

Natural Treatment dengan memanfaatkan Biji Pepaya sebagai Penghitam Rambut pada Usia Muda

Desy Afianty Lubis

Abstrak

Kecantikan rambut pada wanita adalah salah satu faktor pendukung yang menunjang kecantikan secara keseluruhan. Kecantikan akan menjadi kurang sempurna apabila penampilan rambut tidak sehat dan tidak terawat dengan baik. Rambut indah seperti mayang terurai merupakan kiasan yang menggambarkan rambut yang indah, berkilau dan sekaligus merupakan gambaran rambut sehat. Karena hanya rambut sehat yang mampu menampilkan kecantikan secara alami.

Untuk memiliki rambut yang sehat dibutuhkan perawatan yang sesuai dengan kondisi rambut. Perawatan dapat dilakukan secara tradisional atau natural treatment dengan menggunakan bahan-bahan alami yang berkhasiat. Salah satu bahan tradisional yang dapat digunakan adalah biji buah pepaya. Biji pepaya mengandung glucoside cacirin dan karpain yang dapat menghitamkan rambut beruban.

Kata Kunci :Rambut uban, biji pepaya, perawatan bahan alami, penghitam rambut secara alami

Pendahuluan

Rambut atau sering disebut bulu adalah organ seperti benang yang tumbuh di kulit hewan dan manusia, terutama mamalia. Rambut muncul dari epidermis (kulit luar), walaupun berasal dari folikel rambut yang berada jauh di bawah dermis. Struktur mirip rambut, yang disebut trikoma, juga ditemukan pada tumbuhan.

Rambut akan memutih seiring dengan bertambahnya usia atau dikenal dengan beruban. Rambut beruban umum dialami pria dan wanita di atas usia 50 tahun. Namun saat ini hal tersebut tidak hanya dialami oleh orang yang sudah

lanjut usia, tetapi rambut beruban dapat dialami juga pada usia muda. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rambut beruban, diantaranya disebabkan oleh keadaan stress, gizi buruk, faktor genetik dan lainnya.

Memiliki rambut beruban akan mempengaruhi penampilan seseorang. Banyak usaha yang dilakukan untuk menghindari rambut beruban. Kebanyakan orang mengatasi rambut beruban dengan berbagai cara, ada yang mengatasinya dengan cara mencabut rambut uban, bahkan sampai mengecat rambut agar tampak hitam kembali. Ada

beberapa cara untuk menghitamkan rambut dan menghilangkan uban secara alami, tetapi kurangnya pengetahuan dan informasi dapat membuat seseorang memilih cara-cara yang salah dan instan yang dapat memperburuk keadaan rambut. Mencabut uban misalnya, tindakan ini sering dilakukan jika seseorang melihat rambut uban dikepalanya, padahal mencabut uban dapat mempengaruhi syaraf-syaraf yang terdapat dikulit kepala. Cara lain yang sering dilakukan adalah mengecat rambut hitam menggunakan kosmetika kimia, pada orang tertentu kandungan kosmetika pada cat rambut akan memberikan efek yang berbeda-beda. Pada sebagian orang dapat menyebabkan alergi, kulit memerah bahkan bengkak. Sebaiknya pilih bahan-bahan yang aman bagi tubuh dan lingkungan, seperti dari buah dan tumbuhan. Salah satunya bahan-bahan alami yang dapat menghitamkan rambut beruban adalah dengan memanfaatkan limbah dari biji pepaya. Biji pepaya selalu dibuang begitu saja, padahal banyak kandungan dari biji pepaya yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dan kecantikan. Salah satu kandungan dari biji pepaya adalah mengandung glucoside cacirin dan karpain yang mampu menghitamkan rambut beruban. Bagi yang masih muda dan tidak tahan akan kosmetika bahan kimia dapat memilih biji pepaya sebagai

solusi menghitamkan rambut beruban.

Pembahasan.

