

PERAWATAN TANGAN, KAKI, NAIL ART, DAN RIAS WAJAH KHUSUS DAN KREATIF

(C3) KELAS XI

Titik Widiarti

Erni Eka Ariyanti

PT KUANTUM BUKU SEJAHTERA

PERAWATAN TANGAN, KAKI, NAIL ART, DAN RIAS WAJAH KHUSUS DAN KREATIF

SMK/MAK Kelas XI

© 2020

Hak cipta yang dilindungi Undang-Undang ada pada Penulis.

Hak penerbitan ada pada **PT Kuantum Buku Sejahtera**.

Penulis : Titik Widiarti
Erni Eka Ariyanti
Editor : Muhammad Afian Musthofa
Desainer Kover : Achmad Faisal
Desainer Isi : Ayu Amelia Syafitrie
Tahun terbit : 2020
ISBN : 978-623-271-295-9

Diterbitkan oleh

PT Kuantum Buku Sejahtera

Anggota IKAPI No. 212/JTI/2019

Jalan Pondok Blimbing Indah Selatan X N6 No. 5 Malang - Jawa Timur

Telp. (0341) 438 2294, Hotline 0822 9951 2221;

Situs web: www.quantumbook.id

*Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari **PT Kuantum Buku Sejahtera**.*



Daftar Isi

Prakata	v
Bab 1 Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku	1
A. Pemahaman Anatomi dan Fisiologi Tangan, Kaki, dan Kuku	2
B. Kelainan dan Gangguan pada Tangan, Kaki, dan Kuku	9
C. Pemahaman Merawat Tangan, Kaki, dan Kuku	18
Uji Kompetensi	30
Bab 2 Manicure Pedicure SPA	37
A. Pemahaman <i>Manicure-Pedicure</i> SPA	38
B. Persiapan <i>Manicure Pedicure</i>	43
C. Praktik <i>Manicure</i> dan <i>Pedicure</i>	47
Uji Kompetensi	54
Bab 3 French Manicure	59
A. Pemahaman <i>French Manicure</i>	60
B. Teknik dalam <i>French Manicure</i>	61
C. Praktik <i>French Manicure</i>	67
Uji Kompetensi	73
Bab 4 Nail Art	79
A. Pemahaman <i>Nail Art</i>	80
B. Teknik dan Desain <i>Nail Art</i>	85
C. Persiapan Membuat <i>Nail Art</i>	95
D. Langkah Kerja	100
Uji Kompetensi	102
Bab 5 Acrylic Nail	107
A. Pemahaman <i>Acrylic Nail</i>	108
B. Memasang dan Melepas <i>Acrylic Nail</i>	112
C. Persiapan Memakai <i>Acrylic Nail</i>	118
Uji Kompetensi	122
Bab 6 Rias Tangan dan Kaki Menggunakan Henna	127
A. Pemahaman Henna	128
B. Jenis dan Desain Henna	131
C. Pemakaian Henna	135
Uji Kompetensi	144

Bab 7	Rias Cikatri	149
	A. Pemahaman Rias Cikatri	150
	B. Pemakaian Rias Wajah Cikatri	153
	Uji Kompetensi	163
Bab 8	Rias Geriatri	169
	A. Pemahaman Rias Geriatri	170
	B. Pemakaian Rias Wajah Geriatri	176
	Uji Kompetensi	188
	Glosarium	193
	Daftar Pustaka	195
	Biodata Penulis	199
	Biodata Konsultan	200
	Tim Kreatif	201



Prakata

Sungguh sebuah kebahagiaan dan rasa syukur yang mendalam bagi penulis karena dapat menyelesaikan buku ini. Buku ini ditulis sebagai salah satu sumber belajar peserta didik SMK/MAK Kelas XI Perawatan Tangan, Kaki, Nail Art, dan Rias Wajah Khusus dan Kreatif.


Buku *Perawatan Tangan, Kaki, Nail Art, dan Rias Wajah Khusus dan Kreatif SMK/MAK Kelas XI* ini disajikan dalam delapan bab meliputi

- Bab 1 Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku
- Bab 2 *Manicure Pedicure*
- Bab 3 *French Manicure*
- Bab 4 *Nail Art*
- Bab 5 *Acrylic Nail*
- Bab 6 Rias Tangan dan Kaki Menggunakan Henna
- Bab 7 Rias Cikatri
- Bab 8 Rias Geriatri

Setiap bab dalam buku ini dilengkapi dengan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang telah disesuaikan dengan revisi K-13. Pembahasan materi disajikan dengan bahasa yang lugas dan mudah dipahami, dari pembahasan umum ke pembahasan secara khusus. Dalam menunjang pembelajaran yang aktual, buku ini sudah menerapkan STEM (*Science, Technology, Engineering, and Mathematics*) serta soal-soal evaluasi berbasis HOTS.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak penerbit PT Kuantum Buku Sejahtera atas usahanya dalam menerbitkan buku ini. Semoga buku *Perawatan Tangan, Kaki, Nail Art, dan Rias Wajah Khusus dan Kreatif SMK/MAK Kelas XI* ini bermanfaat bagi peserta didik dan seluruh pembaca dalam memperoleh pengetahuan. Penulis menerima saran dan kritik yang membangun dari siapa pun untuk perbaikan buku ini. Selamat belajar, semoga sukses!

Penulis



Do not Pray
for an **Easy** life,
pray for the **strength** to
endure a difficult one

*Jangan kamu berdoa untuk hidup yang mudah,
Berdoalah agar diberi kekuatan supaya dapat
menghadapi hidup yang sulit.*

"Bruce Lee"

BAB

1

Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku



Kompetensi Dasar

- 3.1 Menerapkan perawatan tangan, kaki, dan kuku
- 4.1 Melakukan perawatan tangan, kaki, dan kuku



Tujuan Pembelajaran

- Setelah mempelajari bab ini, diharapkan peserta didik mampu:
- 1. menjelaskan perawatan tangan, kaki, dan kuku;
 - 2. mengidentifikasi cara merawat tangan, kaki, dan kuku; serta
 - 3. mempraktikkan perawatan tangan, kaki, dan kuku.

Merawat kebersihan kuku, tangan, dan kaki memang menjadi salah satu hal yang penting untuk menjaga kuku tetap cantik, bersih, dan terhindar dari infeksi. Kuku adalah salah satu bagian tubuh yang dapat mengidentifikasi tingkat kesehatan dan kebersihan seseorang. Maka menjaga kuku tetap terlihat bersih dan sehat sangat penting. Tidak hanya membuat Anda makin tampil menarik dan percaya diri. Kuku yang sehat dan mencegah berbagai macam penyakit. Perawatan kecantikan tidak hanya terbatas pada perawatan kulit saja, namun juga termasuk perawatan kuku seperti *manicure*. Dengan tingginya kesadaran seseorang untuk menjaga kesehatan kukunya, kini banyak Anda dijumpai salon khusus yang menawarkan perawatan yang satu ini.

Kuku kaki dapat menjadi bagian penting tubuh yang mencerminkan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kuku kaki yang sehat bisa dilihat dari kulit di bawah kuku yang berwarna merah muda dan bagian kuku kaki yang tumbuh juga terlihat putih dan bersih. Bagaimana selengkapnya mengenai perawatan kaki, tangan, dan kuku? Berikut akan dibahas bersama pada bab ini.



Gambar 1.1 Perawatan tangan, kaki, dan kuku
Sumber: Wanita22, 2018

A. Pemahaman Anatomi dan Fisiologi Tangan, Kaki, dan Kuku

Awalnya pada saat lahir tubuh manusia dibentuk oleh 300 tulang tetapi seiring perkembangan tubuh beberapa tulang tersebut ada yang menyatu sehingga saat mencapai dewasa Anda memiliki 206 tulang. Cukup banyak bukan, lalu seperti apa anatomi tulang manusia? Berikut akan dibahas mengenai anatomi tangan, kaki, dan kuku pada manusia.

1. Tangan

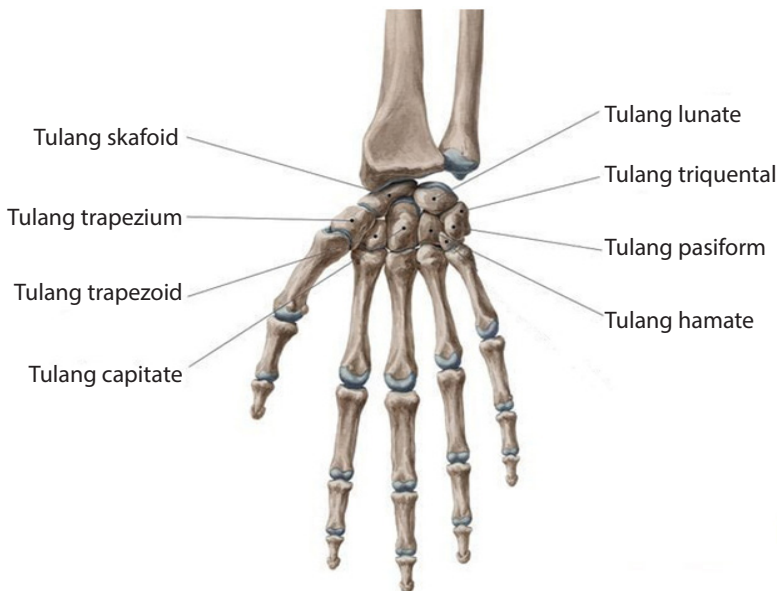
Anatomi tulang pada tangan, terdiri atas tulang lengan atas (*humerus*), pergelangan tangan (*carpal*), telapak tangan (*metacarpal*), dan jari-jari. Setiap lengan melekat pada tulang belikat (*scapula*), yaitu tulang segitiga besar di sudut tulang bagian atas setiap sisi tulang rusuk. Kerangka tubuh terdiri atas berbagai jenis tulang yang memiliki fungsi dan bentuk yang berbeda untuk menjalankan kerja tubuh. Perlu diketahui bahwa terdapat tulang yang mampu digerakkan dan terdapat tulang yang tidak mampu digerakkan. Salah satu contoh tulang yang dapat digerakkan adalah tulang pergelangan tangan.

Tulang pergelangan tangan adalah tulang yang berada pada daerah pergelangan tangan dan siku serta memiliki otot-otot untuk menggerakkan tangan. Tulang ini termasuk ke dalam jenis tulang pendek atau *carpal*. Seperti dengan namanya, tulang ini berbentuk bulat dan pendek. Sebagai contoh, sama halnya dengan tulang pergelangan tangan, tulang pendek juga terdapat pada tulang pergelangan kaki dan ruas-ruas tulang belakang.

Pergelangan tangan tersusun atas delapan tulang pendek yang termasuk sebagai jenis tulang keras. Tulang pergelangan tangan terbentuk dari sel tulang yang memiliki saluran havers berisi pembuluh darah. Struktur tulang pergelangan tangan yang kuat dan kukuh mengandung senyawa berupa zat kapur dari kalsium karbonat dan kalsium fosfat yang didapatkan melalui aliran darah. Bagaimana komponen penyusun tulang pergelangan tangan? Berikut penjelasannya.

a. **Penyusun tulang pergelangan tangan**

Tulang pergelangan tangan tersusun atas delapan tulang yang tersambung dengan ulna (tulang hasta) dan radius (tulang pengumpil).



Gambar 1. 2 Tulang penyusun pergelangan tangan
Sumber: Saintif, 2020

Guna lebih jelasnya mengenai letak penyusun tulang pergelangan tangan, berikut penjelasannya.

