

PENGARUH PEMAKAIAN MASKER BIJI CHIA TERHADAP KELEMBABAN KULIT WAJAH KERING ORANG DEWASA

Nindira Rahma Niza¹, Eti Herawati², Neneng Siti Silfi Ambarwati³

Email: nindirarahma@gmail.com¹, etiherawati@unj.ac.id², nenengsitisilfi@unj.ac.id³

Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atas penggunaan masker biji chia untuk melembabkan kulit wajah. Metode penilitan yang digunakan adalah metode eksperimen quasi. Alat ukur yang digunakan adalah skin analyzer yang berfungsi untuk mengukur kelembaban kulit. Sampel diambil dengan cara purposive sampling yang berarti sampel diambil berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel adalah 12 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, 6 orang pada kelompok eksperimen diberi perlakuan masker biji chia dan 6 orang pada masker kontrol diberi perlakuan masker biji kacang hijau. Tiap kelompok diberi perlakuan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu, total perlakuan adalah 8 kali. Berdasarkan data hasil penelitian yang didapat, dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji liliefors dengan hasil kelompok eksperimen $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,119 < 0,319$ dan kelompok kontrol $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,227 < 0,319$, data berdistribusi normal. Uji homogenitas 2 varians dengan uji F diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,948 < 5,050$, data homogen. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t ($\alpha = 0,05$) dengan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,492 > 1,812$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti terdapat pengaruh masker biji chia terhadap kelembaban kulit wajah.

Kata Kunci : Masker, Biji Chia, Kelembaban Kulit.

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out whether there is an effect of using chia seed mask to moisturize facial skin. This study use quasi experimental research method. The measuring instrument used in this study is a skin analyzer that functions to measure skin moisture. Sampling was done by purposive sampling which means the sample was chosen based on the criteria that fit the purpose of the research. The total of the sample was 12 people divided into 2 groups named the experimental group and the control group, 6 people in experimental group used chia seed mask and 6 people in control group used mung bean seed mask. Each group received treatment 2 times a week for 4 weeks, the total treatment is 8 times. Based on research data obtained, analysis requirements test is carried out in the form of normality test and homogeneity test. The result of the normality test using liliefors test for experimental group is $L_{hitung} < L_{tabel}$ that is $0,119 < 0,319$, and for control group is $L_{hitung} < L_{tabel}$ that is $0,227 < 0,319$, data are normally distributed. The result of the homogeneity test of 2 varians using F test is $F_{hitung} < F_{tabel}$ that is $1,948 < 5,050$, the data are homogenous. The result of hypothesis test using t test ($\alpha = 0,05$) is $t_{hitung} > t_{tabel}$ that is $3,492 > 1,812$, so the H_0 is rejected and H_1

is accepted, means that there is effect from using chia seed mask to moisturize facial skin.

Keywords: *Mask, Chia Seed, Skin Moisture*

PENDAHULUAN

Bagi wanita kecantikan merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang penampilan. Menurut buku “Kecantikan Perempuan Timur” karya Martha Tilaar (2017:1), keinginan untuk menjadi cantik merupakan sebuah dorongan alamiah yang berasal dari diri manusia, sehingga sangat wajar apabila wanita berlomba-lomba untuk menjadi cantik. Kecantikan dari dalam sangat penting namun kecantikan fisik juga sama pentingnya karena kecantikan fisik dapat menambah rasa percaya diri seseorang. Salah satu kecantikan fisik yang menjadi primadona para wanita saat ini adalah memiliki kulit yang sehat.

Salah satu ciri kulit yang sehat adalah kulit dengan kelembaban yang cukup (Anam dan Nafisah, 2017 :7). Kulit sehat juga dapat dilihat dari teksturnya yang halus dan cenderung tidak memiliki kerutan atau kerutan yang dimiliki sesuai dengan usianya. Demi mendapatkan kulit idaman yang sehat wanita rela menghabiskan waktu dan biaya untuk melakukan perawatan kecantikan kulit. Perawatan sehari-hari terdiri dari pembersih, penyegar dan pelembab, dan untuk perawatan secara berkala ditambah dengan peeling, massage dan masker (Prihatin, 2010:11). Untuk hasil perawatan yang maksimal tindakan harus dilakukan sesuai jenis dan kondisi kulit.

Kulit merupakan bagian tubuh paling luar yang menutupi organ-organ tubuh manusia dan bagian tubuh yang paling banyak terlihat. Kulit memiliki fungsi sebagai pelindung organ di dalamnya, indra peraba, pengatur suhu tubuh, absorpsi (penyerapan) dan ekskresi (pengeluaran). Dengan berbagai fungsi yang dimilikinya, maka selain untuk kecantikan kulit juga harus dijaga untuk kesehatan tubuh.

