

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

Category: LifeStyle

9 Februari 2024



**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 melembabkan 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! ☺

---

# Aktivitas Outdoor, Kulit Tubuh Tetap Aman, Ini Caranya!

Category: LifeStyle  
9 Februari 2024



## Cara Aman Berkegiatan Outdor Buat Kulit Tubuh

**BANDUNG, Prolite** – Bagi sebagian masyarakat pekerja *outdoor* merawat kulit tubuh adalah hal paling ribet. Padahal dikondisi alam seperti ini perawatan kulit tubuh terutama wajah cukup penting.

Menurut dokter MS Glow Aesthetic Clinic dr Elang Muhammad Firdaus paparan sinar matahari bisa berdampak negatif dan positif untuk tubuh kita.

Dampak positifnya tubuh rileks dengan jalan pagi ditambah udara masih segar begitu pun paparan sinar matahari yang hangat mengandung vit D, di mana vitamin D ini bisa memperbaiki imun sistem tubuh kita dan memperkuat tulang.

“Negatifnya paparan sinar matahari berbahaya bagi kulit terutama UV E dan UV B, itu *aging* proses di wajah kita. Bila sudah umur 20-25 tahun tanpa perlindungan kulit akan terlihat lebih tua dari usia sebetulnya, atau penuaan dini, kulit kebakar, atau terjadi flek, dan paling bahaya bisa terjadi kanker kulit kalau tidak dilindungi dari sekarang,” ujar Elang usai talkshow seputar cara merawat kulit tubuh selama berkegiatan *outdoor* (luar ruangan).

Bukan hanya sinar matahari, dari polutan asap kendaraan lalu mengenai wajah ataupun kulit tubuh pun bisa menghasilkan zat aktif yang merusak.

“Juga terjadi dehidrasi misal berkeringat mengakibatkan tubuh kurang cairan, kondisi panas hujan berangin seperti ini juga bikin kulit pecah-pecah atau inslamsi peradangan atau perdarahan. Begitupun saat, bersepeda dan lari, hati-hati gunakan pelembab tambahan, itu mudah iritasi,” jelasnya.

Dalam kesempatan itu dr. El sapaan akrabnya membagikan tips merawat kulit wajah dan tubuh dari bahaya paparan sinar matahari.

"Pertama gunakan sunscreen itu proteksi awal dari paparan sinar matahari. Lalu skincare anti aging karena sinar matahari merusak kolagen dan kolagen itu berperan penting pada kulit, jika ada kerutan dikit kulit jadi tidak kencang," jelasnya.

Lalu gunakan retinol yang memiliki kandungan anti oksidan, vitamin C dan E yang dapat menghindari pembakaran atau burning. Sehingga kulit cerah dan dapat menangkal radikal bebas. Selanjutnya gunakan pelembab buat tubuh atau hidrasi supaya kulit tetap moist atau lembab.

"Nutrisi tubuh kita selain dari sunscreen dan skincare juga dari apa yang dikonsumsi sebagai proteksi dalam tubuh, misal makan kacang buah sayuran, jangan banyak gula dan tepung. Yang penting juga jangan kurang tidur itu membuat kita tidak ada waktu memperbaiki diri, sehingga terlihat kusam dan tidak cerah," tuturnya.

dr El juga membagikan tahapan penggunaan sunscreen yang benar yakni gunakan sunscreen SPF 30, lalu oles sunscreen 2 ruas jari pada wajah dan leher. Gunakan 20 menit sebelum keluar, bagi yang sering aktifitas diluar gunakan per 2 jam, sebelumnya dibasuh air atau tisu basah. Dan gunakan 40 menit sekali untuk yang sedang lari atau berrenang, kemudian gunakan pelindung tambahan seperti topi, kacamata, masker.



*Branch Manager MS Glow Aesthetic Clinic, Tiar Septa Novalia.*  
()

Sementara itu Branch Manager MS Glow Aesthetic Clinic Tiar Septa Novalia, mengatakan MS Glow sudah ada sejak tahun 2013 dan resmi tahun 2017.

"Awalnya di kota Malang sekarang sudah ada di 15 kota. Sekarang ini perawatan kulit wajah menjadi penting karena dengan kulit wajah yang sehat glowing membuat penampilan menjadi lebih percaya diri," ucap Tiar.

Tiar pun menyampaikan segala keluhan jenis kulit tubuh bisa diberikan solusinya di kliniknya ini, pasalnya semua jenis treatment atau perawatan sudah uji klinis.