

CANTIK ALAMI DENGAN TOTOK WAJAH

Ni Wayan Odiya Cancer Ceria^{1*}, Sang Ayu Made Yuliari², Anak Agung Mediastari³

Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia, Denpasar Bali

*Odiyaceria@gmail.com**

**Corresponding author*

Abstrak

Totok wajah membantu penampilan wajah menjadi cantik alami. Totok wajah adalah teknik menotok atau menekan dengan ujung jari tangan pada titik-tertentu di wajah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bahwa totok wajah bisa mempercantik wajah secara alami. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan metode *purposive sampling*. Teori yang digunakan adalah *struktural fungsional* dan teori *etnografi*. Teknik yang di gunakan pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan studi kepustakaan. Sasaran penelitian ini adalah terapis dan klien di Sri Ayu salon & Spa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa totok wajah bisa mempercantik secara alami karena dapat melancarkan peredaran darah dan ada banyak saluran energi yang secara *anatomis* merupakan persimpangan penting saraf, vena, arteri, dan ligamen di wajah di aktifkan dengan gerakan *massage* dan teknik totok wajah yaitu: di antara kedua alis di atas tulang hidung, di atas alis, di sisi kepala dan bagian luar mata, di dalam rongga hidung, di samping hidung, di bawah kedua telinga, di dahi serta di pelipis dan kepala. Tata cara totok wajah di mulai dari proses: wawancara, persiapan alat dan bahan, membersihkan wajah, *scrub* wajah, *massage* wajah, penotokan sesuai titik *marma* di wajah, pengolesan masker di wajah dan mengangkat masker, pemberian toner, pengolesan krim wajah sampai ke leher. Implikasi cantik alami dengan totok wajah adalah: Mengatasi sakit kepala yang disebabkan oleh mata lelah dan sinusitis, menghilangkan stres dan rasa cemas, meredakan migrain, membuat kulit wajah, mampu meningkatkan aliran darah, memperlancar pengiriman nutrisi dan oksigen ke kulit wajah, serta membantu merangsang pembentukan kolagen.

Kata kunci : Totok wajah, cantik alami dan *marma point*

Abstract

Face acupressure helps appearance to be naturally beautiful. Face acupressure is a technique of punching or pressing with the tips of the fingers at certain points on the face. This study aims to identify and describe how acupuncture can beautify faces naturally. This research was conducted qualitatively with purposive sampling method. The theory used is structural functional and ethnographic theory. The techniques used are data collection by means of observation, interviews and literature study. The target of this research is the therapist and client at Sri Ayu Salon & Spa. Based on the research results, it is known that face acupressure can beautify naturally because it can improve blood circulation and there are many energy channels which are anatomically important junctions of nerves, veins, arteries, and ligaments in the face which are activated by massage movements and facial acupuncture techniques, namely: between of the two eyebrows above the nasal bone, above the eyebrows, on the sides of the head and outside of the eyes, in the nasal cavity, beside the nose, under the ears, on the forehead and at the temples and head. The procedure for face acupressure starts from the process: interviews, preparation of tools and materials, facial cleansing, facial scrubs, facial massage, facial massage, application of masks on the face and lifting masks off, applying toner and face cream to the neck. The natural beauty implications of face acupressure are: Overcoming headaches caused by tired eyes and sinusitis, relieving stress and anxiety, relieving migraines, making facial skin radiant, increase blood flow, facilitate the delivery of nutrients and oxygen to facial skin, and helps stimulate collagen formation.

Keywords: *face acupressure, natural beauty and marma point*

1. Pendahuluan

Kecantikan merupakan cerminan perilaku atau kebiasaan para wanita yang terjadi di masyarakat dan tampil cantik adalah bagian dari budaya yang dari jaman ke jaman dengan penilaian cantik selalu berubah. Kecantikan yang sesungguhnya harus bisa memberikan energi positif bagi sekitarnya, sehingga kriteria kecantikan akan berubah dari berkulit putih dan bertubuh langsing menjadi seseorang yang memiliki kemampuan dan prestasi tinggi yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, memiliki perilaku yang baik, menolong terhadap sesama dan inner beauty dengan sendirinya akan terpancar dari seorang wanita yang dalam tingkah laku sehari-harinya mampu memberikan dampak positif bagi lingkungan dan orang-orang di sekitar (Notoatmojo, 2012 : 56). Oleh karena itu, hal yang paling ditakuti oleh perempuan adalah perkembangan dalam tubuhnya ketika menghitam, gemuk dan proses penuaan seperti kulit mulai terlihat keriput dan rambut yang memutih (Siswosuharjo, 2018 : 13).

