

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku

2.1.1 Definisi perilaku

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas (Notoatmodjo, 2012). Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar.

2.1.2 Bentuk perilaku

Perilaku dibedakan menjadi dua yaitu perilaku yang tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang yang belum dapat untuk diamati secara jelas oleh orang lain. Sedangkan perilaku terbuka merupakan respon dari seseorang dalam bentuk tindakan nyata sehingga dapat untuk diamati lebih jelas dan mudah (Fitriani, 2011).

Berdasarkan teori Bloom (Notoatmodjo, 2012) perilaku dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu:

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari suatu pembelajaran seseorang terhadap sesuatu baik itu yang didengar maupun yang dilihat (Fitriani, 2011) tercakup dalam 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini merupakan mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi suatu materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (yang sebenarnya).

4. Analisis

Kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis

Merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi

Tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Notoatmodjo, 2010) yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun dari orang lain.

b. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

c. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

d. Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku-buku.

e. Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar maka ia akan mampu untuk membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

2. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap memiliki 3 komponen tertentu (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

1. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
3. Kecendrungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2014) antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama kelamaan secara bertahap diserap ke dalam individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Dalam pembentukan sikap pengaruh orang lain sangat berperan, misalnya dalam kehidupan masyarakat, mereka akan mengikuti apa yang diberikan oleh tokoh masyarakat.

c. Kebudayaan

Dimana kita hidup mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan di masyarakat diwarnai dengan kebudayaan yang ada di daerahnya.

d. Lembaga pendidikan

Dalam lembaga pendidikan dan lembaga agama berpengaruh dalam pembentukan sikap, hal ini dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan (Notoatmodjo, 2014) yaitu :

1. Menerima

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

2. Merespons

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah bahwa orang menerima ide tersebut.

3. Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Tindakan

Tindakan merupakan suatu bentuk nyata tentang apa yang telah diketahui seseorang dengan cara melaksanakan atau mempraktikkannya. Beberapa tingkatan tindakan:

1. Tindakan terpimpin

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntutan atau menggunakan panduan.

2. Tindakan secara mekanisme

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis.

3. Adopsi

Suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya apa yang telah dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi atau tindakan yang berkualitas.

Faktor yang mempengaruhi tindakan menurut (Notoatmodjo, 2014) tindakan disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor predisposisi yaitu sikap keyakinan, nilai, motivasi, dan pengetahuan. Suatu sikap belum tentu otomatis terwujud dalam suatu tindakan untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain fasilitas dan sarana prasarana.

2.2 Hijab

2.2.1 Definisi hijab

Definisi dari hijab adalah kerudung lebar yang dipakai wanita muslim untuk menutupi kepala dan leher sampai dada (Duwal, 2009).

2.2.2 Hijab di Indonesia

Di Indonesia pengguna hijab sudah terjadi sejak berabad-abad lalu pada saat agama Islam masuk ke Indonesia. Pemakai hijab sebagai identitas muslimah mengalami pergeseran dari waktu ke waktu. Pada era-80 an pemakai hijab hanya sebatas simbol keagamaan dari sebagian kelompok perkumpulan saja. Pemakaian hijab hanya dikenakan pada acara-acara kebesaran Islam, dan perbincangan tentang hijab bukan hal yang umum dan hanya sebatas kajian keagamaan saja. Pada era-80 an pemakai hijab didukung oleh negara. Pemakai hijab dikritik sebagai pengaruh dari budaya Arab yang masuk ke Indonesia bukan budaya Islam yang berkembang di Indonesia. Negara melarang siswi sekolah dan pekerja wanita pada kantor pemerintahan memakai hijab (Avisia, 2014).

Tetapi sejak tahun 2000, pemakaian hijab sudah lebih bebas, pemakaian hijab dan perbincangan tentang hijab sudah menjadi hal yang umum dan bukan merupakan simbol dari sebagian kelompok saja. Pemakaian hijab sudah bersatu padu dengan kebudayaan dan juga era globalisasi sehingga menghasilkan *trend modern* dari hijab yaitu hijab dengan berbagai kreasi dan variasi. Indonesia sendiri sudah menjadi bagian dari sejarah perkembangan hijab modern di dunia. Banyak variasi-variasi hijab asal Indonesia yang memikat mata dunia (Avisia, 2014).

