

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!

Rahasia Awet Muda: Yuk, Intip Manfaat Kolagen yang Bikin Kulit Glowing!

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Siapa sih yang nggak pengen kulitnya selalu kelihatan fresh dan awet muda? Nah, rahasianya nggak jauh-jauh dari yang namanya kolagen!

Mungkin kamu sering denger soal kolagen atau suplemen, tapi tau nggak kalau si protein ajaib ini punya peran super penting buat kesehatan kulit kamu?

Dia itu ibarat fondasi kulit yang bikin kulit kita tetap elastis, lembap, dan pastinya jauh dari yang namanya keriput.

Yuk, kita bongkar lebih dalam gimana suplemen ini bisa jadi sahabat terbaik kulitmu!

Membantu Menjaga Elastisitas dan Kelembapan Kulit



Ilustrasi suplemen – Freepik

Kolagen itu bisa dibilang seperti 'lem' yang nyatetin kulit kita biar tetap kencang dan elastis.

Semakin banyak suplemen ini di kulit, semakin lentur dan kenyal kulit kita. Bayangin aja kayak bantal empuk yang selalu balik ke bentuk aslinya meskipun udah ditekan-tekan.

Selain itu, dia juga bisa menjaga kulit tetap lembap, bikin kulit glowing dan terasa halus. So, nggak ada lagi deh yang namanya kulit kering atau kasar!

Mencegah Tanda-Tanda Penuaan seperti Keriput dan Garis Halus



Ilustrasi wanita dengan kulit wajah yang bersih dan sehat – Freepik

Salah satu musuh besar kulit awet muda adalah keriput dan garis halus. Nah, di sinilah kolagen jadi superhero-nya!

Dia bisa bantu mengisi celah-celah di bawah kulit yang bikin kulit jadi lebih halus dan kencang.

Sayangnya, seiring bertambahnya usia, produksi kolagen di tubuh kita berkurang, dan itulah kenapa tanda-tanda penuaan mulai muncul.

Tapi jangan khawatir, dengan asupan kolagen yang cukup, kamu bisa memperlambat proses ini dan tetap tampil youthful lebih lama!

Manfaat untuk Kulit pada Berbagai Usia



Ilustrasi – Freepik

- **Remaja:** Di usia ini, kulit masih fresh dan produksi suplemennya masih optimal. Tapi, menjaga asupan kolagen tetap penting biar kulit tetap sehat dan terhidrasi.
- **Dewasa Muda (20-30 tahun):** Di fase ini, kulit masih oke, tapi mulai ada tanda-tanda penuaan dini kayak garis halus. Nah, mulai perhatikan asupannya biar kulit tetap glowing dan bebas kerutan.
- **Dewasa (30-40 tahun):** Di usia ini, produksinya mulai melambat. Tanda-tanda penuaan kayak keriput dan kulit kering mulai lebih jelas. Kolagen bisa bantu menghambat proses ini dan menjaga kulit tetap elastis.
- **Dewasa Matang (40 tahun ke atas):** Di usia ini, kulit butuh bantuan ekstra untuk tetap kencang dan lembap. Si protein ini jadi penting banget untuk memperlambat penuaan dan menjaga kulit tetap sehat.

Kapan Sebaiknya Mulai Mengonsumsi Suplemen Kolagen untuk Kulit?



Ilustrasi – Pinterest

Nggak ada kata terlambat buat mulai mengonsumsi suplemen kolagen, tapi makin cepat makin baik!

Sebaiknya, mulai deh di usia 20-an, di mana produksi kolagen masih optimal, tapi udah mulai melambat. Ini akan bantu menjaga kulit tetap elastis dan kenyal lebih lama.

Kalau kamu udah memasuki usia 30-an atau lebih, suplemen ini bisa jadi senjata ampuh buat melawan tanda-tanda penuaan yang mulai muncul. Ingat, pencegahan itu lebih baik daripada mengobati!

