

Pemanfaatan Beras Merah dan Alpukat sebagai Lulur untuk Melembabkan Kulit Badan

Utilization Of Red Rice and Avocado as a Scrub to Moisturize the Body Skin

Nurul Mutmainnah¹, Andi Nur Maida²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

Makassar, Indonesia

nurul_mutmainnah@gmail.com

ABSTRAK - Penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui (1) Proses pembuatan beras merah dan alpukat, (2) Teknik penggunaan lulur beras merah dan alpukat pada kulit badan, (3) Pendapat panelis terhadap hasil perawatan beras merah dan alpukat pada kulit badan. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data observasi, dokumentasi, dan wawancara. Hasil penelitian ini adalah (1) Proses pembuatan produk lulur beras merah dan buah alpukat sebelumnya diolah melalui beberapa tahap yaitu beras merah setelah dicuci bersih lalu meniriskan sampai agak kering, kemudian disangrai, lalu haluskan menggunakan grinder untuk menghasilkan butiran scrub, tahap kedua proses pembuatan buah alpukat setelah memisahkan dari kulit, biji dan mengambil daging alpukat, haluskan daging alpukat menggunakan blender, lalu masak daging alpukat, tahap pencampuran bubuk beras merah dan krim alpukat. (2) Pada teknik penggunaan lulur beras merah dan alpukat setelah kedua bahan telah dicampur, bersihkan kulit klien, usapkan lulur lalu diamkan 5-10 menit, bersihkan lulur lalu keringkan kulit badan menggunakan handuk. (3) Berdasarkan dari hasil penelitian pada treatment yang telah dilakukan selama 1 bulan kepada 6 orang responden terhadap produk lulur beras merah dan alpukat menggunakan 2 perbandingan formula peneliti mendapatkan hasil tanggapan yang baik dari responden dan semua responden menyatakan bahwa lulur beras merah dan alpukat layak untuk digunakan sebagai lulur untuk perawatan kulit badan. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan produk lulur beras merah dan alpukat, peneliti mendapatkan hasil terhadap perawatan badan, yang sebelumnya kedua bahan telah diolah melalui beberapa tahap dengan penggunaan pada anggota tubuh (tangan dan kaki) menggunakan 2 perbandingan formula dan Presponden menyatakan bahwa lulur beras merah dan alpukat layak untuk digunakan sebagai lulur perawatan kulit badan.

Kata kunci - Beras Merah, Alpukat, Lulur

ABSTRACT - This research is an experimental research that aims to know the process of making puree tempeh, the process of making creme caramel from puree tempeh, panelists' acceptance of creme caramel from puree tempeh, know the nutritional content of creme caramel pure tempe. This research was conducted at the Family Welfare Education Laboratory of the Faculty of Engineering, Makassar State University. The data collection techniques used are documentation and score sheets. The data analysis techniques used are descriptive analysis, mean, anova test. The results show that the process of making the puree best tempeh starts with tempeh selection, tempeh cutting, steaming, smoothing, and mesh filtering 50, the making process creme caramel best is a standard recipe with material weighing, blending, printing and steaming The best is the F1 formula with the addition of tempeh 25% with an average color value of 3.9, aroma 4.75, texture 6.05, flavor 5.6 over all 5.55, and hedonic test 7.5. There is a difference of creme caramel puree tempe in terms of color, in terms of aroma there is a difference, in terms of texture there is no difference, taste there is no difference, over all there is no difference and the H test there is a difference. 3.06%, carbohydrates 4.04%, water content 65.99% and ash content 0.64%.

Keywords - Creme Caramel, Puree, Tempeh

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, kulit akan mengalami proses penuaan. Penuaan disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya pencegahan yang dapat dilakukan adalah perawatan kulit yang masih digemari masyarakatnya itu perawatan kulit secara tradisional. Hal ini didukung dengan adanya prinsip *back to nature* dimana masyarakat mulai menyadari pentingnya kesehatan ditengah arus perkembangan produk perawatan kulit yang mengandung bahan kimia yang dapat merusak kesehatan kulit. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat lebih percaya dengan produk berbahan alami. Salah satunya adalah lulur yang berbahan beras merah dan buah alpukat (Yuliana, 2012)

Kulit merupakan anggota badan yang terluar dan langsung bersentuhan dengan lingkungan, kulit juga memiliki peran yang sangat penting salah satunya melindungi badan dari kotoran dan bahan berbahaya yang lainnya yang bisa berpengaruh buruk pada kulit yang dihadapi juga berbeda-beda. Di Indonesia dengan dua musim dan cuaca yang cenderung panas, kulit menjadi kurang cerah selain faktor cuaca ada juga yang menyebabkan perempuan memiliki berbagai masalah kulit antara lain stress, polusi udara, kesibukan bahkan kurang tidur karena itu diberikan perawatan.

