

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Pengaruh Penggunaan Hijab Dan Frekuensi Keramas Terhadap Kondisi Kesehatan Rambut

Nilam¹, ^KSri Vitayani², Sigit Dwi Pramono³, Shulhana Mokhtar⁴, Masita Fujiko⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): sri.vitayani@umi.ac.id

nilamsukarno13@gmail.com¹, sri.vitayani@umi.ac.id², sigitdwi@umi.ac.id³, shulhana.mokhtar@umi.ac.id⁴, masitafujikom.said@umi.ac.id⁵

(082352389667)

ABSTRAK

Penggunaan hijab yang tidak diikuti dengan perawatan rambut yang rutin dan tepat dapat memicu terjadinya permasalahan rambut. Peningkatan frekuensi keramas berpengaruh terhadap berkurangnya pengelupasan seperti gatal dan kulit kepala yang kering. Kesehatan rambut adalah kondisi pada kulit kepala dan rambut yang ditandai dengan tidak terdapatnya keluhan yang mengganggu pada kulit kepala dan rambut seperti ketombe, rontok, tidak kering, tidak kusam, tidak berminyak, dan mudah ditata. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan hijab dan frekuensi keramas terhadap kondisi kesehatan rambut. Jenis penelitian analitik observasi dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Sampel penelitian ini sebanyak 134 responden dari Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2021 dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan hijab menyerap keringat ($p=0,031$), penggunaan bahan hijab katun, sifon, polyester ($p=0,027$), berhijab dalam kondisi rambut basah ($p=0,036$), berhijab lebih dari 12 jam per hari ($p=0,042$), memakai dalaman jilbab yang lembut dan menyerap keringat ($p=0,035$), memakai bahan dalaman jilbab kaos dan spandex ($p=0,044$), frekuensi keramas dalam seminggu ($p=0,025$), mencuci rambut dengan sampo ($p=0,005$), menggunakan *conditioner* saat keramas ($p=0,037$) berpengaruh terhadap kondisi kesehatan rambut. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan hijab dan frekuensi keramas terhadap kondisi kesehatan rambut. Bagi peneliti selanjutnya, perlu kiranya melakukan penelitian lanjutan dengan faktor-faktor lain yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan kulit kepala dan rambut.

Kata kunci: Penggunaan hijab; frekuensi keramas; kesehatan rambut

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 19 Agustus 2023

Received in revised form 22 Agustus 2023

Accepted 09 September 2023

Available online 30 November 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The use of hijab that is not followed by routine and proper hair care can trigger hair problems. Increasing the frequency of washing your hair reduces flaking, such as itching and dry scalp. Hair health is a condition of the scalp and hair which is characterized by the absence of disturbing complaints on the scalp and hair such as dandruff, loss, not dry, not dull, not greasy, and easy to style. To find out the effect of using the hijab and the frequency of washing the hair on the health condition. This type of observational analytic research with a cross sectional approach. Data analysis used the chi-square test. The sample for this study was 134 respondents from Student Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University Class of 2021 using a simple random sampling technique. The results of this study indicate that the use of hijab absorbs sweat ($p=0.031$), the use of cotton, chiffon, polyester hijab materials ($p=0.027$), the hijab in wet hair conditions ($p=0.036$), the hijab more than 12 hours per day ($p=0.042$), wearing soft and sweat-absorbing headscarves ($p=0.035$), wearing t-shirts and spandex hijabs ($p=0.044$), frequency of washing hair in a week ($p=0.025$), washing hair with shampoo ($p=0.005$), using a conditioner when washing ($p=0.037$) had an effect on the health condition of the hair. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that there is a significant relationship between the use of the hijab and the frequency of washing hair on the health condition of the hair. For future researchers, it is necessary to carry out further research with other factors that can have a significant influence on the health of the scalp and hair.

Keywords: Use of hijab; washing frequency; hair health

PENDAHULUAN

Rambut merupakan struktur kompleks dari sel-sel epitel berkeratin yang berperan untuk melindungi kulit kepala dan efektif terhadap paparan sinar matahari (1). Setiap rambut mengalami proses pertumbuhan melalui siklus yang terdiri dari fase anagen, katagen, dan telogen (2). Pada pengguna hijab yang berada di iklim tropis seperti Indonesia rentan mengalami masalah kesehatan rambut seperti ketombe disebabkan suhu dan kelembapan pada kulit kepala yang dipengaruhi oleh pemakaian hijab (3). Prevalensi populasi masyarakat Indonesia yang menderita ketombe menurut *International Data Base*, US sensus Bureau 2004 didapatkan sebanyak 43.833.262 dari 238.452.952 jiwa menderita ketombe dan menempati urutan keempat setelah Cina, India, dan US (4). Indonesia merupakan negara dengan mayoritas penduduk muslim (87,18%) dengan masalah kesehatan yang timbul seperti dermatitis seboroik perbandingan perempuan lebih banyak dari laki-laki (5). Menurut penelitian angka kejadian *pityriasis sicca* pada remaja wanita yang menggunakan jilbab sebanyak 70,6% (6).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah kesehatan rambut, yaitu paparan panas atau sinar ultraviolet, perlakuan pada rambut (pengikatan, pelurusan, pengeritingan, pewarna rambut, penggunaan pengeriting rambut), defisiensi nutrisi dan berbagai masalah kelainan pada kulit kepala (7).