2.3 Rambut

2.3.1 Definisi rambut

Rambut dikenal sejak zaman dahulu dengan julukan mahkota bagi wanita. Tetapi di zaman yang sudah maju seperti sekarang, julukan tersebut tidak lagi tertuju hanya kepada kaum wanita, namun juga untuk pria. Peranan rambut sangat penting untuk diperhatikan, karena rambut bukan hanya sebagai pelindung kepala dari berbagai hal seperti bahaya sengatan sinar matahari, dan sebagainya, tetapi ia juga merupakan perhiasan yang berharga. Rambut merupakan adneksa (kelenjar kulit atau lapisan dermis) yang tumbuh pada hampir permukaan kulit manusia kecuali telapak tangan dan telapak kaki (Wasitaatmadja, 1997).

Rambut yang tebal, panjang, berkilau, sehat dan mudah diatur memberikan daya pesona tersendiri bagi pemiliknya. Tidak sedikit wanita atau pria yang menimbulkan rasa kagum hanya karena keindahan rambutnya. Untuk memperoleh rambut yang tebal, hitam, sehat, dan mudah diatur, rambut butuh

perhatian. Satu hal yang perlu disadari adalah adanya berbagai faktor yang dapat mengakibatkan perubahan kondisi kulit kepala dan rambut seperti faktor usia lanjut, depresi, berkurangnya aktivitas kelenjar minyak di kulit kepala, gangguan pembuluh darah, gangguan hormon, pengaruh kosmetika, paparan sinar matahari secara terus menerus dan kurangnya makanan bergizi untuk kepentingan pertumbuhan rambut. Apabila hal tersebut tidak diperhatikan maka akan memungkinkan terjadinya kerontokan rambut sehingga rambut menjadi tipis bahkan botak, rambut kering, rambut kusam dan sulit diatur serta timbulnya uban sebelum waktunya. Salah satu usaha untuk menghindari hal tersebut maka perlu memperhatikan dan mengindahkan hal perawatan kulit kepala dan rambut, dimana hal perawatan kulit kepala dan rambut sudah dikenal dan dilakukan sejak zaman nenek moyang kita (Rostamailis 2005).

2.3.2 Fungsi rambut

Fungsi rambut pada tubuh manusia antara lain adalah:

a. Pada kepala

Fungsi rambut adalah melindungi kulit kepala dari sengatan matahari dan hawa dingin.

b. Diatas kelopak mata

Rambut yang tumbuh di atas kelopak mata adalah alis. Fungsi alis mata selain untuk keindahan dan kecantikan adalah untuk menahan keringat dan air yang dapat mengenai mata.

c. Pada lubang hidung

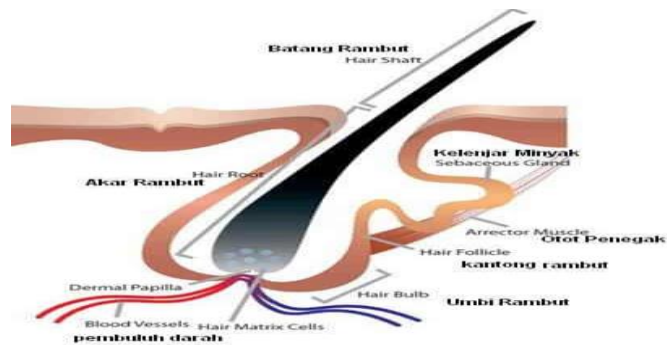
Rambut yang terdapat pada lubang hidung akan mencegah bakteri, jamur, debu ataupun spora yang masuk ke dalam hidung yang akan dihambat dan tersaring oleh rambut yang berada disekitar lubang hidung. Rambut pada lubang hidung juga berfungsi meningkatkan kelembapan udara yang dihirup dan sangat penting untuk proses respirasi.

d. Rambut pada tangan dan kaki

Berfungsi sebagai alat sensor yang dapat merespon kondisi disekitarnya.

2.4 Anatomi rambut

Rambut merupakan sel berserabut yang mengandung keratin, terdapat hampir seluruh tubuh manusia kecuali telapak tangan dan kaki (Neni, 2020).