Jadi, nggak ada salahnya mulai memerhatikan asupan suplemen untuk kesehatan kulit. Selain menjaga elastisitas dan kelembapan, kolagen juga jadi senjata ampuh untuk melawan tanda-tanda penuaan.

Yuk, sayangi kulitmu dari sekarang, dan biarkan suplemen ini bekerja untuk kulit awet muda yang kamu impikan!

Gimana, jadi lebih paham tentang pentingnya kolagen untuk kulit awet muda, kan? Mulai sekarang, jangan ragu buat jaga kesehatan kulit dengan rutin mengonsumsi si protein ini. Selamat mencoba, dan nikmati kulit yang tetap kencang dan glowing!

Milk Cleanser vs Micellar Water : Mana yang Lebih Efektif Untuk Bersihkan Wajah?

Category: LifeStyle
25 November 2025



Prolite – Milk Cleanser vs Micellar Water, kira-kira produk mana yang lebih unggul dalam membersihkan wajah? Yuk, simak untuk menemukan produk pembersih yang paling cocok untuk kamu!

Ketika berbicara tentang rutinitas perawatan kulit, double cleansing telah menjadi pilihan populer untuk memastikan kulit wajah benar-benar bersih dari kotoran, debu, polusi, dan sisa makeup.

Metode ini melibatkan penggunaan dua jenis produk pembersih secara berurutan untuk memberikan pembersihan yang mendalam dan menyeluruh.

Dua produk yang sering menjadi pilihan dalam langkah pertama double cleansing adalah milk cleanser dan micellar water. Namun, pertanyaannya adalah, mana yang sebenarnya lebih efektif untuk membersihkan kulitmu?

Milk Cleanser vs Micellar Water



Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi milk cleanser – Freepik

Meskipun disebut milk cleanser, tidak semua produk ini mengandung susu. Beberapa dari mereka hanya memiliki tekstur dan warna yang mirip susu, tanpa mengandung susu yang sebenarnya.

Milk cleanser umumnya diformulasikan untuk membersihkan kulit dengan lembut dan efektif, meskipun tidak memiliki kandungan susu.

Sebaliknya, micellar water memiliki dasar air dan tidak selalu mengandung toner dalam komposisinya.

Produk ini terkenal karena kemampuannya dalam membersihkan kulit dari kotoran, minyak, dan sisa makeup dengan ringan dan tanpa perlu dibilas.

Micellar water cocok untuk digunakan sebagai langkah pertama dalam double cleansing atau untuk membersihkan kulit dalam situasi di mana air tidak tersedia.



Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi wanita yang memakai micellar water – Freepik

Jadi, kapan sebaiknya menggunakan masing-masing produk ini?

Micellar water memang terkenal karena kemudahannya dalam penggunaan sehari-hari, namun kelemahannya adalah efektivitasnya yang terbatas dalam menghapus riasan wajah yang lebih tebal atau tahan lama.

Produk ini cocok untuk membersihkan makeup tipis atau untuk penggunaan ringan di dalam ruangan.

Di sisi lain, milk cleanser menawarkan daya pembersih yang lebih optimal karena formulanya menggunakan bahan dasar bukan air.

Milk cleanser mampu membersihkan kulit dengan lebih mendalam, mengangkat kotoran, minyak, dan sisa makeup dengan efektif.

Produk ini sangat disarankan untuk digunakan saat kamu ingin membersihkan wajah secara menyeluruh setelah menggunakan makeup yang lebih tebal atau saat kulit memerlukan pembersihan ekstra.



Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi wanita yang sedang makeup – Freepik

Kedua produk ini dapat menjadi bagian dari rutinitas perawatan kulit yang efektif, tetapi penggunaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi kulitmu.

Dengan memilih produk yang tepat, kamu bisa memastikan bahwa proses pembersihan kulit wajahmu menjadi optimal sesuai dengan kebutuhan.

Kulit yang bersih dan sehat akan membuatmu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

Semoga informasi ini membantu kamu dalam menentukan produk pembersih yang sesuai dengan rutinitas perawatan kulitmu. Selamat mencoba dan tetap jaga kesehatan kulitmu!