- 1) Skafoid (*schapoideum*) terletak pada perbatasan radial dan berada pada sisi lateral ibu jari.
- 2) Capitate (*capitatum*) terletak pada daerah pusat tulang pergelangan tangan sering disebut sebagai pergelangan tangan.
- 3) Trapezoid (*trapezoideum*) terletak di antara trapezium dan kapitatum tulang karpal.

- 4) Trapezium (*trapezium*) terletak di atas skafoid sehingga membentuk batas radial dari garis melintang distal.
- 5) *Lunatum* terletak pada bagian tengah dari baris karpal proksimal.
- 6) Trikuetrum (*triquetrum*) adalah tulang piramidal yang terletak pada bagian tengah baris proksimal.
- 7) Pisiformis (*pisiforme*) terletak pada bagian terakhir barisan proksimal yang menandai batas ulna.
- 8) Hamate (*hamatum*) terletak pada batas ulna dari baris melintang distal.

b. Fungsi tulang pergelangan tangan

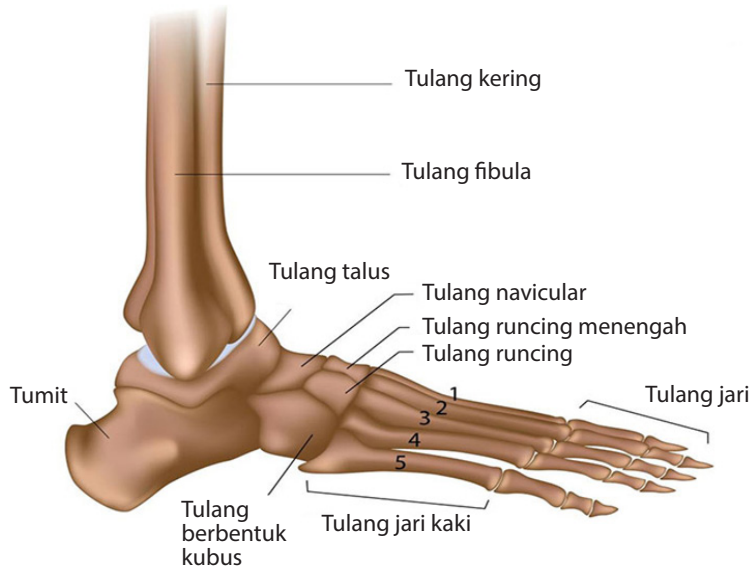
Tulang pergelangan tangan juga disebut sebagai tulang karpal. Terdapat tiga fungsi tulang pergelangan tangan, antara lain sebagai berikut.

- 1) Sebagai alat gerak tangan
Tulang pergelangan tangan berfungsi sebagai alat gerak bagian tangan dengan bantuan otot-otot. Tulang yang menyusun pergelangan tangan terdapat sendi kaku yang menyebabkan pergerakannya terbatas. Sementara terdapat sendi pelana yang menghubungkan antara pergelangan tangan dengan telapak tangan. Pergerakan pergelangan tangan membentuk gerak kearah vertikal, yaitu fleksi dan ekstensi. Fleksi adalah gerakan pergelangan tangan ke bawah dan ekstensi adalah gerakan ke belakang pergelangan tangan.
- 2) Tempat menempelnya otot tangan
Otot adalah bagian yang penting untuk membantu gerak tangan. Otot yang menempel pada tangan menjadi sensor-sensor gerak sehingga memudahkan kita menggerakkan tangan. Terdapat dua jenis otot pada pergelangan tangan, yaitu otot ekstensor dan otot fleksor. Dua jenis otot tersebut menyebabkan terjadinya berbagai gerak yang dibantu oleh sendi kaku dan sendi pelana pada bagian tulang pergelangan tangan.
- 3) Penghubung tulang jari dan tulang pangkal lengan
Fungsi pergelangan tangan digunakan sebagai penghubung jari pada ujung bawah dengan tulang pangkal lengan. Susunan pergelangan tangan yang terdiri atas tulang pendek dan berbentuk bulat membentuk carpal sehingga mampu menghubungkan tulang jari dengan tulang pangkal lengan.

2. Kaki

Telapak kaki memainkan peran yang penting dalam menopang tubuh. Ketika fungsi tulang telapak kaki terganggu karena kondisi tertentu, bukan tidak mungkin mobilitas serta kesehatan tubuh secara keseluruhan juga akan terganggu. Setiap telapak kaki manusia memiliki 26 ruas tulang, 33 sendi, 19 otot, dan kurang lebih 100 otot, tendon, dan ligamen. Semua bagian tersebut bekerja sama untuk memastikan Anda dapat berdiri, berjalan, dan menyeimbangkan tubuh.

Guna memahami tentang fungsi tulang telapak kaki, Anda terlebih dahulu harus memahami anatominya. Anatomi telapak kaki dikelompokkan berdasarkan tiga bagian, yaitu sebagai berikut.



Gambar 1. 3 Anatomi telapak kaki manusia
Sumber: Rumusrumus, 2020

a. Bagian depan

Bagian ini terdiri atas *falanges* dan *metatarsal*. *Falanges* adalah 14 tulang yang membentuk jari-jari kaki Anda. Jempol kaki memiliki dua ruas tulang (distal dan proksimal), sedangkan jari-jari kaki yang lain memiliki tiga ruas tulang.

Sementara itu, *metatarsal* adalah lima tulang (diberi label 1 hingga 5 yang dimulai dari jempol kaki) yang membuat telapak kaki bagian depan terlihat sempurna. Di bawah *metatarsal* 1, terdapat dua tulang kecil seukuran kacang polong yang dinamakan sesamoid.

b. Bagian tengah

Bagian ini berbentuk seperti piramida yang terdiri dari banyak jenis tulang yang dinamakan *tarsal*. *Tarsal* merupakan tulang dengan bentuk tidak beragam, seperti tulang berbentuk kubus, navikular dan medial, hingga runcing *intermediate* dan *lateral*.

c. Bagian belakang

Tulang telapak kaki yang umumnya kita kenal disebut dengan istilah *talus*. *Talus* sendiri terdiri atas tulang tumit dan pergelangan kaki yang keduanya berfungsi menopang kaki, terutama tulang tungkai dan paha. Dibanding tulang pada telapak kaki lainnya, tulang tumit (*calcaneus*) merupakan yang berukuran paling besar.

Bersama dengan otot, tendon, dan ligamen, telapak kaki memainkan peranan penting dalam menunjang pergerakan kompleks yang Anda lakukan. Fungsi tulang telapak kaki yang utama adalah mendukung pergerakan dan keseimbangan manusia, juga memastikan Anda bisa lari, melompat, maupun berdiri.

Kaki selain memperindah dan melengkapi anatomi tubuh juga berfungsi untuk berjalan. Meski hampir sama, namun sebenarnya bentuk kaki setiap orang ternyata berbeda-beda. Setiap kaki manusia, terdapat telapak, tumit, dan mata kaki. Ketiganya itu memiliki peranan penting untuk menopang tubuh saat berdiri, berjalan bahkan berlari.

Banyak yang tidak mengetahui fungsi dari ketiga bagian kaki tersebut. Berikut penjelasan mengenai tumit, telapak, dan mata kaki manusia.

a. Tumit

Tumit adalah salah satu bagian dari sistem pertulangan tubuh dan merupakan tulang terbesar dari telapak kaki. Letaknya berada di belakang yang akan mengalihkan berat badan di atas tanah ke belakang. Pada bagian tumit juga diselimuti banyak serabut saraf dan otot. Jika mengalami nyeri maka hal tersebut bisa berasal dari salah satu atau gabungan dari otot, saraf, atau tulang tumit itu sendiri. Fungsi tumit adalah sebagai penyangga berat badan tubuh terutama ketika sedang berjalan atau berlari.

b. Telapak kaki

Telapak kaki memiliki lapisan kulit paling tebal pada tubuh manusia. Ia tidak memiliki bulu dan pigmen, tetapi memiliki konsentrasi pori keringat yang tinggi. Bentuk kaki orang dewasa normalnya adalah melengkung. Persarafan telapak kaki memiliki banyak ujung saraf, maka sangat sensitif pada sentuhan dan pada permukaan yang dilangkahi, seperti rasa gatal dan sebagainya. Fungsi dari telapak kaki itu sendiri adalah sebagai pijakan saat tubuh dalam posisi berdiri ataupun berjalan agar menjadi seimbang.

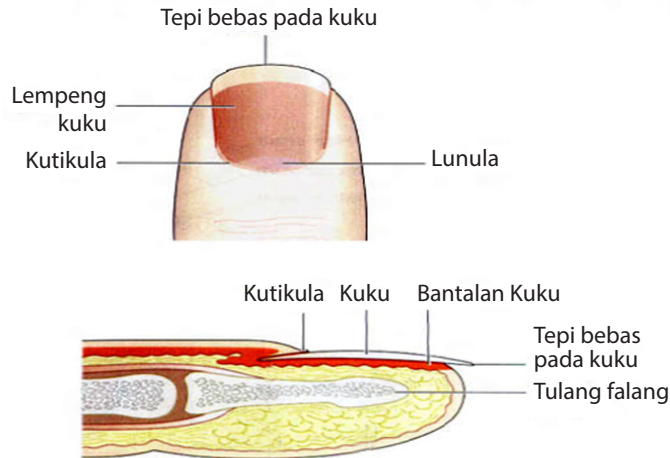
c. Mata kaki

Mata kaki adalah tulang yang menonjol pada kaki kanan dan kiri. Ia merupakan bagian dari pergelangan kaki yang terdiri atas ujung-ujung tulang kering serta tulang betis dan tumit. Fungsi pergelangan kaki adalah untuk menyangga berat badan, terutama ketika sedang berjalan atau berlari. Sementara mata kaki berfungsi untuk melindungi sendi engsel yang terdapat dikaki dan juga berfungsi sebagai poros penggerak telapak kaki dan otot betis.

3. Kuku

Kuku merupakan penutup dan pelindung ujung jari tangan dan kaki yang berguna untuk membantu jari memegang benda dan pada orang dewasa memberikan kepuasan dalam segi estetika. Beberapa penyakit menimbulkan perubahan kuku yang sama disebabkan karena kuku hanya mampu bereaksi dengan pola tertentu saja, sehingga sulit membuat diagnosis klinis dan mengobati kelainan kuku. Kuku mempunyai dua fungsi utama. Fungsi

pertama yang diketahui secara umum ialah sebagai pelindung dari ujung jari. Fungsi keduanya yang juga sangat penting adalah memberi sensitivitas daya sentuh. Pada ujung jari terdapat banyak reseptor yang berfungsi untuk menghantarkan rangsang sentuh saat kita menyentuh suatu objek sehingga kita dapat merasakan bersentuhan dengan objek yang kita sentuh.



Gambar 1.4 Anatomi kuku manusia
Sumber: Fadli-dalvin, 2014

a. Pertumbuhan kuku

Selama ini orang berpikir pertumbuhan kuku tangan dan kaki memiliki waktu yang sama. Tetapi tahukah Anda bahwa ternyata kuku jari tangan tumbuh lebih cepat daripada dengan kuku jari kaki? Sebelum membahas alasan mengapa kuku jari tangan tumbuh lebih cepat daripada kuku jari kaki, Anda perlu memahami dulu mekanisme pertumbuhan kuku yang sebenarnya.