Gambar2.1 Anatomi rambut (Sumber: britannia.com/science/feather/media/1/203162/141798)

2.4.1 Struktur dan lapisan rambut

Rambut merupakan tambahan pada kulit kepala yang memberikan kehangatan, perlindungan dan keindahan. Rambut juga terdapat diseluruh tubuh, kecuali telapak tangan, telapak kaki dan bibir. Semua jenis rambut dari akar rambut yang ada di dalam lapisan dermis dari kulit. Rambut yang tumbuh keluar dari akar rambut itu ada 2 bagian menurut letaknya, yaitu bagian yang ada di dalam kulit dan bagian yang ada di luar kulit. Rambut terbentuk dari sel-sel yang terletak ditepi kandung akar. Kandung akar adalah bagian yang terbenam dan menyerupai pipa serta mengelilingi akar rambut. Jadi bila rambut itu dicabut dia akan tumbuh kembali, karena papil dan kandung akar akan tetap tertinggal disana. Anatomi rambut penting diketahui supaya tidak salah dalam memilih kosmetik rambut (Rostamailis, 2005).

Pertumbuhan normal dan sehat pada rambut di kepala mencapai sekitar 0,5 inci setiap bulannya. Kesuburan dan pertumbuhan rambut dialami pada saat 15 tahun sampai dengan 30 tahun dan mulai berkurang pertumbuhannya menjelang usia 50 tahun.

2.4.2 Bagian-bagian rambut

- Ujung rambut berbentuk runcing, terdapat pada rambut yang baru saja tumbuh.
- Batang rambut merupakan bagian rambut yang berada di atas permukaan kulit berypa benang halus terdiri dari keratin atau sel-sel tanduk.
- Akar rambut berada di dalam klit dan tertanam di dalam folikel atau kandung rambut.

2.4.3 Lapisan batang rambut

- a. Cuticle atau selaput rambut merupakan lapisan terluar dari batang rambut, terdiri dari susunan sekitar 7-10 sel-sel tanduk pipih, keras dan bening atau dapat tembus cahaya.
- b. Cortex atau kulit rambut disusun oleh kumpulan seperti benang halus yang terdiri dari keratin atau sel tanduk.
- c. Medulla atau sumsum rambut merupakan bagian paling sentral rambut dan terdiri atas sel-sel tanduk yang telah mengisut dan berbentuk tidak menentu.

2.4.4 Jenis rambut yang terdapat pada tubuh

Rambut yang terdapat pada seluruh bagian tubuh terdiri dari rambut terminal tebal, rambut yang halus (vellus) dan rambut lanugo.

- a. Rambut terminal
Rambut yang kasar, tebal dan gelap, banyak mengandung pigmen atau filamen, tumbuh dikepala, tangan, kaki dan ketiak.
- b. Rambut vellus
Yaitu rambut yang sedikit mengandung pigmen dan berwarna terang, terdapat hampir diseluruh tubuh, berfungsi mengatur suhu tubuh dan sebagai sensorik.
- c. Rambut lanugo
Yaitu rambut halus dan tipis yang muncul pada kulit janin yang berfungsi untuk menjaga kulit janin di dalam rahim dan menghilang dalam beberapa waktu setelah kelahiran.

2.4.5 Warna rambut

Warna rambut manusia dipengaruhi oleh pigmen warna rambut yang disebut melanin. Melanin dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu eumelanin dan *feomelanin* (pheomelanin). Kedua pigmen inilah yang mengatur macam-macam warna rambut manusia.

- a. Eumelanin
Jenis pigmen yang sering ditemukan pada orang asia yang menyebabkan warna rambut cenderung berwarna hitam atau coklat.

b. Feomelanin

Pigmen warna rambut yang menghasilkan warna merah atau kepirangan. Warna merah dapat terjadi apabila pembentukan *eumelanin* pada tubuh mengalami hambatan. Feomelanin merupakan pigmen warna kemerahan dan menyerap sangat lemah radiasi UV dan juga bertindak sebagai fotosensitizer yang berarti sensitif terhadap cahaya.

