

**AYURVEDA BEAUTY CARE DALAM SENI GRAFIS
SEBAGAI INSPIRASI BENTUK KONFIDENSI PEREMPUAN**



Ayu Hapsari Zulhaidah

NIM 1312431021

**PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

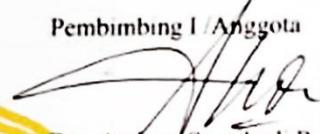
2021

PENGESAHAN

Tugas Akhir Karya Seni berjudul

AYURVEDA BEAUTYCARE DALAM SENI GRAFIS SEBAGAI INSPIRASI BENTUK KONFIDENSI PEREMPUAN diajukan oleh Ayu Hapsari Zulhaidah, NIM 1312431021, Program Studi Seni Rupa Murni, Jurusan Seni Murni, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 7 Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I / Anggota


Drs. Andang Suprihadi P., M.S.
NIP. 19561210 198503 1 002

Pembimbing II / Anggota


Warsono S.Sn., M.A.
NIP. 19760509 200312 1 001

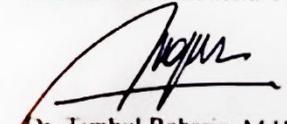
Cognate / Anggota


Bambang Witjaksono, M.Sn.
NIP. 19730327 199903 1 001

Ketua Jurusan Seni Murni / Ketua / Anggota


Dr. Miftahul Munir, M.Hum.
NIP. 19760104 200912 1 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta


Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.
NIP. 19691108 199303 1 001
NIDN. 0008116906

**A. JUDUL: AYURVEDA BEAUTY CARE DALAM SENI GRAFIS
SEBAGAI BENTUK KONFIDENSI PEREMPUAN**

B. ABSTRAK

Oleh Ayu Hapsari Zulhaidah
NIM 1312431021

ABSTRAK

Ayurveda merupakan ilmu yang membahas aspek tentang kehidupan yang berasal dari India. Menyuguhkan kesehatan yang positif, kecantikan yang natural dan kehidupan yang seimbang. Perbedaan setiap individu menjadikan pengobatan Ayurveda didasari dengan Tiga *Dosha*. Vata Pitta Kappa. Merupakan pengelompokan daripada tiga unsur penting yang berfungsi sebagai penyangga kehidupan. Semua kehidupan terbentuk dari kualitas ini, dimana tujuan Ayurveda membawakan ketiga kekuatan ini untuk mendukung keharmonian fisik, emosi, dan pengembangan spiritual.

Masalah muncul ketika perempuan mempunyai gambaran ideal tentang penampilan tubuh yang berlawanan dengan citra tubuh nyatanya, seperti perempuan yang berbadan voluptuous memiliki idealis tubuh yang kurus, ini mengindikasikan betapa ia mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Kebanyakan perempuan memiliki gambaran tak memuaskan dalam memandang tubuhnya. Sebagai perupa perempuan yang juga merasakan kurangnya menghargai dan memahami keunikan diri, hal ini mengusik pikiran penulis “bagaimana meningkatkan konfidensi melalui terapi Ayurveda?”

Berangkat dari kenyataan di atas, penciptaan ini bertujuan untuk: 1) menciptakan karya seni grafis yang dapat menjelaskan Ayurveda Beauty Care sebagai kontribusi dengan masyarakat untuk lebih menghargai tubuh dan jiwanya; 2) mewujudkan karya Ayurveda Beauty Care yang dapat memberi rasa menyenangkan; 3) menampilkan Ayurveda Beauty Care melalui media seni grafis. Penciptaan ini telah berhasil menyelesaikan 20 karya seni grafis.

Kata Kunci: Ayurveda, Kecantikan, Confidence, Perempuan

ABSTRACT

Ayurveda is a science that discusses aspects of life originating from India. Promotes positive health, natural beauty and a balanced life. The differences of each individual make Ayurvedic medicine based on the Three Doshas. Vata, Pitta, Kappa. It's a grouping of the three important elements that function as a support for life. All life is formed from this quality, which is why Ayurveda is bringing these three powers to support physical, emotional and spiritual growth.

The problem arises when women have an ideal picture of body appearance that is contrary to their real body image, such as a voluptuous woman who has a thin body ideal, this indicates how dissatisfied she is with her own body. Most women have an unsatisfactory picture in looking at their bodies. As a female artist who also feels a lack of appreciation and understanding my own uniqueness, this disturbs the author's mind "how to increase confidence through Ayurvedic therapy?"

Departing from the above facts, this creation aims to: 1) create printmaking art works that can explain Ayurveda Beauty Care as a contribution to society to be more appreciate with their body and soul; 2) creating a pleasing Ayurveda Beauty Care art works; 3) presenting Ayurveda Beauty Care through printmaking media. This creation has successfully completed 20 printmaking works.

