

Rahasia Kulit Bersih : 11 Macam Jerawat dan Penyebabnya

Category: LifeStyle

6 April 2024



Prolite – Jerawat, masalah kulit yang familiar bagi banyak orang, terutama saat masa remaja. Siapa sih yang gak pernah merasa jengkel dengan munculnya jerawat di wajah?

Namun, tahukah kamu bahwa jerawat atau acne bisa muncul bukan hanya karena perubahan hormonal saja, tapi juga karena kurangnya kebersihan kulit?

Betul, banyak faktor yang bisa memicu munculnya jerawat, mulai dari faktor internal hingga eksternal. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis acne dan penyebabnya menjadi langkah awal yang penting untuk mengatasi masalah ini.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih jauh mengenai acne, mulai dari jenis-jenisnya hingga penyebab yang mungkin sering terlewatkan. Siap-siap untuk mengungkap rahasia kulit yang lebih sehat dan bersinar tanpa jerawat!

Macam-Macam Jerawat



Ilustrasi jenis-jenis jerawat – Freepik

1. Komedo Hitam (Blackheads):

- Terjadi ketika pori-pori terbuka dan terisi dengan kotoran.
- Biasanya tampak berwarna hitam atau kecoklatan.
- Komedo hitam dapat muncul di area T-zone (dahi, hidung, dan dagu) atau di area wajah lainnya.
- Penyumbatan pori-pori oleh kotoran dan minyak adalah penyebab utama komedo hitam.

2. Komedo Putih (Whiteheads):

- Pori-pori tersumbat oleh minyak berlebih, bakteri, dan sel kulit mati.
- Tampak seperti benjolan kecil berwarna putih atau kulit berwarna.
- Komedo putih sering kali muncul di wajah, khususnya di sekitar hidung, pipi, dan dahi.
- Perawatan yang tepat diperlukan untuk mencegah komedo putih menjadi jerawat yang lebih parah.

3. Papula Acne:

- Merupakan benjolan merah kecil pada kulit karena pori-pori tersumbat oleh minyak berlebih.
- Tidak memiliki pus di tengahnya seperti pustula acne.
- Papula acne ini dapat terasa sedikit nyeri atau gatal.
- Merawat kulit secara teratur dapat membantu mengurangi kemunculan papula acne.

4. Pustula Acne:

- Benjolan kecil dengan pus di tengahnya, disebabkan oleh infeksi pada pori-pori tersumbat.
- Biasanya berwarna merah dan terasa sakit ketika disentuh.

- Pustula acne seringkali membutuhkan perawatan khusus, seperti penggunaan obat topikal atau oral.

5. Nodul Acne:

- Benjolan besar dan keras karena peradangan pada pori-pori tersumbat.
- Lebih dalam dibandingkan dengan papula atau pustula.
- Nodul acne dapat meninggalkan bekas atau luka pada kulit setelah sembuh.

6. Kistik Acne:

- Benjolan besar dan keras karena minyak berlebih dan sel kulit mati dari dalam.
- Kistik acne cenderung sangat menyakitkan dan dapat menyebabkan peradangan parah.
- Memerlukan perawatan medis yang serius untuk mengatasi kistik acne.

7. Vulgaris Acne:

- Terjadi ketika folikel rambut tersumbat oleh sel kulit mati, bakteri, dan minyak wajah.
- Jenis jerawat yang umum terjadi pada remaja dan dewasa muda.
- Perawatan yang teratur dapat membantu mengontrol vulgaris acne.

8. Nodulokistik Acne:

- Jerawat parah yang menyebabkan bekas luka, disebabkan oleh peradangan pada pori-pori tersumbat.
- Dapat menyebabkan kerusakan permanen pada kulit jika tidak diobati dengan benar.
- Konsultasi dengan dermatologis diperlukan untuk perawatan yang tepat.

9. Conglobata Acne:

- Jerawat parah yang terhubung satu sama lain.
- Biasanya muncul di bagian wajah, dada, atau punggung.
- Perawatan jangka panjang dan teratur diperlukan untuk mengatasi conglobata acne.