Purwanto dan Yuniati (2015: 7) menyebutkan bahwa kulit dan usia saling mempengaruhi karena dengan bertambahnya usia maka kadar asam amino pembentuk kolagen berkurang, sehingga mutu kolagen yang dihasilkan berkurang. Kolagen dengan mutu rendah akan kehilangan kelembaban sehingga menjadi kering dan kolagen tidak mampu menopang kulit dengan baik, hal tersebut akan membuat kulit menjadi kering dan kendur. Menutrisi kulit dapat dilakukan dengan menggunakan masker. Penggunaan masker yang tepat dapat membantu melembabkan kulit. Masker dapat dibuat menggunakan bahan alami yang memiliki khasiat untuk kulit, salah satu bahan alami yang kaya akan nutrisi adalah biji chia.

Menurut Craig (2004) diacu dalam Safari, dkk (2016:138), biji chia adalah sumber asam lemak (omega-3), serat, protein, dan antioksidan. Debra Jaliman diacu dalam Migala (2020) mengatakan bahwa asam lemak omega-3 sangat melembabkan, mereka dapat meningkatkan fungsi skin barrier untuk mencegah terjadinya penguapan air. Jika dilihat dari kandungan yang ada di dalamnya, biji chia memiliki potensi untuk digunakan sebagai bahan masker alami untuk melembabkan kulit wajah kering orang dewasa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemakaian masker biji chia terhadap kelembaban kulit wajah kering orang dewasa. Penelitian dilakukan guna mendapatkan data terkait hasil kelembaban kulit wajah kering yang menggunakan masker biji chia.

METODE PENELITIAN

Pengkajian diselenggarakan pada “Seven Salon” yang berlokasi di SMK Negeri 7 Tangerang Selatan dengan alamat lengkap di Jl.Cempaka 3 no.2, Rengas, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. Periode yang diperlukan pengkajian ini ialah 4 minggu pada semester ganjil, dengan perlakuan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu sehingga jumlah tindakan yang akan diterima oleh tiap sampel adalah 8 kali.

Sampel dipilih memakai teknik purposive sampling. Menurut Syahrudin dan Salim (2012:118), purposive sampling berupa diambilnya sampel melalui suatu kriteria yang selaras pada target pengkajian. Melalui pengkajian ini syarat guna sebagai sampel berupa perempuan berusia 35-45 tahun, kulit wajah kering, tidak sedang mengandung dan tidak melaksanakan

perawatan dokter ahli kecantikan. Total sampel pengkajian ini ialah 12 individu yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen yang akan memakai masker biji chia dan kelompok kontrol yang memakai masker biji kacang hijau.

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yang terlibat yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ialah pemakaian masker biji chia sedangkan variabel terikat (Y) pada penelitian ini ialah kelembaban kulit wajah kering.

Metode penelitian diperlukan agar peneliti bisa mendapatkan hasil yang benar, tepat serta bisa diandalkan. Pengkajian ini bermetode eksperimen semu (quasi experimental). Metode eksperimen semu memiliki tujuan guna menelusuri dampak dari perlakuan variabel pada variabel lainnya pada kondisi yang dikendalikan. Targetnya guna memperoleh data melalui uji coba pada kondisi yang tidak memungkinkan dalam mengelola serta memanipulasi semua variabel yang selaras (Heryana, 2020:11). Kekurangan pengkajian ini ialah pengkaji tidak bisa mengontrol sampel secara menyeluruh, salah satunya adalah tidak dapat mengontrol kosmetik yang digunakan sehari-hari.

Penyelenggaraan pengkajian dilaksanakan dengan cara menggolongkan sampel sebagai 2 himpunan mencakup kelompok A memakai masker biji chia serta B memakai masker kontrol ialah biji kacang hijau. Pengkajian dilakukan dengan pola pre-test, perlakuan dan kemudian post-test. Pre-test dilakukan guna mengetahui kondisi kulit wajah sebelum perlakuan, kemudian perlakuan merupakan pemakaian masker dan post-test dilakukan guna mengetahui kondisi kulit setelah dilakukan pemakaian masker.