Keywords: Ayurveda, Beauty, Confidence, Women

C. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pada tahun 1995 penulis dilahirkan di Jakarta di sebuah ruang rumah bidanan sederhana. Di lingkungan kota yang mayoritas warganya individualis, masa kanak-kanak penulis dihabiskan di dalam rumah, dengan konsol game yang dibeli oleh papi. Tak hanya bermain game, namun penulis mencari cara agar kegiatan di rumah tidak terasa jemu seperti membaca, menggambar dan berias dengan makeup mami. Sambil mami berias yang menjadi hobinya, mami juga senang bercermin, sehingga hampir seluruh ruangan terpasang cermin-cermin yang hampir memenuhi dinding. Efeknya saya jadi suka bercermin sambil mengamati ketubuhan saya.

Di waktu muda, saya belum tertarik untuk merawat diri, namun penulis suka mengamati perilaku sosial di lingkup penulis. Salah satunya keindahan fisik dianggap sangat penting dalam bersosial di wilayah perkotaan. Semakin mengasikkan di mata seseorang semakin mudah orang itu dalam mendapatkan akses sosial. Sangat banyak orang-orang yang berlomba-lomba mengindahkn diri demi pengakuan dan eksistensi di masyarakat.

Ketika dewasa, penulis mulai mengenal dunia pekerjaan, penulis melakukan observasi merawat diri yang pas untuk ketubuhan penulis. Penulis sadar keindahan fisik mendapat nilai tambah saat berdiplomasi, namun tidak semua *treatment* yang penulis coba berjalan mulus. Penulis memahami bahwa kecantikan merupakan anugerah yang terindah bagi seorang perempuan.

Tak ada yang lebih diimpikan oleh perempuan selain tampil cantik dan mempesona, bahkan menjadi cantik membuka ajang persaingan dengan sesama perempuan. Kondisi ini membuat kecantikan menjadi suatu hal yang begitu dipuja, sehingga rasanya apa saja akan dipertaruhkan demi menembus impian “menjadi cantik”. Sebagian perempuan rela menghabiskan, mengorbankan tenaga, waktu, bahkan harta untuk membayar impian itu agar menjadi kenyataan. Saat ini, banyak perempuan yang mau merogoh kocek hanya untuk memperhalus wajah atau melangsingkan tubuh. Tak peduli

semahal apa pun yang harus dibayar, asalkan memiliki wajah yang cantik, kulit putih-mulus, dan badan menarik.¹

Ketika perempuan mempunyai gambaran ideal tentang penampilan tubuh yang berlawanan dengan citra tubuh nyatanya, seperti perempuan yang berbadan voluptuous memiliki idealis tubuh yang kurus, ini mengindikasikan betapa ia mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Kebanyakan perempuan memiliki gambaran tak memuaskan dalam memandang tubuhnya. Keadaan ini secara dominan dipicu oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, sehingga apabila perempuan bercermin, seringkali ia tidak menyukai pantulan bentuk tubuhnya. Semua kekurangan mengenai bentuk tubuh yang perempuan rasakan sebenarnya adalah cerminan dari rasa ketidakpercayaan pada diri sendiri. Perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh menyebabkan perempuan memiliki pemikiran dan perasaan negatif.

Perempuan yang dinilai menarik secara fisik oleh lingkungan sekitarnya cenderung lebih sering bermasalah dengan tubuhnya, terutama perempuan yang menginternalisasi idealisasi pencitraan tubuh dari media massa. Keadaan ini membuat perempuan yang sebelumnya memiliki tubuh ideal akan merasakan sesuatu yang hilang karena membandingkan diri sendiri dengan masa lalunya. Ketika kebanyakan orang berpikir tentang citra tubuh, mereka berpikir tentang aspek-aspek penampilan fisik, daya tarik fisik, dan kecantikan. Tetapi definisi citra tubuh lebih dalam dari pada itu, merefleksikan lebih dari sekedar perhatian atau kepedulian tentang ukuran dan bentuk tubuh.

Citra tubuh adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, kejiwaan, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi masyarakat. Terbentuk dari interaksi sosial dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang rentang kehidupan dalam responnya terhadap *feedback* dari lingkungan (Rice, 1990).² Cara berpikir positif atau negatif merupakan hal penting dalam meningkatkan atau menurunkan citra tubuh. Hal ini merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika

¹ Annastasia Melliana S. *MENJELAJAH TUBUH: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. LKiS Yogyakarta. 2006. p. ix

² *Ibid.* 82-83

berpikiran positif tentang diri kita maka pancaran energi yang diterima dapat lebih menerima penampilan fisik yang kita alami, jika berpikir sebaliknya, negatif, maka kurang menerima atau menolak, selalu merasa tidak puas.

Antara yang muda dan yang tua tak ada bedanya, walaupun ketakutannya berbeda. Yang muda cemas pada perubahan-perubahan bentuk fisik menjadi kurang/tidak langsing, kurang menarik secara seksual terhadap pasangan, dan lain-lain. Sedangkan yang tua cemas akan terlihat lebih tua atau semakin tua, sehingga takut pasangannya akan tertarik pada perempuan lain yang lebih muda, dan lain-lain. Lalu perempuan pun berusaha membayar mahal untuk memudahkan kerutan-kerutan dan mengembalikan kekencangan kulit. Hal ini wajar bila perempuan ingin membentuk penampilan yang terlihat lebih cantik, lebih muda, dan lebih menarik, tapi hal ini harus disikapi secara bijak dan tidak berlebihan. Menjadi tua dan matang adalah proses kehidupan yang alami. Menghilangkan efek ketuaan dari wajah perempuan sama artinya dengan menghapus identitas, kekuatan dan sejarah perempuan. Justru gurat-gurat kematangan pada wajah perempuan itulah yang menggambarkan dengan jelas perjuangan hidupnya, jatuh bangunnya, keberhasilannya, serta kebijaksanaannya yang sudah sepantasnya diteladani oleh yang muda-muda dalam menapak kehidupan ini.