10. Mekanika Acne:

- Muncul karena tekanan, suhu panas, dan gesekan di area tertentu.
- Misalnya, mekanika acne dapat muncul akibat penggunaan helm yang terlalu ketat atau sentuhan berulang pada wajah.

11. Jerawat Hormonal:

- Muncul saat ada peningkatan hormon pada tubuh.
- Biasanya terjadi pada wanita selama menstruasi, kehamilan, atau menopause.
- Pengaturan hormon atau perawatan kulit khusus dapat membantu mengurangi hormonal acne.

Penyebab Jerawat



Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya jerawat dapat bervariasi dari genetik hingga lingkungan sekitar kita. Mari kita bahas lebih lanjut:

1. **Faktor Genetik:** Kecenderungannya dapat bersifat genetik, artinya jika anggota keluarga memiliki riwayat ber-acne, kemungkinan besar kamu juga berisiko mengalami masalah kulit yang sama.
2. **Faktor Hormonal:** Peningkatan hormon androgen, terutama pada masa pubertas, dapat merangsang kelenjar minyak di kulit untuk memproduksi sebum secara berlebihan. Hal ini dapat menyumbat pori-pori dan menyebabkan acne.
3. **Faktor Eksternal:** Paparan polusi udara dan sinar matahari yang berlebihan dapat merangsang produksi minyak berlebihan dan mengiritasi kulit, yang pada gilirannya dapat memicu acne.
4. **Gaya Hidup:** Kebiasaan sehari-hari seperti pola makan, tingkat stres, dan kebersihan kulit juga dapat

mempengaruhi munculnya acne. Kurangnya tidur dan konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan risiko.

5. **Pengaruh Kosmetik dan Obat-Obatan:** Penggunaan produk perawatan kulit yang tidak cocok dengan jenis kulit kamu atau penggunaan obat-obatan tertentu, seperti steroid atau kontrasepsi oral.
6. **Produksi Minyak Berlebih:** Kelenjar minyak yang berlebihan di kulit dapat menyebabkan pori-pori tersumbat oleh sebum, yang kemudian dapat menghasilkan acne.
7. **Penumpukan Sel Kulit Mati:** Sel-sel kulit mati yang tidak terlepas dengan baik dari kulit dapat menyumbat pori-pori.
8. **Tidak Melakukan Double Cleansing:** Kurangnya membersihkan kulit dengan benar, terutama dengan teknik double cleansing untuk menghilangkan kotoran, minyak, dan sisa makeup, dapat meningkatkan risiko penumpukan kotoran dan minyak yang menyebabkan acne.
9. **Bakteri *Propionibacterium Acnes*:** Bakteri ini merupakan penyebab utama jerawat. Ketika pori-pori tersumbat, bakteri ini berkembang biak di dalamnya dan menyebabkan peradangan, yang pada akhirnya menghasilkan acne.



Ilustrasi bebas acne – Freepik

Mengatasi acne itu emang butuh perawatan kulit yang tepat sesuai dengan jenis jerawat dan penyebabnya.

Dengan paham betul tentang macam-macam acne dan apa yang bikin dia muncul, semoga kita bisa ambil langkah yang pas buat ngekontrol acne dan biar kulit tetep sehat.

Jadi, inget ya, buat kamu yang sering berantem sama acne, jangan langsung nyerah. Coba cari tau jenis jerawat kamu dan apa yang bikin dia muncul, baru deh bisa atur strategi perang yang tepat.

Semoga tips ini membantu kamu dalam perjalanan menghadapi jerawat dan bikin kulit kamu makin bersinar! Peace out!

Bye-bye Jerawat! Ini Dia 5 Masker Alami yang Aman untuk Kulitmu!

Category: LifeStyle

6 April 2024



Prolite – Hayo, siapa di sini yang lagi berjerawat? Mau beli masker favorit kamu tapi dompetnya lagi kosong? Tenang aja, kali ini kita mau ngasih tau 5 masker alami yang bisa kamu buat sendiri dan pastinya ampuh buat merawat kulit berjerawatmu.

