Prolite – Kuku Rapuh & Kering? Begini Cara Ampuh Merawatnya Biar Sehat & Kuat!

Pernah nggak sih kamu merasa kesal karena kuku gampang patah, kering, atau terlihat kusam walaupun sudah dirawat? Jangan khawatir, kamu nggak sendirian!

Masalah kuku rapuh ini cukup umum, apalagi buat orang yang sering terpapar air, sabun, atau bahkan suka gonta-ganti cat kuku. Tapi kabar baiknya, ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk bikin kuku lebih sehat, kuat, dan indah.

Artikel ini bakal bahas tuntas penyebab kuku rapuh, produk yang bisa bantu, sampai tips DIY perawatan kuku yang aman. Yuk, simak bareng!

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Kenapa Kuku Mudah Patah & Kering?

Kuku kita itu sebenarnya terbuat dari protein bernama keratin, sama seperti rambut. Kalau kuku gampang patah, kering, atau mengelupas, biasanya ada beberapa faktor penyebabnya:

- Dehidrasi – kurang cairan bikin kuku kehilangan kelembapan alami.
- Terlalu sering kena air – ironisnya, kuku yang sering terendam air justru gampang rapuh.
- Bahan kimia keras – deterjen, sabun cuci, atau pembersih rumah tangga bisa merusak lapisan kuku.
- Cat kuku & remover berbahan keras – produk dengan aseton tinggi bikin kuku makin kering.
- Kekurangan nutrisi – kurang biotin, kalsium, dan vitamin tertentu bisa memengaruhi kekuatan kuku.

Menurut *American Academy of Dermatology* (2025), sekitar 20% orang dewasa mengalami kuku rapuh karena kombinasi faktor gaya hidup dan kondisi kesehatan tertentu.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Produk & Nutrisi yang Bisa Bikin Kuku Lebih Kuat

Kalau kuku kamu rapuh, ada beberapa produk dan nutrisi yang bisa jadi penyelamat:

- Nail strengthener – produk pelapis kuku yang diperkaya keratin atau kalsium untuk menambah kekuatan.
- Keratin & kalsium – protein & mineral penting buat pembentukan kuku sehat.
- Vitamin & suplemen – biotin (vitamin B7), vitamin E, dan zinc terbukti mendukung pertumbuhan kuku.
- Minyak alami – coconut oil, argan oil, olive oil bisa melembapkan kuku dan kutikula.

Pro tip: pijatkan minyak alami ke kuku sebelum tidur, biar nutrisi terserap semalaman.

Kebiasaan Harian yang Bisa Bikin Bedanya

Kuku Rapuh & Kering? Begini Cara Ampuh Merawatnya AgarSehat & Kuat!

Baca Selanjutnya
Warga Semakin Melek Digital, Kota Bandung Raih Indeks Masyarakat Digital

Tertinggi 2025