Kesehatan rambut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yang dapat mempengaruhi, yaitu stress, metabolisme, hormonal, dll. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan rambut, yakni penggunaan hijab/penutup kepala pada wanita, catok dan *blowdry*, mengikat rambut terlalu kuat dan tindakan perawatan rambut yang berlebihan. (7) Dalam Studi Epidemiologi, peningkatan frekuensi keramas berpengaruh terhadap berkurangnya pengelupasan seperti gatal dan kulit kepala yang kering (8).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* dan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan hijab dan frekuensi keramas terhadap kondisi kesehatan rambut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 134 orang Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2021. Data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan dari hasil kuesioner. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Office Excel 2013* dan *Statistical Package for The Social Science 26 (SPSS 26)*. Data yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan dalam bentuk uraian (narasi).

HASIL

Data dikelola dengan metode analisis bivariat menggunakan program *Microsoft Office Excel 2013* dan *Statistical Package for The Social Science 26 (SPSS 26)*.

Tabel 1. Hasil Analisis Hubungan Penggunaan Hijab Terhadap Kondisi Kesehatan Rambut

Variabel Penggunaan Hijab		Kesehatan Rambut		Total	Nilai p
		Rambut Sehat	Rambut Tidak Sehat		
Bahan Hijab Menyerap Keringat	Ya	79 (59,0%)	27 (20,1%)	106	0,031
	Tidak	15 (11,2%)	13 (9,7%)	28	
	Katun	54 (40,3%)	23 (17,2%)	77	
Bahan Kain Hijab	Sifon	25 (18,7%)	4 (3,0%)	29	0,027
	Polyester	15 (11,2%)	13 (9,7%)	28	
Sering Berhijab Dalam Kondisi Rambut Basah	Ya	39 (29,1%)	9 (6,7%)	48	0,036
	Tidak	55 (41,0%)	31 (23,1%)	86	
Memakai Hijab Lebih Dari 12 Jam Per Hari	Ya	41 (30,6%)	10 (7,5%)	51	0,042
	Tidak	53 (39,6%)	30 (22,4%)	83	
Memakai Dalaman Jilbab Yang Lembut Dan Menyerap Keringat	Ya	54 (40,3%)	15 (11,2%)	69	0,035
	Tidak	40 (29,9%)	25 (18,7%)	65	
Bahan Dalaman Jilbab Yang Digunakan	Kaos	67 (50,0%)	35 (26,1%)	102	0,044
	Spandex	27 (20,1%)	5 (3,7%)	32	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Frekuensi Keramas Terhadap Kondisi Kesehatan Rambut

Variabel Frekuensi Keramas	Kesehatan Rambut		Total	Nilai p	
	Rambut Sehat	Rambut Tidak Sehat			
Jumlah Keramas Dalam Seminggu	2-3 Kali Seminggu	74 (55,2%)	24 (17,9%)	98	0,025
	<2-3 Kali Seminggu	20 (14,9%)	16 (11,9%)		
Rutin Mencuci Rambut Dengan Sampo	Ya	76 (56,7%)	23 (17,2%)	99	0,005
	Tidak	18 (13,4%)	17 (12,7%)		
Rutin Menggunakan Conditioner Saat Keramas	Ya	69 (51,5%)	22 (16,4%)	91	0,037
	Tidak	25 (18,7%)	18 (13,4%)		

Sumber : Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan hijab menyerap keringat diperoleh nilai p sebesar 0,031 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan hijab yang menyerap keringat terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Siregar 2010 bahwa jika terlalu sering ditutup, rambut akan lembab dan kepanasan sehingga bisa menimbulkan masalah pada rambut. Begitu juga pemilihan bahan jilbab, sebaiknya dari bahan yang menyerap keringat dan memiliki sirkulasi udara yang baik (9).

Hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan bahan hijab katun, sifon dan polyester diperoleh nilai p sebesar 0,027 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan bahan hijab katun, sifon dan polyester terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Wahyuni RS dkk 2020 bahwa bahan jilbab yang baik adalah bahan yang mampu menyerap keringat, contohnya katun yang terbuat dari bahan alami dan bersifat *higroskopis* (menyerap air). Bahan sifon merupakan bahan yang licin dan tergolong panas. Bahan hijab polyester berasal dari serat sintesis menggunakan bahan kimiawi dan memiliki tekstur kasar (9).

Hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan hijab dalam kondisi rambut basah diperoleh nilai p sebesar 0,036 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan hijab dalam kondisi rambut basah terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Utari, Mega dkk 2021 bahwa kulit kepala yang lembab dan panas dapat memicu timbulnya ketombe, hal ini dapat disebabkan karena rambut terlalu lama di bawah terik matahari dan juga dapat disebabkan oleh penggunaan penutup kepala dalam keadaan rambut yang masih basah (10).

Hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan hijab lebih dari 12 jam per hari diperoleh nilai p sebesar 0,042 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan hijab lebih dari 12 jam per

hari terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Wahyuni RS dkk 2020 bahwa penggunaan jilbab dalam jangka waktu yang lama menyebabkan lingkungan yang panas, sehingga kelembaban kulit kepala meningkat. Kelembaban kulit kepala yang tinggi menciptakan kondisi baik untuk perkembangbiakan mikroorganisme. Hal ini dapat meningkatkan terjadinya kerontokan rambut (9).

Hasil uji statistik *chi-square* pada pemakaian dalaman hijab yang lembut diperoleh nilai p sebesar 0,035 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara pemakaian dalaman jilbab yang lembut dan menyerap keringat terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Audrey Tritania Z dkk 2023 bahwa menggunakan ciput (dalaman jilbab) dengan bahan tidak panas dan mudah menyerap keringat dapat meminimalisir rambut terkena paparan matahari yang menembus hijab, sebab paparan yang berlebihan dapat menyebabkan rambut mudah rontok(11).

Hasil uji statistik *chi-square* pada pemakaian dalaman jilbab bahan kaos dan spandex diperoleh nilai p sebesar 0,044 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara pemakaian dalaman jilbab bahan kaos dan spandex terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Wahyuni RS dkk 2020 bahwa pemilihan dalaman jilbab sebaiknya dari bahan yang dapat menyerap keringat serta memiliki sirkulasi udara yang baik.(9) Bahan dalaman jilbab kaos mampu menjaga kesehatan rambut karena mempunyai tekstur kain yang lembut dan tidak kasar dan mampu menyerap keringat dengan baik. Sedangkan dalaman jilbab spandex memiliki tekstur yang halus dan ringan namun cenderung licin, lebih ketat dan memiliki daya serap keringat yang kurang begitu baik (12).

Hasil uji statistik *chi-square* pada frekuensi keramas dalam seminggu diperoleh nilai p sebesar 0,025 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi keramas dalam seminggu terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Delta Apriyani dkk bahwa apabila terlalu sering keramas maka akan membuat minyak pada rambut menjadi hilang dan akan menyebabkan timbulnya ketombe kering, tetapi apabila terlalu jarang keramas maka minyak akan sangat menumpuk dan memicu timbulnya ketombe basah.(13) Mengutip American Academy of Dermatology, apabila kulit kepala mengalami minyak berlebih, maka rambut dicuci setidaknya 3x dalam seminggu. Apabila rambut berulang kali menggunakan bahan kimia sehingga menjadi kering dan porus, maka rambut setidaknya dicuci dengan jarang seperti 2x dalam seminggu. Apabila terdapat ketombe pada kulit, maka rambut perlu dicuci lebih sering seperti 4x dalam seminggu (11).

Hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan sampo yang rutin diperoleh nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan sampo yang rutin terhadap kondisi kesehatan rambut. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tranggono dan Latifah 2007 bahwa sampo merupakan sediaan kosmetik yang digunakan sebagai pembersih rambut dan kulit kepala dari segala kotoran diantaranya minyak, debu, sel-sel yang sudah mati dan sebagainya (14). Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mottram and Less bahwa sampo memiliki fungsi utama

untuk membersihkan rambut dan kulit kepala dari kotoran-kotoran rambut yang meliputi sebum (minyak hasil sekresi dari kelenjar *sebaceous*), sisa-sisa kulit kepala, polutan udara, dan residu dari produk perawatan rambut yang lain (15).