Wah, kalau nongol di muka, pasti bikin bete banget dan kurang PD ya. Nyebelin deh!



astronauts

Sayangnya, gak gampang banget ngilangin dia dalam semalam, dan kadang ada produk yang malah bikin kulit jadi iritasi. Ada sih alternatif lain, yaitu pake masker alami.

Tapi *disclaimer* dulu ya! Sebenarnya gak ada cara instan buat ngilangin si , apalagi pake bahan alami. Tapi tenang aja, bahan-bahan alami ini bisa ngebantu nge-cover dan meredakan peradangan untuk sementara. Beberapa bahan juga bisa ngurangi bekasnya biar gak keliatan banget. Jadi masih ada harapan juga, kok! *So, stay tuned* ya!

Masker Alami yang Bisa Atasi Jerawat

1. Masker Madu dan Kayu Manis



klikdokter

Madu dan kayu manis bisa jadi temanmu untuk menghilangkan si . Madu memiliki sifat antibakteri yang bisa membantu membunuh kuman penyebab jerawat, sedangkan kayu manis bisa meredakan peradangan. Cukup campurkan satu sendok makan madu asli dengan setengah sendok teh kayu manis bubuk. Oleskan campuran ini pada area yang berjerawat dan biarkan selama 10-15 menit sebelum dibilas.

2. Masker Oatmeal



Oatmeal punya zat antiinflamasi yang bisa ngebantu meredakan masalah kulit, kayak ruam, kulit terbakar, gatal-gatal, dan

eksim. Bisa juga mengeksfoliasi kulit sehingga bermanfaat untuk menghilangkan sel kulit mati. Nah, enggak cuma itu aja, oatmeal juga bisa bantu bikin kulit kita lembap. Cukup campurin 2 sendok teh oatmeal, 1 sendok teh soda kue, dan tambahan sedikit air sampe jadi pasta. Olesin ke seluruh wajah, pijet-pijet pelan, terus bilas sampe bersih deh.

3. Masker Lidah Buaya



alodokter

Lidah buaya emang jadi pilihan yang bagus buat mengatasi jerawat. Lidah buaya mengandung asam salisilat dan sumber sulfur. Selain itu juga punya sifat anti-inflamasi dan antimikroba yang bisa membantu meredakan peradangan pada jerawat. Cukup ambil gel lidah buaya segar dan oleskan langsung ke area jerawat. Biarkan beberapa waktu sebelum dibilas. Dijamin jerawatmu bakal lebih tenang!

4. Masker Tomat dan Mentimun



wikihow

Tomat dan mentimun bisa jadi kombinasi segar yang cocok buat mengatasi jerawat. Haluskan satu buah tomat matang dan satu mentimun kecil. Campurkan kedua bahan ini dan oleskan pada wajah. Diamkan selama 15-20 menit sebelum dibilas. Tomat mengandung vitamin C yang membantu membersihkan pori-pori dan mengurangi peradangan, sedangkan mentimun memberikan efek menenangkan pada kulitmu.

5. Masker Teh Hijau



Teh hijau bukan hanya enak diminum, tapi juga bisa digunakan sebagai masker untuk kulit berjerawat. Teh hijau mengandung antioksidan dan sifat antimikroba yang bisa membantu membersihkan kulit dan mengurangi jerawat. Seduh teh hijau dan tunggu hingga dingin. Gunakan kapas atau tisu untuk mengaplikasikan teh hijau pada wajahmu. Diamkan selama 15-20 menit sebelum dibilas.

Nah, itu dia 5 masker alami yang bisa bikin jerawatmu jauh lebih tenang, *guys*! Sekarang kamu punya alternatif yang aman dan nggak bikin iritasi buat merawat kulit yang lagi berjerawat.

Jadi, nggak usah panik lagi dan jangan keburu coba-coba produk yang belum tentu cocok sama kulitmu. Cobain aja masker dari bahan-bahan alami yang udah kita kasih tahu tadi. Konsistensi dan kesabaran adalah kuncinya, jadi rutin pake masker ini dan lihat perubahannya positifnya.

Dengan bahan alami yang gampang didapat, kamu bisa merawat kulitmu dengan aman dan nyaman. Jadi, yuk, jaga kulitmu dengan baik dan *say goodbye to* ! ☺