Kulit Cantik Tanpa Komedo: Rahasia Kecantikan yang Wajib

Kamu Ketahui!

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Siapa yang tidak kesal dengan kehadiran komedo? Mereka memang si kecil pengganggu penampilan yang bisa bikin wajah terlihat kurang oke, terutama di sekitar hidung.

Namun, jangan khawatir! Di artikel ini, kita akan mengupas beberapa rahasia kecantikan yang pastinya bisa membantu kamu mengatasi masalah ini.

Dengan tips yang simpel tapi ampuh, kamu bisa memiliki kulit wajah yang lebih bersih dan cerah. Yuk, simak terus!

8 Tips Simpel Hempaskan Komedo di Wajah!



Ilustrasi wanita yang ingin menghilangkan comedo – freepik

1. Bersihkan wajah dua kali sehari dengan sabun pembersih wajah yang lembut

Pembersihan ini membantu mengangkat minyak, kotoran, dan sel kulit mati yang menyumbat pori-pori dan menyebabkan komedo. Pilihlah sabun pembersih wajah yang sesuai dengan jenis kulitmu.

2. Gunakan produk perawatan kulit yang non-comedogenic

Produk non-comedogenic tidak menyumbat pori-pori, sehingga membantu mencegah munculnya komedo. Pastikan kamu membaca label produk dengan seksama sebelum membelinya.

Contoh produk non-comedogenic seperti; Somethinc Ceramic Skin Saviour Moisturizer Gel, Dear Me Beauty Skin Barrier Water Cream. dan Wardah Acnederm Day & Night Treatment Moisturizer

3. Hindari menyentuh wajah dengan tangan kotor

Tangan dapat membawa bakteri dan kotoran yang dapat menyumbat pori-pori. Jadi sebelum menyentuh area wajah atau saat ingin menggunakan skin care, pastikan tanganmu sudah bersih ya!



Ilustrasi wanita yang memakai masker – freepik

4. Lakukan eksfoliasi wajah secara teratur

Eksfoliasi membantu mengangkat sel kulit mati yang menyumbat pori-pori. Lakukan eksfoliasi 1-2 kali seminggu dengan scrub wajah yang lembut.

5. Tabir surya

Paparan sinar matahari dapat meningkatkan produksi minyak di kulit, yang dapat menyebabkan komedo. Pakai tabir surya dengan SPF minimal 30 secara rutin tiap hari, meskipun cuaca mendung atau berada di dalam ruangan.

6. Mengelola stres dengan baik

Stres dapat meningkatkan hormon testosteron, yang dapat meningkatkan produksi minyak di kulit. Lakukan aktivitas yang dapat membantumu mengelola stres, seperti yoga, meditasi, atau mendengarkan musik.

7. Konsumsi makanan yang sehat dan seimbang

Makanan yang kaya akan vitamin A, C, dan E dapat membantu menjaga kesehatan kulit dan mencegah komedo. Konsumsi banyak buah-buahan, sayur-sayuran, dan whole grains.

8. Tidur yang cukup

Tidur yang cukup membantu tubuhmu untuk regenerasi dan memperbaiki sel-sel kulit. Pastikan tidur cukup, sekitar 7-8 jam setiap malamnya.



Ilustrasi wanita dengan kulit bersih dan sehat – freepik

Dengan mengikuti rahasia-rahasia kecantikan ini, kamu dapat hempaskan komedo di wajah dan mendapatkan wajah yang lebih bersih, cerah, dan halus.

Ingatlah, kunci utama untuk mendapatkan kulit yang sehat dan bebas komedo adalah dengan menjaga kebersihan dan kesehatan kulitmu.

Lakukan kebiasaan-kebiasaan yang baik seperti yang disebutkan di atas secara konsisten untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Jika komedo tidak kunjung hilang setelah mencoba tips-tips di atas, konsultasikan dengan dokter kulit untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Semoga tips ini bermanfaat untuk kamu!

