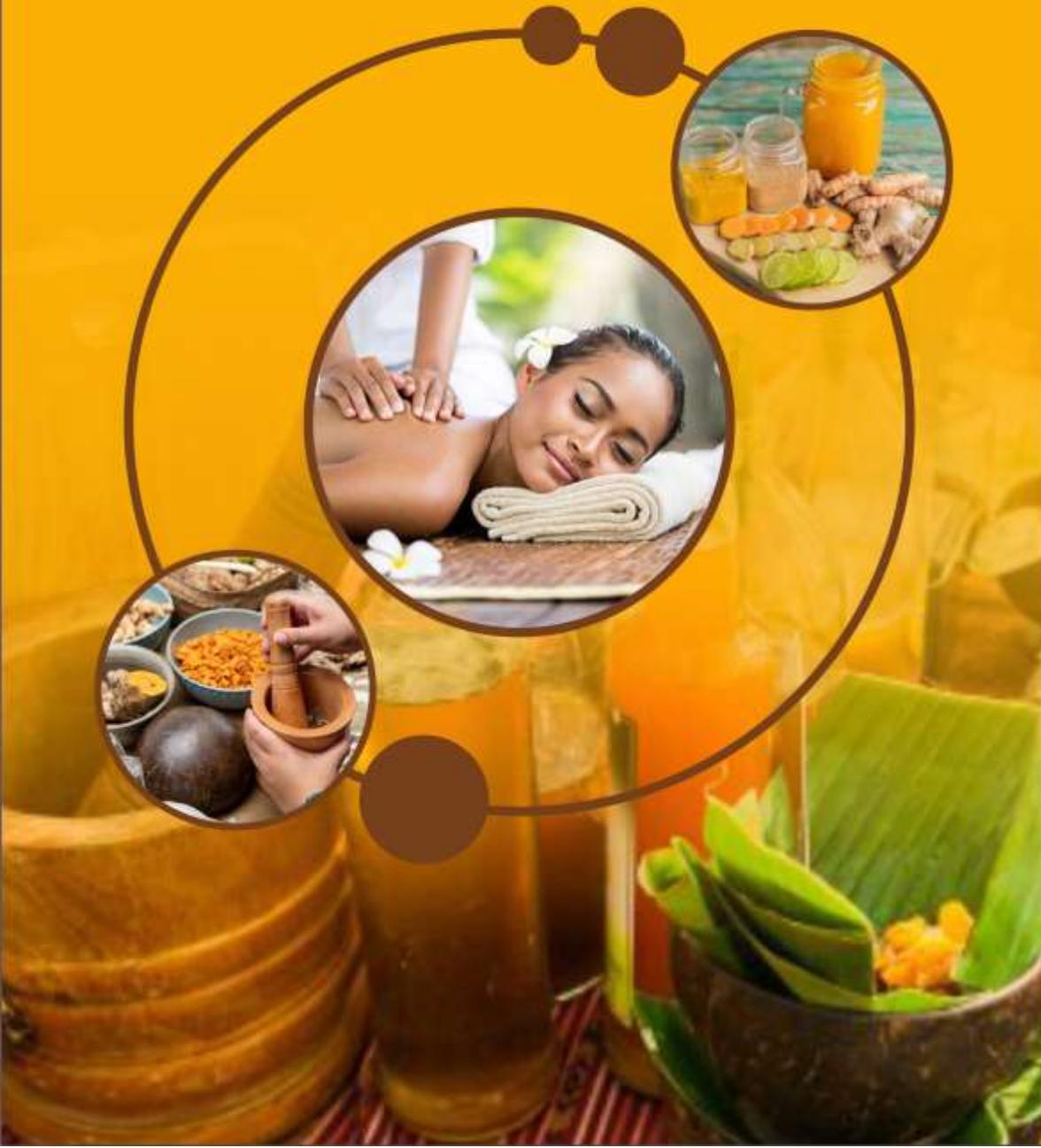


DI SUSUN OLEH
INDARTO AS, S.Pd.,M.Kes



BUKU PELAYANAN KECANTIKAN DALAM JAMU



BUKU
PELAYANAN KECANTIKAN DALAM JAMU

Indarto AS, S.Pd.,M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BUKU
PELAYANAN KECANTIKAN DALAM JAMU

Penulis:
Indarto AS, S.Pd.,M.Kes

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Tahta Media

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
v,129, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-197-0

Cetakan Pertama:
November 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah S.W.T. Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga **Buku Pelayanan Kecantikan dalam Jamu** ini dapat selesai dan dapat diterbitkan.

Buku ini disusun untuk dijadikan petunjuk bagi peserta dan pemateri baik dalam hal teori mau pun praktik,

Ucapan terima kasih tidak dapat kami sampaikan secara pribadi satu persatu, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan buku ini. Semoga kontribusi yang telah diberikan dicatat sebagai amal baik disisi Allah.

Walupun kami sudah berusaha sekuat tenaga, namun pasti masih banyak kekurangan dalam pedoman ini, oleh karena itu kritik dan saran untuk perbaikan pedoman ini. Semoga pedoman ini bermanfaat bagi yang berkepentingan.

