

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers

Category: LifeStyle

30 November 2025



Prolite – Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Simpel untuk Para Gula-Lovers

Makanan manis itu bikin bahagia, nggak ada yang menyangkal itu. Tetapi di sisi lain, terlalu banyak gula bisa bikin kulit rewel: muncul jerawat, kusam, bahkan tanda penuaan dini.

Kabar baiknya? Kamu tetap bisa menikmati manis-manis favorit *tanpa harus mengorbankan kondisi kulit*. Kuncinya adalah keseimbangan, perawatan yang tepat, dan kebiasaan harian yang mendukung kulit lebih sehat.

Artikel ini akan membahas cara merawat kulit khusus untuk kamu

yang sulit jauh dari dessert, bubble tea, atau camilan manis lainnya. Simpel, realistik, dan bisa langsung kamu praktikkan.

Strategi Nutrisi: Kurangi Gula Tanpa Tersiksa



Menjaga kulit bukan berarti kamu harus “putus hubungan” dengan makanan manis. Yang kamu butuhkan adalah manajemen asupan gula.

Pilih Alternatif Manis yang Lebih Sehat

- **Buah utuh:** manis, kaya air, serat, dan vitamin yang bantu hidrasi kulit.
- **Madu** dalam takaran kecil: lebih alami, tapi tetap harus dibatasi.
- **Dark chocolate 70% ke atas:** lebih rendah gula dan tinggi antioksidan.

Atur Pola Makan agar Gula Nggak Bikin Kulit Breakout

- Hindari makan gula dalam keadaan **perut kosong**, karena bisa memicu lonjakan insulin lebih cepat.
- Tambahkan **protein** atau **lemak sehat** saat makan manis (misalnya kacang, yoghurt) supaya penyerapan gula lebih stabil.

Perhatikan Sumber Gula Tersembunyi

Label kemasan sering menyembunyikan gula dalam banyak nama seperti corn syrup, maltose, dan dextrose. Mengenalinya membantu kamu mengontrol asupan tanpa perlu diet ketat.

Tips Skincare: Bantu Kulit Lawan Dampak Gula



Gula berlebih bisa mempercepat proses glikasi yaitu ketika gula menempel pada kolagen dan elastin—dua protein penting yang bikin kulit kencang dan elastis. Akibatnya? Kulit jadi lebih cepat keriput, kusam, dan kehilangan glow.

Gunakan Produk yang Mendukung Regenerasi Kolagen

- **Retinoid / Retinol:** merangsang produksi kolagen.
- **Vitamin C:** antioksidan yang membantu melindungi kolagen dari kerusakan.

Formula Antioksidan untuk Menghalau Inflamasi

- Niacinamide
- Green tea extract
- Resveratrol Antioksidan membantu menenangkan kulit yang sering meradang akibat konsumsi gula tinggi.

Prioritaskan Produk yang Menjaga Skin Barrier

- Ceramide
- Hyaluronic acid
- Peptide Skin barrier kuat = kulit lebih tahan terhadap efek negatif gula.

Kebiasaan Harian Penentu Kulit

Sehat (Selain Mengurangi Gula)



Selain skincare dan pola makan, gaya hidup juga berperan besar. Konsumsi gula yang berlebih sering membuat hormon insulin naik, dan hal ini bisa memengaruhi kulit secara langsung.

Tidur Cukup

Kurang tidur meningkatkan hormon stres yang memicu produksi minyak berlebih. Jika kamu suka makan manis, tidur cukup adalah penyelamat.

Olahraga Teratur

Olahraga membantu tubuh mengatur insulin dan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit. Dampaknya? Kulit lebih cerah dan sehat.

Minum Air yang Cukup

Gula cenderung “menarik” cairan tubuh sehingga kulit bisa terlihat lebih kering. Air membantu menjaga kelembapan sekaligus mendukung fungsi kulit.

Monitor Efek Pengurangan Gula: Cara Praktis Lihat Perubahan Kulit



Kamu nggak akan sadar perubahan besar kalau tidak memantau progres. Memantau kondisi kulit juga bikin kamu lebih semangat menjaga pola makan.