Pada penelitian ini instrumen penelitian diperlukan untuk mengukur tingkat kelembaban pada kulit wajah, instrument yang digunakan adalah skin analyzer. Skin analyzer merupakan alat ukur dengan teknologi BIA (Bioelectric Impedance Analysis) yang memiliki kemampuan untuk menganalisis kondisi kulit. Informasi kelembaban kulit akan diberikan dalam bentuk persentase yang dapat membantu mengetahui tingkat kelembaban pada kulit wajah. Kulit dinyatakan normal apabila angka yang ditunjukkan antara 38-42%. Tingkat kelembaban sebelum dan sesudah penggunaan masker akan dicatat pada lembar penelitian.

Langkah awal dari analisis data adalah melaksanakan uji persyaratan analisa secara uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilaksanakan guna mengamati apakah data tersebut tersebar seimbang/tidak (Sutha, 2019:73). Pengkajian ini berdata tunggal sehingga uji normalitas dilaksanakan secara pengujian Liliefors. Uji homogenitas adalah pengujian yang dilaksanakan guna mengamati apakah data sampel bersumber melalui populasi pada ragam yang selaras atau tidak. Untuk menguji homogenitas terhadap dua kelompok sampel sehingga memakai uji F.

Apabila data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, maka uji analisis data dapat dilakukan menggunakan uji t kesamaan 2 rata-rata. Namun apabila hasil uji persyaratan Analisa menyatakan data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen maka uji analisis data dilaksanakan menggunakan uji U Mann Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan setelah melakukan eksperimen yaitu penggunaan masker biji chia sebagai masker eksperimen dan masker biji kacang hijau sebagai masker kontrol. Eksperimen yang dilakukan terhadap 12 sampel wanita berusia 35-45 tahun dengan kulit wajah kering. Penelitian ini dilakukan di “Seven Salon” yang berlokasi di SMKN 7 Tangerang Selatan. Total perlakuan pada masing-masing sampel adalah 8 kali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen, kelembaban kulit wajah pada 6 sampel mengalami peningkatan setelah pemakaian masker biji chia. Peningkatan yang terjadi pada 6 sampel memiliki rentang antara 0,8 hingga 2,0 pada tiap perlakuan, dengan total peningkatan pada semua sampel kelompok eksperimen adalah 69,4. Maka rata-rata peningkatannya adalah 11,567 dengan nilai simpangan baku 1,551 dan nilai

varians 2,406.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kelompok kontrol, peningkatan yang terjadi pada 6 sampel memiliki rentang antara 0,4 hingga 2,0 pada tiap perlakuan dengan total peningkatan pada semua sampel kelompok kontrol adalah 53,600. Maka rata-rata peningkatannya adalah 8,933 dengan nilai simpangan baku 1,025 dan nilai varians 1,051.

Hasil dari uji normalitas penggunaan masker biji chia dan masker biji kacang hijau adalah sebagai berikut.

- a. Hasil perhitungan uji normalitas pada data penggunaan masker biji chia diperoleh $L_{hitung} = 0,119$ dengan $n=6$ pada taraf signifikan (α)= 0,05 diperoleh $L_{tabel} = 0,319$, maka $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,119 < 0,319$ sehingga hipotesis nol diterima, yang artinya data sampel berdistribusi normal.
- b. Hasil perhitungan uji normalitas pada data penggunaan masker kacang hijau diperoleh $L_{hitung} = 0,227$ dengan $n=6$ pada taraf signifikan (α)= 0,05 diperoleh $L_{tabel} = 0,319$, maka $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,227 < 0,319$ sehingga hipotesis nol diterima, yang artinya data sampel berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji F. Hasil perhitungan adalah $F_{hitung}=1,948$, dengan $n=6$ dan taraf signifikan (α)= 0,05 didapat $F_{tabel}= 5,050$. Maka didapatkan hasil $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,948 < 5,050$ sehingga hipotesis nol diterima, artinya data dari kedua sampel homogen.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t kesamaan dua rata-rata pada taraf signifikansi (α) 0,05. Kriteria penilaian adalah H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 3,492$ dan $t_{tabel} 1,812$ ($\alpha = 0,05$ dan $dk=10$). Maka didapatkan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,492 > 1,812$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemakaian masker biji chia terhadap kelembaban kulit wajah kering orang dewasa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan masker biji chia dapat mempengaruhi kelembaban kulit wajah kering orang dewasa. Kelembaban kulit pada sampel yang diberikan masker eksperimen atau masker biji chia mengalami peningkatan sejak perlakuan pertama, total selisih peningkatan kelembaban sebelum dan sesudah perlakuan mulai dari perlakuan pertama hingga ke delapan pada seluruh sampel kelompok eksperimen adalah 69,4.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji t, didapatkan hasil t_{hitung} sebesar 3,492 dan t_{tabel} sebesar 1,812 ($\alpha = 0,05$, $dk=10$) maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh dari pemakaian masker biji chia terhadap kelembaban kulit wajah kering.