Klaten, Januari 2023
Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 RAMUAN TRADISIONAL KECANTIKAN	1
Ramuan A.1. Boreh	1
Ramuan A.2. Lulur	5
Ramuan A.3. Bedak Dingin.....	11
Ramuan A.4. Cemicinan Rambut	15
Ramuan A.5. Mandi Rempah	18
Ramuan A.6. Minuman Kebugaran.....	22
Ramuan A.7. Ratus.....	28
Ramuan A.8. Aromaterapi.....	32
Ramuan A.9. Minyak Pijat	35
Ramuan A.10. Minyak Telon	39
BAB 2 KETRAMPILAN	42
Keterampilan B.1 Facial.....	42
Ketrampilan B.2. Massage.....	55
Ketrampilan B.3. Manicure	64
Ketrampilan B.4. Padicure.....	68
Ketrampilan B.5. Perawatan Rambut	72
Ketrampilan B.6. Mandi Rempah.....	82
Ketrampilan B.7. Ratus	87
Ketrampilan B.8. Totok Wajah & Ear Candel.....	92
Ketrampilan B.9. Akupresure	98
Ketrampilan B.10. Kerokan.....	104
Ketrampilan B.11. Pijat Refleksi.....	121
PROFIL PENULIS.....	128



BAB 1

RAMUAN TRADISIONAL KECANTIKAN

Pratikum pembuatan ramuan tradisional kecantikan sesuai dengan pembagian kelompok yang telah ditentukan oleh dosen pengampu

RAMUAN A.1. BOREH

A. Tujuan

Termotivasi untuk menguasai kompetensi akhir yang diharapkan

B. DASAR TEORI

Boreh adalah salah satu ramuan yang digunakan masyarakat Bali secara turuntemurun untuk kesehatan. Ada tiga kategori boreh di Bali, yaitu boreh anget (boreh asli bali); boreh miyik (terbuat dari bungabunga, antara lain bunga jempiring, lavender, dan mawar; dan boreh tis, terbuat dari sayur dan buah-buahan, yang terdiri dari alpukat, papaya, ketimun, wortel, dan bengkuang (Christina, 2007). Khasiat boreh anget sebagai pengobatan tradisional bisa menghangatkan tubuh, memperlancar peredaran darah, mengurangi nyeri otot, nyeri tulang, demam, menggigil, dan sakit kepala. Biasanya boreh anget digunakan untuk menjaga kesehatan (Anonim, 2009).

1. Manfaat Boreh

- Melancarkan Peredaran Darah - Seperti yang telah kita bahas di atas, boreh terbuat dari beraneka rempah rempah pilihan yang mampu untuk melancarkan peredaran darah serta mengurangi ketegangan otot dan
- Detox - Jahe yang menjadi salah satu bahan yang di pakai untuk membuat boreh ini di kenal sebagai salah satu jenis rempah yang memiliki kemampuan untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh, dan juga memperlancar pencernaan.
- Menghaluskan Kulit: Bahan dasar utama dari boreh ini adalah beras, Vitamin E yang terkandung dalam beras membantu membuat kulit lebih halus dan kencang.
- Mengurangi Gejala Flu dan Demam: Macam macam rempah yang ada di dalam boreh akan membuat badan terasa hangat hingga



membuat tubuh mengeluarkan keringat hal ini memberikan rasa nyaman apabila kondisi tubuh dalam keadaan kurang fit karena flu atau ada gejala demam dan sakit kepala

2. Bahan yang digunakan:

Bahan-bahan yang digunakan untuk boreh miyik (untuk perawatan kulit) secara empiris adalah beras sebagai scrub, kacang hijau untuk melembapkan kulit, kunyit, jahe dan kayu manis untuk menghaluskan kulit dan cengkeh digunakan untuk melindungi kulit dari gatal dan iritasi. Komponen penting dalam boreh yaitu scrub. Scrub merupakan bahan yang digunakan untuk membantu mengangkat sel kulit mati. Beras yang digunakan sebagai scrub pada boreh jika proses menghaluskannya kurang tepat maka menyebabkan rasa tidak nyaman saat digosokkan. Oleh karena itu dicari alternatif bahan yang dapat berfungsi sebagai scrub yang nyaman dan memberikan aroma yang baik. Berdasarkan hal itu maka perlu dilakukan pembuatan boreh Bali dengan penggunaan scrub yang lebih nyaman dan aroma yang baik. Sediaan dibuat dalam bentuk serbuk agar efisien dalam penggunaan dan penyimpanan.

3. Cara penggunaan

Pemakaian boreh bisanya dilakukan sama dengan saat menggunakan masker yaitu di aplikasikan pada bagian tubuh kemudian di diamkan hingga mengering. Boreh biasanya digunakan untuk menghangatkan badan, selain itu boreh juga dapat digunakan untuk melancarkan peredaran darah.

C. Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:



2. Judul Kegiatan:

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--

c. Cara Kerja

--



d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....
.....
.....

- Keunggulan:.....

.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.2. LULUR

A. Tujuan

Melaksanakan membuat lulur tradisional

B. Dasar Teori

Lulur adalah kosmetika yang digunakan untuk merawat dan membersihkan kulit dari kotoran dan sel kulit mati (Septiana Indratmoko, 2017). Lulur adalah sediaan kosmetik tradisional yang diresepkan dari turun-temurun digunakan untuk mengangkat sel kulit mati, kotoran, dan membuka pori-pori sehingga pertukaran udara bebas dan kulit menjadi lebih cerah dan putih. Lulur terbagi beberapa bentuk sediaan yaitu lulur bubuk, lulur krim, ataupun lulur kocok/cair (Pramuditha, 2016). Lulur berbeda dengan scrub dapat dilihat dari tekstur lulur yang berupa butiran halus dan mudah mengering (Putra, 2016). Lulur merupakan bentuk sediaan cair maupun setengah padat yang berupa emulsi untuk mengangkat kotoran sel kulit mati yang tidak terangkat sempurna oleh sabun dan memberikan kelembaban serta mengembalikan kelembutan kulit, seperti kelenjar rambut dan keringat, untuk mendapatkan efek maksimal lulur digunakan selama 30 menit pada kulit tubuh agar dapat meresap dengan baik kedalam kulit (Hari, 2015). Luluran merupakan aktifitas menghilangkan kotoran, minyak, atau kulit mati yang dilakukan dengan pijatan di seluruh badan (Septiana Indratmoko, 2017). Lulur atau luluran dikenal para wanita Indonesia sebagai salah satu proses untuk membersihkan sekaligus menjaga kecantikan kulit. Tradisi membuat lulur dengan meramu bahan alami seperti rempah-rempah, buah-buahan dan bahan lainnya

telah lama dikenal turun temurun dari berbagai generasi dan kini menjadi lebih dikenal terutama oleh wisatawan mancanegara yang datang ke Indonesia. Lulur atau body scrub bertujuan untuk mengangkat sel-sel kulit mati, kotoran dan membuka pori-pori sehingga kulit dapat bernapas dan menjadi lebih cerah dan putih (Putra, 2016).