Perempuan selalu menderita ketika ingin menjadi sosok yang cantik karena semakin kuat posisi ideal perempuan semakin berat upaya yang dilakukan untuk membangun kecantikan karena banyak cantik yang dipalsukan dengan berbagai macam polesan make up. Terdapat banyak sekali solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah kecantikan wajah. Mulai dari bahan alami atau herbal, penggunaan obat dari pabrik termasuk kosmetik, dan beberapa tindakan medis, untuk tujuan agar wajah tetap terlihat cantik menawan dan awet muda (Valunda, 2012 :106). Raut wajah yang cantik meliputi kulit wajah yang bersih, sehat, kenyal, sintal, padat berisi, elastis, halus dan lembut dan menempel pada otot dan memancarkan cahaya lembut yang mencerminkan kesehatan kulit yang terawat dan merupakan idaman setiap wanita (Sukanta 2008 :22).

Kehadiran pusat-pusat perawatan tubuh seperti salon, spa dan klinik kecantikan menjadi pilihan kaum perempuan untuk bisa tampil cantik. Jenis perawatan yang ditawarkan sangat lengkap mencakup perawatan dari ujung rambut sampai ujung kaki seperti perawatan rambut, wajah, pelangsingan tubuh, menangani kasus kegemukan (*obesitas*), pembentukan lekuk tubuh (*body reshaping treatment*), pengencangan tubuh, penghilangan selulit (*stretchmark*), operasi plastik, penghilangan kerut serta keriput tubuh dan wajah. Dengan menggunakan mesin-mesin berteknologi

mutakhir yang di datangkan langsung dari Eropa dan Amerika, dengan teknik penghancuran lemak (*lipolisis*) dan pembentukan lekuk tubuh (*body reshaping treatment*), ditunjang dengan perawatan-perawatan lainnya, seperti perawatan payudara (*bust lift-up treatment*), dan perawatan peremajaan wajah (*skin regeneration and rejuvenation facial*), sangat efektif untuk menjaga agar wajah tetap segar dan cerah, tidak kusam, kencang, bebas flek, kerut dan jerawat.

Biaya perawatan yang ditawarkan biasanya dalam bentuk paket, yang menarik adalah kebanyakan yang datang umumnya perempuan, hampir semua sudah berkeluarga dengan umur berkisar 30 sampai 50 tahunan yang bekerja. Motivasi sangat jelas untuk memperoleh cantik dan sehat, sehingga dapat menunjang penampilan dalam pekerjaan dan meningkatkan rasa percaya diri dengan berbagai jenis produk kecantikan dan perawatan mulai dari harga yang paling murah sampai dengan yang termahal, semuanya menjanjikan pembentukan dan perawatan tubuh perempuan menjadi cantik (Ibrahim, 2004:115).

Dari berbagai macam terapi dan perawatan untuk kecantikan salah satunya adalah perawatan totok wajah digunakan untuk kesehatan dan kecantikan wajah, dalam perawatan ini akan di evaluasi kesehatan secara menyeluruh sebelum melakukan perawatan oleh terapis. Totok wajah mudah dipelajari dan sangat berguna untuk diri sendiri dengan teknik yang aman untuk menghilangkan rasa sakit, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi dan untuk kecantikan wajah dengan sedikit efek samping. Selama berabad-abad orang Cina menggunakan totok wajah sebagai perawatan kecantikan untuk meningkatkan tonus otot wajah, sirkulasi, mengurangi kripit di wajah, memperbaiki kondisi dan penampilan kulit. Dengan cara penekanan di titik point tertentu dengan menggunakan jempol tangan, jari – jari tangan atau dengan memakai alat bantu tertentu (Hidayat, 2019 : 245). Wajah adalah cerminan luar dari kondisi organ jantung. Pengamatan terhadap kesegaran wajah sangat penting dan merupakan keharusan karena berhubungan dengan siklus peredaran darah di jantung keseluruhan tubuh (Dharmojojo 2009 : 43).