Seperti tulang dan gigi, kuku adalah bagian tersulit dari tubuh karena kandungan airnya yang sangat rendah. Kuku terdiri atas protein yang disebut keratin yang juga ada di kulit dan rambut. Setiap kuku mulai tumbuh dari kantong kecil di bawah kulit, yang disebut matriks kuku. Matriks kuku ini akan terus-menerus membuat sel-sel baru dan mendorong sel-sel yang lebih tua ke atas dan ke luar menuju ujung-ujung jari dari sepetak kecil kulit di bawah kuku yang disebut dasar kuku.

Lunula adalah garis keputih-putihan yang mungkin Anda lihat di bagian bawah kuku Anda. Jika Anda tidak melihat lunula Anda, jangan khawatir. Sebenarnya lunula tepat di bawah kutikula Anda. Bahkan beberapa orang dengan kuku yang lebih kecil mungkin hanya melihatnya jika menggunakan kaca pembesar.

Dermatolog telah mengungkapkan bahwa pertumbuhan kuku lebih cepat daripada kuku, di mana kuku tiga kali lebih cepat dari kuku. Akademi Dermatologi Amerika mengatakan bahwa kuku tangan tumbuh sekitar 0,1 mm per hari, hal itu berarti kuku tumbuh sebanyak 3 mm dalam sebulan.

Menurut para ilmuwan, ini terjadi karena jari-jari Anda lebih sering digunakan daripada kuku jari kaki. Hal tersebut yang membuat kuku jari Anda tumbuh lebih cepat daripada kuku kaki. Selain itu, ada juga ilmuwan yang mengatakan kuku jari tangan lebih cepat daripada kuku jari kaki panjang karena kuku jari lebih dekat ke jantung, sehingga kuku mendapatkan sirkulasi aliran darah lebih baik daripada kuku jari kaki.

b. Struktur bagian kuku

Sering kali sebagian dari kita tidak menyadari fungsi penting kuku yang ada di tubuh manusia. Padahal selain sebagai penghias tubuh, bagian dari tulang yang tumbuh di ujung jari ini juga memiliki fungsi sebagai pengingat atau petunjuk kesehatan tubuh. Bahkan, sifat kita bisa ditebak lewat bentuk kuku. Berikut ini beberapa bagian yang terdapat pada kuku, antara lain sebagai berikut.

1) Matriks kuku (*nail matrix*)

Merupakan bagian utama dari sel-sel yang membentuk keratin pada lempeng kuku, yang berfungsi untuk mendorong pertumbuhan sel-sel baru yang mendorong keluar dan menggantinya dengan keratin baru. Biasanya, keratin ini terganti pada bagian proksimal dari lempeng kuku yang terletak berdekatan dengan matriks. Bagian ini berlaku seperti akar yang memengaruhi pertumbuhan lempengan kuku.

2) Bantalan kuku (*nail bed*)

Merupakan bagian dalam yang letaknya persis di bawah lempeng kuku dan merupakan lanjutan kulit di sekitar kuku. Bagian ini berfungsi untuk mendukung pertumbuhan pelindung ujung jari ini agar tetap menyatu dengan kulit melalui keratin yang dihasilkannya. Bantalan kuku memiliki warna khas merah muda yang disebabkan adanya aliran darah kapiler di dalam kulit.

3) Lempeng kuku (*nail plate*)

Nail plate terletak pada lapisan paling luar yang biasanya berbentuk melengkung dengan warna merah muda akibat kapiler dermal yang mendasarinya. Apabila teksturnya bergaris dan memiliki perubahan warna serta ketebalan, bisa jadi merupakan pertanda penyakit. Penggunaan kuteks yang berlebihan padanya dapat menyebabkan kekeringan dan sulit “bernapas”.

4) Lipatan kuku (*nail fold*)

Merupakan bubungan kulit yang terdiri dari proksimal dan lateral yang rentan terhadap trauma mekanik seperti menggigit atau pertumbuhan di dalam kulit yang menyebabkan infeksi bakteri dan jamur. Bagian ini sering mengalami radang dan pembengkakan yang dikenal sebagai paronychia atau lebih dikenal dengan istilah cantengan.

5) Kutikula (*cuticle*)

Kutikula disebut juga sebagai *eponychium* yang berfungsi untuk mencegah cedera dan infeksi akar ataupun matriks, menjaga kelembapan dan

mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh. Bentuk kutikula cenderung tipis, transparan, dan berukuran lebih kecil daripada lunula.

6) **Lunula**

Bagian berbentuk bulan sabit di dasar *nail plate* yang biasanya berwarna pucat putih dan apabila terkena cahaya akan sedikit membias menjadi warna merah muda. Lunula biasanya terlihat pada jempol.

B. Kelainan dan Gangguan pada Tangan, Kaki, dan Kuku

Memiliki kelainan dan gangguan pada tulang tentu akan mengganggu aktivitas hingga kesehatan tubuh. Hal ini karena tulang merupakan organ penting di dalam tubuh yang memiliki banyak fungsi, mulai dari menopang bentuk dan postur tubuh, menunjang pergerakan tubuh, menyimpan mineral, menghasilkan sel darah, hingga melindungi organ di dalam tubuh. Apapun penyebabnya, kelainan pada tulang bukanlah hal yang bisa disepelekan. Oleh karena itu, Anda perlu mengenali beragam jenis kelainan dan gangguan pada tulang beserta gejalanya.

1. Tangan



Gambar 1. 5 Kelainan pada tulang dan jari tangan
Sumber: Hellosehat, 2018

Tulang pergelangan tangan dapat mengalami beberapa gangguan. Berikut ini beberapa kelainan dan gangguan pada tangan manusia yang bisa terjadi, yaitu sebagai berikut.

a. **Jari palu/mallet**

Jari mallet adalah kelainan bentuk di mana ujung jari keriting dan tidak dapat lurus sendiri. Kelainan bentuk jari palu biasanya akibat dari luka, yang mana merusak tendon atau merobek tendon dari tulang. Hal ini dapat berakibat pada satu atau lebih jari. Seorang dokter bisa membuat diagnosis dengan mengamati jari-jari. Sinar-X biasanya dipakai untuk meyakinkan bahwa tidak terdapat retak. pengobatan biasanya memasang bebat pada jari dengan meluruskan jari. Tendon

bisa memerlukan 6 sampai 8 minggu untuk sembuh. Jari mallet jarang memerlukan operasi, kecuali retak parah pada tulang patah atau sambungan secara parsial tidak pada tempatnya, bahkan di dalam bebat.

b. Jari leher angsa

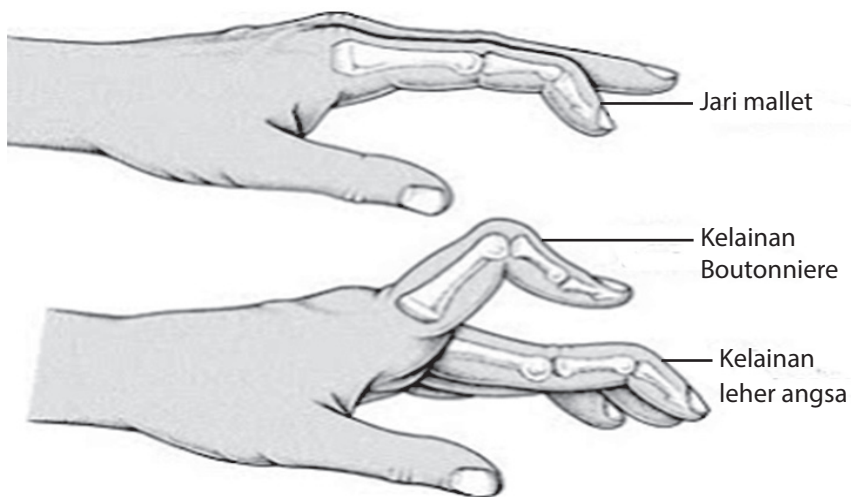
Jari leher angsa merupakan suatu kelainan bentuk jari tangan, di mana sendi di pangkal jari menekuk, sendi bagian tengah jari lurus, dan sendi di ujung jari menekuk. Penyebab kelainan bentuk jari leher angsa yang paling sering adalah reumatoid artritis. Jari tidak dapat ditekuk dengan normal. Kelainan bentuk ini mengakibatkan terjadinya disabilitas. Kelainan jari leher angsa tidak mengenai ibu jari, yang memiliki satu sendi lebih sedikit dibandingkan jari-jari lainnya.

c. Kelainan boutonniere

Kelainan boutonniere merupakan suatu kelainan bentuk pada jari, di mana sendi jari bagian tengah terus menekuk ke arah dalam dan sendi jari bagian ujung sangat menekuk ke arah luar. Kelainan bentuk boutonniere yang disebabkan oleh cedera biasanya bisa diatasi dengan pembidaian, di mana sendi jari bagian tengah dijaga agar tetap lurus selama 6 minggu. Pembidaian tidak akan bermanfaat jika telah terbentuk jaringan parut dan kelainan bentuk yang menetap (biasanya setelah beberapa hari atau minggu). Jika pembidaian tidak efektif, atau jika kelainan bentuk disebabkan oleh reumatoid artritis, maka perlu dilakukan pembedahan untuk memperbaiki fungsi jari.

d. Kontraktur dupuytren

Kontraktur dupuytren merupakan suatu kondisi di mana terjadi pengencangan jaringan ikat pada telapak tangan yang menyebabkan tertekuknya jari-jari, yang pada akhirnya menyebabkan kelainan bentuk tangan seperti cakar (*clawlike hand*).



Gambar 1. 6 Beberapa kelainan pada tulang tangan
Sumber: Kadekmonik18, 2015

e. **Vitiligo**

Vitiligo adalah kondisi ketika kita kehilangan pigmen kulit. Pigmen bertanggung jawab terhadap warna kulit dan diproduksi oleh sel bernama “*melanocytes*”. Nama lain dari pigmen adalah melanin. Kebanyakan orang yang menderita Vitiligo kehilangan pigmen kulit dan menyebabkan kulitnya berwarna putih berbentuk bercak-bercak. Vitiligo dapat dirawat namun tidak dapat disembuhkan. Jadi kita harus menjaga ketidak seimbangan pigmen ini. Vitiligo sendiri tidaklah menular dan tidak berbahaya dan tidak menyebabkan rasa sakit.

f. ***Dyshidrotic eczema* (eksim dishidrotik)**

Dyshidrotic eczema atau eksim dishidrotik adalah kondisi kulit di mana benjolan-benjolan timbul pada bagian bawah kaki dan atau telapak tangan. Benjolan ini biasanya gatal dan mungkin berisi cairan. Biasanya akan bertahan selama tiga minggu dan mungkin juga berkaitan dengan alergi musiman atau stres.

g. **Ganglia**

Ganglia (kista simpul saraf) adalah pembengkakan seperti agar-agar di tangan dan pergelangan tangan. Ganglia biasanya terjadi pada orang berusia antara 20 dan 50 tahun. Wanita terkena 3 kali lebih sering dibandingkan pria. Daerah yang paling umum untuk terbentuknya ganglia adalah punggung (dorsal aspect) pada pergelangan tangan. Ganglia juga terjadi pada bagian depan pergelangan tangan (palmar aspect) dan pada bagian belakang jari, beberapa millimeter di belakang kutikula (di mana mereka juga disebut kista mucous).

h. **Herpetic Whitlow**

Herpetic whitlow adalah infeksi virus pada ujung jari. Virus herpes simplex bisa menyebabkan infeksi kulit parah yang sangat menyakitkan. Ujung jari luka dan bengkak namun tidak sekeras felon. Tampilan dari gelembung kecil (*vesicle*) berisi cairan pada jari didiagnosis. Herpetic whitlow sering kali salah diartikan sebagai felon. Gangguan tersebut segera hilang dengan sendirinya. Operasi tidak diperlukan.

i. **Infeksi tangan dan jari**

Tergantung penyebabnya, infeksi di tangan dan jari bisa disebabkan oleh banyak hal. Berikut beberapa yang paling umum terjadi.

