

Tanpa di Cat, 5 Perawatan Rambut Uban

Prolite – Rambut uban merupakan rambut yang berwarna abu-abu atau putih. Rambut uban dapat tumbuh tidak hanya pada orang tua namun bisa juga tumbuh pada usia remaja.

Sebagai catatan jika usia remaja sudah tumbuh rambut uban bukan berarti akan lebih parah ubannya. Jika usia muda anda sudah tumbuh uban maka memerlukan perawatan secara rutin.

Meski begitu, kondisi rambut beruban ini jangan terlalu dikhawatirkan. Salah satu pemicu tumbuhnya rambut uban di karenakan produksi melanin dalam tumbuh berkurang seiring bertambahnya usia.

Baca Juga: [7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026](#)

Namun ada juga kejadian tumbuh uban saat usia masih remaja itu mungkin karena beberapa faktor.

Berikut kami berikan penyebab munculnya uban di usia remaja:

- Genetik atau faktor keturunan
- Kekurangan asupan vitamin dan nutrisi penting lainnya seperti B-6, B-12, Vitamin E
- Efek dari produk perawatan rambut yang kurang cocok, seperti sampo, kondisioner, atau serum rambut
- Efek dari pemakaian produk pewarna rambut yang terlalu keras
- Penyakit autoimun
- Gangguan kelenjar tiroid
- Stres yang berlebihan
- Kebiasaan merokok

Janagan cemas jika anda sudah ada uban di usia remaja, anda dapat mengatasinya dengan mencoba menggunakan beberapa perawatan berikut.

Baca Juga: Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya

1. Berhenti merokok



Berhenti Merokok

Kebiasaan merokok berlebihan tidak hanya berpengaruh pada kesehatan paru-paru. Kebiasaan merokok juga dapat merusak dan mengecilkan folikel rambut, sehingga cepat beruban.

Sebuah penelitian yang diterbitkan pada 2013 menunjukkan bahwa perokok memiliki peluang 2,5 kali lebih tinggi terhadap pertumbuhan uban sebelum berusia 30 tahun.

2. Hindari perawatan rambut berbahan keras



Perawatan rambut berbahan keras.

Memakai produk perawatan rambut berbahan keras juga dapat menambah resiko pertumbuhan uban semakin parah bukan hanya itu tapi bisa juga memicu masalah rambut lain seperti rontok dan kering.

Mulai sekarang, berhentilah menggunakan alat pengering rambut dan sebaiknya dikeringkan secara alami, keramas 2-3 kali seminggu, serta menghindari bleaching dan pewarna rambut.

3. Selalu melindungi rambut



Melindungi Rambut

Sama halnya dengan menjaga kulit wajah dan badan, rambut juga perlu terlindungi dari paparan sinar matahari langsung.

Apabila sedang beraktivitas di luar ruangan, disarankan menggunakan topi, scarf, atau hijab untuk menghalau sinar UV.

4. Konsumsi makanan bernutrisi



Konsumsi makanan bernutrisi.

Salah satu penyebab rambut jadi tumbuh uban karena tubuh kekurangan vitamin B-6, B-12, Vitamin E.

Anda disarankan memenuhi asupan vitamin dan mineral dalam tubuh, dengan mengonsumsi sayuran, ikan, daging, telur, oat, serta kacang-kacangan.

5. Minyak kelapa



Minyak kelapa

Minyak kelapa memiliki antioksidan tinggi yang efektif mengatasi uban. Hanya dengan membalurkan minyak secukupnya ke rambut dan tunggu 1 jam sampai meresap.

Setelah selesai menggunakan minyak kelapa, bisa lanjut keramas seperti biasa sampai rambut kembali bersih.

Bagai mana semoga dengan melakukan beberapa perawatan rambut disarankan anda juga menerapkan gaya hidup yang sehat agar lebih seimbang.

Rambut Uban Hilang Tanpa di Cat, Simak 5 Perawatannya



Baca Selanjutnya
Ramalan Zodiak Aries, Taurus dan Gemini Minggu 16 Juli