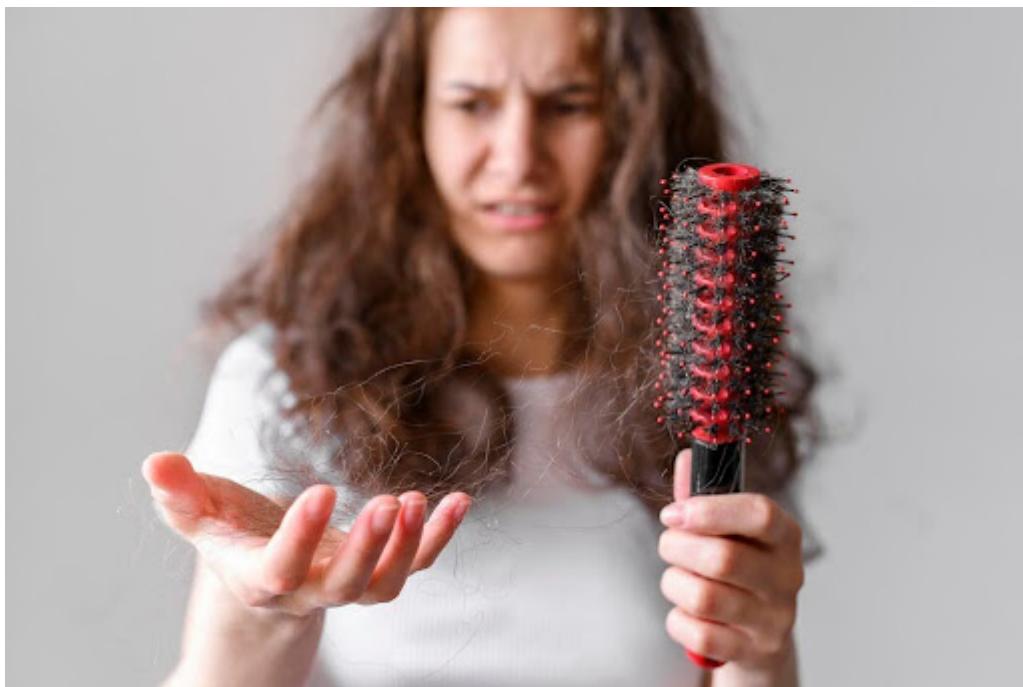


# 9 Penyebab Rambut Rontok : Musuh Utama Rambut Indah

Category: LifeStyle

9 Juli 2024



**Prolite** – Siapa yang tidak khawatir tentang rambut rontok? Ini adalah masalah yang bisa mengganggu siapa pun. Setiap orang menginginkan rambut tebal dan sehat, bukan tipis atau bahkan botak.

Rambut adalah aset berharga yang mempengaruhi penampilan kita secara keseluruhan, dan rambut yang rontok bisa menjadi mimpi buruk sebenarnya.

Namun, tidak perlu khawatir, ada banyak cara untuk mengatasi masalah ini dan memulihkan keindahan rambutmu!

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih dalam tentang apa yang menyebabkan rambut rontok dan berbagai cara untuk mengelola serta mengatasi kondisi ini. Mari kita simak bersama!

# Apa Itu Rambut Rontok?

Rambut rontok, atau *alopecia* dalam istilah medis, adalah kondisi di mana rambut rontok secara berlebihan. Hal ini bisa terjadi pada rambut di kepala, tapi juga bisa di bagian tubuh lainnya.

## Penyebab yang Sering Diabaikan



*Ilustrasi rambut yang rusak dan rontok – Freepik*

Banyak faktor yang bisa menyebabkan rambut rontok, mulai dari faktor internal hingga eksternal:

### Faktor Internal:

1. **Genetik** : Faktor paling umum, biasanya terjadi seiring usia. Pria menyebutnya *alopecia androgenetik*, ditandai dengan garis rambut yang surut dan bintik-bintik botak di kepala. Wanita menyebutnya *kebotakan pola wanita*, ditandai dengan penipisan rambut di seluruh bagian atas kepala.
2. **Perubahan Hormon** : Kehamilan, menopause, dan masalah tiroid seperti hipotiroidisme dan hipertiroidisme dapat menyebabkan rambut rontok sementara atau permanen.
3. **Kondisi Medis** : *Alopecia areata* (penyakit autoimun yang menyebabkan kebotakan tiba-tiba), infeksi kulit kepala seperti kurap, dan *trikotilomania* (gangguan mencabut rambut) juga bisa jadi penyebabnya.
4. **Kekurangan Gizi** : Kekurangan zat besi, protein, biotin, zinc, dan vitamin D dapat menyebabkan rambut rontok.

### Faktor Eksternal:

1. **Obat-obatan** : Obat kanker, arthritis, depresi, dan lain-lain bisa menyebabkan efek samping rambut rontok.

