

PEMANFAATAN WORTEL DALAM SEDIAAN MASKER UNTUK MENGATASI KULIT WAJAH BERMASALAH

Indana Yaumil Lahtie¹, Sri Usodoningtyas²

Program Studi Pendidikan Tata Rias, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
Email : indanalahtie16050634031@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Facial skin needs special attention because facial skin is one of the body's organs that is most sensitive to touch and stimulation. The high level of air pollution and free radicals now makes skin prone to problems such as dry and acne prone skin. Carrots are a root crop that is rich in benefits for the skin. Carrots can brighten the skin, moisturize and help regenerate damaged skin tissue. The aim of the research journal is to analyze carrots as a raw material for masking to deal with problematic facial skin. Carrots contain beta-carotene which is useful for protecting the skin from UV rays. Carrot bulbs are also rich in vitamin A and antioxidants which are very good for making the skin brighter. The results of this study indicate that carrots in the preparation of masks can overcome problems on the facial skin, especially on facial skin with acne.

Keywords: *Masks, carrots, skin face*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kekayaan alamnya sangat melimpah. Indonesia memiliki keberagaman hayati seperti sayur – sayuran, tanaman, dan buah – buahan. Masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang sejak dulu sudah memanfaatkan bahan – bahan alami sebagai obat dan kosmetika perawatan kecantikan. Selain itu, adanya *trend "back to nature"* membuat masyarakat percaya bahwa nutrisi dan senyawa aktif yang berasal dari bahan alami lebih aman jika dibandingkan dengan senyawa kimia (Ramadhania, 2018). Kulit adalah struktur tubuh yang berperan besar dalam melindungi tubuh dari luar. Kulit merupakan organ yang paling kelihatan dan bersentuhan langsung dengan kosmetika. Fungsi utama kulit adalah melindungi organ – organ dalam dan berperan mengatur suhu tubuh (Sari, 2017). Kulit memiliki bagian – bagian sebagai berikut menurut Kusantati (2008:67-69) yaitu kulit ari (*epidermis*) merupakan bagian terluar pada lapisan kulit yang paling sering diberikan perawatan dan kosmetika. Kulit ari memiliki ketebalan yang berbeda – beda, kulit ari yang paling tebal terdapat pada telapak kaki dan telapak tangan, sedangkan lapisan yang paling tipis terdapat pada kelopak mata, dahi, pipi, dan perut. Kulit ari juga berfungsi melindungi tubuh dari paparan sinar ultraviolet yang berbahaya bagi kulit. Lapisan kedua adalah lapisan kulit jangat (*dermis*) merupakan tempat ujung syaraf perasa, kelenjar keringat, kelenjar minyak, dan pembuluh darah.

Di dalam lapisan dermis ini juga terdapat kolagen yang berfungsi menjaga kelembaban kulit dan kelenturan kulit. Lapisan ketiga adalah jaringan penyambung (*hypodermis*) yaitu jaringan yang di dalam nya terdapat lemak, pembuluh darah, limfe syaraf – syaraf yang sejajar dengan permukaan kulit. Jaringan penyambung (*hypodermis*) berfungsi sebagai penyangga benturan organ – organ penting di dalam tubuh dan sebagai tempat penyimpanan makanan di dalam tubuh.

Menurut Haerani (2018), kulit adalah organ tubuh yang letaknya paling luar dan terbesar serta memiliki fungsi melindungi tubuh dari polusi udara yang diakibatkan oleh lingkungan dan merupakan cermin bagi kesehatan seseorang. Kulit juga merupakan pelindung dari berbagai macam rangsangan dari luar yang dapat menyebabkan terjadinya pembentukan sel tanduk (Munifah, 2019). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kulit adalah salah satu organ yang sangat penting dalam melindungi organ lainnya dan memerlukan perawatan yang khusus agar kulit tetap sehat.

