

**PENGARUH PENGGUNAAN LULUR ZAITUN TERHADAP PERAWATAN
KULIT TUBUH**

JURNAL



SARI NENG HARI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA RIAS DAN KECANTIKAN
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
Wisuda Periode Maret 2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH PENGGUNAAN LULUR ZAITUN TERHADAP PERAWATAN
KULIT TUBUH**

Sari Neng Hari

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Sari Neng Hari untuk persyaratan wisuda periode Maret 2015 dan telah diperiksa/disetujui oleh kedua pembimbing

Padang, Februari 2015

Pembimbing I



Dra. Rostamailis, M.Pd
NIP. 19510723 197602 2 001

Pembimbing II



MurniAstuti, S.Pd, M.Pd
NIP. 19741201 200812 2 002

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemanfaatan lulur zaitun terhadap perawatan kulit tubuh. Penelitian ini berdasarkan indikator tingkat perubahan kelembaban kulit tubuh dankecerahan kulit tubuh.Penelitian ini dalam bentuk *pre-eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Objek penelitian ini adalah kulit tubuh berjenis kering, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang memiliki rentang usia yang sama yakni berkisar antara 18 hingga 25 tahun yang mengalami kulit kering dengan tingkat kelembaban dibawah 38%. Data yang terkumpul dari penelitian ini berupa data primer yang di peroleh langsung dari sampel dengan mengisi format penilaian yang telah disediakan. Data penelitian yang terkumpul di analisis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji-t. Berdasarkan hasil dari data, membuktikan bahwa penggunaan lulur zaitun memperlihatkan hasil yang signifikan pada setiap indikatornya dengan hasil pada uji normalitas besarnya angka signifikansi $(0,214) > \alpha = (0,05)$ berarti data berdistribusi normal, hasil uji homogenitas f hitung $(4) < f$ tabel $(5,39)$ dan dilanjutkan dengan uji t dengan hasil t hitung $(-19,000)$ dan t tabel $(-2,776)$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perawatan kulit tubuh dengan penggunaan lulur zaitun.

Kata kunci: Lulur zaitun, perawatan kulit tubuh.

Abstract

This study aims to describe the effect of the use of the olive scrub of skin care body. This study is based on an indicator of changes in skin moisture and brightness of the skin. The study is in the form of pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The object of this research are manifold body skin dry, while the sample in this study were women who have the same age range which ranges between 18 and 25 years who have dry skin with moisture levels below 38%. Data collected from this research is primary data obtained directly from the sample by filling out the assessment form has been provided. The research data were analyzed using tests of normality, homogeneity and t-test. Based on the results of the data, proving that the use of olive scrub showed significant results for each indicator with the results of the normality test the magnitude of the numbers of significance $(0.214) > \alpha = (0.05)$ means that the data are normally distributed, homogeneity test results f count $(4) < f$ Table (5.39) , followed by t-test with the results of the t (-19.000) and t table (-2.776) . This means that there is a significant effect on the body skin care with the use of olive scrub.

Keywords: Olive scrubs, body skin care.

PENGGUNAAN LULUR ZAITUN TERHADAP PERAWATAN KULIT TUBUH

Sari Neng Hari¹, Rostamailis², Murni Astuti²
Program Studi Pendidikan Tata Rias Dan Kecantikan
Kesejahteraan Keluarga FT Universitas Negeri Padang.
Email: lunarsarry@gmail.com

Abstract

This study aims to describe the effect of the use of the olive scrub of skin care body. This study is based on an indicator of changes in skin moisture and brightness of the skin. The study is in the form of pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The object of this research are manifold body skin dry, while the sample in this study were women who have the same age range which ranges between 18 and 25 years who have dry skin with moisture levels below 38%. Data collected from this research is primary data obtained directly from the sample by filling out the assessment form has been provided. The research data were analyzed using tests of normality, homogeneity and t-test. Based on the results of the data, proving that the use of olive scrub showed significant results for each indicator with the results of the normality test the magnitude of the numbers of significance $(0.214) > \alpha = (0.05)$ means that the data are normally distributed, homogeneity test results f count $(4) < f$ Table (5.39) , followed by t-test with the results of the t (-19.000) and t table (-2.776) . This means that there is a significant effect on the body skin care with the use of olive scrub.