Perawatan adalah suatu tindakan yang dilakukan dalam mempertahankan atau mengembalikan sesuatu pada kondisi yang baik 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. Perawatan berarti proses atau 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 (Sari, 2015)

Secara alami kulit mengalami regenerasi sel kulit, sesuai dengan siklus pertumbuhan kulit yaitu 28 hari. Sel kulit mati yang menumpuk hasil regenerasi tersebut jika tidak dikikis akan menjadikan kulit badan terlihat gelap. Memiliki kulit badan yang gelap tentu saja dapat mengganggu penampilan dan mempengaruhi rasa percaya diri dalam pergaulan, oleh sebab itu perlu dilakukan beberapa bentuk perawatan

kulit badan sejak dini. Perawatan kulit dapat dilakukan sehari-hari, mingguan atau secara berkala seperti perawatan harian dengan mandi atau mencuci tubuh dengan air yang dilakukan dengan cara menyiramkan air, menyemprotkan air, ataupun merendam tubuh di dalam air. Manusia perlu mandi untuk menghilangkan keringat, debu dan sel-sel kulit mati. (Dewi, 2010) Perawatan mingguan sangat penting dilakukan guna untuk menyempurnakan perawatan kesehatan, kebersihan dan kecantikan kulit tubuh yang tidak cukup dilakukan dengan hanya melakukan perawatan harian. Perawatan tubuh secara tradisional dapat dilakukan satu kali dalam seminggu atau dua kali dalam seminggu. Dibandingkan menggunakan produk kecantikan tersebut, yang menjanjikan hasil cepat namun berbahaya, akan lebih baik jika kita menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita. Ada banyak sekali bahan-bahan alami yang dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan kulit yang cantik. Bahan-bahan alami tersebut tidak hanya membuat kulit kita cantik, namun juga membuat kulit menjadi sehat, dan terhindar dari efek samping yang berbahaya. Salah satu bahan alami yang bisa kita manfaatkan untuk mencerahkan kulit adalah beras merah dan alpukat bisa sebagai bahan lulur (Leni, 2015)

Lulur bertujuan mengikis sel kulit mati, luluran dapat mengangkat lapisan kerak pada kulit sehingga membuat kulit lebih halus dan lembut. Lulur merupakan salah satu kosmetik perawatan kulit. Luluran adalah aktivitas menghilangkan kotoran atau mengelupasnya sel-sel kulit mati untuk mencerahkan kulit, membuat kulit tubuh menjadi kencang, membuat kulit tubuh menjadi halus dan bersih. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba membuat lulur berbahan alami dari beras merah dan alpukat karena bahan tersebut mempunyai banyak manfaat bagi kulit serta mudah diperoleh, beras merah juga bermanfaat dapat membersihkan kulit, antioksidan alami, menjaga kecerahan kulit. Sedangkan alpukat juga memiliki beberapa manfaat yang dapat mencerahkan kulit, mencegah kerutan, mencegah penuaan dini, dan mensehatkan kulit (Rizqa, 2017).

Kandungannya ada pada beras merah dan alpukat dapat digunakan sebagai lulur alami perawatan kulit. Lulur sangat bermanfaat untuk menjaga dan merawat kulit badan, dapat menyegarkan kulit badan, dapat mengembalikan sel kulit baru serta dapat mencerahkan dan melembabkan kulit badan. Lulur bertindak merangsang sirkulasi aliran darah dan memperbaiki nutrisi kulit pada jaringan kulit (Windya, 2010)

Berdasarkan latar belakang diatas, sampai saat ini produk lulur dari beras merah dan alpukat yang menjadi eksperimen produk kosmetik untuk perawatan kulit badan belum dapat dijumpai di pasaran. Untuk itu, peneliti mencoba menggunakan beras merah dan alpukat sebagai bahan dasar pembuatan lulur maka penulis mengajukan judul "Pemanfaatan Beras Merah dan Alpukat sebagai Lulur untuk Melembabkan Kulit Badan."

