

Pemberdayaan Wanita Melalui Edukasi Self Care Perawatan Diri dan Tampilan yang Baik untuk Wanita

Hanifah Muslimah¹, Latifah Aini², Firman Maulana Noor³

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: hanifahms21@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: latifahaini100@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: firman.maulananoor@gmail.com

Abstrak

Self-care merupakan praktik penting dalam menjaga kesejahteraan fisik, mental, dan emosional wanita. Artikel ini membahas beragam aspek perawatan diri, termasuk kebiasaan sehari-hari, pola makan sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres. Selain itu, dalam hal ini membahas pentingnya tampilan fisik yang sehat, termasuk perawatan kulit, rambut, dan penataan busana yang sesuai dengan kepribadian individu. Informasi yang disajikan bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi wanita dalam mencapai kesejahteraan holistik dan tampilan yang memancarkan kepercayaan diri. Dengan menerapkan self-care secara konsisten, wanita dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencapai potensi penuh dalam segala aspek kehidupan mereka.. Metode dalam penyuluhan edukasi selfcare keputrian adalah dengan melakukan penyuluhan melalui serangkaian lokakarya dan konseling individual, kami memberikan informasi dan keterampilan terbaru mengenai nutrisi, kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kecantikan kulit. Evaluasi dampak menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri dan kesejahteraan wanita. Tujuan dari edukasi selfcare keputrian ini adalah memberikan motivasi bagi wanita dalam memelihara kesehatan dan penampilan yang optimal.

Kata Kunci : Edukasi, keputrian, masyarakat

Abstract

Self-care is an important practice in maintaining women's physical, mental and emotional well-being. This article discusses various aspects of self-care, including daily habits, healthy eating, regular exercise, and stress management. Apart from

that, this case discusses the importance of a healthy physical appearance, including skin care, hair and clothing styling that suits the individual's personality. The information presented aims to provide practical guidance for women in achieving holistic well-being and an appearance that exudes self-confidence. By implementing self-care consistently, women can improve their quality of life and reach their full potential in all aspects of their lives. The method for providing self-care education for girls is to provide education through a series of workshops and individual counseling, we provide the latest information and skills regarding nutrition, physical fitness, mental health, and skin beauty. Impact evaluations show significant improvements in women's levels of self-confidence and well-being. The aim of this female self-care education is to provide motivation for women to maintain optimal health and appearance.

Keywords: Education, princess, society

A. PENDAHULUAN

Pengabdian terhadap masyarakat menjadi elemen yang sangat penting dari Tridharma Perguruan Tinggi yang di dalamnya terdapat pendidikan dan penelitian. KKN berbasis pemberdayaan masyarakat merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat di lokasi KKN. Dalam kegiatannya, KKN pemberdayaan masyarakat ini melakukan penyelesaian masalah dan pembangunan di tengah masyarakat, mahasiswa sebagai agen perubahan berperan sebagai motivator, innovator, dan fasilitator bagi masyarakat yang didampinginya. Pada KKN Sisdamas ini, pendekatan yang dilakukan menjadi lebih kontekstual, sesuai dengan lokasi dan kebutuhan masyarakat setempat. (Muhammad Ariq Musyaffa 2022). Objek sasaran kegiatan pengabdian ini adalah anak-anak usia dini dan orang dewasa di Kp. Citalaksana, Desa Margamulya, Kecamatan Pangalengan. Salah satu program kerja kelompok KKN 157 Margamulya ialah melakukan penyuluhan terkait *selfcare* (perawatan diri) bagi wanita. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi bagi wanita khususnya usia 30 agar lebih memperhatikan lagi Kesehatan kulit badan dan wajah.

Setiap orang mendambakan kulit sehat, halus, dan cerah sebab kulit seperti itu dapat mencerminkan bahwa seseorang begitu peduli terhadap kesehatan

tubuhnya. Pada umumnya seseorang yang memasuki usia 30 ke atas cenderung memiliki kulit yang kering bahkan terlihat kusam yang dipengaruhi oleh kecepatan tubuh memproduksi sel-sel kulit yang baru mulai melambat. Semakin berkurangnya kolagen di dalam tubuh dapat menyebabkan kulit kering, muncul kerutan di wajah atau badan. Oleh sebab itu, sangat penting merawat kesehatan kulit baik wajah maupun badan apalagi bagi para wanita yang sudah memasuki usia 30 tahun. Demikian dilakukan agar pada saat rentang usia kulit kita tetap sehat dan indah. Perawatan adalah salah satu usaha yang dilakukan untuk, memelihara, memperbaiki, dan menjaga Kesehatan hingga keremajaan kulit (Nining Riana Sari 2014)