2.4.6 Porositas rambut

Porositas adalah kemampuan daya serap rambut terhadap kelembaban atau cairan. Porositas rambut terbagi menjadi 3 jenis, yaitu:

a. Porositas rendah

Rambut dengan porositas rendah mengalami kesulitan menyerap kelembapan. Hal tersebut disebabkan karena rambut dengan porositas rendah memiliki kutikula rambut yang amat rapat dan bertumpuk antara satu sama lain.

b. Porositas normal atau sedang

Rambut dengan porositas normal mudah menyerap kelembapan dan dapat menahan kelembapan lebih lama. Susunan kutikula rambut rapat namun tidak serapat rambut porositas rendah. Biasanya rambut ini kelihatan sehat, kuat, bercahaya dan elastis.

c. Porositas tinggi

Rambut dengan porositas tinggi menarik kelembapan karena air dapat dengan mudah keluar batang rambut. Kondisi rambut dengan porositas tinggi merupakan rambut yang rusak. Ciri-ciri rambut berporositas tinggi ialah kering, tidak bersinar dan batang rambut mudah patah.

2.4.7 Siklus fase pertumbuhan rambut

Siklus pertumbuhan rambut terdiri dari tiga fase yang berkesinambungan. Siklus fase pertumbuhan rambut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Fase anagen

Fase ini disebut juga fase rambut aktif atau pertumbuhan. Fase pertumbuhan berlangsung sekitar dua hingga enam tahun dan

merupakan fase utama untuk pembentukan rambut yang sehat. Selama periode ini, metabolisme akar rambut sangat aktif dan terjadi pembelahan sel-sel rambut dengan cepat, rambut baru terbentuk dan bertumbuh. Kondisi stres, penyakit atau kekurangan nutrisi dapat menyebabkan akar rambut menghentikan aktivitasnya dan mengurangi fase pertumbuhan.

b. Fase katagen

Setelah fase pertumbuhan berakhir dilanjutkan dengan fase transisi yang hanya berlangsung selama beberapa minggu. Pembelahan sel rambut berkurang, dan akar rambut menciut hingga sekitar 1/3 dari ukuran aslinya. Rambut terpisah dari akarnya dan bergerak keatas menuju kulit kepala.

c. Fase telogen

Sekitar 10-15 % dari seluruh rambut menjalani proses istirahat pada setiap periode waktu tertentu. Telogen adalah fase istirahat dan menyumbang 10-15 % dari semua rambut. Fase ini akan berlangsung selama sekitar jangka waktu tiga hingga empat bulan dan merupakan periode ketika rambut rontok yang terjadi dengan sendirinya atau didesak keluar oleh rambut yang baru bertumbuh sehingga siklus pertumbuhan baru dapat dimulai.

2.5 Gangguan Rambut

Terlepas dari keinginan setiap orang untuk memiliki rambut yang sehat, kebanyakan orang justru memiliki masalah dengan rambut, mulai dari rambut yang tipis, rontok, pecah-pecah, hingga berketombe. Berbagai masalah rambut itu umumnya disebabkan oleh perawatan rambut yang salah, misalnya pemakaian obat kimia saat mengeritingkan atau meluruskan rambut, atau penggunaan alat elektronik *hairdye* untuk mengeringkan rambut, ketidaklancaran metabolisme tubuh, gangguan hormonal atau kehamilan, pengaruh obat-obatan, misalnya akibat kemoterapi atau terlalu lamanya mengonsumsi obat tertentu, diet yang salah, stres, dan penyakit misalnya demam tinggi. Orang sering mengonotasikan rambut yang indah sebagai rambut yang panjang, lurus, dan hitam. Padahal, rambut hanya akan terlihat indah bila kondisinya baik, yang berarti tidak kering, tidak pecah-pecah, dan tidak berketombe. Hal-hal yang tampak sepele dan sering kita lakukan sehari-hari bisa

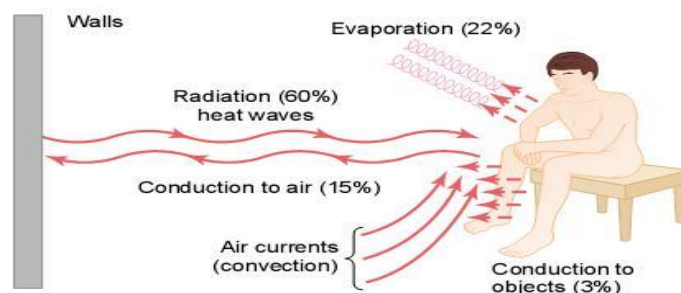
mengakibatkan kerusakan pada mahkota kita itu, misalnya sering terpapar sinar matahari atau salah memilih produk perawatan rambut. Membuat rambut selalu sehat tidak bisa dilakukan dengan cara instan dan tidak cukup hanya bermodalkan produk perawatan rambut yang mahal. Kuncinya adalah perawatan teratur yang diimbangi dengan asupan nutrisi yang baik. Rahasia untuk mendapatkan rambut sehat adalah meminimalkan kerusakan pada rambut (Windya, 2009).