2. **Terapi Radiasi** : Rambut di area yang terkena radiasi mungkin tidak tumbuh kembali sama.
3. **Trauma** : Fisik atau emosional, bisa menyebabkan kerontokan rambut sementara,
4. **Gaya Rambut dan Perawatan** : Gaya rambut yang terlalu ketat seperti kepang atau kuncir, bleaching, dan rebonding bisa menyebabkan kerusakan rambut dan rontok.
5. **Stres** : Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu siklus pertumbuhan rambut dan menyebabkan kerontokan.

## Gejala Rambut Rontok



*ilustrasi pria yang mengalami kebotakan rambut – Freepik*

Gejalanya bisa berbeda-beda, tergantung penyebabnya. Tapi, secara umum, rambut yang rontok bisa ditandai dengan:

- **Penipisan rambut di kepala**
- **Rambut rontok secara mendadak atau perlahan-lahan**
- **Kebotakan berbentuk lingkaran**
- **Rambut rontok di seluruh tubuh**
- **Plak bersisik pada kulit kepala adalah** tanda infeksi jamur, biasanya disertai rasa gatal yang hebat.

## Segera konsultasikan dengan dokter jika:

- Rambut yang rontok sudah parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari
- Muncul ruam atau kemerahan pada kulit kepala
- Rambut yang rontok setelah menjalani pengobatan
- Rambut yang rontok disertai rasa sakit



*ilustrasi wanita yang melihat kondisi rambutnya – Freepik*

Rambut yang rontok memang bisa menjadi masalah yang mengganggu

penampilan dan kepercayaan diri. Namun, dengan mengetahui penyebab dan gejalanya, kamu bisa mengambil langkah pencegahan dan pengobatan yang tepat.

Ingatlah, konsultasikan dengan dokter jika kamu mengalami gejala yang parah atau disertai dengan gejala lain seperti ruam, kemerahan, dan rasa sakit.

Dokter akan membantu kamu menentukan penyebab rambutmu rontok dan memberikan solusi terbaik untuk mengatasinya.

Jangan ragu untuk menjaga kesehatan rambutmu, karena rambut indah adalah mahkota yang berharga.

Semoga artikel ini memberikan informasi dan tips yang bermanfaat bagi kamu untuk merawat rambut dengan baik. Ayo jaga kesehatan rambutmu dan tetap tampil percaya diri setiap hari!

---

## **3 Bahan Kimia Penyebab Rambut Rusak yang Wajib Kamu Tahu !**

Category: LifeStyle

9 Juli 2024



**Prolite** – Setiap hari, rambut kita selalu terpapar oleh berbagai hal yang dapat merusaknya. Rambut rusak dapat terjadi karena gesekan, panas, ataupun bahan kimia yang menyerang lapisan terluar rambut kita.

Lapisan terluar rambut, atau kutikula, jika mengalami keretakan dan terbuka, akan menyebabkan rambut menjadi kering, kusut, kusam, rapuh, dan lebih mudah patah.

Apa penyebab rambut rusak? Salah satunya adalah bahan kimia. Kok bisa? Menata rambut dengan berbagai produk kimia memang dapat membantu mempercantik penampilan kita dalam sekejap.



*Perawatan rambut berbahan keras – Freepik*

Pewarna rambut, pelurus, dan pengeriting rambut memang memberikan hasil yang menakjubkan. Tapi hati-hati, karena penggunaan bahan-bahan kimia ini seiring waktu dapat merusak struktur rambut.

Bahan kimia yang keras bisa mengikis dan melemahkan kutikula, sehingga rambut kehilangan kelembapan alaminya dan menjadi lebih rentan terhadap kerusakan.

Nah, di artikel ini, kita akan mengupas tuntas bagaimana bahan kimia bisa membuat rambut rusak dan apa yang bisa kita lakukan untuk melindungi mahkota kita dari kerusakan. Yuk, simak lebih lanjut agar rambutmu tetap sehat dan indah!

## 3 Bahan Kimia Penyebab Rambut Rusak

### 1. Hair Colour dan Bleaching



*ilustrasi wanita yang mewarnai rambut di salon – Freepik*

Proses mengecat rambut melibatkan banyak bahan kimia keras untuk meluruhkan warna rambut alami dan memberikan warna rambut baru.

Kontak dengan bahan kimia ini tentu saja akan memengaruhi lapisan rambut, dapat merusak strukturnya secara permanen, serta iritasi pada kulit rambut apabila tidak ditangani dengan benar.

### 2. Brazilian Blowout



*Jenis perawatan rambut – pinterest*

Brazilian blowout adalah jenis perawatan rambut untuk meluruskan dan melembutkan rambut.

Perawatan ini menggunakan bahan kimia yang mempengaruhi keratin rambut. Keratin merupakan protein alami yang membentuk struktur rambut.