Keywords: Olive scrubs, body skin care.

A. Pendahuluan

Kulit yang sehat, bersih, segar dan terawat bisa menjadi milik semua orang jika perawatan dilakukan dengan tepat dan teratur. Dengan kulit yang bersih, terawat tentu akan memancarkan daya tarik seseorang dan menimbulkan kepercayaan diri.

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan Untuk Wisuda Periode Maret 2015

²Dosen Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang

Kulit sehat berarti kulit yang tidak menderita suatu penyakit, baik penyakit yang mengenai kulit secara langsung maupun penyakit dalam tubuh yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan dari kulit. Penampilan kulit yang sehat dapat dilihat dari struktur fisik kulit berupa warna, kelenturan, tebal dan tekstur kulit (Wasitaatmadja, 2003).

Sebagai organ terluar dari tubuh, kulit tentunya lebih sensitif dalam menghadapi setiap kondisi. Karena kulit secara umum terdiri atas beberapa jenis yakni, kulit normal, kulit kering, kulit berminyak dan kulit kombinasi.

Menurut Rostamailis (2005:20) jenis kulit dapat di kelompokkan atas beberapa jenis dengan ciri-ciri sebagai berikut: (1) jenis kulit normal, dengan ciri-ciri antara lain tidak berminyak, bisa berubah menjadi kering, segar, kelihatan sehat dan kosmetik mudah menempel dikulit. (2) jenis kulit berminyak ciri-cirinya antara lain : pori-pori besar, kulit terlihat mengkilat, sering ditumbuhi jerawat dan komedo. (3) jenis kulit kering dengan ciri-ciri antara lain : kulit kelihatan kusam/tidak cerah, timbul keriput, pori-pori kulit mengecil dan kosmetik agak susah menyatu dengan kulit. (4) kulit kombinasi, ciri-cirinya antara lain terlihat dua jenis kulit di bagian hidung, dagu dan dahi berminyak dan bagian lainnya kering (daerah T).

Dari beberapa jenis kulit di atas salah satunya adalah jenis kulit kering termasuk kepada kulit bermasalah. Memiliki kulit kering memang tidak menyenangkan, sebab kulit terlihat bersisik apalagi jika digaruk akan muncul warna putih, kondisi ini akan menjadi masalah. Ditambah pula jika berada dibawah terik matahari ataupun pada suhu yang sangat dingin, kulit tubuh secara umum akan kering dan semakin tambah parah serta terlihat bercak putih pada kulit tersebut apabila tidak dirawat.

Achroni (2012:77) menyatakan pula bahwa, “ ciri-ciri kulit kering adalah: (1) kering, (2) kusam, (3) mudah timbul keriput, (4) pecah-pecah,

(5) terasa kaku, (6) bersisik”. Kulit kering juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti : cuaca, penggunaan sabun yang tidak cocok, efek samping penggunaan obat-obatan tertentu, faktor genetik, faktor usia, terlalu sering berada di ruangan ber-AC.dan sebagainya, di samping itu kulit akan mengalami kekeringan.

Santoso (2012:13) menyatakan bahwa; kulit kering dan kulit bersisik sering kali mengganggu dalam berpenampilan, sudah tentu rasa minder atau tidak percaya diri akan selalu memberikan ketidaknyamanan dalam berpenampilan. Memiliki kulit kering membuat tidak nyaman, resah dan tidak percaya diri karena kosmetik yang digunakan akan susah menempel pada kulit, baik pada wajah maupun kulit tubuh, oleh sebab itu perlu dilakukan beberapa bentuk perawatan kulit tubuh sejak dini untuk menjaga kesehatan, kelembaban, kehalusan kulit tubuh, mencegah dehidrasi kulit dan penuaan dini.