Gambar 1. body diversity, ilustrasi artikel Magdalen oleh Sarah Arifin

(sumber: <https://magdalene.co/story/citra-tubuh-positif-baru-valid-jika-dilakukan-tokoh-publik>)

Penampilan merupakan bentuk kontrol sosial yang mempengaruhi bagaimana perempuan melihat dirinya dan bagaimana ia melihat orang lain.

Lingkungan sosial merupakan faktor yang paling mempengaruhi kepedulian perempuan pada penampilan fisiknya. Orang yang tadinya tidak jauh berbeda dengan orang biasa lainnya akan menjadi sangat berbeda ketika secara sosial diberi label “cantik”, “jelek”, “menarik”, “kurus”, “gemuk”, “langsing”, dan sebagainya. Penilaian tentang daya tarik penampilan fisik perempuan dan laki-laki semata-mata disebabkan oleh stereotip seks fisik ideal yang dianut bersama dalam masyarakat. Maka mereka yang secara fisik dianggap tidak ideal, misalnya karena kegemukan atau obesitas, akan lebih menderita oleh stigma sosial yang dikenakan pada mereka daripada oleh kekurangan fisik itu sendiri, terlebih pada perempuan.³

Perempuan yang memiliki gambaran mental yang akurat dan benar tentang tubuh, serta perasaan dan pengukuran, dan hubungan diri dengan tubuh sendiri secara positif, percaya diri, dan peduli pada tubuh perempuan, mungkin memiliki citra tubuh yang sehat dan konsep diri yang positif. Self-esteem dibentuk oleh banyak faktor, termasuk bagaimana seseorang dinilai oleh orang lain, dan citra tubuh yang sehat telah menjadi kunci *self-esteem* yang positif.

Hidup di budaya yang memberikan penekanan lebih pada penampilan dan bentuk tubuh perempuan. Citra tubuh yang sehat lebih dari sekedar ketiadaan perlawanan atau pergumulan dengan makanan, berat tubuh, atau penampilan fisik. Terdapat komponen-komponen besar dari citra tubuh sehat yang merupakan akses menuju kepedulian pada tubuh sendiri, pengekspresian diri, pengembangan kepercayaan diri dalam kapasitas dan kemampuan fisik seseorang, serta pengembangan konsep diri yang positif.

Apa yang membuat perempuan terlihat cantik? Standar kecantikan telah mengalami evolusi sepanjang sejarah. Sebelum awal abad ini, bentuk tubuh perempuan yang ideal adalah gemuk. Tidak diketahui, sejak kapan bentuk tubuh perempuan gemuk menjadi sosok yang ideal. Para ahli purbakala banyak menemukan figure patung atau relief yang menggambarkan sosok perempuan

³ *Ibid.* p. 17

bertubuh gemuk dan subur. Bahkan sebuah patung *Venus of Willendorf* mencitrakan simbol kecantikan pada masa Paleolitikum.



Gambar 2. *Venus von Wilendorf*, ilustrasi Wikipedia.

(Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Venus_von_Willendorf_01.jpg)

Berakhirnya perang dunia II pada 1950-an, selain membawa hawa baru dalam kehidupan politik, juga berpengaruh pada perubahan kehidupan kaum perempuan. Keadaan ini mendorong para perempuan untuk “kembali” kerumah. Dalam masa regresif tersebut, para perempuan disibukan dengan urusan domestik seputar rumah tangga. Pikiran mereka terasing di dalam rumah. Oleh karena itu, para perempuan cenderung kelebihan berat badan.

Aktris Marilyn Monroe yang memiliki berat badan 67 kg dan tinggi 163cm, saat itu dijadikan simbol seks. Bentuk tubuhnya yang sintal dengan payudara penuh dan pinggul besar menjadi inspirasi para perempuan. Lekuk tubuh Marilyn dianggap sangat feminine dan memiliki daya magis yang kuat.



Gambar 3. Marilyn Monroe.

(Sumber: <https://www.britannica.com/biography/Marilyn-Monroe>)

Berbeda dengan zaman 1950-an, memdadak tubuh kurus menjadi trend kecantikan pada era 1960-an. Muncul seorang model asal Inggris bernama Twiggy yang bertolak belakang dengan citra perempuan subur, dengan tinggi 168 cm dan berat 49 kg. Twiggy mampu mengubah citra bentuk tubuh perempuan melalui industri media.



Gambar 4. Twiggy.

