

MERAWAT TANGAN, KAKI DAN RIAS KUKU

OLEH:

**TIM FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
PROYEK PENGEMBANGAN SISTEM DAN STANDAR PENGELOLAAN SMK
DIREKTORAT PENDIDIKAN MENENGAH KEJURUAN JAKARTA
2001**

KATA PENGANTAR

Pendidikan menengah kejuruan sebagai penyedia tenaga kerja terampil tingkat menengah dituntut harus mampu membekali tamatan dengan kualifikasi keahlian terstandar serta memiliki sikap dan perilaku yang sesuai tuntutan dunia kerja. Sejalan dengan hal itu, dilakukan berbagai perubahan mendasar penyelenggaraan pendidikan kejuruan. Salah satu di antara perubahan tersebut adalah penerapan kebijakan tentang penerapan sistem Pendidikan dan Pelatihan Kejuruan Berbasis Kompetensi (*Competency Based Vocational Education and Training*).

Dalam rangka mengimplementasikan kebijakan tersebut, Majelis Pendidikan Kejuruan Nasional (MPKN) bekerja sama dengan Kamar Dagang dan Industri (Kadin) mengembangkan Standar Kompetensi Nasional (SKN).

Buku ini disusun dengan mengacu pada Standar Kompetensi Nasional tersebut serta Kurikulum SMK Edisi 1999, khususnya untuk Bidang Keahlian Kepariwisata. Dengan demikian buku ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam proses pembelajaran dalam upaya mencapai ketuntasan penguasaan siswa atas kompetensi-kompetensi sebagaimana dituntut oleh dunia kerja.

Buku ini dapat tersusun berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama Saudari Dra. Maspiyah, M.Kes yang telah menyampaikan bahan dan mencurahkan pikiran dalam menyiapkan konsep, Saudara Dr. Ismet Basuki dan Dra. Dwi Astuti S. A, M.Kes yang telah membantu proses penyuntingan, serta Saudara Gunawan Teguh P, S.Pd., Retno Ambaringtyas, S.Pd., Abdul Muin, Syaiful Arif, M. Yanuar Yusron yang telah membantu dalam proses pengetikan dan pemrosesan akhir naskah. Untuk itu, Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan

yang setinggi-tingginya. Mudah-mudahan buku ini dapat memberikan kontribusi terhadap kemajuan dunia pendidikan, khususnya pendidikan menengah kejuruan, dan kepada mereka yang telah berjasa semoga memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Jakarta, Desember 2001

Direktur Pendidikan Menengah Kejuruan,

Dr. Ir. Gatot Hari Priowirjanto

NIP. 130675814

DESKRIPSI JUDUL

Pemahaman konsep dan penggunaan keterampilan tentang diagnosa tangan, kaki, dan kuku. Merawat tangan dan rias kuku (*Manicese*), serta merawat kaki dan kuku (*Padicase*).

PERISTILAHAN

1. *Nail polish remover* : Cat Kuku
2. *Onyx* : Kuku
3. *Nail Plate* : Lempeng kuku
4. *Free Edge* : Akar kuku
5. *Cuticula* : Kulit yang menutupi pinggir sekeliling kuku
6. *Eponychium* : Badan kuku yang menutupi lanula
7. *Hyponichium* : bagian Epidermis yang berada dibawah ujung lepas
8. *Effluerage* : Gerakan pengurutan dengan menyusap
9. *Friction* : Gerakan-gerakan menggosok
10. *Patrisage* : Gerakan memijit dan meremas
11. *Vibratie* : Gerakan menggetar
12. *Tapotape* : Gerakan menepuk/mengetuk

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Modul “ Perawatan Tangan, Kaki, dan Rias Kuku “ merupakan modul ke-4 dari 4 modul yang ada pada mata diklat “ Tata Kecantikan Kulit I “
2. Modul ini terdiri dari 3 kegiatan belajar yang direncanakan memerlukan waktu 72 jam dengan rincian sebagai berikut :
 - Kegiatan Belajar 1 : mendiagnosis tangan, kaki, dan kuku
 - Kegiatan Belajar 2 : merawat tangan dan merias kuku (*manicare*)
 - Kegiatan Belajar 3 : merawat kaki dan merias kuku (*padicere*)
3. Setiap kegiatan terdiri dari :
 - a. Lembar Informasi
 - b. Lembar Kerja
 - c. Lembar Latihan
4. Pada lembar latihan, Anda diminta menjawab soal-soal latihan pada kertas, kemudian cocokkan dengan kunci jawaban yang terdapat pada lembar kunci jawaban untuk memberikan umpan balik.
5. Buat tugas yang diberikan kepada anda sebagai latihan.

TUJUAN

A. Tujuan Akhir

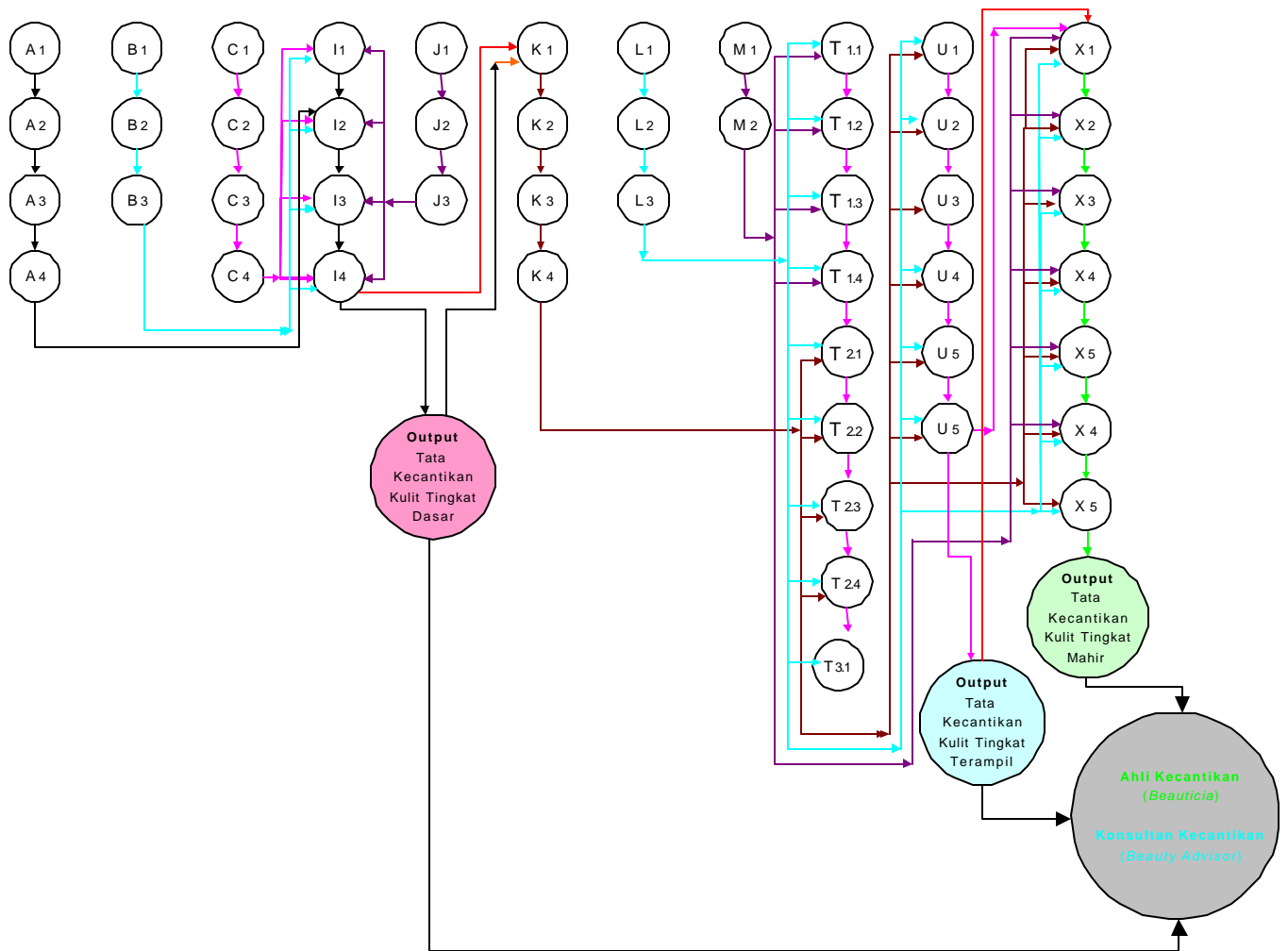
Setelah selesai kegiatan diklat diharapkan peserta diklat dapat memahami perawatan tangan, kaki dan rias kuku serta mampu melaksanakan perawatan tangan, kaki, rias kuku secara tepat dan benar sesuai standart kemampuan yang disepakati oleh industri.