Hakikat Natural Treatment

Penggunaan bahan-bahan alami yang berasal dari alam untuk perawatan kecantikan kini lebih sering digunakan. Bahan alami dianggap lebih aman, memiliki khasiat, dan mudah diperoleh. Memanfaatkan bahan alami untuk perawatan kecantikan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memperoleh hasilnya, tetapi tidak memberi efek samping yang membahayakan bagi kesehatan tubuh. Perawatan kecantikan dengan memanfaatkan bahan alami ini dikenal dengan istilah natural treatment. Natural treatment merupakan proses perawatan yang melibatkan cara-cara kuno atau tradisional, yang sudah terbukti berhasil, untuk merawat dan menyembuhkan kekurangan yang ada pada tubuh tanpa menggunakan bantuan obat-obatan kimia atau perawatan konvensional pada umumnya. Natural treatment memiliki banyak macam dan ragam penggunaan dalam perawatan. Jenis perawatan yang dapat dilakukan diantaranya adalah perawatan herbal, naturopatis, nature cure, dan meditasi. Perawatan kecantikan dengan cara herbal menggunakan seluruh atau beberapa bagian tanaman untuk mengobati berbagai macam gangguan tubuh dan

merawat kesehatan. Bagian tanaman yang biasanya dapat dimanfaatkan untuk perawatan dengan cara herbal dapat digunakan seluruh bagian tanaman seperti, akar, umbi, rimpang, kayu, kulit, daun, buah, getah, bunga, biji-bijian ataupun ekstrak tanaman obat.

Hakikat Rambut Beruban

Rambut tumbuh dari kulit sebagai batang-batang tanduk dan tersebar hampir di seluruh kulit tubuh, anggota-anggota tubuh, wajah dan kepala. Rambut terdapat diseluruh bagian tubuh kecuali telapak tangan, telapak kaki, dan bibir. Rambut merupakan helaian seperti benang tipis yang tumbuh dari bawah permukaan kulit.

Rambut yang tumbuh dibagi dalam dua bagian yaitu batang rambut dan akar rambut. Batang rambut adalah bagian yang terdapat di atas permukaan kulit kepala, yang tersusun atas 70–80% keratin, 3–6% senyawa minyak, 1% zat warna melanin dan pheomelanin (pigmen warna lebih muda), 15% kelembapan air, dan sisanya adalah karbohidrat serta berbagai unsur mineral. Batang rambut terdiri dari 3 lapisan yaitu :

a) Selaput rambut/ kutikula (cuticle)
Kutikula tersusun atas 7-10 sel-sel tanduk papih. Kutikula berfungsi sebagai pelindung bagian dalam rambut, membuat rambut tampak berkilau, dan mempermudah proses penyisiran. Kutikula juga berfungsi

sebagai alat elastisitas rambut, yaitu tindakan menarik dan melepas batang rambut dan posisi batang rambut kembali pada posisi semula tanpa putus. Ini bertujuan untuk mengetahui daya mulur rambut. Kutikula bersifat rapuh dan mudah putus bila terkena gesekan tajam. Pada kutikula pula segala proses kosmetika terjadi, karena imbrikasi rambut akan terbuka dan tertutup apabila terkena bahan kosmetika. Kutikula berbentuk seperti sisik ikan atau sisik ular dengan jumlah sisik sekitar 5-10 lapis. Pemakaian zat-zat cair akan lebih cepat menyerap pada rambut yang kasar, sebaliknya pada rambut yang tergolong halus zat cair akan lebih sukar diserap, tergantung dari rapat atau tidaknya susunan lapisan kutikula. Batang rambut yang sehat memiliki kutikula yang renggang dan timbul, sedangkan pada rambut rusak (porous) mempunyai lapisan kutikula yang sangat renggang.

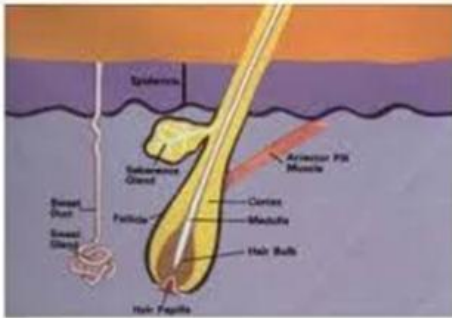
b) Kulit rambut/ korteks (cortex)

Korteks terdiri dari sel-sel tanduk yang berbentuk kumparan panjang sejajar dengan batang rambut. Pada korteks penentuan ketebalan, kehalusan, warna dan kekenyalan batang rambut berlangsung. korteks bertanggung jawab atas warna rambut karena di dalamnya terkandung pigmen alami.

c) Sumsu rambut/ medula (medulla)

Sum-sum rambut atau medula merupakan bagian batang rambut yang terdalam dan mengandung

keratin rambut. Memiliki fungsi mengantarkan sebum ke batang rambut dan sebagai pengatur penguapan batang rambut.