Kulit terdiri dari 5 jenis kulit diantaranya kulit normal, kulit kering, kulit berminyak, kulit kombinasi, dan kulit sensitif. Produksi minyak berlebih pada wajah dapat memicu timbulnya jerawat pada wajah. Kondisi kulit yang kering dan dehidrasi juga dapat menjadi penyebab kulit keriput dan rentan terhadap penuaan. Oleh karena itu, pemilihan perawatan dan bahan – bahan yang digunakan sangat berpengaruh untuk menjaga kesehatan kulit wajah

Perawatan kulit wajah adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan pada kulit wajah. Selain itu, merawat kulit wajah juga dapat mencegah terjadinya gangguan atau masalah pada wajah. Perawatan kulit wajah terdiri dari perawatan secara modern dan perawatan secara tradisional. Perawatan wajah modern biasanya dilakukan dengan penggunaan krim yang mengandung zat kimia yang tinggi, dan hasilnya dapat dilihat dalam waktu yang cepat. Sedangkan perawatan wajah tradisional menggunakan bahan – bahan alami, seperti ekstrak buah – buahan dan sayuran yang kaya akan nutrisi untuk menyehatkan kulit wajah. Secara umum, semua jenis perawatan kulit wajah memiliki tujuan yang sama yaitu menjaga dan meningkatkan kesehatan kulit wajah, serta memperindah tampilan wujud luarnya (Sari, 2015). Banyak sekali macam – macam masalah yang terjadi pada kulit wajah seperti kulit berjerawat, kulit kering, kulit ruwam (*rosacea*), dan flek hitam.

Masalah pada kulit wajah dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi gaya hidup sehari – hari seperti merokok, kosmetika yang tidak cocok terhadap jenis kulit, terpapar sinar UV dan polusi udara. Sedangkan faktor internal berasal dari makanan yang dikonsumsi, hormon, dan pola tidur yang kurang baik. Selain dapat menyebabkan kulit menjadi kering dan kurang nutrisi, faktor – faktor diatas juga dapat menyebabkan kulit wajah menjadi berjerawat. Berikut merupakan faktor – faktor penyebab terjadinya jerawat menurut Latifah (2016) dalam penelitiannya yaitu :

1. Sebum

Sebum adalah zat sejenis minyak yang menjadi factor utama timbulnya jerawat. Produksi sebum dapat dipengaruhi oleh makanan yang banyak mengandung lemak, karbohidrat, yodium, minuman beralkohol, dan makanan pedas.

2. Faktor Genetik

Faktor herediter sangat berpengaruh dan dapat meningkatkan aktivitas kelenjar gladula sebacea. Jika kedua orang tua bekas jerawat, maka kemungkinan besar anaknya akan rentan mengalami timbulnya jerawat pada wajahnya.

3. Faktor Usia

Pada umumnya, muncul nya jerawat pada wanita adalah umur 14 – 17 tahun, sedangkan pada pria umur 16 – 19 tahun.

4. Stress

Stress dapat memicu timbulnya jerawat. Stress menyebabkan HPA (*Hypotalamus Pituitary Axis*) menjadi sangat aktif. HPA adalah bagian utama pada sistem Neuroendokrin (sistem saraf hormone) yang bertugas mengontrol reaksi terhadap stress.

Permasalahan pada kulit wajah dapat dicegah dengan cara melakukan perawatan kulit secara rutin dan menggunakan kosmetika yang cocok dan aman terhadap kulit. Melakukan perawatan kulit wajah tidak harus ke salon, dirumah pun kita juga bisa melakukan perawatan dengan memanfaatkan bahan – bahan alami yang berasal dari dapur seperti wortel. Wortel dapat digunakan dan diolah menjadi masker karena kandungan nutrisi pada wortel yang sangat baik untuk menjaga kesehatan kulit. Wortel mengandung banyak serat, kaya akan antioksidan dan mineral. (Alang, 2017).

Senyawa antioksidan pada wortel adalah karotenoid dan antosianin yang banyak ditemukan di dalam wortel (Manggabarani, 2019). Karotenoid dan antosianin merupakan senyawa kimia yang sama – sama memberi warna alami pada sayuran dan buah – buahan seperti merah, kuning, orange, dan hijau. Sayuran dan buah – buahan yang berwarna kuning dan hijau biasanya banyak mengandung karoten. Semakin kuning warna buah, maka kandungan karoten nya semakin tinggi, contoh nya seperti wortel (Rahma, 2017). Setyowati (2018) menyebutkan dalam penelitian nya bahwa banyak sekali upaya yang telah dilakukan untuk melakukan perawatan ke salon hingga mengeluarkan banyak uang untuk membeli berbagai macam produk kecantikan untuk mendapatkan kulit wajah yang bersih dan sehat. Namun, produk yang dijual dipasaran kebanyakan mengandung zat kimia berbahaya sehingga menimbulkan efek samping pada pemakainya. Oleh karena itu, saat ini masyarakat lebih memilih untuk melakukan perawatan kulit wajah dengan bahan – bahan alami yang aman dan mengandung banyak nutrisi di dalam nya seperti wortel yang akan dibahas pada kajian ini.