2.5.1 Gangguan rambut wanita berhijab

Pada umumnya wanita yang memakai hijab, menutup rambutnya dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan rambut kekurangan oksigen, lembab dan panas. Pemakaian hijab pada dasarnya bukanlah menjadi penyebab dari terganggunya kesehatan rambut wanita berhijab namun perilaku dalam menjaga kesehatan rambutlah yang harus diperhatikan dan dapat menjadi penyebab dari permasalahan rambut. Risiko yang dapat ditimbulkan bagi pemakai hijab tentang masalah rambut adalah munculnya kerontokan, ketombe, bercabang, kering, lepek dan berbau (Dessy, 2014).

2.5.2 Faktor-faktor risiko pemakai hijab terhadap masalah rambut

Hubungan masalah rambut dengan pemakaian hijab kaitannya menyebabkan rambut kekurangan oksigen, lembab dan panas. Pengeluaran keringat di dalam tubuh manusia dipengaruhi oleh pengeluaran panas dari dalam tubuh.



Gambar 2.2 Mekanisme pengeluaran panas dari dalam tubuh
(Sumber: Guyton, Arthur C; Hall, John E. *Textbook of Medical Physiology*. 2006)

Pengeluaran panas di dalam tubuh melalui mekanisme:

a. Radiasi

Kehilangan panas akibat radiasi diartikan sebagai kehilangan panas dalam bentuk gelombang elektromagnetik. Setiap benda yang memiliki temperatur tidak absolut nol dapat meradiasikan gelombang panas dalam bentuk gelombang elektromagnetik pada benda lain termasuk tubuh manusia. Ketika panas dalam tubuh lebih besar daripada panas lingkungan, energi panas dapat dikeluarkan melalui radiasi.

b. Konduksi

Kehilangan panas akibat konduksi biasanya diartikan sebagai kehilangan panas dari dalam tubuh menuju benda padat. Panas adalah energi kinetik dari pergerakan molekular dan molekul dari kulit secara berkesinambungan mengalami gerakan vibrasi. Gerakan vibrasi yang akan menimbulkan panas.

c. Konveksi

Kehilangan panas akibat konveksi adalah kehilangan panas melalui udara.

d. Evaporasi

Kehilangan panas akibat evaporasi akan terjadi ketika panas lingkungan melebihi panas tubuh. Sehingga tubuh akan mengeluarkan keringat sebagai kompensasi pengeluaran panas melalui metode evaporasi.

Efek dari penggunaan baju pada pengeluaran panas melalui metode konduktif

Penggunaan baju akan menahan udara panas pada serat baju, dengan demikian akan meningkatkan ketebalan "*privat zone*" pada udara panas yang berdekatan dengan kulit dan juga menurunkan aliran udara untuk mengganti udara panas pada kulit. Dengan demikian ketika seseorang menggunakan lapisan pakaian lebih dari satu (dengan lapisan yang tipis), lebih banyak udara panas yang akan disimpan di dalam serat pakaian sehingga pengeluaran panas lebih sedikit terjadi (Avisso, 2014).

Ketika keadaan baju lembab, pertahanan akan panas tubuh dari dalam tubuh melalui pakaian akan berkurang tetapi panas dari lingkungan yang masuk ke dalam tubuh akan meningkat. Karena air memiliki konduktivitas tinggi,

sehingga ketika keadaan lingkungan panas, panas lebih mudah ditransfer ke dalam tubuh.

a. Pemilihan bahan hijab

Bahan yang digunakan pada hijab berkaitan dengan kemampuan bahan tersebut untuk mengabsorpsi keringat dari kulit menuju serat-serat dari bahan tersebut. Kemampuan ini berkaitan klasifikasi dari bahan tersebut, apakah termasuk serat alam atau serat buatan. Bahan yang natural juga tidak akan mengganggu penguapan panas, sehingga keringat yang dihasilkan juga lebih banyak ketika menggunakan bahan yang menginterferensi pengeluaran panas dari dalam tubuh.

a. Polyester

Bahan polyester (sintetik) dapat merefleksikan panas kembali kedalam tubuh dan menurunkan keluarnya panas dari tubuh. Bahan sintetik juga tidak memiliki kemampuan untuk mengabsorpsi air. Serat atau bahan sintetik akan menjadi bahan penolak air, kemudian menyebabkan keringat menumpuk pada permukaan kulit dan tidak dapat diserap, menurunkan fungsi evaporasi dan dapat menyebabkan tidak nyaman dan iritasi. Sedangkan serat atau bahan natural lebih baik dalam penyerapan air dan mempermudah untuk menyerap dari permukaan.

b. Katun

Materi yang sangat baik untuk iklim tropis karena mendukung pergerakan udara dari kulit menuju bahan, menyebabkan panas menghilang dan menurunkan kelembapan. Bahan katun juga dapat mengabsorpsi kelembapan secara baik, menyebabkan kulit menjadi kering dan meningkatkan evaporasi.

c. Linen

Bahan linen dingin, dapat terabsorpsi dan sangat nyaman. Linen dapat menghilangkan air dengan cepat. Kekurangan linen bahannya mudah rusak.

d. Rayon

Rayon didapat dari natural selulosa. Tidak menahan panas sehingga panas lebih mudah dikeluarkan dari dalam tubuh.

b. Warna hijab

Penggunaan hijab berwarna gelap berhubungan dalam mengabsorbsi panas. Warna gelap akan megabsorbsi panas lebih besar dibandingkan dengan warna terang, warna terang yang akan mengabsorbsi dan akan merefleksikan energi panas yang didapat. Warna hitam adalah warna yang mengabsorbsi panas paling besar karena warna hitam tidak merefleksikan cahaya sama sekali dari energi panas.

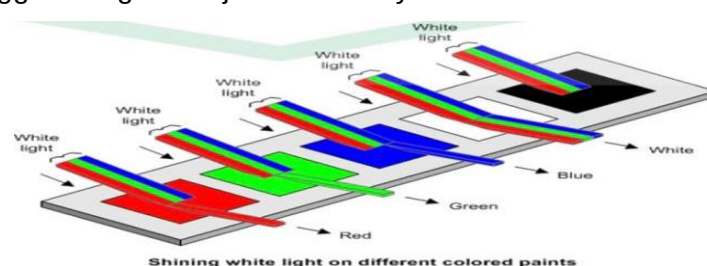
Ketika ada sebuah benda berwarna dan ada cahaya yang menyinari benda tersebut, benda tersebut akan menampilkan warna sesuai dengan warna tersebut. Warna hitam yang terlihat adalah bukti bahwa semua energi cahaya diserap atau diabsorbsi seluruhnya oleh benda tersebut sehingga menimbulkan kesan warna hitam.

c. Warna lapis hijab

Sama seperti warna hijab, warna lapis hijab juga menentukan tingkat kelembapan dari hijab. Warna gelap akan mengabsorbsi panas lebih besar dibandingkan dengan warna teranf yang akan mengabsorbsi dan merefleksikan energi panas yang didapat. Warna gelap juga akan mengabsorbsi panas paling besar tanpa merefleksikan energi panas tersebut.

d. Warna dalaman hijab

Hal ini berkaitan dengan daya absorpsi dan refleksi dari energi panas sama seperti warna hijab dan warna lapis hijab. Dalaman hijab dapat dianalogikan sebagai pakaian ketat yang digunakan. Ketika kita memakai bahan ketat pada tubuh dapat menyebabkan akumulasi dari keringat dengan sangat cepat. Sehingga keringat menjadi lebih banyak.



Gambar 2.3 Ilustrasi Absorpsi dan Refleksi Cahaya

(sumber: *Smith, John and wes Throp, 2006, The Effect of Colour on Temperatures Inside*).

2.6 Mengatasi masalah rambut wanita berhijab

Memakai hijab melindungi rambut dari paparan langsung sinar *UV*, asap dan polusi udara, rambut yang ditutupi kain sepanjang hari justru lebih rentan berkeriat. Hal ini tentu meningkatkan kelembapan berlebih pada kulit kepala, sehingga terjadinya masalah rambut. Kesalahan penanganan rambut basah, menyisir rambut basah bisa menyakiti rambut dan membuatnya patah atau bercabang. Lebih baik jika menyisir rambut ketika rambut benar-benar sudah kering (Nadira, 2019).