1) **Paronikia**

Salah satu infeksi yang bisa menyerang jari tangan dan kaki Anda adalah paronikia atau cantengan. Kondisi ini dapat disebabkan karena adanya infeksi jamur, bakteri, atau parasit yang menumpuk di bawah kulit dan menimbulkan peradangan. Terkadang, paronikia juga bisa terjadi karena Anda sering menggigit kuku, kependekan memotong kuku, pakai kuku palsu, atau terlalu lama menggunakan sarung tangan yang lembap.

Kuku yang mengalami infeksi akan tampak bengkak, meradang, dan terasa nyeri. Kulit di sekitar kuku juga dapat lembap dan berlendir. Jika tidak di

tangani dengan tepat, kondisi ini dapat membuat kuku mengeras dan rusak. Bahkan lebih parahnya lagi, kondisi ini bisa menyebabkan kuku Anda copot. Maka dari itu, Anda perlu segera mengatasi kondisi ini sebelum gejalanya makin parah.

2) Infeksi selubung tendon

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, tendon merupakan jaringan yang menepel di otot. Setiap aktivitas yang Anda lakukan semuanya melibatkan gerakan tendon di persendian. Meskipun keras, tendon juga bisa mengalami kerusakan karena terlalu sering digunakan, infeksi bakteri, atau cedera.

Tenosynovitis merupakan salah satu bentuk masalah tendon yang paling umum. Kondisi ini terjadi ketika selubung tendon (*synovium*) yang membentang di sepanjang bagian dalam tangan dan jari Anda mengalami peradangan. Kantong nanah (*abses*) bisa terbentuk di bagian selubung tendon sehingga menyebabkan pembengkakan dan rasa sakit luar biasa di bagian jari-jari tangan yang terinfeksi. Rasa sakit yang ditimbulkan mungkin membuat Anda kesulitan atau bahkan tidak bisa sama sekali menggerakkan jari-jari Anda.

Tergantung penyebab yang mendasarinya, infeksi di tangan bisa diobati dengan minum obat antibiotik secara oral (mulut). Dokter mungkin juga akan memberikan antibiotik melalui vena (pembuluh darah). Pada kasus yang parah, terkadang pembedahan juga bisa dilakukan untuk mengatasi infeksi di tangan dan jari-jari tangan Anda.

j. Patah tulang skafoid

Cedera ini bisa dialami ketika jatuh atau kecelakaan yang menyebabkan tulang skafoid pada pergelangan tangan mengalami fraktur (patah atau retak). Patah tulang skafoid juga menyebabkan gejala klinis seperti rasa sakit dan pembengkakan pada daerah yang dikenal *anatomical snuffbox*. Proses penyembuhan patah tulang skafoid dapat dilakukan dengan perawatan khusus oleh dokter dan pemasangan gips.

k. *Carpal tunnel syndrome*

Sindrom ini menyebabkan kondisi tangan dan lengan terasa sakit akibat terjepitnya saraf pada pergelangan tangan. Di mana saluran sempit terletak di pergelangan tangan (*carpa tunnel*) yang berfungsi untuk melindungi saraf tangan dan sembilan tendon jari terkena tekanan, kemudian saraf akan merasa sakit yang menyebabkan fungsi tangan menjadi lemah.

Proses penyembuhan *carpal tunnel syndrome* dilakukan dengan cara meminimalisir penggunaan pergelangan tangan dengan jangka waktu tertentu sampai kondisi tangan mulai membaik.

Selain itu, penggunaan perban dan belat mampu menstabilkan pada daerah yang sakit di samping itu penggunaan obat-obat untuk penghilang rasa nyeri dapat digunakan dalam kasus-kasus tertentu.

Hampir semua aktivitas sehari-hari kita tidak bisa terlepas dari tangan, seperti menulis, makan, minum, dan sebagainya. Fungsi tulang pergelangan tangan sebagai alat gerak tangan amatlah penting untuk dijaga dan dirawat dengan baik agar aktivitas kehidupan dapat berjalan lancar tanpa gangguan apapun.

2. Kaki

Gangguan dan kelainan tulang biasanya disebabkan oleh massa tulang yang rendah serta kerusakan struktur tulang. Massa tulang dikatakan rendah ketika kehilangan mineral pendukungnya, seperti kalsium, sehingga tulang mudah patah, dan sulit menyangga beban tubuh. Berikut berbagai gangguan dan kelainan tulang pada kaki manusia.

a. Erysipelas

Penyakit erisipelas adalah infeksi bakteri pada bagian luar dari kulit. Penampakannya sama seperti kelainan kulit lain yaitu selulitis, infeksi pada bagian mesodermis dari kulit. Dokter juga sulit membedakan antara erisipelas dan selulitis, namun ini bukanlah masalah, karena kedua penyakit ini dirawat dengan sistem perawatan yang sama. Erysipelas sering muncul pada bagian kaki, namun bisa juga muncul di wajah.

b. Nyeri kaki

Nyeri pada kaki pun bisa dipicu oleh berbagai penyebab. Sebaiknya tidak mengabaikan gangguan pada kaki. Jika kaki terasa nyeri, mungkin Anda akan segera menyalahkan sepatu hak tinggi. Tetapi ada penyebab lain yang kurang disadari, yakni olahraga *high impact* yang terlalu intens seperti basket atau lari. Kondisi tulang yang rapuh akibat osteoporosis juga meningkatkan rasa nyerinya.

c. Nyeri menusuk

Nyeri yang tajam menusuk di kaki secara tiba-tiba ini bisa menjadi karena kram atau kejang pada otot akibat kelelahan. Kemungkinan hal ini dipicu oleh sirkulasi darah yang buruk, dehidrasi, ketidakseimbangan asupan potasium, magnesium, kalsium, dan vitamin D. Perubahan hormon saat hamil atau gangguan thyroid juga bisa memicu kondisi seperti ini.

d. Perubahan cara berjalan

Perubahan cara berjalan terkadang gejala pertama yang kurang disadari adalah perubahan cara berjalan. Biasanya dipicu karena berkurangnya sensasi normal kaki secara perlahan akibat kerusakan saraf. Sekitar 30 persen kasus seperti ini akibat diabetes. Kerusakan saraf juga bisa diakibatkan oleh infeksi, kurang vitamin, dan kecanduan alkohol.

e. Jalan diseret

Jalan diseret kemungkinan disebabkan kerusakan saraf perifer. Sebanyak 30 persen kasus ini ditemukan terkait dengan serangan diabetes. Kerusakan saraf perifer juga dapat disebabkan oleh infeksi, defisiensi vitamin, dan asupan alkohol yang tinggi.

f. **Talipes valgus**

Talipes valgus terjadi karena produksi lemak pada kaki. Valgus bisa disebabkan oleh penyakit blount, yakni tulang kering melengkung dan tidak secara tepat masuk dalam sendi lutut. Jika bengkoknya terlihat lebih pada satu kaki saja, penyebabnya bisa karena hambatan pertumbuhan. Biasanya valgus akan normal kembali saat anak usia 8 tahun.

g. **Talipes kavus**

Talipes kavus ialah kelainan tapak kaki yang berupa lengkungan (*arch*) lebih tinggi dari kaki normal, dan sering kali jari kaki berbentuk cakar. Kelainan ini mirip dengan deformitas yang terlihat pada penyakit neurologik yang otot intrinsiknya lemah atau lumpuh, ini menunjukkan bahwa pes kavus idiopatik diakibatkan oleh jenis ketidakseimbangan otot yang serupa. Penderita kelainan pes kavus biasanya berada pada umur 8–10 tahun.

h. **Flat foot**

Merujuk kepada ketiadaan lengkungan (*arch*) di tapak kaki anak antara jari-jari kaki dan tumit. Hal ini terjadi apabila kebanyakan dari permukaan tapak kaki bersentuhan dengan tanah/lantai. Ada dua jenis *Flat foot*, yaitu sebagai berikut.

1) *Flat foot fleksibel*

Flat foot fleksibel adalah kondisi di mana tidak adanya lengkung di telapak kaki, namun hal ini bukan kelainan berat. Penyebabnya karena tekstur kaki tidak mengikuti lengkung tulang, bila berjinjit, lengkungannya baru akan terlihat.

2) *Flat foot rigid* atau *fixed*

Flat foot rigid dapat disebabkan oleh tulang kaki yang tidak melengkung seperti yang seharusnya. Akibatnya, tidak mempunyai lengkung kaki. "Bahkan dengan berjinjit pun, telapak kaki tidak akan melengkung seperti pada *fleksibel flat feet*."

i. **Congenital Talipes Equinovarus (CTEV) atau Club foot**

Club foot, yaitu telapak kaki tampak menekuk ke arah dalam, sampai-sampai mata kaki bagian luar dan sisi atas telapak kaki yang menapak di tanah. Kelainan ini merupakan bentuk kelainan bawaan pada kaki yang paling sering ditemukan. Kelainan ini mudah dikenali sejak baru lahir, tetapi sulit untuk ditangani. Dasar terjadinya kelainan ini disebabkan pertumbuhan yang tidak seimbang dari kaki bagian dalam dan luar, di mana bagian dalamnya tertinggal atau kalah cepat.

3. **Kuku**

Masalah pada jari tangan tidak boleh Anda abaikan. Perubahan pada bentuk kuku dapat menjadi tanda adanya penyakit pada tubuh. Kuku sering dikira sebagai bagian tubuh yang tidak mungkin terkena penyakit. Padahal kenyataannya tidak demikian. Beberapa penyakit kuku bahkan dapat menjadi gejala penyakit serius. Seiring pertambahan usia, kuku akan menjadi lebih mudah rapuh. Perubahan yang bersifat alami tersebut umumnya

tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus. Tetapi ada perubahan tertentu yang ternyata mengindikasikan kondisi-kondisi yang lebih serius. Berikut ini beberapa kelainan dan gangguan yang dapat terjadi pada kuku.

a. **Kelainan pada lempeng kuku**

Badan kuku atau lempeng kuku (*nail plate*), yaitu bagian yang kelihatan dari kuku yang berada di atas palung kuku mulai dari atas batas akar (*nail root*) yang merupakan bagian proksimal kuku sampai tepi ujung lepas dan merupakan bagian tengah kuku yang dikelilingi dinding kuku (*nail wall*), yaitu lipatan-lipatan kulit yang menutupi bagian pinggir dan atas.

1) **Garis beau**

Garis beau, yaitu alur transversal pada lempeng kuku yang akan bergerak ke arah distal mengikuti pertumbuhan kuku atau jika dilihat melintang, maka alur tersebut sejajar dengan lanula. Alur ini terjadi disebabkan penyakit yang menyebabkan tertahannya pembentukan lempeng kuku sementara oleh toksin atau penyakit sistemik.

Pada sebagian besar kasus, alur lebih sering dijumpai pada kuku ibu jari atau kuku jari kaki yang mungkin disebabkan karena pertumbuhannya yang lebih lambat. Garis beau fisiologis dapat dijumpai pada bayi usia 4–10 minggu. Beberapa keadaan yang dapat menimbulkan kelainan ini, yaitu trombosis koroner, pneumonia, fenomena Raynaud, defisiensi Fe, dermatitis, trauma, agen anti kanker, dan penyakit ginjal atau hati.

