

# YOU ARE WHAT YOU WEAR!

Erna Febriani, M.Si



*“What you wear is how you present yourself to the world, especially today when human contacts are so quick. Fashion is instant language”* Miuccia Prada.

Komunikasi sejatinya adalah proses penyampaian pesan dari komunikator melalui sebuah saluran kepada komunikan dengan tujuan atau motif tertentu. Selama pesan yang ingin disampaikan seseorang mampu ditangkap oleh target komunikan, maka proses komunikasi dapat dikatakan telah terjadi. Meski komunikasi memerlukan materi pesan yang akan disampaikan namun penyampaiannya tidak hanya berupa kata-kata atau tulisan (bahasa verbal) namun juga bahasa tubuh, dan busana yang anda kenakan. Komunikasi nonverbal mempengaruhi pesan yang anda sampaikan. Perilaku, tutur kata maupun penampilan yang kita tunjukkan tanpa sadar akan berdampak besar pada kesan yang kita berikan. Menurut penelitian pakar sosiolinguistik dalam Carnegie mengenai komunikasi empat mata menunjukkan bahwa ada tiga aspek yang diperhatikan oleh komunikan pada saat komunikator menyampaikan pesan yaitu 7% dari kata-kata yang terucap, 38% dari karakter vokal berupa nada suara, jeda, intonasi dan sebagainya dan 55% dari pesan yang dikomunikasikan melalui sinyal-sinyal visual yang diklasifikasikan sebagai “bahasa tubuh”. Sering kali manusia tidak menyadari bahwa visual sangat mempengaruhi penerimaan orang lain terhadap kita. Sebagai contoh: Anda menghadiri acara di sebuah hotel bintang lima untuk keperluan bisnis, dimana seluruh tamu yang hadir menggunakan pakaian formal seperti gaun untuk wanita dan jas untuk laki-laki. Anda diundang sebagai salah satu narasumber yang akan mempresentasikan ide-ide brilian anda. Anda terkenal sebagai orang yang cerdas dan pintar dan semua orang menunggu presentasi anda. Andapun sudah menyiapkan materi presentasi dari jauh-jauh hari, Namun sayang, anda lupa mempersiapkan busana yang akan anda kenakan. Anda memilih menggunakan

baju seadanya, kemeja dan celana bahan. Ternyata pada malam itu andalah satu-satunya orang yang “salah kostum”.

### **Postur Tubuh Mempengaruhi**

Tidak hanya busana yang akan mempengaruhi penilaian orang terhadap anda. Bentuk dan postur tubuh juga akan mempengaruhi kesan yang diterima oleh orang lain tentang diri anda. Di Indonesia, tubuh langsing cenderung dianggap ideal dan cocok menggunakan baju dengan potongan apapun. Sebaliknya, tubuh gemuk harus lebih menyesuaikan potongan dan warna pakaian guna menyamarkan kekurangan-kekurangan yang ada di tubuh seseorang. Maka penting bagi anda untuk menjaga pola makan untuk membentuk tubuh yang ideal sehingga anda lebih percaya diri. Namun ini bukan berarti orang-orang bertubuh gemuk tidak bisa memberikan kesan professional di mata orang lain, permainan warna dapat digunakan untuk mengakali postur tubuh.

#### **1) Bentuk tubuh kurus**

Bentuk tubuh kurus dianjurkan untuk memakai pakaian yang dapat membuat tubuh seakan-akan lebih berisi dari kelihatannya. Untuk urusan seperti ini, warna cerah adalah solusi untuk tubuh yang tidak terlalu berisi.

#### **2) Bentuk tubuh gemuk**

Bentuk tubuh gemuk sebaiknya memakai pakaian berwarna gelap dan tidak mengkilap. Gelap disini bukan berarti memakai warna hitam secara terus menerus, bisa juga memakai warna hijau, biru, atau coklat gelap.

#### **3) Bentuk tubuh tinggi**

Pemilihan pakaian untuk wanita bertubuh tinggi dapat dilakukan dengan lebih variatif. Mereka para wanita berbadan tinggi dapat memakai pakaian dengan warna atasan dan bawahan yang memiliki warna yang senada. Perbedaan warna antara atasan dan bawahan juga dapat dilakukan. Selain dua cara tersebut, “menabrakkan” warna yang berbeda juga dapat dilakukan, asalkan memilih perpaduan dengan satu warna yang lebih banyak atau dominan untuk tetap menjaga kesan sederhana.

#### **4) Bentuk tubuh pendek**

Selain ukuran gemuk, ukuran pendek kerap diremehkan untuk dapat bergaya. Triknya disini adalah bagaimana memilih pakaian yang tidak memperlihatkan kesan tidak terpotong atau menyatu. Maka dari itu saat memilih pakaian, usahakan baju dan celana, pakaian bagian atas dan bawah memiliki warna yang senada Dengan mengaplikasikan hal ini kesan pendek tidak akan jelas terlihat dan tersamarkan.