B. Tujuan Antara

Setelah mengikuti kegiatan belajar diharapkan siswa dapat :

1. mendiagnossis tangan, kaki, dan kuku.
2. merawat tangan dan merias kuku.
3. merawat kaki dan merias kuku

PETA KEDUDUKAN MODUL PROGRAM KEAHLIAN TATA KECANTIKAN KULIT



KETERANGAN PETA KEDUDUKAN MODUL PROGRAM KEAHLIAN TATA KECANTIKAN KULIT

NO.	KODE	MODUL
1.	A	Mata Diklat: Desain Kecantikan I
	A ₁ A ₂ A ₃ A ₄	Elemen Penampilaan Garis, Bentuk, Wujud, Tekstur, dan Warna Mencampur Warna Dasar dan Membuat Gradasi Mengkoposisi Warna Dasar dan Pembuatan Radasi Menggambar Bentuk Kepala, Bentuk Wajah dan Bagian-Bagian Wajah
2.	B	Mata Diklat: Kosmetika I
	B ₁ B ₂ B ₃	Kosmetika Rambut dan Kulit Komposisi dan Penggunaan Kosmetika Kosmetika berdasarkan Wujud dan Kegunaannya
3.	C	Mata Diklat: Sanitasi, Higiene, dan Keselamatan Kerja
	C ₁ C ₂ C ₃	Sanitasi air, Alat, dan Ruang/Tempat Kesehatan dan Kebersihan Diri, Hygiene Lingkungan dan Salon Pengolahan Limbah
4.	I	Mata Diklat: Perawatan Kulit dan Rias Wajah I
	I1 I2 I3 I4	Merawat Kulit Wajah Tidak Bermasalah Merias Wajah Sehari-Hari Merawat Tangan, Kaki, dan Rias Kuku Merawat Kulit Kepala dan Rambut secara Kering
5.	J	Mata Diklat: Pelayanan Prima
	J1 J2 J3	Konsep Pelayanan Prima Teknik Komunikasi Melaksanakan Pelayanan Prima Berdasarkan Konsep A3
6.	K	Mata Diklat: Desain Kecantikan II
	K1 K2 K3 K4	Gambar Kerangka Tubuh Gambar Proporsi ubuh Desain Rias Wajah Desain Penataan Rambut
NO	KODE	MODUL

7.	L	Mata Diklat: Kosmetika II
	L1 L2 L3	Identifikasi Efek Samping Kosmetik Bahan-Bahan Penyebab Efek Samping Menerapkan Batasan Penggunaan Bahan Penentu Untuk Kosmetik
8.	M	Mata Diklat: Penerapan Gizi untuk Kecantikan
	M1 M2	Penyusunan Gizi untuk Kecantikan Menyusun Menu Untuk Berat Badan Ideal
9.	T1	Mata Diklat: Perawatan Kulit Dan Rias Wajah II
	T1.1 T1.2 T1.3 T1.4	Merawat Kulit Wajah Berpigmentasi Merawat Kulit Wajah Berjerawat Merawat Kulit Wajah Kering dan Menua Merawat Kulit Wajah Sensitif
	T2	
	T2.1 T2.2 T2.3 T2.4	Menata Rias Wajah Panggung (MC, Penari, Penyanyi, dan Peragawati Menata Rias Wajah Mata Khusus (Tata Rias Mata Disco) Menata Rias Wajah Film dan TV Menata Rias Wajah Foto Hitam Putih dan Berwarna
	T3	
	T3.1	Pencabutan Bulu (Depilasi)
10.	U	
	U1 U2 U3 U4 U5 U6	Merias Karakter Fantasi Merias Karakter Tua Merias Karakter Cacat Merias Karakter Dewasa Pria Merias Karakter Binatang Merias Katakter Badut
11.	X	Mata Diklat: Perawatan Kulit dan Rias Wajah III
	X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7	Merias Wajah Cikatri dan Geriartic Merias Kulit Wajah Bermasalah Khusus dengan Elektrik Merawat Badan Secara Tradisional Merawat Payudara Merawat Tangan, Kaki, dan Kuku Bermasalah Membuka dan Mengelola Udaha Salon Kecantikan Kulit dan Senan Olah Tubuh Menglola Peragaan dan Pameran Hasil Karya Tata Kecantikan

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Deskripsi Judul	iv
Peristilahan	iv
Petunjuk Penggunaan Modul	v
Tujuan	vi
Peta Kedudukan Modul	v
Daftar Isi	x

KEGIATAN BELAJAR I

A. Lembar Informasi	1
B. Lembar Kerja	10
1. Alat	10
2. Bahan	11
3. Langkah Kerja	11
C. Lembar Latihan	11

KEGIATAN BELAJAR II

A. Lembar Informasi	12
B. Lembar Kerja	12
1. Alat	12
2. Bahan	13
3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja	13
4. Langkah Kerja	14
C. Lembar Latihan	22

KEGIATAN BELAJAR II

A. Lembar Informasi	23
B. Lembar Kerja	23
1. Alat	23
5. Bahan	24
6. Kesehatan dan Keselamatan Kerja	24
7. Langkah Kerja	25
C. Lembar Latihan	32
LEMBAR EVALUASI	33
LEMBAR JAWABAN	
A. Lembar Jawaban Soal Latihan	34
1. Lembar Jawaban Soal Latihan I	34
2. Lembar Jawaban Soal Latihan II	34
3. Lembar Jawaban Soal Latihan III	35
B. Lembar Jawaban Soal Evaluasi	35

DAFTAR PUSTAKA

KEGIATAN BELAJAR I

MENGIDENTIFIKASI TANGAN, KAKI DAN KUKU

A. LEMBAR INFORMASI

1. Anatomi Kuku (*Onyx*)

Keadaan kuku seperti halnya keadaan kulit, dapat menentukan kesehatan umum dari badan. Kuku yang sehat normal adalah kuat, kenyal, dan memperlihatkan warna kemerah-merahan, dan permukaan licin, melengkung dan bersih tanpa terdapat lubang atau ombak di bagian tepinya.