(Sumber: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/Twiggy_promo.jpg)

Pada masa 1990-an, era dimana penulis lalui, para perempuan bebas “merenovasi” fisiknya dengan adanya berbagai penemuan baru di bidang kosmetika

yang mulai bermunculan. Pengelupasan kulit (acid peels) , sedot lemak (liposuction), injeksi kolagen, dan *breast implant* adalah beberapa contoh keberhasilan teknologi kosmetika yang membuat tubuh perempuan dari alamiah berubah menjadi buatan.⁴

Industri kecantikan terus berubah seiring perkembangan zaman. Kecantikan di era revolusi industri 4.0 atau era digital ini lebih komplikasi. Seseorang kini ingin eksis di media sosial dengan terlihat cantik yang menonjolkan versi terbaik dari diri mereka. Kecantikan mereka pun ingin diakui masyarakat, termasuk netizen.

Dalam acara 'The Turn Around Paradigm of Beauty 4.0', dr. Lanny Juniarti, Dpl. AAAM, pendiri dan direktur dari Miracle Asthetic Clinic, mengungkapkan bahwa dunia digital mengintergrasi fisik dengan virtual melalui koneksi internet yang menghubungkan media sosial. Jaringan sosial seperti Twitter atau Instagram membentuk society beauty.

Tuntutan saat ini adalah lebih dari sekadar cantik. Cantik tidak lagi menjadi istimewa, namun *beyond beauty*. Kriteria cantiknya kini lebih tinggi. Kecantikannya semakin lebih yang bikin atraktif untuk orang lain yang melihatnya. Wanita pada khususnya ingin lebih cantik, namun tidak ingin menghilangkan ciri khas dari wajahnya. Dengan tidak menghilangkan ciri khas wajah dan mengoreksi yang dianggap kurang sehingga mereka semakin tambah percaya diri (Dr. Lanny Juniarti: 2019)⁵

Di Yogyakarta, penulis dikenalkan dengan *treatment* Ayurveda oleh Ayu Arista Murti, di saat itu juga saya mulai mengulik apa itu Ayurveda. Ayurveda adalah ilmu kesehatan dari negara india yang merupakan pengobatan holistik mencakup jiwa atau kehidupan emosional dan spiritual dalam rangkaian pengobatannya.

Ilmu Ayurveda ini telah dikenal sekitar 2500 tahun yang lalu dan secara bertahap penyebarannya mencakup area China, Tibet, Greek, Roman, Egypt, Afganistan, dan Persia. Pengobatan Ayurveda pertama kali

⁴ *Ibid.* pp. 63-69

⁵ Kiki Oktaviani, *Pakar Kecantikan Ungkap Kriteria Kecantikan di Era Digital*, diakses dari <https://wolipop.detik.com/makeup-and-skincare/d-4452455/pakar-kecantikan-ungkap-kriteria-kecantikan-di-era-digital>, pada tanggal 22 Januari 2021, pukul 05.34 WIB.

dipelopori Dhanvantari sekitar 1.500 Sebelum Masehi. Secara global Ilmu Ayurveda dikenal sebagai ilmu yang membahas tentang pengobatan yang menggunakan bahan alami sebagai media pengobatannya, tidak hanya yang berasal dari tanaman organik, tetapi Ayurveda bersumber dari mineral seperti sulfur hingga metal berat seperti merkuri.⁶

Perawatan tubuh Ayurveda mempunyai berbagai fungsi dan manfaat yang baik agar tubuh tetap terpelihara kesehatan dan kecantikannya. Seorang pakar Ayurveda bernama Miriam Amsalem, mengatakan bahwa tujuan utama dari Ayurveda adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan seimbang. Ayurveda juga memadukan teknik pengobatan dengan cara melakukan *massage* untuk membantu terapi pasien. Dimana *massage* sendiri berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan dapat melembutkan kulit. Adapun dengan cara mandi berendam dapat memberikan rasa segar dan menghilangkan bau badan.⁷

Terapi pijat Ayurveda juga penulis terapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai pasien maupun menjadi terapis sendiri. Sensasi yang diberikan setelah pijat Ayurveda memberikan kenyamanan, rileksasi dan suasana yang tenang. Penulis dan kerabat yang pernah menjadi pasien penulis, juga merasakan khasiatnya ketika rutin melakukan terapi *massage* Ayurveda.

Penulis merasa komponen “menjadi cantik” bisa dibentuk melalui treatment Ayurveda. Dengan melakukan prinsip terapi Ayurveda yang sudah termoderenisasi diharapkan dapat membentuk keconfidensi khususnya perempuan. Maka dengan demikian dalam konsep penciptaan sebagai kesimpulan dari permasalahan latar belakang penciptaan, yaitu: Ayurveda Beauty Care Dalam Seni Grafis Sebagai Inspirasi Bentuk Keconfidensi Perempuan.

⁶ Melanie Sach, *Ayurvedic Beauty Care*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1995, p. xiii

⁷ Evelyn Ochi, *5 Hal Tentang Ayurveda, Tradisi Pengobatan Holistik Tertua yang Perlu Anda Ketahui*, diakses dari <https://journal.sociolla.com/lifestyle/5-hal-tentang-ayurveda-yang-perlu-anda-ketahui/>, pada tanggal 01 Januari 2021, pukul 13:31 WIB.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan untuk penciptaan ini selanjutnya adalah:

1. Hubungan antara kecantikan tubuh dengan terapi dan prinsip Ayurveda?
2. Bagaimana memvisualkan kecantikan dengan terapi Ayurveda melalui seni grafis?
3. Teknik apa yang akan digunakan untuk memvisualkan kecantikan dengan terapi Ayurveda?

