

Rahasia Awet Muda Perempuan Jepang

Felicitas Harmandini | Dini | Jumat, 26 November 2010 | 08:53 WIB



SHUTTERSTOCK

KOMPAS.com — Tokyo, tak hanya suasana kotanya yang enak dipandang, tetapi juga para perempuannya. Banyak perempuan Jepang yang tetap tampil menarik meskipun usia mereka tampaknya mendekati kepala tiga.

Lalu, saat berbincang-bincang, cerita yang bergulir dari mulut mungil mereka antara lain mengenai usahanya membesarkan anak remaja dan seputar urusan karier yang sudah dijalani selama 20 tahun. Saya tergelitik untuk berhitung, berarti umur mereka mendekati angka 40-an. Wow, rasa penasaran pun

menyeruak. Sempat terlintas dalam benak, jangan-jangan ada ramuan khusus sehingga mereka tampak awet muda. Namun, melihat hampir semua perempuan Jepang awet muda, sepertinya ada rahasia lain yang perlu ditelusuri.

Tentunya kita tidak harus tinggal di Jepang atau menjadi orang Jepang agar tidak cepat keriput. Kita hanya perlu "mencuri" ilmu diet, gaya hidup, ataupun tips perawatan kulit mereka. Dan ternyata, inilah rahasianya...

Berikan kulit makanan seimbang

Dalam bukunya, *Japanese Woman Don't Get Old or Fat*, Naomi Moriyama menggambarkan negaranya sebagai tempat di mana perempuan berusia 40 terlihat seperti berumur 20-an. "Mereka bebas menikmati makanan lezat dan tingkat penderita obesitas di Jepang hanya tiga persen saja," ujarnya.

Naomi memaparkan kunci diet ala mereka adalah: sepiring kecil minyak ikan, kedelai, nasi, sayur-sayuran, dan buah-buahan. "Makanan yang terbuat dari beras juga dipercaya memberikan sumbangsih untuk kesehatan kulit. Bahkan, sampai ada kata khusus dalam bahasa Jepang yang menggambarkan kulit lembut dan kenyal, yaitu *mocha-hada* atau kulit seperti *mochi*, sejenis kue dari tepung beras yang teksturnya kenyal, halus, dan lembut," lanjutnya.

Jessica Wu, MD, seorang dokter kulit di Los Angeles asal Taiwan yang dibesarkan oleh orangtua asli Cina, mempunyai tradisi dan pola makan mirip orang Jepang. Ia percaya kalau kedelai termasuk jenis makanan antipenuaan terbaik.

"Sewaktu kecil, saya minum susu kedelai segar buatan ibu setiap hari, dan kami lebih sering makan tofu dibandingkan daging dan produk susu lainnya. Saya yakin kedelai bisa menyembuhkan jerawat dan meminimalkan kekeringan kulit," ujar Jessica.

Orang Jepang juga berpendapat, *green tea* membantu memperlambat proses penuaan. Mereka mengonsumsi minuman kaya antioksidan ini sepanjang waktu, pastinya jauh lebih baik daripada kopi, jus buah kemasan, ataupun *diet coke*.

Lihatlah gaya hidup mereka yang begitu sehat. Jumlah perempuan yang merokok di Tokyo hanya sekitar 10 persen. Mereka juga cukup taat membatasi konsumsi makanan berkadar gula tinggi. Ia bercerita, "Sewaktu tinggal di Los Angeles, saya suka irisan jeruk sebagai makanan penutup, bukan kue cokelat. Ternyata, di antara para sepupu, hanya saya yang tidak berjerawat saat remaja."

Berdasarkan penelitian terbaru, konsumsi gula yang berlebihan dapat memicu infeksi jerawat dan merusak lapisan kolagen.

Balurkan tabir surya setiap hari

Kalau Anda pernah menemukan turis-turis Jepang berseliweran, Anda akan melihat perempuan Jepang selalu menggunakan payung saat cuaca sedang terik.

"Mereka memang sangat fanatik menjaga kulit dari sengatan matahari untuk menghindari flek-flek hitam di wajah," ujar Susan Taylor, MD, seorang dokter kulit asal Philadelphia. Sebagai seorang keturunan Afrika-Amerika, Susan sengaja memberikan perhatian khusus kepada pasien kulit berwarna.

Pada prinsipnya flek hitam bisa dialami oleh semua warna kulit, kecuali mereka yang berhati-hati menjaga kulit. Ternyata, kaum hawa di Jepang telah melakukannya lebih awal, yaitu sejak usia 20-an.

Jika dibandingkan dengan perempuan Kaukasia, kulit mereka memang mengandung lebih banyak melanin sehingga pigmentasi akan mudah terlihat. Akan tetapi, jika disandingkan dengan keturunan Melayu atau Latin, melanin mereka lebih sedikit.

Melanin juga berfungsi sebagai pelindung alami dari sinar matahari. Kulit perempuan Jepang lebih mudah terbakar daripada mereka yang berkulit gelap. "Untuk mencegah munculnya noda di wajah, ibu-ibu di sana mulai memakaikan tabir surya kepada bayi mereka sejak lahir," ungkap Yuko Hosnino, seorang spesialis kulit dari Shiseido Tokyo.