Gambar. Penampang Batang Rambut

Akar rambut merupakan bagian yang tumbuh dibawah permukaan kulit. Akar rambut menempel pada sebuah kantong sehingga tampak seperti rangkap dua di dalam kulit kepala. Rambut tumbuh atau keluar dari kantong kecil dipermukaan kulit kepala yang disebut dengan folikel. Folikel-folikel ini tidak tersebar secara merata di permukaan kulit kepala, melainkan ditemukan dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari 2-5 folikel. Setiap folikel memiliki siklus pertumbuhan rambut sebanyak 6 inci per tahun, sebelum akhirnya rontok dan tumbuh kembali.

Bagian bawah dari folkel disebut papila. Papila berukuran kecil, berbentuk seperti pegangan pintu, dan berada diujung folikel rambut. Papila berisikan pembuluh darah dan saraf yang bertugas menyuplai

nutrisi dan aliran darah ke rambut. Rambut akan bertambah panjang bila sel-sel yang berada dalam papila memperbanyak diri secara progresif hingga akhirnya mendesak sel-sel keratin keluar dari folikel.

Rambut uban tidak tumbuh dengan sendirinya. Rambut hitam yang terdapat di kepala akan berubah warna menjadi lebih putih. Rambut beruban adalah rambut yang kehilangan warna aslinya atau berubahnya warna rambut menjadi putih atau keabu-abuan. Rambut uban bila muncul pada orang lanjut usia merupakan hal yang wajar. Namun, bila muncul pada orang berusia muda, tentu akan mengganggu penampilan. Rambut uban terjadi akibat adanya perubahan warna dari pigmen rambut yang dikenal sebagai melanin. Perubahan tersebut terjadi akibat kurangnya asupan oksigen yang diterima oleh batang rambut. Batang rambut menerima sari-sari makanan dari ujung-ujung pembuluh darah dan zat yang dihisap tersebut kekurangan oksigen. Itulah mengapa susunan rambut menjadi tidak baik, kemudian mempengaruhi melanin rambut dan terjadilah uban.

Melanin diproduksi oleh sel melanosit dalam folikel rambut. Melanosit mampu bertahan dari kerusakan kumulatif secara bertahun-tahun, yang pada akhirnya membuat melanosit tidak mampu memproduksi melanin. Berdasarkan penelitian

kemungkinan penyebab terjadinya kerusakan atau gangguan dalam produksi melanin disebabkan oleh kerusakan DNA dan penumpukan hidrogen peroksida di dalam folikel rambut. Oleh karena kerusakan melanin, rambut baru yang tumbuh akan berwarna tampak putih, abu-abu atau perak.

Menurut Haikal (2009:101), uban akan muncul saat produksi pigmen pewarna rambut terhambat akibat beberapa masalah sebagai berikut :

- Stres, pengaruhnya hanya sementara. Setelah terbebas dari stres, produksi pigmen akan kembali lancar dan uban tidak muncul kembali
- Defisiensi vitamin B12
- Gangguan pencernaan, terutama pada orang yang merokok. Hal ini muncul karena asupan gizi tidak optimal.
- Faktor keturunan
- Masalah pada ginjal dan paru-paru
- Rambut terlalu sering terpapar bahan kimia
- Shampo dengan kandungan soda terlalu banyak

Menurut spesialis kulit dan kelamin dari Rumah Sakit Mitra Keluarga, dr. Winarto SpKK, munculnya uban pada usia muda pada umumnya disebabkan oleh stres berkepanjangan. Stres dapat menyebabkan terhambatnya ataupun terhentinya produksi pigmen pewarna rambut yang disebut dengan melanin. Pigmen dihasilkan oleh sel-sel tubuh yang