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, dimana metode penelitian ini merupakan eksperimen yang dilakukan terhadap subjek tunggal yang bertujuan untuk mengetahui hasil yang diberikan secara berulang-ulang pada waktu yang tertentu dan penelitian ini menggunakan bahan beras merah dan alpukat yang diolah menjadi lulur.

2.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di Laboratorium Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini dilakukan dari bulan April - Juni 2021.

Subjek penelitian dipilih 6 orang dengan 1 jenis kulit badan yaitu kulit kering. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Beras merah adalah beras yang tidak digiling atau setengah digiling jadi bisa dikatakan wholegrain atau berbutir utuh
2. Alpukat adalah buah yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia dan juga perawatan kulit atau kosmetik.
3. Lulur adalah jenis kosmetik tradisional yang diresepkan dari turun temurun yang terbuat dari bunga-bunga dan bahan-bahan tanaman lainnya yang sangat bermanfaat menjaga kecantikan.
4. Kulit adalah organ terbesar yang dimiliki oleh tubuh dan merupakan lapisan terluar dari tubuh baik manusia maupun mamalia lainnya.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik:

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengamati secara langsung mengenai proses pembuatan lulur beras merah dan buah alpukat.

2. Dokumentasi

Dalam penelitian dokumentasi digunakan sebagai sumber data yang dapat dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. Dalam menguji, menafsirkan, dan meramalkan digunakan teknik kajianisi, yaitu teknik apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan, dilakukan secara objektif, dan sistematis.

3. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan atau data untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya jawab, sambil bertatap muka atau pewawancara dengan responden guna mendapatkan data dan ketentuan yang menunjang analisis dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Menurut (Herni, 2008) dalam (Moleong, 2017), teknik analisis data adalah proses kategori urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Ia membedakannya dengan penafsiran yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi uraian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Proses Pembuatan Lulur Beras Merah dan Buah Alpukat

Hasil penelitian dijelaskan bahwa dalam proses pembuatan prodak lulur beras merah dan buah alpukat sebelumnya diolah melalui beberapa tahap terlebih dahulu dan setelah itu dilakukan tahap pencampuran. Tahap pertama, proses pembuatan beras merah setelah dicuci bersih lalu meniriskan sampai agak kering, kemudian beras merah disangrai selama 20 menit dengan api sedang sampai berwarna kecoklatan, setelah disangrai tekstur beras merah menjadi lunak sehingga mudah dihaluskan, hasil beras merah yang sudah disangrai dihaluskan menggunakan grinder untuk menghasilkan butiran scrub. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Ningsih, 2018) yang berjudul "Pengaruh Perbandingan Tepung Biji Alpukat dan Ekstrak Daun Kemangi" terhadap hasil lulur tradisional meliputi aroma, warna, tekstur cukup kasar namun tidak melukai kulit sehingga dapat mengangkat sel-sel kulit mati, serta berbentuk krim sehingga memudahkan panelis untuk menggunakan lulur.

Proses pengolahan beras merah telah menjadi bubuk simpan bubuk beras merah pada wadah yang telah disiapkan. Beras merah sebelum diolah sebanyak 200 g dan setelah beras merah telah diolah menjadi bubuk takaran beras merah menjadi 250 g. Proses pembuatan beras merah memakan waktu yang cukup

lama dan apabila beras merah yang ketika disangrai tidak sepenuhnya diperhatikan maka beras merah akan gosong dan tahap pembuatan bubuk akan gagal, penghalusan beras merah juga dilakukan dengan menggiling beras merah sedikit demi sedikit agar dapat menghasilkan bubuk yang bagus, karena apabila beras merah digiling semuanya dengan bersamaan maka alat yang digunakan untuk menghaluskan beras merah tidak akan bekerja dengan maksimal dan bubuk beras merah tidak akan sesuai dengan hasil yang diinginkan peneliti, bila bubuk beras merah ini ketika disimpan lalu masih dalam keadaan hangat jangan biarkan wadahnya tertutup karena bubuk beras merah akan menjadi rusak.