Rahasia Perawatan Kulit Wajah: 5 Langkah Sesuai dengan Jenis Kulit Anda

Category: LifeStyle
25 November 2025



Prolite – Keberagaman tipe kulit wajah memang membutuhkan pendekatan perawatan kulit yang berbeda-beda. Dari kulit berminyak hingga kulit kering, setiap tipe kulit memiliki kebutuhan unik yang harus diperhatikan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas secara mendalam cara merawat setiap tipe kulit wajah agar kita dapat membuat keputusan yang tepat dalam merancang rutinitas perawatan kulit kita.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan kulit kita, kita dapat mengoptimalkan hasil perawatan kulit dan mencapai kulit yang sehat dan bersinar! Yuk, simak informasi selengkapnya untuk mendapatkan kulit yang sehat dan cantik! □

5 Langkah Perawatan Kulit Wajah Sesuai dengan Jenisnya

1. Kulit Wajah Normal



– Freepik

Kulit wajah normal memang tidak memerlukan perawatan khusus yang berlebihan. Cukup dengan mencuci wajah menggunakan sabun pembersih yang lembut dua kali sehari, lalu mengaplikasikan pelembab untuk menjaga kelembaban kulit.

Meskipun kulit normal cenderung sehat dan tidak terlalu sensitif, tetaplah memantau perubahan yang mungkin terjadi pada kulit. Selain itu, penggunaan tabir surya juga disarankan untuk melindungi kulit dari paparan sinar *UV* yang berbahaya.

2. Kulit Wajah Kering



– Freepik

Kulit wajah kering membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga kelembaban kulit. Penting untuk menggunakan pelembab yang cukup kaya dan berbahan dasar lembut agar dapat menghidrasi kulit secara maksimal.

Selain itu, menggunakan masker wajah secara rutin juga bisa menjadi pilihan yang baik untuk menambah kelembaban kulit.

Masker wajah yang mengandung bahan-bahan seperti *aloe vera*, *hyaluronic acid*, atau madu dapat membantu memberikan kelembaban ekstra dan menjaga kulit tetap lembut dan segar.

3. Kulit Wajah Berminyak



– Freepik

Kulit wajah berminyak membutuhkan perawatan khusus yang dapat mengontrol produksi minyak berlebih.

Penggunaan produk perawatan yang diformulasikan khusus untuk kulit berminyak, seperti pembersih wajah yang mengandung bahan-bahan seperti asam salisilat atau *benzoyl peroxide*, dapat membantu mengendalikan minyak serta mengurangi kemungkinan timbulnya jerawat.

Selain itu, penggunaan toner juga bisa menjadi langkah penting dalam rutinitas perawatan kulit untuk kulit berminyak.

Toner dengan kandungan bahan seperti *witch hazel* atau *salicylic acid* dapat membantu mengecilkan pori-pori dan mengontrol produksi minyak.

4. Kulit Wajah Sensitif



– Freepik

Kulit wajah sensitif memerlukan perawatan khusus yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang dapat menyebabkan iritasi.

Penting untuk memilih produk perawatan yang bebas dari pewangi dan bahan-bahan kimia keras, serta mengandung bahan-bahan yang

menenangkan dan melembapkan kulit.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan seperti ceramide dan hyaluronic acid dapat membantu menjaga kelembaban kulit serta meredakan iritasi pada kulit sensitif.

Selain itu, hindari penggunaan produk perawatan yang mengandung alkohol atau bahan-bahan yang berpotensi menyebabkan reaksi alergi.

Selalu lakukan uji coba patch test sebelum menggunakan produk baru pada kulit sensitif, dan perhatikan reaksi kulit untuk memastikan bahwa produk tersebut cocok digunakan.

5. Kulit Wajah Kombinasi



– Freepik

Kulit wajah kombinasi memerlukan perawatan khusus yang dapat mengatasi masalah kulit kering dan berminyak secara bersamaan.