Bahan kimia yang digunakan pada brazilian blowout membuat susunan keratin berubah yang mengubah bentuk rambut menjadi lebih lurus.

Namun, perawatan ini memiliki efek samping yang merusak rambut, menimbulkan rasa terbakar, kerontokan, dan membuat rambut menjadi kering dan kusam.

### 3. **Japanese Straightening Perm**



*ilustrasi rambut lurus karena Japanese Straightening Perm – pinterest*

Japanese straightening perm adalah perawatan rambut yang sama seperti brazilian blowout, namun dengan tujuan mengubah struktur rambut secara permanen.

Karena itu, japanese straightening perm menggunakan bahan kimia yang lebih kuat dan tentunya efek samping yang lebih parah pula.

Bahan kimia ini dapat menyebabkan kerusakan serius pada rambut, seperti rambut patah, rontok, dan kering parah.



*Ilustrasi wanita yang memiliki rambut sehat dan indah – Freepik*

Dengan mengetahui penyebab rambut rusak, kita bisa mengambil langkah-langkah untuk mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan yang dapat memperparah kondisinya.

Menjaga rambut tetap sehat bukanlah tugas yang sulit jika kita tahu cara yang tepat untuk merawatnya. Kita bisa mempraktikkan berbagai cara untuk merawat rambut yang sudah rusak agar bisa pulih dan kembali sehat.

Rambut yang indah dan sehat bukan hanya sekadar dambaan, tetapi bisa menjadi kenyataan dengan perawatan yang baik dan bijak.

Ingat, rambutmu adalah mahkotamu! Jadi, rawatlah rambutmu dengan penuh cinta dan perhatian. Dengan perawatan yang tepat, kamu bisa menikmati rambut yang kuat, berkilau, dan sehat setiap hari.

Semoga tips dan informasi dalam artikel ini bermanfaat untuk kamu. Selamat mencoba, dan nikmati rambut indahmu!

---

## 5 Cara Mengatasi Uban Tanpa Mengecat Rambut

Category: LifeStyle

9 Juli 2024



**Prolite** – Masalah rambut seperti uban sangat umum terjadi bahkan bukan hanya di orang tua namun anak remaja juga bisa

tumbuh.

Biasanya rambut putih tumbuh saat remaja atau yang biasa disebut dengan uban prematur, biasanya kasus seperti ini katena mewarisi gen dari gen orang tua.

Uban atau rambut putih ini kemunculannya membuat orang jadi tidak percaya diri untuk berpenampilan.

Bahkan seseorang yang memiliki masalah rambut putih akan menutupinya dengan berbagai macam cara seperti topi hingga merubah warna rambut dengan mengecetnya.

Faktor lain kemunculan masalah rambut ini juga dapat dipengaruhi dari stres, pola hidup tidak sehat hingga penyebabnya faktor lingkungan.

Ketika seseorang stres, banyak inflamasi atau peradangan yang terjadi di dalam tubuh. Hal tersebut menyebabkan penurunan produksi melanin sehingga uban muncul.

## **Kami memiliki 5 cara untuk mengatasi rambut uban :**

### **1. Asupan vitamin**



Kamu bisa mulai dengan memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan seperti vitamin B yaitu B-12 dan biotin, D, E, dan A.

Asupan bergizi tersebut dapat berupa jus wortel, ubi, brokoli, hingga mengonsumsi kacang almond.

### **2. Asupan mineral**



Freepik

Kamu bisa mencukupi asupan mineral untuk pertumbuhan dan perbaikan rambut. Asupan mineral yang baik untuk rambut meliputi seng, besi, magnesium, selenium, dan tembaga.

Makanan dengan kandungan mineral tersebut banyak ditemukan di buah-buahan, beberapa jenis ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

### **3. Berhenti Merokok**

Penyebab rambut berwarna putih adalah kebiasaan merokok. Maka, kamu bisa mulai mengatasi rambut putih di rambutmu dengan berhenti merokok.

Alasannya, merokok dapat merusak dan mengecilkan folikel rambut sehingga membuatnya keluar rambut putih dan rambut menjadi kusam.

### **4. Cegah rambut dari paparan sinar matahari**

Paparan sinar UV matahari tidak hanya berdampak buruk untuk kulit tapi juga pada kesehatan rambut. Rambut tak hanya menjadi kering dan kusam apabila lama dijemur di bawah sinar matahari, tapi juga dapat memunculkan uban.

### **5. Lindungi rambut dari panas alat styling**



Hallo Sehat

Rambut beruban akan lebih mudah rusak dan terbakar ketika menggunakan alat styling rambut yang panas. Untuk menghindari kerusakan yang parah pada rambut beruban, kamu perlu menggunakan alat styling berkualitas yang dilengkapi dengan pengatur suhu.

Sebaiknya, panas jangan melebihi 300 derajat dan selalu gunakan *heat protectant* untuk melindungi helai rambut.