Perawatan adalah suatu tindakan yang dilakukan dalam mempertahankan atau mengembalikan sesuatu pada kondisi yang baik. Darwati (2013:31) menjelaskan perawatan terdiri atas dua bagian yaitu: Perawatan dari dalam dan perawatan dari luar. Perawatan kulit dari dalam adalah merawat kulit dengan mengkonsumsi bahan makanan yang dapat menyehatkan kulit, sedangkan perawatan kulit dari luar adalah perawatan yang dilakukan secara langsung pada kulit agar terlihat cantik, cerah dan sehat.

Menurut Hayatunnufus (2009:3) perawatan berarti proses, cara perbuatan merawat, sedangkan kulit adalah pembalut paling luar tubuh manusia, jadi perawatan kulit adalah melakukan tindakan perawatan dari luar tubuh baik dilakukan setiap hari maupun dilakukan dalam jangka waktu tertentu (satu atau dua kali seminggu atau sekali sebulan). Hal senada juga dijelaskan Santoso (2008:18) bahwa perawatan tubuh sangat penting diperhatikan dengan melakukan secara kontiniu, agar kondisi kulit selalu dalam keadaan sehat dan segar.

Perawatan kulit kering khususnya pada kulit tubuh dibutuhkan kosmetika yang bersifat melembabkan. Rostamailis (2005:14-15) menjelaskan bahwa:

Kosmetik pada dasarnya terdiri atas 3 kelompok sesuai bahan dasar pengolahannya yakni; 1) kosmetika tradisional artinya kosmetik yang terbuat dari bahan-bahan yang berasal dari alam dan diolah secara tradisional yang bersifat turun temurun dari nenek moyang. 2) kosmetik semi-tradisional adalah kosmetik yang bahan dasarnya berasal dari alam dan ditambah bahan pengawet, pengolahannya dilakukan secara modern di dalam pabrik, dikemas dalam bentuk yang indah dan menarik. 3) kosmetik modern adalah kosmetik yang diolah melalui teknologi (di dalam pabrik) memakai bahan kimia di kemas dalam bentuk yang indah dan menarik.

Dari beberapa jenis kosmetika diatas, salah satunya adalah kosmetika semi tradisional yang dapat digunakan untuk perawatan kulit badan yang berjenis kulit kering yaitu dengan teknik lulur. Lulur dapat digunakan terhadap jenis kulit kering dengan melakukan perawatan secara bertahap baik

satu kali dalam seminggu atau satu kali sebulan. Hal ini dilakukan tergantung pada kondisi kulit masing-masing orang.

Amirudin (2003) menjelaskan bahwa lulur itu adalah : Bentuk sediaan cair maupun setengah padat yang berupa emulsi untuk mengangkat kotoran sel kulit mati yang tidak terangkat sempurna oleh sabun dan memberikan kelembaban serta mengembalikan kelembutan kulit, seperti kelenjar rambut dan keringat, untuk mendapatkan efek maksimal lulur digunakan selama 30 menit pada kulit tubuh agar dapat meresap dengan baik kedalam kulit.

Penggunaan bahan semi tradisional berupa lulur dapat mengatasi kulit kering dan kusam tanpa menimbulkan efek samping pada kulit. Bahan-bahan lulur dibuat dengan memanfaatkan beberapa jenis tanaman yang berkhasiat dan telah lama terbukti digunakan bagi orang-orang tua zaman dahulu untuk perawatan kulit seperti: Teh Hijau, Timun, zaitun dan lain-lain. Buah zaitun yang dimaksud adalah sudah diolah dan diambil ekstrak buahnya, karena mempunyai efek membersihkan, menghaluskan, melembabkan dan menjaga kesehatan kulit dengan memberikan perawatan yang kontiniu/berkala terhadap orang yang memiliki jenis kulit kering.