3. Tujuan dan Manfaat Penciptaan

Tujuan dan manfaat dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

1. Menciptakan icon-icon dan simbol yang dapat menjelaskan treatment Ayurveda dan mengungkap ketubuhan perempuan.
2. Menampilkan visual yang menerangkan ayurveda dengan medium seni grafis.
3. Kontribusi dengan masyarakat untuk lebih menghargai tubuh dan jiwanya.

b. Manfaat

1. Memberi wawasan *beauty care* Ayurveda untuk perempuan.
2. Memunculkan kesadaran agar perempuan lebih bersyukur dalam menghargai, mencintai dirinya sehingga munculnya hasrat untuk merawat tubuh maupun jiwanya .
3. Berupaya agar pembahasan *self love* melalui Ayurveda lebih mudah diterima.

Dengan itu, fokus objek yang akan dijadikan referensi penciptaan tertuju pada bentuk-bentuk ketubuhan perempuan dengan latar belakang pengobatan melalui Ayurveda di zaman modern sebagai bahan perbandingan. Dimulai dengan pengambilan objek figur perempuan serta elemen-elemen treatment Ayurveda.

4. Teori dan Metode

a. Teori

Ayurveda mendefinisikan kecantikan di atas tiga pilar. Pilar pertama *Roopam* atau kecantikan dari luar diri, yang dipersonifikasikan dengan rambut indah serta kulit yang sehat dan bercahaya. Kedua adalah *Gunam* yang berarti kecantikan dari dalam diri, ditandai dengan kepribadian yang baik, menyenangkan, serta kemurnian pikiran dan hati. Terakhir adalah *Vayastyag* yang memiliki arti kecantikan abadi, menggambarkan rupa dan perilaku yang awet muda.⁸

Ayurveda menggambarkan kecantikan sebagai sesuatu yang tak bisa diukur dari satu faktor semata. Walau perempuan berkulit putih menjadi icon perempuan cantik namun di Ayurveda tak cukup menggambarkan kecantikan seorang perempuan.

Untuk menjadi cantik yang sesungguhnya, Ayurveda membuat seorang perempuan tak bisa hanya mengandalkan produk kosmetik dan perawatan kulit, tetapi juga perlu untuk memperhatikan gaya hidup seperti diet, pola tidur, olahraga, dan ketenangan pikiran. Kecantikan dapat dicapai apabila perempuan mampu menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta jiwa

Kondisi kesehatan yang kurang baik yang akan membuat kulit menjadi terasa kering, atau pikiran stres yang akan memicu munculnya tanda-tanda penuaan dini. Untuk bisa memiliki kulit yang tampak sehat dan bebas masalah, perlu adanya perawatan dari dalam untuk memastikan kondisi fisik dan mental juga terjaga. Karenanya, masalah kulit seperti kulit kusam, jerawat, *breakout* hingga tanda-tanda

⁸ Evelyn Ochi, *Memahami Konsep Tradisi Pengobatan Kuno Ayurveda Dilihat dari Sisi Kecantikan*, diakses dari <https://journal.sociolla.com/beauty/konsep-tradisi-pengobatan-kuno-ayurveda-dilihat-dari-sisi-kecantikan/>, pada tanggal 28 Desember 2020, pukul 23.00 WIB

penuaan dini yang muncul bisa juga disebabkan oleh kondisi hormon yang tidak seimbang dan pikiran yang sedang stres.

Dalam konsep ayurveda, penting untuk melakukan perawatan dari luar menggunakan bahan-bahan dari alam yang dipercaya keampuhannya mengatasi beragam masalah ketubuhan dan melakukan perawatan tubuh dari dalam untuk memastikan kondisi kesehatan secara fisik dan mental tetap terjaga dan seimbang. Kunci untuk mendapatkan kecantikan berdasarkan konsep ayurveda adalah dengan menjaga pola makan, memberikan nutrisi melalui makanan yang tepat, memiliki waktu tidur yang cukup, serta melakukan olahraga. Ketika tubuh, mental dan spiritual mendapatkan perawatan yang seimbang, maka kecantikan secara fisik juga akan terpancar yang ditandai dengan ketubuhan yang sehat, pancaran aura yang menyenangkan dan ketubuhan bebas dari berbagai masalah.