Kuku sebagai tambahan dari kulit, merupakan lempeng tanduk yang bertugas melindungi ujung-ujung jari tangan dan kaki. Kuku terbentuk dari keratin yang mengandung asam amino.

a. Unsur Kimia pada Kuku

Unsur-unsur kimia pada kuku terdiri atas.

- 1) Carbon 51%
- 2) Hidrogen 6%
- 3) Nitrogen 17%
- 4) Oxygen 21%
- 5) Sulfur 5%

b. Pertumbuhan Kuku

Kuku tumbuh dengan arah ke depan, mulai dari kandungan kuku dan melalui ujung jari. Kecepatan pertumbuhan rata-rata pada orang dewasa adalah $\pm \frac{1}{8}$ inchi ($\frac{5}{16}$ cm) perbulan. Pada musim panas pertumbuhan lebih

cepat dibandingkan pada musim dingin. Kuku anak-anak tumbuh lebih cepat daripada orang dewasa. Kuku jari tengah tumbuh paling cepat, sedangkan kuku jari jempol tumbuhnya paling lambat. Walaupun kuku jari kaki, tumbuhnya lebih lambat daripada kuku jari tangan, namun lebih tebal dan lebih keras.

c. **Bagian-Bagian Kuku**

Kuku terdiri dari tiga bagian, sebagai berikut.

1) Badan kuku atau lempeng kuku (*nail plate*)

Yaitu bagian yang kelihatan dari kuku yang berada di atas palung kuku mulai dari atas batas akar sampai tepi ujung lepas.

2) Akar kuku (*free edge*)

Akar kuku berada pada dasar kuku dan tersembunyi dibawah kulit, akar kuku berasal dari jaringan yang tumbuh yaitu *matrix* atau kandungan kuku.

3) Ujung lepas

Merupakan bagian yang berbatasan dengan badan kuku dan ujung jari.

d. **Jaringan-Jaringan yang Berbatasan dengan Kuku**

1) Palung kuku

Bagian dari kulit tempat kuku berada. Palung kuku banyak terdapat pembuluh darah yang menyediakan makanan untuk pertumbuhan yang terus-menerus bagi kuku. Palung kuku juga terdapat urat syaraf.

2) Kandungan kuku

Bagian palung kuku yang berada di bawah akar kuku dan banyak terdapat urat syaraf, *limphe* (getah bening), dan pembuluh darah.

3) Bulan sabit (*lanula*)

Bulan sabit kelihatan keputih-putihan, yang berada di dasar (bawah) badan kuku. Warna pucat pada *lanula* disebabkan pemberian darah berkurang di sekitar perkandungan kuku.

4) Kulit kuku (*cuticle*)

Bagian epidermis yang menutupi pinggir sekeliling kuku.

5) *Eponychium*

Sambungan dari *cuticle*, yaitu badan kuku yang menutupi *lanula*.

6) *Hyponichium*

Bagian dari epidermis yang berada di bawah ujung lepas.

7) Mantel atau penutup kuku

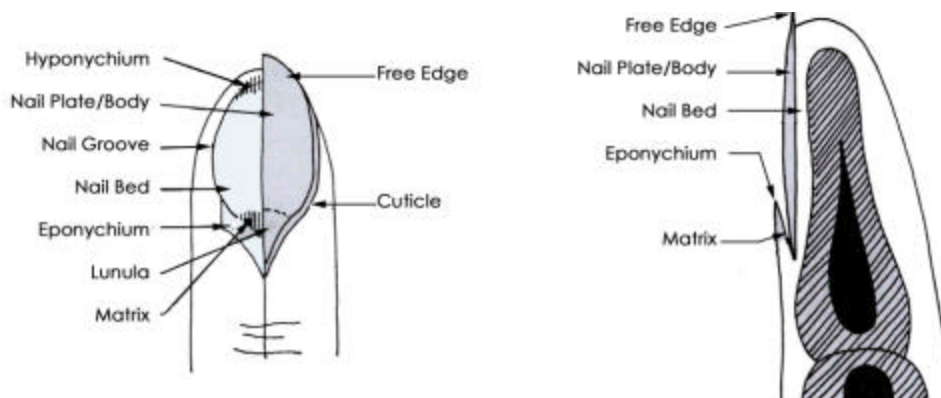
Lipatan yang berada dari kulit dan tempat akar kuku.

8) Dinding kuku

Lipatan-lipatan kecil kulit yang menutupi pinggir-pinggir kuku.

9) Alur kuku

Lipatan yang dalam di kedua samping badan kuku. (Lihat Gambar 1.1).



Gambar 1.1
Struktur kuku

e. **Kelainan dan Penyakit Kulit**

1) Penyakit kuku

Setiap penyakit kuku yang memperlihatkan tanda-tanda infeksi atau radang (merah, sakit, bengkak dan bernanah) tidak boleh dirawat oleh *manacurist* (perawat tangan dan kuku). Hendaknya disarankan untuk berobat ke dokter. Macam – macam penyakit kuku antara lain, sebagai berikut.

a) *Onychia*

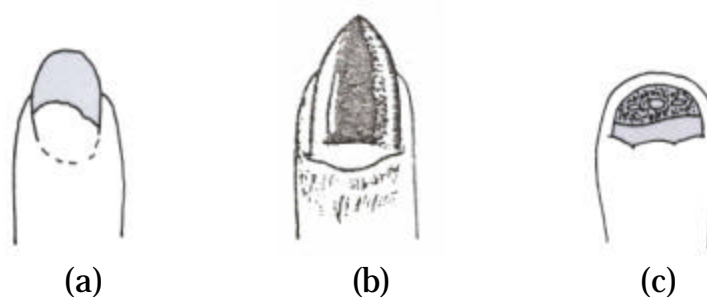
Suatu peradangan pada kuku dan matriksnya, disertai pembentukan nanah. Kuku menjadi buram dan permukaan tidak rata.

b) Cantengan (*Paronychia*)

Suatu peradangan pada jaringan sekitar kuku, biasanya oleh kuman dan bakteri pembentuk nanah.

c) Kurap (*Onychomycosis*)

Penyakit yang disebabkan oleh jamur, biasanya terdapat pada *hyponichium* (kulit di bawah ujung kuku lepas). Penyakit ini berwarna merah melingkar dan terasa gatal.



Gambar 1.2

Macam-macam penyakit rambut
 (a) *Onychia*, (b) *Paronychia*, (c) *Onychomycosis*

2) Kelainan kuku

a) *Brite nail*

Lempeng kuku yang rapuh dan mudah patah. hal ini disebabkan oleh *detergent* atau kekurangan zat besi. (Lihat Gambar 1.3).