Menurut Surtiningsih (2005) minyak zaitun selain digunakan untuk berbagai masakan juga berkhasiat untuk perawatan kecantikan. Minyak zaitun kaya vitamin E yang merupakan anti penuaan dini dan mengencangkan kulit. Minyak zaitun juga bermanfaat untuk menghaluskan dan melembabkan permukaan kulit tanpa menyumbat pori-pori. Minyak zaitun merupakan pelembab yang baik untuk melembabkan kulit wajah dan tubuh. Selain itu, minyak zaitun bermanfaat untuk melepaskan lapisan sel-sel kulit mati. Melembabkan dan menjadikan kulit terasa lebih lembut. Sudah ribuan tahun manfaat minyak zaitun digunakan untuk perawatan kesehatan dan sebagai bahan kosmetik.

Lulur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lulur zaitun yang diproduksi oleh PT. Mustika Ratu, Tbk. Formula *Zaitun Body scrub* Mustika Ratu mengandung minyak zaitun berfungsi sebagai pelembab alami kulit tubuh, untuk melembabkan kulit yang kering atau sangat kering, serta menjaga kelembutan kulit.

Di dalam bahan lulur zaitun produksi PT. Mustika Ratu, Tbk tersebut terdiri berbagai bahan yang sangat cocok untuk *scrubing* (bahan lulur) seperti: *Aqua, Glycerin, Olea europaea (Olive) fruit oil* yang mengandung vitamin E berfungsi untuk melembabkan kulit, *cetylalcohol, polyethylene, stearic acid, dimethicone, triethanolamine, theobroma cacao(cocoa) seed butter* untuk menghaluskan kulit, *juglans regia (wainut) shell powder, imidazolidinyl* dan lain-lain. PT. Mustika Ratu Tbk, terkenal dengan berbagai macam bentuk kosmetika olahan bahan alam.

Berdasarkan beberapa kandungan didalam bahan lulur zaitun yang dapat digunakan sebagai kosmetik untuk lulur, penulis tertarik untuk menggunakan lulur zaitun yang di produksi oleh PT. Mustika Ratu Tbk, Indonesia. Menggunakan lulur zaitun diduga dapat melembabkan dan mencerahkan kulit tubuh. Karena di dalam bahan tersebut mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk kelembaban dan kecerahan kulit.

Berdasarkan permasalahan kulit kering yang dialami oleh wanita dewasa yang berusia 18-25 tahun, diduga lulur zaitun dapat melembabkan

kulit kering dan mencerahkan kulit, penulis tertarik untuk melakukan uji coba dari pengaruh penggunaan lulur zaitun dengan judul “Pengaruh Penggunaan Lulur Zaitun Terhadap Perawatan kulit Tubuh”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan lulur zaitun terhadap perawatan kulit tubuh.
2. Untuk menganalisis penggunaan lulur zaitun terhadap perawatan kulit tubuh dengan frekuensi pemakaian 1 kali dalam 7 hari yang diamati dari tingkat perubahan kelembaban kulit tubuh dan kecerahan kulit tubuh selama 10 kali perlakuan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk metode *pre-eksperimen* yang bertujuan untuk melihat perlakuan dan mengetahui dampak dari penggunaan lulur zaitun. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini akan melihat pengaruh penggunaan lulur terhadap perawatan kulit tubuh. Penelitian ini dilakukan di laboratorium kecantikan Prodi Tata Rias dan Kecantikan pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Oktober sampai 4 Desember 2014.

Adapun objek penelitian ini adalah kulit tubuh berjenis kering. Masalah kulit kering, kusam/tidak bercahaya ini terjadi karena faktor di antaranya pengaruh sinar matahari (terlalu lama berjemur atau terlalu sering terkena sinar matahari), debu, polusi udara, salah memilih kosmetik dan kebiasaan

buruk dalam merawat kulit badan. Dalam penelitian ini penulis mengambil wanita usia 18-25 tahun, yang berada di lingkungan tempat tinggal penulis sebagai sampel, selain itu sampel yang dipilih harus memiliki masalah kulit tubuh seperti kusam, kering yang sama.

