

## Terapi Keceriaan Sebagai Upaya Hidup Sehat dan Cantik

**Dra. Enny Zuhni Khayani, M.Kes.**  
Dosen Tata Rias, Universitas Negeri Yogyakarta

### ABSTRACT

*Having a body which is always healthy, face which is fresh, staying young and beautiful is a dream of every people. But not every people could reach it. Moreover, there are many people being sick lately because of degeneration as a result of the wrong pattern of eating, and being depressed or stressed to face the problems in their life. As a result, they could have such illness like stroke, heart attack, stomach disorder, cholesterol, temperamental, gloomy face, and being far from happiness and purity. If stress could make an illness, on the contrary, happiness and purity could decrease even cure the illness. Therefore, always smile and laugh so we are always healthy, fresh, and keep beautiful.*

*Keywords: therapy of purity, healthy and beautiful life.*

### PENDAHULUAN

Dalam menjalani suatu kehidupan ini tidak lepas dari adanya suatu masalah, baik masalah yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani. Untuk menghadapi berbagai masalah tersebut tentu saja diperlukan adanya suatu usaha yang sungguh-sungguh, lebih-lebih masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan kecantikan diri, karena kesehatan adalah pangkal dari segalanya baik hal yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani. Sehubungan dengan itu, maka hidup sehat dan awet cantik adalah sesuatu yang sangat didambakan oleh setiap orang, lebih-lebih bagi wanita yang memiliki aktifitas di luar rumah (bekerja). Seringkali orang baru menyadari pentingnya arti kesehatan, ketika sudah atau sedang sakit, padahal mempertahankan kesehatan dan kecantikan atau mencegah timbulnya penyakit dan penuaan dini dapat diupayakan dengan berbagai cara. Dengan demikian harapannya akan dapat mengalami hidup ini dengan sehat jasmani dan rohani, awet cantik, ceria, bahagia akan berumur panjang dan dapat mengerjakan segala sesuatu pekerjaan dengan prima, walaupun sangat dipercaya bahwa kesehatan dan kecantikan dan semua itu adalah pemberian Allah SWT. Apabila hal yang telah dihadiahkan kepada umatnya tersebut dihargai, dipelihara dan dirawat, berarti kesehatan dan kecantikan merupakan hal yang tidak dapat dinilai harganya.