Treatment Ayurveda dinilai bermanfaat untuk pengenalan diri dalam meningkatkan konfidensi perempuan. penulis berupaya untuk menampilkan dalam bentuk visual tentang kecantikan pada perempuan serta pengaruh perempuan dengan budaya kecantikan melalui pengembangan perspektif penulis pada karya ini. Mengingat kedekatan penulis terhadap persoalan dan pengaruh aspek-aspek terhadap kehidupan.

b. Metode

Melalui media seni grafis Ayurveda akan diwujudkan dalam ungkapan simbolis, sebagai esensi dari pengalaman yang terakumulasi dalam batin. Kemudian dengan kemampuan teknik yang dimiliki serta didukung oleh pertimbangan estetika, esensi dari pengalaman tersebut akan diekspresikan secara kreatif secara konsep. Konsep akan dijabarkan melalui acuan objek yang digunakan secara umum pada karya sebagai metafora dalam menciptakan bentuk-bentuk visual, serta kaitannya dengan konsep penciptaan. Menurut Galileo, sifat-sifat seperti warna, rasa, suara, dan aroma, hanyalah sifat-sifat objek yang ada sejauh dipersepsi oleh indra saja. Ia menulis:

“Dari sudut pandang objek di mana sifat-sifat itu ada, rasa, aroma, warna, dsb., tidak lain daripada nama-nama hampa. Sifat-sifat itu hanya ada di dalam tubuh berpengindraan saja. Artinya, kalau kita hilangkan makhluk berpengindra, maka semua sifat itu akan lenyap.” (The Assayer 7.2, 348)”⁹

Oleh karena itu penulis memiliki kesamaan visi dengan Galileo dalam pemanfaatan warna, suara, aroma, rasa dan hal-hal yang berkaitan dengan pengindraan, yang dibangun melalui pendekatan karya Seni Grafis sebagai salah satu pendekatan yang menyeluruh dalam pengembangan Ayurveda. Hal ini dapat dilihat dalam pemanfaatan warna, bentuk, atau penambahan elemen-elemen visual yang dapat membangun kesehatan mental dari segi visual dan rasa indra.

Teknik Sablon

Teknik sablon merupakan salah satu teknik cetak yang menggunakan metode stensil. Dalam teknik sablon menggunakan screen dengan kerapatan tertentu. Kemudian diberi pola yang berasal dari negatif desain yang dibuat sebelumnya di kertas hvs atau kalkir. Setelah disinari, disiram air agar pola terlihat lalu akan terbentuk bagian-bagian yang bisa dilalui tinta dan tidak. Proses pengerjaannya adalah dengan menuangkan tinta di atas layar dan kemudian disapu menggunakan palet atau rakel yang terbuat dari karet.

Teknik ini ditemukan pertamakali di China pada masa Dinasti Song (960-1279 M). Kemudian diadaptasi oleh negara-negara asia lainnya seperti Jepang. Dilanjutkan dengan pengembangan metode-metode yang lebih baru di berbagai negara.

Teknik sablon banyak digunakan untuk keperluan industri masal, Hingga terus dikembangkan dengan alat serta bahan-bahan yang mudah ditemui dan ekonomis. Sedangkan dalam dunia seni rupa Andy Warhol merupakan salah satu seniman yang mempopulerkan sablon sebagai teknik artistiknya. Di Amerika serikat disebut dengan “*serigraph*”. Warhol juga banyak bekerjasama dengan

⁹ Martin Surajaya 2016, "Sejarah Estetika: Era Klasik Sampai Kontemporer". Gang Kabel dan Indie Book Corner. Pg. 236

produsen produk komersial dan aktris seperti Marilyn Monroe. Kebutuhan produksi masal membuat perkembangan teknik cetak terus berkembang dan memiliki posisi yang unik dalam dunia kesenian. Hingga pada perkembangan teknologi mengadopsi mekanisme teknik cetak yang terwujud melalui mesin-mesin cetak digital yang saat ini mudah dinikmati.

Teknik sablon merupakan teknik yang menarik bagi penulis, sablon memiliki banyak kemungkinan untuk dieksplorasi dan sifatnya yang aplikatif. Dalam karya ini pemilihan teknik sablon dikarenakan mampu menjangkau berbagai macam bentuk, selain itu sablon juga membantu menimbulkan kesan yang diinginkan penulis dalam visual. Seperti kesan bidang yang tegas dan rapih, membentuk visual yang detail seperti pada foto atau stensil, maupun menimbulkan kesan kasar. Dalam penggunaan teknik sablon saat ini juga memungkinkan penggunaan perangkat digital seperti scan dan perangkat lunak pengolah visual yang biasa penulis gunakan.

Selain beberapa alasan teknik dan artistik, sablon memiliki keterkaitan erat dengan konsep penciptaan penulis. Grafis lahir dari sebuah keinginan untuk menyebarkan informasi dan pengetahuan, .Fitrah dari seni grafis adalah menciptakan sebuah jejak pada cetakan yang dapat digandakan. Perihal ini berkaitan dengan seni grafis dalam mengedukasi masyarakat yang lebih luas.

D. PEMBAHASAN KARYA

Seni dapat dipandang sebagai suatu yang subjek dari suatu cara pandang tertentu, melalui keunikan, ke-khasannya dan sebagai sesuatu yang menarik, indah menggetarkan hati dan merangsang imajinasi. Dalam praktiknya memaknai sesuatu karya seni diperlukan langkah-langkah dan cara yang mampu membuat audiens paham benar dengan apa yang sedang diamati.



Karya 1.