### **Pemilihan Busana Sesuai Warna Kulit**

Anita E. F. Ekel (1981 : 271) menjelaskan sebagai berikut :

- 1) Bila warna kulit putih, maka bebas memilih warna pakaian, tetapi alangkah lebih baik menghindari pemakaian warna dari bahan-bahan yang terang, karena hal ini akan lebih memucatkan warna kulit.
- 2) Warna kulit langsung, dapat memakai semua warna (cocok untuknya), dan dapat juga memakai warna-warna kombinasi atau warna-warna yang agak mencolok.
- 3) Warna kulit sawo matang, dapat memilih warna yang netral misalnya : coklat, biru, hijau, abu-abu.

4) Warna kulit hitam, menghindari warna yang gelap misalnya : hitam atau hijau tua. Warna-warna yang gelap akan memberi efek menggelapkan warna kulit. Alternatif warna yang bisa digunakan untuk kulit hitam adalah warna putih atau abu-abu.

### **Pemilihan Busana Sesuai Bahan dan Corak**

Bahan yang dimaksud disini adalah segala sesuatu yang dapat dibuat untuk busana, sedangkan corak maksudnya adalah motif dari bahan tersebut. Pada awalnya manusia memanfaatkan kulit pepohonan dan kulit hewan sebagai bahan pakaian, kemudian memanfaatkan benang yang di pintal dari kapas bulu domba serta sutera yang kemudian dijadikan kain sebagai bahan dasar pakaian. Bahan berdasarkan pegangannya dapat dibedakan antara bahan yang tebal dan bahan-bahan yang tipis, lembut, kaku, licin dan kasar, berbulu dan rata. Berdasarkan penglihatannya maka bahan tersebut ada yang kusam dan berkilau, tembus pandang, jarang dan rapat, polos dan bermotif. Kemudian yang bermotif ini ada pula motif geometris, motif alam, dan motif abstrak. Dalam memilih bahan busana harus berhati-hati, agar memberikan hasil yang memuaskan dan mengesankan. Setiap pemakai busana juga harus mengetahui tentang siluet. Siluet yang dimaksud disini adalah, bentuk bagian luar dari gambaran busana itu sendiri, antara siluet busana dengan bahan haruslah ada hubungan yang serasi. Karena bila hal ini tidak serasi maka hasil dari busana yang dipilih tentu hasilnya juga tidak memuaskan. Maksudnya adalah jangan sampai terjadi bahan yang tebal dipakai untuk model busana yang berkerut/dikerut atau sebaliknya.

Pemilihan siluet yang tepat dapat dikelompokkan yaitu :

- 1) Bahan yang tebal, paling baik untuk pakaian yang mempunyai beberapa garis dalam hubungan-hubungan tertentu seperti mantel wol.
- 2) Bahan yang lunak, baik dan tepat untuk busana dengan siluet yang tergantung dan ketat seperti busana dari bahan crepe dan tisu.
- 3) Bahan rajutan, baik sekali untuk busana yang longgar atau ketat. Karena ini banyak dijadikan untuk busana-busana bagian atas (blus).
- 4) Bahan-bahan yang lembut dan ringan, baik sekali dijadikan untuk busana yang modelnya memakai kerutan-kerutan atau lipatan kecil-kecil.
- 5) Bahan yang agak tebal, baik sekali untuk busana yang bentuknya tailored seperti busana-busana yang terbuat dari bahan linen, wol dan sebagainya. Akan tetapi dapat juga dibuat untuk busana yang bukan tailored. Karena jatuhnya di badan si pemakai atau kesannya itu bagus, tidak terikat dengan bentuk tubuh.
- 6) Bahan yang kaku, baik untuk busana yang agak menggelembung ataupun yang menggelembung seperti busana pada taffeta.

### **PROFESSIONAL APPEARANCE AND GROOMING FOR THE WORKPLACE**

Di lingkungan kerja anda dituntut untuk selalu tampil prima dan professional. Karena menunjukkan profesionalisme adalah salah satu cara untuk meningkatkan kredibilitas anda di mata orang lain. Penampilan diri yang menarik akan menyenangkan di pandangan mata yang melihatnya. Sebuah usaha untuk menampilkan diri agar terlihat rapi, menarik dan menyenangkan sering disebut juga dengan *grooming*. Seseorang yang memperhatikan *grooming* dalam dirinya akan terus berusaha menjaga penampilan dari ujung rambut hingga ujung kaki agar selalu rapi dan bersih. Orang yang memperhatikan penampilan diri cenderung dinilai sebagai individu yang memiliki kepribadian baik dan sebaliknya, orang yang berpenampilan acak-acakan akan dinilai memiliki kepribadian yang buruk. *Grooming* secara harfiah adalah penampilan diri sedangkan *well groomed*, adalah istilah Bahasa Inggris, yang digunakan untuk

menggambarkan, orang berbusana resmi dengan baik menarik. Busana yang baik dan resmi itu berarti penampilan yang rapi, sopan, luwes, serasi dan menarik (personal appearance) sesuai dengan etika dan tata krama pergaulan.