Di dalam buku Ayurveda yang merupakan kitab kedokteran Hindu yang diakui para ahli kedokteran modern sebagai suatu sistem pengobatan dan penerapan pengetahuannya khusus mengenai kesehatan dan penyakit terutama yang menyangkut

keadaan keseimbangan dan ketidakseimbangan yang terjadi di dalam tubuh serta bagaimana cara untuk memperbaiki dan mengendalikan keadaan tidak seimbang itu agar pulih kembali menjadi seimbang. Kata Ayurveda berasal dari bahasa Sanskerta. Secara etimologi kata ini terdiri atas Ayur yang berarti hidup, sehat, vitalita, hidup panjang. Veda atau vida yang bermakna pengetahuan atau ilmu pengetahuan. Dengan demikian, Ayurveda adalah ilmu pengetahuan tentang hidup atau cara hidup sehat (svastha,svasthya) dan panjang umur (dhirgayur, dirghayus), berdasarkan Ilmu Pengetahuan. Sehat tidak hanya menyangkut bebas dari sakit atau penyakit tetapi untuk menikmati keadaan fisik, mental dan spritual yang bahagia tanpa terputus yang merupakan keseimbangan dan hubungan kreatif yang lebih luas, Mikrokosmos dan Makrokosmos, (Nala, Ngurah. 2001 : 25). Di dalam Ayurveda pada Sarira Sthana (Anatomi & Embriologi) di bagian Marma poin yang merupakan praktik penyembuhan energi dalam sistem penyembuhan Ayurvedic berusia 5000 tahun yang lalu, diyakini telah menjadi dasar untuk terapi titik point selanjutnya seperti akupunktur, akupresur, dan refleksologi. Pengetahuan tentang titik point energi vital Ayurveda pada awalnya digunakan prajurit Kalaripayattu menyerang titik marma tertentu untuk membunuh lawan sementara dalam kesehatan dan kecantikan ayurveda menggunakan titik marma lain untuk melakukan penyembuhan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta bermanfaat untuk kecantikan wajah secara alami.

Adapun alasan dan ketertarikan untuk mengangkat judul Cantik Alami dengan Totok Wajah karena kecantikan alami tidak seperti ramuan atau pil ajaib yang tentunya punya kelebihan dan kekurangannya setiap orang tampil cantik dengan caranya sendiri yang merupakan bagian dari budaya dan hanya perlu sedikit kesadaran secara rutin dilakukan karena cantik itu banyak di palsukan dan wajah adalah salah satu area penting yang perlu dirawat. Berdasarkan pengamatan secara umum adanya banyak pilihan perawatan wajah agar tampil cantik dengan banyak cara tertentu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan dengan biaya yang terjangkau dari segi ekonomi serta di tunjang oleh adanya tempat berupa klinik kecantikan, salon, spa yang menunjang sehingga cantik dan sehat merupakan idaman setiap wanita oleh karena itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang cantik alami dengan totok wajah yang merupakan warisan leluhur dan perlu digali serta di lestarikan seperti himbuan Gubernur Bali.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bahwa totok wajah bisa mempercantik wajah secara alami. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini dengan *marma shaareera* yang merupakan bagian dari ilmu anatomi dari ayurveda, *marma* merupakan titik vital tempat bertemunya berbagai komponen penting yang terdapat di dalam tubuh manusia (Nala : 2001). "*Maryanti iti marmani*" yaitu titik energi ketika terpengaruh dapat menyebabkan kematian. Di India kuno, di ingatkan bahwa poin *marma* ini harus dijaga dari bahaya. Jika titik-titik ini ditusuk oleh panah atau dipukul dengan kuat, bisa menyebabkan penyakit, trauma, atau bahkan kematian.

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif yang terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang bersumber dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terapis kepada para klien di Sri Ayu Salon&Spa Dalung. Data sekunder bersumber dari pustaka – pustaka, jurnal yang berkaitan dengan totok wajah untuk kecantikan alami serta dari sudut pandang ayurveda, akupresur, akupunktur, dan terapi totok khas Nusantara.

Data di ambil dengan metode *purposive sampling*. Teori yang digunakan adalah *struktural fungsional* dan *teori etnografi*. Metode yang di gunakan dalam pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan studi kepustakaan. Sasaran penelitian ini adalah terapis dan klien di Sri Ayu salon & Spa. Data yang di dapat kemudian di analisa dengan menggunakan metode reduksi data, penyajian data serta verifikasi data untuk menarik simpulan.

3. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* melalui observasi dan wawancara. Adapun sumber data lapangan yang diperoleh dengan melakukan observasi dan wawancara dalam penelitian studi kasus di Sri Ayu Salon &Spa kepada lima orang terapis dan sebelas klien yang melakukan totok wajah pada di Sri Ayu Salon & Spa Dalung Kecamatan Kuta Utara – Badung. Menyatakan bahwa totok wajah di Sri Ayu Salon & Spa bisa membuat penampilan cantik alami karena totok wajah dapat membantu melancarkan peredaran darah dan ada banyak saluran energi yang secara anatomis merupakan persimpangan penting saraf, vena, arteri, dan ligamen di wajah di aktifkan dengan gerakan massage wajah dan teknik totok wajah pada

titik di wajah yaitu: di antara kedua alis di atas tulang hidung, di atas alis, di sisi kepala dan bagian luar mata, di dalam rongga hidung, di samping hidung, di bawah kedua telinga, di dahi serta di pelipis dan kepala. Kesadaran dari diri sendiri untuk rutin melakukan perawatan totok wajah untuk mendapatkan hasil yang di inginkan dan langsung bisa dirasakan perubahannya tentunya dengan teknik penotokan pada titik - titik wajah untuk merangsang saraf dan otot wajah dengan cara yang tepat dan benar yang dikuasai oleh terapis sesuai dengan standar prosedur yang telah ditetapkan.