**“The Secret of Youth and Beauty”
30x30 cm
Cetak saring di atas kertas
2020**

Dalam Ayurveda ritual *self-massage* maupun pijat yang dilakukan oleh orang lain merupakan bentuk *Vyayama* atau olah tubuh pasif. *Massage* secara rutin sangat penting untuk kesehatan dan kecantikan yang prima dan penuh energi. Selain mesin yang suka diolesi minyak, tubuh juga suka dilumuri oleh minyak untuk kesenangan semata juga untuk menjaga tubuh yang rusak oleh waktu.

Karya ini timbul sebagai akibat kejenuhan terhadap paparan energi negative dan aktifitas semu yang menjamur di era milenial sekarang. Banyaknya orang yang mengisi waktunya dengan paparan radiasi elektronik. “The Secret of Youth and Beauty” ingin menyampaikan untuk memberi ruang dan waktu meremajakan dan mencintai diri dahulu. ritual peremajaan tubuh, *massage*, dapat me-*recharge* kembali energi yang dibutuhkan untuk keseimbangan doshas dan menjaga kecantikan yang memudar oleh faktor waktu dan lingkungan.



Karya 2.

**“Infinite Beauty”
30 x 40 cm
Cetak saring di atas kertas
2020**

“Beauty does not take from the parts of the body, but from the whole of our existence.” - DR. Pratima Raichur

Budaya akibat kurangnya menyaring info digital dan pemakaian yang berlebihan. Banyak media yang mensupport perempuan untuk lebih konfiden dengan dirinya tapi tidak sedikit pula yang menjudge batasan segi fisik perempuan yang ideal, sehingga terkonsep dalam pikiran, mana perempuan cantik dan mana yang tidak.

Karya ini terinspirasi dari rasa cemas yang di alami perempuan akan dirinya sendiri karna ketidakpastian psikokultural masyarakat dalam menghadapi perubahan. Namun Ayurveda disini memiliki solusi untuk kecemasan akan fisik perempuan yang di anggap tidak ideal oleh media.



Karya 3.

“Moon Excitement”
65 x 50 cm
Cetak saring di atas kertas
2020

“Under the full moon, she had never felt crazy. She had only ever felt connected”
-C. Churchill

Ayurveda mengajarkan bahwa dunia dan segala sesuatu yang kita alami tidak lebih dari permainan energi yang memadat dari ruang primordial/ paling dasar. Energi dalam bentuk yang berbeda tetapi berperilaku dengan kecerdasan kosmik, sesuai dengan hukum alam. Tubuh manusia dipandang terbentuk oleh lima unsur udara, ether, api, air, dan bumi yang bergabung membentuk tri doshas. pada tingkat yang paling dasar, manusia adalah energi tubuh yang menari dalam *sub-energy*. Seluruh alam semesta kita tidak berbeda tetapi secara mendalam, secara fundamental terhubung dengannya.

Karya ini lahir dari pemahaman mengapa dunia membuat kita mempengaruhi seluruh keberadaan kita hingga ke tingkat yang lebih kecil dari atom. Pemnggambaran “Moon Excitement” merupakan penggambaran penyatuan energi dengan kosmik.

E. KESIMPULAN

Pada dasarnya berkarya adalah kegiatan untuk mencipta dan menghasilkan sesuatu, menuangkan ide dan gagasan melalui proses dalam berkarya. Lingkungan sekitar, pengalaman, dan pengetahuan mempengaruhi penulis dalam proses menciptakan karya seni. Kejujuran dan kesadaran merupakan hal penting dalam proses berkarya, dengan kejujuran dan kesadaran perupa akan menjadi satu kesatuan dengan karya seninya. Proses penciptaan karya seni ini tidak terlepas dari pengaruh pengalaman dan lingkungan sekitar, serta fantasi dan imajinasi yang muncul dalam pikiran.

Pada setiap karya seni terdapat banyak aspek yang dapat dikaji dan dipelajari. Penciptaan karya seni bukan semata-mata sebagai pemenuhan kesenangan dan ekspresi diri seniman demi menghasilkan bentuk-bentuk artistic, namun lebih dari itu, diharapkan dapat memiliki arti guna bagi orang lain. Karya seni selalu memiliki relasi dengan lingkup sekitar yang lebih luas seperti konteks zaman, kondisi sosial, tujuan serta keberpihakan. Seni mampu berperan sebagai media yang mengkomunikasikan banyak hal, menyebarkan pengetahuan, sekaligus melahirkan kesadaran-kesadaran.

memilih Ayurveda sebagai cara untuk menuangkan rasa, memperbaiki diri, dan keinginan menyebarkan ilmu ini kepada perempuan lain melalui karya.

Samsara kehidupan menjadikan penulis memilih tema “Ayurveda Beauty Care dalam Seni Grafis Sebagai Inspirasi Bentuk Konfidensi Perempuan” sebagai suatu alternatif lain dalam menyampaikan pengobatan holistic Ayurveda. Selain menuangkan rasa, ide, pengambilan judul ini ditujukan dapat menjadi cerminan diri serta *mensupport* para perempuan untuk lebih menjaga, menghargai dan mencintai tubuhnya. Terutama di masa pandemic covid-19 ini. Dimana, manusia di dunia ini mengalami krisis mental dan ekonomi.