Penampilan diri akan menggambarkan beberapa hal di bawah ini:

- Profesionalisme
- Keanggunan
- Intelegensi
- Sikap
- Standar pelayanan

#### 1. Profesionalisme

Penampilan diri akan mencerminkan profesionalisme anda. Semakin rapi penampilan anda serta sesuai dengan tata krama berbusana di tempat kerja maka profesionalisme anda akan tercermin. Gunakan busana yang mencerminkan profesionalisme anda. Untuk wanita, umumnya merupakan setelan yang terdiri dari dua atau tiga potong busana. Sebaiknya, miliki beberapa pakaian seperti blus, rok polos dan berwarna, celana panjang, dan blazer. Sedangkan busana untuk pria terdiri dari kemeja lengan panjang, dasi, dan celana panjang.

#### 2. Keanggunan

Semakin rapi penampilan diri anda maka akan semakin anggun anda dimata orang lain. Keanggunan bermanfaat untuk menarik orang lain sehingga akan memudahkan kita untuk menjalin hubungan baik.

#### 3. Intelegensi

Penampilan diri yang rapi akan menambah kesan “smart” pada diri anda. Orang yang smart akan memilih pakaian apa yang pantas untuk dikenakan pada setiap kesempatan yang berbeda. Tentunya yang harus dipahami adalah, penampilan diri bukanlah bentuk dari manipulasi diri namun sebagai aspek pendukung dalam membentuk citra positif diri kira di mata orang lain.

#### 4. Sikap

Memperhatikan penampilan diri akan menunjukkan sikap anda. Semakin rapi penampilan anda maka orang akan menilai sikap anda positif. Dalam benak orang lain kerapian yang anda tunjukkan lewat penampilan diri anda akan membawa pikiran mereka kepada sikap yang kemungkinan akan anda tunjukkan setelah mengenal mereka. Pemilihan busana, aksesoris dan milineris juga harus disesuaikan dengan senyum dan gesture yang ramah dan hangat agar orang lain senantiasa menganggap anda sebagai pribadi yang positif.

#### 5. Standar Pelayanan

Apakah Anda sering memperhatikan banyak perusahaan berlomba-lomba memberikan pelatihan tentang etiket berbusana atau personal grooming kepada karyawannya? Salah satu contoh misalnya perusahaan perbankan atau bank. Seluruh karyawan akan diwajibkan memakai seragam, guna menunjukkan standar pelayanan yang ada pada perusahaan tersebut. Penampilan diri juga tak hanya dari sisi penggunaan busana atau seragam namun juga bagaimana gaya rambut yang harus disesuaikan dengan SOP perusahaan serta pemilihan aksesoris dan milineris. Ini menunjukkan bahwa penampilan diri sangat penting untuk menunjang kredibilitas personal maupun perusahaan.

### **Mengapa Anda Perlu Menjaga Penampilan Diri?**

Banyak alasan yang dapat digunakan untuk meyakinkan anda bahwa penampilan diri sangat mempengaruhi citra anda di mata orang lain. Menjaga penampilan diri agar selalu tampil profesional dan rapi sangat penting tidak hanya untuk menciptakan kesan yang positif tapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan dari orang lain. Kesan pertama yang anda ciptakan dan bagaimana penampilan dan pembawaan anda memberikan dampak terhadap keberlangsungan karier anda di tempat kerja. Menjaga penampilan diri tidak hanya penting untuk wanita tetapi penting juga untuk pria. Kurangnya menjaga penampilan diri dapat mempengaruhi kesempatan anda mendapatkan kesan dan *feed back* yang positif dari rekan kerja maupun atasan.

