

Waspada Kulit Bermasalah Saat Musim Hujan! Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya

Prolite – Musim hujan sering dianggap sebagai momen yang menyenangkan. Suasana dingin, suara rintik air, dan udara yang sejuk memang bikin nyaman. Tapi di balik itu, ada satu hal yang sering luput dari perhatian: kesehatan kulit.

Di tahun 2026, para ahli dermatologi menyebut bahwa peningkatan kelembapan udara saat musim hujan dapat memicu berbagai masalah kulit. Mulai dari jamur, gatal, hingga iritasi ringan.

Nah, kalau kamu merasa kulit jadi lebih sensitif saat hujan, kamu nggak sendirian. Yuk, kita bahas apa saja yang sebenarnya terjadi!

Baca Juga: [3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk](#)

Dampak Kelembapan pada Kulit

Waspada Kulit Bermasalah Saat Musim Hujan! Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya



Saat musim hujan, tingkat kelembapan udara meningkat cukup signifikan. Kondisi ini membuat kulit lebih mudah berkeringat, tapi tidak cepat menguap.

Akibatnya, kulit menjadi lembap dalam waktu lama. Lingkungan seperti ini sangat disukai oleh bakteri dan jamur untuk berkembang.

Baca Juga: 4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya

Menurut studi dermatologi terbaru, kelembapan tinggi juga bisa merusak skin barrier atau lapisan pelindung kulit. Hal ini membuat kulit lebih rentan terhadap iritasi dan infeksi.

Selain itu, perubahan suhu yang tidak stabil juga bisa memicu kulit menjadi lebih sensitif dari

biasanya.

Jamur Kulit: Masalah yang Sering Muncul

Salah satu masalah paling umum saat musim hujan adalah infeksi jamur kulit. Jamur biasanya berkembang di area tubuh yang lembap seperti lipatan kulit, kaki, atau area yang sering tertutup pakaian.

Gejalanya bisa berupa ruam, kemerahan, dan rasa tidak nyaman. Dalam beberapa kasus, jamur juga bisa menyebar jika tidak ditangani dengan baik.

Kondisi ini sering terjadi karena pakaian yang basah terlalu lama atau kurangnya sirkulasi udara pada kulit.

Gatal dan Iritasi: Gangguan yang Sering Diabaikan

Selain jamur, rasa gatal juga menjadi keluhan yang cukup sering muncul saat musim hujan. Gatal bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari kelembapan, alergi, hingga reaksi terhadap bahan pakaian. Jika tidak ditangani, gatal bisa berkembang menjadi iritasi atau bahkan luka akibat garukan.

Menariknya, kondisi psikologis seperti stres juga bisa memperparah rasa gatal. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan kulit tidak hanya dipengaruhi faktor fisik, tetapi juga mental.

Cara Menjaga Kebersihan Tubuh Saat Musim Hujan

Menjaga kebersihan tubuh menjadi kunci utama untuk mencegah masalah kulit. Mandi secara rutin setelah terkena hujan sangat disarankan untuk menghilangkan kotoran dan mikroorganisme.

Selain itu, penting untuk segera mengganti pakaian yang basah agar kulit tidak terlalu lama dalam kondisi lembap. Menggunakan handuk bersih dan menjaga area tubuh tetap kering juga dapat membantu mencegah pertumbuhan jamur.

Tips Skincare Saat Musim Hujan

Perawatan kulit saat musim hujan sebenarnya tidak jauh berbeda, tapi perlu penyesuaian. Gunakan pelembap yang ringan agar kulit tetap terhidrasi tanpa terasa berat. Pilih juga produk dengan kandungan yang membantu menjaga skin barrier.

Selain itu, jangan lupa tetap menggunakan sunscreen, meskipun cuaca mendung. Sinar UV tetap bisa menembus awan dan berdampak pada kulit. Membersihkan wajah secara rutin juga penting untuk mencegah penumpukan kotoran yang bisa memicu masalah kulit.

Jangan Anggap Sepele Kesehatan Kulit



Waspada Kulit Bermasalah Saat Musim Hujan! Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya

Musim hujan memang membawa suasana yang nyaman, tapi juga menyimpan risiko bagi kesehatan kulit. Dengan memahami penyebab dan cara pencegahannya, kamu bisa tetap menjaga kulit tetap sehat meski cuaca sedang tidak bersahabat.

Yuk, mulai lebih peduli dengan kondisi kulitmu dari sekarang. Karena kulit yang sehat bukan cuma soal penampilan, tapi juga bagian dari kesehatan secara keseluruhan! ☐



Baca Selanjutnya
Perempuan dalam Dua Lensa: Membongkar Cara Pandang Barat vs Islam yang Sering Disalahpahami