Gambar 1.3. *Brite nail*

b) *Leuconychia*

Kuku berwarna putih membentuk titik-titik, garis-garis atau seluruh kuku memutih. Hal ini disebabkan adanya gelembung udara di dalam kuku atau kelainan pada *metrics* kuku. Biasanya terjadi sesudah *rudapaksa* (trauma) pada kuku. (Lihat Gambar 1.4).



Gambar 1.4. *Leuconychia*

c) *Onycholysis*

Lempeng kuku yang lepas dari palung kuku (*nail bed*). Disebabkan penyakit atau tumbuhan di bawah lempeng kuku yang mendesak lempeng kuku ke atas, misalnya kulit, jamur dan lain-lain. (Lihat Gambar 1.5).



Gambar 1.5. *Onycholysis*

d) *Onychorrhexis*

Terbelahnya lempeng kuku secara memanjang atau *longitudinal*. Kuku menjadi tipis dan mudah patah. Disebabkan bahan soda dalam sabun/*detergent*, cat kuku dan penghapus cat kuku. (Lihat Gambar 1.6).



Gambar 1.6. *Onychorrhexis*

e) *Beau` satin line*

Adanya lekukan-lekukan melintang (*transversal*) pada kuku. Biasanya berhubungan dengan penyakit dalam. (Lihat Gambar 1.7).



Gambar 1.7. *Beau` satin line*

f) *Engshell nail*

Kelainan berupa menispisnya kuku dan melungkung pada ujung kuku lepas. Kondisi ini sering terjadi pada usia tua atau penderita anemia. (Lihat Gambar 1.8).



Gambar 1.8. *Engshell nail*

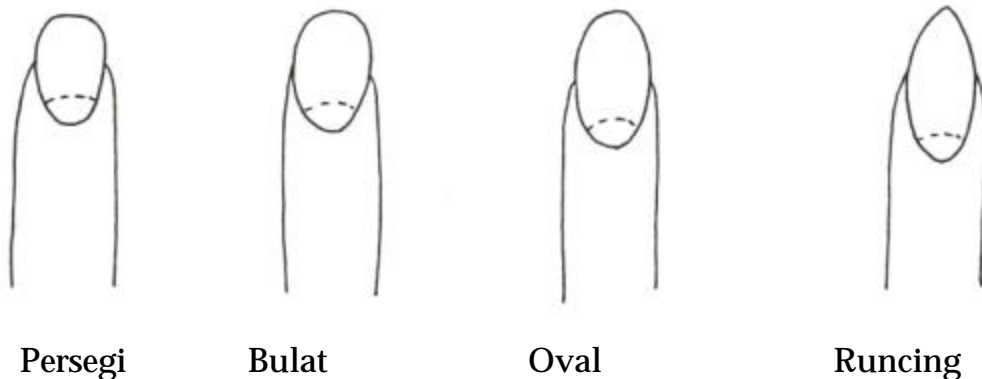
g) *Hang nail*

Terjadinya pelepasan sebagian kulit pada sisi kuku, akibat adanya luka pada akar kuku, dan kebiasaan menggigit kuku. (Lihat Gambar 1.9).

Gambar 1.9. *Engshell nail*

3) Bentuk Kuku

Bentuk kuku dibagi dalam empat macam yaitu: persegi, bulat, lonjong, dan runcing. (Lihat Gambar 1.10).

Gambar 1.10
*Macam-macam bentuk kuku***2. Diagnosa Tangan**

Sebelum dilakukan diagnose tangan, terlebih dahulu dilakukan pembersihan dengan air dari siku sampai ujung jari. Kemudian dilakukan pembersihan cat kuku dengan cara menghapus cat kuku (*nail polish remover*).

a. Jenis Kulit Tangan

Untuk menentukan jenis kulit tangan cobalah dengan jari tangan.

1) Kulit berminyak

Ciri- cirinya: mengkilat, tebal, kasar dan lengket.

2) Kulit normal

Ciri - cirinya: segar, bagus kenyal, tidak bercacat.

3) Kulit kering

Ciri- cirinya: kusam, keriput, bersisik halus dan tipis.

b. Bentuk Tangan

Untuk menentukan bentuk tangan yang perlu diperhatikan adalah bentuk mulai pergelangan tangan sampai dengan ujung jari, tidak termasuk panjang kuku yang dipelihara. Bentuk tangan dapat diklasifikasikan antara lain: (1) besar, (2) kecil, (3) panjang dan (4) sedang.

c. Bentuk Jari-Jari Tangan

Untuk menentukan bentuk jari-jari tangan yang diperhatikan adalah jari-jari dalam keseluruhan dan yang ditentukan adalah kesan bentuk jari-jari secara rata-rata. Bentuk jari-jari tangan dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (1) besar, (2) kecil, (3) panjang, (4) pendek, (5) runcing, (6) sedang.

3. Diagnosa Kaki

Sebelum mendiagnosa, kaki dibersihkan hingga setinggi lutut dengan air hangat untuk menghilangkan kotoran/debu yang menempel pada kaki. Kemudian kaki didesinfeksi dengan bahan antiseptik untuk kulit kaki, terutama pada sela-sela jari kaki dan telapak kaki. Cat kuku dihapus dengan bahan penghapus cat kuku (*nail polish remover*).

a. Jenis kulit kaki

Jenis kulit kaki dapat dibedakan jenis kulit berminyak, normal, dan kering.

b. Bentuk kaki

Yaitu bentuk kaki mulai dari pergelangan kaki sampai ujung jari – jari kaki, dan telapak kaki. Perhatikan juga sela antara jari renggang atau tidak. Bentuk kaki dapat dibedakan: besar, kecil, panjang, sedang.

c. Bentuk kaki

Untuk menentukan bentuk jari yang harus diperhatikan adalah bentuk jari kaki secara keseluruhan, secara rata-rata, tidak termasuk panjang kuku yang dipelihara. Bentuk jari kaki dapat dibedakan: besar, kecil panjang.

d. Bentuk kuku

Cara menentukan bentuk kuku yaitu memperhatikan bentuk tanpa memperhitungkan cara pemeliharaannya (panjang atau pendek), bentuk kuku dapat dibedakan seperti berikut ini.

Ibu jari: persegi, bulat, lonjong, runcing

Jari lain: pendek, bulat, persegi.

e. Kelainan-kelainan kaki dan kuku

1) Telapak kaki

Lengkung telapak kaki bawah menurun karena kelemahan ikat-ikat antara sendi telapak kaki.

2) Pembuluh darah timbul

Pembuluh darah menonjol pada punggung kaki/tangkai.

3) Pecah-pecah pada tumit kaki

Disebabkan tebal dan keringnya lapisan tanduk telapak kaki, kulit pada tumit kaki menjadi retak (*ragaden*).