## **STANDAR BERPENAMPILAN DI TEMPAT KERJA**

Di era kompetitif dalam dunia bisnis modern saat ini, sangat penting memperhatikan penampilan diri yang profesional di lingkungan kerja. Jika anda ingin menunjukkan yang terbaik tentang diri anda kepada lingkungan anda sepanjang waktu, maka penting bagi anda mengikuti dasar-dasar tata cara berpakaian dan tata cara berperilaku untuk bisa bertahan dan bersaing di dunia bisnis modern yang kompetitif ini. Ada beberapa aturan dasar yang dapat dipatuhi untuk dapat berusaha menjadi seseorang yang profesional di lingkungan kerja, seperti di bawah ini:

1. Kenakan pakaian kerja dengan warna-warna dasar
2. Selalu menjaga kebersihan dan kerapian diri termasuk kebersihan gigi, kuku dan jari, wajah, rambut dan bahkan sepatu anda.
3. Hindari menyimpan terlalu banyak koin atau kunci di kantong untuk menghindari suara yang mengganggu.
4. Hindari memakan permen, merokok atau mengunyah permen karet ketika berada di kantor, terlebih di saat rapat.
5. Gunakan tas atau koper kecil ketika membawa dokumen penting, hindari membawa dokumen diantara ketiak anda.
6. Sebisa mungkin hindari menggunakan tato atau body piercing untuk membuat anda terlihat tidak rapi dan profesional.
7. Semprotkan parfum atau cologne yang segar dan hindari pemakaian aksesoris atau perhiasan yang terlalu berlebihan.

### **Personal Grooming Habits**

Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kualitas penampilan diri terutama di tempat kerja. Aspek tersebut meliputi:

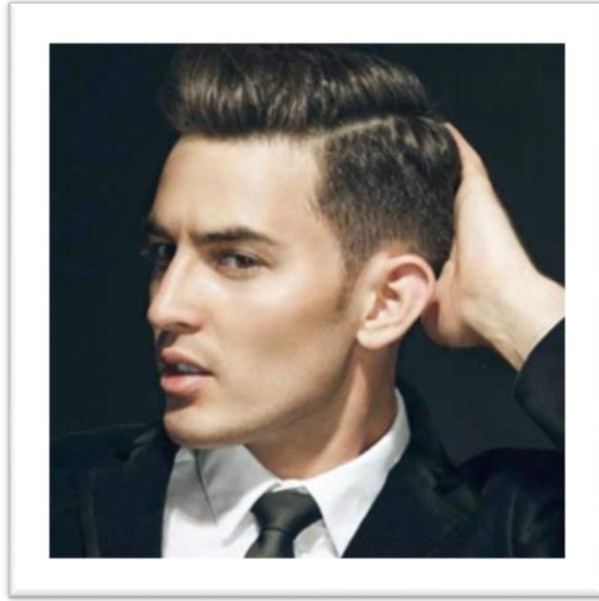
- Kebersihan tubuh secara keseluruhan
- Rambut
- Kuku
- Gigi
- Seragam (*uniform*)
- Make Up

#### **Personal Grooming Habit - Rambut**

- ☉ Rambut adalah mahkota diri oleh karena itu jagalah kebersihan dan kesehatan rambut anda untuk menunjang penampilan diri anda

- ⦿ Untuk wanita, Anda dapat membiarkannya panjang dan menentukan style yang anda sukai selama anda dapat mempertahankan kebersihan dan kesehatan rambut anda.
- ⦿ Menjaga kebersihan rambut yang paling sederhana adalah rutin mencuci rambut. Cucilah rambut anda minimal 3 hari sekali.

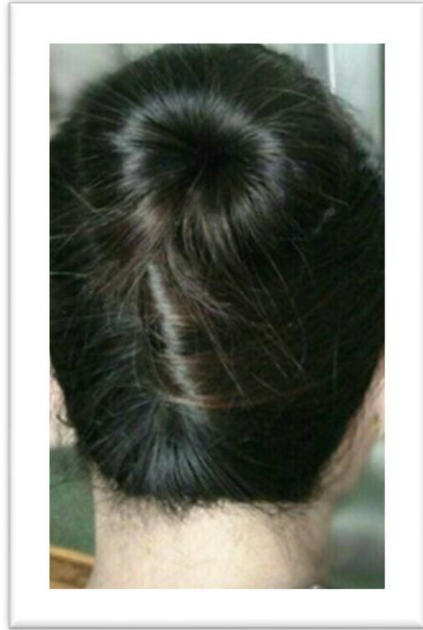
#### Gaya Rambut untuk Pria



Ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyesuaikan gaya rambut agar dapat tampil profesional di lingkungan kerja, beberapa diantaranya yaitu:

- Rambut tidak melebihi batas kuping atau alis
- Sebaiknya batas panjang rambut 2 cm dari leher
- Gunakan gel atau minyak rambut untuk merapikan sehingga terlihat lebih profesional
- Usahakan bercukur (kumis) tiap hari
- Usahakan rambut-rambut di area wajah dicukur dan dirapikan

Sedangkan untuk wanita terdapat aturan gaya rambut sebagai berikut:



- Rambut dicepol atau diikat ke belakang
- Gunakan gel atau minyak rambut untuk menambah kesan rapi
- Rutin merapikan rambut jika panjang dan model rambut sudah terasa berantakan.
- Jika menggunakan pin atau ikat rambut usahakan berwarna hitam atau netral.