dikenal dengan melanosit. Akibat pigmen yang dihasilkan oleh sel-sel tubuh berkurang maka rambut menjadi putih karena melanosit tidak dapat memproduksi melanin. Namun terhambatnya produksi pigmen pewarna rambut ini hanya bersifat sementara. Bila stres hilang, produksi pigmen akan kembali normal, rambut yang putih akan rontok dan akan digantikan dengan rambut yang baru berwarna hitam. Kekurangan mengkonsumsi vitamin B12 juga dapat menyebabkan rambut lebih cepat beruban. Menurut Diana Bihova MD dari New York University Medical Center dalam Surtiningsih, 2005 stres yang berlebihan bisa menguras cadangan vitamin B12. Dengan bekurangnya vitamin ini, semakin mempercepat tumbuhnya rambut putih. Keadaan gizi buruk dan asupan gizi yang kurang seimbang juga sangat mempengaruhi kesehatan rambut. Selain itu, kelainan metabolisme tubuh, gaya hidup yang tidak sehat, kebiasaan merokok juga berkontribusi dalam mempercepat tumbuhnya uban. Sementara itu penggunaan kosmetika seperti minyak rambut dan cat rambut yang mengandung zat-zat kimia juga dapat mempengaruhi kesehatan rambut.

Faktor keturunan juga dapat menyebabkan timbulnya uban. Jika orang tua juga memiliki uban pada usia muda, kemungkinan besar hal itu juga akan dialami anaknya di

usia yang cukup muda (dibawah usia 25 tahun). Tak hanya itu, iklim, pengaruh pikiran/stress, serta obat-obatan dari dalam dan luar tubuh juga dapat mempengaruhi terjadinya uban. Sementara itu jika uban tumbuh pada usia tua (diatas 40 tahun), hal tersebut memang dipengaruhi faktor usia yang mengharuskan pigmen rambut berhenti memproduksi warna.

Uban tidak dapat dihilangkan secara permanen. Penggunaan pewarna rambut dianggap merupakan solusi terbaik untuk menghilangkan uban. Namun pada kenyataannya pewarna rambut hanya mampu memberikan warna yang berbeda pada rambut uban dan bersifat sementara. Sementara itu, zat pewarna rambut dipercaya dapat merangsang pertumbuhan uban, sehingga mampu memperbanyak jumlah rambut uban pada kepala. Selain itu pada sebagian orang zat pewarna rambut dapat mengakibatkan reaksi alergi. Untuk menghindari reaksi alergi dapat digunakan bahan-bahan alami yang aman untuk menghitamkan rambut.

Hakikat Biji pepaya

Pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan tumbuhan berbatang tegak dan basah, menyerupai palma, bunganya berwarna putih dan buah yang masak berwarna kuning kemerahan, rasanya seperti buah melon. Tinggi pohon mencapai 8 m. Batang tak berkayu, bulat,

berongga, bergetah dan terdapat bekas pangkal daun. Helaian daun menyerupai telapak tangan manusia dan memiliki bentuk yang simetris. Dapat hidup pada ketinggian tempat 1m-1.000m dari permukaan laut dan pada suhu udara 22°C-26°C. Pada umumnya semua bagian dari tanaman baik akar, batang, daun, biji dan buah dapat dimanfaatkan.

Pepaya merupakan tanaman yang cukup banyak dibudidayakan di Indonesia. Di Indonesia, tanaman pepaya dapat tumbuh dari dataran rendah sampai daerah pegunungan 1000 m dpl. Negara penghasil pepaya antara lain Kosta Rika, Republik Dominika, Puerto Rika, dan lain-lain. Brazil, India, dan Indonesia merupakan penghasil pepaya yang cukup besar.

Buah pepaya mengandung berbagai enzim, vitamin, dan mineral. Pepaya mengandung antioksidan yang tinggi seperti karoten, vitamin C dan flavonoid, Vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, niacin, fosfor, serat, magnesium, zat besi dan kalsium. Pepaya selain berkhasiat untuk melancarkan pencernaan, juga bermanfaat untuk perawatan kecantikan. Selain buahnya bagian lain dari buah pepaya juga memiliki banyak manfaat diantaranya adalah sebagai berikut :

- o Buah pepaya. Dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat mengurangi kerontokan rambut. Jika digunakan sebagai masker dapat membuat rambut

menjadi kuat, tebal, berkilau dan sehat serta tidak berketombe.