- 4) Kapalán
Penebalan pada telapak/kaki, kasar dan keras karena pertandukan kulit.
- 5) Kati mumul (mata ikan)
Pertandukan seperti duri ke dalam kulit karena tekanan sampai menahun.
- 6) Lepuh ringan
Merupakan gelembung yang berisi cairan.
- 7) Keluar keringat terlalu banyak
Pada kulit kaki hingga setinggi lutut banyak keluar keringat hingga basah.
- 8) Kuku keras
Pengerasan pada kuku karena kelainan kuku.
- 9) Kuku kapur/tanduk
Kuku sangat tebal dan berwarna kuning kehijauan, pada permukaan tidak rata dan tidak cerah, karena tekanan sepatu.
- 10) Kaki bergaris
Kaki bergaris memanjang atau melintang pada kuku.

B. LEMBAR KERJA

1. Alat

- a. Waskom kecil
- b. Waskom besar
- c. Handuk kecil
- d. Handuk besar
- e. *Washlap*

2. Bahan

- Air bersih
- *Dettol*

3. Langkah kerja

- a. Siapkan klien dalam perawatan.
- b. Pada perawatan tangan, klien yang mengenakan lengan panjang digulung sampai di atas siku. Pada perawatan kaki baik klien maupun *beuticion* mengenakan penutup kaki dengan handuk besar.
- c. Bersihkan lengan dengan *wash lap* basah mengarah ke atas, sedangkan kaki dibersihkan dengan *wash lap* dibasahi air yang dibubuhi *dettol*.
- d. Lakukan pengamatan pada tangan dan kuku, demikian palu pengamatan pada kaki.
- e. Catat semua hasil pengamatan
- f. Komunikasikan dengan klien

C. LEMBAR LATIHAN I

1. Hal-hal apakah yang perlu diperhatikan dalam mendiagnosis tangan dan kuku pada perawatan tangan dan kuku?
2. Bagaimanakah ciri-ciri kulit tangan yang mempunyai jenis kulit kering?
3. Mengapa pertumbuhan kuku pada anak-anak lebih cepat daripada orang dewasa?
4. Apakah yang dimaksud dengan cutikula (*cuticle*)?
5. Jelaskan cara mengidentifikasi mata ikan (*kati mumul*) pada kaki!

KEGIATAN BELAJAR II

MERAawat TANGAN DAN MERIAS KUKU

A. LEMBAR INFORMASI

Tangan dan kuku jika ditinjau dari segi kecantikan tidak kalah pentingnya dengan wajah. Wajah yang cantik dan terpelihara menjadi kurang nilainya, jika tidak disertai dengan tangan dan kuku yang terawat dengan baik.

Jika seseorang mempunyai bentuk tangan dan kuku yang bagus, serasi dan luwes, maka hal ini merupakan suatu keuntungan. Namun tidak semua orang dikaruniai tangan dan kuku yang demikian, maka pemeliharaan dan perawatan kulit tangan dan kuku yang baik dan teratur dapat mengatasi kekurangsempurnaan bentuk tangan dan kuku tersebut.

B. LEMBAR KERJA

1. Alat

No	Nama alat	Spesifikasi	Jumlah
1	Baskom kecil	Diameter 20 cm	2 buah
2	Lap penyeka (<i>washlap</i>)	Putih	1 buah
3	Handuk kecil	Putih	2 buah
4	Handuk besar	Putih	1 buah
5	<i>Manicure set</i>	<i>Super doll</i>	1 buah
6	Sikat kuku		1 buah
7	Spon alat tangan	Ukuran 40 x 25 cm	1 buah
8	Kapas / <i>tissue</i>	Putih	2 potong

(Lihat Gambar 2.1)



Gambar 2.1
Alat dan bahan untuk manicure

2. Bahan

No	Nama Bahan	Spesifikasi	Jumlah
1	Pembersih (<i>cleansing</i>)	Sesuai jenis kulit	10 cc
2	Penyegar (<i>roning</i>)	Sesuai jenis kulit	5 cc
3	<i>Skin food cream</i>	Viva	secukupnya
4	Krim <i>massace</i>	Viva	-
5	Sabun cair	Viva	10 cc
6	<i>Hand & body lotion</i>	Viva	5 cc
7	<i>Hand & body powder</i>	Viva	-
8	<i>Base coat</i>	Viva	-
9	Cat kuku (<i>Nail polish</i>)	Revlon	-
10	<i>Top coat</i>	Revlon	-
11	<i>Nail remover</i>	Revlon	-

3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja

- a. Air yang digunakan untuk perawatan tangan hendaknya cukup hangat, jangan terlalu panas.

- b. Sebelum dan sesudah melaksanakan perawatan, tangan harus dicuci dengan sabun lembut dan air *dettol*.
- c. Alat-alat yang akan digunakan hendaknya disterilkan terlebih dahulu.
- d. Hati-hati dalam menggunakan alat jangan sampai melukai tangan.
- e. Selalu cek kontrol indikasi terlebih dahulu, seperti infeksi kulit, jari memar, luka, alergi pada kosmetik dan sebagainya.

4. Langkah Kerja

a. Membersihkan tangan dan kuku

- 1) Bersihkan tangan dan kuku menggunakan *washlap* basah untuk mengeluarkan kotoran dan debu. (Lihat Gambar 2.2).



Gambar 2.2

Membersihkan tangan dan kuku

- 2) Bersihkan cat kuku dengan kapas yang dibasahi *remover/ acelon*. Kemudian kapas ditarik keluar melalui ujung kuku. (Lihat Gambar 2.3).



Gambar 2.3

Membersihkan cat kuku

- b. Mendiagnosis tangan dan kuku.
- c. Membentuk dan mengikir kuku.
 - 1) Potong kuku, kemudian kikir dan bentuk menjadi oval atau sesuai keinginan. (Lihat Gambar 2.4 dan Gambar 2.5).



Gambar 2.4
Memotong kuku

- 2) Lanjutkan membentuk dengan ampelas (*enory board*).



Gambar 2.5
Mengikir kuku

- d. Merendam dan menyikat.
 - 1) Rendam tangan ke dalam bas-kom yang berisi air hangat diberi sabun cair/*foam bath*.
 - 2) Sikat kuku satu persatu.
 - 3) Keringkan tangan dengan handuk. (Lihat Gambar 2.6).



Gambar 2.6
Merendam dan menyikat kuku

e. Merawat tangan dan kuku

- 1) Bersihkan bagian dalam pada ujung kuku lepas dengan alat segitiga. (Lihat Gambar 2.7).



Gambar 2.7

Membersihkan bagian dalam kuku

- 2) Bersihkan tangan mulai siku sampai ujung jari dengan kometik pembersih
- 3) Angkat pembersih dengan kapas yang dibasahi kosmetik penyegar. (Lihat Gambar 2.8).



Gambar 2.8

Mengangkat pembersih

- 4) Beri kuku (10 jari) dengan *skin food cream*.
- 5) Dorong lipatan kuku dengan *orange stick*, kemudian dengan baja pendorong segi empat. (Lihat Gambar 2.9).



Gambar 2.9

Memberi skin food cream

- 6) Tekan bagian tepi kuku dengan pisau *kutikel*. (Lihat Gambar 2.10).



Gambar 2.10
Menggunakan pisau kutikel

f. Mengurut tangan

- 1) Kenakan krim *masase* pada tangan mulai siku sampai jari, kemudian ratakan. (Lihat Gambar 2.11).



