

## **Kajian tentang Pemanfaatan Biji Rami (*Linum usitatissimum*) sebagai Masker Perawatan Kecantikan Kulit**

**Cinta Kharisma Imani<sup>1</sup>, Mari Okatini Armandari<sup>2</sup>, Neneng Siti Silfi Ambarwati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Kosmetik dan Perawatan Kecantikan, Universitas Negeri Jakarta

e-mail: [cintakharismaimani@gmail.com](mailto:cintakharismaimani@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi manfaat biji rami (flaxseed) sebagai bahan dasar dalam pembuatan masker gel untuk perawatan kecantikan kulit. Biji rami diketahui kaya akan nutrisi seperti asam lemak omega-3, lignan, antioksidan, dan vitamin E, yang semuanya memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan penampilan kulit. Studi ini mengkaji literatur ilmiah, hasil penelitian klinis, dan pengalaman pengguna untuk memahami efektivitas masker gel biji rami dalam berbagai aspek perawatan kulit, termasuk hidrasi, anti-inflamasi, penyembuhan luka, dan anti-penuaan. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan studi deskriptif pada objek penelitiannya. Analisis data berlangsung secara simultan yang dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data dengan alur tahapan: pengumpulan data (data collection), reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan kesimpulan atau verifikasi (conclusion drawing & verifying). Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji validitas yang digunakan adalah triangulasi data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa biji rami memiliki potensi yang besar sebagai bahan alami dalam produk perawatan kecantikan kulit. Masker gel biji rami tidak hanya efektif dalam meningkatkan kesehatan dan penampilan kulit, tetapi juga aman digunakan tanpa efek samping yang signifikan. Penelitian ini mendukung penggunaan biji rami dalam produk kecantikan alami dan ramah lingkungan, serta mendorong inovasi lebih lanjut dalam formulasi produk perawatan kulit berbasis biji rami.

**Kata Kunci:** *Biji Rami, Masker Gel, Perawatan Kecantikan Kulit*

### **Abstract**

The purpose of this study is to explore and evaluate the benefits of flaxseed as a base ingredient in the preparation of gel masks for skin beauty care. Flaxseed is known to be rich in nutrients such as omega-3 fatty acids, lignans, antioxidants and vitamin E, all of which have great potential to improve skin health and appearance. This study reviewed scientific literature, clinical research and user experiences to understand the effectiveness of flaxseed gel masks in various aspects of skin care, including hydration, anti-inflammation, wound healing and anti-aging. This research method utilizes a qualitative method by conducting a descriptive study of the research object. Data analysis takes place simultaneously with the data collection process with the flow of stages: data collection, data reduction, data presentation, and drawing and verifying conclusions. Data collection is done through interviews, observation and documentation. Data triangulation was used as a validity test. The results showed that the flaxseed gel mask significantly improved skin hydration, reduced inflammation, and accelerated the healing of minor wounds. In addition, the antioxidant content of flaxseed helps protect the skin from free radical damage and slows the signs of aging. The conclusion of this study shows that flaxseed has great potential as a natural ingredient in beauty skin care products. Not only is the flaxseed gel mask effective in improving skin health and appearance, it is also safe to use with no significant side effects. This study supports the use of flaxseed in natural and environmentally friendly beauty products and The purpose of this study is to explore and evaluate the benefits of flaxseed as a base ingredient in the preparation of gel masks for skin beauty care. Flaxseed is known to

be rich in nutrients such as omega-3 fatty acids, lignans, antioxidants and vitamin E, all of which have great potential to improve skin health and appearance. This study reviewed scientific literature, clinical research and user experiences to understand the effectiveness of flaxseed gel masks in various aspects of skin care, including hydration, anti-inflammation, wound healing and anti-aging.

**Keywords:** *Flaxseed, Gel Mask, Skin Beauty Care*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini, terdapat minat yang meningkat terhadap penggunaan bahan alami dalam produk perawatan kulit, karena dianggap lebih aman, ramah lingkungan, dan memiliki potensi manfaat kesehatan yang besar. Masker berbahan dasar alami seperti buah-buahan banyak digunakan untuk perawatan kulit karena dipercaya memiliki khasiat, mudah dibuat dan lebih aman digunakan. Biji rami mengandung vitamin E, yaitu antioksidan. Antioksidan diketahui membantu kulit dari radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini. Biji rami juga mengandung asam gammalinolenat (GLA) yang telah terbukti mengurangi peradangan dan kemerahan pada kulit. Maka biji rami adalah pembangkit tenaga antioksidan, agen anti inflamasi dan sifat menghidrasi. Ketiga kualitas ini dapat diberi kesimpulan bahwa biji rami memiliki manfaat yang sangat penting untuk kesehatan kulit.