Luluran merupakan sebuah istilah yang mempunyai arti membalurkan suatu bahan tertentu dengan tujuan kecantikan pada kulit tubuh. Bahan-bahan yang digunakan sebagai lulur biasa terdiri dari buah-buahan dan rempah-rempah. Ada juga lulur yang terbuat dari jenis bahan dengan karbohidrat tinggi seperti cokelat dan beras. Lulur memiliki beraneka ragam manfaat



semua itu tergantung dari bahan dasar yang dimiliki lulur tersebut (Putra, 2016).

1. Bahan dasar lulur

Bahan dasar pembuatan lulur tradisional adalah tepung beras. Tepung beras dapat membantu meningkatkan produksi kolagen yang berfungsi untuk meningkatkan elastisitas kulit. Kandungan yang terdapat pada tepung beras adalah gamma oryzanol. Kandungan senyawa ini mampu memperbaharui pembentukan pigmen melanin, sebagai antioksidan dan juga efektif menangkal sinar ultraviolet. Berdasarkan uji laboratorium BPKI (Badan Peneliti dan Konsultasi Industri) gamma oryzanol yang terkandung dalam tepung beras sebanyak 0,14%. Bahan dasar lulur tradisional selain tepung beras dapat diperkaya dengan bahan-bahan yang mengandung senyawa fungsional. Salah satu contoh bahan yang mengandung senyawa fungsional tersebut adalah kunyit, kencur, bengkoang dan sebagainya (Arbarini, 2015). Sedangkan, untuk bahan-bahan dasar lulur krim sama dengan krim pembersih kulit pada umumnya yang mengandung lemak dan penyegar, lulur krim sejenis butiran-butiran kasar yang bersifat pengampelas (abrasiver) agar bisa mengangkat sel-sel kulit mati dari epidermis. Berbagai macam bahan yang pernah dicoba sebagai butiran pengampelas mulai dari butiran pasir, biji keras tanaman, sampai butiran abrasiver sintetis. Butiran itu tidak boleh terlalu kasar supaya tidak melukai kulit, terlalu halus sehingga tidak berfungsi sebagai pengampelas, terlalu runcing, dan terlalu bulat sehingga licin dan tidak bekerja sebagai pengampelas (Pramuditha, 2016). Sesuai fungsi utama lulur yang mengangkat sel-sel kulit mati, lulur yang baik mempunyai butiran sehingga ketika dipegang dan dioleskan terasa kasar sehingga semua kotoran yang menempel pada kulit dapat terangkat. Lulur mempunyai aroma yang tidak terlalu wangi dan warna tidak mencolok, sebab jika terlalu wangi dan terlalu mencolok dikhawatirkan pewangi dan pewarna itu berasal dari pewangi dan pewarna buatan, seperti pewarna tekstil. Untuk aroma dan warna lulur dipengaruhi oleh bahan-bahan yang digunakan saat pembuatan lulur (Pramuditha, 2016).



2. Jenis-jenis lulur

Menurut (Fauzi, 2012) beberapa jenis-jenis lulur antara lain:

- a. Lulur mandi/body scrub Lulur mandi atau dalam beberapa produk agar tampak modern ditulis dengan istilah body scrub, merupakan lulur yang digunakan saat tubuh dalam keadaan basah (mandi). Penggunaannya adalah dengan mengoleskan pada seluruh bagian tubuh lalu menggosoknya perlahan. Setelah digosok-gosok, bilas tubuh dengan air tanpa menggunakan sabun mandi. Lulur jenis ini relatif lebih cocok digunakan untuk pemilik kulit sensitif karena butiran scrub yang lebih kecil dan lembut, penggunaannya saat kulit dalam keadaan basah, dan terdapat bahan pembawa yang berfungsi melicinkan kulit sehingga akan terhindar dari iritasi saat penggosokan.
- b. Lulur kocok Lulur ini berbentuk lulur yang berair tapi tidak terlarut (suspensi). Sebelum digunakan, botol kemasan lulur dikocok terlebih dahulu, oleh karenanya lulur ini sering disebut lulur kocok. Penggunaannya adalah dengan mengoleskan lulur pada kulit yang kering lalu setelah mengering lulur tersebut digosok-gosok sehingga kotoran dari tubuh akan terlepas. Setelah itu bilas dengan air tanpa sabun.
- c. Lulur bubuk Lulur ini berupa serbuk lulur kering yang penggunaannya dengan mengencerkan atau mengentalkannya terlebih dahulu dengan air biasa/air mawar sebelum digunakan. Setelah cukup encer/kental, kemudian lulur dioleskan ke seluruh tubuh (dalam keadaan kering atau sedikit basah) sambil digosok-gosok. Tunggu beberapa menit atau sampai mengering, lalu bilas dengan air tanpa sabun. Lulur jenis ini lebih praktis karena kemasannya mudah dibawa dan penggunaannya lebih mudah.
- d. Lulur tradisional
Jenis lulur hampir menyerupai lulur mandi. Tetapi penggunaannya berbeda dengan lulur mandi. Lulur tradisional biasanya berasal dari bahan-bahan dan rempah-rempah yang sangat bermanfaat untuk menjaga kecantikan dan kehalusan kulit. Lulur tradisional ini digunakan saat tubuh dalam keadaan kering. Setelah lulur dioleskan pada tubuh, digosok pada tubuh. Biasanya lulur yang setelah digosok



pada tubuh akan berubah warna menjadi kecoklatan atau kehitaman yang menandakan keluarnya kotoran pada tubuh.