Pada penelitian ini penulis membagi menjadi 3 tahapan yaitu, tahap persiapan, tahap perlakuan yang masing-masing perlakuan dilanjutkan dengan tahap penilaian. Sedangkan teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah metode observasi dan metode dokumentasi. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yang dimaksudkan disini adalah data yang diperoleh langsung dari sampel penelitian yang dinilai oleh 5 orang panelis dengan menggunakan alat ukur berdasarkan indikator penelitian yang dituangkan dalam lembaran penilaian.

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dari pelaksanaan penelitian dapat digambarkan bahwa kelembaban dan kecerahan kulit sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan lulur zaitun dan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan lulur zaitun. Untuk lebih jelasnya data penelitian akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kelembaban Kulit dan Kecerahan Kulit Sampel Sebelum Diberikan Perawatan Kulit Dengan Lulur Zaitun

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa sampel yang diambil adalah lima orang yang memiliki jenis kulit yang hampir sama. Dimana empat sampel memiliki tingkat kelembaban kulit pada kategori 1 (sangat kering) dan satu

sampel memiliki tingkat kelembaban pada kategori 2 (kering). Dari tingkat kecerahan kulit, dua sampel memiliki tingkat kecerahan kulit berada pada kategori 1 (sangat gelap) dan tiga orang sampel berada pada kategori 2 (gelap).

2. Tingkat kelembaban kulit dan kecerahan kulit sampel setelah diberikan perawatan kulit dengan lulur Zaitun

Setelah diberi perlakuan, indikator yang dinilai adalah tingkat kecerahan dan kelembaban kulit dari hasil penggunaan lulur zaitun pada kulit kering.

Selengkapnya data skor pengaruh lulur zaitun terhadap kelembaban dan kecerahan kulit dapat dilihat pada tabel berikut

1. Untuk sampel 1 dengan pemberian perawatan kulit dengan lulur zaitun, tingkat kelembaban kulitnya dapat mencapai pada kategori 3 (kulit normal) dengan persentase kenaikan kelembaban kulit sekitar 40%. Sedangkan untuk tingkat kecerahan kulit setelah diberikan perawatan dengan lulur zaitun, kecerahan kulitnya meningkat hingga pada kategori 4 (cerah) dengan persentase kenaikan kecerahan kulit hingga 40%.
2. Untuk sampel 2 dengan pemberian perawatan kulit dengan lulur zaitun, tingkat kelembaban kulitnya dapat mencapai pada kategori 3 (kulit normal) dengan persentase kenaikan kelembaban kulit sekitar 40%. Sedangkan untuk tingkat kecerahan kulit setelah diberikan perawatan dengan lulur zaitun, kecerahan kulitnya meningkat hingga pada kategori 3 (sedikit cerah) dengan persentase kenaikan kecerahan kulit hingga 40%.

3. Untuk sampel 3 dengan pemberian perawatan kulit dengan lulur zaitun, tingkat kelembaban kulitnya dapat mencapai pada kategori 3 (kulit normal) dengan persentase kenaikan kelembaban kulit sekitar 40%. Sedangkan untuk tingkat kecerahan kulit setelah diberikan perawatan dengan lulur zaitun, kecerahan kulitnya meningkat hingga pada kategori 4 (cerah) dengan persentase kenaikan kecerahan kulit hingga 40%.
4. Untuk sampel 4 dengan pemberian perawatan kulit dengan lulur zaitun, tingkat kelembaban kulitnya dapat mencapai pada kategori 3 (kulit normal) dengan persentase kenaikan kelembaban kulit sekitar 40%. Sedangkan untuk tingkat kecerahan kulit setelah diberikan perawatan dengan lulur zaitun, kecerahan kulitnya meningkat hingga pada kategori 3 (sedikit cerah) dengan persentase kenaikan kecerahan kulit hingga 20%.
5. Untuk sampel 5 dengan pemberian perawatan kulit dengan lulur zaitun, tingkat kelembaban kulitnya dapat mencapai pada kategori 3 (kulit normal) dengan persentase kenaikan kelembaban kulit sekitar 20%. Sedangkan untuk tingkat kecerahan kulit setelah diberikan perawatan dengan lulur zaitun, kecerahan kulitnya meningkat hingga pada kategori 5 (sangat cerah) dengan persentase kenaikan kecerahan kulit hingga 60%.