Penggunaan bahan alami, termasuk biji rami, dalam produk perawatan kulit telah menjadi tren yang signifikan dalam industri kecantikan. Konsumen semakin mencari produk yang terbuat dari bahan-bahan alami dan organik untuk memenuhi kebutuhan perawatan kulit mereka. Meskipun biji rami telah digunakan dalam beberapa produk perawatan kulit, potensinya belum sepenuhnya dieksplorasi. Studi lebih lanjut tentang pemanfaatan biji rami sebagai masker perawatan kulit dapat membuka peluang untuk inovasi produk baru dan pengembangan formulasi yang lebih efektif. Pembuatan masker gel biji rami ini belum banyak diteliti, tetapi sudah banyak website – website kecantikan membahas mengenai pembuatan masker gel flaxseed. Pembuatannya sangat alami dengan mendidihkan biji rami dengan air hingga air tersebut mengental sendirinya untuk menghasilkan sebuah masker gel.

Kulit merupakan anatomi terluar dari tubuh yang menutupi organ tubuh manusia salah satu fungsi utama kulit yaitu sebagai pelindung dan filter tubuh berdasarkan lokasi kulit sering berkontaminasi dengan matahari, radikal bebas, debu populasi sehingga cenderung sering mengalami masalah dan kelainan kulit seperti kulit berminyak. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi minyak secara berlebihan pada kulit wajah, yaitu faktor usia, genetika, iklim, makanan, serta pemakaian kosmetika yang kurang tepat.

Kosmetik masker merupakan salah satu kosmetik perawatan (skincare) yang mampu mencegah kekeringan kulit serta mampu melembabkan kulit. Kosmetik masker merupakan salah satu sediaan yang digunakan secara topikal, umumnya untuk daerah wajah dengan maksud mencapai sensasi mengencangkan dan efek pembersih pada area yang diberi produk. Memberi masker pada wajah memiliki banyak manfaat diantaranya menyegarkan, memperbaiki dan mengencangkan kulit wajah, melancarkan peredaran darah, merangsang kembali kegiatan sel-sel kulit mati, mengangkat sel kulit mati, melembutkan kulit juga memberi asupan nutrisi bagi kulit

Biji rami adalah biji yang banyak mengandung lendir penting yang digunakan untuk berbagai manfaat pengobatan. Kaya akan serat, karbohidrat, protein dan mineral. Biji rami (Flaxseed) mungkin dianggap sebagai bahan tambahan yang berguna dalam kosmetik karena bermanfaat bagi kulit karena aktivitas antibakteri dan antioksidannya. Biji rami telah dikenal mengandung berbagai nutrisi penting seperti omega-3 asam lemak, lignan, protein, vitamin, dan mineral. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa nutrisi-nutrisi ini memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan kulit, termasuk menjaga kelembapan, meredakan peradangan, dan mencegah penuaan dini.

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan melakukan studi deskriptif pada objek penelitiannya. Metode penelitian kualitatif digunakan agar lebih mengetahui fenomena-fenomena tentang aspek kejiwaan, perilaku, sikap, tanggapan, opini, perasaan, keinginan dan kemauan seseorang atau kelompok. Sedangkan metode deskriptif yaitu menggambarkan dan menganalisa data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berdasarkan keadaan yang nyata. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif, bertujuan untuk mendapat pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditentukan terlebih dahulu, tetapi diperoleh setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus penelitian, dan kemudian ditarik suatu kesimpulan berupa pemahaman umum tentang kenyataan- kenyataan tersebut.

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain yang telah dihimpun oleh peneliti untuk menambah pemahaman peneliti sendiri dan untuk memungkinkan peneliti melaporkan apa yang telah ditemukan pada pihak lain. Analisis data berlangsung secara simultan yang dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data dengan alur tahapan: pengumpulan data (data collection), reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan kesimpulan atau verifikasi (conclusion drawing & verifying). Berdasarkan kenyataan penelitian di lapangan, uji validitas yang digunakan oleh peneliti adalah triangulasi data. Triangulasi adalah uji validitas kualitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Biji rami (*Linum usitatissimum*), dikenal juga sebagai flaxseed, merupakan salah satu tanaman tertua yang dibudidayakan oleh manusia. Biji rami telah digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari nutrisi, kesehatan, hingga perawatan kulit. Kandungan nutrisi yang tinggi, seperti asam lemak omega-3, serat, dan lignan, membuat biji rami menjadi bahan yang sangat berharga dalam dunia kesehatan dan kecantikan.

