PERAWATAN KULIT KEPALA DAN RAMBUT TERHADAP KERONTOKAN RAMBUT DAN KEBOTAKAN

Idah Hadijah

Abstrak: Rambut dan kulit secara embriologik mempunyai asal-usul yang sama yaitu ektoderm, sehingga membahas masalah rambut tidak mungkin dipisahkan dari pembahasan masalah kulit. Kulit dan rambut merupakan bagian badan yang mempengaruhi penampilan dan kecantikan seseorang, karena rambut merupakan mahkota kecantikan yang sangat vital. Oleh karena itu setiap orang ingin memeliharanya supaya terhindar dari kerontokan dan kebotakan. Sifat-sifat rambut berkaitan erat dengan aktifitas struktur lainnya dalam kulit, begitu pula dengan siklus rambut sangat erat hubungannya dengan kondisi kulit dan badan pada umumnya. Perawatan kulit kepala dan rambut dapat dilakukan secara sendiri. Untuk mendapatkan rambut yang sehat, indah, dan bersih sehingga terhindar dari kerontokan dan kebotakan, perlu diperhatikan beberapa faktor: anatomi dan fungsi rambut, tehnik mencuci rambut, serta aspek- aspek yang mempengaruhi kesehatan kulit kepala dan rambut. Dengan mengenal dan mengetahui faktor-faktor tersebut, akan memudahkan untuk merawat ataupun menentukan jenis kosmetik untuk kulit kepala dan rambut.

Kata-kata kunci: Perawatan, kerontokan rambut, alopecia.

Rambut tumbuh dari kulit sebagai batang tanduk dan tersebar hampir di seluruh permukaan kulit kecuali telapak tangan dan telapak kaki, serta bagian-bagian tertentu mukosa alat vital/genitelia pria dan wanita. Rambut merupakan sel-sel tanduk yang sangat berbeda dalam ukuran panjang, ketebalan, diameter, dan warna Rambut tumbuh pada bagian-bagian tertentu seperti rambut kepala, alis, kumis, dan ketiak.

Pertumbuhan rambut dipengaruhi antara lain olah faktor hormonal yang dikeluarkan oleh kelenjar-kelenjar tertentu seperti kelenjar hipofisis (hormon pertumbuhan) dan kelenjar ovarium (estrogen, progresteron, androgen). Khusus androgen pengaruhnya sangat tinggi pada rambut sekunder: kumis, janggut, rambut ketiak, dan alat-alat genitelia. Disamping sebagai perangsang dan pertumbuhan rambut, maka hormon androgen juga berperan sebagai penyebab kebotakan, umumnya pada pria di atas 40 tahun.

Idah Hadijah adalah dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga FPTK IKIP MALANG

Setiap kepala memiliki sekitar 100.000 sampai 150.000 akar rambut, dari sekian yang terjurai, 40 sampai dengan 100 lembar rontok per hari, kerontokan sebanyak ini dianggap normal (Rata, 1990). Namun kerontokan yang berlebihan akan merisaukan, karena akan mengakibatkan kebotakan (alopecia), bukan saja wanita yang merasa gelisah bila rambutnya rontok, priapun sebenarnya demikian, tetapi biasanya pria kurang memperhatikan masalah rambut.

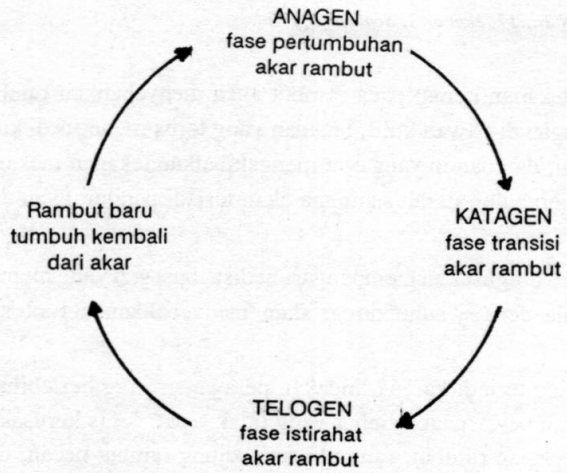
Masalah rambut pada saat ini bukan hanya mengobati rambut rontok, tetapi merawat kulit kepala dan rambut agar tetap bersih, sehat, indah, dan menarik. Perawatan kulit kepala dan rambut yang tepat, selain mencuci rambut secara intensif, juga perlu diperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya seperti keadaan gizi, teknik penyisiran/penyikatan rambut, serta pengurutan (massage).