Wortel yang digunakan sebagai masker adalah wortel yang masih segar dan tidak busuk atau tidak dalam keadaan akan membusuk. Wortel segar mengandung banyak air, mineral, vitamin, karbohidrat, lemak, serat, dan nutrisi anti kanker. Wortel mengandung betakaroten yang cukup tinggi dan berfungsi sebagai antioksidan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah terjadinya penuaan (Wahidah , 2012).

Masker wajah adalah kosmetika yang sering digunakan oleh masyarakat untuk melakukan perawatan kulit wajah yang mudah dan efisien. Masker wajah sangat bermanfaat untuk merawat kulit wajah, mengembalikan sel – sel kulit mati, melembabkan kulit wajah, serta menutrisi jaringan kulit wajah. Secara sistematis, cara kerja masker wajah adalah merangsang sirkulasi aliran darah sehingga jaringan kulit dapat ternutrisi dengan baik (Nadya, 2019).

Sediaan masker saat ini sangat beraneka ragam, seperti masker gel (*peel of mask*), masker tisu atau kertas (*sheet mask*), masker bubuk, masker organik, dan masker krim. Jenis masker yang akan digunakan dalam penggunaan masker wortel adalah masker krim (setengah padat) karena wortel diolah dengan cara dikukus lalu dihaluskan kemudian diaplikasikan pada wajah secara merata. Masker krim atau lebih dikenal dengan sebutan *wash off mask* merupakan masker yang bisa diracik dan diatur sendiri kadar air sesuai dengan kondisi kulit wajah. Masker jenis krim juga cocok diaplikasikan pada semua jenis kulit. Sesuai dengan nama nya yaitu *wash off mask*, maka setelah pemakaian masker krim wajah harus dibilas bersih dengan air, bila perlu gunakan *facial wash* (Virgita, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas tentang kandungan nutrisi pada wortel yang sangat baik untuk kesehatan kulit dan mengatasi permasalahan yang ada pada kulit terutama pada kulit yang berjerawat, oleh karena itu penulis tertarik ingin mengulas lebih dalam tentang pemanfaatan wortel dalam sediaan masker untuk mengatasi masalah jerawat pada kulit wajah.

2. PEMBAHASAN

Kulit Wajah

Kulit wajah adalah salah satu organ pada tubuh yang paling sering bersentuhan langsung dengan kosmetika. Kulit wajah juga merupakan lapisan paling luar yang sangat sensitive jika dibandingkan dengan lapisan kulit lainnya sehingga membutuhkan perhatian yang khusus. Kulit wajah juga berperan sebagai pelindung wajah dari paparan sinar UV dan polusi udara yang dapat menyebabkan terjadinya masalah pada kulit wajah. Selain itu kulit juga berperan sebagai alat perasa dimana kulit dapat secara langsung merasakan panas, sakit, dingin dan rasa nyeri.

Kulit wajah menjadi pusat penampilan yang dapat menimbulkan rasa percaya diri apabila kulit tampak sehat dan bersih. Perlu adanya perawatan untuk mencegah permasalahan pada kulit wajah. Untuk mengurangi resiko terjadinya masalah pada kulit wajah maka kandungan dari kosmetika yang akan digunakan harus berasal dari bahan – bahan alami dan tidak mengandung bahan – bahan kimia berbahaya.

Masalah pada kulit wajah yang sangat sering terjadi adalah timbulnya jerawat (*acne*). Timbulnya jerawat pada wajah dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri. Jerawat biasanya timbul pada usia 14 – 17 tahun. Pada umumnya jerawat timbul akibat produksi minyak berlebih pada wajah sehingga terjadi penyumbatan pada pori – pori. Timbulnya jerawat ditandai dengan adanya benjolan kecil yang muncul di daerah wajah yang memiliki kelenjar minyak terbanyak, seperti dahi, hidung, dan dagu.

Kandungan Nutrisi Pada Wortel

Wortel adalah sayuran umbi yang berasal dari Asia Selatan, Asia Barat, Afrika Utara, dan Eropa. Sayuran yang memiliki nama latin *Daucus carrota* ini berwarna orange, berakar, dan teksturnya renyah. Wortel dapat tumbuh tegak dan mencapai tinggi hingga 30 cm – 100 cm atau lebih, tergantung varietas dari wortel tersebut (Irfani, 2014). Wortel memiliki batang yang cukup pendek. Warna kuning dan orange pada wortel disebabkan oleh kandungan pigmen karoten yang dimilikinya.

