

# 5 Tips Mengobati Tumit Kaki yang Kering, Simak Penjelasaannya

Category: LifeStyle

15 September 2023



**Prolite** – Masalah pada tumit kaki yang kering sering di alami oleh para wanita membuat penampilan menjadi kurang enak di lihat.

Kurangnya kelembapan di area tumit yang membuat kulit mejadi kering dan pecah-pecah.

Kulit yang terdapat pada tumit kaki memiliki kelenjar minyak lebih sedikit dari pada kulit di bagian lainnya.

Menggunakan minyak alami ini berperan penting dalam menjaga kelembapan. Hal ini dikarenakan minyak dapat melindungi kulit dari kekeringan.

Selain karna kandungan minyak pada tumit kaki lebih sedikit faktor lain penyebab tumit kering dan pecah-pecah yaitu

paparan sinar matahari, angin kering, dan cuaca dingin juga dapat menghilangkan kelembapan alami.

Kondisi ini bisa terjadi karena penggunaan pembersih dengan bahan kimia keras. Bisa juga karena pemakaian air dengan suhu terlalu panas. Perlu kamu ketahui, air panas ini bisa menghilangkan minyak alami pada kulit.

Namun tenang untuk mengatasi kulit tumit kaki yang kering anda bisa menggunakan scrub madu yang terbuat dari bahan alami atau juga minyak kelapa.

## **Berikut ini cara mengobati kulit tumit kaki yang kering:**

### **1. Eksfoliasi kaki**



hallosehat

Masukkan air hangat ke wadah agak lebar dan tambahkan sedikit sabun, kemudian rendam kaki selama 20 menit.

Gosok sampai kulit mati dan tebalnya rontok dan bagian tumit kembali lembut. Di tahap akhir bilas kaki sampai bersih dan oles menggunakan pelembap.

### **2. Scrub madu**



radar cirebon

Madu dapat berfungsi sebagai obat alami untuk tumit pecah-pecah karena bersifat antimikroba dan antibakteri karena madu dapat membantu melembabkan kulit yang kering.

Anda bisa menggunakan madu sebagai scrub kaki setelah berendam atau mengoleskannya sebagai masker kaki di malam hari.

### **3. Minyak kelapa**



alodokter

Minyak kelapa dapat membantu meningkatkan kelembapan kulit dan sering direkomendasikan untuk mengatasi kulit kering, eksim, dan psoriasis.

Menggunakan minyak kelapa setelah merendam kaki bisa menjadi pilihan bagus untuk mempertahankan kelembapan sehingga kaki tidak mudah pecah-pecah.

#### **4. Obat oles untuk kulit kaki pecah-pecah**

Alternatif lain untuk mengobati kaki pecah-pecah yaitu bisa menggunakan obat oles yang dijual di apotek.

Pilih obat oles dengan kandungan minyak zaitun atau shea butter yang bermanfaat untuk melembapkan kulit kaki.

#### **5. Salep kulit kaki pecah-pecah**

Ada banyak jenis salep untuk kaki pecah-pecah yang dijual bebas di apotek. Anda bisa menggunakan salep tersebut untuk mengurangi kering dan pecah-pecah di kulit kaki.

Anda bisa pilih salep untuk kaki pecah-pecah dengan kandungan bahan urea, salicylic acid, alpha-hydroxy acids (AHA), dan saccharide isomerate.

Bahan-bahan tersebut dapat membantu mengunci kelembapan, melembutkan, dan mengelupas kulit mati. Apabila merasa ragu bisa konsultasi terlebih dulu ke dokter kulit agar lebih aman.