Tata cara pelaksanaan totok wajah di mulai dari proses wawancara masalah kulit wajah di lanjutkan dengan : Persiapan alat dan bahan yang di gunakan, membersihkan wajah, scrub wajah, *massage* wajah, penotokan sesuai titik marma di wajah, pengolesan masker wajah, mengangkat masker wajah, pemberian toner dan pengolesan krim wajah sampai ke leher. Implikasi cantik alami dengan totok wajah adalah: mengatasi sakit kepala yang disebabkan oleh mata lelah dan sinusitis, menghilangkan stres dan rasa cemas, meredakan *migrain*, membuat kulit wajah bercahaya karena totok wajah mampu meningkatkan aliran darah, memperlancar pengiriman nutrisi dan oksigen ke kulit wajah, serta membantu merangsang pembentukan kolagen.

4. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik metode *purposive sampling* melalui observasi dan wawancara pada lima terapis dan sebelas klien yang melakukan totok wajah di Sri Ayu Salon & Spa.

Totok wajah bisa mempercantik secara alami karena penotokan di lakukan pada titik wajah tertentu yang dapat membantu melancarkan peredaran darah dan ada banyak saluran energi yang secara anatomis merupakan persimpangan penting saraf, vena, arteri, dan ligamen di wajah di aktifkan dengan gerakan *massage* wajah dan teknik totok wajah pada titik di wajah yaitu: Di antara kedua alis di atas tulang hidung, di atas alis, di sisi kepala dan bagian luar mata, di dalam rongga hidung, di samping hidung, di bawah kedua telinga, di dahi serta di pelipis dan kepala.

Totok wajah merupakan teknik pengobatan dalam budaya Cina kuno atau *Traditional Chinese Medicine (TCM)*, yang berasal dari teknik pengobatan akupunktur awalnya yang diterapkan dalam totok wajah untuk kecantikan dan dalam kurun waktu tertentu beradaptasi sesuai dengan kebudayaan tradisional khas Nusantara. Hal senada dipaparkan juga oleh Pong (1982 : 198) totok wajah

adalah satu perawatan kecantikan yang sudah lama dipercaya berkhasiat membuat awet muda karena kulit menjadi kencang dan kenyal yaitu dengan cara pijat akupresur dan penotokan di wajah dengan jempol atau jari – jari tangan yang kemudian dialirkan secara bersamaan ke seluruh tubuh agar merasa lebih rileks

Tata cara pelaksanaan totok wajah di mulai dari proses wawancara masalah kulit wajah di lanjutkan dengan : persiapan alat dan bahan yang di gunakan, membersihkan wajah, *scrub* wajah, *massage* wajah, Penotokan sesuai titik marma di wajah, pengolesan masker wajah, mengangkat masker wajah, pemberian toner dan pengolesan krim wajah sampai ke leher.

Implikasi cantik alami dengan totok wajah adalah: mengatasi sakit kepala yang disebabkan oleh mata lelah dan sinusitis, menghilangkan stres dan rasa cemas, meredakan *migrain*, membuat kulit wajah bercahaya karena totok wajah mampu meningkatkan aliran darah, memperlancar pengiriman nutrisi dan oksigen ke kulit wajah, serta membantu merangsang pembentukan kolagen.

Menurut perspektif ayurveda totok wajah merupakan terapi *mukha marma point* atau akupresur khususnya di wajah yang mengintragrasikan pengetahuan ayurveda kuno dan prinsip - prinsip akupresur yang bersifat *holistik* menyembuhkan penyakit, fisik, mental, emosional dan spritual serta memiliki hubungan dengan berbagai organ internal dan saluran srotas. Dimana kekuatan vital kehidupan mengalir dan merangsang titik *marma* untuk menyembuhkan maupun mencegah gangguan kesehatan kulit wajah. Pernyataan ini di dukung oleh (Nala, Ngurah. 2001 : 25) di dalam ayurveda pada sarira sthana (Anatomi & Embriologi) di bagian *marma* yang merupakan praktik penyembuhan energi dalam sistem penyembuhan *ayurvedic* berusia 5000 tahun yang lalu diyakini telah menjadi dasar untuk terapi titik point selanjutnya seperti akupunktur, akupresur dan refleksologi. Sementara di dalam ayurveda menggunakan titik *marma* lain untuk melakukan penyembuhan untuk mencapai hasil dan bermanfaat untuk kecantikan wajah secara alami karena dapat merangsang hormon *endorphin*. Senada dengan Gotipamul et al (2018) *marma* yang berada di wilayah kepala adalah *marma sthapani*, *avarta marma*, *marma shankha*, *marma phana*, *marma shringataka*, *hanu marma*, *kapala marma* dan *nasa madhya marma*.

