

Manis di Lidah, Kusam di Kulit? Ini Dia Efek Sugar Face!

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Wajah Kusam Gara-Gara Gula? Ini Fakta Sains di Balik “Sugar Face” yang Harus Kamu Tahu!

Kalau kamu pernah merasa kulit makin mudah jerawat, tiba-tiba muncul kemerahan, atau lingkaran hitam makin parah padahal skincare sudah on point, bisa jadi penyebabnya bukan di luar—tapi dari dalam. Tepatnya: dari gula yang kamu konsumsi setiap hari.

Fenomena ini sering disebut “sugar face”, istilah yang makin populer di dunia skincare dan dermatologi modern. Bukan sekadar tren TikTok, sugar face sebenarnya didukung oleh

berbagai temuan ilmiah tentang bagaimana gula memengaruhi kulit.

Dalam artikel ini, kita bakal bahas semua hal penting soal sugar face—mulai dari mekanismenya, proses biologis yang terjadi, sampai tips praktis yang bisa kamu lakukan. Siap? Yuk, kita kupas satu per satu.

Apa Itu “Sugar Face” dan Kenapa Bisa Terjadi?



Sugar Face

Istilah **sugar face** dipakai untuk menggambarkan kondisi kulit yang memburuk akibat konsumsi gula berlebih. Beberapa ciri yang sering muncul antara lain:

- Munculnya jerawat atau breakout yang sulit pulih.
- Kulit tampak kemerahan atau sensitif.
- Lingkaran hitam di bawah mata makin terlihat.
- Kulit tampak kusam dan tidak bercahaya.

Menurut banyak dermatologist modern (2024–2025), kondisi ini terjadi karena gula punya dampak langsung pada hormon, proses inflamasi, dan struktur kulit. Ada alasan ilmiahnya, bukan sekadar kebetulan setelah makan kue coklat atau bubble tea dua kali sehari.

Lonjakan Insulin: Pemicu Produksi Sebum Berlebih

Setiap kali kamu mengonsumsi makanan tinggi gula atau tinggi indeks glikemik (misalnya minuman manis, roti putih, nasi putih, kue, snack manis), gula darahmu akan naik dengan cepat.

Tubuh meresponsnya dengan melepaskan insulin, hormon yang

tugasnya menurunkan kadar gula darah. Tapi ketika insulin naik terlalu drastis, ada efek sampingnya: kulit memproduksi lebih banyak sebum.

Menurut penjelasan dokter kulit (via update jurnal dermatologi 2025), insulin yang tinggi akan merangsang hormon IGF-1, yang memicu:

- produksi minyak berlebih,
- penebalan folikel kulit,
- pori-pori lebih mudah tersumbat.

Hasil akhirnya? Jerawat muncul lebih mudah dan lebih sulit hilang.

Ini sebabnya banyak orang merasakan wajah lebih berminyak dan gampang breakout setelah konsumsi dessert atau makanan dengan gula tinggi.

Proses Glikasi: Gula “Menempel” pada Kolagen



Ini dia fakta yang sering bikin orang kaget!

Dalam tubuh, gula yang berlebih bisa menempel pada protein, terutama kolagen dan elastin, dua struktur penting yang membuat kulit tetap kencang dan elastis.

Proses ini disebut glikasi, dan hasil akhirnya adalah pembentukan AGEs (Advanced Glycation End Products).

Apa dampaknya bagi kulit?

- Kolagen jadi kaku dan rapuh.
- Elastin kehilangan fleksibilitas.
- Kulit lebih cepat mengalami kerutan.
- Tanda-tanda penuaan muncul lebih cepat dari seharusnya.

Bahkan penelitian dermatologi terbaru menyebutkan bahwa AGEs berperan besar dalam mempercepat penuaan dini (premature aging), terutama pada orang yang konsumsi gulanya tinggi setiap hari.

Jadi bukan cuma faktor usia atau sinar UV, gula juga punya kontribusi besar dalam membuat kulit terlihat lebih tua.

Inflamasi Kronis: Gula Memicu “Peradangan Diam-Diam”

Konsumsi gula tinggi dalam jangka panjang dapat memicu inflamasi kronis di dalam tubuh. Dan peradangan ini akan sangat terlihat efeknya di kulit.