Adapun perawatan yang dilakukan dapat berupa perawatan badan dan wajah. Perawatan badan dapat menjadikan kulit menjadi sehat dan halus. Begitu pula, perawatan kulit bertujuan untuk memperoleh kulit wajah yang sehat, halus, dan cerah. Selain itu, melakukan perawatan badan dan wajah mencegah kekeringan dan menjaga kelembaban serta membantu mempertahankan elastisitas kulit. Perawatan pada badan dan wajah sebaiknya dilakukan sejak usia muda sehingga dapat memberikan manfaat untuk kulit terlihat awet muda di kemudian hari. Membersihkan wajah, mandi sehari dua kali, memakai pelembab, *sunscreen*, *sunblock*, masker wajah yang dilakukan setiap hari itu merupakan perawatan bagi kecantikan kulit badan dan wajah (Tri Lanna 2017).

Sebagaimana telah dilaksanakannya penyuluhan mengenai *selfcare* (perawatan diri) terhadap masyarakat yang berada di Kp. Citalaksana, Desa Margamulya, Kecamatan Pangalengan pada 5 Agustus 2023 yang dihadiri oleh Ibu Rumah Tangga dan wanita karir yang berusia 30 tahun ke atas. Berdasarkan hasil diskusi dengan Ibu Rumah Tangga tidak melakukan perawatan kulit badan dan wajah. Sedangkan wanita karir masih melakukan perawatan diri. Bagi Ibu Rumah Tangga yang tidak melakukan perawatan kulit sebab mereka menganggap memakai sabun muka saja sudah cukup untuk menjaga wajah agar tetap sehat tanpa harus melakukan perawatan. Selain itu juga, mereka merasa keberatan untuk membeli *skincare* dan *bodycare* karena tidak bekerja. Sementara itu, bagi wanita karir yang melakukan perawatan kulit badan dan wajah menganggap melakukan perawatan kulit wajah itu penting, baik perawatan sehari-hari. Mereka membersihkan wajah menggunakan susu pembersih dan penyegar 2 kali sehari serta melakukan

perawatan mingguan dengan masker wajah yang mereka lakukan di rumah maupun di salon. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian terkait pentingnya *selfcare* (perawatan diri) di Kp. Citalaksana, Desa Margamulya, Kecamatan Pangalengan.

B. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sedemikian rupa dengan cara mengunjungi tempat-tempat ramai yang menjadi titik kumpul masyarakat, seperti masjid yang di dalamnya selalu mengadakan pengajian yang dihadiri oleh ibu-ibu secara langsung khususnya di wilayah desa Margamulya RW 09 dan 16. Pada penelitian ini, pengumpulan data pada kondisi yang natural, sumber data primer dan skunder serta pengumpulan data partisipan lebih banyak digunakan, wawanacara mendalam dan studi dokumentasi. Selain itu, penelitian juga dilakukan dengan mengenalkan konsep *selfcare* (perawatan diri) kepada ibu-ibu terutama usia 30an dengan mengenalkan *skincare*, *bodycare* yang cocok bagi kulit badan dan wajah, serta cara merawat kulit agar tetap sehat sampai usia lanjut.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Sisdamas Tahun 2023 Kelompok 157 dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung memiliki program kerja yang disusun sebelumnya, yakni:

1. Tahapan Kegiatan

a. Observasi Lapangan

Tahap Observasi dilakukan guna membaca tentang konsep dan identitas diri kelompok masyarakat yang berada pada lingkup pelaksanaan KKN Sisdamas Kelompok 157 dengan ekspektasi teridentifikasinya kebutuhan, masalah, potensi, dan atau aset kelompok masyarakat itu. Berdasarkan observasi dan refleksi sosial yang telah dilaksanakan sebelumnya, maka didapatkan informasi terkait kurangnya *selfcare*.

b. Perencanaan Program

Perencanaan adalah suatu proses pemecahan masalah dengan mempersiapkan secara sistematis yang akan dilakukan dengan mencapai tujuan

tertentu. Diskusi dilakukan guna membahas kiranya seperti apa upaya yang dilakukan untuk memberikan penyuluhan terkait pentingnya perawatan bagi diri, menentukan jenis kegiatan yang sesuai, menentukan sasaran kegiatan dan teknis pelaksanaan kegiatan.

c. Penyuluhan

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar masyarakat mengetahui dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan/keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya. Dalam perkembangannya, pengertian tentang penyuluhan tidak sekadar diartikan sebagai kegiatan penerangan, yang bersifat searah (*one way*) dan pasif. Tetapi, penyuluhan adalah proses aktif yang memerlukan interaksi antara penyuluh dan yang disuluh agar terbangun proses perubahan “perilaku” (*behaviour*) yang merupakan perwujudan dari: pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang yang dapat diamati oleh orang atau pihak lain, baik secara langsung (berupa: ucapan, tindakan, bahasa-tubuh, dll.) maupun tidak langsung (melalui kinerja dan hasil kerjanya).

