

Perawatan Tangan Kaki dan Merias Kuku

Dra Rahmianti, M.Pd, Ph.D | Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T
Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T | Siska Miga Dewi, S.ST, M.Pd

Buku Perawatan Tangan, Kaki, dan Merias Kuku ini merupakan panduan praktis dan aplikatif yang membahas berbagai aspek penting dalam dunia kecantikan, khususnya perawatan dan estetika tangan, kaki, dan kuku. Buku ini terdiri dari lima bab. Bab I berfungsi sebagai pengantar yang memberikan gambaran umum mengenai pentingnya perawatan tangan dan kaki, serta ruang lingkup isi buku secara keseluruhan. Bab II menyajikan konsep dasar perawatan, penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3), serta teknik mendiagnosis kondisi kulit dan kuku. Bab III mendalami pengetahuan dan keterampilan dalam praktik perawatan tangan dan kaki secara profesional. Bab IV membahas teknik nail art dengan berbagai pendekatan kreatif yang sesuai dengan tren kecantikan masa kini. Sementara itu, Bab V memperkenalkan seni Mehndi atau henna sebagai bentuk ekspresi seni tubuh yang kaya nilai budaya. Dengan dilengkapi gambar pendukung dan langkah-langkah kerja yang jelas, buku ini mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh siapa saja, baik pelajar, praktisi, maupun masyarakat umum yang tertarik mengembangkan keterampilan di bidang perawatan kecantikan.

ISBN 978-634-7173-02-7



9 786347 173027



PENERBITAN & PERCETAKAN UNP PRESS
Jln. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang
Sumatera Barat



UNP PRESS

Perawatan Tangan
Kaki dan Merias Kuku

Dra Rahmianti, M.Pd, Ph.D | Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T
Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T | Siska Miga Dewi, S.ST, M.Pd



Perawatan Tangan Kaki dan Merias Kuku

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

Dra Rahmianti, M.Pd, Ph.D | Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T
Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T | Siska Miga Dewi, S.ST, M.Pd

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

**PERAWATAN TANGAN, KAKI DAN
MERIAS KUKU**

**Dra Rahmiati, M.Pd., Ph.D., Murni Astuti, S.Pd.,
M.Pd.T., Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T., Siska Miga Dewi,
S.ST, M.Pd.**

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

DUMMY

Penerbitan & Percetakan
UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NO 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA
PASAL 72
KETENTUAN PIDANA SANGSI PELANGGARAN

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan denda paling sedikit Rp 1.000.000, 00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp 5.000.000.000, 00 (lima milyar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan denda paling banyak Rp 500.000.000, 00 (lima ratus juta rupiah).

Penerbitan & Percetakan
UNP PRESS

PERAWATAN TANGAN, KAKI DAN MERIAS KUKU

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

**Dra Rahmiati, M.Pd., Ph.D., Murni Astuti, S.Pd.,
M.Pd.T., Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T., Siska Miga Dewi,
S.ST, M.Pd.**

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS



2025

PERAWATAN TANGAN, KAKI DAN MERIAS KUKU

editor, Tim editor UNP Press

Penerbit UNP Press, Padang, 2025

1 (satu) jilid; 17.6 x 25 cm (B5)

Jumlah Halaman xi + 152 Halaman Buku



ISBN: 978-634-7173-02-7



PERAWATAN TANGAN, KAKI DAN MERIAS KUKU

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang pada penulis

Hak penerbitan pada UNP Press

Penyusun: Dra Rahmiati, M.Pd., Ph.D., Murni Astuti, S.Pd., M.Pd.T.,
Mitra Lusiana, S.ST, M.Pd.T., Siska Miga Dewi, S.ST, M.Pd.

Editor Substansi: TIM UNP Press

Editor Bahasa: Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd.