3. **Manfaat lulur Lulur** memiliki beraneka ragam manfaat semua itu tergantung dari bahan dasar yang dimiliki lulur tersebut. Berikut beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan lulur (Putra, 2016):
 - a. Mencerahkan kulit tubuh Manfaat dari lulur salah satunya adalah mengangkat sel kulit mati. Sel-sel kulit yang mati dapat menyebabkan pigmentasi serta kekusaman kulit. Kulit akan terlihat lebih cerah dan bercahaya jika anda rutin luluran minimal dua minggu sekali.
 - b. Mengencangkan kulit Lulur juga memiliki manfaat untuk mengencangkan kulit. Kandungan protein dan kolagen alami dalam bahan-bahan lulur dapat meningkatkan elastisitas dan melindungi kulit dari pengaruh buruk radiasi di luar. Kebanyakan wanita yang rutin melakukan perawatan luluran akan tampak lebih segar dan awet muda.
 - c. Menghilangkan penyakit kulit Bahan-bahan lulur yang didominasi oleh rempah-rempah memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit kulit. Luluran merupakan salah satu alternatif selain obat kimia untuk terapi penyembuhan. Biasanya lulur seperti ini mengandung jenis bahan seperti daun sirih dan kunyit.
 - d. Menghilangkan bau badan Dapat mengatasi bau badan dengan membalurkan lulur di daerah sekitar ketiak dan payudara. Selain itu anda dapat membalurkan lulur di daerah paha dan selangkangan. Hal tersebut dapat membantu anda mengurangi produksi keringat dan menghilangkan aroma tidak sedap pada tubuh. Pilih jenis lulur yang mengandung daun sirih atau daun pandan untuk menghilangkan bau badan.
 - e. Menenangkan syaraf dan pikiran Lulur dapat meresap ke dalam kulit dan memberikan sensasi pijatan ringan bagi badan yang pegal-pegal. Selain itu aroma rempah dapat menenangkan pikiran. Dipilih lulur yang mengandung aroma bunga atau rempah yang mengeluarkan zat aroma terapi untuk relaksasi



D. Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:

2. Judul Ramuan:

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--



c. Cara Kerja

d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....
.....
.....

- Keunggulan:.....

.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.3. BEDAK DINGIN

A. Tujuan

Melaksanakan pembuat bedak dingin

B. Dasar Teori

Kosmetik tradisional adalah kosmetika yang terdiri dari bahan-bahan yang berasal dari alam dan diolah secara tradisional. Salah satu jenis kosmetik tradisional yang masih banyak digunakan adalah bedak dingin. Bedak dingin merupakan salah satu kosmetik tradisional yang telah digunakan secara turun temurun di Indonesia. Bedak dingin dibuat untuk menyembuhkan jerawat, pendingin wajah, melindungi efek buruk wajah dari sinar matahari. Bedak dingin merupakan kosmetik tradisional yang dibuat dari beras yang telah dicampur dengan rempah-rempah dan ditumbuk halus. Bedak dingin biasanya dibuat dari tepung saripati beras yang dicampur dengan saripati bunga-bunga seperti mawar, kenanga, cempaka, ataupun melati, maupun daun pandan. Semua ini untuk merawat kulit sekaligus memberi aroma wangi, bedak dingin berupa bedak yang dibuat dari tepung beras dan dicampur dengan wewangian dan dibentuk menjadi bulatan-bulatan kecil sebesar biji pepaya (Maddolangan, 2014). Penggunaan bedak dingin di Kalimantan masih menjadi tradisi dan budaya yang tidak ditinggalkan. Sebelum dunia kecantikan modern masuk ke Kalimantan, gadis asli Kalimantan menggunakan bedak dingin untuk menjaga kesehatan dan kelembaban kulit wajah. Secara tradisional, bedak dingin dibuat dari bahan-bahan segar.

Bahan dasar bedak dingin adalah tepung beras (*amylum orizae*) yang dicampur dengan rempah-rempah. Kandungan amilosa, amilopektin, hidralized amylum atau dekstrin, dan asam kojik dalam tepung beras dapat memutihkan kulit. Hal ini dihasilkan dari fermentasi amylum selama proses perendaman. Tepung beras yang diproses dengan cara ini akan memberikan sensasi dingin jika digunakan (Indrawati dan Razimin, 2013). Bedak dingin adalah bedak tradisional untuk perawatan wajah. Bentuknya gepeng bundar dengan diameter sekitar 1-2 cm dan tebal sekitar 3-4 mm. Untuk menggunakannya, beberapa butir bedak dingin diletakkan di

Bedak dingin merupakan salah satu kosmetik tradisional yang telah digunakan secara turun temurun dan dapat dibuat sendiri dengan mudah dan biaya yang murah. Bedak dingin dapat digunakan untuk menyembuhkan



jerawat, pendingin wajah, dan melindungi wajah dari efek buruk sinar matahari. Bedak dingin dibuat dari beras dan dicampur dengan rempah-rempah atau tanaman tradisional yang memiliki banyak manfaat khususnya untuk kesehatan dan kecantikan kulit, contohnya sari kedelai, temuireng, bengkuang, dan temulawak. Pada penelitian ini menggunakan temulawak karena mudah ditemukan

Bahan dasar pembuatan bedak dingin adalah tepung beras, yaitu tepung beras yang diperoleh dari beras putih yang direndam dengan air selama 1 hari agar tekstur beras lebih lunak. Beras mengandung beberapa komponen yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin e, gamma oryzanol dan lainnya. Gamma oryzanol terdapat pada seluruh bagian beras, termasuk pada bekatul dan produk samping padi lainnya. Zat oryzanol bermanfaat sebagai penangkal sinar ultraviolet yang bisa merusak kulit dan mampu membantu memperbaharui pigmen melanin. Gamma oryzanol inilah yang berfungsi sebagai antioksidan dari bedak dingin. Beras juga mengandung vitamin b1(thiamin) yang mampu mempertahankan kelembaban dan kesegaran kulit di saat matahari siang sangat terik. Dan beras juga mengandung vitamin e yang bermanfaat untuk kesehatan kulit sehingga kulit nampak lebih muda, vitamin b bermanfaat menjadikan kulit segar dan bersih. Bedak dingin dengan bahan dasar tepung beras berfungsi untuk menghaluskan kulit.

C. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:



2. Judul Ramuan:

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--

c. Cara Kerja

--



d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....
.....
.....
.....

- Keunggulan:.....
.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.4. CEMCEMAN RAMBUT

A. Tujuan

Melaksanakan pembuat cecemen rambut

B. Dasar Teori

Rambut adalah bagian tubuh yang tidak boleh diabaikan, tetapi karena banyak produk kecantikan yang menawarkan keindahan rambut hitam anda, mungkin rambut anda telah mengalami perubahan karena banyaknya zat kimia yang masuk ke rambut.

Cem-ceman adalah suatu ramuan yang dalam pembuatannya dilakukan perendaman minyak dengan tanaman yang kandungan zat yang akan diambil dan digunakan biasanya untuk perawatan rambut.

Seperti manfaat yang dapat membantu menghitamkan rambut anda. Cem-ceman adalah jenis minyak yang merupakan campuran dari rebusan minyak kelapa, bunga kanthil, kenanga, melati, dan akar-akaran pohon. Setelah berbagai ramuan itu ditumbuk dan diperas sehingga muncul minyak yang bernama cem-ceman.

Selain memiliki khasiat untuk menghitamkan dan melembabkan rambut, cem-ceman juga bisa membuat uban tak akan datang lagi

Minyak tersebut kemudian dioleskan merata pada rambut setelah mandi. Cem-ceman ini digunakan dua hari sekali saja ladies, kemudian anda akan mendapatkan rambut hitam berkilau seperti yang anda impikan

C. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:



2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--

c. Cara Kerja

--



d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....
.....
.....

- Keunggulan:.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.5. MANDI REMPAH

A. Tujuan

Melaksanakan pembuat mandi rempah

B. Dasar Teori

1. Manfaat

- Melancarkan peredaran darah
- Mengurangi kelelahan
- Mengurangi bau badan

2. Komposisi

- **Temu giring**

Temu giring seberat 1/4 kg dikupas dan diiris tipis. Temu giring memiliki manfaat yang dapat mengatasi gatal-gatal pada kulit. Dan dikeringkan serta digunakan untuk mandi rempah

- **Jeruk Purut**

Daun Jeruk purut sebanyak 5 daun kering. Kandungan pada jeruk purut dapat memberikan efek relaksasi dalam tubuh Anda.

- **Kayu Manis**

Kayu manis seberat 1 batang seukuran jari. Kandungan yang terdapat pada kayu manis dapat memperlancar sirkulasi darah dan memiliki kandungan anti-inflamasi yang dapat meredakan nyeri sendi setelah seharian beraktivitas.

- **Daun Pandan**

Daun pandan sebanyak 5 lembar dipotong-potong dan dikeringkan. Seperti yang bahwa daun pandan memiliki aroma yang wangi sehingga dapat menenangkan pikiran. Uap dari daun pandan dapat membuka pori-pori kulit yang tersumbat dan menghaluskan kulit.

- **Daun Kemuning**

Daun kemuning seberat 2 gram kering. Daun kemuning dipercaya mampu mencerahkan dan menghaluskan kulit badan.

- **Serai**

Serai sebanyak 3 batang dicuci dan dipotong-potong kemudian dikeringkan. Serai memiliki kandungan asam yang dapat



mencegah kanker kulit. Selain itu, air rebusan serai dapat mensterilkan pori-pori dan sifat anti mikroba juga dapat membantu mengobati infeksi jamur pada kulit. Aroma yang dikeluarkan serai juga dapat mengatasi stres Anda.

3. Cara membuat ramuan mandi rempah :

- Rebus semua bahan dengan 5 gayung air
- Setelah itu disaring menggunakan kain tipis dan tuangkan dalam ember mandi yang besar
- Lalu campur air rebusan dengan air dingin hingga terasa hangat
- Pastikan anda sudah mandi bersih menggunakan sabun
- Air rendaman rempah ini untuk berendam, berendamlah selama 15 menit, sambil sirami seluruh tubuh anda\
- Setelah selesai berendam, keringkan badan dengan handuk dan tidak perlu dibilas lagi dengan air biasa.

C. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:



2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--

c. Cara Kerja

--



d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....
.....
.....

- Keunggulan:.....

.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.6. MINUMAN KEBUGARAN



Gambar 1. Kecantikan wanita jawa

Sumber: <https://swara.tunaiku.com/gayahidup/9-hiasan-yang-biasa-digunakan-dalam-pernikahan-adat-jawa-beserta-filosofinya>

A. Tujuan

Termotivasi untuk menguasai kompetensi akhir yang diharapkan

B. Dasar Teori

1. Tubuh sehat

Tubuh sehat merupakan anugerah yang tak ternilai harganya. Tubuh Sehat dapat melaksanakan berbagai aktivitas harian, dengan bersemangat, berselera, aktif, dinamis serta bahagia. Bila sakit semua aktivitas tidak bisa dijalankan, tidak bisa banyak berinteraksi, berkomunikasi dengan orang lain, lesu, lemah, tak bergairah serta menjemukan.



