

RAHASIA LULUR ALAMI UNTUK BODY SPA TRADISIONAL DAN MODERN

Igrelatercia Neguita Pinem¹, Wisri Ardhita Manda Putri², Nabel C Haq B Junior Harahap³, Grace Daniella Br Perangin-angin⁴, Agnes Serepia Samosir⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Medan

¹pinemigrelatercianeguita@gmail.com, ²wisriardhita@unimed.com,

³nabelchagharahap@gmail.com, ⁴gracedaniellaprg@gmail.com,

⁵agnessamosir983@gmail.com

ABSTRACT

Traditional lulur is a scrub made from natural ingredients such as spices, rice, clay, honey, and vegetable oils. It serves various functions, including exfoliating dead skin cells, cleansing pores, brightening and moisturizing the skin, firming the skin, improving blood circulation, as well as providing relaxation and anti-aging effects. The development of lulur from traditional to modern forms has incorporated formulation technology and dermatological science without losing the essence of its natural ingredients, resulting in various innovations such as lulur based on charcoal-clay, guava leaf extract, durian peel waste, pumpkin extract with coconut pulp, purple sweet potato, avocado-olive oil, papaya, matcha, sandalwood-saffron, as well as milk-honey and olive oil-sugar. This book also outlines the correct steps for using lulur according to skin type (dry, oily, combination, sensitive, and normal), while providing warnings regarding potential risks such as allergies, irritation, and side effects due to excessive use or overly strong abrasive ingredients. The aspects of equipment and container sterilization as well as proper storage methods are also discussed in depth to prevent microbial contamination. Overall, this book aims to serve as a practical guide for readers who wish to learn and practice skin care with natural lulur in a safe, effective, and sustainable manner.

Keywords: *Natural, Scrub, cosmetic*

ABSTRAK

Lulur tradisional adalah lulur yang terbuat dari bahan-bahan alami seperti rempah-rempah, beras, tanah liat, madu, dan minyak nabati memiliki beragam fungsi, antara lain eksfoliasi sel kulit mati, membersihkan pori-pori, mencerahkan dan melembapkan kulit, mengencangkan kulit, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi dan anti-penuaan. Perkembangan lulur dari bentuk tradisional ke modern telah melibatkan teknologi formulasi dan ilmu pengetahuan dermatologi tanpa menghilangkan esensi bahan alaminya, menghasilkan berbagai inovasi seperti lulur berbahan dasar charcoal-clay, ekstrak daun jambu biji, limbah kulit durian, sari labu kuning dengan ampas kelapa, ubi jalar ungu, alpukat-minyak zaitun, pepaya, matcha, kayu cendana-saffron, serta susu-madu dan minyak zaitun-gula. Buku ini juga menguraikan langkah-langkah penggunaan lulur yang benar sesuai jenis kulit (kering, berminyak, kombinasi, sensitif, maupun normal), serta memberikan peringatan mengenai potensi risiko seperti alergi, iritasi, dan efek samping akibat penggunaan berlebihan atau bahan abrasif yang terlalu kuat. Aspek kebersihan alat dan wadah steril serta cara penyimpanan yang tepat juga dibahas secara mendalam untuk mencegah kontaminasi mikroorganisme. Secara

keseluruhan, buku ini bertujuan menjadi pedoman praktis bagi pembaca yang ingin mempelajari dan mempraktikkan perawatan kulit dengan lulur alami secara aman, efektif, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Alami, Lulur, Kosmetik

A. Pendahuluan

Lulur tidak hanya dipandang sebagai produk kosmetik semata, melainkan juga sebagai warisan budaya yang sarat akan nilai filosofis, spiritual, dan kearifan lokal, terutama dalam masyarakat Indonesia dan berbagai peradaban dunia lainnya seperti India, Mesir Kuno, Turki, Jepang, dan Maroko.

Secara teoritis, lulur didefinisikan sebagai ramuan berbahan dasar alami yang berfungsi untuk membersihkan, mengangkat sel kulit mati (eksfoliasi), menutrisi, serta meremajakan kulit. Bahan-bahan yang digunakan meliputi rempah-rempah (kunyit, jahe, kayu manis), biji-bijian (beras, kacang hijau), tanah liat (ghassoul, bentonite), bunga-bunga (melati, mawar, kenanga), serta minyak alami (minyak kelapa, minyak zaitun). Setiap bahan memiliki kandungan bioaktif seperti antioksidan, vitamin, enzim, dan senyawa antiinflamasi yang

berkontribusi terhadap kesehatan kulit.