2) **Koilonikia**

Koilonikia atau disebut juga *spoon nails*, yaitu bentuk normal bagian tengah lempeng kuku menjadi datar atau cekung dengan pinggir lateral dan distal menghadap ke atas, sehingga bentuk kuku seperti sendok. Lempeng kuku dapat menebal atau menipis. Koilonikia dapat merupakan kelainan yang didapat atau merupakan kelainan yang diturunkan. Pada anak usia 1 atau 2 tahun pertama dapat dijumpai bentuk lempeng kuku seperti ini, yang pada beberapa kasus menetap sampai dewasa tanpa adanya kelainan familial.

Tipisnya kuku dihubungkan dengan status nutrisi yang buruk (anemia defisiensi besi) dan kurangnya intake asam amino yang mengandung sulfur. Koilonikia dapat dijumpai pada beberapa keadaan, yaitu penyakit diabetes, anemi defisiensi Fe, pajanan asam kuat, hipotiroid, *nail patella syndrome*, Raynaud (sebuah kondisi umum yang memengaruhi pasokan darah ke jari tangan dan kaki), hemochromatosis, SLE (lupus), trauma parah pada matriks kuku, sindrom kuku patela.

3) **Onikolisis**

Onikolisis, yaitu terlepasnya lempeng kuku dari dasar kuku, biasanya dimulai di tepi dan melanjutkan ke lunula. Terjadi terutama di jari manis namun dapat terjadi pada salah satu kuku dan berwarna kuning atau putih pada bagian yang terlepasnya. Onikolisis dapat disebabkan oleh penyakit kulit

(*psoriasis*), obat-obatan (*tetrasiklin*), trauma, amyloidosis, gangguan sirkulasi perifer; hipertiroid, kosmetik kuku, sabun, sarkoidosis, *yellow nail syndrome*, radiotherapi, gangguan jaringan ikat atau tanpa penyebab yang jelas, Paronychia (candida, bakteri, herpes panaritium), Rasa nyeri dapat terjadi bila terdapat infeksi.

b. Perubahan ukuran lempeng kuku

Berikut ini perubahan yang dapat terjadi pada ukuran lempeng kuku.

1) Mikronikia

Mikronikia atau hipoplasi kuku merupakan suatu deformitas kongenital yang menyertai beberapa sindrom yang diturunkan. Derajat hipoplasi bervariasi pada penderita yang sama. Micronychia adalah istilah yang diberikan untuk kuku kecil. Ini mungkin telah ada sejak lahir (bawaan), seperti sindrom van Ellis Creveld, ataupun kelainan yang di dapat, seperti penyakit Raynaud dan skleroderma. Juga istilah *hyponychia* (kuku belum matang).



Gambar 1.7 Gangguan mikronikia
Sumber: Kadekmonik18, 2015

2) Anonikia

Anonikia, yaitu tidak didapatinya lempeng kuku atau istilah untuk ketiadaan total kuku. Ini mungkin telah ada sejak lahir (bawaan). Anonikia kongenital dapat bersifat diturunkan atau menyertai malformasi ektodermal atau mesodermal. Lempeng kuku tidak dijumpai pada kuku jari tangan dan kaki waktu lahir. Kadang-kadang waktu lahir dapat dijumpai lempeng kuku yang kemudian lepas tidak tumbuh lagi. Kelainan ini dapat terjadi sendiri ataupun bersamaan dengan malformasi jari. Anonikia disebabkan oleh inflamasi berat aparatus kuku atau timbul bertahap setelah terjadi sikatriks progresif. Pada beberapa kasus yang ditelusuri, dijumpai pada bayi yang dilahirkan dari ibu yang menderita rubella pada kehamilan trimester pertama. Penyebab anonikia berupa kelainan bawaan maupun di dapat karna terserang penyakit.

c. Gangguan pada kuku

Gangguan-gangguan yang terjadi pada kuku, yaitu sebagai berikut.

- 1) Kuku menguning
Warna kuning pada kuku dialami oleh penggemar cat kuku, terutama untuk cat kuku berwarna gelap, seperti merah tua, merah anggur, hitam, dan cokelat. Noda kuning makin parah terlihat bila cat kuku tidak dihapus dalam 10 hari. Tidak perlu khawatir, noda kuning ini bersifat sementara. Solusinya, pastikan mengoleskan *base coat* sebelum memakai cat kuku, dan hindari cat kuku yang mengandung zat aktif yang keras seperti formaldehide dan toluene. Gunakan cat kuku maksimal tidak lebih dari 10 hari, lalu bersihkan dan biarkan kuku bernapas selama beberapa hari sebelum mengoleskannya lagi dengan cat baru.
- 2) Kuku mudah patah
Kuku yang mudah patah bisa dijumpai pada kuku yang tipis maupun tebal. Biasanya, kuku tipis mudah sekali terkelupas, sementara kuku yang tebal sering patah di bagian ujungnya. Solusinya, konsumsi vitamin dan kalsium yang tepat untuk kuku agar terhindar dari pengapuran.
- 3) Kutikula keras
Kutikula adalah kulit berwarna putih yang mengeras dan menimbun di pinggiran kuku, akibat kurang minum air putih atau seringnya terkena sabun dan detergen saat mencuci. Masalah ini tidak dapat dihilangkan hanya dengan pemakaian *hand lotion* atau *hand cream*. Solusinya, lakukan *manicure* dengan gunting khusus kutikula dan sebaiknya dilakukan oleh ahlinya di salon kuku terpercaya. Jika tidak, kutikula akan terangsang dan tumbuh makin tebal.
- 4) Kuku dehidrasi
Jika kuku terlihat bergaris vertikal di permukaan dalam jumlah banyak atau berlapis dan terkadang mudah mengelupas, ini adalah tanda-tanda kuku Anda dehidrasi dan memerlukan perawatan. Hal ini diakibatkan oleh pemotongan kuku yang terlalu pendek atau kurangnya kadar air dan minyak pada kuku. Solusinya, jangan gunting kuku terlalu pendek dan sebaiknya dirapikan dengan kikir. Usahakan panjang kuku tidak kurang dari ujung daging jari Anda agar tidak terasa sakit dan kuman tidak mudah masuk dan sembunyi di balik kuku.
- 5) Kuku tumbuh lambat
Jika memiliki kebiasaan menggigit kuku sehingga kuku menjadi lembek, inilah yang menjadi penyebab kuku tumbuh lambat. Satu-satunya cara adalah dengan menghentikan kebiasaan buruk menggigit kuku dan memberikan vitamin untuk kuku agar tumbuh sehat. Menggunakan kuku palsu dari gel atau silikon bisa menjadi solusi untuk menghentikan kebiasaan buruk ini.

6) Fungal *nail infection*

Infeksi jamur dapat terjadi di seluruh bagian tubuh, dari kaki sampai kepala. Jamur biasanya tumbuh di sekitar tubuh bersama dengan bakteri. Ketika jamur tumbuh tidak terkendali, infeksi dapat saja terjadi. *Onychomycosis* (disebut juga *tinea unguium*) adalah infeksi jamur yang menyerang daerah kuku. Infeksi jamur biasanya berkembang seiring waktu, jadi perubahan yang terjadi mungkin saja tidak terdeteksi sebelum infeksi itu masuk ke tahap lanjut. Terdapat banyak macam infeksi jamur, dan setiap kasus membutuhkan perawatan yang berbeda. walaupun dibanyak kasus penyebab *onychomycosis* dapat dicegah, tetapi risiko lain bisa saja terjadi menyertai penyakit itu.

C. Pemahaman Merawat Tangan, Kaki, dan Kuku

Anda pasti pernah melakukan perawatan pada tangan, kaki dan kuku. Meskipun tidak terlalu sering. Oleh karena kesibukan terkadang Anda lupa untuk membersihkan tangan dan kaki. Terlebih kuku yang dianggap sepele. Akan tetapi, Anda harus selalu membersihkan dan juga merawat tangan dan kaki agar terhindar dari berbagai jenis penyakit. Melakukan perawatan pada tangan dan kaki tidaklah sulit jika dilakukan benar dan tepat. Bagaimanakah cara melakukan perawatan pada tangan, kaki, dan kuku yang benar? Guna lebih jelasnya simaklah pembahasan berikut!

1. Pentingnya Merawat Tangan, Kaki, dan Kuku

Menjaga kebersihan tangan, kaki, dan kuku dapat mencerminkan kebersihan tubuh secara keseluruhan. Tidak ada yang suka kaki atau tangan yang kotor. Tangan dan kaki Anda terkena kotoran dan cuaca setiap hari. Bahkan, lebih dari bagian tubuh Anda yang lain. Oleh karena itu, kulit mereka lebih rentan terhadap kerusakan, artinya tangan dan kaki setiap harinya mengumpulkan kotoran. Tentu saja, dengan hanya mencuci tidak akan pernah cukup. Tangan memang merupakan salah satu bagian tubuh yang sering digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas. Jika perawatan tangan jarang diperhatikan dan tidak dilakukan secara rutin, kulit tangan dapat mengalami penuaan dini seperti kulit kering, keriput, hingga bersisik.

Secara lengkap perawatan tangan, kaki dan kuku dapat diartikan usaha tindakan perawatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan, kesehatan dan menambah kecantikan penampilan tangan, kaki dan kuku. Perawatan lengkap yang dimaksud meliputi pembersihan, membentuk kuku, merawat jaringan sekitar kuku, merendam dan menyikat kuku, melakukan pemijatan pada tangan dan kaki, melembapkan kulit tangan dan kaki dan diakhiri dengan merias kuku menggunakan cat kuku.

Tangan yang kotor dapat menyebabkan penyakit terkait makanan, seperti infeksi bakteri *salmonella* dan *E. coli*. Penting bagi seseorang untuk selalu menjaga kebersihan tangan. Mencuci tangan dapat dilakukan pada saat sebelum makan atau menyentuh makanan, setelah menggunakan kamar mandi, memegang hewan, sebelum dan setelah memegang orang sakit, serta saat tangan terlihat kotor.

Adapun dalam menjaga kebersihan dan kesehatan pada kaki dapat dilakukan dengan menggunakan alas kaki yang lembut, aman, dan nyaman. Jenis alas kaki yang dipakai dapat memengaruhi masalah kaki dan kuku. Selain itu yang menjadi keharusan untuk menjaga kebersihan kaki adalah dengan mencuci kaki. Mencuci kaki dapat dilakukan setelah beraktivitas atau saat kaki terlihat kotor dan sebelum pergi tidur.

Menjaga kebersihan kuku merupakan salah satu aspek penting dalam mempertahankan perawatan diri karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh melalui kuku. Dengan demikian kuku seharusnya terlihat sehat dan bersih. Memotong kuku dapat dilakukan sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu atau saat terlihat panjang. Adapun dalam memotong kuku dianjurkan untuk menggunakan pemotong kuku.