Daucus carrota memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Sayuran ini sangat dianjurkan untuk dikonsumsi terutama pada makanan sehari – hari karena vitamin dan mineral yang terdapat pada wortel dapat menambah nutrisi bagi tubuh. Wortel memiliki aroma langu yang kurang disukai oleh masyarakat yang mengonsumsinya. Aroma langu pada wortel

disebabkan oleh senyawa yang disebut terpenoid dan volatile. Terpenoid menurut Ramadhani (2016) dalam penelitiannya adalah suatu senyawa kimia yang pada umumnya larut di dalam lemak. Terpenoid adalah senyawa kimia yang berbau alam dan digunakan sebagai bahan obat. Terpenoid terdapat di dalam sitoplasma tumbuhan. Sedangkan volatile adalah senyawa kimia yang menghasilkan aroma khas pada buah dan sayuran.

Wortel mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh terutama vitamin A yang bermanfaat untuk kesehatan mata dan dapat mencegah sel kanker. Vitamin A juga sangat baik untuk kulit. vitamin A berasal dari kandungan karoten yang telah melalui proses metabolisme di dalam tubuh. Vitamin A dapat membuat kulit menjadi lebih cerah dan mencegah masalah kulit seperti jerawat (Ulvian, 2016). Selain vitamin A, wortel juga mengandung vitamin B, vitamin C, dan vitamin B kompleks seperti C, D, E, K.

Kadar betakaroten pada wortel lebih tinggi dibandingkan sayuran lainnya. Betakaroten ini sangat baik dalam menjaga kesehatan kulit, dan dapat melindungi kulit dari resiko terbakar akibat sinar UV terutama pada orang yang kondisi kulitnya sangat sensitif terhadap sinar matahari. Selain bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit, betakaroten juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata seperti rabun ayam dan katarak, mencegah penyakit bronchitis dan sesak nafas (Ramadhania, 2018). Menurut Agustina (2018) di dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa kandungan betakaroten pada wortel dibagi menjadi 2 macam yaitu, wortel mentah dan wortel rebus. Di dalam kajian ini yang digunakan adalah wortel rebus, yang mana jumlah betakaroten nya adalah 4,246 % per 10 mg wortel.

Kandungan antioksidan di dalam wortel juga sangat tinggi. Antioksidan pada wortel dapat mencegah kulit kering pada wajah akibat polusi udara



Sumber : <https://www.viva.co.id/blog/kesehatan/1031409mengatasi-kulit-kusam-dengan-masker-wortel>

Gambar 1. Masker Wortel

dan cuaca. Selain itu, antioksidan juga dapat membantu mencegah pigmentasi kulit yang tidak normal akibat terpapar sinar UV sehingga menyebabkan kulit timbul bercak – bercak coklat, serta antioksidan dapat mencerahkan kulit secara alami. Antioksidan pada kulit berperan dalam mencegah terjadinya kanker kulit. Karena kerusakan DNA pada kulit akibat terkena polusi udara dan radikal bebas dapat memicu terjadinya kanker kulit. Disitulah, dibutuhkan peran antioksidan untuk menetralkan radikal bebas. Manfaat lain dari antioksidan dapat berperan sebagai anti penuaan (Haerani, 2018).

Antioksidan adalah senyawa yang dapat menangkal radikal bebas yang disebabkan oleh sinar ultraviolet sehingga kulit dapat rusak akibat oksidasi (Masaki, 2010). Menurut Syahara (2020) mengatakan di dalam penelitiannya bahwa antioksidan merupakan senyawa elektron yang bekerja dengan cara mendonorkan satu elektronnya kepada senyawa yang bersifat radikal sehingga radikal tersebut dapat terhambat. Ada beberapa enzim yang menghasilkan antioksidan seperti enzim SOD (*Superoksida Dismutase*), katalase, dan glutathione. Selain itu antioksidan juga dapat diperoleh dari sayuran yang mengandung vitamin C, vitamin E, dan betakaroten. antioksidan mampu mengurangi jerawat. Jenis antioksidan yang mampu mengurangi jerawat adalah vitamin A. vitamin A dikenal sebagai retinoid atau retin A yang ketika diaplikasikan ke kulit dapat meresap melalui pori – pori dan bertugas untuk menghilangkan sumbatan pada keratin yang menjadi penyebab utama terjadinya jerawat (Nadia, 2017) Maka dari itu, berdasarkan penjelasan tentang manfaat antioksidan untuk kulit wajah dapat disimpulkan bahwa antioksidan memiliki fungsi menangkal radikal bebas yang mana merupakan penyebab timbulnya jerawat pada wajah.