2. **Sehat menurut WHO**

Keadaan sejahtera yang meliputi kesehatan badan, rokhani (mental) dan sosial, serta bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan

3. **Kebugaran**

adalah tubuh yang sehat, berstamina tinggi, memiliki energi yang berlimpah, kadar Hbtinggi, kadar oksigen dalam darah tinggi, berpenampilan luarbiasa, tidak mudah lelah dan capek dalam beraktifitas , menyenangkan ,selalu bersemangat dalam hidup dan pergaulan serta damai dan bahagia

4. **Mental Fitness dan Emotional Fitness**

a. Mental Fitness

Memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan dirinya sendiri maupun masyarakat.

b. Emotional Fitness

Adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan

5. **Kecantikan**

Tidak hanya dipandang dari wajah yang cantik, molek, indah dipandang, tubuh proporsional, betis indah, serta penampilan yang elok, tetapi juga dipengaruhi oleh kesehatan diri,kecerdasan serta *inner beauty*

6. **Ketampanan**

adalah kondisi sehat lahir batin serta kehidupan sosial yang sehat , bugar, memiliki semangat dan aktivitas tinggi, tampak cerdas, tubuh kuat dan proporsional, enak dipandang, memiliki daya tarik serta harmoni.

7. **Pengertian Jamu untuk membuat kecantikan dan kebugaran.**

Ramuan tradisional khas indonesia terutama daerah jawa keraton. Indonesia kaya tanaman dikagumi dunia karena kekayaan alam dan rempah. Ramuan tradisional diolah sebagai ramuan kecantikan keraton. Ramuan tradisional digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh,menjaga kecantikan serta penyembuhan / obat.



8. Ramuan Jamu Tradisional untuk Tonikum/penyegar

a. Fungsi

- 1) Menghilangkan kelelahan
- 2) Meningkatkan imun
- 3) Memiliki sifat detoksifikasi
- 4) Menjaga kesehatan tubuh
- 5) Menghilangkan pegal-pegal
- 6) Mencegah penuaan dini
- 7) Tradisional di turunkan turun temurun oleh nenek moyang

b. Kosep

Pada zaman Kerajaan Majapahit, jamu menjadi minuman kebesaran raja beserta keluarga di upacara-upacara kerajaan. Jamu yang diminum raja dan putra-putri keraton di kerajaan ini ada delapan jenis. Delapan jenis jamu tersebut adalah kunyit asam, beras kencur, cabe puyang, pahitan, kunci suruh, kudu laos, uyup-uyup atau gepyokan, dan sinom. Kedelapan jenis jamu ini berkhasiat untuk kebugaran dan awet muda. Delapan jamu yang diminum raja dan keluarga kerajaan tersebut melambangkan delapan arah mata angin, sekaligus lambang Surya Majapahit.

Para ahli arkeologi menduga bahwa Surya Majapahit berfungsi sebagai lambang negara Majapahit. Urutan rasa dari kedelapan jamu ini adalah manisasam, sedikit pedas-hangat, pedas, pahit, tawar, hingga manis kembali. Urutan rasa jamu ini melambangkan siklus kehidupan manusia.

Kunyit asam memiliki rasa manis asam. Rasa asam manis merupakan simbol dari kehidupan yang terasa manis ketika bayi hingga praremaja.

Sementara itu, beras kencur memiliki rasa sedikit pedas hangat. Beras kencur melambangkan kehidupan masa remaja. Di masa ini manusia mulai memiliki sikap egoistis. Pada masa remaja pula, seseorang baru sedikit mencicipi kehidupan yang sebenarnya. Hal ini dilambangkan dengan rasa sedikit pedas.

Cabe puyang memiliki rasa pedas-manis. Hal ini melambangkan kehidupan manusia di usia 19--21 tahun yang mulai



labil, sedangkan pahitan melambangkan fase kehidupan selanjutnya yang meskipun pahit, harus tetap ditelan atau dijalani.

Kunci sirih merupakan simbol bahwa setelah melewati kepahitan, kehidupan akan menjadi lebih baik. Kunci adalah bumbu penyedap masakan, sedangkan daun sirih memiliki banyak khasiat kesehatan.

Daun sirih dikenal sebagai penyembuh berbagai penyakit. Jadi, kunci sirih memiliki makna bahwa kesuksesan hidup seseorang diraih setelah melewati perjuangan dan apa yang telah dipelajarinya sejak kecil.

Kudu laos merupakan jamu penghangat. Hal ini melambangkan fase kehidupan manusia ketika harus mampu menjadi penghangat dan pengayom bagi orang di sekelilingnya. Jamu uyup-uyup/gepyokan bersifat penetral. Makna dari jamu ini adalah pengabdian diri seutuhnya dan kepasrahan tulus seorang hamba kepada Tuhannya. Terakhir adalah jamu sinom.

Sinom dapat diartikan sirep tanpa nampa. Dalam bahasa Indonesia, kalimat ini dapat bermakna diam (tidur/meninggal/moksa) tanpa meminta apa-apa. Rasa manis jamu ini melambangkan bahwa jika manusia dilahirkan dengan fitrah, harus kembali kepada Tuhan dengan keadaan fitrah juga.

c. Contoh

Di antara beragam jamu tradisional, delapan di antaranya adalah jenis yang kehadirannya seolah menjadi keharusan. Setiap penjual jamu gendong pasti menjualnya. Kedelapan jenis jamu gendong tersebut adalah kunyit asam, beras kencur, cabe puyang, pahitan, kunci suruh, kudu laos, uyup-uyup atau gepyokan, dan sinom.

Jamu jenis lain selain delapan yang seolah menjadi keharusan tersebut, antara lain jamu temulawak, secang, semelak, watukan, pegalinu, dan serai.



c. Cara Kerja

d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....
.....
.....

- Keunggulan:.....