Gel yang dihasilkan dari biji rami kaya akan lendir alami yang dapat melembapkan kulit secara mendalam. Asam lemak omega-3 memiliki sifat antiinflamasi yang membantu mengurangi kemerahan, bengkak, dan iritasi. Lignan dan vitamin E dalam biji rami melindungi kulit dari kerusakan radikal bebas dan memperlambat penuaan. Sifat anti-inflamasi dan antibakteri membantu mengurangi jerawat dan mempercepat penyembuhan kulit. Gel biji rami dapat membantu mengencangkan kulit dan mengurangi penampilan garis-garis halus dan kerutan. Penelitian terus berkembang untuk mengeksplorasi lebih lanjut manfaat biji rami, terutama dalam bidang perawatan kulit. Studi menunjukkan bahwa biji rami dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi berbagai masalah kulit seperti jerawat, penuaan, dan kulit kering.

Biji rami merupakan bahan alami yang kaya akan nutrisi dengan berbagai manfaat kesehatan dan kecantikan. Penggunaannya dalam perawatan kulit menawarkan alternatif alami dan efektif untuk berbagai produk sintetis. Dengan terus berkembangnya penelitian dan pengembangan produk, biji rami memiliki potensi besar untuk menjadi komponen utama dalam industri kecantikan dan kesehatan.

## **SIMPULAN**

Pemanfaatan biji rami sebagai masker perawatan kecantikan kulit menawarkan berbagai manfaat berkat kandungan nutrisinya yang kaya dan sifat alami yang mendukung kesehatan kulit. Dengan dukungan dari penelitian ilmiah dan pengalaman positif pengguna, biji rami telah menjadi bahan yang dipercaya dalam perawatan kulit alami. Melalui penggunaan yang tepat dan rutin, masker biji rami dapat membantu mencapai kulit yang lebih sehat, lembap, dan tampak muda. Penelitian dan inovasi lebih lanjut diharapkan dapat terus mengungkap potensi baru dari biji rami dalam industri kecantikan.

Pemanfaatan biji rami sebagai masker perawatan kecantikan kulit menunjukkan potensi besar dalam industri kecantikan alami. Dengan manfaat nutrisi yang kaya dan dukungan dari penelitian ilmiah, biji rami dapat menjadi pilihan unggul dalam produk

perawatan kulit yang aman dan efektif. Pengembangan lebih lanjut dan kolaborasi di berbagai bidang akan membantu mengoptimalkan potensi ini dan membawa manfaat yang lebih luas bagi konsumen.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- AF, S. M., Widodo, W., & Widyarti, S. (2016). Formulasi Masker Alami Berbahan Dasar Bengkoang dan Jintan Hitam untuk Mengurangi Kerutan pada Kulit Wajah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4 Nomor 2.
- Afifah, N., Masrizal, & Anjar, Y. A. (2023). Kecantikan sebagai Ideal Self Perempuan (Studi Kasus di Klinik Azqira, Kecamatan Baiturrahman, Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8 Nomor 2.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative Research for Education*. Allyn and Bacon.
- Ekstrak Biji Rami (Linum usitatissimum). (n.d.). Retrieved from NatureMed Scientific: <https://naturmedscientific.com/id/product/flax-seed-extract-linum-usitatissimum/>
- Jhala, A. J., & Hall, L. M. (2010). Flax (Linum usitatissimum L.): Current Uses and Future Applications. *Australian Journal of basic and Applied Sciences*.
- Kusantati, H. (2008). *Tata Kecantikan Kulit Jilid 3*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode Metode Baru*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Mukeshbhai, P. D. (2019). Flaxseed the Miracle of Nature. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology (IJIERT)*, 6.
- Wahyuningtyas, R. S., Tursina, & Sastypratiwi, H. (2015). Sistem Pakar Penentuan Jenis Kulit Wajah Wanita Menggunakan Metode Naive Bayes. *Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi*.
- Widowati, H., & Rinata, E. (2021). *Buku Ajar Anatomi*. Sidoarjo: UMSIDA.
- Wiersma, W. (1991). *Research Methods in Education: An Introduction*. Boston: Allyn and Bacon.