Setelah mengetahui manfaat – manfaat wortel untuk kulit, berikut adalah langkah – langkah dan bahan yang digunakan dalam pembuatan masker wortel (Irfani, 2014).

Alat dan Bahan :

1. Cawan masker
2. Blender
3. Waskom
4. Wortel segar 100 gram
5. *Milk cleanser*
6. *Face tonic*
7. Kapas dan tisu

Berikut adalah proses pembuatan masker wortel :

1. Siapkan wortel segar dengan berat ± 100 gram lalu cuci wortel hingga bersih dengan air.
2. Lunakkan wortel dengan cara mengukusnya sekitar 30 menit kemudian dihaluskan dengan blender hingga berubah menjadi bentuk krim.

Berikut adalah langkah – langkah mengaplikasikan masker wortel pada wajah :

1. Bersihkan wajah dengan *milk cleanser* atau *micellar water* hingga bersih dari kotoran sisa – sisa kosmetika.
2. Segarkan wajah dengan face tonic kemudiang angkat menggunakan kapas.
3. Setelah itu, aplikasikan masker wortel yang telah menjadi bentuk krim pada wajah secara merata.
4. Diamka masker sekitar 60 menit kemudian angkat masker menggunakan air hangat dan waslap.
5. Langkah terakhir yaitu dilakukan penyegaran dengan *face tonic* agar pH kulit kembali normal dan seimbang.

Pada penelitian Irfani (2014) tentang manfaat masker wortel untuk kulit wajah dengan responden yang berusia 16 – 17 tahun, dengan jenis kulit berjerawat menyatakan bahwa sebesar 50% responden menjawab “Sangat Ada” perubahan pada kulit wajah setelah diberikan perawatan dengan masker wortel selama 8 minggu, dan sebanyak 50% responden menjawab “Ada” perubahan pada kulit wajah nya setelah diberikan perawatan masker wortel selama 8 minggu. Hasil penelitian Ulviana (2016) tetang manfaat wortel untuk mencerahkan kulit menunjukkan bahwa ada pengaruh pemakaian masker wortel terhadap kecerahan kulit wajah.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Irfani dan Ulviana dapat disimpulkan bahwa wortel dapat mengurangi jerawat pada wajah serta wortel juga dapat mencerahkan kulit wajah.

3. KESIMPULAN

Kulit adalah organ terluar yang merupakan bagian paling berpengaruh terhadap penampilan. Menjaga kondisi kulit agar tetap sehat dan cerah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, perawatan wajah serta pemilihan bahan – bahan yang akan diguakan untuk melakukan perawatan harus disesuaikan dengan kondisi dan jenis kulit wajah, agar dapat meminimalisir timbulnya masalah pada kulit wajah seperti jerawat. Wortel adalah sayuran yang mengandung banyak vitamin dan sangat baik untuk menjaga kesehatan kulit wajah. Masker wortel dibuat dengan cara mengukus wortel lalu dihaluskan. Pembuatan nya tidak menggunakan bahan – bahan kimia. Masker wortel dapat mengatasi berbagai macam masalah pada kulit wajah terutama pada kulit wajah yang berjerawat.