5. Simpulan Dan Saran

Simpulan

Berdasarkan paparan data serta penelitian yang dilakukan di Sri Ayu Salon & Spa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Totok wajah di Sri Ayu Salon & Spa bisa membuat penampilan cantik alami karena Totok wajah dapat membantu melancarkan peredaran darah dan ada banyak saluran energi yang secara anatomis merupakan persimpangan penting saraf, vena, arteri, dan ligamen di wajah diaktifkan dengan gerakan massage wajah dan teknik totok wajah pada titik di wajah yaitu: Di antara kedua alis di atas tulang hidung, di atas alis, di sisi kepala dan bagian luar mata, di dalam rongga hidung, di samping hidung, di bawah kedua telinga, di dahi serta di pelipis dan kepala.

2. Tata cara pelaksanaan totok wajah di mulai dari proses wawancara masalah kulit wajah di lanjutkan dengan : Persiapan alat dan bahan yang di gunakan, membersihkan wajah, scrub wajah, massage wajah, Penotakan sesuai titik marma di wajah, pengolesan masker wajah, Mengangkat masker wajah, pemberian toner dan pengolesan krim wajah sampai ke leher.

3. Implikasi cantik alami dengan totok wajah adalah: mengatasi sakit kepala yang disebabkan oleh mata lelah dan sinusitis, menghilangkan stres dan rasa cemas, meredakan migrain, membuat kulit wajah bercahaya karena totok wajah mampu meningkatkan aliran darah, memperlancar pengiriman nutrisi dan oksigen ke kulit wajah, serta membantu merangsang pembentukan kolagen.

SARAN

Ada Beberapa hal yang menjadi saran berkaitan dengan penelitian ini antara lain Sebagai Berikut:

1. Kepada terapis : agar dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya perawatan wajah yang bersifat alami tanpa efek samping dan selalu menjaga kualitas dan standar kerja dari suatu tempat

usaha salon & spa yang menjadi pusat kecantikan bagi remaja putri dan ibu – ibu pada khususnya.

2. Kepada pihak yang berwenang (Pemerintah) agar secara rutin memberikan penyuluhan tentang tata cara mengelola salon & spa beserta pentingnya mengetahui produk dan bahan yang digunakan agar lebih bermanfaat dan tidak merugikan klien baik secara langsung maupun terselubung secara baik dan benar menyesuaikan standar dan kaedah kesehatan yang berlaku.

3. Peneliti selanjutnya di harapkan untuk dapat lebih baik dalam penelitian totok wajah secara khusus tentang *marma point* secara keilmuan ayurveda.

6. Daftar Pustaka

- Dharmojo, 2009. *Teknik Hebat Penyembuhan dengan Akupuntur & Moksibusi*. Yogyakarta: MedPress
- Hidayat, A, Asep, 2019. *Khazanah Terapi Komplimenter Alternatif*, Bandung : Nuansa Cendekia
- Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I dan II*. Denpasar : Upada Sastra Keemeneg
- Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Asdi Mahasatya Sukanta, Putu Oka. 2008. *Pijat Wajah Untuk Kecantikan dan Kesehatan*. Jakarta : Penebar Plus
- Pong dan Sutanto, 1982. *Pedoman Praktis Belajar Akupuntur dan Akupuntur Kecantikan*. Bandung: Alumni
- Siswosuharjo, Suwignyo 2018. *Anti Aging*, Solo : Tiga Serangkai
- Smita Rajanna Gotipamul, *a review on clinical importance of marma according to ayurveda wjpmr, 2018,4(2), 89-91 SJIF Impact Factor: 4.*
- Sukanta, Putu Oka. 2008. *Pijat Wajah Untuk Kecantikan dan Kesehatan*, Jakarta : Penebar Plus
- Vulanda, dan Suzana. 2012: *123, Tips Simple Cantik Awet Muda dan Sehat Dengan Herbal*. Jogjakarta: Javalitera