Berbagai cara khusus untuk merawat rambut bagi wanita berhijab agar terhindar dari kerusakan rambut (Nadira, 2019), diantaranya:

1. Lakukan *Deep Conditioning* mingguan.

Deep Conditioning adalah cara yang bagus untuk mengembalikan kelembapan rambut, memperkuat elastisitas dan membantu kesehatan rambut serta kulit kepala secara keseluruhan.

2. Pangkas ujung rambut secara teratur.

Memangkas ujung rambut setiap beberapa bulan (sekitar 4-6 minggu) untuk menghilangkan rambut kering dan bercabang.

3. Biarkan rambut sepenuhnya kering sebelum memakai hijab

Rambut basah lebih sensitif dan rentan terhadap kerusakan, sehingga akan menyebabkan ketegangan helai rambut yang sudah terlanjur lemah.

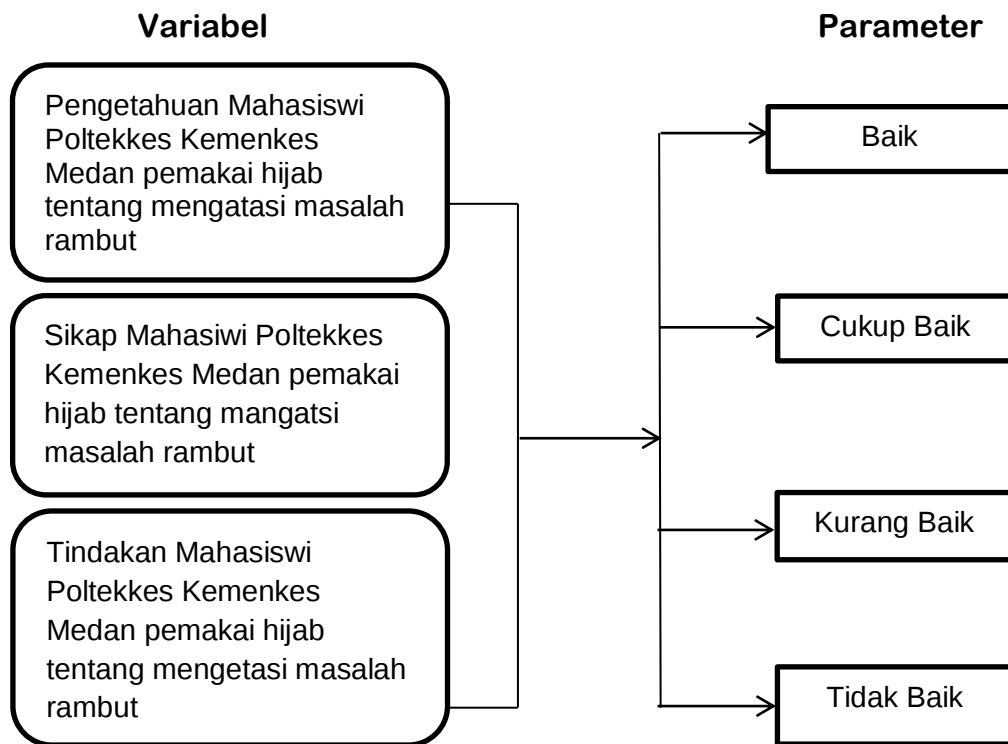
4. Biarkan rambut bernapas.

Pada saat sedang tidak memakai hijab, biarkan rambut terurai bebas.

5. Pilih bahan hijab yang bersahabat.

Memilih bahan hijab sifon atau katun.

2.7 Kerangka Konsep



2.8 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Mengukur	Skala
1	a. Pengetahuan	Pengetahuan tentang pemakain produk yang cocok untuk mengatasi masalah rambut	Kuesioner	Pengisian kuesioner	Guttman
	b. Sikap	Jika terjadi masalah rambut, sikap responden dalam mengatasi	Kuesioner	Pengisian kuesioner	Likert

		masalah rambut			
	c. Tindakan	Tindakan yang dilakukan oleh responden jika terjadi masalah rambut	kuesioner	Pengisian kuesioner	Likert

Tabel 2.1 Definisi Operasional