Rahasia Kulit Bersih : 11 Macam Jerawat dan Penyebabnya

Category: LifeStyle
6 April 2024

Prolite – Jerawat, masalah kulit yang familiar bagi banyak orang, terutama saat masa remaja. Siapa sih yang gak pernah merasa jengkel dengan munculnya jerawat di wajah?

Namun, tahukah kamu bahwa jerawat atau acne bisa muncul bukan hanya karena perubahan hormonal saja, tapi juga karena kurangnya kebersihan kulit?

Betul, banyak faktor yang bisa memicu munculnya jerawat, mulai dari faktor internal hingga eksternal. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis acne dan penyebabnya menjadi langkah awal yang penting untuk mengatasi masalah ini.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih jauh mengenai acne, mulai dari jenis-jenisnya hingga penyebab yang mungkin sering terlewatkan. Siap-siap untuk mengungkap rahasia kulit yang lebih sehat dan bersinar tanpa jerawat!

Macam-Macam Jerawat

Ilustrasi jenis-jenis jerawat – Freepik

1. **Komedo Hitam (Blackheads):**
    - Terjadi ketika pori-pori terbuka dan terisi dengan kotoran.
    - Biasanya tampak berwarna hitam atau kecoklatan.
    - Komedo hitam dapat muncul di area T-zone (dahi, hidung, dan dagu) atau di area wajah lainnya.
    - Penyumbatan pori-pori oleh kotoran dan minyak adalah penyebab utama komedo hitam.
2. **Komedo Putih (Whiteheads):**
    - Pori-pori tersumbat oleh minyak berlebih, bakteri, dan sel kulit mati.
    - Tampak seperti benjolan kecil berwarna putih atau kulit berwarna.
    - Komedo putih sering kali muncul di wajah, khususnya di sekitar hidung, pipi, dan dahi.
    - Perawatan yang tepat diperlukan untuk mencegah komedo putih menjadi jerawat yang lebih parah.
3. **Papula Acne:**
    - Merupakan benjolan merah kecil pada kulit karena pori-pori tersumbat oleh minyak berlebih.
    - Tidak memiliki pus di tengahnya seperti pustula acne.
    - Papula acne ini dapat terasa sedikit nyeri atau gatal.
    - Merawat kulit secara teratur dapat membantu mengurangi kemunculan papula acne.
4. **Pustula Acne:**
    - Benjolan kecil dengan pus di tengahnya, disebabkan oleh infeksi pada pori-pori tersumbat.
    - Biasanya berwarna merah dan terasa sakit ketika disentuh.

- Pustula acne seringkali membutuhkan perawatan khusus, seperti penggunaan obat topikal atau oral.

5. **Nodul Acne:**
    - Benjolan besar dan keras karena peradangan pada pori-pori tersumbat.
    - Lebih dalam dibandingkan dengan papula atau pustula.
    - Nodul acne dapat meninggalkan bekas atau luka pada kulit setelah sembuh.
6. **Kistik Acne:**
    - Benjolan besar dan keras karena minyak berlebih dan sel kulit mati dari dalam.
    - Kistik acne cenderung sangat menyakitkan dan dapat menyebabkan peradangan parah.
    - Memerlukan perawatan medis yang serius untuk mengatasi kistik acne.
7. **Vulgaris Acne:**
    - Terjadi ketika folikel rambut tersumbat oleh sel kulit mati, bakteri, dan minyak wajah.
    - Jenis jerawat yang umum terjadi pada remaja dan dewasa muda.
    - Perawatan yang teratur dapat membantu mengontrol vulgaris acne.
8. **Nodulokistik Acne:**
    - Jerawat parah yang menyebabkan bekas luka, disebabkan oleh peradangan pada pori-pori tersumbat.
    - Dapat menyebabkan kerusakan permanen pada kulit jika tidak diobati dengan benar.
    - Konsultasi dengan dermatologis diperlukan untuk perawatan yang tepat.
9. **Conglobata Acne:**
    - Jerawat parah yang terhubung satu sama lain.
    - Biasanya muncul di bagian wajah, dada, atau punggung.
    - Perawatan jangka panjang dan teratur diperlukan untuk mengatasi conglobata acne.