#### **MENJAGA KEBERSIHAN KUKU**



Aspek penampilan diri tidak hanya pada bagian yang terlihat jelas namun juga di bagian-bagian kecil dari tubuh seperti kuku. Dalam *grooming*, kebersihan kuku juga harus diperhatikan, untuk menunjang keseluruhan penampilan. Banyak hal yang dapat anda lakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kuku dari Dana Stern seorang dokter spesialis kulit dan kuku dari New York, beberapa diantaranya seperti yang dikutip kompas.com berikut ini yaitu:

1. Pakai sarung tangan saat cuci piring

Jangan biarkan tangan terpapar lama terkena air. Menurut Stern, kuku menyerap air lebih cepat daripada kulit. "Ketika air secara konstan bergerak masuk dan keluar kuku, air itu memberikan ketegangan luar biasa pada sel-sel kuku yang lembut,". Terlalu banyak kontak dengan air dapat menyebabkan kuku jadi lemah dan lunak sehingga rentan jadi patah.

## 2. Dipoles supaya kuat

Lapisan kutek membantu melindungi kuku dan menjaga sel-sel kuku tetap kuat. Namun Stern merekomendasikan formula cat kuku yang tak mengandung dibutyl phthalate, toluene, formaldehyde, kamper, dan bahan kimia formaldehyde resin. Jangan lewatkan pula pemolesan base coat dan topcoat, karena keduanya memberikan lapisan perlindungan tambahan untuk kuku.

## 3. Hindari aseton

Hal ini perlu karena dapat membuat kuku jadi kering. Mengapa? Penghilang cat kuku adalah musuh no 1 untuk kuku sehat. Lebih khusus lagi, aseton dalam penghilang kutek mengeringkan dan membuat kuku rapuh. Stern menyarankan untuk tidak menggunakan pembersih cat kuku lebih dari dua kali seminggu. Jika harus melakukannya, gunakan pembersih yang bebas aseton. Ketika kita ingin melakukan perawatan kuku di salon dan mendapati kuku terkelupas dan pecah-pecah, Stern merekomendasikan istirahat 2-4 minggu bagi kuku untuk memperbaiki kekuatannya.

## 4. Hindari *hand sanitizer*

Cairan pembersih tangan ini memang membunuh kuman tetapi juga menghilangkan kelembaban di kuku. Jika tak menemukan sabun dan air untuk membersihkan tangan, Stern menyarankan menggunakan cuci tangan menggunakan sabun berpelembab yang dibawa di tas menggunakan botol kecil.

## 5. Oleskan minyak kutikula

Kutikula adalah lapisan pelindung alami kuku. Merusaknya berarti melemahkan kuku dan membuat kita berisiko kena infeksi bakteri. Semua orang dapat mengambil manfaat melapisi kuku dengan minyak kutikel untuk melembabkan kuku. Orang yang senang berenang sebaiknya rajin mengoleskan minyak kutikula ke kuku, karena air berklorin mengeringkan kutikula secara brutal. Melapisi kuku dengan cat kuku dan minyak kutikula akan melindungi kuku dari kekeringan setelah berenang.

## 6. Minum suplemen biotin

"Vitamin B terbukti membantu melindungi kuku," kata Stern. Minumlah 2-3 mg sehari selama empat hingga enam bulan. Dibutuhkan waktu selama itu bagi kuku untuk benar-benar tumbuh dan biotin membangun kuku baru yang lebih kuat.

## 7. Ubah pola makan

Sel-sel kulit kaya akan protein keratin. Menambahkan protein pada pola makan dapat menjadi penguat kuku. Tambahkan pula makanan kaya biotin seperti telur, kacang-kacangan, almond, salmon. Kuku lemah biasanya merupakan hasil dari faktor genetika. Jika kuku tampak rapuh, bisa saja itu gejala dari masalah kesehatan yang lebih besar. Hipotiroid, Raynaud's syndrome, dan kekurangan protein dapat membuat kuku jadi rapuh dan lemah. Periksa diri ke dokter untuk mendapatkan penyebabnya.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/03/24/124842023/7.cara.menjaga.kekuatan.dan.kesehatan.kuku>.

Hal lain yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kuku antara lain:



- Jaga kebersihan dan ukuran kuku anda baik kuku tangan maupun kuku kaki. Tak ada salahnya melakukan perawatan kuku dengan teratur. Bagi wanita tak jarang mereka pergi ke salon kecantikan untuk melakukan perawatan khusus untuk kuku mereka.
- Konsumsi buah dan sayuran juga dapat membantu membuat kuku anda sehat.
- Warna kuku kusam bisa disebabkan karena kurang vitamin, infeksi jamur, terlalu sering menggunakan pewarna kuku, merokok bahkan gejala penyakit serius.
- Jika anda mengalami masalah jamur kuku anda bisa konsultasi dengan dokter.

## KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT



Ada banyak cara yang dapat anda lakukan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut anda. Kebersihan gigi dan mulut anda sangat penting untuk menunjang penampilan diri anda terutama ketika berinteraksi dengan orang lain. Kebersihan mulut dan gigi sangat mempengaruhi aroma mulut anda. Beberapa hal di bawah ini adalah cara untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut anda:

- Gosok gigi anda minimal dua kali sehari dan berkumur setiap habis makan
- Ingatlah untuk berkumur setelah makan
- Untuk perokok, penting bagi anda berkumur dengan mouthwash setelah merokok
- Rutin membersihkan karang gigi minimal 6 bulan sekali
- Kesehatan mulut dan gigi mempengaruhi kesan orang terhadap kita
- Hindari potensi bau mulut dengan mengkonsumsi makanan yang memicu bau mulut seperti pete, durian, jengkol dsb.
- Kesehatan pencernaan akan mempengaruhi bau mulut anda oleh karena itu penting untuk menjaga kesehatan tubuh.
- Rutin minum air putih dengan perasan jeruk lemon dapat membantu mengurangi bau mulut.

Kurang menjaga kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut dapat mengakibatkan beberapa gangguan mulut dan gigi seperti yang dikutip dari laman [klikdokter.com](http://klikdokter.com) berikut ini:

### 1. Radang gusi

Dalam istilah kedokteran gigi, radang gusi disebut ginggivitis. Ini adalah suatu kondisi ketika gusi terlihat bengkak dan memiliki warna yang lebih merah dari biasanya. Ginggivitis ditandai dengan keluarnya darah pada saat menyikat gigi. Kondisi ini bisa timbul akibat adanya plak serta karang gigi yang menempel dan menumpuk di tepian gusi. Ginggivitis akan menjadi lebih buruk bila tidak segera ditangani dengan tepat.

Kondisi tersebut bisa mengarah pada komplikasi yang lebih parah, yaitu periodontitis—peradangan gusi serius yang menyebabkan rusaknya jaringan lunak dan tulang pendukung gigi.

## 2. Karies gigi

Karies adalah munculnya lubang pada gigi yang disebabkan oleh bakteri. Penyakit ini adalah gangguan rongga mulut yang paling umum terjadi di kalangan masyarakat. Karies gigi perlu segera diatasi, dengan penambalan atau cabut gigi, tergantung dari kondisi. Bila tidak, lama-kelamaan lubang yang timbul akan semakin luas dan dalam, sehingga dapat merusak gigi dan menyebabkan infeksi pada saluran akar gigi.

## 3. Gigi sensitif

Gigi sensitif disebabkan oleh adanya penurunan posisi gusi. Keadaan ini bisa terjadi akibat kebiasaan sikat gigi yang tidak tepat, karies gigi yang tidak diatasi dengan baik, gigi patah, dan efek samping proses bleaching gigi yang salah. Gigi sensitif dapat menyebabkan keluhan gigi ngilu, linu, atau terasa nyeri, khususnya saat terpapar makanan atau minuman dingin.

## 4. Bau mulut

Bau mulut atau halitosis umumnya berasal dari kesehatan rongga mulut yang tidak terjaga dengan baik. Kondisi ini juga bisa terjadi sebagai akibat dari gigi berlubang, penumpukan karang gigi, atau pemakaian gigi tiruan yang tidak dibersihkan secara rutin. Sedangkan, jika Anda adalah tipikal orang yang sangat menjaga kebersihan dan kesehatan rongga mulut namun masih mengalami bau mulut, bisa jadi kondisi tersebut disebabkan penyakit sistemik yang menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan atau pencernaan.

## 5. Sariawan

Hampir setiap orang pernah mengalami sariawan. Anda juga, bukan? Ya, gangguan rongga mulut yang satu ini bisa terjadi pada anak, orang dewasa, bahkan lansia sekalipun. Sariawan disebabkan oleh daya tahan tubuh yang menurun, cedera mulut akibat tidak sengaja tergigit, pemakaian gigi palsu yang tidak tepat, maupun kekurangan pasokan vitamin B 12. Sariawan umumnya bisa hilang dengan sendirinya dalam waktu 2–3 minggu. Jika sering terjadi berulang atau tidak sembuh dalam waktu lebih dari sebulan, Anda sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter.