Atas dasar penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari keterbatasan yang ada pada penelitian ini antara lain adalah peneliti tidak bisa mengontrol kosmetika yang digunakan oleh sampel sehari-harinya, peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan harian sampel apakah sampel banyak menghabiskan waktu pada ruangan ber-AC atau pada cuaca yang panas, peneliti juga tidak dapat mengontrol makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh para sampel, selain itu adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya untuk menyelesaikan penelitian ini menyebabkan jumlah sampel dan waktu pelaksanaan penelitian terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2017). *Semua Rahasia Kulit Cantik & Sehat Ada di Sini*. (C. Farmadiani, Ed.) Jogjakarta: Javalitera.
- Anam, M. dan Nafisah, W. (2018). *Sincare 101*. Jakarta: Noura Publishing.
- Bianti, M. 2016. Kulit Kering pada Usia Lanjut. *Continuing Medical Education*,43(10): 737-738.
- Brissette, C.E. 2013. *The Effect of Silvia Hispanica on Weight Loss in Overweight and Obese*

- Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus.[thesis]. Toronto: Department of Nutritional Sciences, University of Toronto.
- Darmawan, A. B. (2013). *Anti-aging Rahasia Tampil Muda di Segala Usia*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Darwati. (2013). *Cantın dengan Lulur Herbal: Cara Mudah untuk Tampil Cantik Dengan Kulit Sehat Halus & Harum*. Surabaya: Tibbun Media.
- Frikasari, M. (2008). *Wajah Cerah, Murah & Mudah*. Bandung: Madananisa Fast Book.
- Haryono, B., & Kurniati, D. (2013). *Seri Tanaman Bahan Baku Industri Kacang Hijau*. Jakarta: PT. Trisula Adisakti.
- Heryana, A. (2019). Jenis penelitian. *Jurnal*.
- Kusantati, HERNI dkk. (2008). *Tata Kecantikan Kulit untuk SMK Jilid 2*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Migala, J., & Radusky, R. (2020, December 11). 7 Fish Oil Beauty Hacks to Try for Healthy Skin, Hair, and Nails. *Everyday Health*. <https://www.everydayhealth.com/healthy-skin/fish-oil-beauty-hacks-to-try-for-healthy-skin-hair-and-nails>. Diakses 16 juli 2023./
- Nella, A. (2017). Pengaruh penggunaan masker kacang hijau terhadap perawatan kulit wajah kering. *Jurnal*.
- Nuriasih, P. D., Putra, I. K. K. A. G., Asih, N. K. T., & Pratiwi, L. P. K. (2019). Pemanfaatan Lembah Kulit Pisang sebagai Masker Kecantikan Organik. *Jurnal Bakti Saraswati*, 08(2):150-154.
- Prihatin, P. T. (2010). *Modul I Dasar Rias Perawatan Kulit Wajah (Facial)*. Bandung: Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Bandung.
- Purwanto, B. dan Yuniati, B. P. (2015). *Ilmu Estetika bagi Keperawatan & Kebidanan*. Bogor: Penerbit IN Media.
- Rani. 2018. Efek Ekstrak Curcuma Longa 0,5% terhadap Komposisi Sebum dan Kelembaban Kulit pada Pasien Kulit Kering. [karya akhir]. Makassar: Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin.
- Rostamailis. (2005). *Perawatan Badan Kulit dan Rambut*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safari, A., Kusnandar, F., Syamsir, E. (2016). Biji chia: karakteristik gum dan potensi kesehatannya. *jurnal*, 25:137-146.
- Siswosuharjo, S. (2018). *Anti-aging: ingin hidup 100 tahun (lagi)*. Solo: Tiga Serangkai.
- Smart, A. (2017). *Sehat & Awet Muda dengan Metode Tradisional*. (M. Sandra, Ed.). Jogjakarta: Katahati.
- Sutha, D. W. (2019). *Buku Ajar Biostatistika*. Malang: MNC Publishing.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Tilaar, M. (2017). *Kecantikan Perempuan Timur*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tranggano, R. I, dkk. (2014). *Buku Pegangan Dasar Kosmetologi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Widyastuti, A. (2013). *Buah-buahan untuk Kulit Cantik dan Sehat*. Yogyakarta: Flash Books.
- Zatalini, D. F. 2017. *Formulasi dan Aktivitas Gel HPMC-Kitosan terhadap Proses Penyembuhan Luka Bakar Derajat IIA pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus) Galur Wistar*. [skripsi]. Malang: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang