

PEMANFAATAN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA*) SEBAGAI HAIR MASK UNTUK RAMBUT KERING

Oleh : ‘Aisyah

Pembimbing : Desintya Indah Ayu Ainur Syah, S.Pd, M.Pd.I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Alpukat (*Persea americana*) Salah satu bahan pangan yang kaya akan Antioksidan. Alpukat merupakan tanaman yang dapat tumbuh subur di daerah tropis seperti Indonesia (Afriansyah, 1996). Buah alpukat memiliki banyak kandungan yang dapat melembabkan rambut yang kering seperti vitamin e, vitamin b , asam amino ,asam folat , asam lemak tak jenuh dan magnesium. Hair mask adalah perawatan untuk rambut yang dapat memberikan nutrisi secara intensif pada rambut, terutama untuk rambut kering dan rusak.

kata kunci: *Alpukat, hair mask*

LATAR BELAKANG

Banyak perempuan di Indonesia yang memiliki masalah dengan rambut. apalagi negara indonesia yang beriklim tropis yang bisa menjadi salah satu penyebab terbesar karena teriknya sinar matahari . Tetapi tidak hanya itu penyebab terjadinya masalah rambut banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya masalah rambut seperti terlalu sering terpapar sinar matahari , penggunaan catok dan hair dryer yang terlalu sering , sering terpapar air berklorin , perawatan rambut yang tidak tepat , terlalu sering keramas dan faktor usia. beberapa masalah rambut yang kerap terjadi pada banyak perempuan , yaitu rambut lepek , rambut berminyak , rambut ketombe , rambut rusak ,

dan rambut kering. Rambut yang tidak sehat apabila tidak dirawat dapat menimbulkan permasalahan dan kelainan rambut yang mengganggu kesehatan rambut seperti rambut pecah pecah, kusam, ketombe, berketu, rambut bercabang dan kebotakan (iraqi,2010:59).

Rambut merupakan salah satu bagian tubuh yang dianggap penting oleh sebagian wanita karena dapat menunjang penampilan diri dan dapat menambah kepercayaan diri . Salah satu dambaan wanita adalah memiliki rambut lurus dan lembut. Ada cara cepat untuk mendapatkan rambut tersebut biasanya dengan mencatok rambut . Jika penggunaan catok rambut

berlebihan dapat menyebabkan rambut menjadi kering dan rusak.

Rambut membutuhkan banyak nutrisi baik seperti vitamin E, biotin , omega 3, protein, dan zat besi. kita bisa mendapatkan nutrisi tersebut dengan memanfaatkan alpukat sebagai bahan utama pembuatan hair mask sebagai produk perawatan rambut kering .

Hair mask merupakan perawatan rambut yang langsung diaplikasikan pada batang rambut dan perawatan hair mask bisa dilakukan di salon maupun di rumah, di salon kosmetik hair mask yang banyak ditemui berupa krim dan cenderung praktis serta menggunakan beberapa produk yang mengandung bahan kimia serta pengawet seperti Hydrogen peroxide, Oxalic acid, Surfaktan kationik, dan Formaldehid dapat menimbulkan dampak alergi, gatal dan iritasi (Tranggono,dkk,2007:160), sedangkan di rumah dapat memanfaatkan bahan-bahan alami disekitar rumah. Bahan alami disekitar rumah dapat berupa sayuran, buah-buahan atau rempah-rempah (aktanoviana,2017). Salah satu bahan alami yang dapat digunakan adalah buah Alpukat.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana cara membuat hair mask dari alpukat?

2. Apa saja manfaat hair mask alpukat untuk rambut kering?

TUJUAN PENELITIAN

1. Bagaimana tata cara pembuatan hair mask alpukat?
2. Apa saja manfaat hair mask tersebut?

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode kualitatif yang memfokuskan pada penulisan kata-kata deskriptif yang bersumber dari berbagai referensi . Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku, ensiklopedia , artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya dan uji coba dengan bahan secara langsung untuk pembuktian hasil yang akurat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara Kerja :

Alat :



1. Sendok
2. Mangkok



3. Pisau



Bahan :

1. 1 buah alpukat matang



2. Minyak Zaitun



3. Madu secukupnya



Langkah-langkah :

1. Siapkan bahan dan alat yang akan digunakan untuk penelitian.



2. Belah buah alpukat menjadi dua lalu sisihkan biji dari dagingnya.



3. Haluskan daging buah alpukat sampai menjadi pasta.



4. Campurkan minyak zaitun dan madu secukupnya.



5. Kemudian , oleskan hair mask ke bagian rambut yang paling kering.



6. Diamkan selama 15-30 menit



7. Bilas rambut sampai bersih dan kering.



Tanaman alpukat (*persea americana* mill) berasal dari Amerika Tengah yang beriklim tropis dan telah menyebar hampir ke seluruh negara subtropis dan tropis termasuk Indonesia. Hampir semua orang mengenal dan menyukai buah alpukat, buah alpukat mempunyai kandungan gizi yang tinggi. Di samping daging buahnya, biji alpukat juga memiliki potensi karena proteinnya tinggi (Prasetyowati ,dkk:2010).

Alpukat termasuk buah yang mudah didapat dan paling sering dikonsumsi oleh masyarakat dengan harga yang cukup terjangkau. Buah alpukat memiliki tekstur daging yang lembut dan rasa yang gurih. Persebaran tanaman alpukat di Indonesia

sudah hampir di seluruh provinsi. Buah alpukat merupakan salah satu buah musiman yang tumbuh pada musim tertentu, sehingga membuat buah ini mudah di dapat (Setiawan:2013). Alpukat merupakan buah yang sangat

bergizi, mengandung 3-30 persen minyak dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun dan banyak mengandung vitamin B (Samson,1980;Andi:2013). Dalam daging buah alpukat terkandung protein, mineral Ca, Fe, vitamin A, B, dan C (Samson,1980;Andi:2013). Alpukat mengandung vitamin E , vitamin B , lemak bagus untuk rambut . terutama senyawa vitamin dan asam lemak tak jenuh alpukat dapat menjaga kesehatan dan kelembaban rambut kering . Rambut merupakan mahkota, dengan adanya rambut tersebut maka akan terlihat cantik, kecantikan itu sendiri berasal dari kesehatan dan kesehatan akan didapat dari kebersihan (Rostamailis,dkk:2013). Rambut kering biasanya disebabkan jumlah sebum yang kurang untuk melumasi rambut akibatnya penampilan rambut menjadi kusam dan tidak berkilau. Rambut kering ini disebabkan oleh bermacam-macam hal karena berada di daerah panas dan kering tanpa perlindungan yang baik. Ciri cirinya yaitu rambut terlihat kusam, tidak berkilau, warna rambut pirang/kemerahan, mudah patah, dan bercabang.

Seringnya penggunaan kosmetik perawatan rambut yang mengandung alkohol juga dapat menyebabkan rambut menjadi kering karena alkohol bersifat melarutkan lemak atau minyak. Rambut kasar mempunyai tekstur yang kasar,

terlihat pecah – pecah pada bagian ujung bercabang, terlihat kusam, kusut, sulit di tata dan terlihat kaku. Rambut kering memiliki tekstur yang kasar, warna rambut yang kusam, kusut (sukar diatur), batang rambut mudah rapuh/patah dan bercabang harus ditangani dengan perawatan yang ekstra seperti hair mask/masker rambut yang langsung memberikan nutrisi ke dalam batang rambut dan dilakukan secara berkala (Sopiah,dkk,2016:44).

Hair mask merupakan salah satu perawatan yang berfungsi memberikan nutrisi pada rambut dan pemakaian hair mask menggunakan krim yang dioleskan dari pangkal rambut sampai ujung rambut tanpa adanya pemijatan (Ide,2011:63). Perawatan hair mask dianjurkan bagi rambut yang kering, mengalami patah, dan bercabang, karena fungsi dari hair mask untuk meningkatkan elastisitas pada rambut, memberi nutrisi lebih pada rambut kering, menjadikan rambut lembut serta mengangkat sisa-sisa produk styling yang masih menempel pada rambut (Widayanti,2008:37). Bentuk masker rambut ini adalah krim yang dapat menggunakan bahan alami dan bentuk krimnya seperti pasta yang langsung diaplikasikan pada pangkal rambut sampai ujung rambut setelah penyampoan untuk mengembalikan kesehatan rambut dan tanpa adanya pemijatan.

KESIMPULAN

Rambut kering ternyata dapat dicegah dengan alpukat yang dimanfaatkan menjadi hair mask . banyak manfaat yang bisa diperoleh jika kita teratur menggunakan hair mask berbahan alpukat seperti dapat melembabkan rambut , membuat rambut lebih berkilau , dan melindungi rambut dari kerusakan.

DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah, N. (1996). Radikal Bebas

Dikenal untuk Dikendalikan. Sadar Pangan dan Gizi. 1: 6-7.

Al-Iraqi, Butsainah as-Sayyid.2010.*Mau*

Cantik?.Jakarta:Klinikal Mahira.

Ide, Pangkalan. 2011. *Mencegah*

Kebotakan Dini. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Kartika Noer Aktanoviana M, 5402413001

(2017) *HAIRMASK UNTUK RAMBUT KERING DARI KAYU MANIS (Cinnamomum burmannii) DAN SARI PATI WORTEL (Daucus carota L.)*.Undergraduates thesis, Universitas Negeri Semarang.

Prasetyowati, 2010, *Pengambilan Minyak*

Biji Alpukat (Persea Americana.Mill) Dengan Metode Ekstraksi, J. Tek. Kim., 17 (2), 16-19.

Rostamailis, dkk. 2008. Tata Kecantikan

Rambut Jilid 1. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan

Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.

Samsons, J. A. (1980). *Tropika*

Fruits,Tropical Agriculture Series. Longmarch. London.

Setiawan H J K. 2013. *Pemanfaatan biji*

alpukat sebagai aksesoris ruangan. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(2) : 1-18.

Sopiah, Pipih Siti, dkk. 2016. Perawatan

Rambut. Jakarta: PPPPTK Bisnis dan Pariwisata.

Tranggono RI dan Latifah F, 2007, Buku

Pegangan Ilmu Pengetahuan Kosmetik, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta; Hal. 11, 90-93, 167

Widayanti, Fajar. 2008. *Rambutku*

Mahkotaku. Klaten: CV Sahabat.

<https://cantik.tempo.co/read/1441753/5-res>

ep-diy-masker-alpukat-untuk-kesehatan-rambut diakses pada 18 maret 2022 .

<https://www.alodokter.com/4-manfaat-alpu>

kat-untuk-rambut-dan-cara-memperolehnya diakses pada tanggal 22 Februari 2022 .

<https://images.app.goo.gl/SeEgCXZw6554>

b8FaA diakses pada tanggal 27 maret 2022