10. **Mekanika Acne:**
    - Muncul karena tekanan, suhu panas, dan gesekan di area tertentu.
    - Misalnya, mekanika acne dapat muncul akibat penggunaan helm yang terlalu ketat atau sentuhan berulang pada wajah.
11. **Jerawat Hormonal:**
    - Muncul saat ada peningkatan hormon pada tubuh.
    - Biasanya terjadi pada wanita selama menstruasi, kehamilan, atau menopause.
    - Pengaturan hormon atau perawatan kulit khusus dapat membantu mengurangi hormonal acne.

Penyebab Jerawat

Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya jerawat dapat bervariasi dari genetik hingga lingkungan sekitar kita. Mari kita bahas lebih lanjut:

1. **Faktor Genetik:** Kecenderungannya dapat bersifat genetik, artinya jika anggota keluarga memiliki riwayat ber-acne, kemungkinan besar kamu juga berisiko mengalami masalah kulit yang sama.
2. **Faktor Hormonal:** Peningkatan hormon androgen, terutama pada masa pubertas, dapat merangsang kelenjar minyak di kulit untuk memproduksi sebum secara berlebihan. Hal ini dapat menyumbat pori-pori dan menyebabkan acne.
3. **Faktor Eksternal:** Paparan polusi udara dan sinar matahari yang berlebihan dapat merangsang produksi minyak berlebihan dan mengiritasi kulit, yang pada gilirannya dapat memicu acne.
4. **Gaya Hidup:** Kebiasaan sehari-hari seperti pola makan, tingkat stres, dan kebersihan kulit juga dapat

mempengaruhi munculnya acne. Kurangnya tidur dan konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan risiko.

5. **Pengaruh Kosmetik dan Obat-Obatan:** Penggunaan produk perawatan kulit yang tidak cocok dengan jenis kulit kamu atau penggunaan obat-obatan tertentu, seperti steroid atau kontrasepsi oral.
6. **Produksi Minyak Berlebih:** Kelenjar minyak yang berlebihan di kulit dapat menyebabkan pori-pori tersumbat oleh sebum, yang kemudian dapat menghasilkan acne.
7. **Penumpukan Sel Kulit Mati:** Sel-sel kulit mati yang tidak terlepas dengan baik dari kulit dapat menyumbat pori-pori.
8. **Tidak Melakukan Double Cleansing:** Kurangnya membersihkan kulit dengan benar, terutama dengan teknik double cleansing untuk menghilangkan kotoran, minyak, dan sisa makeup, dapat meningkatkan risiko penumpukan kotoran dan minyak yang menyebabkan acne.
9. **Bakteri Propionibacterium Acnes:** Bakteri ini merupakan penyebab utama jerawat. Ketika pori-pori tersumbat, bakteri ini berkembang biak di dalamnya dan menyebabkan peradangan, yang pada akhirnya menghasilkan acne.

Ilustrasi bebas acne – Freepik

Mengatasi acne itu emang butuh perawatan kulit yang tepat sesuai dengan jenis jerawat dan penyebabnya.

Dengan paham betul tentang macam-macam acne dan apa yang bikin dia muncul, semoga kita bisa ambil langkah yang pas buat ngekontrol acne dan biar kulit tetep sehat.

Jadi, inget ya, buat kamu yang sering berantem sama acne, jangan langsung nyerah. Coba cari tau jenis jerawat kamu dan apa yang bikin dia muncul, baru deh bisa atur strategi perang yang tepat.

Semoga tips ini membantu kamu dalam perjalanan menghadapi jerawat dan bikin kulit kamu makin bersinar! Peace out!