Tahap kedua, proses pembuatan buah alpukat setelah memisahkan dari kulit, biji dan mengambil daging alpukat, haluskan daging alpukat menggunakan blender, dalam 1 kg buah alpukat menghasilkan daging halus sebanyak 800 g, proses pencampuran alpukat dengan menggunakan air dalam menghaluskan bahan tersebut memerlukan buah alpukat sebanyak 1 kg dan air sebanyak 400 ml karena takaran ini sesuai dengan kebutuhan proses pengolahan daging alpukat. Apabila dengan mengolah daging alpukat menggunakan air yang sedikit dengan takaran 200 ml, maka proses penghalusannya menggunakan blender membutuhkan waktu yang cukup lama karena menggunakan takaran air yang lebih sedikit sementara tekstur daging alpukat itu sangat kental dan cukup kuat melekat, dan jika pengolahan daging alpukat menggunakan air yang lebih banyak maka daging alpukat ini hasilnya akan menjadi encer dan tidak bagus ketika kita akan menggunakannya untuk pencampuran lulur tersebut sehingga memerlukan pengolahan yang sesuai.

Setelah daging alpukat telah dihaluskan masak alpukat menggunakan panci serbaguna dengan api yang sedang selama 10 menit, saat krim alpukat sedang dimasak memerlukan perhatian khusus karena krim alpukat dapat hangus ketika kita lalai dalam mengolah alpukat, setelah proses pengolahan daging alpukat telah halus dan menjadi krim simpanlah pada wadah yang telah disiapkan, hindari penyimpanan krim alpukat dalam keadaan hangat dengan menutup wadah tersebut karena krim alpukat dapat basi dengan cepat, penyimpanan untuk bahan krim alpukat sebaiknya disimpan pada pendingin agar tidak cepat basi dan ketika kita ingin membuat lulur kembali bahan sediaan masih ada. Tahap pencampuran bubuk beras merah dan krim alpukat disesuaikan dengan takaran ke dua formula tersebut.

3.2 Teknik Penggunaan Lulur Beras Merah dan Alpukat Pada Perawatan Kulit Badan

Berdasarkan hasil penelitian teknik penggunaan lulurberas merah yakni 20% beras merah: 80% alpukat atau setara 1 sendok beras merah dan 3 sendok alpukat untuk jenis kulit kering. Formula di perlakukan yang sama pada 6 orang k Berdasarkan hasil penelitian teknik penggunaan lulur digunakan dari usia 15 tahun – Dewasa pada jenis kulit kering, lulur ini digunakan pada anggota tubuh antara lain (tangan dan kaki) dari pergelangan tangan sampai dengan jari-jari tangan dan dari paha sampai jari-jari kaki, dengan menggunakan 2 perbandingan formula. Untuk formula F1 dengan perbandingan 1:2 yakni 40% beras merah dan 60% alpukat atau setara dengan 1 sendok makan bubuk beras merah dan 2 sendok makan krim alpukat diberikan pada klien 1, 2, dan 3 yang memiliki jenis kulit kering diberikan untuk usia 15-30 tahun.

Untuk formula F2 dengan perbandingan 1:3 yakni 20% beras merah dan 80% alpukat atau setara dengan 1 sendok makan bubuk beras merah dan 3 sendok makan krim alpukat diberikan pada klien 4, 5, dan 6 yang memiliki jenis kulit kering, dan diberikan untuk usia 30-45 tahun. Untuk proses perawatan semua klien dirawat dan diperlakukan sama setiap 2 kali dalam seminggu dengan pemakaian lulur 1 kali dalam 3 hari selama sebulan.

Langkah-langkah penggunaan lulur yaitu: 1) Bersihkan kulit badan klien menggunakan air yang bersih, 2) Kemudian aplikasikan lulur pada anggota tubuh (tangan dan kaki), 3) Diamkan lulur sekitar 5-10 menit atau sampai setengah kering, 4) Lakukan pemijatan badan menggunakan tangan dengan perlahan-lahan, 5) Bersihkan sisa lulur yang ada pada badan menggunakan air yang bersih, kemudian keringkan badan menggunakan handuk. Lakukan perawatan badan menggunakan lulur ini 2 kali seminggu selama sebulan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Penggunaan lulur yang terlalu kental mengakibatkan klien kurang nyaman karena lulur yang tidak rata keseluruh kulit badan perawatan kulit badan untuk memudahkan pengamatan hasil pemakaian lulur. Langkah-langkah penggunaan lulur : (1) bersihkan kulit badan klien menggunakan air bersih, (2) ratakan lulur pada kulit badan (tangan dan kaki), (3) diamkan lulur sampai setengah kering lalu pemijatan badan dengan perlahan-lahan, (4) bersihkan kulit badan menggunakan air bersih.