Inflamasi kronis bisa memperburuk:

- jerawat meradang,
- kemerahan (redness),
- eczema,
- rosacea,
- kulit sensitif.

Para peneliti di bidang nutrisi dan dermatologi (2024–2025) menemukan bahwa makanan tinggi gula membuat tubuh melepaskan molekul pro-inflamasi yang beredar hingga ke lapisan kulit. Ini bisa menjelaskan kenapa jerawat makin merah dan lama sembuh ketika pola makan lagi kacau.

Apa yang Bisa Kamu Lakukan? Tips Praktis Anti “Sugar Face”



Kabar baiknya: kamu tidak perlu langsung berhenti total makan yang manis-manis. Yang penting adalah pengaturan dan keseimbangan.

Berikut langkah-langkah yang terbukti membantu:

a. Kurangi konsumsi gula tambahan

Mulai dari hal kecil:

- batasi minuman manis,
- kurangi snack tinggi gula,
- cek label makanan (gula sering tersembunyi di saus, dressing, roti, dll).

b. Pilih makanan dengan Indeks Glikemik (IG) rendah

Misalnya:

- oats,
- kentang rebus,
- brown rice,
- buah utuh (bukan jus),
- roti gandum.

Makanan IG rendah bikin gula darah naik lebih stabil sehingga insulin tidak meledak.

c. Konsumsi antioksidan

Antioksidan membantu melawan efek AGEs dan inflamasi. Kamu bisa dapatkan dari:

- sayur hijau,
- berry,
- teh hijau,
- tomat,
- kacang-kacangan,
- cocoa murni.

d. Minum air yang cukup

Hidrasi bantu menjaga elastisitas kulit, mengurangi peradangan, dan mempercepat pemulihan kulit dari dalam.

e. Perhatikan skincare, tapi jangan lupakan pola makan

Skincare tetap penting, tapi tidak akan maksimal kalau kamu terus konsumsi gula tinggi. Kombinasi pola makan + skincare jauh lebih efektif.

Kulit Sehat Itu Holistik: Luar dan Dalam Harus Seimbang



Perawatan kulit yang terbaik selalu melihat tubuh secara menyeluruh. Gula bukan musuh, tapi kalau dikonsumsi berlebihan, efeknya sangat terlihat pada wajah.

Dengan memahami konsep sugar face, kamu bisa lebih sadar bahwa kulit tidak hanya dipengaruhi oleh produk luar, tapi juga oleh apa yang kamu makan setiap hari.

Yuk, Mulai Sadar Gula untuk Kulit Lebih Glowing!

Kulit sehat bukan tentang larangan total. Tapi tentang keseimbangan.

Kalau kamu ingin kulit yang lebih glowing, bersih dari jerawat, dan awet muda lebih lama, coba mulai dari langkah kecil: kurangi gula tambahan, pilih makanan yang lebih stabil untuk gula darah, dan imbangi dengan skincare yang tepat.

Kamu tidak harus sempurna—yang penting adalah konsisten dan sadar. Yuk, mulai perjalanan kulit sehatmu dari dalam!

Hidup Tanpa Gula? 6 Langkah Ini Buktikan Kamu Bisa Tetap Sehat dan Bahagia!

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Hidup Tanpa Gula? 6 Langkah Ini Buktikan Kamu Bisa Tetap Sehat dan Bahagia!

Siapa yang nggak suka makanan atau minuman manis? Dari teh manis yang bikin segar sampai kue coklat yang selalu bikin bahagia, gula sering jadi sahabat setia di kehidupan kita.

Tapi, sadar nggak sih, kalau konsumsi gula berlebih bisa jadi musuh dalam selimut buat tubuh kita?

Nah, kalau kamu mulai tertarik buat hidup lebih sehat, pola hidup tanpa gula bisa jadi pilihan yang oke banget. Nggak perlu ribet, kok! Yuk, simak langkah-langkah awalnya di artikel ini!