ANATOMI DAN FUNGSI RAMBUT

Setiap helai rambut tumbuh selama sekitar 1000 hari dan bertahan 100 hari; pangkal rambut yang mati akan terlepas dari kulit kepala kemudian tumbuh rambut baru dari akar yang sama (Leigh dan Wojnarowsha, 1989). Jumlah rambut kepala sekitar 100.000 sampai 150.000 helai. Sejak pertumbuhannya rambut mengalami fase pertumbuhan akar secara siklis yang terdiri dari fase anagen, fase katagen, dan fase telogen. Lamanya waktu dalam setiap fase tergantung dari faktor fisiologik, faktor patologik, usia, dan lokasi folikel.

Fase anagen merupakan waktu yang paling lama pada usia rambut rata-rata 1000 hari (umur rambut antara dua sampai dengan lima tahun). Pada fase ini ditemukan mitosis yang cepat dan teratur di akar rambut, 90% dari akar rambut berada pada fase anagen (Rata, 1990).

Fase katagen merupakan fase transisi akar rambut, kemudian diteruskan pada fase telogen yang merupakan fase istirahat akar rambut yang berlangsung sekitar 90-100 hari, setelah rambut rontok beralih ke arah fase anagen, seperti yang tertera pada Gambar 1.



Gambar 1 Fase Pertumbuhan Rambut Secara Siklis

Rambut terdiri dari batang rambut yang tumbuh dari permukaan kulit kepala secara miring dan kandung rambut tertanam di dalam kulit. Kandung rambut yang tertanam miring di dalam kulit terdiri dari matriks yang selalu mengalami pembelahan sel, rambut banyak mengandung pembuluh-pembuluh darah kapiler dan ujung saraf yang berguna untuk memberi makanan pada matriks rambut. Batang rambut dan akar rambut secara konsentris dari luar terdiri dari tiga lapisan: selaput rambut/kutikula, kulit rambut, dan sumsum rambut.

Fungsi rambut manusia yang paling menonjol adalah sebagai mahkota, disamping itu dapat berfungsi sebagai alat peraba. Rambut memperbesar efek rangsang sentuhan terhadap kulit seperti bulu mata dan juga sebagai pelindung, seperti yang dikemukakan oleh Darmokusumo (1982:137) "rambut secara terbatas dapat berguna sebagai pelindung terhadap bermacam-macam rangsang fisik, mekanis, khemis". Pelindung terhadap rangsang fisik meliputi perlindungan terhadap kelembaban, udara kering, panas, dan dingin; sedang pelindung terhadap rangsang khemis adalah perlindungan terhadap zat kimia, dan keringat.

ASPEK-ASPEK YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN KULIT KEPALA DAN RAMBUT

Rambut yang sehat akan tampak kokoh, lembut bercahaya, dan indah. Kelenjar lemak yang bermuara pada akar rambut menentukan kesehatan rambut. Selama itu ada beberapa yang mempengaruhi kesehatan kulit kepala dan rambut, yaitu trauma, suhu, dan penataan rambut.

Trauma (ruda paksa, tekanan keras) pada rambut akan menyebabkan rambut rontok karena kerusakan jaringan di bawah kulit, tekanan yang terus-menerus di kulit kepala seperti ikat kepala, topi, dan bando yang erat mengakibatkan tekanan mekanis menyebabkan terhambatnya pembuluh darah sehingga akan terjadi pengurangan distribusi gizi.

Keadaan suhu panas atau dingin akan mempengaruhi distribusi gizi yang menuju ke akar rambut, sehingga bila deviasi suhu tinggi akan menyebabkan kerontokan rambut.