Fungsi lulur bagi kulit mencakup tujuh aspek utama: (1) eksfoliasi dan regenerasi sel kulit, (2) membersihkan kotoran dan menyerap minyak berlebih, (3) mencerahkan dan meratakan warna kulit, (4) melembapkan dan menghaluskan kulit, (5) mengencangkan dan menstimulasi peredaran darah, (6) menenangkan dan mengurangi stres, serta (7) anti-aging dan perlindungan terhadap radikal bebas. Secara lebih terperinci, manfaat lulur juga meliputi pengangkatan sel kulit mati, efek relaksasi, pencegahan penuaan, pencerahan alami, pengencangan kulit, penghilang bau badan, penghilang bekas luka dan stretch mark, peningkatan sirkulasi darah, penyegaran dan pelembutan kulit, pencegahan jerawat, serta peningkatan mood.

Perkembangan lulur dari tradisional ke modern menunjukkan adanya transformasi yang signifikan,

baik dari segi formulasi, proses produksi, kemasan, maupun distribusi. Lulur tradisional dibuat secara manual dengan bahan-bahan lokal dan digunakan dalam ritual adat, sedangkan lulur modern mengintegrasikan teknologi seperti emulsifikasi, freeze-drying, dan mikroenkapsulasi untuk meningkatkan stabilitas, keamanan, dan kepraktisan produk tanpa menghilangkan esensi bahan alami.

Jenis-jenis lulur terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu lulur tradisional (seperti lulur boreh Bali, lulur bengkoang Jawa, lulur beras Jepang, sabun hitam Maroko, lulur azuki, lulur susu dan madu Mesir, lulur sandalwood India, lulur tamarind Thailand, hammam scrub Arab, serta lulur kunyit India/Ubtan) dan lulur modern berbasis bahan alami (seperti lulur ekstrak daun jambu biji, lulur limbah kulit durian, lulur sari labu kuning dan ampas kelapa, lulur ekstrak etanol ubi jalar ungu dan serbuk beras putih, lulur charcoal dan clay, lulur alpukat dan olive oil, lulur pepaya, lulur matcha, lulur kayu cendana dan saffron, lulur susu dan madu, serta lulur minyak zaitun dan gula).

Aspek keamanan dan efek samping penggunaan lulur juga menjadi kajian penting dalam materi ini. Meskipun berbahan alami, lulur tetap berpotensi menimbulkan reaksi alergi atau iritasi kulit, terutama jika digunakan secara berlebihan atau tidak tepat. Oleh karena itu, pemahaman tentang keamanan produk kosmetik alami, mekanisme alergi dan iritasi, serta cara menghindari efek samping sangat diperlukan. Selain itu, kebersihan dan penyimpanan lulur yang benar juga dibahas sebagai upaya mencegah kontaminasi mikroorganisme yang dapat membahayakan kesehatan kulit.

Dengan demikian, dari teori ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif, sistematis, dan aplikatif mengenai lulur alami, mulai dari pengertian, sejarah, fungsi, manfaat, jenis-jenis, cara penggunaan yang benar, hingga aspek keamanan dan efek sampingnya, sehingga dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa, praktisi kecantikan, maupun masyarakat umum dalam memanfaatkan lulur secara optimal dan bertanggung jawab.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (library research). Metode studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, memahami, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari buku “Rahasia Lulur Alami untuk Body Spa Tradisional dan Modern” karya Igrilatercia Neguita Pinem dkk. Selain itu, penelitian juga didukung oleh berbagai referensi ilmiah, jurnal, dan sumber pustaka lain yang berkaitan dengan perawatan kulit tradisional dan modern menggunakan lulur alami.

Pendekatan studi literatur dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengertian, sejarah, manfaat, jenis-jenis, perkembangan, serta fungsi lulur tradisional dan modern dalam perawatan kulit. Data penelitian diperoleh melalui proses identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan analisis isi dari berbagai sumber pustaka yang relevan.

Langkah-langkah penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan lulur tradisional dan modern, baik berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, maupun referensi pendukung lainnya. Sumber utama penelitian berasal dari buku “Rahasia Lulur Alami untuk Body Spa Tradisional dan Modern”.

2. Seleksi dan Klasifikasi Data

Data yang telah diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian. Selanjutnya data diklasifikasikan ke dalam beberapa tema, seperti sejarah lulur, manfaat lulur, jenis-jenis lulur, fungsi lulur bagi kulit, serta perkembangan lulur tradisional menuju modern.

3. Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Peneliti mendeskripsikan isi sumber pustaka secara sistematis, kemudian menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi data yang diperoleh dari berbagai referensi.

4. Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir dilakukan dengan menyusun hasil analisis menjadi kesimpulan yang menggambarkan peran lulur alami sebagai bagian dari perawatan kulit tradisional maupun modern yang masih relevan hingga saat ini. Metode penelitian studi literatur ini digunakan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan lulur alami serta manfaatnya dalam menjaga kesehatan dan kecantikan kulit secara alami.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan kajian teoritis terhadap berbagai literatur dan resep lulur alami dari berbagai budaya, penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan penting. Pertama, lulur alami terbukti memiliki keragaman yang sangat tinggi, baik dari segi asal budaya maupun komposisi bahan. Setidaknya ditemukan sepuluh jenis lulur tradisional yang berasal dari Indonesia (seperti lulur boreh Bali dan lulur bengkoang Jawa), India (ubtan kunyit), Mesir Kuno (campuran susu dan madu), Turki (hammam scrub dengan sabun hitam), Jepang (komentuka dan azuki), serta Maroko

(ghassoul). Masing-masing lulur tersebut menggunakan bahan khas yang disesuaikan dengan kondisi geografis dan kearifan lokal setempat, misalnya lulur boreh Bali memanfaatkan rempah-rempah penghangat seperti jahe dan cengkeh untuk memulihkan pegal-pegal, sementara lulur bengkoang Jawa lebih difokuskan pada upaya mencerahkan kulit.

Dari hasil analisis kandungan bahan aktif, ditemukan bahwa lulur memiliki tujuh fungsi utama bagi kulit. Fungsi tersebut meliputi eksfoliasi atau pengangkatan sel kulit mati yang dibantu oleh butiran scrub alami seperti beras dan kopi; pencerahan kulit melalui senyawa kurkumin dalam kunyit serta enzim papain dalam pepaya yang mampu menghambat produksi melanin; pelembapan berkat kandungan asam lemak dan humektan dari madu, susu, dan minyak zaitun; perlindungan anti-penuaan berkat antioksidan seperti katekin dari teh hijau dan polifenol dari saffron; sifat antibakteri dari daun sirih dan kunyit; efek relaksasi melalui aromaterapi minyak esensial; serta stimulasi sirkulasi darah akibat pijatan lembut saat pengaplikasian lulur.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa efektivitas lulur sangat bergantung pada kesesuaiannya dengan jenis kulit masing-masing individu. Untuk kulit kering, bahan dengan kandungan emolien tinggi seperti minyak zaitun, shea butter, dan madu sangat dianjurkan dengan frekuensi penggunaan satu hingga dua kali seminggu. Sebaliknya, pada kulit berminyak, bahan astringen seperti tanah liat (clay), arang aktif, teh hijau, dan lemon lebih cocok karena mampu menyerap kelebihan minyak, dengan frekuensi dua hingga tiga kali seminggu. Kulit sensitif memerlukan bahan yang sangat lembut seperti oatmeal, lidah buaya, atau chamomile, dan cukup dilakukan sekali seminggu atau dua minggu sekali. Sementara itu, kulit kombinasi membutuhkan bahan penyeimbang seperti beras atau bengkoang, dan kulit normal cenderung lebih fleksibel namun tetap perlu dijaga keseimbangannya.

Meskipun lulur berbahan alami, penggunaannya yang tidak tepat atau berlebihan dapat menimbulkan risiko dan efek samping. Penelitian mengidentifikasi lima dampak utama, yaitu iritasi dan peradangan akibat

frekuensi penggunaan yang terlalu sering atau tekanan gosok yang terlalu keras; over-exfoliation yang membuat lapisan kulit menipis dan menjadi sangat sensitif terhadap sinar matahari; mikrotrauma atau luka kecil akibat partikel scrub yang terlalu kasar; kulit kering dan dehidrasi karena minyak alami kulit terangkat berlebihan; serta hiperpigmentasi atau munculnya bercak hitam pasca peradangan, terutama pada individu dengan kulit sensitif. Selain itu, beberapa bahan alami seperti minyak esensial, enzim pepaya, serta rempah kayu manis dan cengkeh juga berpotensi menimbulkan reaksi alergi yang onsetnya tertunda dan dapat meluas ke area luar kontak.

Dari aspek regulasi dan keamanan, produk lulur alami yang aman harus memenuhi kriteria seperti terdaftar di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), mencantumkan komposisi bahan secara transparan, telah melalui uji iritasi dan alergi, serta diproduksi sesuai prinsip Cara Pembuatan Kosmetik yang Baik. Untuk produk rumahan, disarankan melakukan uji tempel pada area kecil kulit sebelum penggunaan rutin guna mengantisipasi reaksi negatif.