Produk perawatan yang tepat akan membantu menjaga keseimbangan kulit tanpa membuatnya terlalu kering atau berminyak.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan ringan dan tidak komedogenik, seperti *hyaluronic acid* atau *gel* lidah buaya, bisa menjadi pilihan yang baik untuk kulit wajah kombinasi.

Pelembab semacam ini mampu melembapkan kulit tanpa meninggalkan rasa berminyak atau menyumbat pori-pori.

Selain itu, penting juga untuk memilih produk pembersih wajah yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang terlalu keras.

Pembersih wajah yang cocok untuk kulit wajah kombinasi akan membersihkan minyak berlebih pada area *T-zone* tanpa membuat kulit kering pada area yang cenderung kering.



– *Freepik*

Melalui pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan kulit wajah, kita bisa menciptakan rutinitas perawatan kulit pribadi yang efektif.

Tak peduli apa tipe kulitmu, perawatan kulit wajah yang tepat bisa meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan kulit secara menyeluruh.

Ingatlah, setiap langkah perawatan kulit wajah merupakan langkah kecil menuju kulit yang sehat dan berseri. Jadi, jangan ragu untuk memberikan waktu dan perhatian ekstra pada kulit wajahmu! ☐

5 Tipe Kulit Wajah yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle
25 November 2025



Prolite – Memiliki kulit wajah yang bersih dan sehat tentu menjadi dambaan setiap orang. Namun, perlu diketahui bahwa setiap orang memiliki jenis kulit wajah yang berbeda-beda.

Jenis kulit wajah ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, perubahan hormon, cuaca, dan paparan sinar matahari.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang tipe kulit wajah yang bisa membantu dalam menentukan cara perawatan agar lebih maksimal.

Jenis-Jenis Kulit Wajah

Berdasarkan kandungan air dan minyak, jenis kulit wajah dapat dibagi menjadi lima kategori, yaitu:

1. Tipe Kulit Normal



Ilustrasi tipe kulit normal – Freepik

Tipe kulit normal memiliki keseimbangan antara kandungan air dan minyak, sehingga tidak terlalu kering tapi juga tidak terlalu berminyak. Kulit yang normal biasanya jarang memiliki

masalah kulit, tidak terlalu sensitif, terlihat bercahaya, dan pori-pori pun hampir tak terlihat.

2. Tipe Kulit Kering



Ilustrasi tipe kulit kering – Freepik

Tipe kulit kering umumnya memiliki kandungan air yang rendah, sehingga terasa kasar, kusam, dan mudah mengelupas. Kulit kering juga lebih rentan terhadap iritasi dan infeksi.

4. Tipe Kulit Berminyak



Ilustrasi tipe kulit berminyak – Freepik

Tipe kulit berminyak memiliki kandungan minyak yang tinggi, sehingga terasa licin dan mengkilap. Kulit yang berminyak juga lebih rentan terhadap jerawat dan komedo.

5. Tipe Kulit Sensitif



Ilustrasi tipe kulit sensitif – Freepik

Tipe kulit sensitif memiliki lapisan kulit terluar yang tipis dan mudah mengalami iritasi. Kulit wajah sensitif juga lebih rentan terhadap alergi dan kemerahan.

6. Tipe Kulit Kombinasi



Ilustrasi tipe kulit kombinasi – Freepik

Tipe kulit kombinasi adalah perpaduan antara kulit kering dan berminyak. Jenis ini biasanya memiliki kulit berminyak di area

T (dahi, hidung, dan dagu), sedangkan area pipi cenderung kering.

Tidak ada tipe kulit yang paling baik. Semua jenis kulit itu indah dan unik. Dengan mengetahui tipe kulit yang dimiliki, maka kita akan lebih mudah mengetahui cara perawatan yang tepat.

Dengan memprioritaskan perawatan kulit yang tepat, kita dapat meraih kulit yang sehat, bersinar, dan memancarkan kecantikan dari dalam. *Stay healthy guys!*