Kerusakan rambut sering terjadi karena tindakan perawatan yang berlebihan, penyasakan, pengeritingan, dan pewarnaan rambut yang tidak tepat. Jenis kerusakan yang terjadi diantaranya kekeringan rambut, rambut patah, ujung rambut pecah, dan kerontokan pada rambut.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, keadaan atau penyakit tertentu dapat mengakibatkan rambut rusak atau rontok yaitu antara lain: (a) setelah melahirkan, (b) penyakit-penyakit pada rambut, (c) kondisi/penyakit umum, (d) obat-obatan, (e) pengaruh hormonal, (f) malnutrisi/kekurangan zat gizi, (g) genetik/keturunan, (h) tindakan kosmetik pada rambut.

PERAWATAN KULIT KEPALA DAN RAMBUT

Rambut perlu dirawat secara teratur sehingga rambut menjadi sehat, bersih, indah, dana mudah ditata. Hadijah (1990:40) menyatakan "rambut yang sehat untuk orang asia pada umumnya berwarna hitam, ujungnya tidak pecah/belah, tidak kemerahan serta tidak rontok kalau disisir".

Untuk memperoleh rambut yang sehat, selain mencuci rambut secara teratur, juga perlu diperhatikan: (1) nutrisi/gizi untuk kesehatan kulit rambut, (2) obat/kosmetik pada kulit dan rambut, (3) penyisiran atau penyikatan rambut, dan (4) pengurutan rambut.

Nutrisi/Gizi Untuk Kesehatan Kulit dan Rambut

Kesehatan kulit mempunyai kaitan erat dengan zat-zat gizi yang dikonsumsi, untuk mengatur kebutuhan zat gizi perlu diperhatikan jenis kulit yang dimiliki yaitu jenis kulit berminyak, kering atau normal.

Semua zat gizi sangat membantu dalam pemulihan dan menjaga elastisitas tubuh. Protein dan vitamin C merupakan zat yang terpenting untuk kesehatan kulit, karena protein memberi sifat elastisitas pada lapisan dermis yang terdiri dari jaringan

kologen; sedangkan vitamin C bersifat menjaga ikatan interselular sehingga kulit tidak cepat menjadi kaku.

Seperti halnya kulit, rambutpun terdiri dari tiga jenis: rambut berminyak, rambut kering, dan rambut normal. Perawatan untuk ketiga jenis rambut tersebut berbeda-beda tetapi untuk perawatan dari segi gizi secara garis besar tidak jauh berbeda. Vitamin A dan vitamin E dapat berpengaruh baik pada rambut, vitamin F terdapat pada asam-asam lemak diperlukan untuk pengobatan penyakit kulit dan rambut rontok.

Diet yang diperlukan untuk mendapatkan rambut sehat: (a) cukup protein, yaitu: 1 gram per satu kilogram berat badan, dengan perbandingan antara protein hewani dan nabati adalah 1:2; (b) vitamin B komplek dalam bentuk alamiah, yaitu: sayur-sayuran, buah-buahan, padi-padian, dan kacang-kacangan; (c) vitamin A yang terdapat dalam minyak ikan diperlukan supaya rambut mengkilap, sedangkan vitamin A yang terdapat dalam minyak tumbuh-tumbuhan berfungsi untuk melebatkan rambut.

Selain diet untuk lebih menyempurnakan zat-zat gizi yang diproses di dalam tubuh, diperlukan latihan fisik (excercise) yang teratur.

Pengaruh Kosmetik Pada Kulit dan Rambut

Kulit lebih mudah dipengaruhi oleh obat dari pada rambut, karena kulit lebih peka jika dibandingkan dengan rambut. Dalam penggunaan kosmetik perlu mengenal jenis kulit sehingga tidak menimbulkan efek buruk yang bersifat komedologik atau aknelogik, oleh karena itu bila seseorang sudah cocok dengan suatu produk kosmetik, sebaiknya tidak mudah terpeng- aruh oleh produk kosmetik lainnya. Obat yang berefek sistematik seperti obat anti kanker, dapat menyebabkan rambut rontok, apabila obat tersebut dihentikan rambut akan tumbuh kembali.

Kosmetik yang digunakan secara lokal misalnya shampoo, pomade, dan minyak rambut, apabila tidak sesuai dengan kondisi rambut akan mempengaruhi keutuhan struktur rambut, sehingga dapat memudahkan rambut rontok atau lebih jauh lagi menyebabkan kebotakan.