Hasil uji statistik *chi-square* pada penggunaan *conditioner* yang rutin diperoleh nilai p sebesar 0,037 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan *conditioner* yang rutin terhadap kondisi kesehatan rambut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azmi tahun 2022, pengaplikasian *conditioner* perlu digunakan dalam menjaga dan merawat rambut karena kandungan bahan dalam *conditioner* seperti *silicon* dan pelembab khusus (emolien) dapat melapisi dan mengisi atau menutrisi batang rambut yang tidak sehat sehingga rambut lebih terjaga dan menjadi lembab (11).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan baik antara penggunaan hijab terhadap kondisi kesehatan rambut maupun frekuensi keramas terhadap kondisi kesehatan rambut. Bagi peneliti selanjutnya, perlu kiranya melakukan penelitian lanjutan dengan faktor-faktor lain yang dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan kulit kepala dan rambut dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk memperoleh data yang lebih bervariasi. Bagi pembaca dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia agar selalu memperhatikan cara dalam melakukan penggunaan hijab yang tepat yaitu memakai bahan hijab dengan serat alami yang mudah menyerap keringat seperti katun dengan durasi < 12 jam per hari, menggunakan dalaman hijab untuk meminimalisir paparan langsung dari hijab secara berlebihan dan memperhatikan frekuensi keramas dalam seminggu sebaiknya dilakukan 2-3 kali. Pada penggunaan sampo maupun *conditioner* semakin rutin digunakan saat keramas maka dapat mencegah timbulnya masalah pada kesehatan rambut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sina I, Kedokteran J, Kedokteran KF, Islam U, Utara S, Harris B, et al. Harris, B. (2021). Kerontokan Dan Kebotakan Pada Rambut. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 2021;20(2).
2. Albaihaqi A, Mustarichie R, Raya J, Sumedang B, 21 Jatinangor K. Review: Tanaman Herbal Berkhasiat Sebagai Obat Antialopecia. Bandung; 2020 Jan.
3. Aisyah S, M. Noor R, Muthmainnah N. Hubungan Karakteristik Pemakaian Jilbab Terhadap Kejadian Ketombe Pada Mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. 2018 Apr 1;1:15–21.
4. Putri A, Natalia D, Fitriangga A. Hubungan Personal Hygiene Terhadap Kejadian Pityriasis Capitis Pada Siswi di SMK Negeri 1 Mempawah Hilir. Vol. 2. Makassar; 2020.
5. Ayu B, Indrastiti R, Ratnaningrum K. Hubungan Perilaku Perawatan Rambut Terhadap Kejadian Dermatitis Seboroik pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Semarang Correlation Behavior of Hair Treatment to Occurrence of Seborrheic Dermatitis at SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Semarang; 2018 Feb.
6. Sari Siregar W. Hubungan Penggunaan Jilbab Dengan Kejadian Pityriasis Sicca Pada Kulit Kepala Siswi Di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. 2018;1–2.

7. Lukita Sari D, Desilia Indahsari Y, Afifatul Umroh L, Nur Romadlon H, Tri Agustin L, Putri Wardanasari D, et al. Perilaku Pengguna Hijab dalam Mengatasi Masalah Rambut. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 2018;5(2):93.
8. Punyani S, Tosti A, Hordinsky M, Yeomans D, Schwartz J. The Impact of Shampoo Wash Frequency on Scalp and Hair Conditions. *Skin Appendage Disord*. 2021 Apr 1;7(3):183–93.
9. Wahyuni RS, Suarni E, Pamudji R. Hubungan Efluvium dengan Pengguna Jilbab di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Vol. 1, MESINA. Palembang; 2020 Oct.
10. Sina I, Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara J, Utari M, Penelitian A, Primawati I. Primawati, I., & Utari,M. (2020). Hubungan Pemakaian Jilbab Terhadap Kejadian Ketombe Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 2021, 20.2: 113-122. Tahun. 2021;20(2).
11. Audrey Tritania Z, Usodiningtyas S, Faidah M, Puspitorini A. Analisis Penggunaan Jilbab dan Perawatan Rambut Terhadap Kesehatan Kulit Kepala dan Rambut Pada Mahasiswi Berjilbab. *e-jurnal*. 2023;12(2):91.
12. Mula Hela R, Yasir Alimi M, Mustofa MS. Pemakaian Jilbab Kreasi Baru Di Kalangan Mahasiswi (Studi Kasus Terhadap Mahasiswi Universitas Negeri Semarang). *Journal of Education, Society and Culture* [Internet]. 2013 Apr;95–103. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity>
13. Apriyani D, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga M. Pengaruh Nanas (Ananas Cosmus) Terhadap Rambut Berketombe (Dandruff) Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Kecantikan. *Journal of Beauty and Beauty Health Education* [Internet]. 2014 Jun;3(1):2. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/bbhe>
14. Sari Lubis M, Indrayani Dalimunthe G, Muslim Nusantara Al-Washliyah U. Formulasi dan Karakterisasi Sampo Minyak Almond Untuk Rambut Kering. 2019;618.
15. Lutfia E. Formulasi Sediaan Sampo Cair Jernih Ekstrak Kering Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis* L.). Repository. [Surabaya]: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya; 2019.