Itulah beberapa gangguan kesehatan yang bisa terjadi jika Anda tak menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan saksama. Meski terlihat sepele, keluhan di atas nyatanya dapat mengganggu kenikmatan Anda saat makan dan beraktivitas. Jika Anda tak ingin mengalaminya, mulailah untuk menjaga kesehatan rongga mulut dari sekarang (<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3608684/5-penyakit-akibat-malas-menjaga-kebersihan-gigi-dan-mulut>).

## KEBERSIHAN SERAGAM ATAU BUSANA KERJA

Dalam etiket berbusana terdapat aturan bahwa pakaian dalam setiap kesempatan harus dalam keadaan bersih dan rapi. Apalagi untuk busana kerja. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memilih maupun memelihara pakaian kerja terutama yang menggunakan bahan yang harus dicuci secara khusus seperti misalnya jas atau blazer.

- Pisahkan pakaian kerja anda dan pastikan pakaian tersebut bebas dari noda atau lubang. Pastikan juga baju anda tidak kusut.

- Gunakan pakaian terbersih yang anda punya pergi ke kantor untuk meningkatkan penampilan terbaik anda.
- Bagaimanapun, anda harus mengikuti aturan berpakaian di tempat kerja anda. Jika di tempat kerja anda mengharuskan karyawannya menggunakan pakaian formal 2 atau tiga potongan maka ikuti aturan yang berlaku tersebut. Biasanya orang-orang yang memiliki tugas mencari klien atau membangun relasi serta berhubungan langsung dengan pelanggan sangat diharuskan untuk tampil rapi dan menarik untuk menambah profesionalisme dan kredibilitas perusahaan.
- Investasi perawatan pakaian. Ada beberapa pakaian yang memerlukan perawatan khusus seperti dry cleaning.
- Jika Anda ingin membangun kesan kredibel dan profesional di kantor tidak ada salahnya Anda memilih gaya konservatif. Sebagai contoh untuk wanita hindari pakaian yang terlalu terbuka atau ketat sehingga anda merasa lebih nyaman mengenyakannya
- Name Tag  
Jangan lupa kenakan name tag karena itu merupakan sesuatu yang penting sebagai kelengkapan seragam anda.

*THESE ARE JUST FEW OF THE MANY WAYS ON HOW YOU CAN ACHIEVE IDEAL PROFESSIONAL APPEARANCE AND GROOMING FOR THE WORKPLACE.*

*INDIVIDUALS ALSO HAVE TO NOTE THAT PERSONAL HYGIENE MUST BE PRACTICED IN THE WORKPLACE AND NOT JUST AT HOME.*

*PROFESSIONAL APPEARANCE CAN FURTHER BE ENHANCED BY REPORTING TO WORK EARLY, WEARING THE BEST SMILE OFTEN AND DISPLAYING POSITIVE ATTITUDE.*

### **MENGGUNAKAN MAKE UP NATURAL**



Bagi wanita, untuk menyegarkan penampilan di kantor tak ada salahnya untuk menggunakan make up ringan di tempat kerja, make up ringan yang memberikan kesan natural juga akan mendukung penampilan diri anda. Ada beberapa hal yang harus anda perhatikan dalam mengaplikasikan make up pada saat berada di lingkungan kerja, yang pertama gunakan riasan senatural mungkin, kedua hindari

penggunaan warna yang salah seperti terlalu gelap atau terlalu berkilau. Dalam sebuah artikel dari liputan6.com terdapat tips dan aturan berias di kantor yaitu:

#### 1. Gunakan pelembap berwarna

Gunakan pelembap berwarna di seluruh permukaan kulit wajah. Setelah itu, gunakan concealer di area tertentu untuk meratakan warna kulit.

#### 2. Gunakan bronzer

Bronzer akan memberikan tampilan tirus pada area pipi dan wajah Anda. Gunakan kuas blush on dan aplikasikan dari tulang pipi ke garis rahang Anda. Pastikan untuk tidak memilih produk bronzer dengan glitter, ingat Anda harus riasan makeup pada wajah harus terlihat tampil prima tanpa terlihat menor di kantor.

#### 3. Gunakan warna lipstik yang ringan

Jangan terlalu menonjol, agar tak terlalu banyak membawa produk makeup, pilih lipstik yang juga bisa diaplikasikan sebagai blush on pada pipi. Untuk mendapatkan sentuhan akhir yang lebih alami, cobalah menghindari warna-warna yang terlalu glossy.

Adapun hal-hal yang harus dihindari adalah:

#### 1. Cobalah untuk tidak menggunakan makeup yang berkilau

hindari cat kuku dengan warna neon saat ke kantor. Gunakan tampilan tersebut hanya untuk akhir pekan.

#### 2. Hindari menggunakan eyeshadow yang berwarna mencolok

Karena hal tersebut bisa sangat mengganggu. Aplikasikan eyeshadow berwarna perunggu, krem, kelabu tua, dan coklat.

