

# Kuku Rapuh & Kering? Begini Cara Ampuh Merawatnya Agar Sehat & Kuat!

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



## 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!

## 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.

## 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



Kadang yang bikin kuku rusak bukan karena kita kurang perawatan, tapi karena kebiasaan kecil sehari-hari:

- **Pakai sarung tangan** saat cuci piring atau bersih-bersih rumah.
- **Jangan gigit kuku** – selain bikin bentuknya jelek, juga bisa bikin infeksi.
- **Hindari kuku jadi alat** (misalnya buat buka kaleng atau menggaruk permukaan keras).
- **Hidrasi cukup** – minum air putih minimal 2 liter sehari.

## DIY Mask & Perawatan Tradisional

Nggak selalu harus perawatan mahal di salon, kamu bisa coba cara simpel di rumah:

- **Rendam minyak hangat + gula** – jadi scrub lembut buat angkat sel kulit mati di kutikula.
- **Masker minyak zaitun & lemon** – bikin kuku lebih berkilau dan lembap.
- **Pijat kutikula** dengan minyak almond biar aliran darah lancar dan pertumbuhan kuku lebih sehat.

Menurut *Journal of Cosmetic Dermatology* (2024), perawatan alami berbasis minyak bisa meningkatkan kelembapan kuku hingga 35% setelah 2 minggu.

# Pilih Cat Kuku & Remover yang Ramah Kuku

Kalau kamu suka pakai cat kuku, pastikan pilih yang aman:

- Gunakan cat kuku **bebas formaldehida, toluene, dan DBP** (3-free atau bahkan 7-free).
- Pilih remover **non-aseton** yang lebih lembut.
- Beri jeda kuku “bernapas” tanpa cat minimal beberapa hari dalam sebulan.



Kuku yang sehat bukan cuma bikin penampilan lebih kece, tapi juga tanda tubuh kita terawat dengan baik. Ingat, perawatan kuku itu kombinasi dari nutrisi, produk yang tepat, dan kebiasaan sehari-hari. Jadi, jangan abaikan kuku kamu ya!

Mulai sekarang, coba deh terapkan tips di atas biar kuku nggak lagi gampang patah dan kering. Siap punya kuku sehat, kuat, dan cantik alami? ☐☐