.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.7. RATUS

1. Tujuan

Termotivasi untuk menguasai dan membuat sediaan ratus

2. Dasar Teori

1. Definisi

Atus adalah salah satu jenis perawatan tradisional pada organ intim wanita yang dilakukan dengan penguapan atau pengasapan vagina

2. Cara Penggunaan

Saat melakukan perawatan ini, wanita akan diminta duduk atau jongkok di kursi khusus, lalu terapis akan membakar ratus (rempah) di bawah kursi tersebut. Asap dari pembakaran ratus tersebutlah yang dimanfaatkan untuk merawat organ intim kewanitaan

3. Manfaat

Secara tradisional, ratus diklaim dapat menyehatkan organ kewanitaan, membersihkan keputihan, merapatkan vagina, dan menambah kepuasan seksual saat berhubungan intim dengan pasangan.

- Meredakan depresi
- Mengatasi wasir
- Mengobati infeksi
- Mengatasi infertilitas
- Meredakan sakit kepala
- Mengatasi masalah pencernaan
- Mengatasi kelelahan
- Mengurangi nyeri

4. Kontra indikasi dan pertimbangan secara klinis

Hingga saat ini, efek dan manfaat ratus bagi kesehatan organ kewanitaan belum terbukti secara klinis.

Sebenarnya vagina tidak membutuhkan proses pembersihan dengan metode khusus, termasuk ratus. Hal ini karena vagina memiliki cara alami untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya. Salah satunya adalah dengan menampung sejumlah bakteri baik.



Jika vagina sengaja dibersihkan dengan metode tertentu, termasuk ratus, maka dikhawatirkan bisa ikut mematikan bakteri baik di vagina.

Jika dilakukan dengan tidak tepat, ratus sendiri sebenarnya justru bisa menyebabkan iritasi pada vagina yang sensitif, akibat uap panas yang berasal dari proses pembakaran rempah-rempahnya. Bahkan, suhu panas dari uap tersebut diduga bisa membuat bakteri jahat berkembang biak lebih banyak.

Selain itu, uap atau asap panas dari ramuan ratus juga dapat menyebabkan luka bakar pada organ intim wanita apabila cara melakukannya kurang tepat atau ratus dilakukan terlalu sering.

3. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:

2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran



b. Alat

c. Cara Kerja

d. Hasil Formulasi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Laporan Singkat Produk:

- 1) Nama Produk:
- 2) Keterangan Produk:
 - Bahan Utama/Zat Aktif:



- Manfaat:.....
.....
.....
- Keunggulan:.....
.....
.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.8. AROMATERAPI

A. Definisi

Aromaterapi adalah praktik pengobatan alternatif dan ilmu semu yang didasarkan pada penggunaan bahan aromatik, termasuk minyak esensial, dan senyawa aroma lainnya, terapi ini diklaim mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis atau fisik.^[1] Aromaterapi biasanya ditawarkan sebagai terapi komplementer (bersamaan/pelengkap pengobatan medis) atau sebagai bentuk pengobatan alternatif (menggantikan pengobatan medis sepenuhnya).

Aromaterapis adalah sebutan bagi orang yang berkecimpung dalam praktik pengobatan aromaterapi, mereka biasanya memanfaatkan campuran minyak esensial terapeutik yang dapat digunakan sebagai aplikasi topikal, pijat, inhalasi, atau perendaman air. Tidak ada bukti medis yang jelas bahwa aromaterapi dapat mencegah, mengobati, atau menyembuhkan penyakit apa pun. Uji coba terkontrol plasebo sulit dirancang, karena inti aromaterapi hanyalah berupa aroma. Ada sejumlah bukti yang masih diperdebatkan bahwa aromaterapi mungkin efektif dalam memerangi mual dan muntah pasca operasi.

B. Sejarah

Penggunaan minyak esensial untuk tujuan terapeutik, spiritual, higienis, dan ritual telah dijumpai sejak peradaban kuno di Tiongkok, India, Mesir, Yunani, dan Romawi, yang menggunakannya dalam kosmetik, parfum, dan obat-obatan. Minyak esensial digunakan untuk kesenangan estetika dan dalam industri kecantikan. Bahkan sering menjadi barang mewah dan alat pembayaran. Diyakini bahwa minyak esensial meningkatkan umur simpan anggur dan meningkatkan rasa makanan.

Minyak esensial dijelaskan oleh Dioscorides dalam bukunya, *De Materia Medica* yang ditulis pada abad pertama. Buku ini juga menjelaskan kepercayaan pada saat itu tentang sifat penyembuhan minyak esensial. Minyak atsiri sulingan telah digunakan sebagai obat sejak abad kesebelas, ketika Ibnu Sina mengisolasi minyak atsiri menggunakan distilasi uap.

Di era pengobatan modern, pengobatan ini pertama kali beredar di media cetak pada tahun 1937 dalam sebuah buku Prancis berjudul: *Aromathérapie*:



Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales yang ditulis René-Maurice Gattefossé, seorang ahli kimia. Sebuah versi bahasa Inggris diterbitkan pada tahun 1993. Pada tahun 1910, tangan Gattefossé mengalami luka bakar sangat parah dan dia kemudian mengklaim bahwa dia mengobatinya secara efektif dengan minyak lavender.

Seorang ahli bedah Prancis, Jean Valnet [fr], memelopori penggunaan minyak esensial sebagai obat, yang ia gunakan sebagai antiseptik dalam perawatan tentara yang terluka selama Perang Dunia II.¹

C. Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:

2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--



c. Cara Kerja

d. Hasil Formulasi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....

.....

- Keunggulan:.....

.....

.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.9. MINYAK PIJAT

A. Tujuan

Dapat melakukan pembuatan sediaan kebugaran yakitu minyak telon

B. Dasar Teori

1. Definisi

Minyak pijat adalah cairan yang digunakan untuk melincinkan saat pemijatan dan kandungan dari formula minyak dapat berfungsi untuk merelaksasikan serta melancarkan darah.

2. Jenis Minyak Pijat Terbaik

- ✓ minyak zaitun Minyak ini juga terbilang hangat, mengendurkan otot, dan mengunci kelembaban.

