

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!* ☐

Ternyata Minum Kopi Dapat Memicu Kenaikan Berat Badan Loh ! 5 Kebiasaan yang Wajib Dihindari

Category: LifeStyle

9 Februari 2024



Prolite – Siapa sih wanita yang tidak menginginkan punya badan yang ideal dan seksi, namun apa kalian tau kopi ternyata dapat menaikkan berat badan?

Buat para pecinta minuman ini lebih baik mulai dikurangi agar

kamu memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Kenikmatan minuman ini yang tidak bisa di tolak ternyata akan berdampak dengan kenaikan berat badan. Hal itu dapat terjadi oleh beberapa kebiasaan minum kopi yang tidak sehat tanpa disadari.

Dilansir dari *Eat This, Not That!*, berikut beberapa kebiasaan minum kopi yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Simak penjelasannya!

1. Menambahkan Pemanis yang Berlebih



shixugang/Pixabay

Kebiasaan mengonsumsi yang salah pertama adalah dengan menambahkan banyak gula berupa sirup dan pemanis.

“Vanilla latte, mocha, dan minuman kopi rasa lainnya mengandung tambahan gula yang tinggi,” kata Diana Gariglio-Clelland RD, BSc.

Tambahan gula menyumbang kalori kosong yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan, dan mengganggu keseimbangan gula darah yang juga menyebabkan keinginan pada makanan manis.

2. Tidak Memperhatikan Jumlah Krimer



ProducNation

Penggunaan krimmer saat mengonsumsi minuman ini memang menambah kenikmatan apalagi untuk kamu yang tidak begitu suka kopi hitam.

Namun jika penambahan krimmer tidak memperhatikan jumlah takaran hal ini akan menyebabkan kenaikan berat badan.

3. Tambahan Topping Berlebih



myedisi

Banyak *coffee shop* yang menambahkan *topping* pada minuman mereka, seperti taburan, krim kocok, dan sirup yang semakin meningkatkan kandungan kalori, gula, dan lemak.

Tentunya hal ini harus diwaspadai, agar kamu tidak menambah kalori berlebih pada tubuhmu.

4. Minum Kopi Saat Perut Kosong

Jika kamu memiliki kebiasaan menikmati kopi sebelum sarapan, sebaiknya hentikan kebiasaan tersebut, apalagi jika kamu meminumnya dengan tambahan gula.

Karena di saat kamu meminumnya dalam keadaan perut kosong, gula di dalamnya akan mencapai aliran darah lebih cepat dan memperburuk efeknya pada tubuh.

Selain itu, penyerapan gula juga meningkatkan nafsu makan yang tidak sehat, sehingga berpotensi menambah berat badan.

5. Minum Kopi Sebelum Tidur

Mengonsumsi minuman yang satu ini saat hendak tidur akan menyebabkan penambahan berat badan yang tidak terduga.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada berat badan, dengan meningkatkan hormon yang membuat kamu merasa lapar dan menurunkan hormon yang membuat kamu merasa kenyang.