- Getah pepaya. Mengandung zat papayotin, karpain, kautsyuk, karposit dan vitamin, yang berperan untuk mencerna protein.
- Daun pepaya. Daun pepaya mengandung 35 mg/ 100mg tocophenol. Pada daun pepaya muda mengandung zat alkaloid dan enzim papain. Daun pepaya yang telah diekstrak dapat digunakan sebagai kondisioner untuk mengatasi rambut yang kusut dan tidak sehat.
- Biji pepaya. Mengandung glucoside cacirin dan karpain yang dapat menghitamkan rambut beruban.
- Bunga pepaya. Memiliki bentuk seperti terompet kecil, berwarna kuning pucat cenderung putih dan bertangkai. Memiliki karakteristik rasa yang pahit yang disebabkan oleh kandungan alkaloid carpein atau C₁₄H₂₅No₂.

Biji dapat digunakan sebagai bahan baku obat herbal secara tradisional. Jika biji dibungkus oleh kulit buah dan daging buah, maka perlu dilakukan pengupasan terlebih dahulu, kemudian biji dikeluarkan dari dalam daging dan buah. Biji ada yang keras dan ada pula yang lunak. biji bayak mengandung zat tepung, protein dan minyak. Selain itu, biji-bijian memiliki kadar air yang bervariasi dari rendah sampai tinggi, tergantung dari umur biji saat

panen. Semakin tua umur biji saat panen, maka kadar airnya akan semakin rendah. Oleh karena itu penanganannya harus memperhatikan sifat umum biji agar tidak mudah hancur, pecah dan rusak. Begitu juga dengan cara penyimpanan, sebaiknya hindari tempat yang lembab, jika hal ini terjadi, akan merangsang terjadinya perkecambahan dan penjamuran.

Untuk mendapatkan simplisia biji yang berkualitas, perlu diperhatikan beberapa hal, yaitu:

- Biji yang akan digunakan telah tua sempurna
- Biji masih dalam keadaan utuh dan tidak rusak oleh penyakit atau hama tanaman
- Biji tidak berjamur, tidak bercendawan, dan tidak ditumbuhi lumut.

Biji pepaya umumnya hanya dikenal dan dimanfaatkan sebagai bibit untuk budidaya. Selebihnya, biji pepaya lebih banyak dijadikan limbah buangan setelah daging buahnya diambil. Padahal, berdasarkan uji klinis, biji pepaya bisa diolah dan diambil minyaknya. Secara tradisional, biji pepaya dapat dimanfaatkan sebagai obat cacing gelang, gangguan pencernaan, diare, penyakit kulit, kontrasepsi pria, bahan baku obat masuk angin dan sebagai sumber untuk mendapatkan minyak dengan kandungan asam-asam lemak tertentu. Kompleksnya manfaat biji pepaya ini tidak lepas dari senyawa kompleks yang terkandung di

dalamnya. Kandungan biji pepaya ini, berdasarkan penelitian, memang memiliki efek farmakologis bagi tubuh manusia.

Biji pepaya memiliki kandungan senyawa aktif antara lain alkaloid, steroid, tanin, dan juga minyak atsiri. Dalam biji pepaya mengandung senyawa-senyawa steroid. Kandungannya berupa asam lemak tak jenuh yang tinggi, yaitu asam oleat dan palmitat. Selain mengandung asam-asam lemak, biji pepaya diketahui mengandung senyawa kimia lain seperti golongan fenol, alkaloid, terpenoid dan saponin. Senyawa ini dapat berefek sitotoksik, anti-androgen dan berefek estrogenik. Biji pepaya juga mengandung senyawa kimia yang lain seperti: lemak majemuk 25 %, lemak 26 %, protein 24,3 %, 17 % serat, karbohidrat 15,5 %, abu 8,8 %, dan air 8,2 %. Sementara itu, terkait manfaatnya sebagai penghitam rambut, erat kaitannya dengan kandungan senyawa Glucoside cacirin dan karpain di dalam biji pepaya itu sendiri.

Menurut dr. Setiawan dan Mooryati Soedibyo (1998:32) biji pepaya mengandung glucoside cacirin dan karpain. Glucoside cacirin berkhasiat sebagai obat cacing, peluruh haid, dan peluruh kentut. Selain digunakan untuk perawatan rambut, biji pepaya juga digunakan untuk pengobatan infeksi cacing gelang, demam, gangguan

pencernaan, pembesaran hati dan limpa, serta penyakit kulit.