3. Pendapat Panelis Terhadap Hasil Perawatan Lulur Beras Merah Dan Buah Alpukat Pada Kulit Badan

Berdasarkan treatment yang telah dilakukan selama 1 bulan kepada 6 orang responden terhadap prodak lulur beras merah dan alpukat menggunakan 2 perbandingan formula peneliti mendapatkan hasil tanggapan yang baik dari responden, bahwa untuk uji coba dengan perbandingan F1 1:2 pada klien 1,2, dan 3 untuk usia 15-30 tahun, yaitu Klien 1 mengatakan bahwa: Bagus tawwa ini lulur cepat kering mudah di gosok. Klien 2 mengatakan bahwa: Baguski na kasih cerah kulitku na baru beberapa kali dipakai. Klien 3 mengatakan bahwa: Enakki baru kayak dingindinginki rasanya masuk dikulit.

Sementara pada treatmen uji coba dengan perbandingan 1:3 pada klien 4, 5, dan 6 untuk usia 30-45 tahun peneliti mendapatkan hasil, Klien 4 mengatakan bahwa: Baguski lulurmu terasa sekali bedanya kulitku, sebelumnya kering sekali sekarang halus baru kayak berminyakki, tapi ku sukaji. Klien 5 mengatakan bahwa: Gatalki kurasa tapi sebentarji mungkin karna agak lama kering makanya begituki. Klien 6 mengatakan bahwa: Harumnya ini lulur, lulur apa ini? Enak dipake baru kulitku jadi lembut hasilnya. Lulur beras merah dan alpukat mendapatkan tanggapan yang baik dari responden dan semua responden menyatakan bahwa lulur beras merah dan alpukat layak untuk digunakan sebagai lulur untuk perawatan kulit badan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada formula lulur dengan masalah kulit kering dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Proses pembuatan lulur melalui beberapa tahap yaitu beras merah bahan di cuci sampai bersih, lalu sangrai beras merah. Pemisahan buah alpukat dari daging dan bijinya, bahan yang sudah digiling, kemudian dicampur, pencampuran bubuk beras merah dan krim alpukat.
2. Pada teknik penggunaan lulur beras merah dan alpukat setelah kedua bahan telah dicampur, bersihkan kulit klien, usapkan lulur pada tangan dan kaki, diamkan 5-10 menit, bersihkan lulur lalu keringkan badan menggunakan handuk.
3. Penilaian panelis terhadap hasil perawatan badan, berdasarkan dari hasil penelitian pada treatment yang telah dilakukan selama 1 bulan kepada 6 orang responden peneliti mendapatkan hasil tanggapan yang baik dari responden menyatakan bahwa lulur layak digunakan sebagai perawatan kulit badan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ini, terutama pimpinanan Universitas Negeri Makassar memberikan fasilitas untuk penelitian ini.

6. REFERENSI

- Dewi, W. W. R., 2010. *Serba Serbi Olahan Beras*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang..
- Herni, K., 2008. *Tata Kecantikan Kulit SMK Jilid 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Leni, A., 2015. Pengaruh Pemanfaatan Lulur Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Pencerahan Kulit Badan. *Jurnal: Universitas Negeri Padang*.
- Moleong, L., 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. 36 ed. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Ningsih, E. S. J., 2018. Pengaruh Perbandingan Tepung Biji Alpukat dan Ekstra Daun Kemangi Terhadap Hasil Lulur Tradisional. *e-Journal*, 7(2).
- Rizqa, A., 2017. Pengaruh Penggunaan Masker Buah Alpukat Terhadap Perawatan Kulit Wajah Kering. *E-Journal: Universitas Negeri Padang*.
- Sari, H. N., 2015. *Pengaruh Penggunaan Lulur Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Tubuh*. Universitas Negeri Padang ed. Padang: Jurnal Padang.
- Windya, N., 2010. *Merawat Kecantikan Di Rumah*. Jakarta: IKAPI.
- Yuliana, L., 2012. *Produksi Lulur Tradisional Avoring dengan Perpaduan Bahan Serbuk Kulit Buah Manggis *Garcinia Mangostana* dan Buah Alpukat *Persea Americana**, Surakarta: Skripsi.