Selain itu, minyak untuk pijat ini juga memiliki manfaat lain seperti:

- Meningkatkan sirkulasi darah
- Membuang racun
- Membawa cahaya alami ke kulit
- Kaya akan nutrisi dan mineral
- Meningkatkan metabolisme
- Meningkatkan energi tubuh

Menariknya, studi yang diterbitkan dalam nature.com menemukan bahwa ekstrak dari minyak zaitun memiliki antiradang pada kulit. Hal ini setara dengan 10% dosis antiradang pada ibuprofen,

- ✓ Minyak Kelapa: Minyak kelapa adalah minyak urut yang bisa dicampur dengan minyak esensial lainnya. Di dalamnya, terdapat kandungan asam lemak menengah dan lemak jenuh yang berfungsi untuk menjaga kulit tetap terhidrasi. “Minyak kelapa mengandung lemak yang baik untuk memperbaiki lapisan luar pelindung kulit, mengunci kelembapan kulit, sekaligus memperlambat penguapan penyebab kulit kering,” jelas ahli facial dan laser, Debbie Thomas.



- ✓ Minyak Pijat Biji Almond: Adapun ini cocok digunakan bagi pemilik kulit sensitif. Selain terasa nyaman ketika digunakan, minyak urut ini juga dapat menghilangkan rasa sakit pada tubuh. Khasiatnya dapat menenangkan kulit karena kandungan antiradang di dalamnya. Kulit juga akan terasa lebih lembap ketika menggunakan minyak urut satu ini. Selain itu, manfaat minyak almond juga dapat melindungi kulit dari sinar UV, Jenis minyak urut ini dapat membantu mengurangi penuaan, garis-garis halus, dan juga kerutan pada kulit. Dipercaya juga, kandungan vitamin E dan antioksidan tinggi.
- ✓ Minyak Pijat Biji Anggur: Minyak biji anggur diketahui termasuk dalam minyak pijat yang cukup nyaman untuk digunakan. Ini tidak mengandung aroma apa pun dan sangat menenangkan untuk kulit. Fakta menarik dari jenis minyak pijat satu ini adalah dapat menambah kilau pada kulit secara instan. Terbilang cocok untuk semua jenis kulit dan tidak berisiko menimbulkan reaksi alergi. Sifat antibakteri pada biji anggur juga yakni 'resveratrol' dinilai cukup ampuh dalam melawan berbagai infeksi kulit.
- ✓ Minyak Jojoba: Minyak pijat untuk meremajakan kulit selanjutnya adalah minyak jojoba. Meski sedikit lebih mahal, ini akan sepadan dengan hasil akhirnya. Moms. Minyak urut jenis ini terbilang aman dan tidak menyebabkan iritasi pada kulit. Bahkan, studi dalam sidemast.org menemukan bahwa ini cukup membantu dalam mengobati jerawat. Terbilang aromanya cukup enak dan dapat disimpan dalam waktu lama. Ekstrak minyak pijat ini juga mengandung antibakteri yang bermanfaat untuk kesehatan kulit dalam jangka panjang.



C. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:

2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--



c. Cara Kerja

d. Hasil Formulasi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....

.....

- Keunggulan:.....

.....

.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



RAMUAN A.10. MINYAK TELON

A. Tujuan

Dapat melakukan pembuatan sediaan kebugaran yakitu minyak telon

B. Dasar TEORI

Minyak telon (dari bahasa Jawa *telu*, tiga) adalah minyak yang sering dibalurkan pada tubuh bayi dengan campuran dari minyak adas, minyak kayu putih, dan minyak kelapa dalam kadar yang berbeda-beda. Komposisi yang biasa dipakai adalah 3:3:4. Minyak kelapa berfungsi sebagai pelarut. Beberapa produsen masa kini mengubah komposisi (misalnya 2:2:6), menambah komponen lain sebagai campuran, seperti minyak lavender, atau mengganti minyak kelapa dengan minyak lain, seperti minyak zaitun.

Minyak telon biasanya diberikan kepada bayi dengan cara dibalurkan di kulit. Campuran ini memberikan rasa hangat karena merangsang pembuluh darah membesar sehingga aliran darah menjadi lebih cepat. Aroma minyak telon juga dapat memberikan rasa tenang.

C. Lembar Kerja

Kegiatan Pratikum (Mohon Isi Lembar Kerja Praktek dibawah)

1. Kelompok

Nama:



2. Judul Ramuan :

a. Bahan

Nama Bahan	Dosis/Ukuran

b. Alat

--

c. Cara Kerja

--



d. Hasil Formulasi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Laporan Singkat Produk:

1) Nama Produk:

2) Keterangan Produk:

- Bahan Utama/Zat Aktif:

- Manfaat:.....

.....

.....

.....

- Keunggulan:.....

4. Performa/ Desain/ Dokumentasi Foto



DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Reska Novitasari dan Efektivitas. 2018. Bedak Dingin dari Sarihati Temulawak dan Tepung Beras dalam Mengurangi Flek Hitam. Semarang
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Kerokan>
- https://id.wikipedia.org/wiki/Pijat_refleksi
- <https://www.facebook.com/187231002030303/posts/7-titik-accupresure-menggunakan-magic-stick-lebih-dikenal-dengan-totok-aura-toto/850606185692778/>
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200804180911-277-532153/5-manfaat-pijat-wajah-untuk-kecantikan>
- <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-manfaat-yang-bisa-didapatkan-dari-totok-wajah>





Buku Petunjuk Praktikum Pelayanan Kecantikan dalam Jamu disusun untuk dijadikan petunjuk bagi peserta dan pemateri baik dalam hal teori mau pun praktik, terdiri dari 11 pembuatan ramuan kecantikan tradisional dan 11 ketrampilan di pelayanan kecantikan dalam jamu.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-197-0 (PDF)



9 786231 471970