Banyak orang menganggap perawatan kaki dan tangan itu kurang penting. Tidak heran jika mereka lebih memilih perawatan wajah atau perawatan rambut terlebih dahulu daripada melakukan perawatan kaki dan tangan. Padahal, perawatan ini juga penting untuk kesehatan tubuh. Meskipun kaki, tangan dan kuku termasuk bagian tubuh yang jarang dilihat, merawat bagian tubuh ini perlu Anda lakukan secara teratur. Dengan *manicure* dan *pedicure*, kaki dan tangan akan lebih terjamin kebersihannya. Berikut ini manfaat yang didapatkan ketika menjaga dan merawat tangan, kaki dan kuku.

a. Menjaga kuku agar gak mudah rapuh

Jika Anda jarang merawat kuku akan menjadi mudah rapuh dan kelembapan tangan akan terganggu. Melakukan perawatan secara rutin, kuku akan tetap terjaga kebersihannya dan tidak mudah rapuh.

b. Membantu mengembalikan kesehatan

Bukan hanya sekedar mempercantik penampilan, merawat kuku dapat mengembalikan kesehatan kuku terutama kutikula jari. Selain itu, dapat menjadikan kulit tangan dan kaki Anda menjadi lembap.

c. Mencegah permasalahan yang timbul akibat pemakaian sepatu

Penggunaan sepatu yang tertutup dan terlalu ketat dapat menyebabkan kapalan, penebalan kulit, kaki, dan pecah-pecah. Dengan melakukan perawatan merupakan cara instan yang bisa Anda lakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

d. Membuat kaki dan tangan menjadi rileks

Tahapan-tahapan yang dilakukan saat perawatan dapat membuat kaki dan tangan Anda menjadi rileks. Oleh karena sebelum dibersihkan, biasanya kaki dan tangan akan direndam dulu dengan air hangat. Air tersebut biasanya juga dicampur dengan *mineral salt* yang berfungsi untuk mengeluarkan kotoran.

e. Memperlancar peredaran darah dan getah bening

Selain membuat kaki dan tangan menjadi rileks, ada juga proses *manicure* dan *pedicure* yang mampu memperlancar peredaran darah dan getah bening. Proses tersebut adalah *massage*. Sebelum melakukan *massage*, kaki akan diberi masker terlebih dahulu. Kemudian kaki di-*massage* dan setelah itu kaki dicelupkan ke dalam

cairan parafin. Cairan ini merupakan lilin aromaterapi yang telah dicairkan. Cairan parafin ini mengandung ekstrak lavender yang mampu mengobati luka-luka kecil pada kaki dan memperlancar peredaran darah.

f. Membantu mencegah terjadinya infeksi

Jika Anda jarang mengoleskan pelembap pada tangan dan kaki, pelembap dapat membantu menambah kelembapan kulit. Manfaat dari kulit kaki yang lebih lembap adalah terhindarnya tangan kering dan kondisi tumit kaki pecah-pecah serta bahaya infeksi.

2. Alat Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku

Alat perawatan tangan dan kaki atau sering disebut alat manikur dan pedikur, merupakan alat-alat teknis yang secara spesifik dikelompokkan berdasarkan energi yang dipergunakan, yakni alat listrik dan alat manual atau nonlistrik. Berikut akan disajikan dalam tabel peralatan yang digunakan untuk merawat tangan, kaki, dan kuku di bawah ini.

Tabel 1.1 Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku

No.	Gambar	Nama Alat	Fungsi
1.		<i>Orangewood stick</i> (stik kayu)	Alat untuk memberi krim, minyak atau obat pelarut pada kuku dan kulit kuku.
2.		<i>Nail file</i> (kikir kuku)	Alat untuk memberi bentuk dan melicinkan sisi kuku.
3.		<i>Cuticle pusher</i> (pendorong kutikula)	Alat yang digunakan untuk menekan ke belakang dan melepas kutikula.

4.		Tang kulit kuku atau gunting kulit kuku	Alat yang digunakan untuk merapikan kulit kuku.
5.		<i>Nail brush</i> (sikat kuku)	Alat yang digunakan untuk membersihkan kuku dan ujung-ujung jari dengan bantuan air hangat yang mengandung sabun.
6.		<i>Emery boards</i> (kikir ampelas)	<i>Emery boards</i> digunakan untuk membentuk, merapikan dan menghaluskan kuku.
7.		<i>Nail buffer</i> (penggosok kuku)	Berfungsi untuk menggosok kuku.
8.		<i>Pinset</i> (penjepit)	Alat kecil ini digunakan untuk mengangkat potongan-potongan kulit yang kecil khususnya di sekitar jari.

9.		<p><i>Nail clipper</i> (jepitan kayu)</p>	<p><i>Nail clipper</i> atau jepitan kuku adalah alat yang dipergunakan untuk memotong, merapikan, dan membentuk ujung-ujung kuku.</p>
10.		<p><i>Nail dryer</i> (pengering kuku)</p>	<p>Nail dryer atau alat pengering kuku adalah sejenis mesin yang dipergunakan untuk mengeringkan kuku, agar cat kuku yang dikenakan cepat mengering.</p>
11.		<p><i>Scrub</i> (krim pelembap)</p>	<p>Pengelupasan kulit adalah kunci untuk mendapatkan kulit yang halus dan lembut. Menggunakan scrub untuk tangan dan kaki Anda tidak hanya membuat rileks, tetapi juga membantu untuk menghilangkan lapisan terluar dari sel kulit mati. Ini juga membantu dalam meningkatkan sirkulasi, membersihkan, melembutkan terutama dengan tangan Anda.</p>

Sumber: Pintubelajarcerdas, 2017

3. Teknik Merawat Tangan, Kaki, dan Kuku

Perawatan tangan, kaki dan kuku (*manicure* dan *pedicure*) memiliki teknik tersendiri dalam melakukannya. Teknik perawatan dimulai dari merawat tangan (*manicure*) terlebih dahulu hingga tuntas, kemudian dilanjutkan merawat kaki (*pedicure*). Berikut ini tahapan dalam melakukan perawatan pada tangan, kaki, dan kuku.

a. **Pembersihan**

Mengawali perawatan, tangan dibersihkan hingga batas lengan dengan menggunakan waslap lembap hangat, dengan arah ke atas (dari tangan ke lengan). Setelah benar-benar bersih, dilanjutkan membersihkan atau menghapus cat kuku menggunakan *nail polish remover* atau aseton. Cara yang dilakukan dengan menyiapkan bulatan kapas yang dibasahi dengan *nail polish remover* atau aseton secukupnya kemudian kapas tersebut ditempelkan ke bagian badan kuku yang ada cat nya. Tekan sebentar dengan menggunakan ibu jari kemudian hapuslah cat kuku dengan satu kali tarikan ke arah ujung kuku hingga cat kukunya terangkat sampai bersih. Lakukan gerakan ini berulang-ulang pada setiap kuku jari, hingga semua kuku menjadi bersih.

Pembersihan kaki dilakukan dengan merendam kedua kaki ke dalam air hangat yang dibubuhi cairan desinfektan. Bersihkan kaki dengan cara membasuhnya dari kaki menuju ke seluruh kaki sebatas mata kaki dengan gerakan mengusap. Cairan desinfektan berguna untuk membasmi kuman dan bakteri yang menempel pada kaki. Selain itu desinfektan juga digunakan untuk menghilangkan bau pada kaki. Jika tumit kaki kasar maka bagian tumit digosok dengan menggunakan batu apung dan disikat pada bagian kuku dari arah dalam kuku maupun luar kuku. Setelahnya kaki dilap menggunakan handuk, diletakkan pada bantal perawatan dan dilakukan perawatan selanjutnya.

b. **Merapikan kuku**

Kuku diamati kepanjangannya secara keseluruhan, kemudian dilakukan tindakan menggunting/memotong kuku (menggunakan *nail scissors*) sehingga kepanjangan kuku menjadi seimbang pada semua jari. Bentuk desain ujung kuku disesuaikan dengan permintaan model/pelanggan, agar model/pelanggan puas.

c. **Pengikiran**

Proses berikutnya menghaluskan tepian ujung kuku dengan menggunakan kikir baja (*nail file*). Tindakan ini disebut pengikiran. Pengikiran dilakukan pada masing-masing kuku hingga semua ujung kuku halus. Selanjutnya ujung kuku disempurnakan dengan melakukan pengikiran menggunakan kikir yang terbuat dari kayu (*emery board*). Cara melakukan pengikiran dengan menggesek alat dari sisi tepi kuku menuju ke tengah, bergantian dari tepi kiri ke tengah dan dari tepi kanan ke tengah. Lakukan dengan hati-hati dan teliti agar tidak menggesek ujung jari.

d. **Menggosok badan kuku**

Diawali dengan meletakkan sedikit pasta *polish* pada permukaan kuku kemudian diratakan dengan ibu jari dengan gerakan melingkar (rotasi). Kemudian permukaan kuku digosok searah menggunakan spons penggosok (*nail buffer*). Lakukan hal ini pada seluruh kuku tangan dan kaki. Penggosokan ini berguna untuk melancarkan

peredaran darah pada badan kuku (*nail bed*), dapat mengilapkan kuku dan dapat memperbaiki kondisi kuku bergaris yang kasar.

e. **Pemijatan kutikula**

Pemijatan yang dilakukan pada kutikula dapat memperbaiki kondisi jaringan sekitar kuku. Perawatan ini diawali dengan mengaplikasikan kosmetik *cuticle massage* pada pangkal kuku dan sekitarnya dengan menggunakan alat orange wood stick yang dililit kapas. Dengan menggunakan dua ibu jari mulai melakukan pemijatan pada kedua jari kelingking (kanan dan kiri) secara bersamaan dengan gerakan melingkar-lingkar (rotasi). Berikutnya dilakukan pada kedua jari manis dan seterusnya menuju ke tengah sampai pada ibu jari.

f. **Perawatan jaringan kuku dengan merawat kutikula kuku.**

Sebelum kuku diolesi kosmetik pelunak kutikula (*cuticle softener*). Kutikula yang sudah melunak kemudian didorong-dorong dengan Gerakan searah menggunakan pendorong kutikula (*steel pusher*). Kutikula yang sudah terdorong dan terkelupas seperti selaput putih tipis yang ada dipermukaan kuku. Kutikula dibersihkan dan dipotong dengan menggunakan gunting kutikula.

g. **Pemijatan tangan dan lengan**

Pemijatan dilakukan pada jari-jari, kedua tangan dan lengan menggunakan 5 gerakan dasar pijat. Gerakan yang dimaksud, yaitu sebagai berikut.

- 1) Mengusap (*effleurage*).
- 2) Melingkar-lingkar dan menggosok (rotasi).
- 3) Meremas memijat (*petrissage*)
- 4) Menepuk (*tapotage*).
- 5) Menggetar (*vibratie*).

Setelah tuntas dilanjutkan pemijatan jari-jari dan kedua kaki. Pemijatan keseluruhan menggunakan krim pijat (*massage cream*) agar licin dan memudahkan pemijatan. Arah pemijatan tangan diawali dari ujung jari menuju ke atas hingga lengan (mengarah ke jantung). Lakukan pemijatan dengan tenang dan berirama. Kekuatan tekanan pijat disesuaikan dengan permintaan pelanggan (model), karena setiap pelanggan memiliki sensitivitas berbeda-beda.

Pemijatan yang dilakukan dapat memberikan manfaat seperti berikut.

- 1) Melancarkan peredaran darah.
- 2) Melancarkan sirkulasi getah bening.
- 3) Merilekskan otot yang tegang.
- 4) Membantu melunakkan kulit (pada lapisan sel tanduk).
- 5) Memperbaiki kekenyalan kulit.
- 6) Mencegah penuaan dini.

h. **Pengolesan pelembap tangan dan kaki (*hand and body lotion*)**

Pelembap (*hand and body lotion*) diaplikasikan ke seluruh tangan dan lengan dengan gerakan mengusap ke atas secara merata pada tangan kanan dan kiri.