Desain Sampul & Layout: Melinda Febrianti, S.IP., Tommy Arjuna
Firdaus.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku Perawatan Tangan, Kaki dan Merias Kuku. Buku ini ditulis dengan menggunakan pendekatan kontekstual. Pendekatan kontekstual merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang mengaitkan teori serta teknologi yang berkembang saat ini, dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini penulis mengharapkan agar pembaca dapat tergugah untuk mempelajari Perawatan Tangan Kaki dan Merias Kuku secara mendalam.

Pembahasan buku ini menekankan konsep, dengan pemberian contoh berupa gambar dari kejadian disekitar. Pembaca dapat dengan mudah memahami konsep-konsep Perawatan Tangan Kaki dan Merias Kuku dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak terlibat dalam memberikan ilmu yang bermanfaat bagi kami dapat menyelesaikan modul dengan mata kuliah Perawatan Tangan, Kaki dan Merias Kuku, Kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam buku ini, untuk itu dengan senang hati penulis senantiasa menerima kritik maupun saran yang bersifat membangun.

Dengan buku ini, diharapkan menjadi pedoman bagi semua kalangan.

Penerbitan & Percetakan

Padang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VI
DAFTAR GAMBAR	VIII
DAFTAR TABEL	XI
BAB 1 . PENDAHULUAN.....	1
BAB 2. KONSEP PERAWATAN TANGAN DAN KAKI, K3 DAN DIAGNOSA	4
A. PENDAHULUAN.....	4
B. PENYAJIAN MATERI	5
C. PENUTUP	37
BAB 3. PERAWATAN TANGAN DAN KAKI.....	41
A. PENDAHULUAN.....	41
B. PENYAJIAN MATERI	42
C. PENUTUP	61
BAB 4. NAIL ART	64
A. PENDAHULUAN.....	64
B. PENYAJIAN MATERI	65
C. PENUTUP	93
BAB 5. MEHNDI.....	96
A. PENDAHULUAN.....	96
B. PENYAJIAN MATERI	97
C. PENUTUP	142
GLOSARIUM	147

INDEKS	149
TENTANG PENULIS	150



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Kuku	9
Gambar 2. Cetengan	12
Gambar 3. Infeksi Jamur	13
Gambar 4. Sindrom Kuku Kuning.....	13
Gambar 5. Jari Tabuh	14
Gambar 6. Garis Mees	14
Gambar 7. Koilonikia	15
Gambar 8. Leukonikia	15
Gambar 9. Kuku Tery	16
Gambar 10. Kuku Oval.....	16
Gambar 11. Kuku Square	17
Gambar 12. Kuku Stiletto	17
Gambar 13. Kuku Squoval	18
Gambar 14. Kuku Almond	19
Gambar 15. Kuku Round.....	19
Gambar 16. Basic Manicure	20
Gambar 17. French Manicure.....	20
Gambar 18. Amerika Manicure	21
Gambar 19. Gel Manicure	22
Gambar 20. Paraffin Manicure	22
Gambar 21. Penghapusan Cat Kuku.....	52
Gambar 22. Mengikir Kuku.....	52

Gambar 23. Mendorong Kutikula.....	53
Gambar 24. Memotong Kutikula.....	53
Gambar 25. <i>Massage</i> Tangan	55
Gambar 26. <i>Massage</i> Kaki.....	58
Gambar 27. Tren Kuku Tahun 1990.....	67
Gambar 28. Tren Kuku Tahun 1999-2000	68
Gambar 29. Tren Kuku Tahun 2007.....	68
Gambar 30. Tren Merias Kuku Maret 2011.....	68
Gambar 31. Tren Merias Kuku September 2011.....	69
Gambar 32. Lingkaran Warna	71
Gambar 33. Kombinasi Warna	71
Gambar 34. Desain Flora.....	74
Gambar 35. Desain Fauna	75
Gambar 36. Desain abstrak.....	76
Gambar 37. Teknik Kuas cat kuku	77
Gambar 38. Teknik Art Stamp	77
Gambar 39. Teknik Doting.....	78
Gambar 40. Teknik water marble.....	78
Gambar 41. Teknik Taping.....	79
Gambar 42. Teknik art caviar	79
Gambar 43. Teknik Air Brush	80
Gambar 44. Teknik Sponge	80
Gambar 45. Motif Comp Simle Flower.....	106
Gambar 46. Motif bunga besar	106