#### 3. Jangan terlalu banyak menggunakan maskara

Pilihlah produk maskara dengan formula yang dapat memanjangkan bulu mata Anda secara ringan dan tidak menggumpal.

### **AKSESORIS PADA PRIA**

- Pria harus membatasi pemakaian beberapa hal berikut ini:
- Pemakaian aksesoris seperti jam tangan, cincin maupun sapu tangan
- Gunakan jam tangan dengan strap warna hitam atau coklat
- Hindari menggunakan gelang, kalung atau *piercing*

### **AKSESORIS PADA WANITA**

- Gunakan perhiasan yang tidak terlalu mencolok
- Lepaskan seluruh facial piercing
- Aturan 5 pieces: giwang atau anting (2), jam tangan (3), strap jam tangan (4) serta cincin (5).

### **PEMILIHAN SEPATU**

#### **SEPATU UNTUK PRIA**

Dalam personal grooming, memilih jenis alas kaki juga akan mempengaruhi penampilan diri seseorang. Maka salah satu cara untuk tampil profesional adalah dengan bergaya konservatif, salah satu pilihan sepatu yang banyak digunakan dalam acara formal adalah *oxford shoes*. Sepatu jenis ini sangat aman

digunakan dalam acara atau kegiatan formal. Sepatu oxford ini simple, formal, namun elegan. Sepatu berdesain klasik ini umumnya hadir dalam warna coklat maupun hitam. Gayanya yang *sleek* membuat sepatu jenis ini sangat cocok untuk beragam acara yang formal. Untuk padu padan, kombinasikan sepatu oxford dengan celana bahan. Dan usahakan hindari penggunaan celana santai seperti misalnya jeans.



*OXFORD SHOES*

Terdapat jenis sepatu lainnya yang dapat menjadi pilihan untuk tampil professional. Beberapa diantaranya adalah sepatu Derby, Brogue, Monk Strap dan Loaver.

#### Derby Shoes

Sepatu ini mirip dengan oxford, hanya saja bagian lacing-nya dijahit di bagian luar sepatu. Hasilnya adalah sepatu yang bergaya versatile dan elegan. Biasanya hadir dengan warna yang beraneka ragam, mulai dari coklat hingga merah marun. Sepatu ini bisa dipakai untuk berbagai acara. Selain itu juga cocok dipakai dengan jas, jins, maupun chinos.



*DERBY SHOES*

#### Brogue Shoes

Identik dengan sepatu yang memiliki banyak lubang, brogue awalnya memang digunakan oleh orang pada masanya untuk mengeluarkan air yang ada dalam sepatunya.



BROGUE SHOES

### **MONK STRAP**

Sepatu ini hadir dari para biarawan atau monk yang mencari alternatif sandal untuk kesehariannya. Terbuat dari bahan kulit, sepatu ini khas karena tidak memiliki tali dalam penggunaannya. Kehadiran strap menjadi pengganti peran tali sepatu. *Single monk straps* biasanya terkesan klasik dan timeless, sedangkan *double monk strap* identik dengan gaya militer. Saat menggunakan sepatu ini, pastikan warna sabuk besi pada sepatu senada dengan besi pada ikat pinggang, maupun jam tangan.



MONK STRAP SHOES

Dikutip dari vemale.com <https://www.vemale.com/shopping-guide/112017-tips-pilih-sepatu-pantofel-pria-untuk-ke-acara-formal.html>.

Aturan lain dalam memilih sepatu ketika dalam kegiatan formal:

- Sepatu harus dalam kondisi layak pakai, bersih dan disemir
- Kaus kaki harus warna hitam tanpa motif
- Kaus kaki harus dicuci atau diganti setiap hari
- Ikat pinggang harus hitam dan dalam kondisi baik dengan *buckle* yang tidak terlalu besar.

## SEPATU UNTUK WANITA



- Gunakan sepatu yang tertutup
- Jangan gunakan sepatu *open toes*
- Kulit sepatu harus dalam kondisi baik
- Usahakan warna sepatu adalah hitam, jika tidak gunakan warna netral seperti cream atau coklat.
- Gunakan *heels* yang tidak terlalu tinggi untuk wanita yang memiliki mobilitas tinggi.

### LET'S REMEMBER

- GUNAKAN SERAGAM ATAU BUSANA YANG RAPI DAN BERSIH'
- IKAT RAMBUT DENGAN RAPI
- GUNAKAN SEPATU YANG DISEMIR DAN KAUS KAKI YANG BERSIH DAN DIGANTI SETIAP HARI
- KONTROL BAU MULUT
- JAGA KEBERSIHAN KUKU
- GUNAKAN PARFUM ATAU DEODORANT UNTUK MENCEGAH BAU BADAN.