Penulis menyadari banyak kekurangan selama proses pembuatan Tugas Akhir ini. Maka dengan kerendahan hati penulis mengharapkan perhatian, kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan pada karya dan gagasan selanjutnya. Akhir kata saya berharap laporan dari Tugas Akhir ini dapat membawa pencerahan bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Sachs, Melanie, 1995, *AYURVEDIC BEAUTY CARE*, Angeless Techniques To Invoke Natural Beauty, Lotus Press, Delhi.

Melliana S, Anastasia, 2006, *MENJELAJAH TUBUH Perempuan dan Mitos Kecantikan*, LKiS, Yogyakarta.

Aldred, Caroline, 2009, *DIVINESEX Seks untuk Peyembuhan & Kesehatan*, Tim Palmall, Yogyakarta.

Marianto, M. Dwi, 2015, *ART & LEVITATION: Seni Dalam Cakrawala Quantum*, Pohon Cahaya, Yogyakarta.

Redfield, James, 1997, *Visi Celestine*. Terjemahan oleh Rosemary Kesaully, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Surajaya, Martin, 2016, *Sejarah Estetika: Era Klasik Sampai Kontemporer*. Gang Kabel dan Indie Book Corner.

Mikke Susanto, *Diksi Rupa*, Yogyakarta & Bali: Dicti Art Lab & Djagad Art House, 2011.

Makalah:

Dra. Nuning Y. Damayanti, Dipl.Art, *Selayang Pandang Seni Grafis di Indonesia*, Harian Pikiran Rakyat, Bandung, 2002.

Wiwik Sri Wulandari, M.Sn., *Seni Grafis Yogyakarta dalam Wacana Seni Kontemporer*, Makalah Ilmiah, dalam "Seminar Akademik 2008" FSR ISI Yogyakarta, 10-11 Desember 2008

Website:

Evelyn Ochi, *Memahami Konsep Tradisi Pengobatan Kuno Ayurveda dilihat dari Sisi Kecantikan*, <https://journal.sociolla.com/beauty/konsep-tradisi-pengobatan-kuno-ayurveda-dilihat-dari-sisi-kecantikan> (diakses pada 28 Noveber 2020)

Evelyn Ochi, *5 Hal Tentang Ayurveda, Tradisi Pengobatan Holistik Tertua yang Perlu Anda Ketahui*, diakses dari <https://journal.sociolla.com/lifestyle/5-hal-tentang-ayurveda-yang-perlu-anda-ketahui/>, pada tanggal 01 Janari 2021, pukul 13:31 WIB.

Kiki Oktaviani, *Pakar Kecantikan Ungkap Kriteria Kecantikan di Era Digital*, diakses dari <https://wolipop.detik.com/makeup-and-skincare/d-4452455/pakar-kecantikan-ungkap-kriteria-kecantikan-di-era-digital>, pada tanggal 22 Januari 2021, pukul 05.34 WIB.

Wikipedia, *Ilustrasi*, diakses dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Ilustrasi>, pada tanggal 24 Januari 2021, pukul 14.05 WIB

Thompson, Wendy. "The Printed Image in the West: History and Techniques." In *Heilbrunn Timeline of Art History*. New York: The Metropolitan Museum of Art, 2000–, Diakses dari http://www.metmuseum.org/toah/hd/prnt/hd_prnt.htm, pada tanggal 5 Januari 2021, pukul 00.00 WIB

Holistic nursing, diakses dari https://en.wikipedia.org/wiki/Holistic_nursing, pada tanggal 22 Januari 2021, pukul 06.00 WIB

Yan Nurindra, *Apakah yang Dimaksudkan dengan Penyembuhan Holistik Itu?*, diakses dari <https://www.kompasiana.com/yannurindra/5529a3e4f17e616b12d623b9/apakah-yang-dimaksudkan-dengan-penyembuhan-holistik-itu>, pada tanggal 22 Januari 2021, pukul 06.05 WIB

Mufilika Nur Fuaddah, *Operasi Plastik Sudah Ada di India Sejak Abad ke-6 Sebelum Masehi*, diakses dari <https://nationalgeographic.grid.id/read/13884614/operasi-plastik-sudah-ada-di-india-sejak-abad-ke-6-sebelum-masehi?page=all>, pada tanggal 28 Januari 2021, pukul 01:17 WIB

Kazebara, *Pengertian Dasar Tentang 7 Chakra Di Dalam Tubuh Manusia*, diakses dari <http://www.kazebara.com/2019/11/pengertian-dasar-tentang-7-chakra-di.html#:~:text=Setiap%20pusat%20energi%20chakra%20berada,%2C%20biru%2C%20nila%20dan%20ungu.>, pada tanggal 24 Januari 2021, pukul 14:33 WIB

Radiant Heart: The Prayer Flag Tradition, diakses dari <https://www.prayerflags.com/>, pada tanggal 24 Januari 2021, pukul 15:01 WIB

Wikipedia, *Simbol*, <https://id.wikipedia.org/wiki/Simbol>, diakses pada tanggal 22 Desember 2020 pukul 12.01 PM

Denise Enslin, *Origin of the term "collage"*, diakses penulis pada 23 Januari 2018, jam 00.12 WIB