Dari kelima sampel yang diberikan perlakuan perawatan kulit dengan lulur zaitun terlihat bahwa pada sampel 5 memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kelembaban kulit dan kecerahan kulitnya. Pada sampel 5

dapat mencapai kecerahan kulit hampir sempurna dengan kategori sangat cerah dan kelembaban pada kulit normal.

Uraian untuk masing-masing indikator dideskripsikan sebagai berikut.

1. Peningkatan kelembaban kulit setelah diberi lulur zaitun menunjukkan *pertama*, pada seluruh sampel mencapai pada tingkat skor 3 yaitu kulit normal. *Kedua*, dari seluruh sampel yang diberi perlakuan pemberian lulur zaitun, mengalami perubahan kelembaban kulit yang sama.
2. Selama pemberian perawatan kulit dengan lulur Zaitun *pertama*, terlihat adanya peningkatan tingkat kecerahan pada masing-masing sampel. *Kedua*, dari kelima sampel yang diberikan perlakuan dengan perawatan kulit menggunakan lulur zaitun, terlihat adanya peningkatan kecerahan kulit yang berbeda-beda setiap diberikan perlakuan. Ini terlihat dengan skor yang diberikan setiap selesai perlakuan yang diberikan.

Dari data akhir yang diperoleh setelah melakukan perlakuan pada sampel yang memiliki kategori kulit yang kering dan tidak cerah dengan melakukan perawatan kulit menggunakan lulur zaitun, memberikan pengaruh yang signifikan. Bahwa semua sampel yang diberi perlakuan memperlihatkan adanya pengaruh pemberian lulur zaitun terhadap tingkat kelembaban dan kecerahan kulit mereka masing-masing.

D. Pembahasan

Dalam penelitian ini akan diuraikan, (1) Pengaruh penggunaan lulur zaitun terhadap kelembaban dan kecerahan kulit, (2) Pengaruh penggunaan lulur zaitun terhadap perawatan kulit tubuh.

1. Pengaruh Penggunaan Lulur Zaitun Terhadap Kelembaban Dan Kecerahan Kulit.

Hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan lulur zaitun terhadap kelembaban kulit rata-rata mengalami kenaikan, yaitu sampel 1, 2, 3, dan 4 mengalami kenaikan sebesar 40% dan sampel 5 mengalami kenaikan sebesar 20%. Sedangkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian lulur zaitun terhadap kecerahan kulit juga rata-rata mengalami kenaikan dimana sampel 2 dan 3 mengalami kenaikan sebesar 40%, sampel 1 dan 5 sebesar 60% dan sampel 4 sebesar 20%.

Kenaikan kelembaban dan kecerahan kulit setiap sampel berbeda-beda karena adanya pengaruh hormon, pengaruh dari luar seperti sinar matahari, kegiatan masing-masing sampel yang tidak persis sama dan warna kulit yang tidak persis sama.

2. Pengaruh Penggunaan Lulur Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap perawatan kulit badan dengan penggunaan lulur zaitun 1 kali dalam 7 hari selama 2 bulan dengan perlakuan 10 kali

berdasarkan tingkat kelembaban kulit tubuh dan kecerahan kulit tubuh. Hal ini berarti bahwa lulur zaitun bisa dijadikan salah satu cara untuk perawatan kulit tubuh yang cukup efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Darwati (2013) bahwa lulur baik untuk kulit, pijatan lembut pada saat luluran dapat membuat kulit bernafas dan merangsang pertumbuhan sel kulit baru dengan cepat, sehingga kulit tampak bersih, halus dan cerah.