2. Jenis Kegiatan

Jenis kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi mengenai pernikahan dini dengan menggunakan metode Penyuluhan. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya.

3. Waktu dan Tempat

Adapun untuk waktu dan tempat penyelenggaraan kegiatan tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Tanggal kegiatan: Sabtu, 5 Agustus 2023
- b. Tempat kegiatan: Masjid Al-Qudrot Desa Margamulya

4. Stakeholder

Stakeholder yang terlibat adalah masyarakat yang merupakan warga atau individu yang berada di RW 09 dan 16. Adapun dalam kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karir.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Self care adalah konsep yang mencakup praktik dan kebiasaan yang dilakukan untuk memelihara kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Bagi wanita, self care adalah landasan penting untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan memenuhi peran-peran yang beragam dalam masyarakat.

Pentingnya Edukasi Self Care

1. Kesehatan dan Kesejahteraan

Self care bukan hanya tentang kecantikan fisik, tetapi juga mengenai kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Wanita yang memahami pentingnya merawat diri akan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan terjaga dari berbagai masalah kesehatan.

2. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan memahami bagaimana merawat diri dengan baik, wanita dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Mereka akan merasa lebih nyaman dengan diri sendiri dan memiliki energi yang cukup untuk mengejar tujuan-tujuan mereka.

3. Membangun Rasa Percaya Diri

Merawat diri dengan baik, termasuk penampilan, dapat membantu wanita merasa lebih percaya diri. Ketika mereka merasa baik tentang diri sendiri, mereka akan lebih siap untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka.

Komponen Penting dari Edukasi Self Care

1. Nutrisi Seimbang

Memahami pentingnya makanan bergizi dan pola makan seimbang adalah langkah awal dari self care. Wanita perlu tahu bagaimana memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh mereka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Nutrisi seimbang mengacu pada pola makan yang menyediakan jumlah dan jenis zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan fungsi normalnya. Nutrisi

seimbang mencakup berbagai macam nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang tepat. Mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok makanan, seperti biji-bijian, sayuran, buah-buahan, protein nabati atau hewani, dan produk susu, membantu memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan menjaga fungsi organ-organ vital.

2. Olahraga dan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan bagian integral dari perawatan diri. Edukasi mengenai jenis-jenis olahraga dan manfaatnya akan membantu wanita menemukan cara yang menyenangkan untuk tetap aktif. aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang membutuhkan energi, termasuk berjalan, berenang, atau bahkan membersihkan rumah. Adapun manfaat dari olahraga dan aktivitas fisik termasuk:

- a. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Meningkatkan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi.
- b. Meningkatkan Kesehatan Mental: Mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi risiko depresi.
- c. Mengelola Berat Badan: Membantu mengendalikan berat badan dan mengurangi risiko obesitas.
- d. Meningkatkan Kualitas Tidur: Memiliki aktivitas fisik yang teratur dapat membantu membuat tidur lebih nyenyak.
- e. Mengurangi Risiko Penyakit Kronis: Mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, dan beberapa jenis kanker.
- f. Meningkatkan Keterampilan Sosial: Olahraga tim atau kelompok bisa membantu membangun keterampilan sosial, seperti kerjasama dan komunikasi.
- g. Meningkatkan Kemandirian: Mengembangkan disiplin, dedikasi, dan kemampuan untuk menetapkan dan mencapai tujuan.
- h. Meningkatkan Keterampilan Motorik: Meningkatkan koordinasi mata-tangan, keterampilan gerak, dan keseimbangan.
- i. Meningkatkan Kualitas Hidup: Memberikan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi.

- j. Mengurangi Risiko Kecelakaan dan Cedera: Menguatkan otot dan tulang, sehingga mengurangi risiko cedera.

Dengan rutin melakukan olahraga dan aktivitas fisik, kita dapat memperoleh manfaat ini dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Penting untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan tingkat kesiapan fisik dan minat kita.

