapkan; pembakuan.

Steam: meningkatkan sirkulasi panas tubuh dan mengeluarkan keringat.

Talk: bedak halus yang mengandung zat tertentu untuk menjaga kesehatan kulit.

Tapel: ramuan dari bahan alam untuk dibalurkan ke perut sebagai obat untuk membantu mengecilkan perut dengan bantuan gurita dan stagen.

Tincture : produk tanaman atau zat kimia dalam larutan alkohol.

Tonikum: obat berupa minuman berwarna dan berasa anggur, dipakai untuk memulihkan atau menambah tenaga (kekuatan) bagi orang yang kondisi badannya lemah, kurang darah, dan sebagainya.

Tungku: perapian terbuat dari baja dan sebagainya untuk menjerangkan atau memasak sesuatu.

Vitalitas: kemampuan untuk bertahan hidup.

VOC : perdagangan Belanda di jaman penjajahan Belanda di Indonesia

Vulva: alat kelamin perempuan bagian luar.

INDEKS

asam anisat 24
asam asetat 66, 154
asam benzoate 116
asam cuka 66
asam ferulat 17
asam folat 58
asam glikolat 124
asam hidrosianik 80
asam jawa 123, 124, 130
asam kojik 17
asam laktat 136
asam lemak 19, 65, 81, 84
asam linol 81
asam linoleat 84
asam monokarboksilat 116
asam myristin 81
asam oleat 84
asam oleostearat 80
asam palmitin 81
asam salisilat 27
asam sikimat 155
asam stearin 81
asam urat 43, 164
bawang 53, 154
bengle 26
brotowali 5, 8, 142, 143, 144
cabe 46, 104
delima 130
garam 27, 64, 65, 96, 116, 123, 124, 125, 130, 134, 165
jahe 5, 26, 27, 41, 43, 99, 100, 130, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 153
jamur 12, 26, 36, 39, 72, 138, 139, 142, 146, 164
kemangi 127
kemenyan 8, 101, 107, 113, 114, 115, 116, 117, 158, 159
kenanga 7, 18, 19, 28, 30, 31, 54, 60, 61, 63, 71, 74, 89, 101, 102, 107, 119, 158
kencur 7, 21, 22, 41, 50, 51, 54, 97, 99, 100, 130, 169
kunci 44, 93, 94, 95, 97, 169.
kunyit 21, 22, 23, 27, 128, 129, 130
lengkuas 27
mawar 16, 18, 19, 61, 85, 92, 101, 102, 106, 119, 125, 127, 137, 138, 141
melati 16, 18, 19, 20, 61, 62, 85, 101, 102, 106, 119, 137, 139
pandan 7, 13, 16, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 52, 60, 61, 62, 70, 71, 74, 89, 96, 97, 130,
169

pilis 7, 10, 11, 15, 91, 92, 95, 96, 97, 98, 100, 165, 169

tapel 7, 10, 11, 15, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 165, 169

temulawak 130, 142