Manfaat minyak zaitun sangat banyak diantaranya dapat melembabkan kulit karena vitamin E yang terkandung di dalamnya, tanpa menyumbat pori-pori sebagai anti oksidan, dapat membuat kulit tetap nyaman, dan nyaris tidak ada efek samping yang perlu dikhawatirkan

Idealnya untuk mendapatkan kulit yang sehat, cerah, lembab, perawatan yang dilakukan sebaiknya tidak hanya perawatan dari luar saja, perawatan dari dalam adalah hal yang juga sangat berpengaruh, yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat. Olah raga teratur, tidur yang cukup, banyak minum air putih idealnya 2 liter perhari. Memperhatikan asupan makanan, mengkonsumsi makanan yang bergizi mengandung vitamin yang baik untuk kulit tubuh seperti; buah-buahan yang mengandung vitamin E antara lain berupa kacang-kacangan, bayam, brokoli dan sebagainya yang berperan sebagai pelembab alami bagi kulit, mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk,

papaya, nenas dan lainnya yang berperan mencerahkan kulit dan menjaga daya tahan tubuh.

Hal lain yang juga harus diperhatikan adalah memakai pelindung ketika mempunyai kegiatan di luar rumah seperti sarung tangan, pelembab yang mengandung tabir surya yang berfungsi untuk menjaga kulit dari pengaruh polusi udara dan paparan sinar matahari yang akan berdampak buruk bagi kulit.

E. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan lulur zaitun dengan frekuensi 1 kali dalam 7 hari (X) memperlihatkan pengaruh /perubahan pada kelembaban dan kecerahan kulit tubuh. Perubahan pada sampel ini sudah dapat dilihat pada perlakuan ke 6 namun untuk melihat perubahan yang lebih signifikan penulis melanjutkan penelitian hingga penelitian ke 10.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan penggunaan lulur zaitun terhadap perawatan kulit tubuh antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, dengan menggunakan uji-t.

Setelah melakukan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan saran bagi pihak-pihak terkait dalam bidang tata rias dan kecantikan, yaitu bagi:

1. Program Studi D4 Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk praktek pada mata kuliah perawatan kulit tubuh dengan menggunakan lulur zaitun.
2. Mahasiswa program Studi D4 Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan agar penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan khususnya pada mata kuliah yan terkait.
3. Responden dalam penelitian ini diharapkan dapat memanfaatkan lulur zaitun untuk perawatan kulit tubuh.
4. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan bahan kosmetika lainnya untuk lebih memperluas cakupan dari ilmu pengetahuan bidang tata rias dan kecantikan.
5. Masyarakat umum sebagai bahan bacaan, informasi tentang manfaat lulur zaitun.

Catatan: Artikel ini disusun berdasarkan skripsi penulis dengan Pembimbing I Dra. Rostamilis, M.Pd dan Pembimbing II Murni Astuti, Spd. M.Pd.T

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, M. 2003. *Kesehatan Hak Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Yayasan Jurnal Perempuan.
- Darwati, 2003, *Cantik Dengan Lulur Herbal*, Jakarta : Transmedia.
- _____, 2013. *Cantik dengan herbal*. Tribun Media: Jakarta
- Hayatunnufus. 2009. *Perawatan kulit wajah*. Padang: UNP Press.
- Rostamailis. 2005. *Perawatan dan Penataan Rambut*. Padang: UNP Press.
- Santoso, Tien. 2009. *Perawatan Tubuh Dengan Aroma Terapi*. UNJ. Jakarta.
- Surtiningsih. 2005. *Cantik dengan Bahan Alami: Cara Mudah, Murah, dan Aman untuk Mempercantik Kulit*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wasitaatmaja, S.M. 1997. *Penuntun Ilmu Kosmetik Medik*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wirakusumah, E.S (1994) . *Cantik dan Bugar dengan Ramuan Nabati*. Edisi keempat. Jakarta: universitas Indonesia.