3. Perawatan Kulit dan Rambut

Merawat kulit dan rambut dengan benar adalah salah satu aspek penting dari self care. Wanita perlu tahu cara memilih produk yang sesuai dengan jenis kulit dan rambut mereka, serta teknik perawatan yang tepat. Penting bagi wanita untuk memahami produk-produk yang mereka gunakan pada kulit mereka sesuai kebutuhan kulit masing-masing. Untuk perempuan berhijab, ada pertimbangan khusus karena kulit di bawah hijab mungkin terpapar kelembapan dan panas lebih lama. Oleh karena itu, penting untuk memilih produk perawatan yang ringan, bebas dari komedo, dan mudah menyerap. Sementara itu, perawatan rambut meliputi pembersihan, kondisioning, dan perlindungan dari kerusakan fisik serta panas. Untuk perempuan berhijab, penting untuk memastikan rambut tetap bersih dan terlindungi dari gesekan yang bisa terjadi dengan penggunaan hijab. Penting untuk memilih produk yang sesuai dengan jenis kulit dan rambut masing-masing, serta memperhatikan bahan-bahan yang digunakan.

4. Make-up dan Penataan Gaya

Make-up dan penataan gaya bukan hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang ekspresi diri. Wanita perlu belajar cara menggunakan make-up dengan bijak dan menemukan gaya penataan yang memperkuat kepercayaan diri kita. Adapun contoh dari kedua hal ini adalah:

1. Makeup:

- Penggunaan foundation untuk menyamarkan ketidaksempurnaan kulit.
- Penggunaan eyeshadow dan mascara untuk menonjolkan mata.
- Penggunaan lipstick untuk menambahkan warna pada bibir.

2. Penataan Gaya:

- Memilih pakaian yang sesuai dengan acara, misalnya memakai gaun formal untuk pesta resmi.

- Boleh memakai kerudung segi empat agar dapat dipakai dengan berbagai variasi lipatan dan model, cocok untuk tampilan sehari-hari atau acara khusus.
- Mengatur rambut dalam gaya tertentu, seperti cepol atau kuncir, sesuai dengan kesempatan.
- Menambahkan aksesoris seperti kalung, anting-anting, atau gelang untuk melengkapi tampilan.

Keduanya dapat digunakan bersama-sama untuk menciptakan tampilan keseluruhan yang memukau..

E. PENUTUP

Edukasi self care adalah langkah penting dalam pemberdayaan wanita. Dengan memahami pentingnya merawat diri dengan baik, termasuk aspek fisik dan penampilan, wanita dapat membangun kemandirian, kesehatan yang baik, dan rasa percaya diri yang kuat. Penting untuk memastikan bahwa edukasi self care dapat diakses oleh semua wanita, tanpa memandang latar belakang ekonomi atau sosial mereka. Dengan demikian, kita dapat menciptakan masyarakat di mana setiap wanita dapat merasa kuat dan percaya diri dalam setiap aspek kehidupan mereka

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan anugerahnya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir KKN ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan;
2. Ibu dan bapak atas pemikiran dan kedisiplinan yang telah ditanamkan keduanya, atas limpahan kasih sayang keduanya, serta doa-doa yang sudah dipanjatkan keduanya kepada penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan perlindungan dan keselamatan kepada keduanya. *Amin Ya Robbal 'Alamin*;
3. Dosen Pembimbing Lapangan KKN Sisdamas Moderasi Beragama Kelompok 157, Bapak Firman Maulana Noor, M.Si. yang telah membimbing penulis dalam pelaksanaan KKN di Desa Margamulya;
4. Kepala Desa Margamulya, Bapak H. Suhendar Rohmani beserta jajarannya yang telah menerima mahasiswa KKN Sisdamas Moderasi Beragama Kelompok 157 di Desa Margamulya;
5. Seluruh Warga Rw 09 dan 12 yang telah mau datang dan berkontribusi dalam kegiatan ini;
6. Sahabat seperjuangan KKN Sisdamas Moderasi Beragama Kelompok 157 yang telah membantu berjalannya kegiatan;

7. Seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan dorongan doa dalam penyelenggaraan kegiatan ini.

G. DAFTAR PUSTAKA

Beauty nesia "Fakta tentang self care" 09 September 2023,
<https://www.beautynesia.id/wellness/3-fakta-tentang-self-care/b-260043>

Khoirya, Ainun (2022) *Pengaruh Edukasi Self Care Terhadap Perawatan Diri Ibu Post Sectio Caesarea*. Tesis S2, Universitas Diponegoro, 09 September 2023, <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/8494/>

Emka Humam "Cara Menjadi Cantik, Menarik, dan Sehat" 09 September 2023,
<https://www.gramedia.com/best-seller/cara-menjadi-cantik/>