Tanda-Tanda Tubuh Sudah Kelebihan Gula: Alarm yang Harus Kamu Tahu



Ilustrasi – Freepik

Gula memang bikin hidup lebih manis, tapi kalau kebanyakan, tubuh kamu bisa kasih sinyal-sinyal peringatan ini:

- **Cepat Lelah:** Meski kamu nggak banyak aktivitas, tubuh bisa terasa lemas karena kadar gula darah yang naik-turun.
- **Sering Lapar:** Gula bikin tubuh minta energi terus-menerus, jadi kamu cepat merasa lapar walau baru saja makan.
- **Masalah Kulit:** Jerawat yang nggak hilang-hilang atau kulit yang kusam bisa jadi tanda tubuhmu sudah kelebihan gula.
- **Kesulitan Fokus:** Konsumsi gula berlebih sering bikin kamu susah konsentrasi atau merasa *brain fog*.

Mulai sekarang, coba perhatikan sinyal-sinyal ini dan lakukan langkah pencegahan, ya!

Manfaat Pola Hidup Tanpa Gula: Tubuh Sehat, Hidup Bahagia

Berani bilang bye-bye ke gula? Berikut ini beberapa manfaat yang bisa kamu rasakan:

- **Energi Lebih Stabil:** Tanpa lonjakan gula darah yang

tiba-tiba, kamu akan merasa lebih energik sepanjang hari.

- **Kulit Lebih Sehat:** Goodbye jerawat dan kulit kusam! Pola makan tanpa gula bisa bikin kulitmu jadi lebih glowing alami.
- **Meningkatkan Fokus:** Nggak ada lagi drama *brain fog*! Gula berlebih sering bikin otak lelah, jadi dengan mengurangnya, kamu bisa berpikir lebih jernih.

Keren banget, kan? Yuk, mulai sedikit demi sedikit!

Tips Awal: Pelan tapi Pasti



Nggak perlu langsung ekstrem menghilangkan semua gula dari hidupmu. Mulai dari langkah kecil ini:

1. **Kurangi Gula Tambahan:** Kalau biasa minum kopi atau teh manis, coba kurangi takarannya secara bertahap. Misalnya, kalau biasanya pakai dua sendok, sekarang coba satu sendok dulu.
2. **Jadi Detektif Label:** Mulai biasakan baca label makanan. Gula sering disembunyikan dengan nama lain seperti fruktosa, sukrosa, atau sirup jagung. Waspada, ya!
3. **Ganti Camilan:** Daripada ngemil cokelat atau biskuit, coba ganti dengan buah segar seperti apel atau kacang-kacangan. Tetap enak, kok!

Mulai dari Kebiasaan Kecil

Perubahan besar dimulai dari langkah kecil. Kamu bisa coba beberapa kebiasaan ini:

- **Minum Air Lemon:** Kalau biasanya suka minum soda, coba ganti dengan air lemon yang segar. Tetap menyegarkan, tapi jauh lebih sehat.
- **Mulai Bertahap:** Jangan terlalu keras sama diri sendiri.

Kalau susah menghilangkan semua gula sekaligus, kurangi pelan-pelan.

- **Eksperimen Resep Baru:** Coba cari resep dessert tanpa gula seperti brownies dari pisang atau smoothies tanpa pemanis tambahan.

Kenapa Harus Bertahap?

Langsung menghilangkan semua gula dari hidupmu mungkin terdengar heroik, tapi sering kali bikin kamu cepat menyerah. Lebih baik mulai pelan-pelan biar tubuh nggak kaget dan kamu bisa lebih konsisten. Ingat, perubahan kecil tapi konsisten lebih efektif daripada perubahan besar yang cuma bertahan seminggu.

Yuk, Mulai Hidup Lebih Sehat!



Mengurangi gula dalam pola makan itu bukan sekadar soal diet, tapi langkah besar menuju tubuh yang lebih sehat dan bugar. Jangan takut untuk memulai, karena setiap langkah kecil yang kamu ambil akan membawa perubahan besar.

Jadi, kapan kamu mau mulai perjalanan hidup tanpa gula? Yuk, coba sekarang dan rasakan sendiri manfaatnya!

Jangan lupa share pengalamanmu di kolom komentar, ya. Siapa tahu, kamu bisa jadi inspirasi buat orang lain!