Metode Simpel yang Bisa Kamu Coba

- **Foto mingguan** dengan pencahayaan sama.
- **Skin journaling**: catat makanan manis apa yang kamu konsumsi dan respons kulit keesokan harinya.
- **Pantau hidrasi & tekstur kulit**: apakah lebih halus? Jerawat berkurang?

Dengan memantau perubahan, kamu bisa melihat mana kebiasaan yang membantu dan mana yang perlu kamu kurangi.

Kamu Boleh Suka Makanan Manis, Asal Kulit Tetap Kamu Sayang!

Merawat kulit bukan soal melarang diri menikmati hidup, tetapi tentang membuat keputusan yang seimbang. Kamu tetap bisa makan dessert favoritmu, tapiimbangi dengan perawatan yang benar, nutrisi yang lebih bijak, dan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan kulit.

Mulai hari ini, coba terapkan satu atau dua tips di atas. Nggak perlu langsung sempurna—yang penting konsisten. Kulitmu akan berterima kasih nanti!

Manis di Lidah, Kusam di Kulit? Ini Dia Efek Sugar Face!

Category: LifeStyle
30 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 jerawatan, 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 cokelat 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

30 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. Bayangan 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 kental 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!

Tampil Fresh! Atasi Mata Panda dengan 3 Bahan Alami yang Mudah Dibuat di Rumah

Category: LifeStyle
30 November 2025



Prolite – Hai, guys! Siapa di antara kalian yang pernah bangun tidur dengan mata panda yang bikin penampilan kurang fresh?

Jangan khawatir, kita punya trik seru untuk mengatasi masalah ini tanpa harus mengeluarkan banyak biaya ke salon. Dengan bahan-bahan alami yang mudah kamu temukan di dapur, kamu bisa tampil fresh dan cerah sepanjang hari, lho!

Yuk, simak cara-cara sederhana menggunakan bahan alami yang pasti sudah ada di dapur kamu!

3 Bahan Alami Untuk Atasi Mata Panda

1. Kopi untuk Mengurangi Pembengkakan



Ilustrasi wanita yang sedang menggunakan masker kopi – ottencoffee

Kopi bukan hanya untuk diminum, tapi juga bisa jadi penyelamat bagi mata pandamu! Cukup sediakan bubuk kopi dan campur dengan sedikit air hingga menjadi pasta.

Oleskan pasta kopi ini di area bawah mata yang gelap selama beberapa menit, kemudian bilas dengan air dingin.

Kafein dalam kopi akan membantu menyempitkan pembuluh darah dan mengurangi pembengkakan, sehingga mata kamu terlihat lebih segar.

2. Timun untuk Mencerahkan Kulit



Ilustrasi wanita yang menggunakan mentimun di mata – Klikdokter

Timun bukan hanya enak dijadikan rujakan, tapi juga bagus untuk kulit di sekitar mata.

Iris tipis timun dingin dan letakkan di atas kedua mata kamu yang tertutup kapas atau kain tipis selama 10-15 menit.

Kandungan air dan antioksidan dalam timun membantu menghidrasi kulit dan mencerahkan warna gelap di sekitar mata.

3. Minyak Almond untuk Melembapkan



Ilustrasi wanita yang menggunakan minyak almond – Freepik

Minyak almond kaya akan vitamin E dan lemak sehat yang bisa menutrisi kulit di sekitar mata.

Teteskan sedikit minyak almond pada ujung jari dan pijat lembut area bawah mata sebelum tidur.

Dengan pemakaian rutin, kulit kamu akan terasa lebih lembut dan tampak lebih cerah.



Ilustrasi wanita dengan wajah yang fresh – Freepik

Dengan menggunakan bahan-bahan alami yang sederhana ini, kamu bisa mengatasi mata panda tanpa perlu khawatir akan efek samping bahan kimia.

Selain itu, perawatan alami ini juga jauh lebih terjangkau dibandingkan dengan produk perawatan kecantikan yang mahal. Ingat, kesehatan kulit dimulai dari perawatan yang alami dan teratur.

Jadi, yuk coba dan rasakan sendiri manfaatnya untuk tampil segar setiap hari!

Rahasia Kulit Bersih : 11 Macam Jerawat dan Penyebabnya

Category: LifeStyle

30 November 2025



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!