Gambar 2.11
Memakai krim masase



Gambar 2.12
Gerakan effleurage

- 2) Gerakan *Effleurage*
 - a) Gunakan telapak tangan
 - b) Usap punggung tangan arah ke atas.
 - c) Ulangi 9x. (Lihat Gambar 2.12).

3) Gerakan *friction*

- a) Gunakan kedua ibu jari tangan.
- b) Usap dan tekan ke atas sampai siku.
- c) Turun dengan gerakan melingkar.
- d) Ulangi 9x. (Lihat Gambar 2.13).



Gambar 2.13
Gerakan friction

- e) Buat gerakan *friction* pada pergelangan tangan ke kiri dan ke kanan 9x. (Lihat Gambar 2.14).



Gambar 2.14
Gerakan friction pergelangan tangan

- f) Buat gerakan *friction* pada punggung tangan, sebanyak 9 x. (Lihat Gambar 2.15).



Gambar 2.15
Gerakan friction pada punggung tangan

- 4) Gerakan *trocking* pada telapak tangan.

Gunakan kedua ibu jari bergantian mengusap dan menekan arah silang pada telapak tangan 9 x.

(Lihat Gambar 2.16).



Gambar 2.16

Gerakan trocking pada telapak tangan

- 5) Gerakan *effluerage* pada telapak tangan.

Gunakan kedua ibu jari bersamaan mengusap dan menekan keatas dan turun dengan gerakan zig-zag 9 x.

(Lihat Gambar 2.17).



Gambar 2.17

Gerakan effluerage pada telapak tangan

- 6) *Friction* pada setiap ruas jari mulai ibu jari sampai kelingking 3 x. (Lihat Gambar 2.18).



Gambar 2.18

Gerakan friction pada ruas jari

- 7) Gerakan pergelangan tangan dengan arah: (a) ke depan 3x, (b) ke belakang 3x, (c) ke kiri 3x, (d) ke kanan 3x, (e) putar arah jarum jam 3x, (f) putar berlawanan arah jarum jam 3x.

- 8) Gerakan *effleurage* seluruh tangan 6x. (Lihat Gambar 2.19).



Gambar 2.19

Gerakan pada pergelangan tangan



Gambar 2.20

Membersihkan tangan

- 9) Membersihkan krim pengurut

- a) Angkat krim mengurut dengan kapas yang dibasah *face tonic*.
- b) Bersihkan dengan *wash lap* yang dibasahi air hangat.
- c) Segarkan dengan air dingin. (Lihat Gambar 2.20).

- 10) Memberi *hand lotion* dan *hand powder*

- a) Beri *hand lotion*, ratakan pada kedua tangan.
- b) Beri *hand powder*.

11) Mengecat kuku

- a) Pulaslah seluruh permukaan kuku dengan cat kuku dasar (*base coat*)
- b) Tunggu sampai kering. (Lihat Gambar 2.21).



Gambar 2.21
Mengecat kuku



Gambar 2.22
Memulas kuku dengan nail enamel

- d) Pulaslah seluruh permukaan dengan cat kuku penutup (*top coat*). (Lihat Gambar 2.23).



Gambar 2.23
Hasil pengecatan

- c) Pulaslah bagian demi bagian kuku dengan cat kuku (*nail enamel*). Lihat Gambar 2.22).
 - Mulai ujung kuku.
 - Bagian tengah kuku.
 - Sisi kiri.
 - Sisi kanan.
 - Tunggu sampai kering.

C. LEMBAR LATIHAN II

1. Jelaskan tujuan perawatan tangan dan rias kuku.
2. Apakah fungsi *base coat* dalam pengecatan kuku.
3. Jelaskan tahapan perawatan tangan dan rias kuku.

KEGIATAN BELAJAR III

MERAUAT KAKI DAN MERIAS KUKU (*PAEDICURE*)

A. LEMBAR INFORMASI

Seperti halnya *manicure*, *paedicure* merupakan salah satu usaha untuk memperoleh kebersihan, kesehatan dan keindahan kaki beserta kuku jari. *Paedicure* merupakan proses perawatan kaki dan kuku yang meliputi pembersihan, pengurutan, perawatan kutikula pada kuku, pembentukan dan merias kuku. Manfaat perawatan ini adalah sebagai berikut.

- a. Memperbaiki kondisi kulit agar menjadi lembut dan halus .
- b. Meningkatkan peredaran darah dan getah kuning
- c. Melemaskan otot dan persendian
- d. Memberikan keindahan kaki dan kuku

B. LEMBAR KERJA

1. Alat

No	Nama alat	Spesifikasi	Jumlah
1	Baskom	Uk. 40 x 30 cm	1 buah
2	Handuk besar	Putih	1 buah
3	Lap penyeka (<i>washlap</i>)	Putih	1 buah
4	Spon penyekat jari kaki	Bulat kecil	8 buah
5	Gunting kuku	<i>Stainless steel</i>	1 buah
6	Gunting kutikula	Kayu	1 buah
7	Kikir amplas	<i>Stainles steel</i>	1 buah
8	Kikir baja	Plastik dan kain	1 buah
9	Penggosok kuku	flannel	1 buah

10	<i>Orange wood stick</i>	Plastik	1 buah
11	Pisau kutikula	<i>Stainless steel</i>	1 buah
12	Sikat kuku	Plastik	1 buah
13	Kapas	Putih	secukupnya
14	Baja segi tiga	Baja	1 buah
15	Baja segi empat	Baja	1 buah

2. Bahan

No	Nama Bahan	Spesifikasi	Jumlah
1	Sabun Cair	Secukupnya	Secukupnya
2	<i>Dettol</i>	“	Idem
3	Pembersih	sesuai jenis kulit	Idem
4	Penyegar	sesuai jenis kulit	Idem
5	<i>Skin food cream</i>		Idem
6	Krim <i>masase</i>		Idem
7	<i>Cuticle remover</i>		Idem
8	<i>Hand & body lotion</i>		Idem
9	<i>Nail enamel</i>		Idem
10	<i>Base coat</i>		Idem
11	<i>Top coat</i>		Idem
12	<i>Nail enamel remover</i>		Idem

3. Kesehatan dan Keselamatan Kerja

- Air yang digunakan untuk perawatan tangan hendaknya cukup hangat, jangan terlalu panas.
- Sebelum dan sesudah melaksanakan perawatan, tangan harus dicuci dengan sabun lembut dan air *dettol*.
- Alat-alat yang akan digunakan hendaknya disterilkan terlebih dahulu.

- d. Hati-hati dalam menggunakan alat jangan sampai melukai tangan.
- e. Selalu cek kontrol indikasi terlebih dahulu, seperti infeksi kulit, jari memar, luka, alergi pada kosmetik dan sebagainya.