Penyisiran Rambut

Pada waktu menyisir rambut usahakan dilakukan dengan hati-hati, karena dengan cara menyisir rambut yang tidak tepat akan mengakibatkan rambut lebih rontok. Rambut dalam keadaan basah lebih mudah rontok jika dibandingkan dengan rambut dalam keadaan kering, oleh karena itu rambut disisir dalam keadaan kering atau setengah kering.

Menyisir rambut berfungsi untuk memperlancar peredaran darah, menghilangkan kotoran, debu, dan sel-sel kulit kepala yang sudah mati, seperti yang diungkapkan oleh Liddell (1981:72):

> *Brushing helps keep the scalp healty by stimulating and relaxing it. As you brush, you remove dirt and dust that settles on your hair every day. You also help carry oil down each strand of hair. But too much brushing is not good for your hair. It can pull the hair right out of some sclaps. If your hair pulls out easily, brush it getly. Do not tug or pull. You should not brush your hair when it is wet. This will stretch and weaken it. Commonsense and the condition of your hair will tell you how much brushing your hair.*

Cara yang tepat menyisir rambut yaitu rambut disisir dari arah belakang menuju ke bagian ubun-ubun, kemudian dilanjutkan ke bagian depan dan terakhir disisir sesuai dengan model rambut.

Pengurutan

Hadijah (1990:45) menyatakan "hal yang perlu diperhatikan pada waktu pengurutan yaitu gerakan tangan harus lemas, berirama, tidak menyakiti serta menggunakan ujung-ujung jari. Pengurutan berfungsi untuk menghilangkan rasa lelah dan merangsang sirkulasi darah, dengan lancarnya sirkulasi darah yang banyak mengandung zat asam, maka kulit akan banyak mendapat makanan serta sel-sel jaringan di bawah kulit diperbesar, seperti yang diungkapkan oleh Basuki (1981:53) "pengurutan kepala akan menambah kekenyalan kulit kepala, urat saraf dan otot akan relaks, pertumbuhan rambut terpelihara secara normal".

Umumnya gerakan pengurutan (massage) (1) gerakan mengusap (effeleurage), (2) gerakan menggosok (friction), (3) gerakan menggetar (vibrate), (4) gerakan mengetuk atau memukul (tapotage). Gerakan- gerakan pengurutan tersebut dilakukan sesuai dengan jenis perawatan rambut, misalnya: dry treatment atau cream bath.

KESIMPULAN

Perawatan kulit kepala dan rambut secara benar/tepat sangat menentukan kesehatan rambut, sehingga tidak terjadi kerontokan rambut atau kebotakan. Pada dasarnya menjaga kesehatan kulit kepala dan rambut dapat dilakukan sendiri dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya: nutrisi, penggunaan kosmetik, pencucian rambut, penyisiran atau penyikatan rambut, serta pengurutan. Aktifitas perawatan rambut secara berlebihan akan mengakibatkan rambut rontok. Nutrisi yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap kesehatan kulit kepala dan rambut, dengan

mengkonsumsi zat gizi secukupnya akan terhindar dari kerontokan dan kebotakan. Rambut rontok sekitar 40-100 helai per hari, kerontokan sebanyak ini dianggap normal, karena pangkal rambut yang mati akan diganti dengan rambut baru pada akar yang sama.

DAFTARA PUSTAKA

Basuki, K. S. 1981. *Pelajaran Kecantikan Untuk Para Ahli Kecantikan*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.

Darmokusumo, G.P.P. 1982. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Penata Kecantikan Rambut*. Jakarta: Karya Utama.

Hadijah, I. 1990. *Dasar-Dasar Perawatan dan Tata Rias Diri*. Malang: OPF IKIP Malang.

Leigh, I. dan Wojnarowsha, F. 1989. *Mengatasi Masalah Kulit dan Rambut*. Jakarta: Arcan.

Liddell, L.A. 1981. *Clothes and Your Appearance, South Holland*: The Goodheart Wllcox Co. Inc.

Rata, I.G.A.K. 1990. Oktober. *Pemeliharaan Kulit Kepala dan Rambut*. Pertiwi. 64-66.