REFERENSI

Artikel Jurnal

- Alang, Hasria. 2020. "Analisis Kadar Vitamin A Wortel (*Daucus carrota*) Lokal dan Impor yang Beredar di Kota Makassar". *Jurnal Ilmiah Pena: Sains dan Ilmu Pendidikan*. Vol.7, No.1, hal 17 – 21.
- Agustina, Anita, Nurul Hidayat, dan Putri Susanti. 2018. "Penetapan Kadar Betakaroten Pada Wortel Mentah dan Wortel Rebus dengan Spektrofotometri Visibel". *Jurnal Farmasi Sains dan Praktisi*. Vol.5, No.1, April 2019.
- Haerani, Ani., Anis Yohana C, dan Anas Subarnas. 2018. "Artikel Tinjauan : Antioksidan Untuk Kulit". Universitas Padjajaran. Bandung : 2018.
- Manggabarani, Saskiyanto., Wanda Lestari, & Herlina Gea. 2019. "Karakteristik Fisik dan Kimia Velva Buah Naga dan Sayur Wortel dengan Penambahan Labu Kuning". *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*. Vol.4, No.2, hal 134 – 141, November 2019.
- Masaki, H. 2010. "Role Of Antioxidants in the Skin : Anti Aging Effect". *Journal of Dermatological Science*. No.58, Hal 85 – 90.
- Munifah, Siti. 2019. "Pengaruh Proporsi Wortel (*Daucus carrota*) dan Bunga Melati (*Jasmine*) Terhadap Masa Simpan Lulur Tradisional". *E-Journal Unesa*. Vol.08, No.03. Universitas Negeri Surabaya.
- Nadya, Nasirah. 2019. "Inovasi Pembuatan Masker Wajah dari Bahan Dasar Wortel dan Beras untuk Semua Jenis Kulit". *Artikel Skripsi*. Universitas Negeri Makasar.
- Ramadhani. 2016. "Senyawa Kimia Bahan Alam Terpenoid". *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol.01, No.01, 2016.
- Ramadhania, Zelika M., Ami, T., & Rina, F.N. 2018. "Edukasi dan Pemanfaatan Herbal Sebagai Bahan Kosmetika Alami di Kecamatan Ciwaringin Kabupaten Cirebon". *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*. Vol.7, No.3, September 2018 : 189 – 192.
- Sari, Tri Lanna. 2017. "Tinjauan Terhadap Perawatan Kulit Wajah Wanita Usia Produktif Di Kelurahan Benai Taluk Kuantan". *Jurnal*. Universitas Negeri Padang.
- Setyowati, Erna. 2018. "Perawatan Wajah Berbahan MaskerHerbal Daun Pepaya dan Jagung untuk Usia 20 50 Tahun". *Jurnal Tekonologi Busana dan Boga*. Vol.6, No.1, hal : 10– 15, September 2018.

Wahidah, Siti. 2012. "Wortel Sebagai Makanan Kesehatan dan Kecantikan". *Jurnal Tabularasa*. Vol.9, No.2, hal : 173 – 186. Juni 2012.

Buku

Irfani, Firdha Resty. 2014. "Manfaat Wortel Untuk Mengatasi Kulit Wajah Bermasalah". *Skripsi*. Universitas PGRI Adi Buana.

Latifah, Sofia. 2016. "Hubungan Stres dan Kebersihan Wajah Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung". *Skripsi*. Universitas Lampung.

Nadia, Nur Syahidatul. 2017. "Karakteristik Penggunaan Antioksidan Oral di Bidang Dermatologi Pada Pasien di Balai Penyakit Kulit, Kelamin, dan Kosmetika". *Skripsi*. Universitas Hassanudin Makasar. Nugrahyu, Tiara. 2018.

"Formulasi Sediaan Masker Wajah Ekstra Umbi Bit Merah (*Beta vulgaris L*) dalam Bentuk Clay sebagai Antioksidan". *Skripsi*. Universitas Katolik Widya Mandala. Oktober 2018.

Rahma, Sya'biatur. 2017. "Pengaruh Perbedaan Suhu Pengeringan Terhadap Kadar Vitamin A Pada Tepung Wortel Grade Terendah Sebagai Sumber Belajar Biologi". *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Januari 2017.

Sari, Nining Riana. 2015. "Pengaruh Masker Jagung dan Minyak Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Wajah". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

Ulviana, Ella. 2016. "Pengaruh Masker Wortel Terhadap Kecerahan Kulit Wajah". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

Website

Jenis Masker (Online), (<https://www.beautynesia.id/berita-skincare/jangan-asal-maskeran-kenali-perbedaan-fungsi-5-jenis-masker-wajah-berikut-ini/b-131766>) diakses tanggal 4 Juli 2020.

Manfaat Karotenoid (Online), (<https://www.jagapati.com/artikel/2-Jenis-Karotenoid-dan-Manfaatnya.html>), diakses 4 Juli 2020)

Manfaat Antosianin (Online), (<https://www.sehatq.com/artikel/antosianin-adalah-senyawa-alami-tumbuhan-baik-untuk-jantung>), diakses 4 Juli