4. Langkah Kerja

a. **Membersihkan Kaki**



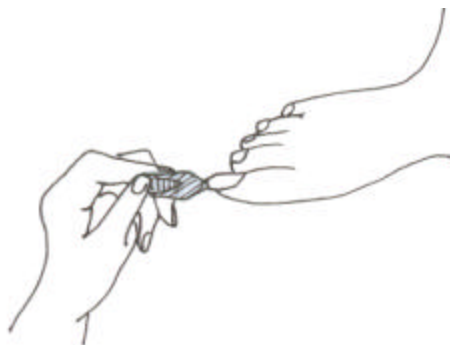
Gambar 3.1
Membersihkan kaki

- 1) Siapkan air dalam baskom yang dibubuhi *dettol*.
- 2) Bersihkan kaki dengan cara mengelap dengan *wash lap* mulai lulut sampai dengan ujung jari.
- 3) Bersihkan cat kuku dengan kapas yang dibubuhi *acelon/nail remover*. Kemudian kapas ditarik keluar melalui ujung kuku. (Lihat Gambar 3.1).

b. **Mendiagnosis Kaki dan Kuku**

Lakukan diagnosis untuk perawatan kaki dan kuku dengan format seperti terdapat pada Lampiran 2.

c. **Membentuk dan Mengikir Kuku**



Gambar 3.2
Membentuk dan mengikir kuku

- 1) Potonglah kuku dengan gunting kuku.
- 2) Kikir dan bentuk sesuai keinginan klien.
- 3) Lanjutkan membentuk dengan amplas (*emery board*). (Lihat Gambar 3.2).

d. Merendam dan Menyikat



Gambar 3.3

Merendam dan menyikat kaki

- 1) Rendam kaki ke dalam baskom yang berisi air hangat diberi sabun cair sampai mata kaki.
- 2) Sikat kuku satu persatu dengan sikat kuku.
- 3) Keringkan kaki dengan handuk. (Lihat Gambar 3.3).

e. Merawat Kaki dan Kuku



Gambar 3.4

Merawat kaki dan kuku

- 1) Bersihkan bagian dalam pada ujung kuku lepas dengan baja segitiga.
- 2) Bersihkan kaki mulai lutut sampai ujung kaki dengan kosmetik pembersih. (Lihat Gambar 3.4).
- 3) Angkat kosmetik pembersih dengan kapas yang dibasahi kosmetik penyegar.
- 4) Berikan dengan (10 jari) *skin food cream*.
- 5) Dorong lipatan kuku dengan *orange wood stick*, kemudian dengan baja pendorong segi empat. (Lihat Gambar 3.5).



Gambar 3.5

Memberi *skin food cream*

- 6) Bersihkan bagian tepi kuku (*kutikula*) dengan baja segitiga. (Lihat Gambar 3.6).



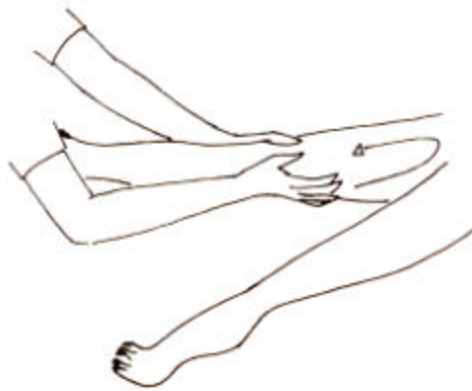
Gambar 3.6
Membersihkan tepi kuku

f. Mengurut kaki

Kenakan krim *masase* pada mulai lutut sampai ujung jari, kemudian ratakan.

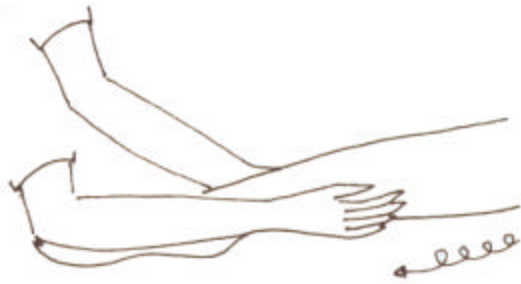
1) Gerakan *effleurage*

- Gunakan kedua ibu jari tangan.
- Usap dan meluncur mulai dari belakang pergelangan kaki ke atas sampai lutut belakang, kemudian turun lewat tulang kering dan sebaliknya.
- Ulangi 3x. (Lihat Gambar 3.7).



Gambar 3.7
Merawat kaki dan kuku

2) Gerakan *friction*

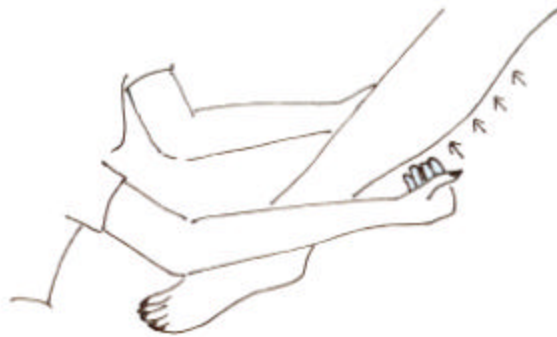


Gambar 3.8
Merawat kaki dan kuku

- Gunakan ibu jari tangan kanan, buat gerakan *friction* dari atas ke bawah, ulangi 3x.
- Ulangi dengan jari tangan kiri, ulangi 3x.
- Lakukan pada betis dengan kedua tangan secara bersamaan, ulangi 3x. (Lihat Gambar 3.8).

3) Gerakan *tapotage*

- Buat gerakan *tapotage* pada betis, ulangi 3x.



Gambar 3.9
Gerakan *tapotage*

4) Gerakan *effleurage*

- Buat gerakan *effleurage* pada betis.
- Ulangi 3x. (Lihat Gambar 3.10).



Gambar 3.10
Gerakan *effleurage*

5) Gerakan *effleurage* pakan



Gambar 3.11
Gerakan *effleurage* pakan

- Gunakan telapak tangan.
- Buat gerakan *effleurage* pada punggung kaki.
- Ulangi 6x. (Lihat Gambar 3.11).

6) Gerakan *friction*



Gambar 3.12
Gerakan *frinction*

- Gunakan kedua ibu jari tangan.
- Buat gerakan *friction* pada punggung kaki.
- Ulangi 3x. (Lihat Gambar 3.12).

7) Gerakan *tapotage*



Gambar 3.13
Gerakan *tapotage*

- Buat gerakan *tapotage* pada sisi dalam telapak kaki, ulangi 6x. (Lihat Gambar 3.13).

8) Gerakan *effleurage*

- Buat gerakan dengan bentuk zig-zag pada telapak kaki. (Lihat Gambar 3.14).



Gambar 3.14
Gerakan effleurage

- Buat gerakan *effleurage* di tempat (statis) pada telapak kaki. (Lihat Gambar 3.15).



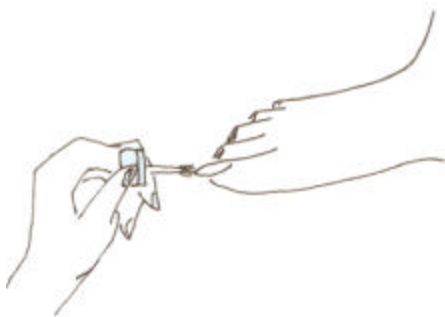
Gambar 3.15
Gerakan effleurage statis

- Buat gerakan *effleurage* seluruh kaki
 - Pada betik 3x.
 - Pada tulang kering 3x. (Lihat Gambar 3.16).



