

# 6 Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

Category: LifeStyle

9 Februari 2024



**Prolite** – *Stretch mark* atau *striae*, seringkali disebut sebagai “garis-garis putih,” merupakan masalah kulit yang umum terjadi, terutama pada wanita, baik saat masa kehamilan maupun ketika mengalami perubahan berat badan yang signifikan.

Ketika kulit meregang secara berlebihan dalam waktu singkat, seperti saat kehamilan atau saat mengalami penurunan atau peningkatan berat badan yang cepat, serat-serat kulit dapat mengalami kerusakan dan menghasilkan *striae*.

Dalam artikel ini, kita akan menyelami lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab umum dari *stretch mark* dan memberikan panduan praktis tentang bagaimana cara mencegahnya, sehingga kita bisa merawat kulit kita dengan lebih baik. Oleh karena itu, yuk kita simak sampai akhir!

# Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

## 1. Perubahan Berat Badan yang Cepat



*Ilustrasi menimbangberat badan – Freepik*

*Striae* sering muncul ketika kulit meregang secara cepat akibat peningkatan berat badan yang signifikan. Menjaga penurunan atau kenaikan berat badan dengan konsisten dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya *stretch mark*.

Dengan menjaga berat badan tetap stabil, kita dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada kulit, sehingga mengurangi risiko terjadinya peregangan yang berlebihan. Ini adalah langkah sederhana namun efektif yang dapat diambil untuk merawat kulit dan mencegahnya.

## 2. Kehamilan



*Ilustrasi wanita hamil – thebump*

Selama masa kehamilan, pertumbuhan perut dan payudara yang cepat dapat menyebabkan timbulnya *striae*. Untuk mengurangi risiko munculnya, penting untuk merawat kulit secara khusus selama kehamilan.

Salah satu cara efektifnya adalah dengan menggunakan krim atau minyak anti-*stretch mark* secara teratur. Produk-produk ini dirancang khusus untuk membantu menjaga elastisitas kulit dan mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan.

## 3. Faktor Genetik



Kecenderungan genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kemungkinan munculnya *striae*. Jika ada riwayat dalam keluarga, langkah-langkah pencegahan dapat diambil sejak dini untuk mengurangi risiko timbulnya masalah ini.

Meskipun tidak dapat mengubah faktor genetik, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan rutin merawat kulit, seperti menjaga berat badan yang seimbang, menggunakan pelembap yang tepat, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, kita dapat membantu mengurangi kemungkinan akan muncul atau setidaknya mengurangi keparahannya.

## **4. Kurangnya Hidrasi**



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Kulit yang kering memang cenderung lebih rentan terhadap *stretch mark*. Oleh karena itu, menjaga kelembaban kulit menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko timbulnya *striae*.

Penggunaan pelembab khusus secara teratur dapat membantu menjaga elastisitas kulit dan membuatnya lebih lentur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan yang dapat menyebabkan stretch mark.

Selain itu, penting juga untuk memilih pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan mengandung bahan-bahan yang mampu meningkatkan kelembaban kulit secara efektif.

## **5. Olahraga yang Tidak Teratur**



*Ilustrasi – Cr. shutterstock*

Melibatkan diri dalam rutin olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi kita dapat membantu menjaga kekencangan kulit.

Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kolagen dan elastin dalam kulit, serta menguatkan otot-otot di sekitar area yang rentan terhadap *striae*, seperti perut, paha, dan lengan.

Selain itu, dengan rutin berolahraga, kita juga dapat mengontrol berat badan dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko timbulnya *striae* akibat perubahan berat badan yang drastis.

## 6. Nutrisi yang Tidak Seimbang



*Ilustrasi makanan cepat saji – Freepik*

Asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral yang mendukung kesehatan kulit.

Vitamin A, C, dan E, misalnya, memiliki peran penting dalam menjaga elastisitas, kelembaban, dan kekuatan kulit. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, protein, dan lemak sehat juga dapat membantu memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit.



*Ilustrasi perawatan kulit – Freepik*

Dengan memahami penyebab stretch mark, kita bisa lebih proaktif dalam mencari langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko timbulnya stretchmark serta merawat kulit

agar tetap sehat dan kencang.

Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan kulit dan tetap berusaha untuk tetap sehat, ya! *Stay healthy, guys!* ☐