PEMANFAATAN BIJI PEPAYA UNTUK MENGHITAMKAN RAMBUT

Tidak setiap orang bisa menerima kehadiran rambut putih alias uban di kepalanya dengan tenang. Meskipun itu proses alami yang terjadi pada tubuh, tapi kadang menimbulkan keawatiran tersendiri. Sedikit keriput di wajah mungkin akan mudah tersamarkan menggunakan make up sederhana. Lain halnya uban yang hanya dapat tertutup sempurna dengan cat rambut. Akan tetapi tentu saja memiliki rambut hitam yang alami jauh lebih diidamkan oleh banyak orang. Untuk itu biji pepaya dapat membantu mewujudkan keinginan tersebut

Biji pepaya dapat digunakan menjadi penghitam rambut dengan cara : Sangrai 30 butir biji buah pepaya yang telah kering. Kemudian ditumbuk sampai halus. lalu tambahkan 1 sendok minyak kelapa dan aduk sampai merata. Gunakan campuran ini untuk menggosok kulit kepala yang beruban. Biarkan selama satu malam. Keesokannya harinya rambut dicuci bersih. Lakukan setiap hari sampai rambut tampak menghitam.

Bahan : dua sendok makan biji pepaya dan sedikit minyak kelapa.
Cara membuat : Biji pepaya dijemur sampai kering, kemudian disangrai

sampai hangus, dan ditumbuk halus menjadi bubuk. Bubuk biji dicampur dengan minyak kelapa, diaduk rata, dan dioleskan pada kulit kepala yang sudah dikeramas. Ramuan ini digunakan sebelum tidur.

Kesimpulan

Rambut beruban tidak hanya terjadi pada orang yang telah lanjut usia. Saat ini banyak juga pada usia muda telah mengalami rambut beruban. Rambut yang memutih sebelum waktunya akan mengganggu penampilan seseorang, dan ini dapat dialami oleh setiap orang baik pria maupun wanita. Untuk mengatasinya, dapat dilakukan perawatan yang aman, berkhasiat dan mudah diperoleh dengan memanfaatkan limbah buah pepaya yaitu dengan menggunakan biji pepaya. Biji pepaya mengandung glucoside cacirin dan karpain yang dapat dimanfaatkan untuk menghitamkan rambut pada usia muda. Sehingga diharapkan dengan memiliki rambut hitam dan kuat, akan menambah kepercayaan diri serta penampilan yang lebih baik.

Daftar Pustaka

Drs. H. Abdul Latif. 2012. Obat Tradisional. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

Dewi Mulyawan, Neti Suriana. 2013. a-z tentang Kosmetik. Jakarta : Elex Media Kumpotindo

dr. Setiawan Dalimartha, B.R.A. Mooryati Soediby. 1998. Perawatan Rambut dengan Tumbuhan Obat dan Diet Suplemen. Jakarta : PT. Penebar Swadaya.

Erni Martini, Nindyas Primandini. 2009. Cantik dengan Natural Treatment. Yogyakarta: Pegasus.

Haikal Said. 2009. Panduan Merawat Rambut. Jakarta: Penerbit Penebar Plus.

Nurheti Yuliarti. 2011. 1001 Khasiat Buah-Buahan. Yogyakarta : Penerbit Andi.

Sophie Paris. 2014. Rahasia Cantik Dari Prancis. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.

Surtiningsih. 2005. Cantik dengan Bahan Alami. Jakarta : PT. Elex Media Kumpotindo Kelompok Gramedia.

----. 2007. Perawatan Rambut Rusak. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Kusumadewi. Drs Raharjo. Dr. H.T. Laksman. 1994. Pengetahuan dan Seni Tata Rambut Modern Untuk Tingkat Mahir. Jakarta : Yayasan Insani.

B. Mahendra. 2006. Panduan Meracik Herbal. Jakarta : Penebar Swadaya.

Yohana Arisandi. Yovita Andriani. Khasiat Tanaman Obat. Pustaka Buku Murah.

- Vstalin Githa. 2012. Belajar Salon.
Jakarta : PT. Gramedia
Pustaka Utama.
- Winkanda Satria Putra. 2013. Buah
Ajaib Penangkal Penyakit.
Yogyakarta : Katahati