Gambar 47. Motif Mawar.....	106
Gambar 48. Motif Daun.....	107
Gambar 49. Motif geometris	109
Gambar 50. Motif Paisley.....	110
Gambar 51. Motif Peacock.....	111
Gambar 52. Desain Tangan Penuh	116
Gambar 53. Desain Jari	117
Gambar 54. Desain Kaki	118
Gambar 55. Pasta Henna	119
Gambar 56. Henna Cone	120
Gambar 57. Botol Aplikator	120
Gambar 58. Sketsa Awal	121
Gambar 59. Detailing	122
Gambar 60. Konsistensi dan Ketebalan Henna	122

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Alat Perawatan Tangan, Kaki dan Merias Kuku.....	24
Tabel 2.	Bahan dan Lenan Perawatan Tangan, Kaki dan Merias Kuku.....	27
Tabel 3.	Kosmetik Perawatan Tangan, Kaki dan Merias Kuku	29
Tabel 4.	Alat Perawatan Tangan dan Kaki.....	45
Tabel 5.	Lenan Perawatan Tangan dan Kaki	48
Tabel 6.	Bahan Perawatan Tangan dan Kaki	49
Tabel 7.	Kosmetika Perawatan Tangan dan Kaki	50
Tabel 8.	Perpaduan Warna dan Desain Dalam Nail Art	72
Tabel 9.	Kosmetika Kuku	84
Tabel 10.	Alat Nail art.....	86
Tabel 11.	Linen Hiasan Kuku	88
Tabel 12.	Bahan Nail art	89
Tabel 13.	Alat Mehndi	135
Tabel 14.	Lenan Mehndi	136
Tabel 15.	Bahan Mehndi	137
Tabel 16.	Kosmetik Mehndi.....	137
Tabel 17.	Langkah Kerja Mehndi	138

BAB 1

PENDAHULUAN

Kecantikan dan perawatan diri telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Dalam berbagai budaya, perawatan tubuh tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga menyangkut kesehatan, kebersihan, status sosial, bahkan spiritualitas. Di antara berbagai bentuk perawatan tubuh, perawatan tangan, kaki, dan kuku merupakan salah satu praktik yang paling umum dilakukan oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Tangan dan kaki bukan hanya anggota tubuh yang digunakan setiap hari, tetapi juga merupakan bagian yang sering kali menjadi representasi diri dan citra personal. Kondisi tangan dan kaki, serta tampilan kuku, dapat mencerminkan kesehatan, gaya hidup, dan bahkan karakter seseorang.

Buku ini disusun sebagai panduan lengkap dan aplikatif dalam memahami dan menguasai perawatan serta teknik merias tangan, kaki, dan kuku secara profesional. Tidak hanya ditujukan untuk kalangan akademik atau mahasiswa di bidang tata rias, buku ini juga diperuntukkan bagi siapa saja yang ingin mempelajari keterampilan ini—baik sebagai bekal keterampilan hidup, profesi, maupun wirausaha di bidang kecantikan. Dengan pendekatan yang praktis, sistematis, dan berbasis kompetensi, buku ini akan membekali pembaca dengan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan tuntutan dunia kerja dan industri kecantikan saat ini.

Isi buku ini mencakup berbagai aspek penting dalam perawatan tangan dan kaki, mulai dari teori dasar, anatomi dan fisiologi kulit serta kuku, hingga praktik teknik merawat dan merias kuku. Pembaca akan dikenalkan pada berbagai metode perawatan, seperti pemotongan dan pembentukan kuku, penghalusan kutikula, teknik relaksasi melalui pijat tangan dan kaki, serta aplikasi nail art dengan beragam teknik pewarnaan dan dekorasi yang sedang tren. Lebih dari sekadar aspek estetika, perawatan ini juga mencakup pendekatan kesehatan, seperti penerapan sanitasi, sterilisasi alat, dan prosedur kebersihan yang sesuai dengan standar kesehatan dan keselamatan kerja.