Hal ini juga dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri. Pemakaian pelembap tangan berguna untuk melembapkan dan melembutkan kulit. Menutrisi kulit dengan vitamin kulit yang terkandung dalam kosmetik pelembap dan mencegah penuaan dini pada tangan dan kaki.

i. Rias kuku

Mengakhiri perawatan tangan, kaki, dan kuku dilakukan rias kuku dengan menggunakan kosmetik cat kuku (nail enamel). Sebelum aplikasi cat kuku (*nail enamel*), badan kuku diaplikasikan kosmetik pelindung kuku (*based coat*) sebagai dasar dari pemakaian cat kuku. Dasar cat kuku yang diaplikasikan ditunggu hingga mengering, dapat digunakan pengering cat kuku (*nail dryer*) untuk mempercepat pengeringan kuku.

Setelah dasar cat kuku mengering, dilanjutkan aplikasi cat kuku (*nail enamel*). Sebelum aplikasi cat kuku, untuk menjaga agar kuku disetiap jari tidak mengenai kuku jari yang lainnya maka jari-jari dipasang spons peregang jari. Pengaplikasian cat kuku dilakukan dengan mengoles cat kuku searah dari pangkal kuku menuju ke ujung kuku. Pengolesan pertama dari tengah permukaan kuku, selanjutnya bagian kiri dan kanan kuku. Pengolesan cat kuku dimulai dari jari kelingking tangan kanan pelanggan (model) sampai ke ibu jari secara berurutan.

4. Praktik Perawatan Tangan, Kaki, dan Kuku

Praktik perawatan tangan, kaki, dan kuku makin marak dan berkembang. Akan tetapi, harus diimbangi dengan cara merawatnya agar tetap sehat dan terjaga. Berikut ini tahapan dalam melakukan perawatan pada tangan, kaki, dan kuku.

a. Pengkajian

- 1) Riwayat keperawatan
 - a) Identifikasi praktik perawatan tangan, kaki, dan kuku pelanggan yang normal, tipe dari alas kaki yang dipakai.
 - b) Catat riwayat dari masalah kesehatan tangan, kuku, dan kakinya dan penyembuhan/pengobatannya.
- 2) Pemeriksaan keperawatan
 - a) Periksa kuku, yaitu keutuhannya dan kebersihannya.
 - b) Catat suplai darahnya dan garis bentuk luar dari kuku.
 - c) Amati dasar kuku apakah kemerah-merahan, ada pembengkakan, pendarahan, kotoran, dan kehalusannya.
 - d) Kaji gaya berjalan pelanggan, apakah klien mengalami gangguan saat berjalan serta kaji faktor penyebab gangguan tersebut.
 - e) Periksa kaki untuk kebersihan dan keutuhan kulitnya, dan catat adanya pembengkakan, inflamasi, lesi, kehalusan, atau masalah orthopedis.
 - f) Periksa dengan hati-hati kulit yang ada di antara jari kaki.

b. Diagnosis

- 1) Perubahan kenyamanan seperti nyeri kaki sehubungan dengan corn (tungkai, kulit pada telapak kaki, kuku yang tidak sembuh)
- 2) Gangguan mobilitas fisik sehubungan dengan trauma pada dasar kuku atau defisiensi perawatan kuku dan kaki.
- 3) Gangguan integritas kulit (kaki) sehubungan dengan perubahan/gangguan sirkulasi.

c. Perencanaan

- 1) Tujuan melakukan perawatan
 - a) Kuku tetap utuh, bersih, dan *manicure* (perawatan tangan dan kuku).
 - b) Tangan dan Kaki kulit tetap utuh, bersih, dan bebas dari luka.
 - c) Permasalahan kuku dan kaki (khususnya tungkai, kaki mumul corns, kulit pada telapak kaki, kuku yang tidak tumbuh, kaki atlet) berkurang atau tidak ada.
- 2) Rencana perawatan
 - a) Merendam kuku dan kaki diikuti dengan pembersihan kuku dan pemotongan kuku.
 - b) Memijat tangan dan kaki untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan.
 - c) Mengajarkan perawatan tangan, kuku, dan kaki yang benar.

d. Implementasi

- 1) Persiapan alat
 - a) Sarung tangan dan keset mandi.
 - b) Gunting kuku, sikat kuku, dan pengikir kuku.
 - c) Tongkat orange dan *talcum powder*.
 - d) Keranjang sampah, air hangat, baskom cuci, dan baskom air.
 - e) Handuk, waslap, dan handuk kertas.
 - f) Keset mandi, *lotion*, dan sabun cair.
- 2) Persiapan pelanggan/klien
 - a) Sebelum melaksanakan prosedur, informasikan pada pelanggan/klien bahwa perawat akan membantu pelanggan/klien untuk melakukan perawatan kebersihan tangan, kaki dan kuku.
 - b) Jelaskan pada klien setiap prosedur dan berikan penjelasan bantuan yang dibutuhkan oleh perawat.
 - c) Setelah prosedur, ingatkan kepada klien untuk mengulang langkah-langkah yang telah dikerjakan.
- 3) Persiapan perawat
 - a) Cuci tangan bagi perawat.
 - b) Atur peralatan pada meja sekitar tempat tidur.
 - c) Tarik tirai sekitar tempat tidur atau tutup pintu ruangan.

- 3) Pelaksanaan prosedur
Berikut adalah pelaksanaan prosedur.

Tabel 1.2 Pelaksanaan Prosedur

No.	Tindakan	Rasional
1.	Jelaskan prosedur pada klien dan pastikan klien tidak punya alergi terhadap peralatan yang kita gunakan terutama handuk, waslap, dan sabun.	Meningkatkan partisipasi klien pada perawatan, agar respons alergi dapat dicegah.
2.	Tata rapi peralatan di meja dekat tempat tidur.	Pengkondisian dan penghematan waktu serta meningkatkan efisiensi.
3.	Tarik tirai sekitar tempat tidur atau tutup pintu ruangan.	Mengurangi ansietas dan mempertahankan privasi klien.
4.	Cuci tangan dan kenakan sarung tangan.	Mencegah tranmisi organisme.
5.	Bantu klien duduk di kursi samping tempat tidur. Tempatkan keset mandi di bawah kaki klien. Tempatkan bel pemanggil dalam jangkauan klien.	Kursi membuat kemudahan klien merendam kaki dalam baskom. Bel pemanggil dalam jangkauan menjamin keamanan.
6.	Isi baskom cuci dengan air hangat bersuhu 43–44°C.	Air hangat dapat melunakkan kuku, mengurangi inflamasi kulit, dan melancarkan sirkulasi.
7.	Tempatkan baskom di atas keset mandi dan bantu klien menempatkan kaki di dalamnya.	Supaya baskom tidak mudah bergeser dan air yang terpercik tidak membasahi lantai.
8.	Atur meja tempat tidur dan posisi rendah dan tempatkan pada pangkuan klien.	Kemudahan akses mencegah bila klien tidak sengaja terjatuh.
9.	Isi baskom dengan air hangat bersuhu 43–44 C dan tempatkan di handuk kertas di meja tempat tidur.	Supaya tidak bergeser. Air hangat melunakkan kuku dan menebalkan sel epitel.
10	Instruksikan klien untuk menempatkan jari-jari tangannya ke dalam baskom dan lengannya dalam posisi nyaman.	Memungkinkan klien untuk mempertahankan posisi.

11.	Biarkan jari kaki dan tangan klien terendam air hangat selama 10–20 menit. Hangatkan ulang air dalam 10 menit.	Pelunakan kutikula meningkatkan kemudahan pengangkatan sel mati.
12.	Bersihkan perlahan di bawah kuku jari dengan tongkat orange.	Tongkat orange dapat digunakan untuk menghilangkan debris yang dapat menjadi tempat organisme.
13.	Singkirkan baskom dan keringkan jari secara menyeluruh.	Pengeringan menghambat pertumbuhan jamur dan mencegah maserasi jaringan.
14.	Dengan gunting kuku, gunting jari kuku tangan lurus melintang rata pada bagian atas jari.	Pengguntingan kuku harus lurus melintang mencegah keluarnya pinggiran kuku dan pembentukan ujung kuku yang tajam dapat mengakibatkan iritasi sisi lateral kuku.
15.	Bentuk kuku dengan pengikir kuku.	Pengikiran kuku mencegah pemotongan kuku terlalu dekat dengan pangkal kuku.
16.	Dorong perlahan punggung kutikula dengan tongkat orange.	Mengurangi insiden inflamasi kutikula.
17.	Singkirkan meja tempat tidur menjauhi klien.	Supaya tidak mengganggu.
18.	Sikat area kuku kaki klien dengan waslap.	Friksi melepaskan lapisan kulit mati.
19.	Bersihkan perlahan kuku jari kaki klien dengan tongkat orange.	Mengangkat debris dan kelebihan kelembapan, mengurangi kesempatan infeksi.
20.	Angkat kaki dari baskom dan keringkan secara menyeluruh.	Supaya tidak mengganggu.
21.	Bersihkan dan gunting sedikit kuku jari kaki lurus melintang. Jangan mengikir sudut kuku kaki.	Membentuk sudut kuku kaki dapat merusak jaringan.

22.	Beri <i>lotion</i> pada tangan dan kaki klien dan bantu ia kembali ke posisi yang nyaman ke tempat tidur.	<i>Lotion</i> meminyaki kulit kering dan membantu mempertahankan kelembapan.
23.	Pastikan bel pemanggil dalam jangkauan klien dan tinggikan siderail.	Memberi keamanan bagi klien.
24.	Bersihkan dan kembalikan peralatan dan bahan. Singkirkan linen yang basah. Lepaskan sarung tangan dan cuci tangan perawat.	Mengontrol tranmisi mikro-organisme.

Sumber: Dokumen penerbit, 2020

e. Evaluasi

- 1) Pada saat yang telah ditentukan, evaluasi apakah klien telah mencapai tujuan yang telah direncanakan.
- 2) Revisi perencanaan perawatan bila terdapat kekurangan dalam tindakan yang telah ditentukan agar saat dilakukan tindakan lagi bisa diperoleh hasil yang lebih baik.

f. Dokumentasi

- 1) Catat tanggal dan waktu pelaksanaan tindakan.
- 2) Catat nama perawat yang melakukan tindakan.
- 3) Catat adanya penemuan gangguan atau tanda-tanda kesembuhan pada pelanggan.



Tugas Individu

Kerjakan tugas berikut secara mandiri!

1. Carilah informasi atau penjelasan, Anda dapat menemukannya pada buku, internet atau pelaku usaha atau lain sebagainya.
2. Analisislah tentang usaha perawatan kaki dan tangan di daerah sekitar Anda!
3. Bagaimanakah peluang membuka usaha perawatan kaki dan tangan tersebut?
4. Kerjakan pada buku tugas Anda!
5. Hasilnya kumpulkan pada guru untuk dinilai.



Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut secara kelompok!

1. Lakukan observasi pada seorang pelanggan yang telah melakukan perawatan pada sebuah klinik perawatan atau sejenisnya!
2. Siapkan daftar pertanyaan mengenai pelaksanaan dan proses perawatan pada klinik tersebut!
3. Berdasarkan informasi yang didapat di lapangan, coba bandingkan dengan prosedur yang telah ada. Sudah sesuai atukah belum?
4. Susunlah menjadi sebuah laporan secara berkelompok!
5. Presentasikan hasilnya di depan kelas!