Hasilnya, perempuan Jepang bukan hanya terhindar dari flek hitam ketika dewasa, tetapi kerutan di muka pun lebih sedikit. Kerutan yang muncul di usia 40-an dan 50-an sebenarnya lebih disebabkan akibat dampak buruk paparan sinar ultraviolet yang sudah berlangsung sejak puluhan tahun lalu.

Jadi, gunakanlah tabir surya setiap hari—bukan hanya saat kita berada di pantai—agar kulit tidak rusak dan selalu sehat.

KOMPAS/AGUS SUSANTO

Kimiko Date Krumm, petenis Jepang yang masih terus bermain di usianya yang ke-40.

Kita tidak harus tinggal di Jepang atau menjadi orang Jepang, agar memiliki wajah yang awet muda seperti mereka. Kita hanya perlu "mencuri" ilmu diet, gaya hidup, maupun tips perawatan kulit mereka.

Dan ternyata, inilah rahasianya....

Ratakan warna kulit

Ketika kita sudah rutin menggunakan tabir surya, langkah berikutnya adalah meminimalkan flek hitam yang terlanjur menempel di wajah. Yoko Kisara, seorang penulis kecantikan di Tokyo, menyarankan memakai krim yang memperlambat produksi pigmen -biasa disebut pemutih, *brightening* atau *tone corrector*. Fungsinya sama: memutihkan dan meratakan warna kulit di bagian tertentu.

Jika perbedaan warna kulit terlihat sangat jelas, Jessica Wu, MD, seorang dokter kulit di Los Angeles asal Taiwan, mengatakan lebih baik Anda pergi ke dokter kulit untuk meminta obat yang mengandung hydroquinone atau tretinoin (Retin-A) dengan kadar tertentu.

Anda juga dapat menjalani terapi pengelupasan kulit, lewat obat-obatan kimia atau terapi Intense Pulse Light (IPL) yang menggunakan sinar khusus untuk memperbaiki warna kulit.

Jaga kelembaban kulit

"Tidak banyak perempuan Jepang usia di atas 40-an yang mengeluh kulit mereka kering," ujar Hideko Hattori, seorang dokter kulit di Tokyo. Ini terjadi antara lain berkat bantuan alam.

Tingkat kelembaban beberapa wilayah di Jepang memang cukup tinggi, sehingga masih ada saja perempuan separuh baya di sana yang mengeluh wajah mereka kelebihan minyak. Anda memang tidak dapat mengubah iklim, tapi Anda bisa meniru beberapa kebiasaan, agar kulit bebas dari kekeringan dan tetap lembab.

Sebagian besar orang Jepang jarang menggunakan AC maupun pemanas ruangan. Bahkan, ketika musim panas banyak perusahaan mengeluarkan kebijaksanaan "*cool biz*", yaitu mengizinkan para karyawannya berbusana kasual, supaya lebih nyaman saat udara sedang panas. Hasilnya, kulit mereka tetap lembab.

Perempuan Jepang juga sangat disiplin dalam ritual melembabkan kulit. "Banyak di antara mereka rela memakai bermacam-macam jenis produk yang fungsinya hampir sama. Setidaknya dua dari tiga produk tersebut berguna untuk melembabkan kulit. Sementara, kebanyakan wanita Amerika, justru lebih suka mengandalkan satu jenis krim saja dengan harapan berbagai masalah kulit dapat teratasi dengan baik," ujar Yoko.

Contohnya, Ikuko Watanabe, seorang fashion stylist berusia 50, memakai krim pelembab dan toner yang berfungsi melembabkan kulit, serum pelembab, serum mencerahkan kulit, dan tabir surya sekaligus pelembab. Bahkan, ditambah lagi dengan masker pelembab wajah, setidaknya seminggu sekali. Hm... tentu saja kulit mereka jadi lembab dengan cara itu.

Pijat area wajah dan leher

Dalam adat Cina dan Jepang, pijat wajah merupakan bagian ritual perawatan kulit. "Ibu saya menyarankan, selagi muda lakukan pemijatan setiap malam, setelah membersihkan wajah," lanjut Jessica.

Kegiatan ini adalah bagian dari tradisi akupunktur dan *acupressure* Asia Timur yang bisa melancarkan peredaran darah, sehingga kulit wajah lebih segar dan mudah menyerap berbagai produk perawatan kulit.

Menariknya lagi, lokasi pemijatan wajah sama dengan titik dimana botoks disuntikkan oleh para dokter kulit. Contohnya, di antara kedua alis, garis ekspresi atau senyum, dan di samping kedua mata bagian luar."

Ia juga percaya, kalau kita teratur memijat wajah, hasilnya bisa segera dibuktikan. "Sekitar 15 tahun lalu, ketika saya mulai melakukan praktek botoks dan suntik kolagen, saya menawarkan terapi ini kepada ibu saya yang berusia 55. Namun, ketika ia duduk di ruang praktek dan tangan saya mulai bereaksi, saya baru sadar ternyata ia tak memiliki kerutan sama sekali," tandasnya terpana.

(Genevieve Monsmwa)

<http://nasional.kompas.com/read/2010/11/26/08531723/Rahasia.Awet.Muda.Perempuan.Jepang..Bagian.I-5>