Gambar 3.16
Gerakan effleurage seluruh kaki

g. Menguak kuku kaki



- 1) Berilah spon/kapas kecil diantara jari kaki.
- 2) Pulaslah seluruh permukaan kuku dengan cat kuku dasar (*base coat*).
- 3) Tunggu sampai kering. (Lihat Gambar 3.17).

Gambar 3.17
Gerakan effleurage statis

- 4) Pulaslah bagian demi bagian dari kuku dengan cat kuku.
 - a) Pulas dengan arah vertical pada kuku ibu jari.
 - b) Pulas dengan arah horizontal pada kuku jari yang lain.
 - c) Tunggu sampai kering.
 - d) Pulaslah seluruh permukaan dengan cat kuku penutup (*top coat*).

C. LEMBAR LATIHAN III

1. Apakah manfaat perawatan kaki dan rias kuku (*paedicure*)?
2. Apakah fungsi spon penyekat jari kaki dalam *paedicure*?
3. Mengapa alat-alat yang digunakan dalam perawatan kaki perlu di sterilkan terlebih dahulu?
4. Apakah kegunaan dettol dalam perawatan kaki?

LEMBAR EVALUASI

Kerjakan soal di bawah ini:

1. Sebutkan bagian-bagian dari kuku!
2. Sebutkan contoh dari penyakit kuku!
3. Sebutkan langkah-langkah mengecat kuku!

LEMBAR KUNCI JAWABAN

A. LEMBAR KUNCI JAWABAN LATIHAN

1. Lembar Kunci Jawaban Latihan I

1. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mendiagnosis tangan dan kaki adalah:
 - a. jenis kulit,
 - b. bentuk tangan,
 - c. bentuk jari tangan,
 - d. bentuk kuku,
2. Ciri-ciri kulit tangan yang mempunyai jenis kulit kering yaitu: kusam, keriput, bersisik halus, dan tipis.
3. Kuku pada anak-anak lebih cepat tumbuhnya, karena anak-anak pada saat itu mengalami masa pertumbuhan.
4. Cuticula adalah bagian kulit yang menutupi pinggir sekeliling kuku
5. Cara mengidentifikasi *katimumul* (mata ikan) pada kaki yaitu dengan melakukan percobaan pada kulit.

2. Lembar Kunci Jawaban Latihan II

1. Tujuan perawatan tangan dan rias kaki adalah untuk meningkatkan kebersihan, kesehatan tangan dan kecantikan tangan dan kuku.
2. Fungsi *base coat* dalam pengecatan kuku adalah memberikan dasar agar kuku mendapatkan perlindungan dan pelembaban
3. Tahapan perawatan tangan dan kaki, adalah sebagai berikut.
 - a. Membersihkan tangan dan kuku.

- b. Mendiagnosis tangan dan kuku.
- c. Membentuk dan mengikir kuku.
- d. Merendam dan mengikir kuku.
- e. Merawat tangan dan kuku.
- f. Mengurut tangan .
- g. Memberi *hand & body lotion*.
- h. Mengecat kuku.

3. Lembar Kunci Jawaban Latihan III

1. Manfaat perawatan kaki dan rias kuku adalah untuk meningkatkan kebersihan, kesehatan, dan keindahan kaki beserta kuku jari.
2. Fungsi spon menyekat jari kaki adalah untuk membuat jarak antara jari yang satu dengan yang lain agar pada waktu dicat tidak mengena pada jari yang lain.
3. Alat-alat yang digunakan harus disterilkan terlebih dahulu supaya tidak menimbulkan gangguan penyakit dan infeksi.
4. Kegunaan *dettol* dalam perawatan kaki adalah untuk *desinfektan* atau mencuci.

B. KUNCI JAWABAN EVALUASI

1. Bagian-bagian kuku adalah sebagai berikut.
 - a. Badan kuku (*nail plate*).
 - b. Akar kuku (*free edge*).
 - c. Ujung kuku lepas.

2. Contoh penyakit kuku adalah sebagai berikut:
 - a. *Onychia*.
 - b. Canthengan (*Paronychia*).
 - c. Kurap (*Onychomycosis*).
3. Langkah – langkah pengecatan kuku adalah sebagai berikut.
 - a. Memulas seluruh permukaan kuku dengan cat kukudasar (*base coat*).
 - b. Memulas kuku bagian demi bagian dengan cat kuku (*nail enamel*).
 - c. Pulas seluruh permukaan kuku dengan *top coat*.

DAFTAR PUSKATA

Kelompok Penulis Buku Dikluspora. 1992. *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit Tingkat Dasar*. Jakarta: Ismi.

Krisnijati, Sri. 1990. *Dasar Tata Rias*. Surabaya: IKIP Surabaya.

Setijani, M.G. 1995. *Perawatan Tangan, Kaki, dan Rias Kuku*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Dikmenjur.

Sonntag, Linda. 1989. *The Hair Style Hair Care and Beauty Book*. London: The Apple Press.

Lampiran 1

LEMBAR DIAGNOSIS
PERAWATAN TANGAN DAN RIAS KUKU (MANICURE)

Nama : Tanggal :
Usia : Manicurist :
Alamat :

1. Jenis kulit tangan

- a. Berminyak
- b. Normal
- c. Kering

2. Bentuk tangan

- a. Besar
- b. Kecil
- c. Panjang
- d. Sedang

3. Bentuk jari-jari tangan

- a. Besar
- b. Kecil
- c. Panjang
- d. Pendek
- e. Runcing
- f. Sedang

4. Bentuk kuku

- Bentuk dasar
 - a. Persegi
 - b. Bulat
 - c. Lonjong
 - d. Runcing
- Cara pemeliharaan
 - b. Pendek
 - c. Setengah panjang
 - d. Panjang

5. Kelainan tangan dan kulit

- a. Pembuluh darah timbul
- b. Ruas jari besar
- c. Telapak tangan kasar
- d. Kapalan
- e. Keringat berlebihan
- f. Kuku rapuh
- g. Kuku bersisik
- h. Kuku bergaris

Lampiran 2

LEMBAR DIAGNOSIS
PERAWATAN KAKI DAN RIAS KUKU (PAEDICURE)

Nama : Tanggal :
Usia : Paedicurist :
Alamat :

1. Jenis kulit kaki
 - a. Berminyak
 - b. Normal
 - c. Kering

2. Bentuk kaki
 - a. besar c. Sedang
 - b. Kecil d. Panjang

3. Bentuk jari
 - a. Besar c. Sedang
 - b. Kecil d. Panjang

4. Bentuk kuku
 - Ibu jari
 - a. persegi c. Lonjong
 - b. Bulat d. Runcing
 - Jari lain
 - a. Pendek
 - b. Bulat
 - c. Persegi

5. Kelainan kaki dan kuku
 - a. Telapak kaki rata
 - b. Pembuluh darah timbul
 - c. Pecah-pecah pada tumit kaki
 - d. Kapalan
 - e. Keti mumul
 - f. Lepuh ringan
 - g. Keluar keringat terlalu banyak
 - h. Kuku keras
 - i. Kaki kapur / tanduk
 - j. Kuku bergaris