Cara penyimpanan lulur yang tepat menunjukkan bahwa umur simpan lulur alami sangat bervariasi tergantung bahan dasarnya. Lulur berbentuk bubuk kering (beras, kunyit, clay) dapat bertahan dua hingga tiga bulan pada suhu ruang dan empat hingga enam bulan jika disimpan di lemari es. Lulur berbasis minyak zaitun atau minyak kelapa memiliki umur simpan satu hingga dua bulan di suhu ruang dan tiga hingga empat bulan di lemari es. Sementara lulur yang menggunakan bahan segar seperti susu, madu, atau buah hanya bertahan tiga hingga tujuh hari di suhu ruang dan dua hingga tiga minggu di lemari es. Faktor kritis dalam penyimpanan meliputi penggunaan wadah kedap udara dan gelap, penyimpanan di tempat sejuk dan kering, serta pengambilan produk dengan spatula steril untuk mencegah kontaminasi mikroba

Lulur modern telah mengintegrasikan tiga teknologi utama, yaitu emulsifikasi untuk mencampur fase air dan minyak menjadi krim yang stabil, mikroenkapsulasi untuk melindungi senyawa aktif dari oksidasi, serta freeze-drying untuk mengeringkan bahan alami tanpa mengurangi

kehasiatannya. Hasil integrasi teknologi tersebut menjadikan lulur modern lebih praktis, higienis, dan memiliki umur simpan yang lebih panjang, namun tanpa menghilangkan esensi bahan alami yang menjadi ciri khas lulur tradisional. Dengan demikian, lulur alami terbukti sebagai metode perawatan kulit yang holistik, memadukan kearifan lokal, ilmu pengetahuan, dan teknologi modern secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah , N. M., Susanti, M., & Rizkiana, L. (2022). Formulasi krim lulur scrub dari ekstrak etanol ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* L.) dan serbuk beras putih sebagai lulur pemutih kulit. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 18(2), 77-84.
- Akhmad, A., & Dewi, N. P. (2020). Pemanfaatan charcoal dan clay sebagai bahan alami untuk kulit kering. *Jurnal Penelitian Kosmetik Herbal*, 6(1), 55–63.
- Bali, P. D., & Sukmawati, D. (2019). Pengaruh penggunaan bahan alami terhadap potensi iritasi kulit: studi pada enzim buah dan minyak esensial. *Jurnal Farmasi Tradisional*, 14(2), 110–118.
- Dewi, P. R. (2021). Pengujian pH dan iritasi formulasi lulur tradisional

- dari daging buah asam jawa (Tamarindus indica Linn). Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Gunawan, A. (2021). Pemanfaatan minyak zaitun dan gula dalam formulasi lulur scrub dasar produk perawatan kulit alami. *Jurnal Kosmetologi Indonesia*, 5(1), 23–32.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Lestari, T., Djameluddin, A., & Handayani, R. P. (2020). Pembuatan dan uji lulur tradisional berbahan dasar tanaman kelor. *Jurnal Tata Rias*, 07(2), 74–86.
- Mahanani, N., & Lestari, W. (2022). Efektivitas kombinasi alpukat dan minyak zaitun dalam meningkatkan kelembaban kulit. *Jurnal Estetika dan Kosmetik Alami*, 3(1), 33–42.
- Nurhasanah, T., & Fitriani, S. (2021). Lulur tradisional: Kajian sejarah, manfaat, dan perkembangan industri kosmetik. *Jurnal Kecantikan Tradisional Nusantara*, 10(2), 89–102.
- Putri, A. W., & Sari, R. N. (2022). Efektivitas lulur pepaya (Carica papaya) dalam regenerasi sel kulit mati. *Jurnal Farmasi Herbal*, 7(3), 68–74.
- Ratnasari, S. P., & Adityawarman, R. (2021). Perkembangan formulasi lulur dari tradisional ke modern: studi teknologi dan inovasi produk. *Jurnal Inovasi Kosmetika*, 9(2), 120–134.
- Salim, R., & Hasanah, U. (2020). Formulasi lulur berbasis matcha dan manfaatnya sebagai antioksidan kulit. *Jurnal Bahan Alami & Kecantikan*, 4(2), 50–58.
- Utami, L. S. (2020). Manfaat susu dan madu dalam perawatan kulit dan formulasi lulur. *Jurnal Farmasi Alami*, 5(3), 88–95.
- Sari, A. (2023). Formulasi sediaan krim lulur dari kombinasi ekstrak yogurt dan madu. Skripsi, Universitas Nasional.