Salah satu poin penting yang menjadi penekanan dalam buku ini adalah pentingnya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam praktik perawatan tangan dan kaki. Banyak orang yang masih mengabaikan risiko infeksi, alergi, atau cedera akibat penggunaan alat yang tidak steril, bahan kimia yang tidak sesuai, atau prosedur yang salah. Oleh karena itu, pemahaman tentang prinsip-prinsip kebersihan, sanitasi, dan keselamatan kerja menjadi fondasi utama sebelum melakukan praktik perawatan secara langsung.

Buku ini juga membahas bagaimana melakukan diagnosis kondisi kulit dan kuku, sebuah keterampilan penting yang memungkinkan praktisi memahami kebutuhan spesifik klien dan memberikan perawatan yang tepat. Pemahaman terhadap tanda-tanda infeksi, penyakit kuku, gangguan sirkulasi, hingga kontraindikasi dalam perawatan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keahlian ini. Dalam hal ini, perawatan tangan dan kaki bukan hanya tentang mempercantik, tetapi juga memperhatikan aspek medis dan kenyamanan klien secara menyeluruh.

Tak kalah penting, pembaca juga akan mempelajari tentang berbagai kosmetika dan peralatan perawatan, termasuk jenis-jenis bahan kimia yang umum digunakan dalam perawatan kuku, manfaat dan risikonya, serta cara penggunaannya secara benar. Buku ini memberikan panduan praktis mengenai teknik pengurutan atau pijat tangan dan kaki, termasuk indikasi dan kontraindikasi, yang berguna dalam meningkatkan relaksasi dan aliran darah pada klien.

Dalam konteks industri kecantikan saat ini, keterampilan teknis saja tidak cukup. Oleh karena itu, buku ini juga mendorong pembaca untuk mengembangkan nilai-nilai profesionalisme, etika kerja, dan jiwa kewirausahaan. Di era digital dan globalisasi, pelaku di bidang kecantikan dituntut untuk mampu berinovasi, menyesuaikan diri dengan perkembangan tren, serta mampu memanfaatkan teknologi informasi sebagai bagian dari strategi pemasaran dan pelayanan. Dengan membekali diri secara komprehensif, para praktisi dapat meningkatkan daya saing dan kualitas pelayanan yang ditawarkan kepada masyarakat.

Salah satu kekuatan dari buku ini adalah pendekatannya yang berbasis capaian pembelajaran yang terukur, dengan mencakup kompetensi utama seperti kemampuan berpikir logis dan kritis,

keterampilan kerja mandiri dan kolaboratif, serta kemampuan dalam merancang layanan dan produk kecantikan yang inovatif. Buku ini juga dilengkapi dengan sistem evaluasi dan asesmen yang dapat digunakan untuk mengukur perkembangan pembaca dalam memahami dan menguasai materi. Evaluasi dilakukan melalui berbagai bentuk seperti studi kasus, proyek berbasis tugas (Project-Based Learning), kuis, hingga refleksi praktik langsung yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran masa kini.

Dengan demikian, buku ini diharapkan tidak hanya menjadi sumber belajar, tetapi juga menjadi sarana transformasi keterampilan dan profesionalisme di bidang perawatan tangan, kaki, dan kuku. Setiap bab dalam buku ini disusun dengan pendekatan kontekstual dan aplikatif, sehingga dapat digunakan oleh individu yang ingin membangun karier di dunia kecantikan, membuka usaha salon atau nail art studio, ataupun sekadar merawat diri dan keluarga di rumah dengan cara yang aman dan benar.

Akhir kata, kami berharap buku ini mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam merawat tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung tumbuhnya industri kecantikan yang sehat, inovatif, dan beretika di Indonesia maupun dunia global.