Rangkuman

Setiap manusia mempunyai tangan dan kaki yang kebersihannya wajib dijaga setiap saat. Oleh karena jika mengabaikan kebersihan dan tidak mau merawatnya dapat terjadi gangguan yang menyebabkan penyakit bahkan menjadi sebuah kelainan. Tujuan melakukan perawatan tangan, kaki, dan kuku adalah untuk menjaga tetap bersih, sehat, dan terjaga dari penuaan kulit dan berbagai macam penyakit. Melakukan perawatan yang benar akan menjadikan tangan dan kaki bersih dan sehat, sehingga terhindar dari berbagai penyakit berbahaya dan infeksi yang dapat membahayakan tubuh.



Uji Kompetensi

A. Soal Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

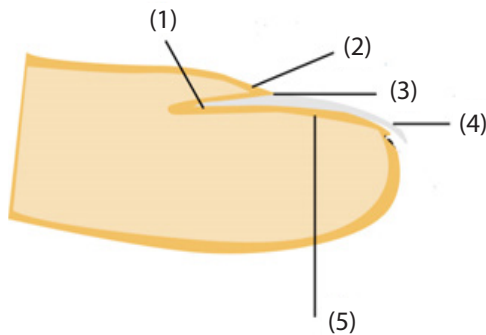
1. Perhatikan data berikut!
 - (1) Skafoid
 - (2) Trapezoid
 - (3) Ligamen
 - (4) Lunatum
 - (5) Tendon

Data tersebut yang termasuk dalam tulang penyusun pergelangan tangan ditunjukkan oleh nomor

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (1), (2), dan (4)
- c. (2), (3), dan (4)
- d. (2), (3), dan (5)
- e. (3), (4), dan (5)

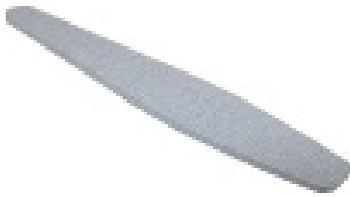
2. Berikut termasuk bagian dari kuku, *kecuali*
- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. matriks | d. <i>lunatum</i> |
| b. <i>nail bed</i> | e. <i>cuticle</i> |
| c. <i>nail plater</i> | |

Gambar berikut untuk soal nomor 3 dan 4!



3. Pada gambar di atas, bagian yang ditunjukkan oleh nomor (2) adalah
- | | |
|--------------------|---------------------|
| a. matriks | d. <i>lunula</i> |
| b. <i>nail bed</i> | e. <i>nail fold</i> |
| c. <i>cuticle</i> | |
4. Bagian *nail bed* (bantalan kuku) ditunjukkan oleh nomor
- | | |
|--------|--------|
| a. (1) | d. (4) |
| b. (2) | e. (5) |
| c. (3) | |
5. Suatu kelainan bentuk jari tangan, di mana sendi di pangkal jari menekuk, sendi bagian tengah jari lurus, dan sendi di ujung jari menekuk disebut dengan
- | | |
|---------------------|--------------|
| a. jari leher angsa | d. dupuytren |
| b. jari palu | e. ganglia |
| c. boutonniere | |
6. Pembengkakan seperti agar-agar di tangan dan pergelangan tangan dinamakan
- | | |
|---------------------|--------------|
| a. jari leher angsa | d. dupuytren |
| b. jari palu | e. ganglia |
| c. boutonniere | |
7. Perhatikan data berikut!
- | | |
|----------------|----------------|
| (1) Mikronikia | (4) Koilonikia |
| (2) Anonikia | (5) Onikolosis |
| (3) Garis beau | |
- Data di atas yang termasuk dalam jenis kelainan pada lempeng kuku terdapat pada nomor
- | | |
|----------------------|----------------------|
| a. (1), (2), dan (3) | d. (2), (3), dan (5) |
| b. (1), (2), dan (4) | e. (3), (4), dan (5) |
| c. (2), (3), dan (4) | |

8. Perhatikan gambar berikut!



Fungsi dari alat pada gambar di atas adalah

- a. membentuk, merapikan, dan menghaluskan kuku
 - b. membersihkan kuku dan ujung-ujung jari dengan bantuan air hangat yang mengandung sabun
 - c. menggosok kuku
 - d. mengangkat potongan-potongan kulit yang kecil khususnya di sekitar jari
 - e. memotong, merapikan dan membentuk ujung-ujung kuku
9. Berikut merupakan manfaat dari pemijatan pada kaki, *kecuali*
- a. melancarkan peredaran darah
 - b. melancarkan sirkulasi getah bening
 - c. membuat otot menjadi tegang
 - d. membantu melunakkan kulit (pada lapisan sel tanduk)
 - e. memperbaiki kekenyalan kulit
10. Perhatikan gambar berikut!



Fungsi dari alat pada gambar di atas adalah

- a. membentuk, merapikan, dan menghaluskan kuku.
- b. membersihkan kuku dan ujung-ujung jari dengan bantuan air hangat yang mengandung sabun
- c. menggosok kuku
- d. mengangkat potongan-potongan kulit yang kecil khususnya di sekitar jari.
- e. memotong, merapikan, dan membentuk ujung-ujung kuku

11. Penyebab dari kuku tumbuh lambat adalah
 - a. kebiasaan memanjangkan kuku
 - b. kebiasaan menggigit kuku
 - c. sering memotong kuku
 - d. jarang membersihkan kuku
 - e. terlalu sering melakukan perawatan
12. Bentuk normal bagian tengah lempeng kuku menjadi datar atau cekung dengan pinggir lateral dan distal menghadap ke atas, sehingga bentuk kuku seperti sendok disebut
 - a. mikronikia
 - b. anonikia
 - c. garis beau
 - d. koilonikia
 - e. onikolosis
13. Seorang siswa mengalami suatu kelainan pada kakinya terdapat lengkungan yang lebih tinggi dari kaki normal dan jari pada kakinya berbentuk cakar. Kelainan yang dialami oleh siswa tersebut dinamakan dengan
 - a. talipes valgus
 - b. flat foot
 - c. talipes kavus
 - d. jalan diseret
 - e. erysipelas
14. Siswa kelas XI SMK Harapan Bangsa sedang berolahraga lari di lapangan. Karena belum melakukan pemanasan, salah satu siswa mengalami masalah pada kakinya. Ia merasakan kram pada otot kakinya karena jarak lari yang cukup jauh. Gangguan yang terjadi pada siswa tersebut biasa dinamakan dengan
 - a. perubahan cara berjalan
 - b. nyeri menusuk
 - c. nyeri kaki
 - d. kram kaki
 - e. flat foot
15. Lapisan paling luar yang biasanya berbentuk melengkung dengan warna yang merah muda akibat kapiler dermal yang mendasarinya pada kuku disebut
 - a. matriks
 - b. *nail bed*
 - c. *cuticle*
 - d. *nail plate*
 - e. *nail fold*

B. Soal Esai

Jawablah dengan tepat dan benar.

1. Tulang pada pergelangan tangan termasuk dalam jenis tulang
2. Terletak pada perbatasan radial dan berada pada sisi lateral ibu jari adalah tulang
3. Bentuk dari tulang pergelangan tangan, yaitu ... dan
4. Terdapat dua jenis otot pada pergelangan tangan, yaitu ... dan
5. Bagian utama dari sel-sel yang membentuk keratin pada lempeng kuku, yang berfungsi untuk mendorong pertumbuhan sel-sel baru yang mendorong keluar dan menggantinya dengan keratin baru disebut dengan
6. Bagian berbentuk bulan sabit di dasar *nail plate* yang biasanya berwarna pucat putih dan apabila terkena cahaya akan sedikit membias menjadi warna merah muda dinamakan
7. Suatu kelainan bentuk pada jari, di mana sendi jari bagian tengah terus menekuk ke arah dalam dan sendi jari bagian ujung sangat menekuk ke arah luar disebut
8. Kulit berwarna putih yang mengeras dan menimbun di pinggiran kuku biasa disebut dengan
9. Secara lengkap perawatan tangan, kaki, dan kuku dapat diartikan usaha tindakan perawatan yang dapat dilakukan untuk menjaga ..., ..., dan penampilan tangan, kaki, dan kuku.
10. Alat untuk memberi bentuk dan melicinkan sisi kuku, yaitu

C. Soal Esai Uraian

Jawablah dengan ringkas dan benar.

1. Apakah yang fungsi dari *nail dryer*?
2. Sebutkan lima gerakan dasar pijat pada perawatan tangan dan kaki!
3. Apa saja dokumen yang perlu dicatat ketika melakukan perawatan tangan, kaki, dan kuku?
4. Jelaskan yang dimaksud onikolosis!
5. Mengapa seseorang berjalan dengan diseret?

D. Uji Praktik

Lakukan identifikasi alat tanam.

Bersama teman sebangku Anda, cobalah mempraktikkan perawatan tangan secara bergantian! Kemudian lakukan langkah sesuai prosedur di bawah ini!

Perawatan Tangan (Menicure)

Nama Klien :
Umur :
Alamat :
No. Hp :
Nama Perawat :
Umur :

Diagnosis Kulit Tangan dan Kuku

1. Jenis Kulit Tangan

- a. Kulit berminyak
- b. Kulit normal
- c. Kulit kering

2. Bentuk Tangan

- a. Persegi
- b. Berkelok
- c. Runcing
- d. Kipas
- e. Ramping

3. Kelainan

- a. Telapak tangan kasar
- b. Kuku rapuh
- c. Kuku berbintik putih
- d. Kuku bergaris melintang
- d. Keadaan kutikula kuku
 - a. Normal
 - b. Tidak normal

4. Aksesori yang Digunakan

.....

.....

.....

5. Alat, Lenan, dan Bahan

- A. Alat
 - 1) Meni pedi set
 - 2) Bantalan spons
 - 3) Baskom
 - 4) Termos air panas
 - 5) Tempat sampah
- B. Lenan
 - 1) Waslap
 - 2) Kapas
 - 3) Tisu
 - 4) Handuk
- C. Kosmetik
 - 1) Cairan antiseptik
 - 2) Alkohol 70%
 - 3) Sabun lunak
 - 4) Susu pembersih
 - 5) Penyegar
 - 6) Krim kutikula

- 7) *Massage cream*
- 8) *Handbody lotion*

6. Langkah Kerja :

Persiapan:

- 1) Menyiapkan ruangan yang bersih.
- 2) Mengatur area kerja yang cukup luas.
- 3) Menyiapkan kursi untuk model serta menempatkan troli pada tempat yang strategis.
- 4) Menjamin keamanan selama bekerja.
- 5) Bersihkan tangan dan kuku menggunakan waslap basah untuk mengeluarkan kotoran dan debu.
- 6) Menghilangkan cat kuku lama lalu mendiagnosis tangan dan kuku.
- 7) Melakukan pembentukan kuku yang dikikir amplas. Kikir kuku dari sisi menuju depan dengan sudut 45 derajat.
- 8) Merawat kuku dan jari sekitarnya dimulai tangan kanan dan kiri.
- 9) Melakukan pengurutan tangan.

Massage tangan dan lengan dilakukan agar tangan dan lengan lebih fleksibel, terpelihara dengan baik dan kulitnya lembut.

Pengurutan dilakukan dengan gerakan:

- a) *Effleurage*
 - b) *Petrissage*
 - c) *Vibration*
 - d) *Friction*
 - e) *Tapotage*
- 10) Membersihkan krim urut dengan waslap.
 - 11) Memberikan penyegar.
 - 12) Memberi *handbody lotion* pada tangan.
 - 13) Melakukan pengecatan kuku menggunakan cat kuku (bila perlu).
 - 14) Berkemas, membersihkan semua alat dan bahan.